



中華民國 113 年 4 月 29 日(112-2=11a 期)

安全e週報

校長：葛自祥
學務長：王延年
校安中心主任：陳楷勛
校安專線：02-82091470

地震來時 怎麼辦？

內政部

在辦公室時 發生地震怎麼辦？



▶ 趴下、掩護、穩住

躲到自己辦公桌下，趴下、掩護、穩住，保護自身頭頸部。別往上看，利用桌子來保護頭、頸部和身體，以免被掉落的電燈、電扇或天花板等物品砸傷。

內政部

睡覺時 發生地震怎麼辦？



▶ 留在床上

不要急著離開床上，轉身臉部朝下趴著，縮起雙腳，並用枕頭保護頭頸，直到搖晃停止。

內政部

在廁所時 發生地震怎麼辦？



▶ 留在廁所

不要急著離開廁所，廁所空間較小，慌亂衝出容易發生意外。地震強烈搖晃時，建議要把身體壓低，直接以手邊的物品或雙手保護頭頸部，並保持彎腰狀態直到地震搖晃停止。

內政部

在電梯旁邊時 發生地震怎麼辦？



▶ 趴下、掩護、穩住

在電梯外牆旁邊趴下、掩護、穩住，並拿起隨身物品保護自身頭頸部，但請絕對不要進入電梯內。



中華民國 113 年 4 月 29 日(112-2=11b 期)

安全e週報

校長：葛自祥
學務長：王延年
校安中心主任：陳楷勛
校安專線：02-82091470

地震來時 怎麼辦？

內政部

在戶外時 發生地震怎麼辦？



► 保護頭頸部

不要在地震時嘗試跑入戶內，可拿起隨身物品保護自身頭頸部，隨時注意附近上方有無可能的掉落物、招牌、磁磚等，以免受傷，並靜待地震結束。

內政部

在電梯旁邊時 發生地震怎麼辦？



► 趴下、掩護、穩住

在電梯外牆旁邊趴下、掩護、穩住，並拿起隨身物品保護自身頭頸部，但請絕對不要進入電梯內。

內政部

在行進的車輛上時 發生地震怎麼辦？



► 安全減速

請馬上安全減速，開啟警示燈，靠路邊空曠處停車，確認地震停止之後再繼續前進。行進間車輛可能不易發覺輕度地震，但高強度地震下，可能會導致翻車、出現車禍。

