



能源 E 世代
節約最實在

國立台東大學員工自衛消防編組
訓練課程表

時間	內容	主講/主持
08:20~08:30	報到	曾瑞堂
08:30~08:40	校長致詞	郭校長
08:40~09:20	一、震前預防措施及地震緊急應變與避難逃生 二、一氧化碳中毒預防與分析	全民防災協會 周宗孫教官
09:20~10:00	一、工作場所災害預防與逃生要領 二、防火、滅火與三分鐘自救逃生	全民防災協會 周宗孫教官
10:00~10:20	中場休息	
10:20~11:00	一、火場濃煙逃生與大樓逃生 二、案例講解探討	全民防災協會 周宗孫教官
11:00~11:40	滅火器材與樓梯使用	全民防災協會 周宗孫教官
11:40~12:00	頒獎及討論	蘇總務長

節約有限能源，創造無限機緣







滅火器種類						
火災種類	乾粉式滅火器	泡沫式滅火器	二氧化碳滅火器	海龍滅火器	Fm 200滅火器	FE-36環保滅火器
A	▲	▲		●	●	●
B	●	●	●	●	●	●
C	▲		●	●	●	●
D					▲	▲
A:一般類			C:電器類			
B:油類			D:金屬、化學類			



流程	2歲	1~8歲	<1歲	新生兒
人工呼吸吹氣時間	2秒	1~1.5秒	1~1.5秒	1秒
氣道阻塞	哈姆立克急救法或胸部擠按	哈姆立克急救法或胸部擠按	拍背壓胸法	拍背壓胸法
檢查心跳	頸動脈	頸動脈	上臂動脈	臍動脈
心外按摩方法	兩手指互扣	單手掌根	兩手指按胸骨上，兩人時兩手環抱以兩姆指壓	兩手指按胸骨上，兩人時兩手環抱以兩姆指壓
心外按摩速率	100下/每分鐘	100下/每分鐘	至少100下/每分鐘	120下/每分鐘
心外按摩深度	胸壁厚度的1/3到1/2(3-4公分)	胸壁厚度的1/3到1/2(3-4公分)	胸壁厚度的1/3到1/2(1.5-2.5公分)	胸壁厚度的1/3到1/2
心外按摩與人工呼吸比	15:2	5:1	5:1	3:1

心肺復甦術 (CPR) 與急救

急救是當人們遭到意外傷害或突發性疾病時，在醫師還沒有到達現場或送到醫院之前，對於傷患所給予緊急性、臨時性的救護工作。目的在於使傷患獲得緊急施救，不致立即死亡，同時防止傷害加重。

心肺復甦術 (CPR)

- 【叫】判斷意識
- 【叫】通知119
- 【A】AIR WAY: 保持呼吸道暢通。
- 【B】BREATHING: 吹氣幫助呼吸。
- 【C】CIRCULATION: 人工血液循環。

流程	2歲	1~8歲	<1歲	新生兒
人工呼吸吹氣	2秒	1~1.5秒	1~1.5秒	1秒