**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： **金韵蘋**  班級 **303**  座號 **11**

依據行政院衛生署統計報告，台灣自民國60-96年，37年間，總計溺水死亡人數共52,630人；而根據內政部消防署統計，消防機關執行水域救援人數從104年的594人逐年增加為108年的948人。這樣這些數據顯示了溺水的恐怖，因此，每個人都應該了解溺水後的自救方法，好利用自己掌握的自救資訊保命。

同樣令人震驚的數據是溺水事件發生的地點。根據統計，41%的溺水發生在溪河，而通常認為最危險的海邊卻僅佔21%；這可能是源於民眾因水淺而掉以輕心，輕視環境隱藏的危險，因而發生悲劇。

溺水當下的自救：

關於救溺五步『叫叫伸拋划』

1.大聲呼救

2.呼叫119、118、110、112

3.利用延伸物

4.拋送漂浮物

5.利用大型浮具

我認為如果真的遇到危急狀況，大聲呼救是最有用的；第2、3步需要他人協助，第4、5步需要事前準備，以上都不是突發狀況下可以獨自完成的。

游泳的事前準備：

以下為自身個人見解結合影片內容

1.選擇安全的游泳場所（環境衛生、水下情況、救生員）

2.自知之明（切勿挑戰自身無法駕馭的危險行為）

3.親友陪同

4.注意氣象報告

5.暖身、注意身體狀態

6.保持冷靜（戲水勿輕率，遇到危險也莫要驚慌）

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

**寫不夠者，背面可延續。**