

附件 2 104 及 105 年度學生溺水致死案例統計分析

以溺水場域分析	104 年度	105 年(截至 5 月 31 日止)
海	4	3
溪河流	13	1
池塘	2	-
湖或潭	0	-
溝圳	1	-
游泳池	1	-
其他	1	-
小計	22	4

以溺水行為分析	104 年度	105 年(截至 5 月 31 日止)
戲水	12	2
意外落水	7	1
從事水域活動	-	-
救人溺水	1	-
游泳	-	-
其他	2	1
小計	22	4

資料來源：教育部校園安全通報統計資料

附件 3

預防溺水及自救或救人注意事項一覽表

要項 編號	預防溺水 (防溺十招)	自救	救人 (救溺五步)
1.	戲水地點需合法，要有救生設備與人員。	鎮定不慌張	叫 -大聲呼救。
2.	避免做出危險行為，不要跳水。	求救 -用雙手水平舉起往下拍擊水面，並採用水平方向踢水	叫 -呼叫 119、118、110 呼叫電話。
3.	湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心。	維持上浮 ，並且保護身體重要部位-	伸 -利用延伸物（竹竿、樹枝等救援）。
4.	不要落單，隨時注意同伴狀況位置。	1. 踩水、水母漂、仰漂	拋 -拋送球、繩、平等飄浮物。
5.	下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水。	2. 運用水中漂浮物或製作水中浮具漂浮	划 -利用大型浮具划過去（如船、浮木等）。
6.	不可在水中嬉鬧惡作劇。	若無間接物且已受到身旁溺水者拉扯入水時-	若無間接物且已受到身旁溺水者拉扯入水時-
7.	身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳。	1. 應儘速移至溺水者之背後，拖住溺水者的頭頸與上背使成直線，維持臉朝上露出水面。	1. 應儘速移至溺水者之背後，拖住溺水者的頭頸與上背使成直線，維持臉朝上露出水面。
8.	不要長時間浸泡在水中，小心失溫。	2. 盡量不動，並大聲呼救等待救援。	2. 盡量不動，並大聲呼救等待救援。
9.	注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水。		
10.	加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆。		

註：簡易自救方法說明：

一、踩水：

- (一)又稱立泳，是最基本實用的自救方法。在水中溺水後第一個反應就是踩水，由於踩水可以得到休息，鎮靜下來。踩水時以腰為軸，以下肢動作為主；頭部出水面，雙手由胸前向兩側撥水，雙腳若以蛙式蹬夾腿動作者稱蛙式踩水。
- (二)會蛙泳的人，很容易學會蛙式踩水。在踩水各種方法中，以此法最實用。用剪腿式踩水亦可，踩水時，動作要協調一致，身體放鬆，如此才能自然省力。

二、水母漂：

- (一)人體比重與水相近，因此，只要吸點氣，身體很容易浮起來，水母漂就是利用此原理。其方法為吸氣後，身體放鬆，讓其自然漂浮。
- (二)水母漂姿勢有二：一為雙手下垂，二為雙手抱膝，使背部露出水面如龜狀，漂浮一段時間後，再抬頭吸氣，如此持續動作，可使身體得到休息。在水面上漂浮以待援。

三、仰漂：

- (一)仰漂也是利用人體比重與水相近之原理，吸氣後，身體後仰，使身體漂浮於水面。
- (二)仰漂的方法：深吸一口氣後，頭後後仰，雙手向兩邊成大字形，掌心向上；若還浮不起來，則雙手再慢慢向頭部交握，以加重背部重力，較易浮起。由於每個人身體構造不同，試做一種姿勢仰漂，如不成功則可改其它方式試試。仰漂依姿勢不同可分為大字漂、水平漂、仰漂、十字漂、垂直漂等。做一段時間後，利用瞬間換氣。

四、水中浮具製作：

- (一)穿著衣服不慎落入水中，若離岸很遠，必須游一段距離才能上岸時，則應把衣服脫掉，以便游泳。脫衣時，先吸一口氣作水母狀，用雙手解開鞋帶，脫去鞋子，再脫長褲，最後脫上衣。衣服脫掉，可用於製成浮具。
- (二)以長褲之應用為例：將脫下之長褲、褲管紮緊，釦子扣好，雙手將褲管由頭後方向前拋擲以充氣，雙手抓住褲頭，將此充氣之長褲管各夾於腋下，如此，這條充滿空氣之長褲猶如救生圈，可用於救生。

五、一般注意事項：

- (一)發生溺水或落水事件時，最重要的就是不慌張，因為單是人體在肌肉舒張後便能使本身密度下降，而使身體自然上浮的機會增加；此外，若將上半身儘量壓低貼緊水面，便可讓身

體重心上移，而產生瞬間上浮的力量，如此一來也可使得獲救的機會增加。

- (二)當在求救時，切記不要在空中猛搖手，而是應改用雙手水平舉起往下拍擊水面的方式，一來可以利用拍擊水面得到水面所給的反作用力，使身體瞬間上浮，不至於下沉太快，再者也可以利用拍擊的水花讓自己的目標及位置變得明顯，利於搜救者定位及發現。
- (三)千萬不要胡亂往下踢水，因為這只會加速下沉，且相當耗費體力所以最好的方法是採用水平方向踢水，以此得到較大浮力。
- (四)若水流太強時，則千萬別浪費體力與水流搏鬥，只要維持上浮，並且保護身體重要部位，如頭部...等不要撞擊到石頭，最後必有機會被水流送到岸邊而獲救。

水域遊憩活動警示旗幟

【水域遊憩活動警示旗幟】【水域安全標誌】

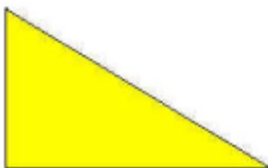
- 「水域遊憩活動警示旗幟」之適用範圍以提供游泳等海灘活動，並設有救生人員專責守望之水域為原則。
- 旗幟之懸掛由該水域設置之救生組長視水域狀況判斷水域管理原則並懸掛適當之旗幟。
- 「水域遊憩活動警示旗幟」分為四種，其色彩、形式、代表意義及懸掛原則分別如下：



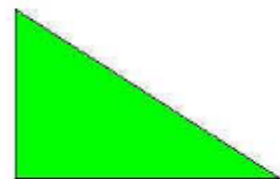
- 色彩形式：上紅下黃，四角旗。
- 代表意義：救生員守望範圍，得於水域開放時間內，在兩支紅黃旗之間游泳。
- 懸掛原則：泳區開放時，懸掛於泳區範圍兩側邊界各一支。
- 建議尺寸：90cmX120cm



- 色彩形式：紅色三角旗。
- 代表意義：水域關閉，危險！請勿下水。
- 懸掛原則：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。
- 建議尺寸：90cmX120cm



- 色彩形式：黃色三角旗。
- 代表意義：當心！水域狀況不佳，游泳特別注意安全。
- 懸掛原則：水域狀況並非平靜，不善泳者及老幼婦孺須特別小心。
- 建議尺寸：90cmX120cm



- 色彩形式：綠色三角旗。
- 代表意義：水域開放，適宜游泳。
- 懸掛原則：水域狀況在救生員守望之下，適宜開放供遊客游泳。
- 建議尺寸：90cmX120cm

水域安全標誌 WATER SAFETY SIGNS

【水域遊樂活動警示標誌】 【水域安全標誌】



游泳
SWIMMING



水深危險 BEWARE
OF DEEP WATER



禁止游泳
SWIMMING PROHIBITED



禁止浮潛
SKIN DIVING
(SNORKLING) PROHIBITED



水肺潛水
SCUBA DIVING



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



禁止水肺潛水
SCUBA DIVING PROHIBITED



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



衝浪
SURFBOARD RIDING



小心突降陡坡 BEWARE
SUDDEN DROP-OFF



禁止衝浪
SURFBOARD RIDING
PROHIBITED



禁止跳水
DIVING PROHIBITED



潛水
WATER SKIING



小心水母 BEWARE
OF STINGERS



禁止潛水
WATER SKIING PROHIBITED



禁止射魚
SPEAR FISHING PROHIBITED



釣魚
FISHING



小心鯊魚 BEWARE
OF SHARKS



禁止釣魚
FISHING PROHIBITED

*本標誌係觀光局經澳洲海浪救生協會同意推廣使用 -