

救溺五步 防溺十招



救溺五步

叫叫伸拋划 救溺先自保



大聲呼救



呼叫
(119、118、110、112)



伸
利用延伸物
(竹竿、樹枝等)



拋
拋送漂浮物
(球、繩、瓶)



划
利用大型浮具划過去
(船、浮木、救生圈、
救生浮標、保麗龍等)



防溺十招



1 戲水地點需合法，要有救生設備人員。



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。



教育部體育署
Sports Administration

關心您的健康

不會游泳也要學會的 水中自救

拍打水面

雙手水平舉起向下平拍水面，並大聲呼救，利用動作和聲音引起注意。



水母漂

深吸一口氣，臉向下埋入水中，手與腳向下自然伸直，並將身體放鬆。



運用漂浮物

運用現場可得的漂浮物，或是脫下身上的衣物，從頭後向前拋，讓衣物充滿空氣形成浮具。



仰漂

全身放鬆，吸滿氣後頭部慢慢後仰，換氣時用口快吐快吸。



教育部體育署 關心您

新北市危險水域一覽表

編號	地區	危險水域地點	編號	地區	危險水域地點
1	林口區	西濱公路發電廠段海域	21	新店區	青潭堰
2	林口區	西濱公路下福與加保村海域	22	新店區	成功湖上游
3	林口區	中福安檢站附近海域	23	新店區	成功湖下游
4	五股區	五股微風運河	24	新店區	寶島巷
5	淡水區	淡水區沙崙海域	25	新店區	上龜山橋
6	淡水區	舟子灣海域	26	新店區	下龜山橋
7	三芝區	芝蘭公園	27	新店區	龜岩洞
8	三芝區	後厝漁港	28	新店區	燕子湖
9	三芝區	淺水灣停車場	29	新店區	碧潭西岸
10	三芝區	古庄村後方	30	新店區	新店溪思源橋下水域
11	三芝區	海宮造船廠附近	31	新店區	新店溪渡船頭
12	三芝區	新庄村後方	32	新店區	新店直潭壩水域
13	三芝區	淺水灣沙灘車後	33	新店區	南勢溪上龜山橋下方水域
14	三芝區	民主公王廟後方	34	新店區	阿貴小吃下方水域
15	三芝區	淺水灣海域	35	坪林區	下坑子口攔砂壩水域
16	八里區	觀海大道	36	坪林區	大溪地露營區前水域
17	八里區	老榕碉堡	37	坪林區	大溪地露營區下游300公尺處
18	八里區	八里渡船頭	38	坪林區	大溪地露營區上游100公尺處
19	新店區	碧潭風景區	39	坪林區	平堵橋附近水域
20	新店區	碧潭渡船頭	40	坪林區	合歡露營區前水域

編號	地區	危險水域地點	編號	地區	危險水域地點
41	坪林區	合歡露營區下游100公尺處	62	烏來區	烏來紅河谷沙灘下方水域
42	坪林區	合歡露營區上游200公尺處	63	烏來區	烏來信賢水壩下方水域
43	坪林區	坪安潭露營區前水域	64	烏來區	紅河谷吊橋下方附近水域
44	坪林區	虎寮潭露營區前水域	65	烏來區	烏來名湯下方附近水域
45	坪林區	金瓜寮溪自行車步道階梯下方	66	烏來區	烏來王牌便當店下方附近水域
46	坪林區	渡南橋下方水域	67	石碇區	石碇東街至摸乳巷旁
47	坪林區	黑龍潭露營區前水域	68	石碇區	石碇堡旁(雙溪口)
48	坪林區	親水公園前水域	69	石碇區	雙十道路接近排寮處
49	坪林區	親水公園上游150公尺處水域	70	石碇區	烏塗村溪底寮旁
50	坪林區	灣潭入水口前水域	71	石碇區	烏塗村溪頭橋旁
51	坪林區	大舌湖27號後方300公尺水域	72	石碇區	中民村十八重溪中南橋前
52	坪林區	灣潭下游200公尺處水域	73	石碇區	永定村蚯蚓坑和樂橋前
53	深坑區	老街中正橋下	74	三峽區	大豹溪灣潭水域
54	深坑區	王軍寮路旁涼亭昇高橋下水域	75	三峽區	大豹溪小灣潭水域
55	烏來區	桶后林道3.5公里處下方水域	76	三峽區	大豹溪青山谷水域
56	烏來區	熱力溫泉發電廠溢流口下方水域	77	三峽區	大豹溪香蕉湖水域
57	烏來區	熱力溫泉攬勝橋下方水域	78	三峽區	大豹溪天佛寺水域
58	烏來區	烏來迷你谷下方水域	79	三峽區	大豹溪十八洞天水域
59	烏來區	烏來國中小下方水域	80	三峽區	大豹溪忠義煤礦水域
60	烏來區	烏來街下方水域	81	三峽區	大豹溪湊合橋水域
61	烏來區	烏來桶後林道11公里下方水域	82	三峽區	大豹溪金圳橋水域

編號	地區	危險水域地點	編號	地區	危險水域地點
83	三峽區	大豹溪金敏橋下水域	104	金山區	磺溪出海口兩側沙灘
84	三峽區	金龍橋土地公廟下水域	105	金山區	中角珠沙灣海域
85	三峽區	大豹溪東眼橋水域	106	金山區	中角漁港
86	三峽區	大豹溪醒心橋水域	107	金山區	永興漁港
87	三峽區	大豹溪東陽橋水域	108	金山區	水尾附近海域
88	三峽區	大豹溪死亡谷水域	109	金山區	中角、沙珠灣附近海域
89	三峽區	大豹溪東鹿橋水域	110	平溪區	嶺腳瀑布水域
90	三峽區	大豹溪鴛鴦谷水域	111	平溪區	十分眼鏡洞
91	三峽區	大豹溪清水橋下水域	112	平溪區	十分瀑布水域
92	三峽區	大豹溪熊空橋下水域	113	雙溪區	清水坑水域
93	三峽區	竹崙溪竹崙橋下水域	114	雙溪區	雙溪河魚行村水域
94	三峽區	大豹溪八仙橋水域	115	石門區	華隆育樂中心附近海域
95	三峽區	有木國小對面水域	116	石門區	白沙灣海域(非戲水區)
96	三峽區	駱駝潭水域	117	石門區	老梅溪口海域
97	鶯歌區	鶯歌區鳶山水壩水域	118	石門區	十八王公廟前海域
98	鶯歌區	鶯歌區河濱公園水域	119	石門區	核一廠出水口海域
99	樹林區	樹林區柑園攔沙壩	120	石門區	麟山鼻海域
100	土城區	土城區城林橋下人工湖	121	石門區	石門洞海域
101	金山區	水尾漁港右側沙灘	122	石門區	海灣新城海域
102	金山區	水尾一線天岩岸	123	貢寮區	鼻頭步道下方地質區
103	金山區	磺港漁港旁沙灘	124	貢寮區	龍洞一支下方

編號	地區	危險水域地點	編號	地區	危險水域地點
125	貢寮區	大牯石	146	萬里區	獅子公園海域
126	貢寮區	石碇溪口	147	萬里區	海巡哨所附近
127	貢寮區	舊社沙灘	148	萬里區	台科大預定地
128	貢寮區	東興宮前方廣場	149	萬里區	西濱腳踏車步道
129	貢寮區	鹽寮沙灘	150	萬里區	瑪鋉漁港
130	貢寮區	台二線濱海公路85.5k	151	萬里區	瑪鋉溪出海口
131	貢寮區	龍洞灣海域	152	萬里區	飛行傘降落點
132	萬里區	萬美海域	153	萬里區	翡翠灣夏日樂園
133	萬里區	翡翠灣海域	154	萬里區	石角海域
134	萬里區	龜吼漁澳路	155	萬里區	漁澳路2號涼亭
135	萬里區	瑤池宮附近海域	156	萬里區	東澳九孔池
136	萬里區	東澳路附近海域	157	萬里區	東澳漁港
137	萬里區	駱駝峰海域	158	萬里區	野柳風景區
138	萬里區	野柳漁港	159	萬里區	龜吼安檢所
139	萬里區	野柳隧道旁海域	160	萬里區	明光碼頭
140	萬里區	核二廠進水口	161	萬里區	國聖橋
141	萬里區	核二廠出水口	162	萬里區	台2線46K處
142	萬里區	頂寮至核二廠海域	163	萬里區	海王星遊艇碼頭
143	萬里區	下寮至頂寮海域	164	萬里區	下寮至金山海域
144	萬里區	基隆交界	165	萬里區	漁澳路3號涼亭
145	萬里區	澳底橋附近	166	萬里區	台2線36K處

編號	地區	危險水域地點	編號	地區	危險水域地點
167	萬里區	野柳2號碼頭			
168	萬里區	野柳安檢所			
169	萬里區	核二廠展示館前			
170	萬里區	野柳海洋公園			
171	萬里區	太平洋海灣會館附近			
172	瑞芳區	瑞濱水域附近海域			
173	瑞芳區	水湳洞附近海域			
174	瑞芳區	蝙蝠洞海域			
175	瑞芳區	南雅停車場前海域			
176	瑞芳區	象鼻岩海域			
177	瑞芳區	深澳發電廠出水口海域			
178	瑞芳區	員山子分洪道出水口 海域			
179	瑞芳區	瑞芳明墜道前方海域			