學校戶外教育安全須知

行前口訣

防疫規定要做好　行前規劃不可少
裝備齊全有依靠　天氣預報要看好
風險評估最重要　危險環境留意到
身體不適快回報　平安歸來全家笑

陸域活動

小心虎頭蜂

遇見虎頭蜂巢或蜂群，應安靜閃避、利用衣物保護身體裸露處並迅速離開，勿揮舞衣物，以免引來更多蜂群。

注意地形環境

沿明顯小徑與堅硬路面行走，看風景時應停下腳步，並注意周邊安全。

尊重自然生態

小心火源，帶走垃圾、掩蓋排遺，不任意摘採、捕捉或驚擾動植物。

水域活動

配戴安全裝備

確認安全裝備，救生衣、救生繩索、防滑鞋不可少

留意水域環境

隨時注意水域情形，水位上升及膝或漲潮前，立刻返回岸上。

勿入危險水域

留意公告與告示內容，危險水域不靠近。

緊急事件通報

1. 手機撥打 110(警察局)、119(消防局)或 112(緊急救難專線)。
2. 臺北市行動防災 APP 提供即時天氣及防災資訊。
3. 善用內政部消防署 119 報案 APP 及時傳送定位資訊。

臺北市行動防災 APP
119 報案 APP

臺北市政府教育局
臺北市學校環境教育中心

浮潛活動

「魚兒，魚兒水中游，游來游去樂悠悠.....」，想要體驗跟魚兒最親近的戶外活動莫過於浮潛運動了！臺灣四面環海，擁有許多優質的浮潛場域，藉由浮潛活動，可近距離的與魚類、海龜與珊瑚礁等海裡生物做面對面的接觸，除了可以認識到臺灣沿海豐富多樣的生物族群，您一定也會感嘆大自然創作的奇幻與奧妙！想要親身體驗浮潛的樂趣，安全注意事項是必要的功課，有了完整的規劃與安全措施，您也可以像魚兒一般，自在優游的徜徉在大海上。

一、行前規劃

(一)團體行動：不可單獨行動，選擇有證照的浮潛教練帶領，並掌握1位教練指導以10人為上限。
(二)必要裝備：浮潛是藉著救生衣漂浮在海面，依靠呼吸管及面鏡停留在水面觀察水下景觀的活動，與需要攜帶重裝的潛水裝備不同。浮潛之必要裝備包含救生衣、防寒衣、面鏡、呼吸管及蛙鞋等。
(三)場域選擇：不同的浮潛場域，適合的浮潛難度也不同。下水前請充分蒐集浮潛場域的資訊，尋找具有救生員及救生設備，並符合自身能力與體能的浮潛地點。
(四)行前確認：浮潛前務必了解以下資訊：天候、活動時間、水域深度限制、水流流向、海底結構、危險區域及環境保育觀念等規定，若浮潛教練無法提供相關資訊，請更換業者或教練，以獲得較佳之保障。

二、活動中注意事項

(一)裝備確認：下水前應請教練協助檢查裝備是否安全，包含救生衣、防寒衣、面鏡、呼吸管及蛙鞋的穿戴都需調整至正確的位置。有關面鏡防霧、面鏡排水及呼吸管之吸吐、排水，皆需在教練指導下確實熟練。
(二)充分暖身：下水前充分暖身，避免發生抽筋與身體無法適應的狀況。
(三)熟悉溝通及求救手勢：浮潛中因水的阻隔，有時無法有效用聲音傳達訊息，請依教練指示，熟悉各項溝通與求救手勢，以確保活動安全與順利。活動中若因身體不適，請即刻提出求救，並終止活動。
(四)珍愛海洋：不留下垃圾，避免使用防曬乳液與柔珠洗面皂，影響海水水質。浮潛中勿任意碰觸、踩踏水底動植物，事先熟知該浮潛場域的保育規定，避免因誤觸而犯法。

三、緊急事件處理

（一）落水救難：可以拍打水面或運用漂浮物進行漂浮，或放鬆身體利用水母漂及仰漂等待救援。
（二）立即通報
1.手機撥打110(警察局)、119(消防局)或112(緊急救難專線)。
2.善用內政部消防署119報案APP及時傳送定位資訊。

熊讚小叮嚀

謹記3不:「不觸摸、不帶走、不逗弄」!浮潛時要記得尊重海底生物，讓臺灣海洋資源永續存留，讓一代也能繼續欣賞魚兒優游的自在!

獨木舟活動

炎炎夏日，在清涼的水裡活動，是消除暑氣的好選擇之一，加上水域開放等政策，水上活動漸漸成為國人遊憩的選項之一。而使用水域的活動種類眾多，其中獨木舟以其親切的操作性及穩定性，成為廣受大家歡迎的水上載具，許多人划著獨木舟在海上欣賞日出，或是在湖泊上欣賞山中美景，都是令人難以忘懷的經驗。但水域活動相較於陸地活動具有較高的風險性，要如何確保自己的安全，平安舒適的享受水域活動，以下的提醒是必須要遵守的喔！

一、行前規劃

(一)團體行動：不能單人單艘進行，並由合格教練帶領或參加合法立案的業者。
(二)必要裝備：應穿著救生衣，救生衣上附有口哨。
(三)場域選擇：要依據自已體能狀況，選擇划舟水域，並充分收集與理解路線資訊(水流、天候狀況等)，以判斷自己的體能與技術是否適合前往。
(四)行前確認：出發前再次確認身體狀況、近期天候及該地區環境變化，評估是否仍要前往。

二、活動中注意事項

(一)裝備確認：划船前確認安全裝備是否齊全，並檢查船體及划槳是否有破損。
(二)遵守指示：聽從教練指示行動，不可單獨離隊。
(三)相互合作：在岸邊協助同伴上下船隻及裝備確保；在水域中同伴有緊急狀態須隨時通報教練，並視情形給予幫助。
(四)掌握場域：選擇平穩水域上下船，活動中遭遇天候及海象不佳，必須趕緊返航。

三、緊急事件處理

（一）落水救難：可以拍打水面或運用漂浮物進行漂浮，或放鬆身體利用水母漂及仰漂等待救援。
（二）立即通報
1.手機撥打110(警察局)、119(消防局)或112(緊急救難專線)。
2.善用內政部消防署119報案APP及時傳送定位資訊。

熊讚小叮嚀

水面不會總是風平浪靜，隨時檢視自己及環境的狀態，是水域活動的最高守則喔！

溯溪活動

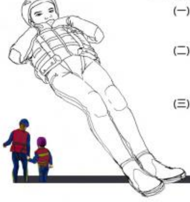
溯溪需具備攀登或垂降等技巧，是一種複合式活動，除了極具挑戰性外，在活動過程中也能欣賞大自然的美景及鬼斧神工的地貌，因此吸引眾多愛好者參與及體驗。不過，溯溪活動常因天候改變、裝備不全、水域及地形熟悉度不足等因素，造成意外事件的發生。為使參與溯溪活動更加安全，針對溯溪活動之「行前規劃」、「活動中注意事項」與「緊急事件處理」三部分說明如下。

一、行前規劃

(一)團體行動：溯溪活動一定要組隊結伴，切忌單獨進入溪谷中，並由合格溯溪嚮導帶領或選擇合法立案的溯溪業者。
(二)必要裝備：頭盔、溯溪鞋、救生衣、護膝 (腿)和防水衣物，除此之外，因為溯溪是登山的一種方式，所以登山裝備也不可少。
(三)場域選擇：要依據自已體能狀況，選擇溯溪場域，並充分收集與理解路線資訊 (地形、溪流狀況等)，以判斷自己的體能與技術是否適合前往。
(四)技能練習：溯溪活動須具備各項攀登技術，如岩石堆穿越、橫移、涉水泳渡、瀑布攀登和爬行高繞等，且對體能是一大挑戰，參加前，可先行認識與學習各項攀登技術並提升自我體能。
(五)行前確認：出發前再次確認身體狀況、近期天候及該地區環境變化，評估是否仍要前往，如遇颱風或豪雨特報，應取消或延期。

二、活動中注意事項

(一)團隊規定：行前牢記團隊注意事項、前進路線與臨時撤退方案，各項安全裝備不可任意自行取下，聽從嚮導指示，不可任意攀爬、泳渡、跳水、岩石間跳躍或其他危險動作，切勿脫隊個別行動，行進隊伍不可拖太長。
(二)入水準備：溪流水域深淺不一，水溫差別甚大，入水前做好暖身運動，避免抽筋；不要在有地形落差及溪流轉彎處戲水，遠離水中暗流及漩渦。
(三)知難而退：活動中隨時注意水流、土石、天候等環境狀況，當遇溪 (谷) 上游開始烏雲密佈、溪水突然混濁、聽到落雷聲或開始降下驟雨時，應立即停止活動，撤離至安全區域。
(四)無痕山林：行進中勿干擾或帶走大自然中的動植物，不留下任何垃圾，以維護美好自然生態環境。



三、緊急事件處理

(一)土石掉落：聽到土石掉落的聲音時，盡量貼近岩壁，臉面向岩壁，以避免被落石砸中，並適時離開土石掉落處。
(二)急流自救：維持仰躺的姿勢，雙手緊抓救生衣領口，雙臂夾緊，雙腿伸直，腳尖露出水面，順著水流往下游，不要浪費力氣掙扎，等流到水勢較和緩的地方時，再找機會游上岸。
(三)立即通報：手機撥打110(警察局)、119(消防局)或112(緊急救難專線)。

熊讚小叮嚀

水光山色與人親，無窮好。
敬畏自然存於心，身自保。

自行車活動

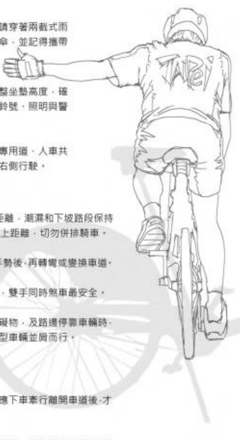
近年來蔚為風潮的運動項目莫過於騎自行車了，自行車依靠人力踩踏為動力，除了當做交通工具還兼具運動、休閒及競技等功能，不但省錢又環保，對強化生理機能到紓解情緒壓力都有許多幫助。想要在城市裡、鄉野間，安心享受自行車追風的舒暢感，一定要遵守安全守則！以下就從「行前規劃」、「活動中注意事項」與「緊急事件處理」三個面向分別說明。

一、行前規劃

(一)安全裝備
穿著合身衣物，並配戴專用安全帽，雨天請穿著兩截式雨衣，切勿穿一件式或輕便雨衣，也不可撐傘，並記得攜帶水壺補充水分。

(二)行前檢查
選擇適合自己大小的自行車，並依身高調整坐墊高度，確認輪胎胎壓適當，反光裝置完整，煞車、鈴號、照明與警示燈能正常運作。

(三)騎乘地點
騎樓及人行道禁止騎乘自行車，有自行車專用道、人車共道標誌與慢車道才可騎乘，並遵守靠道路右側行駛。



二、活動中注意事項

(一)行車安全距離
乾燥和平坦路段應與前車保持2台小客車距離，潮濕和下坡路段保持3台小客車距離，與側向車輛保持1公尺以上距離，切勿併排騎車。
(二)轉彎或變換車道
擺頭察看周遭有無人車，做出左轉或右轉手勢後，再轉彎或變換車道。
(三)正確剎車技巧
多用點煞方式，後輪煞車要比前輪煞車早，雙手同時煞車最安全。
(四)防禦駕駛
雨天及夜間騎乘，或行經路口、坡道、障礙物，及路邊停靠車輛時，應減速慢行，留意周遭狀態，並避免與大型車輛並肩而行。
(五)遵守車輛的交通規則及號誌。

三、緊急事件處理

(一)車輛故障
遇爆胎、鏈條鬆脫、煞車故障等狀況時，應下車牽行離開車道後，才進行檢修，或尋找更換修補店家。
(二)交通事故
保留現場，人員移動至安全處，通報警察機關，等待警方協助處理。

熊讚小叮嚀

租用公共自行車，可免費加入公共自行車傷害險，騎乘前，記得上網登錄，才能享有保障喔！

休閒攀樹

攀樹是近年新興的戶外探索運動之一，突破了只能站在地面抬頭仰望的限制，透過繩索系統挑戰地心引力，考驗身體協調性、肌耐力與膽量，一步一步拉近與樹的距離，從不同的視角觀察大樹，感受樹木蓬勃的生命力，在半空中用不同視野感受世界，實為一項有趣的戶外體驗活動。

一、行前規劃

(一)風險管理：擬定攀樹計畫，包含時間、路線、人數與場域，避開電線、危崖、蜂窩、蟻窩、灌木叢等危險因素，及交通要道、水溝、人工設施等不利攀爬的環境。評估適合樹種，選擇無腐朽、死亡、空洞或斷枝的堅固樹木枝椏，維護攀爬安全。
(二)安全裝備：穿著長袖長褲、硬底運動鞋及戴手套，配戴具有CE(歐洲合格認證)標誌的安全頭盔。長髮者應綁好頭髮避免絞入繩結。選擇符合UIAA(國際山岳聯盟)或CE認證的攀樹專用吊帶與繩索，並使用樹皮保護器，減少對樹木的摩擦影響。
(三)行前檢查：清點裝備，確切檢查裝備材磨損狀況，活動前再次確認身體狀況與該區天候狀況，評估是否進行活動。

二、活動中注意事項

(一)團體行動：初學者建議選擇受過專業認證課程訓練的教練陪伴，或參加合法立案的攀樹業者舉辦的課程；有經驗且能獨立攀樹者，建議組隊結伴，確保安全。
(二)受力測試：確定樹椏的安全及強度足以支撐攀爬人員後，再進行攀爬。
(三)專地專用：拉出垂直與水平空間的安全距離，管制非相關人員進出，繩索下方除指導教練外皆保持淨空。
(四)確實操作：配合專業教練指令，並確實遵守攀升、下降的確保技能與安全守則，如有身體不適，應立即向指導教練反應。
(四)無痕山林：攀樹時盡量降低對當地生物的干擾，活動結束後將場地回復，並帶走垃圾。

三、緊急事件處理

(一)慎防墜落：如有發覺攀樹繩或安裝攀樹繩的枝椏出現異常狀況，立即通知指導教練。
(二)立即通報
1.手機撥打110(警察局)、119(消防局)或112(緊急救難專線)。
2.善用內政部消防署119報案APP及時傳送定位資訊。

熊讚小叮嚀

享受攀樹樂趣的同時，別忘了樹木是活的生命體，尊重樹冠層生態系，和環境維持友好的互動關係喔！

攀岩活動

攀岩原為登山運動的項目之一，是探險者用於克服登山關卡的技能，也讓人在登高望遠的過程中，產生了克服難關的成就感。因此近幾十年來，已逐漸獨立成為一項專門的運動，也衍生出不同形式的攀登類型。以下以常見的運動攀登來說明進行活動時應注意的事項。

一、行前規劃

(一)人員條件：初學者須由合格專業教練陪同攀登，不可單獨前往；若有攀登經驗者，建議2人以上組隊確保活動安全。(合格專業教練係指通過教育部攀岩嚮導檢定或國內外政府、民間組織開設的專業訓練或認證課程為宜)
(二)裝備器材：基礎裝備包含頭盔、手套、粉袋，建議穿著耐磨衣褲及磨擦力強的橡膠鞋；攀登裝備包含安全吊帶、鉤環、攀登繩、確保器等，皆須符合UIAA(國際山岳聯盟認證)及CE(歐盟合格標準)認證，使用年限建議3-5年內。
(三)場域選擇：室內須使用合格專用場域，且有在攀登區域下方有確保軟墊；戶外場地必須進行事前考察，兩者皆需考量人數、目的及路線，做全面性的安全規劃。
(四)個人狀態：活動前評估個人能力及身體狀態，量力而為，選擇適合自己的攀登模式，切勿自信挑戰難度過高的場域或動作。

二、活動中注意事項

(一)遵守指示：攀登前繩索安全皆需由專業人員操作，切勿自行調整；攀登中遵照教練指示路線進行攀登，並記得教練指導之口令。
(二)場地安全：場地使用時，除確保人員及攀登人員外，不應有其他人進入；繩索系統的架設需考量攀登人數架設，不應多人共用一條繩索。
(三)個人安全：活動過程中繩索或攀爬面皆有可能造成身體受傷，需注意肢體的包覆性保護。

三、緊急事件處理

(一)慎防墜落：若遇墜落狀況，請大聲呼喊，通知落下路徑區域人員避開。
(二)立即通報
1.手機撥打110(警察局)、119(消防局)或112 (緊急救難專線)。
2.善用內政部消防署119報案APP及時傳送定位資訊。

熊讚小叮嚀

臺北市內的運動中心也有提供室內攀岩場地，在挑戰戶外攀岩之前，不妨先在安全的場地內練習看看吧！

露營活動

近幾年，露營已成為重要的觀光休閒活動之一，更是學校辦理童軍探涉活動經常採用的宿營方式，露營可以讓人體驗以大地為床，星空為被，就像自己的家坐落在森林裡、海岸邊或是高山上，完全被大自然擁抱的感受。然而在搭帳露營時，所處的大自然環境仍藏有許多危機，露營者需在露營前做好事前的準備與規劃，並在露營的過程中時時注意安全，這樣才能在活動中寓教於樂，且平安返家。

一、行前規劃

(一)必要裝備：不使用一次性餐具，攜帶易保存及烹調的食材；保暖衣物不分季節都需準備，並依人數攜帶適合的帳篷設備；個人藥品 (抗過敏及抗消炎藥物等)及急救箱；手電筒或頭燈。
(二)場域選擇：選擇合法的露營場，可至「交通部觀光局露營區資訊查詢專區」查詢，避免進入危險地區如溪谷、水域、河床或無人經營之場域露營。
(三)行前確認：夏季是開始學習露營的好季節，不過，出發前應再次確認身體狀況、近期天候及該地區環境變化，評估是否仍要前往。

二、活動中注意事項

(一)營區規劃：在堅硬平坦的地方搭帳，並做好帳篷區及用火區等活動區域劃分，在雨季或多雷電區避免在高地或高樹下紮營。
(二)安全飲食：注意飲食衛生、勿生飲水，避免飲酒影響睡眠與體能。
(三)用火安全：謹慎用火，炊事時避免燙傷、灼傷，煮食後應熄滅爐火；帳棚內禁用明火與蚊香。
(四)無痕山林：離去時應將營火徹底熄滅，不留下任何垃圾，維護山林安全。行進中勿干擾或帶走大自然中的動植物，以維護美好自然生態環境。

三、緊急事件處理

(一)蜂蟲螫咬：被螫咬時，不拍打，以避免蜂針或毒牙等留在身上，利用冰敷減緩疼痛、以清水清洗傷口，或是補充大量水份，並趕緊就醫。
(二)災害發生：若覺察災害突然發生，應立即離開危險環境，避免自己受困或受傷。
(三)立即通報
1.手機撥打110(警察局)、119(消防局)或112(緊急救難專線)。
2.善用內政部消防署119報案APP及時傳送定位資訊。

熊讚小叮嚀

戶外景色無限好，自然環境藏玄妙
行前規劃要做足，平安歸來最重要

登山活動

臺灣地區山林密布，隨著緯度的變化及海拔高度的不同，呈現豐富多元的自然景觀與人文風情，所以不論是郊山健行或挑戰高山登頂，一直都是令眾人嚮望的戶外活動。然而，隨著登山健行活動日益興盛，山域事故也隨之增加。因此，建立正確的登山心態及風險管理就顯得重要，以下分別就「行前規劃」、「活動中注意事項」與「緊急事件處理」三個面向說明。

一、行前規劃

(一)團體行動：爬山應結伴同行，不要單獨前往；尤其攀登高山時，應尋找合格山域嚮導帶領，並落實留守人制度。
(二)必要裝備：山區氣候多變，服裝應採多層次搭配，以兼具透氣、保暖及防風為主，並穿著具防滑功能的鞋子。依登山的種類及天數準備適當的裝備、飲用水及食物。若為 1 天以上的行程，就必須包含露營裝備。另為防止迷途與緊急救難，手機、定位設備(GPS)或地圖等，都是不可或缺的。
(三)場域選擇：充分收集與理解路線資訊(海拔、天候、路況等)，依據自已體能狀況選擇登山場域，並遵守入山申請相關規定。
(四)行前確認：出發前再次確認身體狀況、近期天候及該地區環境變化，評估是否仍要前往。

二、活動中注意事項

(一)狀況回報：登山期間 (入山及下山)，要隨時讓留守人或家人掌握行蹤。並牢記團隊注意事項、前進路線及臨時撤退方案。隊伍不要拉太長，行進間要前後呼應，隨時注意隊友情形。
(二)量力而為：登山前及入山後，應隨時注意氣象動態資訊及地形變化(坍方)，不要勉強登頂。
(三)知難而退：在行進途中遇到天候不佳或路況不明時，應立即折返或撤退至安全區，勿勉強攀登，而身陷危險境地。
(四)無痕山林：離去時應將營火徹底熄滅，不留下任何垃圾，維護山林安全。行進中勿干擾或帶走大自然中的動植物，以維護美好自然生態環境。

三、緊急事件處理

(一)虎頭蜂攻擊：遇見虎頭蜂巢或蜂群，應安靜閃避，利用衣物保護身體裸露處並迅速離開，勿揮舞衣物，以免引來更多蜂群。若已遭蜂類螫傷可將螫針挑出，清潔傷口、冰敷減輕疼痛與腫脹，並盡速就醫。
(二)迷路應變：迷路時若無法找回原路，應留在原地尋找避難處靜待救援，不可以下切溪谷，避免陷入死路的困境。
(三)立即通報
1.手機撥打110(警察局)、119(消防局)或112(緊急救難專線)
2.善用內政部消防署119報案APP及時傳送定位資訊。

熊讚小叮嚀

機會是留給準備好的人！平日善加利用臺北市郊山步道培養自身實戰力，以為未來挑戰大山做好萬全準備。