

淡江大學舉辦防護團常年訓練 演練隨機攻擊與戰時應變

即時

【張瑜倫淡水校園報導】為提升防護團成員的防災知能，淡江大學軍訓室5月20日上午9時，在驚聲國際會議廳舉辦「115年度防護團常年訓練」，透過專題演講與多場實作演練，全面強化教職員工在災害發生時的即時反應、自救與互救能力。

行政副校長林俊宏致詞時表示，校園安全與韌性是學校持續努力的目標，過去一年在全體同仁努力下，已有許多成員取得CPR與AED證照，為校園安全打下良好基礎。他指出，面對當前社會隨機攻擊與戰爭威脅，教職員工生皆應具備保護自己的能力，「定期的學習及演練是成功的關鍵」，唯有持續精進防災知能，才能打造具備韌性的校園環境。

當日課程「防範隨機攻擊及戰時災害應變安全」，由社團法人台灣急救者教育協會理事長、新北市政府消防局隊員包國言主講。他以台北車站隨機攻擊事件來談「壓力下的生存本能」，說明人類遇到致命危險時，大腦會由非理性的「爬蟲腦」主導，導致身體產生戰鬥、逃跑或僵住的自動反應。他強調，應變策略是透過生理調節將思維轉回理智腦，利用覺察、呼吸法安定神經，並透過觸地感拉回現實以理性行動。他也現場示範，公共場所遇到攻擊時首選為逃離，若跑不掉則尋找堅固掩體，無路可逃且生命受威脅時才進行反擊。

第二場課程聚焦於「全民國防」與「戰時災害應變」。包國言指出，戰時火災具有多處起火點、無明顯成長週期且反應時間難估算，但遇到火災的基礎原則仍為「小火快跑、濃煙關門」，且因濃煙上升速度極快，逃生時絕對不可往上跑。針對炸彈攻擊，他說明了黃色炸藥（TNT）的爆炸威力，並示範關鍵的「防空避難姿勢」：趴下或跪下降低高度、背對爆炸點、身體微拱保護內臟，並遮住眼耳、嘴巴微張以平衡壓力。此外，他也介紹了「S.T.O.P.法則」（停止動作、思考、觀察、計畫）及緊急避難包的「3-3-3原則」（失溫3小時、缺水3天、缺糧3週即會致命），建議依體重計算備水量，並優先準備高熱量且不引發口渴的乾糧。

除理論課程外，另安排多場實作演練。5月4日上午在B302A，由新北市消防局人員指導救護隊進行「CPR與AED急救訓練」；5月7日下午在紹謨紀念體育館西側，防護隊與消防隊實施「初期滅火及實務演練」；5月8日上午在B302A，在勞委會職訓局泰山訓練場助理訓練師陳彥霖指導下，工程隊與供應隊進行「簡易電氣檢修及維修實務」。參與訓練的學術副校長室專員林秋淨分享，過去曾目睹路人倒下，當下因驚慌而不知所措，透過此次實體演練不僅學會急救技巧，也提升了應變能力，更學習在危機中保

持冷靜與覺察，成為能即時伸出援手的人。

文錙藝術中心辦事員蔡孟倫則對火場應變及水電維修課程印象深刻。他表示，除了學會利用呼吸法切換大腦思考模式，明白火災時不能往上跑。編制在供應隊則增進了日常水電安全知識，體會到高功率電器應使用專用迴路以防過載引發火災。這次訓練讓他深刻明白「先能自救，才能爭取獲救」。







淡江時報

