教育宣導

3/6(五) 芥菜種會防災教育宣導-融入一忠生活課：

這次的防災教育宣導活動，芥菜種會的馬婉倩老師提到一個很重要的觀念，就是「自助、互助、公助」的三重防災準則。老師說，當災難發生時，最先能幫助自己的人其實就是自己，所以平時就要學習正確的防災知識，也要做好準備。只有先學會自我保護，才有能力在危急的時候幫助身邊的人。

活動一開始，講師先為我們進行防災知識的介紹，讓大家了解如果遇到地震、火災或其他災害時，應該怎麼快速反應並保護自己。很多平常看似簡單的動作，其實在災難發生時都非常重要。例如-地震來的時候，最大的危險往往不是地板在搖，而是從上面掉下來的物品。所以遇到地震時，要立刻降低身體重心，雙手雙膝著地趴下，並用手臂保護頭和頸部，再躲到桌子下或是靠近比較堅固的柱子、低矮家具或牆角的位置。同時也要記住「趴下、掩護、穩住」這個黃金三步驟，抓住桌腳，讓桌子成為自己的保護罩。在搖晃的過程中不要急著往外跑，也不要衝向出入口，這樣反而更容易發生危險。

除了地震之外，我們也學到火災時該怎麼保護自己。老師特別提醒我們，火場中最可怕的其實是濃煙，因為高溫又有毒的煙會很快往上竄。所以逃生時要把身體壓低，盡量靠近地面前進，因為最乾淨的空氣通常就在接近地板的地方。這些平常不一定會注意到的細節，其實都可能在關鍵時刻救自己一命。

另外老師也提到，如果遇到防空警報時，避難姿勢也很重要。要用雙手掩住耳朵和眼睛，保護聽力與視力，身體微蹲或跪下，把身體壓低，同時嘴巴微微張開，這樣可以平衡耳膜內外的壓力，減少受傷的機會。以前我其實沒有特別想過這些細節，但聽完之後才知道原來每一個動作都有它的原因。

在知識講解結束之後，活動接著安排了防災防火遊戲 PK。學生被分成三組，由高年級帶著低年級，中年級則再分成兩組，一起合作完成任務。遊戲的方式很有趣，每一組排隊進行，第一個人要先戴上口罩當作眼罩，就像是在火場裡被濃煙遮住視線一樣，幾乎看不清楚前方的路。

接著要依照馬老師設置的路線前進，中間還有一些路障需要通過。地上拉著紅色的繩子，代表火焰，所以身體不能碰到繩子，大家只能盡量壓低身體，用低姿勢慢慢爬行通過。因為看不清楚路線，所以後面的同學都會在旁邊提醒方向，告訴前面的同學要往哪邊走、小心哪裡有障礙物。

透過這樣的遊戲方式，大家不只玩得很開心，也更容易記住火災逃生時要壓低身體、避免吸入濃煙這些重要的防災知識。整個過程中，同學們都互相幫忙、互相提醒，氣氛非常熱鬧，也讓人更深刻感受到團隊合作的重要性。

透過這次的防災教育活動，體會到防災不是少數人的事情，而是每一個人都需要學習的生活知識。災害不會因為性別、國籍、年齡或身分而有所不同，只要災難發生，任何人都有可能遇到。因此平時就要多了解防災知識，做好準備，這樣當真正的危險來臨時，才不會手忙腳亂。只有大家一起努力，才能在面對災難時做到未雨綢繆，也真正落實「先自助，才能互助」的防災精神。



芥菜種會的馬婉倩老師宣導防災教育



講師發放小禮物獎勵回答正確的學生



災難發生時最先能幫助自己的人是誰



「濃煙」是火場中最危險的敵人



實際穿梭於設置的三角錐與細繩障礙



盡量壓低身體用低姿勢慢慢爬行通過