

2026 宿舍女子防身術訓練課程

為了提高宿舍女性居民的安全意識與自我防衛能力，宿舍特別邀請專業教練舉辦女子防身術課程，透過實用的技巧與演練，讓參與的同學們能夠在面對潛在危險時，能夠增強應變能力，有效保護自身安全。



本次活動由一位經驗豐富的教練主講，並搭配三位助教協助指導。課程開始時，教練先向大家說明防身的基本觀念，強調提高警覺的重要，並建議同學們隨身攜帶簡易防身工具，如哨子、防狼噴霧等，同時示範正確使用方式，作為突發情況下的應對手段。接著，教練親自示範並指導多項實用的防禦與反制動作，包括如何掙脫對方的抓握、以及如何適當反擊以爭取脫身機會等。透過助教的協助，參與同學分組進行練習，確保每位同學都能掌握基本技巧，並能靈活應用於日常生活中可能遇到的情境。課程最後，教練安排了一系列模擬情境，

讓同學們實際演練在突發狀況下的應對與脫身方式。透過這些情境演練，不僅讓同學們加深了對防身術的理解，也提升了臨場反應能力。整個活動過程中，大家專注投入、積極參與，從最初的緊張與不熟悉，逐漸展現信心，並流暢地運用所學技巧。

本次活動分為2場次，共計55人參與，課程順利結束，許多同學於活動後回饋，表示透過此次學習，不僅對防身術有了更深入的了解，也對自身安全意識有了更高的警覺，面對日常生活中可能出現的突發狀況時，更能冷靜應對。教練與助教的專業指導，使同學們在學習過程中收穫豐富，而同學們在練習時展現的專注與學習熱忱，也讓活動充滿正向氛圍。活動結束後，



教室內仍可聽見同學們熱烈討論學到的技巧，使整個宿舍區瀰漫著自信與安全感。



114-2 勝六舍外籍新生關懷與陪伴活動

為了讓勝六舍境外新生可以融入宿舍生活，故特別舉辦 114-2 勝六舍外籍新生關懷與陪伴活動，並分為兩個場次辦理。

場次一以宿舍導覽方式舉辦，由工作人員向新生說明宿舍空間，各項基本設施的介紹，以及

重要的宿舍規定，常見的問題等。考量外籍生在語言上的需求，活動主要以英文進行，讓每位參與者都能清楚掌握重點。同時現場也準備了點心讓同學享用，藉此提升整體參與感受，營造更友善的氛圍。活動中，特別加強對於宿舍安全的宣導，例如公共空間的正確使用方

式、避免陌生人尾隨進入宿舍，以及突發事件發生時的基本應對流程。透過具體說明與提醒，協助新生建立正確的安全觀念，也有助於維持整體住宿品質。此外，活動中安排地震應變影片播放，並讓同學現場體驗、練習，以加深印象，未來如果發生地震時，同學們才知道如何保護自己。而參與示範的同學另獲得小禮物，增加互動性，使現場氣氛更加活絡。

場次二以寢室拜訪方式舉辦，於開學後到各境外生寢室進行關懷訪視，透過逐間敲門、寒暄

的方式了解外籍生的實際生活狀況。過程中關心同學住宿狀況，回答同學詢問宿舍相關問題，並搭配發放點心，拉近彼此距離，讓新生對宿舍工作人員產生熟悉感與信任，以便後續提供必要的協助與支持。

整體而言，本次活動順利達成既定目標，不僅幫助外籍生更快適應宿舍環境，也強化了其安全意識與應變能力，為新學期的開始建立了穩定且正向的基礎。



114-2 敬三舍學生宿舍防災逃生演練活動花絮

敬業三舍於 115 年 3 月 24 日舉辦 114-2 學期敬三舍宿舍消防疏散逃生演練，此演練特別邀請台南市政府消防局現役隊員擔綱講師，通過演練，除了學習正確的避難方法、了解逃生路線，以及基本的急救技能。模擬警報情境，住宿生依指示迅速疏散至集合點，過程井然有序。

序。警報聲響起的那一刻，大家迅速反應、冷靜應對，依照指示路線有序撤離。透過實際演練，不僅提升了防災意識，也加深了對逃生流程的熟悉度。透過實地操作，強化防災觀念與應變能力，提升整體住宿安全意識。



學生幹部協助引導逃生



學生幹部協助引導逃生



敬三舍住宿生逃生至廣場，消防員進行宣導



講師於向居民說明防災注意事項(中英文說明)