



# 安全防溺小尖兵



教育部國民及學前教育署



財團法人靖娟兒童安全文教基金會

炎炎夏日中，  
大家最喜歡的戶外活動是什麼？



你曾經到這些地方戲水嗎？

溪河

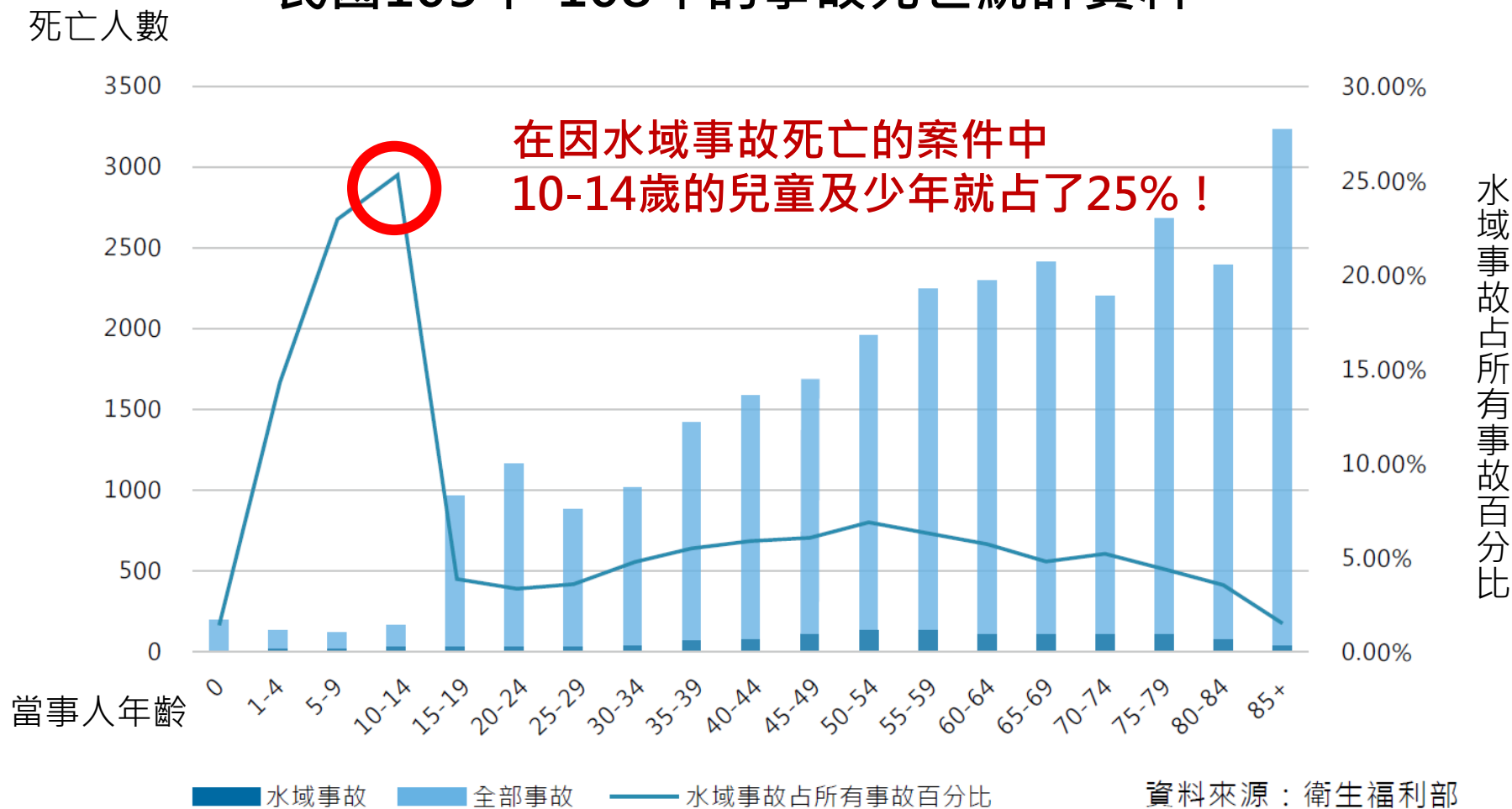
游泳池

海邊



# 圖表中，你發現了什麼資訊？

## 民國105年-108年的事故死亡統計資料





你們知道在什麼月份、什麼時段、  
什麼地點，最常發生水域事故嗎？



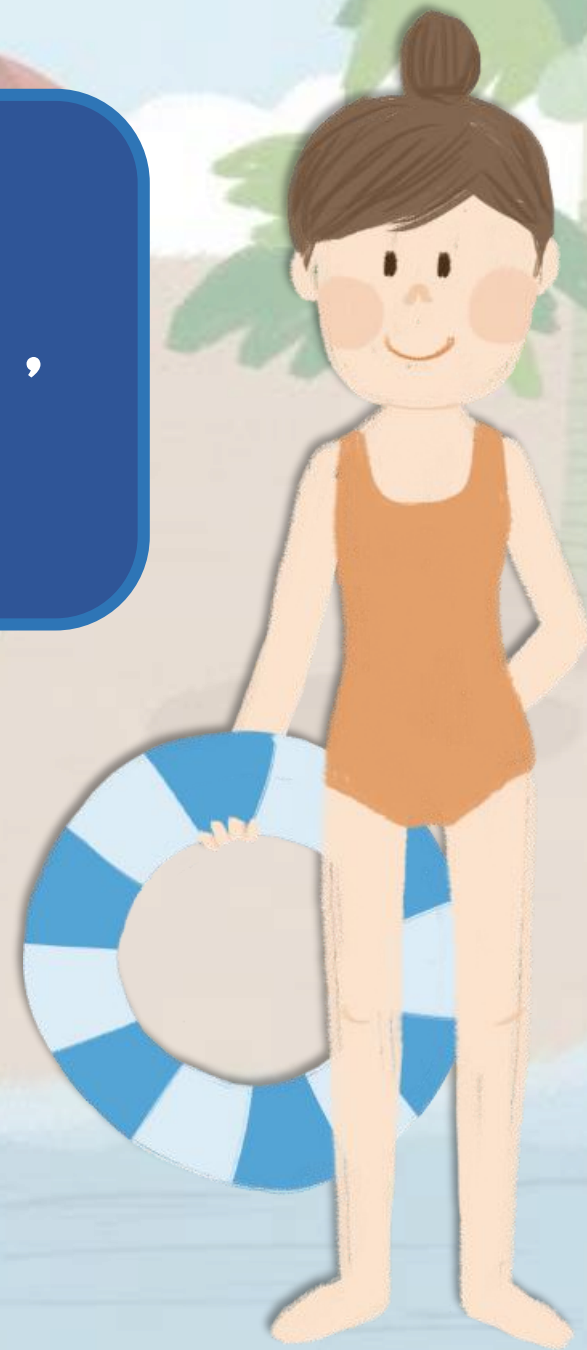
哪裡？

1. 學生最常在 7月 發生水域事故意外
2. 學生最常在 下午 發生水域事故意外
3. 學生最常在 海邊、溪河 發生水域事故



7月放暑假，下午天氣炎熱，  
很多人都喜歡到海邊、溪河玩水消暑，  
水域事故也最常在這些時候發生。

我們**出發前**可以做哪些準備，  
避免事故發生呢？



# 行前準備1： 出發前的資料蒐集

1. 查詢與目的地相關的新聞報導或是注意事項，提前掌握水域狀況！
2. 出發前查詢當地天氣狀況，做好萬全準備！

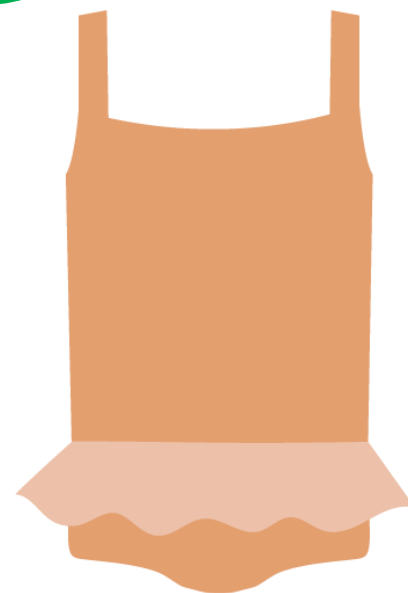
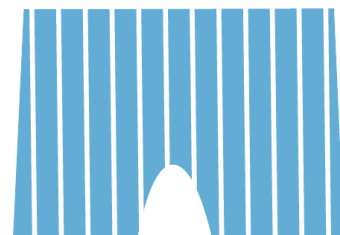
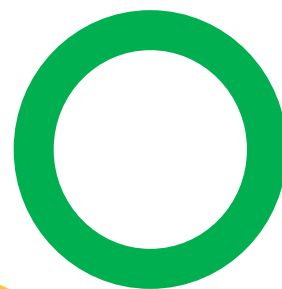
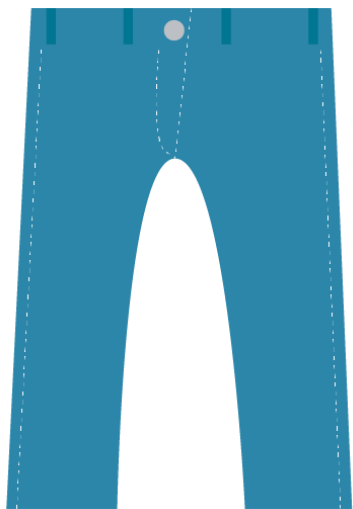






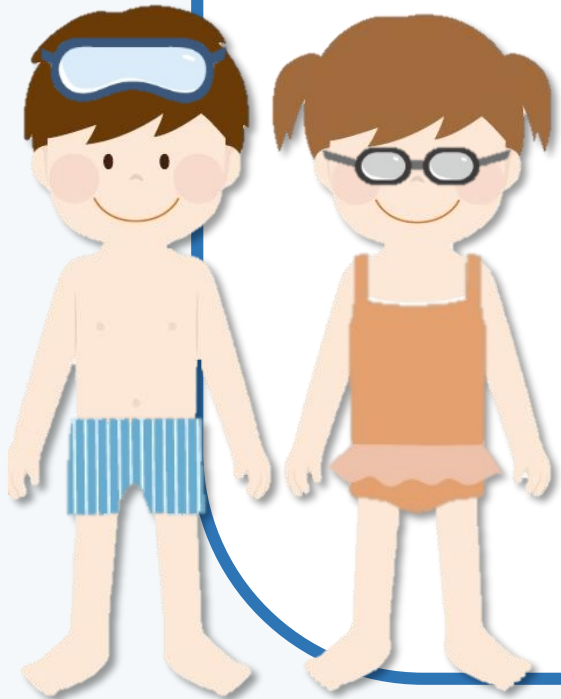
## 行前準備2： 選擇合適的戲水服裝

# 哪一邊是合適的戲水服裝？



# 為什麼戲水時不能穿牛仔褲？

1. 牛仔褲、帽T等厚重衣物，在水中會因為吸飽水，而緊緊包裹住身體四肢。
2. 若不小心落水，因為緊張而不停掙扎，再加上被厚重衣物限制的四肢，最後容易因體力耗盡而發生溺水事故。



# 行前準備3： 保持謹慎的戲水心態



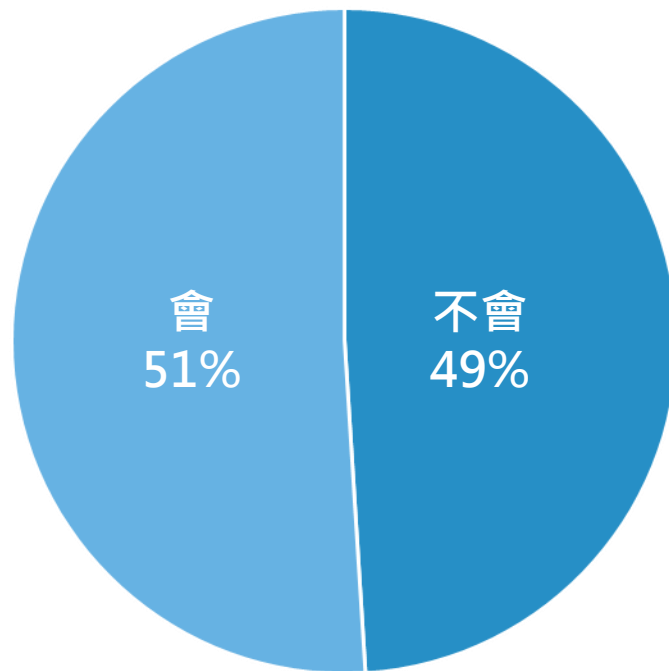


An illustration of a young boy with brown hair and rosy cheeks, wearing orange swim trunks, standing on a sandy beach. He is holding a blue and white striped lifebuoy. In the background, there is a lifeguard stand with a red and white lifebuoy, a palm tree, and a beach umbrella. A large blue speech bubble is positioned to the right of the boy, containing the text.

會游泳的人  
比較不會溺水？

根據統計 …

## 水域事故中的被救援者 「會游泳者」與「不會游泳者」的比例相當



註：事故人員中僅約18.2%有此資料

單位：人數百分比

資料來源：內政部消防署

由此可知**會不會游泳**  
不是影響水域事故發生的原因！



為什麼呢？

這是因為 …

1. 「會游泳的人」在學習游泳時的練習環境都相當安全，所以進入開放式水域時，很容易忽略危險因素。
2. 「會游泳的人」更容易在水域活動中做出超乎自身能力的舉動。



所以我們  
應該要？

- 到不熟悉的水域環境，應先評估可能的危險之處，小心謹慎觀察水域變化。
- 評估自身狀態，不做危險行為。
- 不隨意惡作劇或突然推同伴入水。







我們學到了出發前要做的  
行前準備。

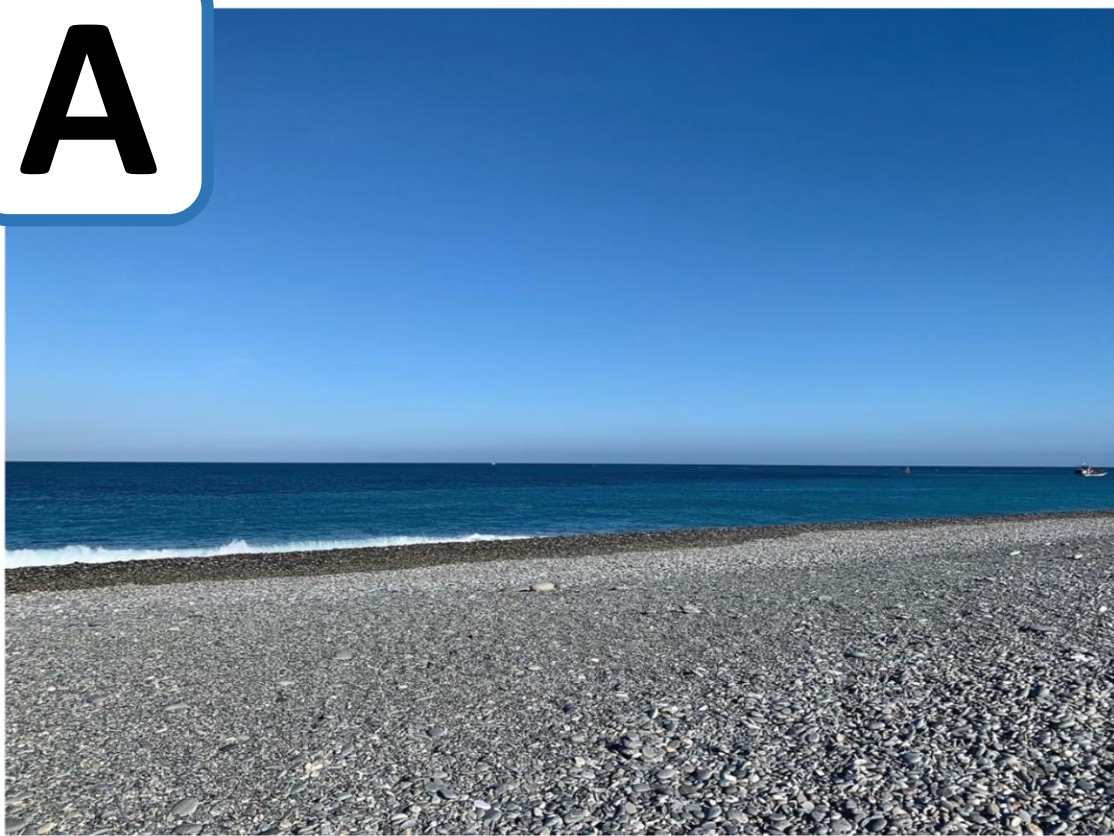
但到了**不同的水域環境**時，  
我們還要注意什麼呢？

# 海邊



下面哪個海域看起來比較安全呢？

**A**



**B**





# A 花蓮七星潭

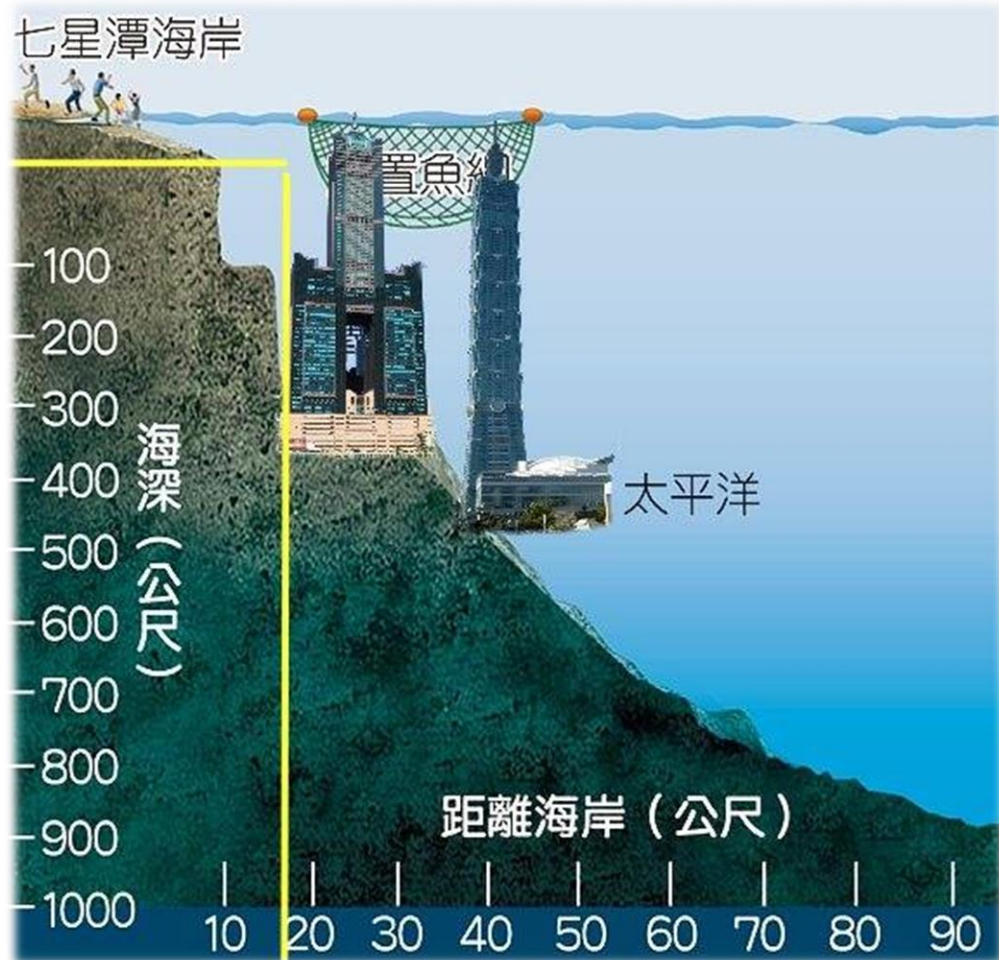
風平浪靜？



水深很淺？



# 其實呢…



照片出處：蘋果日報

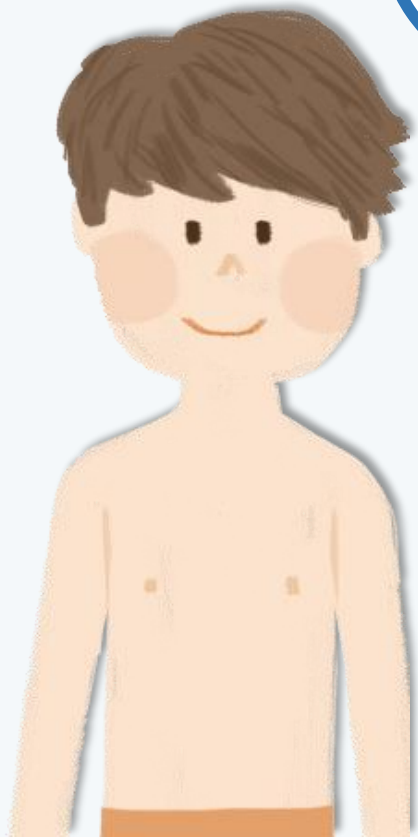
1. 七星潭為台灣**十大危險海域**並且為斷層海底地形。
2. 海底不是平緩的下降高度，而是劇降的陡坡，離岸20公尺處，海深劇降至100至300公尺深度。

## B 臺南漁光島

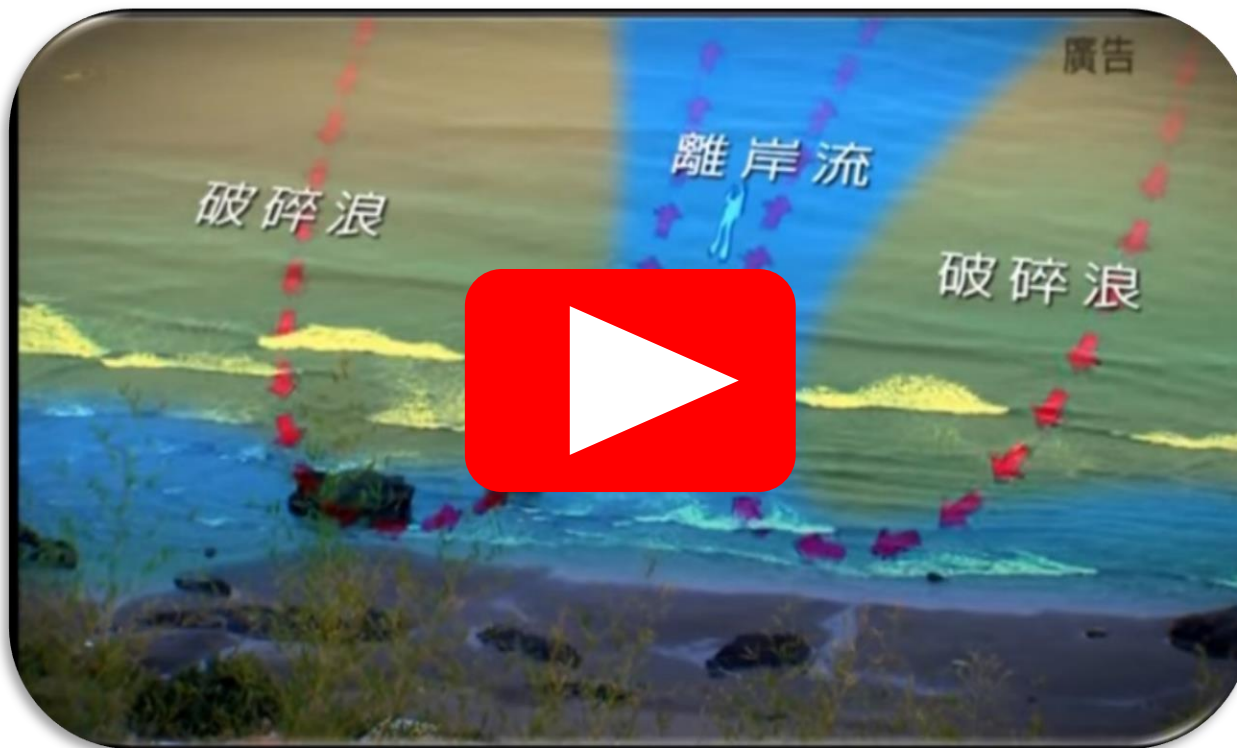
海浪較小？



平靜的海岸？



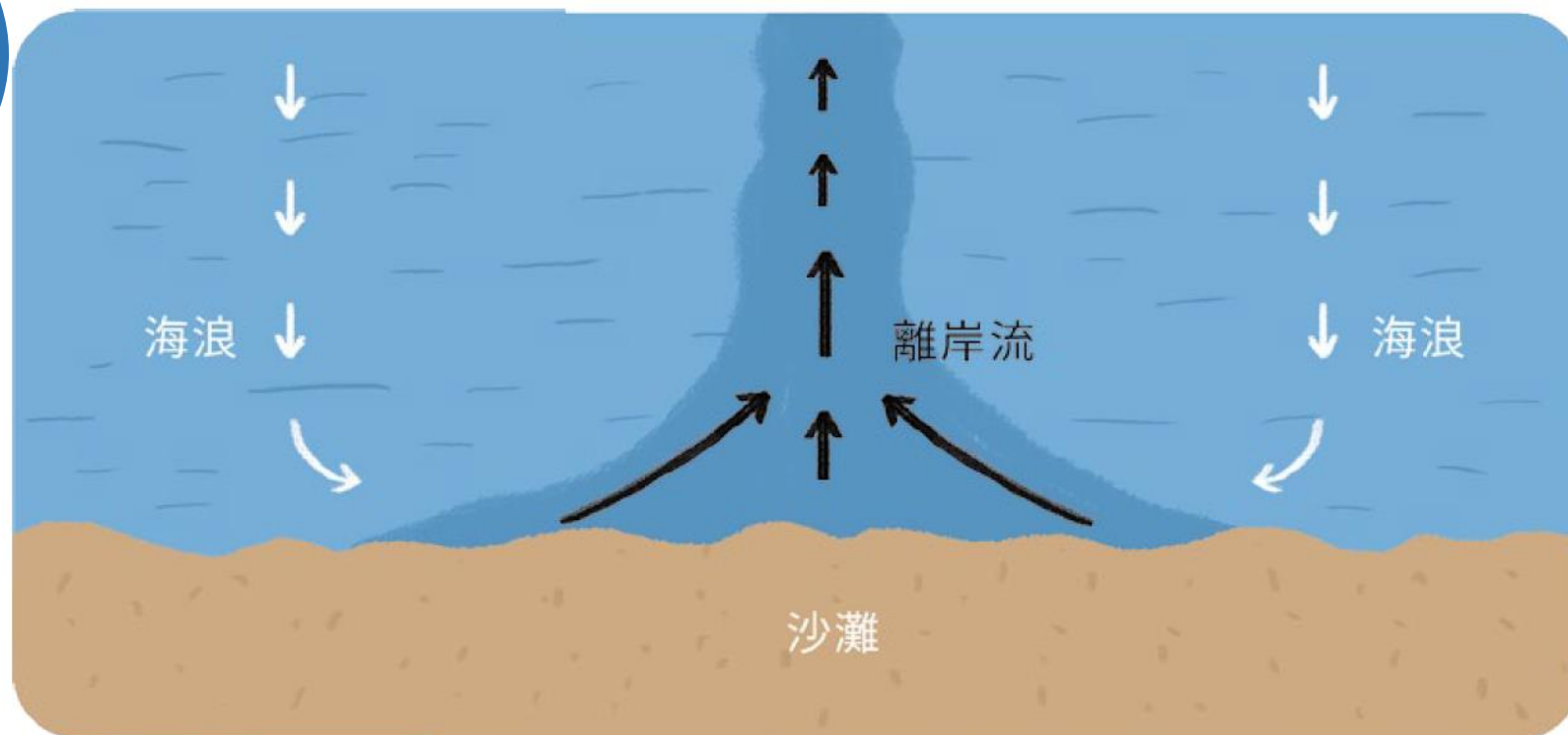
# 看似平靜的海岸竟然 …



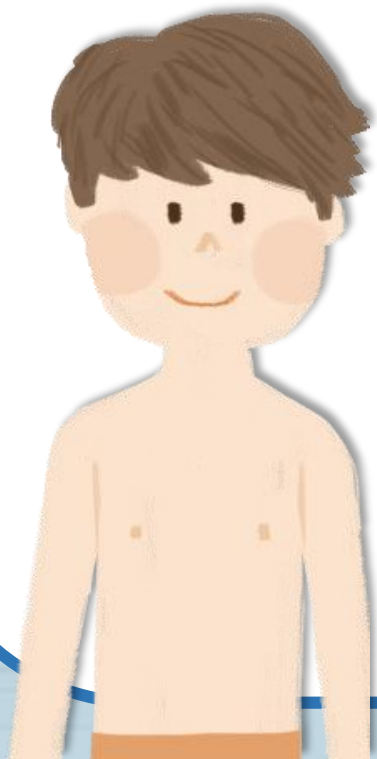


# 平靜的海岸邊潛藏危機 — 離岸流

從影片中  
我們看到 ...



強大的流速導致往回游的人耗盡體力  
因而發生溺水事故！



An illustration of a young boy with brown hair and rosy cheeks, standing in shallow blue water. A blue speech bubble is positioned above his head, containing the text '如果不小心遇到離岸流...'. In the background, a white lifeguard stand is visible on a sandy beach under a light blue sky with soft clouds.

如果不小心  
遇到離岸流...

## 如果遇到離岸流… 我們可以**這樣做**！

1. 順著水流放鬆身體，讓頭浮出水面。
2. 水流變慢後，沿著與海岸邊平行的方向游開。
3. 脫離離岸流後，再慢慢游回岸邊！

**離岸流速度快，  
絕不能與它正面對抗！**



An illustration of a young boy with brown hair and rosy cheeks, wearing orange swim trunks, standing on a sandy beach. He is holding a blue and white striped inflatable ring. In the background, there is a lifeguard stand with a red and white lifebuoy, a red beach umbrella, and a palm tree under a blue sky with white clouds.

即使看起來安全的地方，  
也有許多潛藏的危險因子...

我們可以先看有無相關**告示牌**，  
並透過**現場觀察**，  
避免自己落入危險情境！



到達海邊時  
我可以 …

### 觀察海岸的地形

海岸為岩岸的危險性較高，因突出的石塊岸邊容易形成破碎浪，一不小心可能將岸上的人捲入海裡！

### 觀察海浪的變化

若是發現海面兩邊有海浪，中間卻是相對平靜無浪的區域，此處可能有「離岸流」，不要隨意靠近！

### 注意時間及氣象

了解漲退潮時間及氣象變化，避免危險的突發大浪。

# 溪河





下面哪一條溪河看起來比較安全呢？

**A**



**B**





# A 溪邊

有可以踩踏  
的石頭？

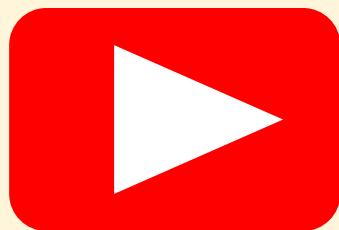


溪水清澈  
見底？





看起來淺淺的溪邊，結果卻 …



水中隱藏的危險

點選上方播放鈕，至NHK臉書專頁播放影片

## 從影片中我們可以看到...

從溪河上看似水深很淺的地方，實際走入卻有高低落差。可能導致戲水者踩空、重心不穩而溺水。

還有其他  
危險嗎？



溪水下的石頭常有青苔藻類附著，  
行走時容易滑倒跌傷，

若是剛好在水深比較深的地方跌倒，  
加上流動的水流，易將人帶離原本落水處，  
後果不堪設想！





# B 瀑布深潭

環境優美，  
但是...





An illustration of a person with brown hair, wearing an orange helmet and an orange life vest, standing in a river. A green speech bubble is positioned above the person's head, containing the text '深潭中的暗流？'. The background shows a river with blue water, green grassy banks, and distant mountains under a light blue sky.

深潭中的暗流？

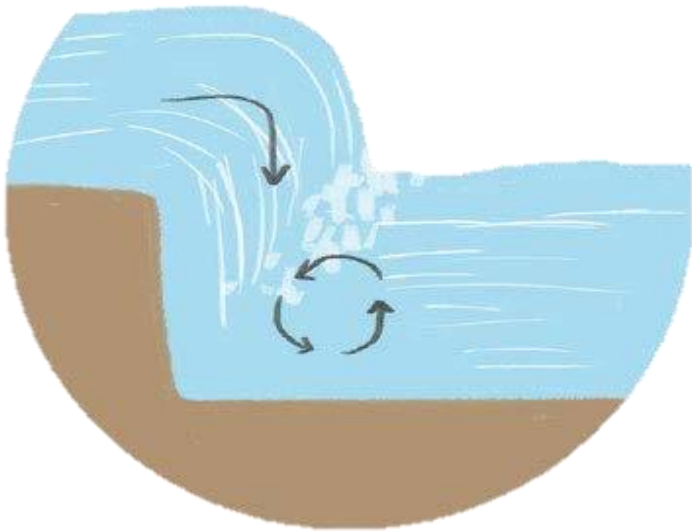
## 深潭的危險

1. 深潭在台灣溪流環境中相當常見，優美的景色加上四周的崎嶇岩壁，經常會吸引遊客在此跳水玩樂。
2. 深潭看似平靜的水面下，不僅有著許多**暗流**，並且以肉眼很難判定確實的深度，若是與自己預判的深度有落差，下水後就很容易發生意外。



# 翻滾流

1. 溪流經過瀑布，因地形的瞬間落差，會在瀑布的下方形成翻滾現象。
2. 若人不小心進入翻滾流，會卡住、翻滾並且難以脫離。

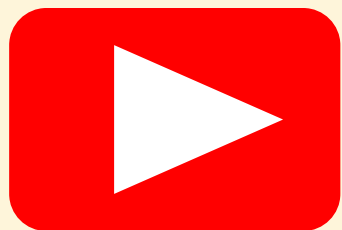


還有哪些因素會影響戲水安全呢？





# 溪水暴漲



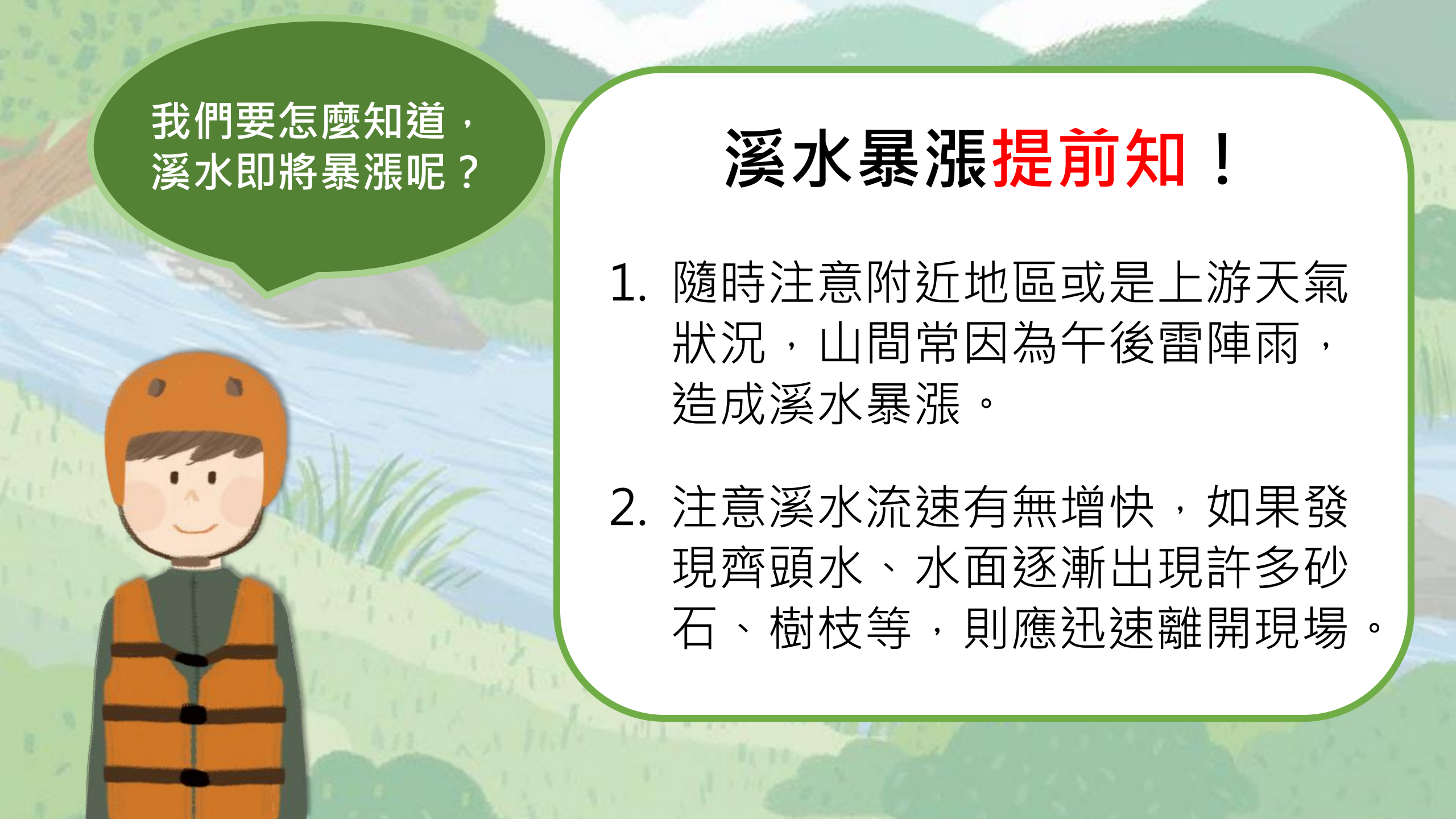
坪林山區大雨  
河水暴漲瞬間

點選上方播放鈕播放影片

## 影片中我們可以看到 ...

- 1.原本平靜的河面，因上游下雨而導致溪水快速暴漲。
- 2.溪水中夾著小石礫、泥沙導致河面相當混濁。
- 3.溪水流速非常快，若是受困中心則難以逃脫。



An illustration of a person wearing an orange helmet and a life vest, standing on a grassy bank and looking at a river. A speech bubble is above their head.

我們要怎麼知道，  
溪水即將暴漲呢？

## 溪水暴漲**提前知**！

1. 隨時注意附近地區或是上游天氣狀況，山間常因為午後雷陣雨，造成溪水暴漲。
2. 注意溪水流速有無增快，如果發現齊頭水、水面逐漸出現許多砂石、樹枝等，則應迅速離開現場。



當我們在溪河邊遊玩時，  
需要注意的是 …





注意周遭環境，  
避免踩到石縫被絆倒、  
割傷，或是青苔而滑倒！

踏入溪水前，  
先評估深度，  
了解水流速度，  
不要直接踏入！

注意溪河變化，  
並透過網路，  
隨時關注氣象！

# 防溺10招報你知！





# 第一招 ▶ 出發前：注意氣象報告



先查看氣象報告，  
天氣不佳就不要戲水！




## 第二招 ▶ 出發前：選擇合法的戲水地點

戲水地點應合法，  
設有救生設備及救生人員！



## 第三招 ▶ 戲水前：小心不同的水域環境

An illustration of a young girl with brown hair in a ponytail, wearing an orange dress, and a young boy with black hair wearing a white shirt and dark shorts. They are standing on a green grassy bank next to a blue river. The background features rolling green hills, some rocks, and a tree on the left. A white rounded rectangle contains text on the right side of the image.

到不熟悉的水域時，  
要特別小心謹慎，  
隨時注意水域變化！

## 第四招 ▶

### 戲水前：覺察自己的身體狀況

身體狀況不佳或疲累時  
不可下水游泳！






## 第五招 ▶ 戲水前：要確實暖身



下水前確實暖身，  
避免在水中發生肌肉抽筋反應！

## 第六招 ▶ 戲水時：不要獨自行動

An illustration of four children in a body of water. In the foreground, a boy with orange hair is swimming, looking back over his shoulder. In the background, another boy is splashing with his mouth open, a girl is floating on a blue and white striped ring, and a boy in a white tank top is partially visible. The water is blue with white splashes.

隨時注意同伴狀況及位置，  
避免獨自行動

## 第七招 ▶ 戲水時：不做危險行為

不做跳水等危險動作，  
避免危險發生





## 第八招 ▶

戲水時：不對他人惡作劇

不在水中嬉鬧、惡作劇



## 第九招 ▶ 戲水時：不要長時間戲水

長時間泡在低溫海水、河水，  
容易導致身體失溫



## 第十招 ▶ 戲水時：緊急狀況保持冷靜放鬆

事先學習游泳漂浮技巧，  
失足落水或嗆水時，  
要保持冷靜放鬆





# 防溺水知識大考驗-挑戰遊戲

接下來將進行複習，  
要挑戰的題目總共有5題，  
請仔細觀察圖片，並選出正確的答案！



下列哪一個戲水地點比較安全呢？

**A**



**B**



下列哪一種服裝適合進行戲水活動呢？

A



B





如果跟家人到山間秘境遊玩，  
下列哪一個行為相對安全呢？

A

看我的深水  
炸彈！



B

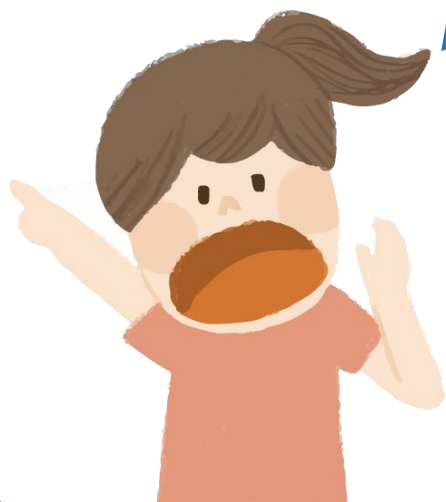
真是好山好水，  
先觀察環境吧！



當你在烤肉時發現溪水變混濁，你會怎麼做呢？

**A**

爸爸媽媽，  
我們可能要  
先回家了！



**B**

應該只是水  
變髒而已，  
沒事的！



# 當你發現有人溺水了，你會怎麼做呢？

**A**

不管怎樣，  
救人最要緊！



**B**

趕快大聲呼  
救，找專業  
的人來幫忙！





## 今天學習的都有記清楚了嗎？

### 一、出發前：

了解場地資訊、查看天氣預報、選擇合適服裝，做好行前準備。

### 二、戲水前：

觀察水域環境、評估自身能力與身體狀況，確實暖身再進入水域。

### 三、戲水時：

以謹慎心態戲水，不要獨自行動、不做危險行為也不惡作劇，避免長時間戲水，遇到危險狀況保持冷靜、放鬆。

