水安親職手冊

自救四技

救人五招

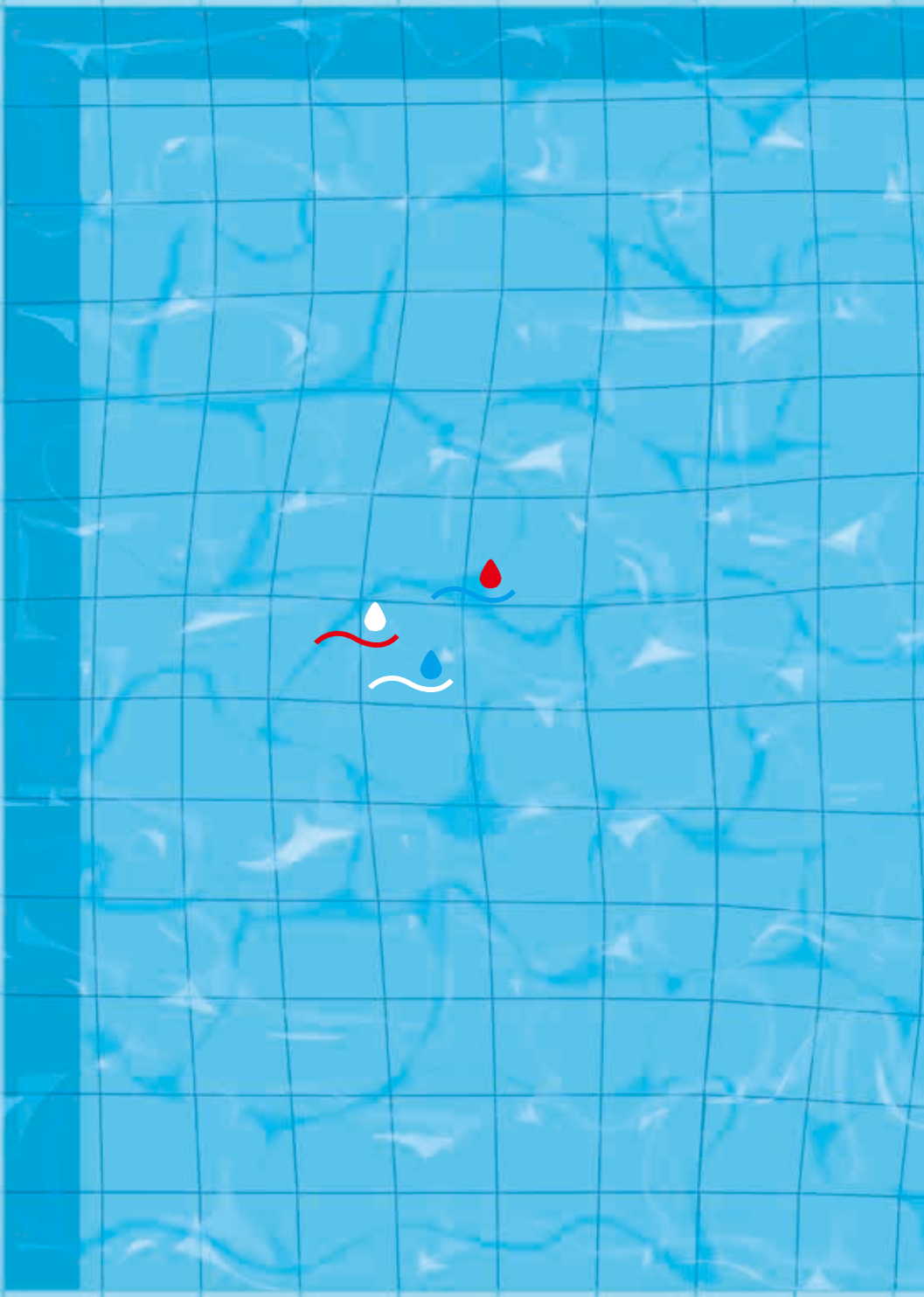
戲水十誡

Water四五十

水安有Sense

臺北市政府社會局
Department of Social Welfare, Taipei City Government

中華民國紅十字會總會
THE RED CROSS SOCIETY OF THE REPUBLIC OF CHINA (TAIWAN)



4 前言
5 自救四技
6 救人五招
8 戲水十誡
10 CPR+AED
11 臺灣溺水頻傳危險水域圖
12 數字背後的悲劇
14 各種水域的戲水安全要領
17 看懂水安標誌

前言

臺北市政府社會局針對臺北市民、兒童少年及其主要照顧者為服務對象，分年度設定主題，逐步推動兒少人身、居家、交通、校園、遊戲、水域、就業、網路及其他安全等 9 大面向策略工作，以提升兒童及少年安全知能，維護並保障其身心健康與安全。

紅十字會擁有 3,000 多名訓練有素、專精急救及水安知能的教練團，服務對象廣及各年齡層社會大眾。108 年度臺北市政府社會局以兒少水域安全為主題，委託中華民國紅十字會總會辦理「108 年推廣兒童及少年安全知能」服務專案，於 108 年 6 至 10 月間到臺北市 12 個行政區之中小學及幼兒園，由專業教練教學，輔以影片、摺頁、手冊等多元化教材，推廣水安知能，提供兒少、教師及家長正確的戲水安全觀念，增進市民對於水域及戲水安全之重視。

水上安全及急救訓練為紅十字會核心業務之一。專案執行期間，紅十字會除走入校園面對面宣導，另將運用平面、網路互動及戶外廣告等多元媒體及文宣品，傳播可近易學的水域安全常識，提升臺北市兒少、家長、教師及市民防溺、救溺等水域安全知能，切實達成臺北市社會局「108 年推廣兒童及少年安全知能」的任務需求。

自救四技

「快樂去戲水，平安的回家」是大家衷心的期盼。若不幸發生溺水事故，要先懂得自救。人在水中身體放鬆，就能漂浮水面，但平時就要學習「自救四技」，才能在意外落水時，保持最適當的飄浮姿勢，維持生命，等待救援。

❶ 拍打水面

❷ 運用漂浮物

❸ 水母漂

❹ 仰　漂

【教練叮嚀】

冷靜！水很冷、心要靜。除了保持漂浮姿勢，也要避免失溫。

救人五招

平時熟悉救人五招：「叫」、「叫」、「伸」、「拋」、「划」，遇有溺水事件，即能自救救人。

叫 大聲呼叫

叫

呼叫 119、118、110、112

伸

利用延伸物，例如：竹竿、樹枝等，讓溺水者拉住，以利施救

拋

拋送漂浮物，例如：球、救生圈、寶特瓶等漂浮物，拋向溺水者，以利施救

划

利用大型浮具，例如：搭乘救生艇、船隻等，划向溺水者將他救回

【教練叮嚀】

救人時要以維護自身安全為優先，救溺是一項專業技術，未經訓練，具備嫻熟技能者，不可貿然下水救溺，以免造成更大悲劇

戲水十誡

水上活動消暑又健身，但若不諳水性或逞勇冒進，戲水可能換來淚水。臺灣因部分水岸地形崎嶇、河川短峻湍急，從事水上活動務必遵守戲水十誡，安全第一。

1 氣候不佳勿戲水

2 勿在不合法、沒有救生設備與救生員處戲水

3 勿到水流變化不明或落差大的水域戲水

4 勿穿牛仔褲戲水，下水前務必先暖身

❺
身體狀況不佳勿下水

❻
結伴同行勿落單，隨時注意同伴狀況及位置

❼
慎選跳水地點，勿在危險處跳水

❽
勿在水中惡作劇

❾
勿在水中泡過久，避免失溫

❿
落水勿慌亂，放鬆漂浮待救援

【教練叮嚀】

下水前一定要暖身。暖身操的重點在於靜態與動態的伸展，主要熱身範圍包含頭、肩膀、手、手腕、腳、小腿、腳踝及大腿等部位。

CPR 心肺復甦術 Cardiopulmonary Resuscitation

人體大腦及重要器官若缺氧達 4~6 分鐘，便會開始受損；缺氧一旦超過 10 分鐘，受損的組織即難以復原。因此，對於突然呼吸受阻或心跳停止的人，在等待就醫前，若能緊急施予心肺復甦術，救活率就能大大提高。

CPR 基本操作步驟 叫 叫 C A B D

叫

1 叫喚受救者，
確認其有無意識

叫

2 大聲呼救，並通報 119 尋求協助
（向 119 說明狀況，盡速取得 AED）

C

3 Compression
確認呼吸狀況：
沒有呼吸或幾乎沒有
呼吸胸部按壓 30 下
按壓深度：5-6 公分
按壓頻率：每分鐘 100 ～ 120 次
（若不進行人工呼吸，則持續胸部按壓）

A

4 Airway
暢通呼吸道

若無 AED 繼續進行胸部按壓

B

5 Breaths
吹兩口氣，未
取得 AED 前，
持續進行胸部
按壓。

D

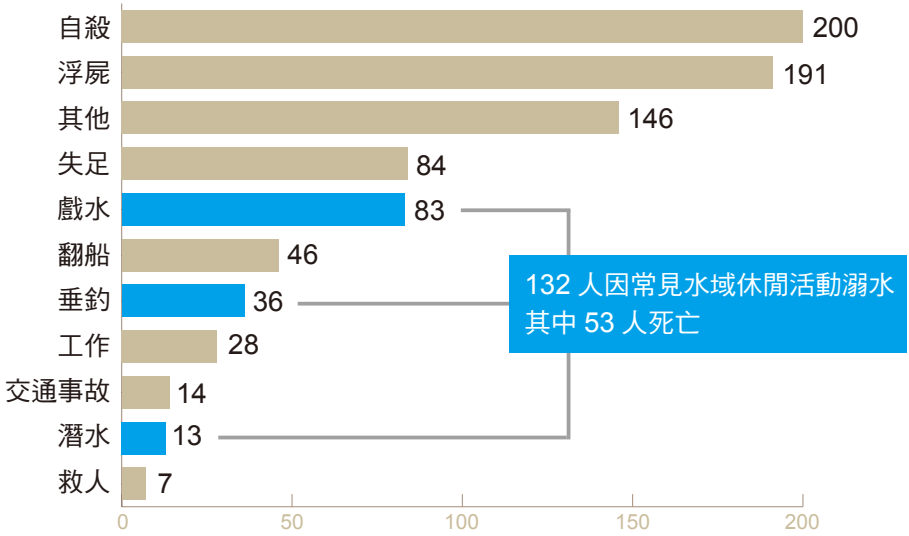
6
AED
使用 AED(自動體外心臟電擊去顫器)
依照機器語音指示進行急救。

★以經訓練合格者施作為佳，施行 CPR 前應確認現場安全

臺灣溺水頻傳危險水域圖

2017 年 溺水原因統計

單位：人　資料來源：消防署



數字背後的悲劇

綜觀諸多水域意外事件，多由「不小心」、「忽視警告禁制標語」或「缺乏正確之戲水觀念」所導致。要減少悲劇，須把握二大要點：

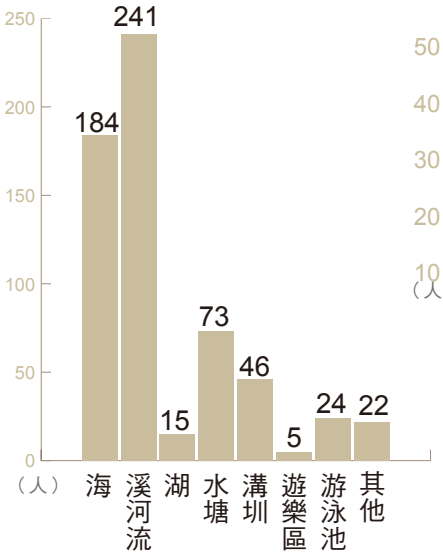
一、人人應該學會游泳，進而熟練救生技能，這是治本的方法，也是預防溺水事件最有效的方法。

二、溺斃者通常是泳技不佳又不聽勸告者，視危險如兒戲，因此水上安全的第一步，是人人要先有「危險意識」。

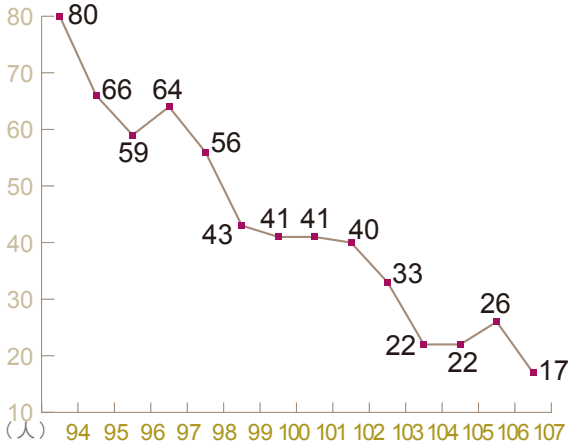
重複發生溺水死亡意外水域

縣　市	危　險　水　域
新北市	烏來山區（99、100、101、104 年）、沙崙海邊（100、101 年） 大豹溪（99、102、104 年）
宜蘭縣	南方澳海邊（104 年）（2 次）
桃園市	竹圍漁港（100、102 年）、桃園大圳（99、100 年） 永安漁港（100、102 年）
新竹縣	內灣（100、101、102 年）
苗栗縣	龍鳳漁港（100、102 年）
臺中市	蝙蝠洞（99、100 年）、草湖溪（100、102、105 年）
臺南市	嘉南大圳（100、102、106 年）
高雄市	旗津（102、103 年）、茂林情人谷（104、107 年）
屏東縣	墾丁水域（99、100、102、103、106 年）
臺東縣	活水湖（102、103 年）

94-107 年度學生溺水場域



94-107 年學生溺水人數分析



資料來源：教育部體育署

各種水域的戲水安全要領

游泳池戲水安全要領

1. 游泳池邊嚴禁奔跑或追逐，避免滑倒受傷。
2. 游泳池邊嚴禁任意推人下水，避免撞到他人或池邊受傷。
3. 游泳池邊嚴禁跳水，以免因水深過淺而傷及頸椎造成終身癱瘓。
4. 戲水時，嚴禁將他人壓入水中不放，以免因嗆水而窒息。
5. 儘量避免潛水，必須潛水時，務必考量自身狀況，避免發生意外。
6. 水中活動時，若有感寒意或有抽筋現象，應立即登岸休息。
7. 游泳前進時，應張開眼睛，注意前方泳者並保持安全距離，以免被踹傷。
8. 發現自己體力不支，無法游回池邊時，應立即舉手求救，或大喊「救命」求援。

溪流戲水安全要領

1. 下水前先進行暖身運動並測試水溫，身體適應後再活動。
2. 平靜之水面不代表水下亦是平靜水流，下水前必先觀察水深標示、水流速度及水的清澈度，判斷水深與流速。
3. 水溫層差異大，水面因日照溫暖，但水下十分冰冷，驟然下水恐導致抽筋。
4. 河床落差大，驟然凹陷陡降處，易導致溺水或被沖走。
5. 岩石濕滑、隱石滑動、間距大，易導致落水被沖走或卡在石縫。
6. 溪流漩渦暗流多，小心被吸入水中或水底。
7. 炎熱夏季午後山區雷陣雨，易造成下游溪水暴漲，戲水民眾若走避不及，常發生被水圍困或沖走的意外。
8. 溪水上漲多因上游洩洪或降雨造成，應事先了解洩洪時間及天氣狀況，並透過觀察水面漂流葉及混濁度、流度，判斷水位變化。
9. 豪雨山洪暴發，易走避不及被水沖走或受困。
10. 勿穿著牛仔褲下水，吸水後笨重的牛仔褲及褲子，易導致體力不支及抽筋，造成溺水。
11. 應穿著救生衣、浮力衣等適當服裝，並慎選浮具及頭盔等，避免使用易洩氣的充氣式浮具。

海濱戲水安全要領

1. 先進行暖身運動，並測試水溫，身體適應後再活動。
2. 無救生人員看守之海域，切勿下水遊玩。觀察各區禁止及水深標示。
3. 先行查詢當日當地之天候變化，瞭解漲退潮時間，並時時觀察水文並注意漲潮引起之水深變化。
4. 觀察海浪大小，海浪波幅如太大，則避免下水。如發現潮水突然退至較遠處，應儘速離開岸邊，避免下一波大浪將人捲入海中。
5. 離岸流的流速遠超過一般人的游泳速率，遇到離岸流時不要選擇與大自然對抗，不要嘗試逆流游回岸邊，而是保持鎮定，用最省力的踩水或漂浮，呼叫或揮手尋求救援。
6. 若遇到困在離岸流的溺者，盡可能給予幫助漂浮的器具，千萬不可貿然下水救援。
7. 穿著浮力背心或攜帶浮具， 以防意外落水。

看懂水安標誌

水域安全標誌

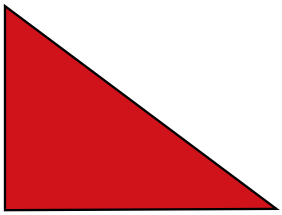
依據教育部體育署水域遊憩活動警示「旗幟、水域安全標誌」統一規範，水域遊憩活動警示旗幟分為四種，其色彩、形式、代表意義及懸掛原則分別如下：

（依據教育部體育署水域遊憩活動警示「旗幟、水域安全標誌」統一規範）

上紅下黃，四角旗

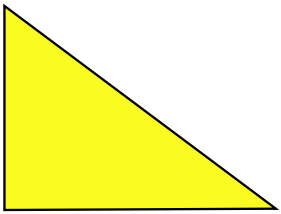
救生員守望範圍，得於水域開放時間內，在兩支紅黃旗之間游泳。

泳區開放時，懸掛於泳區範圍兩側邊界各一支。



紅色三角旗

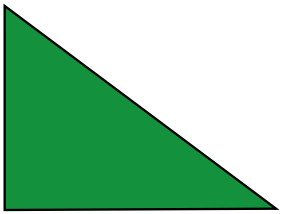
水域關閉，危險！請勿下水。因各種氣象因素、突發狀況或其他管理上之因素必須關閉泳區。



黃色三角旗

當心！水域狀況不佳，游泳特別注意安全。

水域狀況並非平靜，不善泳者及老幼婦孺須特別小心。



綠色三角旗

水域開放，適宜游泳。

水域狀況在救生員守望之下，適宜開放供遊客游泳。

水上安全標誌

允許標誌

游　泳
SWIMMING

水肺潛水
SCUBA DIVING

衝　浪
SURFBOARD RIDING

滑　水
WATER SKIING

釣　魚
FISHING

警告標誌

小心鯊魚
BEWARE OF SHARKS

小心水母
BEWARE OF STINGERS

水深危險
BEWARE OF DEEP WATER

小心強勁暗流、激流
BEWARE STRONG UNDERCURRENT OR RIP

小心突降陡坡
BEWARE SUDDEN DROP-OFF

禁止標誌

禁止游泳
SWIMMING PROHIBITED

禁止水肺潛水
SCUBA DIVING PROHIBITED

禁止潛水
SKIN DIVING (SNORKLING) & SCUBA DIVING PROHIBITED

禁止跳水
DIVING PROHIBITED

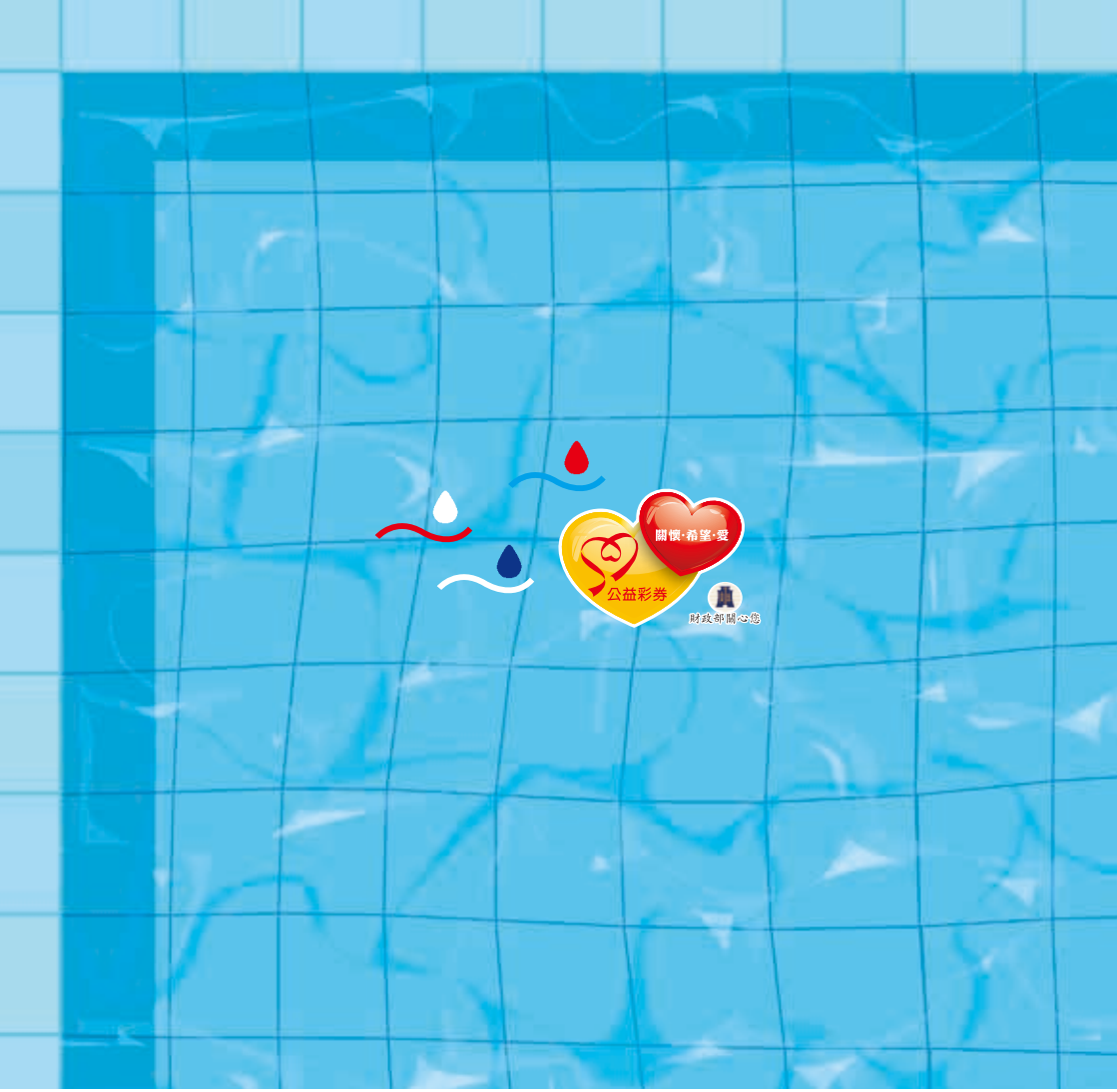
禁止衝浪
SURFBOARD RIDING PROHIBITED

禁止射魚
SPEAR FISHING PROHIBITED

禁止釣魚
FISHING PROHIBITED

禁止滑水
WATER SKIING PROHIBITED

資料來源：海洋國家公園管理處 http://www.marine.gov.tw



主辦單位 臺北市政府社會局
Department of Social Welfare, Taipei City Government

地址：11008 臺北市信義區市府路 1 號
電話：02-27208889

承辦單位 中華民國紅十字會總會
THE RED CROSS SOCIETY OF THE REPUBLIC OF CHINA (TAIWAN)

地址：10855 臺北市萬華區艋舺大道 303 號
諮詢電話：(02)2362-8232 分機 505、506
www.redcross.org.tw/water

廣告