

內政部消防署
【消防防災館】
全民地震網路演練
成果上傳說明

高雄市政府消防局



成果上傳





成果上傳-準備演練照片-1

為何演練？

臺灣位於環太平洋地震帶上，地震發生頻繁。天災無法避免，唯有加強防災知識，於災前做好預防措施，提升自我災害應變能力，以減輕災害損失，保障民眾生命財產安全。

演練甚麼？

全民應一同練習抗震保命三步驟“趴下、掩護、穩住並抓住桌腳”地震演練一起來，保護頭頸最要緊！

如何演練？

在預定的時間、日期及位置，實施地震演練，拍下演練過程相片1~4張，上傳至網站與大家分享

何時演練？

把握機會於活動期間內參與演練呈上傳演練成果，不但能學到保命知識還有機會參加活動抽大獎唷！

114年 09/01 ~ 10/31

全民地震網路避難演練

**1 趴下 2 掩護 3 穩住
就是這麼簡單！**

1
趴下

使用拐杖者

2
掩護

固定

3
穩住

掩護

穩住

大眾運輸工具上遇地震

- 保護頭頸部
- 緊抓扶手或座椅
- 聽從指示避難，勿推擠

月台候車時遇地震

- 保持冷靜，立即尋找掩護
- 趴下-掩護-穩住
- 視情況移動到安全區域

參加演練拿大獎

任天堂 Switch2

iRobo掃地機器人

SONY全罩式降噪耳機

阿原YUAN水氧機

全家禮物卡

消防署限定
防震秘笈行動包

主辦單位保留更換獎項、修改或終止活動之權利，獎品以實物為準，不得折換現金，如有異動以公告為準。

廣告



成果上傳-準備演練照片-2

如何演練？

在預定的時間、日期及位置，實施地震演練，拍下演練過程相片1~4張，上傳至網站與大家分享





成果上傳-上傳照片-1

Step1: 使用網頁瀏覽器

使用Google chrome或
Microsoft Edge等網頁瀏
覽器

Step2: 進入頁面

於搜尋欄搜尋
【消防署消防防災館】，
點選
“內政部消防署消防防災館”

Google

消防署消防防災館

全部 圖片 新聞 影片 地圖 購物 網頁 更多

內政部消防署消防防災館 <https://www.tfdp.com.tw> :

內政部消防署消防防災館

防災最前線 ... 颱風來襲前後要做些什麼，要如何減少颱風帶來的...
保護自己和家人的安全呢？做好防颱檢查4步驟，災時應變4不做

首頁

防災最前線 ... 颱風來襲前後要做些什麼，要如何減少颱風帶來的...





成果上傳-上傳照片-2

進入活動頁面

首頁>防災演練>地震避難演練，再點擊“立即上傳演練”。

The screenshot shows the 'Earthquake Emergency Drill' activity page. At the top, there is a navigation bar with links: 主題防災、防災知識一起學、防災遊戲、防災影音、下載專區、防災知識模擬考、各縣市宣導活動、**防災演練** (highlighted with a red box), 澄清專區, and 會員專區. Below the navigation bar, there is a breadcrumb trail: 首頁 > 防災演練 > 地震避難演練. On the left, there is a sidebar with links: 地震避難演練 (highlighted with a red box), 火災避難演練, 演練統計, 演練成果, and 演練文件. In the center, there is a large digital timer displaying '114年 全民地震防災演練' (2025 National Earthquake Disaster Prevention Drill) followed by '52 13:24:49'. To the right of the timer is a red circular button labeled '演練中' (In Progress). Below the timer, there is a yellow star icon next to the text '演練活動說明' (Activity Instructions). Further down, there is a section titled '全民地震防災演練' (Everyone's Earthquake Disaster Prevention Drill) with a brief description: '只要在114年9月1日至10月31日期間登入會員，以「個人/家庭」身份上傳演練照片，即可參加抽獎活動，快一起來演練吧！熟記防震三步驟『趴下、掩護、穩住』，地震來時就能將傷害降到最低。地震演練一起來，保護頭頸最要緊。'. At the bottom right of the page, there is a large red rectangular button labeled '立即上傳演練' (Upload Now).





成果上傳-上傳照片-3

會員登入

舊台灣抗災網會員、之前使用快速登入之民眾，請先執行重設密碼

*為必填欄位

電子郵件 * sufish.....@..... /

密 碼 *

驗證碼 * vHyHcK 

送出 

雙因子驗證

請使用手機下載Google Authenticator APP，開啟後進行驗證

雙因素驗證

登出  登入 

Step1:會員登入
填妥會員資料及雙因子驗證



Step2:上傳成果

點選“選擇檔案”(挑選您準備好的照片；至少1張)
選擇演練情境,填入演練人數,填寫演練心得(非必填)
填好點選上傳

地震網路演練

表單內容皆為必填選項,請填妥後再行送出
可上傳檔案類型:jpg、png、jpeg 單一檔案大小總計10MB

您的姓名 * 蘇博瑜 您的IP位址 2.....

演練照片1*  793548_0.jpg
未選擇任何檔案

演練照片2  793547_0.jpg
未選擇任何檔案

演練照片3  793549_0.jpg
未選擇任何檔案

演練照片4  科長.jpg
未選擇任何檔案

演練情境 在高樓或辦公室

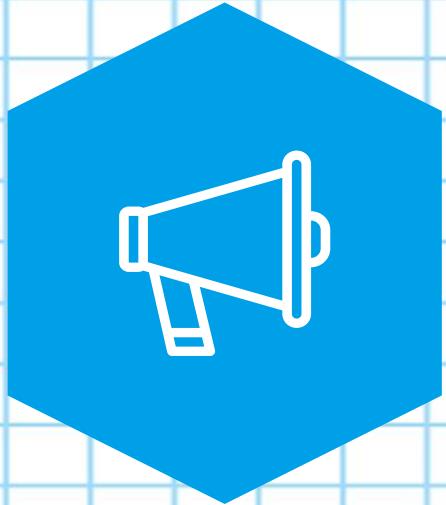
演練人數* 200

演練心得
熟記防震三步驟「趴下、掩護、穩住」，地震來時就能將傷害降到最低。地震演練一起來，保護頭頸最要緊。

重填  上傳 



成果上傳-上傳照片-4



上傳的照片必須經過網站的管理員審核通過,才會刊登顯示在網頁,並且可以進行成果查詢、成果分享至LINE、FB...。

首頁 > 防災演練 > 演練成果

114年 全民地震防災演練 高雄市
請選擇區域 請選擇身份別 關鍵字搜尋

查詢 GO

日期	身份別	演練單位/演練人	演練人數	演練情境
2025-09-07 18:11:20	政府機構	高雄市政府消防局-大樹分隊 - 高雄市 政府消防局-大樹分隊	20	在教室
2025-09-06 08:04:18	政府機構	高雄市政府消防局-大樹分隊 - 高雄市 政府消防局-大樹分隊	30	其他
2025-09-05 18:00:30	政府機構	高雄市政府警察局林園分局 - 林茂淞	4	在高樓或辦公室

Thank You

快一起來演練吧！

防震三步驟「趴下、掩護、穩住」

