

# 南亞技術學院

## 112年度校安環安與消防防災安全研習

時 間	義 務 講 習 課 程	講 師
12:50	報到	
13:00 ~ 13:40	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 6 類人最容易被過勞壓垮!7 症狀自我檢測預防過勞死</li> <li>◇ 加班超過 100 小時屬於過勞</li> <li>◇ 使用「勞動部過勞量表」自我檢測</li> <li>◇ WHO 首度將過勞納入疾病分類有以下 3 大要素               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作效率降低</li> <li>2. 常覺得提不起勁或精疲力竭</li> <li>3. 對工作有倦怠感或忿忿不平</li> </ol> </li> <li>◇ 過勞會引起哪些健康問題?</li> <li>◇ 過勞死在台灣並不少見</li> <li>◇ 過勞或工作過度的 7 大症狀               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 長時間感覺疲累</li> <li>2. 總感覺病懨懨的</li> <li>3. 記憶、注意力減退</li> <li>4. 壓力大常焦慮</li> <li>5. 長期熬夜或失眠</li> <li>6. 工作效率降低</li> <li>7. 對事物失去興趣或熱情</li> </ol> </li> <li>◇ 6 種過勞死的高風險群</li> <li>◇ 健康工作的 5 點建議</li> </ul>	亞太管理協會
13:40 ~ 14:00	<p>淨零碳排愛地球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 如何減少或消除碳排放是實現淨零碳排的目標</li> <li>2. 節能減碳的方法有哪些?</li> <li>3. 從食衣住行教你如何節能減碳</li> </ol>	亞太管理協會

<p>14:00 ~ 14:20</p>	<p>校園霸凌 勇敢說出來</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 認識校園霸凌</li> <li>◇ 遇到霸凌應該怎麼辦</li> <li>◇ 常見校園霸凌樣態 <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 肢體霸凌</li> <li>2. 言語霸凌</li> <li>3. 關係霸凌</li> <li>4. 網路霸凌</li> <li>5. 反擊霸凌</li> </ul> </li> </ul>	<p>亞太管理協會</p>
<p>14:20 ~ 14:40</p>	<p><u>火災觀念類型及滅火器具操作使用</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 火災成因, 火的形成與火災的四個階段及閃燃的形成 +氣爆的認識和防範.</li> <li>◇ 滅火方法及火災分類(例如: 電線走火、 瓦斯、 油類、 化學類火災)</li> <li>◇ 皮膚受熱火傷分四級解說</li> <li>◇ 工作場所、 公共場所、 居家防火注意事項</li> <li>◇ 火場濃煙3分鐘自救方法及應變技巧</li> <li>◇ 滅火設備類型與如何操作使用</li> </ul> <p>如何假設起火點及辦公室規劃逃生動線與統一集合地點</p>	<p>亞太管理協會</p>
<p>14:40 ~ 15:00</p>	<p><u>自衛消防編組職掌說明:</u></p> <p>防止災害的發生, 透由法令, 責任的規範, 專職, 專責的目標管理, 人力的編 組和正確的教育訓練, 落實災害事先預防, 使初期火警確實撲滅, 不致成為火災, 減少損失</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 指揮班</li> <li>2. 通報班</li> <li>3. 避難引導班</li> <li>4. 滅火班</li> <li>5. 安全防護班</li> <li>6. 救護班</li> <li>7. 搬運班</li> </ol>	<p>亞太管理協會</p>