**臺北市政府教育局 111 年度校園安全宣導影片觀看心得**

裝訂區

**(高中500字、國中300字、國小100字，註：低年級可注音或畫圖)**

**□火災　□地震　□毒品　■溺水　□霸凌 □隨機殺人**

校名：＿＿＿臺北市立中崙高中＿＿＿

姓名：＿＿林誼涵＿＿ 班級＿302＿ 座號＿10 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿溺水是嚴重且容易被忽略的大眾健康威脅。雖然影片一直說明如何預防，但是令人擔憂的是，在新聞報導的數據顯示，溺水在世界各地是兒童和青少年的前十大死因，包括五歲以下的。這代表孩童暴露於過多的危險中，而男生溺水的機率是女生的兩倍。過半的傷亡人數皆在二十五歲以下，收入水準也會影響─溺水事件絕大多數都發生在中低收入國家。

溺水的危險是缺乏屏障去控制孩童接觸水、不夠密切監督嬰兒及小孩、不好的泳技以及對水的危險意識不足。此外，高危險動作像是：青少年和成人在水域附近飲酒就是風險之一，其他風險因素如水上或橋上運輸、缺乏安全與洪水災害。所以，影片中「救溺五步：叫叫伸拋划、救溺先自保」很重要，以免救人不成反要被人救治。

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（船、救生圈、浮木、救生浮標等）

如同上面所述，預防的安全意識及教育訓練也不可少~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、加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆

事實證明在家庭、社會甚至國家層面有效的策略，是從基本的游泳技巧教學、設置屏障管理孩童接觸水的危險、提供安全的地方(如:托兒所)以及學習關於安全解救。針對個人設置及危險人群，國家應採取行動改善溺水死亡率及發病率的數據和建立國家水上安全計畫。

而溺水為跨領域問題。預防溺水策略與其他公共衛生議題包括安全供水、農村發展、災害風險管理及兒童健康有關，必須採取更多措施，以最大限度發揮協同效應。總而言之，「生命無價」重視水域安全，切勿輕忽任何有可能發生的危險，結合任何可運用之資源，守護彼此的生命安全。＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

**寫不夠者，背面可延續。**