`

# **高雄市政府教育局**

# **104年各級學校學生活動安全宣導注意事項**

* + 1. 對水域環境不熟時，不隨意下水。
    2. 不要游離岸邊太遠，以免發生危險。
    3. 不單獨下水，要結伴而游。
    4. 勿在飯後馬上游泳。
    5. 勿在服用藥物後游泳。
    6. 不要隨意跳水或奔跑。
    7. 不穿著牛仔褲或長褲下水。
    8. 有難不要驚慌，呼救或漂浮等待救援。
    9. 不倚賴充氣浮具，破裂便無所依靠。
    10. 如遇水流，勿逆游與急流博鬥，應順流

斜向游往岸邊。

* + 1. 體力不佳時，不要逞強下水，疲乏，眩

暈，四肢抽筋時應立即上岸。

* + 1. 如見有人溺水，須大聲呼救。未熟練救

生技術者，不要妄自赴救如自己遇險

抽筋時應鎮靜及早舉手呼救。

1. 當意外發生時，如何處理？
   * 1. 考慮安全第一。
     2. 停下來，三思而後行。
     3. 評估現場環境。
     4. 個人安全較任何人或任何事物為上。
     5. 在個人沒有危險才作出救援；切記最好

的救人方法是器材救生。

* + 1. 加喚『緊急救援服務機構』119。

1. 自救法：
   * 1. 當有意外發生時，自身或他人處於危情

況，須知道如何應用最安全及可行的方法去補救。

* + 1. 小學生不應教授需下水游泳的救方法，

因會引起他們自身的危險甚至致命的後果。

1. **勢在必行：**
   1. 火災逃生的狀況及方法：
      1. 逃生避難時：
         1. 不可搭乘電梯。
         2. 循著避難方向指標逃生。
         3. 以毛巾或手帕掩口。
         4. 濃湮中採低姿勢爬行。
         5. 沿牆面逃生。
      2. 在室內待救時：
         1. 用避難器具逃生。
         2. 塞住門縫，防止煙流進來。
         3. 設法告知外面的人。
         4. 至易於獲救處待命。
         5. 要避免吸入濃煙。
      3. 無法期待獲救時：
         1. 以床單或窗簾做成逃生繩。
         2. 沿屋外排水管逃生。
         3. 絕不可跳樓。
   2. 惹火上身的緊急處理：
      1. 燒傷急救口訣：沖、脫、泡、蓋、送。
      2. 身體著火處理口訣：停、躺、滾。
      3. 停→停止動作，保持冷靜不可慌張、不要

到處奔跑，以防止風助長火勢。

* + 1. 躺→立即躺下，若手部沒著火時，以雙手

掩住臉部，就地臥倒。若手部已經著火，

必須讓手臂垂放，手掌貼緊褲縫。

* + 1. 滾→翻滾身體，或以大塊布巾包住滅火，

或就近跳入的水池浴盆，將火熄滅。

**貮、護身倒法：**

* 1. 戲水活動：
     1. 安全守則：
        1. 在開放及有救生員看守的水域戲水游泳。
        2. 在水域活動安全範圍內戲水游泳。
        3. 遵守安全標示。

1. **勢在必行：**
   1. 火災逃生的狀況及方法。
   2. 惹火上身的緊急處理。
2. **護身倒法：**
   1. 戲水活動。
   2. 登山急救。
3. **粉塵爆爆：**
   1. 粉塵爆炸的條件。
   2. 粉塵爆炸的過程。
   3. 粉塵爆炸的特點。
   4. 影響粉塵爆炸的因素。
4. **實驗做中學：**
   1. 物理性危害。
   2. 化學性危害。
   3. 生物性危害。
   4. 不符合人因工程造成之危害。
   5. 其他危害。
   6. 應變處理原則。
5. **防溺救五防十：**
   1. 救溺五步。
   2. 防溺十招。
6. **各行其道：**

校園事件即時通報網 。

3

2

1

1. **粉塵爆爆：** 
   1. 粉塵爆炸的條件：

粉塵本身具有爆炸性；必須懸浮在空

氣中與空氣混合到爆炸濃度；有足以

引起粉塵爆炸的熱能源。

* 1. 粉塵爆炸的過程：
     1. 懸浮粉塵在熱源作用下迅速地被化而

產生可燃氣體。

* + 1. 可燃氣體與空氣混合而燃燒。
    2. 燃燒產生的熱量以燃燒中心向外傳遞

引起鄰近的粉塵進一步燃燒。

* 1. 粉塵爆炸的特點：
     1. 具有二次爆炸的可能。
     2. 感應期長，達數十秒，為氣體的數倍。
     3. 粉塵爆炸可能產生毒氣。
  2. 影響粉塵爆炸的因素：
     1. 物理化學性質。
     2. 顆粒大小。
     3. 粉塵的濃度。

1. **實驗做中學：**
   1. 實驗室物理性危害：物理能量如噪音

、輻射、溫度、振動、照明、異常氣

壓等造成人體的危害。

* 1. 化學性危害：因人體吸入、食入、皮

膚噴濺或經由其他途徑與化學物質接

觸，而導致的中毒或腐蝕等類型的傷

害。

* 1. 生物性危害：植物、動物、微生物或

是其產物可影響人類健康或是造成不

舒適具潛在風險，危害類別：感染過

敏、中毒。

* 1. 不符合人因工程造成之危害：
     1. 人機介面不良。
     2. 累積性肌肉骨骼傷害。
     3. 人為失誤。

1. 救人最好的方法是不要下水，而應用器材救

生。

1. 登山急救：
   * 1. 安全守則：
        1. 確定救援者與傷者均無進一步的危險。
        2. 除身處危險地區，否則不要移動傷患。
        3. 鎮定自己，迅速檢查傷患，評估並決定急的

優先順序及步驟。

* + - 1. 移動傷患至避風保暖的帳篷或避風雨處所

防止傷害加重，及再次意外的發生。

* + - 1. 將傷患以正確姿勢安置好。
      2. 考慮安全撤離的方式及求援的方法、對於不

能行動的傷患及嚴重患者，考慮以最近的空

曠處，利用直昇機運送下山。

* + - 1. 對意識不清的患者，疑有內傷、頭部嚴重損

傷、腹部貫穿傷者或是可能需要手術全身麻

醉者，不可給予食物或飲料，並需以最短的

時間及安全的方式送醫處理。

* + - 1. 安慰、鼓勵傷患，使之減輕恐懼及焦慮。
      2. 儘速送醫或尋求支援。
      3. 若下山路途遙遠或移動傷患困難，可派兩

人支援小組先行下山求援，或以無線電對

講機向外求援。

* + 1. 休克的急救處理：
       1. 讓傷患安心舒適的休息。傷勢如果許可，讓

傷患仰臥並墊毛毯。腳部如無骨折可抬高下

肢，頭傾向一側。

* + - 1. 蓋毛毯保暖。不可用熱水袋保溫，以免血液

流向皮膚，使器官缺血更嚴重。

* + - 1. 鬆開頸、胸部的衣物束縛。
      2. 查出休克原因，可能的話加以處理。
      3. 傷患如果口渴，用濕棉球輕拭口唇，不要直

接給他喝飲料。

* + - 1. 每十分鐘檢查呼吸、脈搏。
      2. 傷患呼吸心跳停止，立刻進行心肺復甦術。
      3. 迅速送醫。

1. 他危害：
   1. 電氣危害。
   2. 機械設備危害。
2. 應變處理原則：
   1. 預防是避免意外災害的最高指導原則。
   2. 平日即應注意各種應變、急救設備(如滅火

器、急救箱等)的所在位置與狀態，熟悉各

類災害的通報、應變程序。

* 1. 最重要的是保持鎮定，注意自身安全，再

依應變程序，進行救災與急救等動作。

1. **防溺救五防十：**
   1. 救溺五步：
      1. 叫：大聲呼救。
      2. 叫：呼叫119、118、110、112。
      3. 伸：利用延伸物（竹竿、樹枝等）。
      4. 拋：拋送漂浮物（球、繩、瓶等）。
      5. 划：利用大型浮具划過去 。
   2. 防溺十招：
      1. 戲水地點需合法，要有救生設備與人員。
      2. 避免做出危險行為，不要跳水。
      3. 湖泊溪流落差大，戲水游泳格外小心。
      4. 不要落單，隨時注意同伴狀況位置。
      5. 下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水。
      6. 不可在水中嬉鬧惡作劇。
      7. 身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳。
      8. 不要長時間浸泡在水中，小心失溫。
      9. 注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水。
      10. 加強漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆 。
2. **各行其道：**

教育部103年新式「校園安全及災害事件通報作業要點」，按事件等級 (區分緊急事件、法定通報、一般通報)進行通報。遇緊急重大事件必須於2小時內透過校園事件即時通報網實施通報。高雄市教育局24小時專線電話：0800775885；(07)7995678分機3125-3130。

4

6

5