

## 113-1 學年學生宿舍防災學科講習及 CPR、AED 術科實作

本次活動分為兩部份，分別為：防災學科講習及 CPR、AED 術科實作，分別於 2024 年 10 月 4 日、2024 年 10 月 17 日、2024 年 10 月 18 日、2024 年 11 月 7 日，共計四場次。

防災觀念總是不斷在更新，以前學校在教的或是在電視上看到的方法跟觀念，有可能是延誤逃生黃金時間的錯誤方法；有些知識平常雖然學過，但不會一直複習這些逃生的守則。藉由「防災學科講習」邀請消防隊現役隊員，講授火災防治與地震逃生等相關知識，讓住宿生能透過簡報、影片及實際操作，增進防災的相關知能。「CPR 和 AED 術科實作」由現役消防隊員現場進行 CPR、AED、復甦姿勢等急救技能操作步驟示範及說明，並分組實作及操演。期望住宿生能透過此活動，增進防災的相關知能，並落實在宿舍生活中。真正遇到災難時，可以自救甚至協助救人。

此次活動參與人數為 10 月 4 日 40 位、10 月 17 日 54 位、10 月 18 日 51 位、11 月 7 日 57 人，四場活動圓滿結束。



## 113-1 學期宿舍療癒講座-療藝術-「花藝與七色脈輪療癒」

本次療癒講座邀請雙師資：花藝老師+身心靈老師，進行「花藝與七色脈輪療癒」。

在心靈療癒之路中，經常以藝術來療癒，藝術本身就具有療癒感，有研究顯示，當人專注在創作或思考一個藝術品時，大腦中被藝術激活的區域會釋放多巴胺、血清素等，能幫助減輕疼痛感，讓心情愉悅。而人體有七大脈輪，代表七個顏色的能量場，每個顏色都會跟我們心靈潛意識有相通的訊息藉由顏色去了解自己的能力與狀況，善用顏色來幫助我們療癒內心。

我們不只是玩藝術，我們玩的是療癒藝術，希望在享受雙手動手製作作品的同時，也能透過七色脈輪顏色同步探索自己，發覺自己的美，更能夠理解自己、愛自己，享受在這個過程中的所有時刻，療癒，自然而然。

本活動於 113 年 11 月 8 日舉辦，共為兩個場次，每場次 20 人參加，共計 40 人參與，活動圓滿結束。

