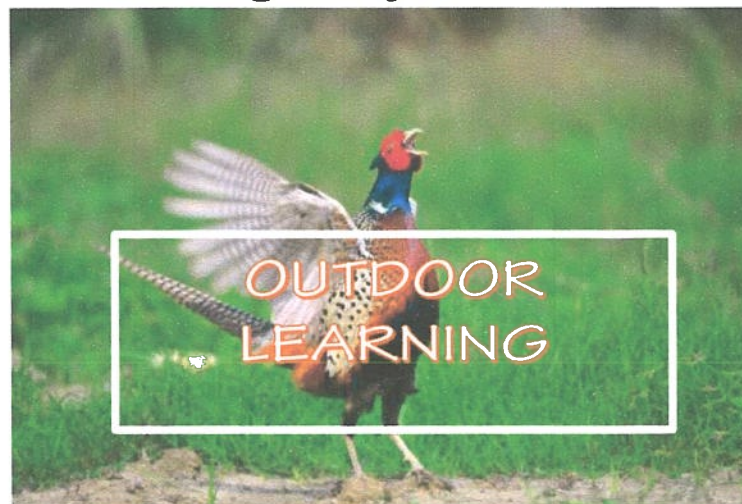


面山面海 - 以度誠謙卑近山親海



# 2019 各級學校面山面海大會師 爬山健行安全手冊

## Hiking safety BOOKLET



Pic. By 方榮昌

編輯者：博巖媽媽

學校	
姓名	
領隊	領隊連絡電話(請當日詢問及確認)



Teaching, Wisdom, Nature

面山面海教育  
Teaching Wisdom Nature  
Mountain Ocean Education

19A1-A

## LNT (Leave No Trace) 無痕在山林與友善海洋 七大原則

NOTICE:

1. 事前充分的規畫與準備  
Plan Ahead and Prepare 試著舉出實例
2. 在可承受的(堅硬耐用)地點行走和露營  
Travel and Camp on Durable Surfaces
3. 適當的處理垃圾  
Dispose of Waste Properly
4. 保持環境原貌回歸原狀  
Leave What You Find
5. 儘量降低用火時對環境的衝擊  
Minimize Campfire Impacts
6. 尊重野地的生命  
Respect Wildlife
7. 尊重(考量)其他旅行者的權益  
Be Considerate of Other Visitors

Teaching Wisdom Nature Mountain Ocean Education  
面山面海教育

## 迷途自救應對與信念

**STOP!**

- S** • Stop 停下來  
停止任何的行動，讓自己先靜止下來。
- T** • Think 想一想  
為什麼迷路？什麼時候開始迷路？有沒有辦法回到原地？
- O** • Observe 觀察  
仔細觀察周遭環境與自己現有資源。
- P** • Plan 計畫  
思索如何保暖，並盡可能將資源分配到最多天數。



- 1. Hug a Tree, and STOP!  
擁抱一顆樹，然後停！
- 2. Always carry a trash bag and whistle  
永遠攜帶一個垃圾袋跟口哨
- 3. My parents won't be angry at me.  
我的父母不會對我生氣
- 4. Make yourself BIG  
把你自己變很大！
- 5. There are no animals out there that will hurt you.  
動物不會攻擊你
- 6. You have hundreds of people looking for you.  
有很多人在找你

下溪谷求生，等同於選擇一條不歸路。

台灣山區多溪流及峽(溪)谷，溪谷中是濕冷，容易致失溫昏迷，因此，若迷路了，請勿下溪谷求生。發生迷路請即刻 **STOP** 停留下來。(參考下一頁說明)

保持距離是基本的尊重  
靜悄悄是訪客的基本禮貌

**MOUNTAIN SURVIVAL BAG**

**Huge A Tree**

**STOP 停下·思考·觀察·計畫**

源於1981年在美国南加州一位九歲男孩Jimmy Beveridge不幸於野外迷途罹難事件，當時參與搜救任務的Ab Taylor及夥伴所研發教導孩童於山林或野外中迷途時自救之道的預防性課程。2005年Ab Taylor將課程所有權捐贈予國家搜救協會(National Association For Search and Rescue, NASAR)，希望能全面性推廣。2015年博歲媽媽(Ruby)聯繫NASAR詢問將此課程在台灣中文化推廣許可，獲得該協會同意與鼓勵。

求救撥打: 手機 112 119 舒拉亞衛星手機 118  
業餘無線電守聽 頻道 145.00/ 433.00 MHz

**山區求生袋**  
具有防風防水 減少體熱損失  
可靈活運用為防寒衣 避難帳  
及睡袋套防濕..等多用途  
(注意事項:若套頭使用時,請務必在底部拉開一個可套進頭的洞,特別注意口鼻呼吸需暢通。)

Made by 林務局花蓮林區管理處  
Designed by 博歲媽媽

162 cm  
92 cm

堅固輕巧 聚乙烷材料



不餵食動物 不摘取花草

業餘無線電管理辦法第 35 條有規範，因應您(博歲媽媽)協助幫忙爭取歸還的 432-440MHz 已開放 430-440，在去年 1/12 修法將原定 431MHz 呼叫頻率配合國際規範改為 433MHz，國際呼叫頻率為 145.00MHz 433.00MHz。

15

山區求生袋包括:封口袋/求生膠袋/小燭台/打火機/低音哨

## 高原反應 - 高山症 妙方 分享

**特效藥：趕緊下撤！**

**急難急救設備：PAC (攜帶式加壓艙)。**使用程序是簡單的，可依照 PAC 上說明的步驟使用，最好在之前學習使用，一般十五分鐘學會，請參考網站 <https://treksafe.com.au/pac/>  
由博崴媽媽 2013 年引進和推廣。

**預防與治療：服用 丹木斯 Diamox**

登高山(海拔 2,500 公尺以上)會造成人體偏酸的失衡狀態，這會影響身體，有不適感，會昏迷、甚至惡化致死亡。丹木斯是調整體內酸鹼平衡，有效治療或預防高山症的藥品，但是，**舌頭、手腳、臉頰的麻刺感**則是代謝性酸血症的症狀，麻辣感因體質不同，麻感的程度不同，但不會造成肌肉無力(目前案例極少見)。因此，應該先告知服用者，則會減少心理的影響。

丹木斯是目前最有效的藥品，預防高山症需在前 24 小時開始，**每 12 小時口服 125mg**，要注意的是文獻建議如果對述磺胺類或盤尼西林類藥物為輕微過敏的人，可在上山前醫療可近之處，先服用一個劑量丹木斯測試是否有過敏反應。至於威爾鋼是昂貴的，其作用機轉是降低肺動脈壓，用來預防高海拔肺水腫；但是對於預防急性高山症和高海拔腦水腫完全無效，更不能代替丹木斯，這是很普遍的誤解，且劑量難分配。有關紅景天的做用是增加血紅素，但需較長的時間身體才會蘊釀生成，因此，最好在三個月前即服用。

服用丹木斯後仍會嘔吐或頭疼(高山症狀)，則劑量可增加。

諮詢：賴育民 醫生

測量主要的單胞雷雨是愈來愈近或愈來愈遠可以用 12345 的方法。閃電或雷聲之後數數到下次閃電 (或雷聲) 用來定量估計雷雨胞距離。

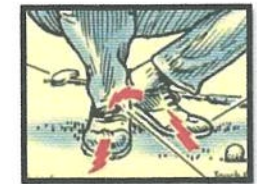
**數數 1, 2, 3, 4, 5 知雷區：**

數數聽雷區：1, 2, 3, 4, 5 才聽到雷聲，表示雷區遠得很，是在安全的範圍內。

1, 2, 3 就聽到雷聲表示雷區在 1 公里內。

打雷時，蹲下縮小表面積，把手放在耳朵上，將你的腳跟放在一起免受雷擊。

找個大的洞穴進入 不能貼近山壁 (即使在洞穴中也一樣) 應避開空曠地區及高聳的物體或植物週圍 保持低姿勢，或是找地勢低窪地區防護 但小心暴雨淹水。



**千萬不可以抱樹躲在樹下。**

## 爬山健行安全-準備與裝備 ASK YOURSELF (這是自己應負的責任)

計畫為上策,行程告知家人或朋友為上上策。

### 身體安全:

**上山前**,每天慢跑 30 分鐘 Or 步行 1~ 2 小時。

如果有老師在固定的時間,站點紀錄效果翻倍。

**上山時**,小步慢走,行進間須專注呼吸,講話輕聲細語,

拍照時務必停止腳步,手機可備但不用。

**下山時**,山難發生率高,更須提高警覺,回到了家才是安全回家了。

### 健行基本裝備



胸前固定環扣帶

身背背包容量約 10~20 公升  
(以雙肩背包為主並附有腰部固定環扣帶為宜)

腳穿著具有止滑功能的健行鞋  
頭戴遮陽帽 or 頭巾

手機可備用但行進間絕不可使用  
提醒服裝,上衣須穿長袖排汗的內衣,  
運動長褲或休閒長褲

(請勿穿著純棉材質,如牛仔褲)  
太陽眼鏡與防曬油可依環境

#### 背包內容物:

1. 健行線路圖
2. 水:1200c. c. (兩罐 600cc)
3. 兩具:上衣下褲兩件式雨衣
4. 大垃圾袋(防水袋)與哨子
5. 禦寒薄外套
6. 個人藥品
7. 行動糧(餐點)
8. 小垃圾袋
9. 頭燈(輕便及蓄電力高為佳選) or 手電筒
10. 打火石 (or) 打火機

## 虎頭蜂的正確防範



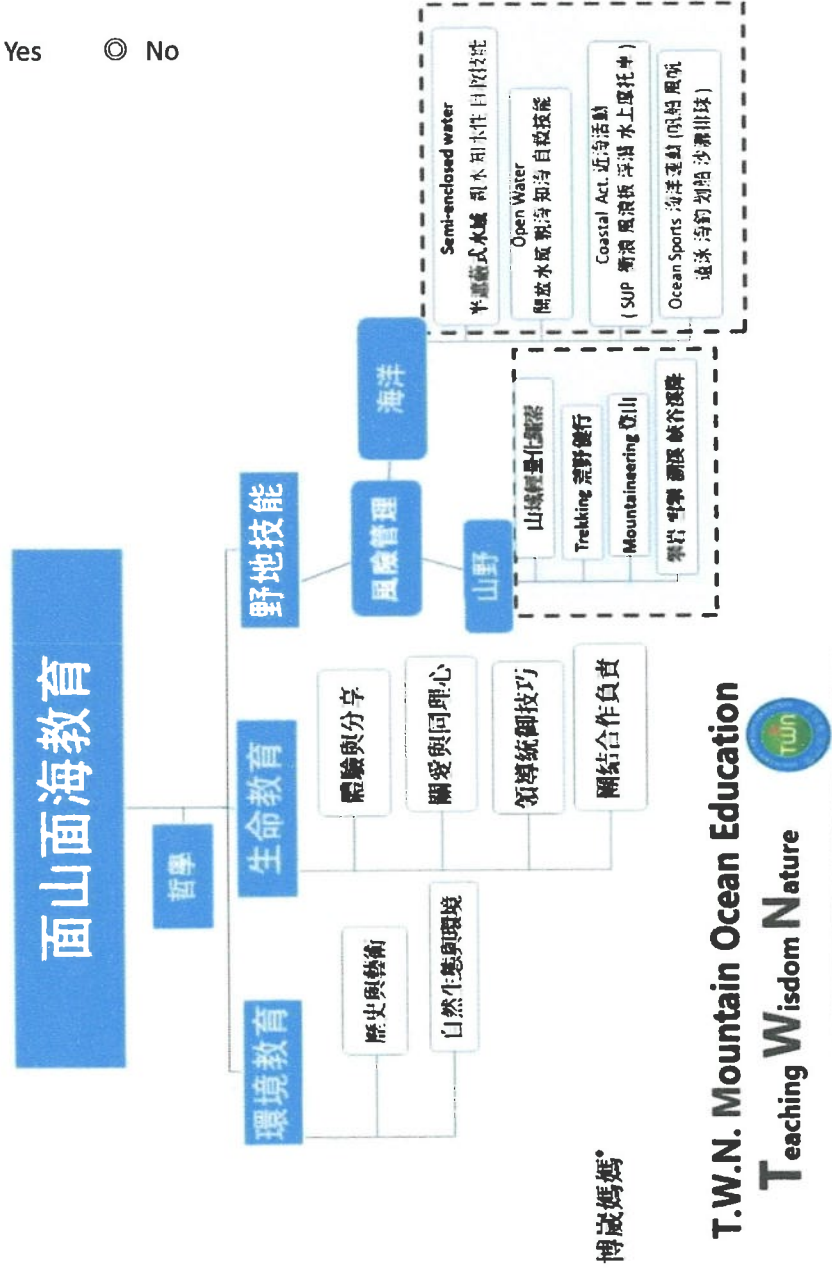
1. 識別:黑尾虎頭蜂、棕長腳蜂、黃腳虎頭蜂、黑腹虎頭蜂,等胡蜂。
2. 8-11 月被蜂螫的案例最多。被蜂螫刺的數目超過十隻以上 0-30 分鐘會發生過敏性休克,必須住院觀察後續的併發症等。通常被 30-50 隻蜂螫後,累積足夠的毒素才會造成全身的嚴重症狀。
3. 黑腹虎頭蜂的勢力範圍約在一百公尺左右,黃腳虎頭蜂有五十公尺左右。遇到蜂群時請保持鎮定,迅速離開。
4. 右邊箭頭處去該藥器 EPIPEN (緊上腺素注射筆) 以供參考



戶外平安險必須辦理好,登山健行無後顧之憂。

我認識面山面海教育藍圖嗎?

◎ Yes    ◎ No



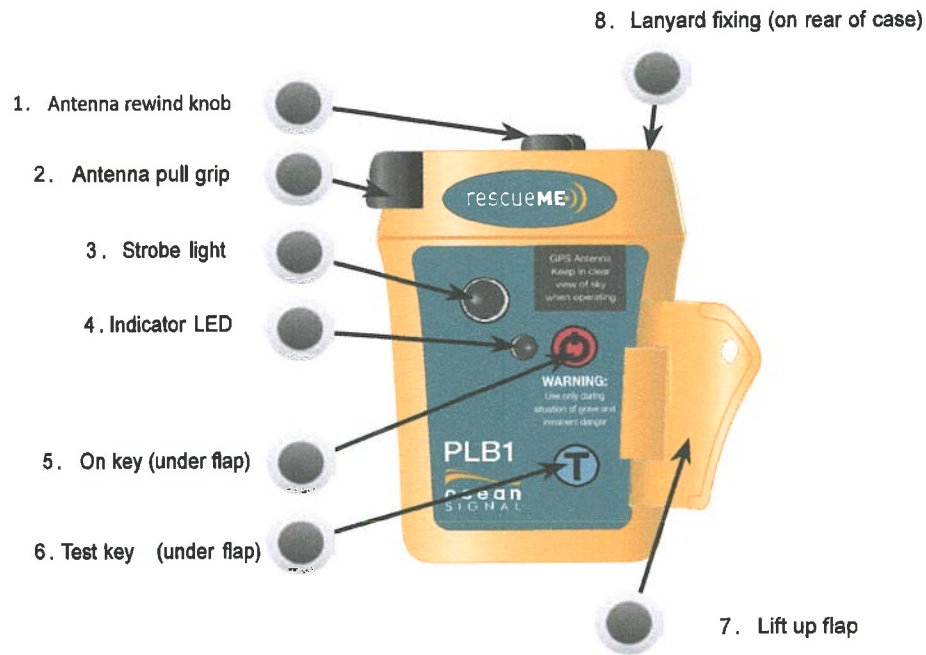
安全裝備-登山海域活動



SSE 山海博崴社會企業  
提供教育與推廣平台

# 戶外活動必備的個人求救安全配備

## 個人遇險信標器 PLB



7年電池壽命免年費/ 無資費

### 救援故事

「國際衛星輔助搜救組織」(Cospas-Sarsat) 成立於1988年，並在全世界拯救超過35,000人的生命中發揮了作用。我國於1992年加入Cospas-Sarsat 成為會員與世界各國共同致力搜救行動。求救器配置在船舶上的是EPIRB、在航空器上是ELT及個人之遇險無線電示標器(PLB)，是免費提供衛星接取及訊息發送等服務，並協助全球搜救行動。

## Rule OF 3



在惡劣的環境中,人體

若有嚴重出血,僅有**3分鐘**的存活機會。

失溫下則有**3小時**存活。

在缺水的情況下仍可存活**3天**。

在缺食物的情況下仍有**3週**存活的求生機會。

## 第一步：怎麼走路

我們在許久之前就最先學了走路這件事。但近來，由於原本天然崎嶇的土地已經被平順的人行道，臺階和手扶梯取代，使得人們逐漸忘記了該如何正確的“走路”。

以下關於如何走路的提醒建議，是基於我長期在山上渡過以及跟山上的牧羊人，嚮導和當地人交談的經驗。

我們可以把行走的行為分解成三部份：

### 意識：

我們如猴子般活躍而不肯安歇的思維讓我們人類可以存留數百億年的時間並生存到現在。我們的意識是被設定為要不斷的躍動，以應對可能的危險或搜尋食物。我們可以透過行走來平靜我們無法安定的思維想法。

練習正念覺察，走路應成為一個能平靜並給予能量的冥想。

走路時注意你身體裏面而不是你的頭腦。把主要注意力集中在你的呼吸上或是你要放置腳步的地方，或兩者選其一。如果你的思維依然無法平息或你覺得疲憊，試著看見自己正被一個安靜的太陽能絞車和掛在自己腰帶上的銀繩毫不費力的拉上去。

最終這樣的專注可以幫助你放鬆並進入到正念減壓的狀態。這時你會覺得自己是輕輕的飄上山，而不是辛苦的爬上去，時間也覺得融化了。



### 宣導與教育篇



台灣戶外安全活動在離家前必須做到的六件事：

- 一、需有計畫，並告知家人或朋友計畫書及返家日期。
- 二、需攜帶充足的食物、水、防寒衣物及防水衣褲。
- 三、注意山區或海象及風浪之預報。
- 四、清楚自己的極限與學習必須具備的野外活動技能。
- 五、請攜帶遇險定位器 PLB。
- 六、請攜帶無線電機子。山區緊急求救頻道 145.00/433.00MHz。海上是專用 CH16 無線電機子。



地圖黏貼處

紀念貼



溫馨提示：請將地圖頁對摺

外部：

安靜的走路，儘量少講話。如果你真的需要說話，就暫時停止走路。

- 專注看與你行走有關的事物上。
- 將身體重量放在前腳上，儘量將兩腳都精確的踏在最平坦的表面上以避免身體搖晃，因為搖晃會需要消耗能量。
- 集中注意力在安靜行走上，避免產生鞋子摩擦地面的聲音。
- 用最少的力氣走出最高的優雅
- 停下來，當要講話、拍照或在感到疲憊之前的時候，但只停留短暫的時間以避免身體變僵硬。

內部：

- 呼吸應保持規律平均，而不是喘不過氣。
- 將空氣吸入至腹部，然後進入全身。
- 全身性呼吸法是一個右腦的活動，平息說話和喋喋不休的內在思維活動。
- 每一步你所花費的力氣應該都是一樣的，所以在比較陡峭的地面就縮短並放慢你的步伐；在好走的地面就拉長並加快你的步伐。
- 呼吸、力氣和速度之間應取得平衡。
- 放鬆你的身體，注意到肩膀、臉和手部的緊張感並使他們放鬆。



最後，讓自己產生愉悅的心情，去擁抱大自然。

◎ 核心紀律

1. 有隊員絕隊服從領隊，特別是在攸關隊伍安全的情況下。
2. 戶外運動在於“自助”與“互助”，沒有任何人有義務來幫助你。必須首先靠自己，如果有隊友幫助，應當感謝隊友，而不是視為理所當然。
3. 領隊不是保姆，任何沒有獨立處理個人問題的隊員不適合參與這條線路。
4. 當隊伍陷入危險，只有在確實地保障了個人安全的前提下，才能對其他隊友施以救助。
5. 一旦有隊員走失，全隊絕對不允許隨意走動，必須原地等候救援。  
  
所有的垃圾，必須帶走或合理處理。

P10-1

6. 隊伍保持前後可見，任何一名隊員，若無法看見其後面的隊員，需停下等候。
7. 全隊對外事宜（如：報警、與人的交涉、與嚮導的交涉、與司機的交涉等）的處理權在於領隊。
8. 入廁時必須告知領隊，尋求隊友相伴隨行。
9. 所有隊員統一購買保險，否則不允許入隊。所有隊員需填寫緊急連絡人聯繫方式，否則不允許入隊。
10. 身體不適時務必告知領隊。

面山面海教育 T.W.N. Mountain Ocean Education

P10-2