

2023年坚守铁规观心得体会(精选9篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

科普书演讲稿篇一

合：大家，晚上好！

女：xx山清水秀□xx人热情好客，看现场的气氛，我们已感受到xx人那份激情和热情了。在国庆中秋佳节即将来临之际，我们又迎来20xx年全国科普日。

男：“节约能源资源，保护生态环境，保障安全健康，促进创新创造，建设美好生态新xx”□这是我们xx20xx年全国科普日的主题□xx县委、县政府认真贯彻国家和省有关科技和科普工作的方针政策，大力普及科学知识，传播科学思想，倡导科学文明、弘扬科学精神、树立科学道德，科普教育为全县的经济腾飞护航开路。

女：xx近年来加快转变经济发展方式，大力实施“四轮驱动”战略，致力打造“五地一城”新平台，全县社会经济形势一片大，人民安居乐业好。这是xx县委、县政府深入贯彻落实科学发展观，推进和实施《全民科学素质行动计划纲要》的具体体现。

男：值全国科普日的今天，我们广东省老科学技术工作者协会xx科技服务站成立并揭牌啦！这是xx经济生活的一件大事和喜事，她宣布xx科技的羽翼从此更加丰满，飞向更美好的未来。

女：今天，我们广东省老科协100名专家和科普艺术团队伍来到xx这块风水宝地，和xx的朋友们一起共享科普大餐，共同喜迎佳节，感到无比的荣幸。

男：在这里，请允许我代表广东省老科学技术工作者协会及科普艺术团预祝各位朋友们节日快乐，家庭幸福，万事如意！

女：让我们以更热烈的掌声送给今天晚上所有参加这个晚会的各方朋友们，因为你们才是今晚晚会的主角。

男：今夜星光灿烂，今夜热血沸腾！

女：今夜无人入睡，今夜尽情欢歌！

男：朋友们，北京奥运精神诞生了无数的志愿者，而我们的救灾现场，我们城乡的每个角落，无不闪烁着志愿者的光芒。科技创造人生，科普提升素质。科普志愿者，更是众多志愿者中的一个光荣称号。

女：是啊，世上有许多感动，人间有许多温柔，当风雨终于变成彩虹，付出，就是一种拥有。肩负着“全民科学素质教育”的重任，看！我们的科普志愿者出发了。

(一)舞蹈《科普志愿者出发了》。

(二)男女声二重唱《透过鲜花开满的月亮》

(三)舞蹈《绣锦旗》

(四)xx白揽《科普之光耀xx》(xx节目)

男：每年9月的第三周公休日为全国科普日，自20xx年第一届开始举办以来，今年刚好是第十个年头，而每年的科普日则成为广大群众参与科普活动的节日。xx正是以科技带动了经济

发展，以科普教育改变了人们的观念，今晚，他们带来了xx白揽《科普之光耀xx》有请xx山歌协会会长谭润瑜为我们表演。

(五) 女声独唱《荷塘月色》

女：剪一段时光缓缓流淌，流进了夜色中微微荡漾，弹一首小荷淡淡的香，美丽的琴音落在我身旁。我们xx的夜啊是哪样的让人心醉。下面请出美丽的李昆小姐为我们演唱《荷塘月色》，有请。

(六) 歌舞《自由飞翔》

(七) 山歌对唱《环保安全重如山》

男：xx位于我们广东西南沿海，可能不少人不知道她是“山歌之乡”。

男：今晚，我们可美美地欣赏到这地道的xx山歌，山歌颂扬了县里各级领导和部门重视环保和安全这两项民生工程，在广大群众的支持配合下所取得的伟大成效。

女：好，我们请出xx山歌协会的谭润瑜和妹子二位朋友表演山歌对唱《环保安全重如山》，有请。

(八) 造型诗朗诵《防震减灾 生命大爱》

不报

(九) 歌舞《渔舟唱晚》

女：我们知道xx依山傍水，有丰富的海边旅游资源，其中就数沙扒湾和月亮湾最美了。沙扒湾半岛有中国马尔代夫美誉，这里湾似虹，沙如玉，岸边绿如含翠，海面碧波粼粼，2公里

海岸线和7万多平方马尾松林带使她绿树成荫，风光秀丽，是理想的旅游胜地。歌曲《渔舟唱晚》在我们广东地区流行已久，充满岭南水乡韵味，今天在这个美丽富饶的海湾唱起它更是倍感亲切，下面就请出男歌手曾宝森为我们演唱。欢迎。

(十) 舞蹈《教你正确丢垃圾》

(十一) 男女声二重唱《中华民族》(xx节目)

男：我们中华民族上下五千年，只要黄河长江水不断，千秋万世，绝不容外来侵权霸占，由xx朋友演唱的男声独唱《中华民族》，正是表达了我们中华民族子孙的心声，掌声欢迎。
{手语操表演xx文徽学校艺术班}

(十二) 相声《拥抱地球》

男：提倡低碳生活，绿色环保，给地球减负。接下来这个节目或许会让我们在笑声中受到启发和反思，请听相声《拥抱地球》，表演：巫宇斌 方莉萍，有请二位。

(十三) 民族歌舞《瑶寨欢歌》

(十四) 粤曲折子戏《长生殿》

男：粤剧是港澳，珠三角地区群众喜爱的地方剧种，已被列入世界非物质文化遗产之列。粤曲的唱腔委婉动听，今晚，就由朱惠容 欧敏莊二位为我们表演折子戏《长生殿》欢迎。

(十五) 舞蹈《剪纸》

(十六) 歌舞《快乐走在绿道上》

绿道走。你看：那快乐的自行车队；那温馨漫步的情侣；还有那活泼追逐的孩子和健步的老人。这是一幅幸福家园，生态

环保的绿色画图。请看舞蹈《快乐走在绿道上》。

(十七) 粤曲说唱《垃圾分类 你我有责》

男：垃圾分类，你我有责；有害无害，红蓝绿灰，教你辨别。用粤曲说唱形式表演的《垃圾分类》节目，形式生动，通俗易懂。这个节目曾被广州日报今年7月刊登在该报头版头条报道。下面就请大家欣赏，演唱：尹萍。

(十八) 舞蹈《俏丽人家》(xx节目)

男：xx的山啊xx的水，养育了我们xx儿女聪明智慧又美丽。请欣赏舞蹈《俏丽人家》，表演□xx文徽学校艺术班，欢迎。

(十九) 男声独唱《国泰民安》

男：花好月圆，拥一片晴朗朗的天；碧水青山，拥一片明亮亮的天。今晚是我们xx的好日子，在这里，请让我为大家演唱一首歌曲《国泰民安》，请出鼓韵队为我伴舞。

(二十) 歌舞联唱《鲜花阳光欢天喜地》

女：精彩的节目拨动现场热烈气氛不断，我们的演出到了高潮也接近了尾声。今天是开心的日子，我们的生活充满阳光。鲜花盛开嫣姿姹红，迎来一片欢天喜地。请看歌舞联唱《鲜花阳光欢天喜地》。演唱：曾宝森 尹萍 李思东 刘稚鸣。

(二十一) 结尾词

男：科普教育，百年大计。我们要提高公民科学素质，弘扬广东精神，积极开展社会科普志愿服务活动。

女：我们要继续开展宣讲“食品安全、垃圾分类及资源再生利用”等社会科普宣传活动。

男：科普教育，人人参与，我们感谢那些为科学普及而作出无私奉献的人们。

女：今天的努力就是明天的果实，努力吧！朋友们。

男：晚会到此结束，谢谢大家的热情参与。

女：预祝朋友们中秋，国庆节

合：合家安康，幸福如意。明年再见！

科普书演讲稿篇二

大家上午好，今天国旗下讲话时间，我将带领大家一起学习地震避险的有关常识。

对所有中国人来说，2008年5月12日无疑将成为一个永远无法忘却的惨痛记忆。这一天下午2时28分，在我国的四川省，一场里氏8.0级的大地震，在瞬间夺去了成千上万人的生命，在瞬间灾区的人民无家可归，流离失所，在瞬间5300多名在校学生遇难或失踪。地震至今为止无法准确地提前预报，但掌握一定的避震常识和技能，可以让我们遇震不慌，降低危险。

地震灾害从发生到建筑物被毁坏平均只有12秒，必须根据所处的环境迅速作出抉择。如来不及撤离建筑物，千万要冷静，充分利用建筑物内的避震有利部位，如坚固的桌椅下、睡床下，逃往小跨度的厨房、厕所、小房间、墙角，最好找一个可形成三角空间的地方。万万不能在窗户、阳台、楼梯、电梯及附近停留。地震时如果在商场、影剧院等公共场所，应就地蹲下或躲在椅子及坚固物品旁边，注意避开悬挂物，用包或手护住头部，等地震过后再有序撤离。如果在户外，要就地选择开阔地避震：蹲下或趴在地上，以免摔倒；不要乱跑，避开人多的地方；用书包等保护头部；不要随便返回室内。避开高大建筑物，避开危险物、高耸或悬挂物。

在学校，避震主要有两个环节：一是震时避震，二是震后疏散。

震时避震有如下要点：

- 1、立即停止一切活动，将身体尽量缩成一团，迅速抱头、闭眼、躲在各自的课桌、餐桌或床下（旁），靠外墙的学生尽量往里靠。
- 2、在操场或教室其他地方的师生，应该到室外合适的地方（如：空旷场地或到疏散区）去躲避，原地不动蹲下，双手保护头部。注意避开高大建筑物或危险物（如围墙、电线杆等）。千万不要回到教室去。

紧急疏散有如下要点：

- 1、要有顺序地疏散，从就近楼梯下楼，下楼时要走楼梯内弯，不准在楼梯或走廊内互相拥挤，避免跌倒。
- 2、相关老师应在每层楼梯把守，指挥学生有秩序地疏散，学生和疏散人员要听从指挥有序疏散。
- 3、疏散过程中，行动要迅速，排队有秩序地前进，不要争先恐后、慌乱奔跑。下楼梯时必须走，在平地上可以有秩序地小跑，迅速转移到指定位置。
- 4、疏散过程中，可以用书包、双手等护头，以防被砸伤。
- 5、疏散途中尽可能不要穿过建筑物，要尽量避开建筑物和电线。

明天大课间时间，我们将开展一次室内就地避震演练，第一节课下课以后，各班班主任及时进班，到时将以哨音为令，三声急促的哨音响过以后，各班学生在班主任的指导下迅速

避险，到再次响起三声长哨音，室内演练结束。班主任总结演练情况，进一步做各种情况下的避险指导。

科普书演讲稿篇三

大家好！我叫牛世超，来自06级中文系，我的参赛作品是《吹响环保的号角》。

如果我问21世纪什么最贵那么有的人肯定会说是人才，可实际上，在人类工业文明急剧发展的今天，比人才更为可贵的应该是我们的自然环境资源。我们身处大自然的摇篮中却患得患失，其实我们向她索取得太多，而回报得又太少了；甚至有人还说：环保与我无关，这是多么幼稚而又可怕的错误啊！

每年的6月5日是世界环境日，到了那一天，几乎所有的人就突然间具备了一种环保的意识。世界环境日诞生于1972年第27届联合国大会，但是谁能说我们就仅仅度过了三十几个环境日，又有谁能说我们对环境的保护只存在于环境日当天呢应该是这样，在我们每个人的生命历程里，天天都应是环境保护日。

世界文学大师雨果曾说：大自然既是善良的慈母，也是冷酷的屠夫。近些年来，我们的社会经济发展了，但同时我们也忽视了环境，进而触怒了环境，因此各种环境问题接踵而至：全球一亿两千万人口生活在浑浊的空气里，12亿人口生活缺水，12%的哺乳动物和11%的鸟类濒临灭绝，森林正以每年450万公顷的速度消失惊人的数字，令人毛骨悚然，这其实已向发出了郑重的警告：如果我们仍继续盲目地向自然索取，而不立即行动起来，投入保护环境，拯救家园的战斗，那么最终毁灭的将是我们人类！

朋友，请跟我一起走进大自然吧！在大自然里拥抱蓝天绿水，吻一吻泥土的芳香，在静静的山林，软软的草丛中坐一坐，

再看看脚底下的蚂蚁不知疲倦的忙碌那个时候，你就会真正感觉到保护环境是何等的重要，你也就会意识到那是一种责任，一种使命，一种舍我其谁的胆略！

朋友，让我们带着平和的心绪去发现，去珍爱，去呵护大自然吧！我们不能仅仅是呼吁，更应该做的是抓紧时间，以我为媒，携起手来去保护我们共有的家园，而且一天也不能懈怠。虽然今天不是环境保护日，但是环保的号角将吹响在我们生命中的每一天！

谢谢大家！

科普书演讲稿篇四

同学们，11月是我校的科技月，不少同学撰写科技小论文，进行科技小发明、小制作的创新活动，获得了让人羡慕的成绩，而这些同学无一例外地都是班级里思维活跃、知识丰富的人，他们是我们学习的榜样。

同学们，你一定也羡慕神话故事中那些力大无比的人，一定也幻想自己能成为呼风唤雨、所向无敌的英雄吧？让我告诉你，实现这个愿望的窍门，就是学好文化，掌握现代科学知识。

英国著名哲学家培根说“知识就是力量”，这句话已被无数事实证明。

假如不懂得地质学，人们就不会知道960万平方公里土地下的宝藏；不懂得信息科学，就会变成耳聋眼花的现代人；不懂得基因科学，就不能克服遗传障碍，满足人类生存的需要。

建设祖国需要知识，管理国家需要知识，建设好我们的学校也需要知识。没有科学文化知识的人，难以在现代社会生存；不重视科学技术的国家，就会落后、挨打。无产阶级革命导

师马克思为写《资本论》，每天到图书馆查阅资料，以致于在他的座位下留下了两个深深的脚印。宋朝诗人陆游一生酷爱读书，在他房中，柜里装书，桌上堆书，床上铺书，他睡觉枕的还是书。他给后人留下了9000多首诗，成为我国著名的爱国诗人。毫无疑问，他的成就与好学精神是分不开的。

同学们，历史告诉我们，中国的腾飞需要科学技术；时代告诉我们，赶超世界先进国家离不开科学技术；我们胸前的红领巾也在不断地提醒我们，祖国需要有知识有文化的接班人。让我们从今天做起，发愤学习，向着世界科技的高峰，一步一个脚印地攀登，攀登！

科普书演讲稿篇五

合：大家，晚上好！

女：xx山清水秀□xx人热情好客，看现场的气氛，我们已感受到xx人那份激情和热情了。在国庆中秋佳节即将来临之际，我们又迎来20xx年全国科普日。

男：“节约能源资源，保护生态环境，保障安全健康，促进创新创造，建设美好生态新xx”□这是我们xx20xx年全国科普日的主题□xx县委、县政府认真贯彻国家和省有关科技和科普工作的方针政策，大力普及科学知识，传播科学思想，倡导科学文明、弘扬科学精神、树立科学道德，科普教育为全县的经济腾飞护航开路。

女：xx近年来加快转变经济发展方式，大力实施“四轮驱动”战略，致力打造“五地一城”新平台，全县社会经济形势一片大，人民安居乐业好。这是xx县委、县政府深入贯彻落实科学发展观，推进和实施《全民科学素质行动计划纲要》的具体体现。

男：值全国科普日的今天，我们广东省老科学技术工作者协会xx科技服务站成立并揭牌啦！这是xx经济生活的一件大事和喜事，她宣布xx科技的羽翼从此更加丰满，飞向更美好的未来。

女：今天，我们广东省老科协100名专家和科普艺术团队伍来到xx这块风水宝地，和xx的朋友们一起共享科普大餐，共同喜迎佳节，感到无比的荣幸。

男：在这里，请允许我代表广东省老科学技术工作者协会及科普艺术团预祝各位朋友们节日快乐，家庭幸福，万事如意！

女：让我们以更热烈的掌声送给今天晚上所有参加这个晚会的各方朋友们，因为你们才是今晚晚会的主角。

男：今夜星光灿烂，今夜热血沸腾！

女：今夜无人入睡，今夜尽情欢歌！

男：朋友们，北京奥运精神诞生了无数的志愿者，而我们的救灾现场，我们城乡的每个角落，无不闪烁着志愿者的光芒。科技创造人生，科普提升素质。科普志愿者，更是众多志愿者中的一个光荣称号。

女：是啊，世上有许多感动，人间有许多温柔，当风雨终于变成彩虹，付出，就是一种拥有。肩负着“全民科学素质教育”的重任，看！我们的科普志愿者出发了。

(一)舞蹈《科普志愿者出发了》。

(二)男女声二重唱《透过鲜花开满的月亮》

(三)舞蹈《绣锦旗》

(四)xx白揽《科普之光耀xx》(xx节目)

男：每年9月的第三周公休日为全国科普日，自20xx年第一届开始举办以来，今年刚好是第十个年头，而每年的科普日则成为广大群众参与科普活动的节日。xx正是以科技带动了经济发展，以科普教育改变了人们的观念，今晚，他们带来了xx白揽《科普之光耀xx》。有请xx山歌协会会长谭润瑜为我们表演。

(五)女声独唱《荷塘月色》

女：剪一段时光缓缓流淌，流进了夜色中微微荡漾，弹一首小荷淡淡的香，美丽的琴音落在我身旁。我们xx的夜啊是哪样的让人心醉。下面请出美丽的李昆小姐为我们演唱《荷塘月色》，有请。

(六)歌舞《自由飞翔》

(七)山歌对唱《环保安全重如山》

男：xx位于我们广东西南沿海，可能不少人不知道她是“山歌之乡”。

男：今晚，我们可美美地欣赏到这地道的xx山歌，山歌颂扬了县里各级领导和部门重视环保和安全这两项民生工程，在广大群众的支持配合下所取得的伟大成效。

女：好，我们请出xx山歌协会的谭润瑜和妹子二位朋友表演山歌对唱《环保安全重如山》，有请。

(八)造型诗朗诵《防震减灾 生命大爱》

不报

(九) 歌舞《渔舟唱晚》

女：我们知道□xx依山傍水，有丰富的海边旅游资源，其中就数沙扒湾和月亮湾最美了。沙扒湾半岛有中国马尔代夫美誉，这里湾似虹，沙如玉，岸边绿如含翠，海面碧波粼粼，2公里海岸线和7万多平方马尾松林带使她绿树成荫，风光秀丽，是理想的旅游胜地。歌曲《渔舟唱晚》在我们广东地区流行已久，充满岭南水乡韵味，今天在这个美丽富饶的海湾唱起它更是倍感亲切，下面就请出男歌手曾宝森为我们演唱。欢迎。

(十) 舞蹈《教你正确丢垃圾》

(十一) 男女声二重唱《中华民族□(xx节目)

男：我们中华民族上下五千年，只要黄河长江水不断，千秋万世，绝不容外来侵权霸占，由xx朋友 演唱的男声独唱《中华民族》，正是表达了我们中华民族子孙的心声，掌声欢迎。
{手语操表演□xx文徽学校艺术班}

(十二) 相声《拥抱地球》

男：提倡低碳生活，绿色环保，给地球减负。接下来这个节目或许会让我们在笑声中受到启发和反思，请听相声《拥抱地球》，表演：巫宇斌 方莉萍，有请二位。

(十三) 民族歌舞《瑶寨欢歌》

(十四) 粤曲折子戏《长生殿》

男：粤剧是港澳，珠三角地区群众喜爱的地方剧种，已被列入世界非物质文化遗产之列。粤曲的唱腔委婉动听，今晚，就由朱惠容 欧敏莊二位为我们表演折子戏《长生殿》欢迎。

(十五) 舞蹈《剪纸》

(十六) 歌舞《快乐走在绿道上》

绿道走。你看：那快乐的自行车队；那温馨漫步的情侣；还有那活泼追逐的孩子和健步的老人。这是一幅幸福家园，生态环保的绿色画图。请看舞蹈《快乐走在绿道上》。

(十七) 粤曲说唱《垃圾分类 你我有责》

男：垃圾分类，你我有责；有害无害，红蓝绿灰，教你辨别。用粤曲说唱形式表演的《垃圾分类》节目，形式生动，通俗易懂。这个节目曾被广州日报今年7月刊登在该报头版头条报道。下面就请大家欣赏，演唱：尹萍。

(十八) 舞蹈《俏丽人家》(xx节目)

男：xx的山啊xx的水，养育了我们xx儿女聪明智慧又美丽。请欣赏舞蹈《俏丽人家》，表演xx文徽学校艺术班，欢迎。

(十九) 男声独唱《国泰民安》

男：花好月圆，拥一片晴朗朗的天；碧水青山，拥一片明亮亮的天。今晚是我们xx的好日子，在这里，请让我为大家演唱一首歌曲《国泰民安》，请出鼓韵队为我伴舞。

(二十) 歌舞联唱《鲜花阳光欢天喜地》

女：精彩的节目拨动现场热烈气氛不断，我们的演出到了高潮也接近了尾声。今天是开心的日子，我们的生活充满阳光。鲜花盛开嫣姿姹红，迎来一片欢天喜地。请看歌舞联唱《鲜花阳光欢天喜地》。演唱：曾宝森 尹萍 李思东 刘稚鸣。

(二十一) 结尾词

男：科普教育，百年大计。我们要提高公民科学素质，弘扬

广东精神，积极开展社会科普志愿服务活动。

女：我们要继续开展宣讲“食品安全、垃圾分类及资源再生利用”等社会科普宣传活动。

男：科普教育，人人参与，我们感谢那些为科学普及而作出无私奉献的人们。

女：今天的努力就是明天的果实，努力吧！朋友们。

男：晚会到此结束，谢谢大家的热情参与。

女：预祝朋友们中秋，国庆节

合：合家安康，幸福如意。明年再见！

科普书演讲稿篇六

你可知道星期日我去了什么好玩的地方吗？告诉你们吧，我星期日去了参观鸟类科普展。一进展馆就能看见各种各样的标本和可爱的小鸟。

我在展馆周围都转了一圈，发现有美丽动人的孔雀，可爱的鹤鹑；嘴长的丝光椋鸟；眼尖的翠鸟和戴皇冠的戴胜。

有一种叫暗绿绣眼鸟是我最喜欢的一种鸟，它眼睛里面黑漆漆的，外面有白色眼圈。它还有很多名字：绣眼儿、白目眶、青燕。

叽叽叽，在我耳边传来了一阵小鸟清脆的叫声，一看原来是虎皮鹦鹉，它们可爱极了：有的在找吃的；有的在玩有趣的游戏；还有的在打架呢！

讲了那么多鸟，一定少不了孔雀，可惜没见到真的孔雀。它

头上带着一顶帽子，一身五颜六色的衣裳真是美丽动人啊！

有一种我最讨厌的鸟那就是沙雉，你可知道我讨厌沙雉的哪部分吗？是它的嘴巴，它的嘴巴很长，所以我一点也不喜欢它。

我们一定要保护人类的好朋友，它们为我们捉虫，我们可千万别杀害它们。

科普书演讲稿篇七

上星期，学校开展了地震演练活动，同学们都认真对待，积极配合老师，可是有一小部分同学嘻嘻哈哈，认为地震根本不可能发生在自己身上。其实，地球每天都在发生地震，一年约有500万次。地震，它就像刮风，下雨一样平常，是一种经常发生的自然现象，但是它破坏力很大，往往发生在瞬间。这就要求我们要有防患意识、自我保护意识、多学习掌握一些抗震技能。

如果我们在上课时发生地震，怎么办？我们要迅速抱头，闭眼，躲在各自的课桌下，背向窗户，用书包保护头部。服从老师指挥，有组织地撤离，防止出现踩踏意外，不可慌乱冲出教室，不可跳窗逃生。

如果我们在家发生地震，怎么办？我们要躲在坚固家具附近，内墙墙根，墙角，厨房，厕所，储藏室等开间小的地方。

如果我们逛书店发生地震，怎么办？我们要选择结实的柱子边或内墙角就地蹲下，用手或其他东西护头，避开玻璃门窗、玻璃橱窗或柜台，不要慌乱，听从现场工作人员指挥。

如果我们不幸被埋压，怎么办？设法用砖头、木棍等支撑残垣断壁，防止周围杂物进一步倒塌，以防余震时再被埋压，不要随便动用室内设施，包括电源、水源等，也不要使用明

火，闻到煤气及有毒异味或灰尘太大时，设法用湿衣服捂住口、鼻，不要乱叫，保持体力，用敲击声求救。

防患于未然，同学们，中午回家就自己动手做一个“地震包”吧。先找一个书包（可以是以前使用过的旧书包或背囊），里面放一些防灾用品：如口哨、手电筒、急救药品、火柴、蜡烛、毛巾、绳索、毛毯、写有家人血型的卡片等等，可以再放两瓶矿泉水及一些固体食品（譬如饼干、花生）。记得这些食品每隔一段时间更换一次，因为放久了会过期的。接着把这个“地震包”放在家门口一个醒目并且容易拿到的地方。如果灾难真的发生时，这个“地震包”或许会挽救我们的生命。