

【不語、不跑、不推，日本防災保命從小教】

5年1班 座號：____ 姓名：_____

2011/08/22【聯合報／記者鄭朝陽／日本報導】

「嗚、嗚……」上午九時，地震警報聲響起，東京品川區第三日野小學的全校師生沒有遲疑，立即進入「備戰」狀態。原本專心聽課的小學生轉身拿起椅背上的椅墊，一邊躲進課桌底下，一邊打開椅墊套在頭上，防止遭搖晃的異物掉落擊傷。

小學入學 準備防災帽

「小學新生入學都要準備一頂防災帽。」第三日野小學副校長宮崎朋子說，有人買現成的，有的是媽媽親手縫的，平時當做椅墊、靠墊用，地震用來保護頭部。一分鐘後，火災警報跟著響起，小學生在老師帶領下，用手帕摀住嘴，魚貫地走下樓梯集合避難。數百人的集合過程只聽見腳步聲，沒有喧嘩和推擠的雜沓。

「不語、不跑、不推是避難的三不原則，大家要嚴格遵守。」宮崎朋子手持大聲公，向孩子們重申避難守則，她並拿日前一列火車在北海道的隧道內起火為例，當場做了機會教育。

保護自己 更保護別人

「火車在什麼都看不到的隧道裡燒得焦黑，卻沒人受傷或死亡，那些乘客能夠安全逃生，就是之前受了像今天的訓練。」宮崎朋子希望小朋友學會保護自己的生命，長大後有能力保護別人。她說，喧嘩、跑步容易引起慌亂，推擠更容易發生意外，恪遵三不原則，心情自然會平靜下來，災難時處變不驚，不給別人添麻煩，有助救災效率。

在東京的小學，每月都會舉辦一次演習，「我們不求演習逼真，而是告訴孩子們，每次演習都要當成真的災難來了。」校長山口敏彥說，學校是民眾第一個避難所，養成防災意識也從學校開始，因此演習輕忽不得，「開學典禮第一件事就是防震演習。」災害在今年三月十一日下午兩點多真實上演。

臨危不慌 深入各家庭

第三日野小學六年級應屆畢業生正在大禮堂彩排畢業典禮，劇烈的搖晃迫使彩排中止，山口敏彥在台上用麥克風安撫學生，「大家離開窗戶就地蹲下，老師回教室確認安全。」顧有立也經歷這場世紀大震，他是唯一台灣籍的畢業生，三一一大地震打斷了畢典彩排，也帶來海嘯、核電廠爆炸等重大災害。東京雖然從混亂中逐漸恢復秩序，但核電廠事故愈演愈烈，外國人紛紛撤離，顧有立也隨父母暫時撤回台北，來不及領到畢業證書。

「一定要活著再相見喔！」老師特地到機場為顧有立送行，臨別彼此加油打氣。鎮定、不慌亂是第三日野小學教他的事，防災教育也因此深入日本家庭。

逃生包 每戶幾乎都有

除了一再地演練，日本人對防災有周全的準備。像第三日野小學就是附近居民的避難所，「這裡可以收容六百四十六位災民，倉庫裡有毛毯、加水即食的米飯等乾糧，連不同年齡的嬰兒奶瓶都準備好了。」宮崎朋子拿出防災用品清單說，區公所每年會在學校辦一次防災演習，並定期更換這些物資，「快過期的速食米飯就發給孩子們帶回家吃，順便向家長解釋如何使用。」

幾乎家家戶戶的玄關都有一個救命逃生包。走在東京街頭，處處可見避難指示地圖，用英文、日文、韓文及中文告訴民眾最近的避難場所。社區裡有大小不一的防災公園，通常公園最外層會種樹當防火牆，隔絕大地震釀成的火災，地下蓄水槽可供應上百人飲水，放在倉庫裡的隔板，搭起來就是簡易的廁所，萬一停電，則有風力及太陽能路燈。

311 大震 保住 60 萬條命

第三日野小學所在的品川區，每天下午五時左右，町長（里長）會用廣播童謠或輕柔的音樂，提醒還在公園玩耍的小朋友「快天黑了，趕快回家！」平時也有報時的功能。宮崎朋子說，遇有火災或地震，社區廣播也能動員社區組織挨家挨戶敲門，指揮居民避難。

即使遭遇史上最大的地震，日本三一一大地震中仍有六十萬人在第一時間成功避難，台大土木系教授陳亮全認為，扎實訓練和周全準備、機動性強的里鄰互助系統，以及毫不鬆懈的防災意識，是日本人和天災和平共處的主因。

請你寫下對這篇文章的心得、感想、建議或提出問題：
