



編號	行政區	近年易發生溺水地點	
1	大安區	大安濱海樂園外海	
2	太平區	坪林橋至溪洲橋及大里區大里橋附近之大里溪水域	
3	西屯區	西屯路三段附近筏子溪水域	
4	大里及太平區	附近之草湖溪水域	
5	東勢區	沙連溪新料橋附近水域	
6	太平區	頭汴坑溪北田大橋附近水域	

編號	行政區	危險水域地點	
1	太平區	頭汴坑溪一江橋附近水域 頭汴坑溪蝙蝠洞附近水域 頭汴坑溪仙女瀑布附近水域 頭汴坑溪靠近護國清涼寺之中埔三、四號橋下方水域	
2	烏日區	烏溪、貓羅溪及大里溪等水域	
3	大肚區	大肚溪(高速公路橋下)水域	
4	東勢區	東勢大橋上、下游之大甲溪水域	
5		沙連溪觀瀛橋附近水域	
6	新社及東勢區	大安溪大峽谷水域〈苗栗縣卓蘭鎮交界處〉	
7		龍安橋、天福橋等附近之大甲溪水域	

編號	行政區	危險水域地點	
8	和平區	谷關到麗陽段之大甲溪水域 谷關神駒谷溪底之大甲溪水域 天輪電廠下方之大甲溪水域	
9	石岡區	石岡水壩集水區水域 石岡水壩上、下游之大甲溪水域	
10	豐原區	自埤豐橋經大甲溪鐵橋至后豐大橋下游500公尺處之大甲溪水域	
		軟埤仔溪水域自角潭路角潭橋起至三環路止	
		葫蘆墩圳水域自大甲溪取水口起至圓環北路止 八寶圳水域自大甲溪取水口起至三豐路止	

臺中市政府教育局 提醒您，除上述主要危險水域不得前往戲水外，其餘水域仍請民眾注意凡有豎立警告牌之水域亦不得前往從事水域遊憩活動。

# 救溺五步

叫叫伸拋划 救溺先自保

叫



大聲呼救



叫



呼叫 **119**、**118**  
**110**、**112**



伸



利用延伸物  
(竹竿、樹枝等)



拋



拋送飄浮物  
(球、繩、瓶等)



划



利用大型浮具划過去  
(船、救生圈、浮木、  
救生浮標、保麗龍等)





# 樂游You&Me

## 10招玩不溺

### 生命無價！

教育部體育署再次呼籲，多一份關心，多一點叮嚀，切勿輕忽任何可能發生的危險，避免溺水事件悲劇再次發生，讓我們共同守護學生生命安全！

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

湖泊溪流落差變化大，  
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，  
不可穿著牛仔褲戲水



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，  
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



## 一、慎選水上活動地點

- ① 戲水時應選擇設有救生人員值勤的水域，並聽從救生人員指導。



- ② 在設有「禁止戲水（游泳）」或「水深危險」等標誌的區域，切勿戲水或從事任何水上活動。



- ③ 不在深潭、野塘、水埤等場所戲水，以避免戲水時因水質不佳、深度不明、水底雜物多而受傷，或陷入泥沼而喪命。



- ④ 許多溪流水面看來平穩，水底下卻暗藏惡流，一旦被捲入，就無法抽身；以下為常見危險水流之樣態：

### 翻滾流

水流遇瞬間落差之地形時（如：低水壩、攔砂壩等），會形成翻滾現象，將人員或物體吸住翻滾，造成受困與傷亡；一般來說，較淺之溪流容易察覺翻滾流現象，較深之溪流則難以辨識。



### 漩渦流

當水流繞著岸邊轉彎處，或遇到障礙物時即會形成漩渦，讓人員或物體捲入其中，十分危險。



### 白色水域

水流與障礙物碰撞後，產生大量白色氣泡與浪花之水域，此處多不規則淺灘，人員易因河床之藻類及水流沖擊而滑倒受傷。





- ① 下水前應先做伸展暖身操，以避免下水後肌肉抽筋。



- ② 應穿著游泳衣、褲或救生衣等服裝，不可穿牛仔褲入水。



- ③ 活動前應瞭解自身健康狀況，如果身體不適、飢餓、過飽、醉意、心情欠佳或感覺水溫過低時，都不宜下水。



- ④ 活動前應留意天氣狀況，如天候不佳甚至打雷下雨時，便不可從事任何水上活動。



### 三、從事水上活動時，應注意事項

- ① 於海水浴場等海邊從事水上活動時，千萬不可超越警戒範圍，並應於從事活動前確實瞭解該地漲退潮時間。



- ② 磯釣時，應確實穿戴救生衣、釘鞋與安全帽，隨時掌握海邊風浪等級及漲、退潮時間；另外如果見到海上忽然有大浪接近，亦應立即迴避。



- ③ 於溪河中戲水時，若發現山區烏雲密佈、上游傳來隆隆聲、溪水變色或水面忽然上昇等現象，係屬山洪爆發前兆，應立即撤離並往高處逃生。



- ④ 如果發現有人溺水，請遵循下列原則：
  - a. 切勿自行冒然下水施救。
  - b. 大聲呼叫請求支援。
  - c. 打118或119向海巡或消防單位求援。
  - d. 察看是否有救生繩、圈或具有浮力之物品，於岸上實施救援。

**119**



臺中市政府教育局體育保健科  
地址: 42007臺中市豐原區陽明街36號4樓