



發行單位：學務處軍訓室

校安中心專線電話：037-381119/傳真電話：037-353843

交通安全資訊

暑假開始進入旅遊旺季，無論是到哪遊玩，長途跋涉皆需注意行車安全，才能放心也開心地享受假期。以下幾點簡單且實用的安全駕駛小撇步：

●繫上安全帶：

根據美國疾病管制與預防中心(CDC)的調查報告顯示，當事故發生時，繫上安全帶可降低五成的受傷機率和 45%死亡風險。

●上路前先熟悉車用功能：

為減少路途中分心駕駛的風險，無論是租車或駕駛自家用車，出遊前皆須了解並熟悉車用功能，避免在突如其來的午後雷陣雨中慌亂尋找頭燈按鈕或雨刷控制鍵等功能。

●專心駕駛：

在 2017 年關於分心駕駛的一項調查中顯示，有超過五成的駕駛者表示他們嘗試開車時不使用手機，但最終還是失敗了。近年來有越來越多的車禍事故歸咎於分心駕駛，無論是手機來電、孩子的哭鬧、睡眠不足、吃東西或在車上化妝，都可能讓你隨時身處險境。

●防禦性駕駛：

不論是老司機或駕駛新手，面對身邊四處流竄機車總是感到困擾，特別是在倒車或變換車道時，必須隨時高度留意周圍的環境。

其他實用的防禦性駕駛小技巧還包括：

1. 使用方向燈
2. 雙手隨時保持在方向盤上
3. 隨時留意路上闖入的動物
4. 遵守速限規定，不輕易被其他激進的駕駛者挑釁！

- 注意天氣狀況：

暑假期間的午後雷陣雨或颱風夾帶的大雨皆可能導致道路積水或塌陷。而伴隨颱風而來的強陣風也會讓行車的人難以控制車輛，突然的側風則可能會導致高大的卡車偏離車道。

以下是雨季行車安全的小祕訣：

1. 行車前檢查雨刷是否需更換；確認輪胎胎紋夠深並維持標準胎壓。
2. 打開大燈
3. 地面濕滑，盡量慢速行駛。

預防熱傷害宣導

一、預防熱傷害要注意：

- 保持涼爽：

1. 穿著輕便、淺色、寬鬆、透氣的衣服。
2. 不論時間長短，絕不可將幼童單獨留在密閉、停泊的汽車內。
3. 儘可能待在室內涼爽、通風或有空調的地方；若家中沒有空調建議於高溫時至有空調設備的公共場所避暑。
4. 室內加裝遮光窗簾，避免陽光的直接照射，並關掉非必要的燈和電器設備，以避免產生更多的熱量。
5. 若有高溫設施應加強通風設施或採用空氣調節器，以隔離場所的高溫設施及提供散熱裝置，減少熱能散發到空間。

- 補充水分：

不論活動程度如何，都應該隨時補充水分，不可等到口渴才補充水分，且養成每天至少 2,000 cc 白開水的好習慣；但若醫囑限制少量者，應詢問醫師天氣酷熱時，應喝多少量為宜。

1. 戶外工作者或運動者建議每小時補充 2 至 4 杯（1 杯為 240c. c.）白開水，並避免菸酒。
2. 多吃蔬果，蔬果含有較多水分、豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，可促進身體健康。
3. 避免含酒精及大量糖分的飲料，容易使身體流失更多水分。
4. 避免喝太過冰冷的水，容易使胃不舒服。

- 提高警覺：

1. 戶外工作者、運動員或密閉空間工作者，應隨時留意自己及身邊同事的身體狀況，適當休息並補充水分。

2. 嬰幼童及長者應避免於上午 10 點至下午 2 點外出，如果必須外出，建議行走於陰涼處，並塗抹防曬霜、戴寬邊帽以及太陽眼鏡。
3. 隨時了解室內溫度，避免室內溫度過高造成身體不適，並隨時注意氣象局發布的天氣預報，選擇氣溫較低的日期安排戶外活動。
4. 檢查居家及工作場所空調相關設備，是否正常運作。
5. 為預防熱傷害，應對環境熟悉並清楚相關防護措施及預防熱傷害關知識，認識熱傷害的症狀，以強化預防熱傷害的行動。

二、戶外活動五項裝備，從頭到腳預防熱傷害！

- 寬邊帽或陽傘：利用寬邊帽或陽傘避免陽光直射臉、耳朵及脖子。
- 太陽眼鏡：選擇檢驗合格的太陽眼鏡保護眼睛，並挑選可遮檔眼睛周圍及適合臉型的款式，且注意鏡片破碎的安全性。
- 涼爽透氣之衣物：可考慮舒適的棉質衣服，或是能保護皮膚不受紫外線照射的功能性衣服，且於運動後更換乾爽的衣服以維持優良的防護功能。
- 擦防曬乳：外出前 20 分鐘建議使用防水且 SPF30 或更高防曬係數之防曬乳，並每 2 小時補充 1 次，可於將防曬乳作為每天早晨保護的一部分；保存時應避免放置於過熱之處以免變質，若為敏感性肌膚可選擇標記有敏感性肌膚使用或無香味之產品。
- 帶水瓶：自備水瓶並定時喝水，每天至少 2,000 cc 白開水的好習慣，不要等到口渴才喝。不喝含酒精及糖分飲料，可多吃蔬果，因蔬果含有較多水分。

對抗熱傷害 想享受盛夏時光，又不想被熱傷害所苦，一定要懂得

預防熱傷害撇步123

撇步1 多喝白開水

要定時喝！不要等到口渴才喝。

- 飲用室溫的水。
- 運動前2-3個小時開水500cc。
- 運動前、運動中，每10至20分鐘開200至300cc。
- 不喝含酒精及含大量糖份的飲料。
- 醫囑限制開水量的病友，應詢問多少量為宜。

撇步2 選對時地

溫度濕度都要緊！

- 選擇氣溫較低的日期或樹蔭下進行戶外運動。
- 戶外活動盡量安排在清晨或傍晚。
- 避免將小孩單獨留在車內或是密閉空間。
- 過度通風的環境也可能導致中暑。

撇步3 注意穿戴

吸濕排汗與防曬！

- 穿著輕便、透氣、速乾、吸水與排汗功能佳的衣物。
- 戴太陽眼鏡。
- 寬邊帽及擦防曬乳。
- 穿著支撐力佳、輕便且防水透氣的運動鞋。

誰容易發生中暑？

在高温高濕環境下進行勞動或運動的人、高樓層住戶、老人、小孩、精神疾病患者、心肺疾病患者、行動不便及生活無法自理者。

如果身旁的人出現了體溫高於40℃、脫水、肌肉痙攣、情緒不適的症狀，代表可能發生中暑了！此時，可以迅速離開高溫的環境，設法降低其體溫，所開束縛的衣服，用毛巾或海綿浸水拍拭身體，或是在其身上灑水並扇風，並儘速就醫。

更多資料可參考 <http://www.hpa.gov.tw>

衛生福利部 國民健康署 委託社團法人台灣急診醫學會 製作
本宣導單張經費由國民健康署災害防治及衛生保健基金支撥

安全帶 安全帽 防護確實GET!

機車騎士、乘坐者
應使用**安全帽**

汽車駕駛人、前座或小型車後座乘客
應使用**安全帶**

戴妥：避免鬆脫或勒住脖子

戴上：避免頭臉直面撞擊

可避免拋飛車外

可避免車內撞擊受傷

安全帶 未戴的致死率為有戴的 8.63 倍

安全帶 3.6 倍

國內旅遊安全宣導

● 離島旅遊，注意事項：

1. 登船前，請注意船隻是否合法經營？限載人數多少？
2. 登船時，注意搭載人數是否有超載，乘船時注意安全且小心地板濕滑。
3. 在離島租用汽機車，除自身持有駕照外請採用合法租車公司。
4. 若要從事水上活動，請務必穿著救生衣，並注意潮汐漲落時間。
5. 從事水上活動時，需瞭解水上摩拖車、滑水、拖曳傘為保險除外責任項目。
6. 請勿前往未開發、未開放入禁止登岸之離島活動、遊憩。
7. 天氣炎熱，注意餐飲衛生。慎防中暑、休克、脫臼、扭傷、抽搐、鼻出血。
8. 搭乘飛機應攜帶身份證，經查驗後始得登機。
9. 搭乘飛機應注意飛航安全須知，扣好安全帶，不帶危險或易燃物品，不在機上使用手機等相關電子用品。

● 海岸湖泊旅遊，注意事項：

1. 注意石階岩石易滑、中暑、休克、扭傷、抽搐。
2. 小心海浪拍打及瘋狗浪。
3. 進入海岸線或湖泊區勿越過任何危險區域。
4. 請勿前往未開發未開放之海岸水域從事活動。
5. 湖泊、水庫搭船出遊，請注意船隻的合法化和搭載人數。
6. 從事水上活動時，請務必穿著救生衣及遵照救生人員、工作人員的指導。
7. 患有嚴重的心臟病、肺病、氣喘病等切忌從事水上活動。
8. 從事水上活動時，需瞭解水上摩拖車、滑水、拖曳傘為保險除外責任項目。

● 橫貫公路旅遊，注意事項：

1. 道路狹窄，請注意行車安全。
2. 注意落石、山崩。
3. 山區注意氣候溫差變化和高山症。
4. 請攜帶禦寒衣物及暈車藥。

● 森林公園旅遊，注意事項：

1. 注意行車安全，墜崖落石、寒濕失溫、山崩落石。
2. 山路崎嶇不平，步道易滑，迷途失蹤、電灼雷擊。
3. 小心蚊蟲咬傷，以及注意毒蛇、毒蜂、動物傷害，並預帶防治藥品。
4. 氣候溫差大，請攜帶禦寒衣物，並防範高山症。
5. 半開放地區需申請入園許可，請勿非法進入。
6. 森林公園等多處吊橋，有人數等限制地區要嚴格遵守。

● 溫泉旅遊，注意事項：

1. 注意溫泉溫度，用冷水的調節及注意泡浴時間不要太久。
2. 患有嚴重心臟病、氣喘、高血壓等，喝酒 後請勿浸泡溫泉。
3. 泡浴前覺頭暈、欲嘔吐、貧血、感冒發燒、身體不適都不要泡浴，以短時間沖洗為宜。
4. 廬山溫泉、東埔溫泉等深山地區特別注意行走安全、山崩、斷崖落石的危險性及嚴守吊橋限載人數。
5. 溫泉出泉源，溫度極高，無法用冷水調節者不可泡浴，以免燙傷。

● 國家公園旅遊，注意事項：

1. 小心落石、坍方、濃霧、山洪暴發、雷電、森林火災。
2. 注意毒蛇、毒蜂、失足墜崖、迷途失蹤、勞瘁病發、動物傷害。
3. 氣候變化大，請帶禦寒衣物並防範心臟病、氣喘、高山症等病變。
4. 墾丁國家公園因範圍遼闊，注意路標及集合地點時間，不得單獨脫離團體。
5. 在太魯閣國家公園，假日會車需小心，行經燕子口、九曲洞，若要拍照請注意安全；並請勿非法進入禁區。
6. 進入雪霸國家公園，請事先辦妥入山證及採用高底盤車輛。

● 健行登山旅遊，注意事項：

1. 行前注意體力，旅途中不得單獨行動脫離團體，以免迷途。
2. 注意行車安全，小心山崩、落石、墜崖落谷、電灼雷擊。
3. 山上空氣稀薄，溫差大，需帶禦寒衣物，並預防高山症。

4. 在遊樂區，請搭乘合法車輛。
5. 山區請注意毒蛇、毒蜂出沒，勿貪用有毒的植物。
6. 嚴重的貧血症、心臟病、高血壓、氣喘症、高山症等請勿登高山活動，並小心溪水暴漲，嚴禁溪中戲水。
7. 在山區未經合法核准的空中纜車或其他交通工具要顧慮安全，請慎選使用

遵循法規有認知 開心出遊平安歸

旅行社團體旅遊業務 旅遊安全注意事項

Taiwan 交通部觀光局
THE ISLAND OF JOY Taiwan Tourism Bureau

一、旅行社辦理團體旅遊應配合防疫事項

出發前 隨團人員應對所有團員進行體溫量測，並提供酒精等消毒用品消毒。

旅行中 提醒團員戴口罩、勤洗手並遵守旅遊場地之人流管制防疫規定。若有團員出現發燒等不適症狀，應立即停止旅遊並協助其就醫。

二、搭乘遊覽車應注意事項

旅行社隨團人員於乘坐遊覽車時應隨時提醒團員繫好安全帶，事先確認滅火器、車窗擊破器、逃生窗、逃生門、逃生天窗的位置及四周逃生路線是否暢通。

麥克風於使用後應清潔消毒，有飲食需求時須保持社交距離，並於食用完畢後，儘速佩戴口罩。

住得合法 玩的放心
請認明合法旅宿

春遊好時節，辦理團體旅遊時應投保責任保險，妥適安排行程，選擇合法遊樂及住宿設施，並隨時注意旅客安全之維護。

旅宿住宿請查詢
交通部觀光局
臺灣旅宿網
<https://taiwanstay.net.tw>
選擇合法旅宿最安心

三、租用遊覽車使用應注意重要安全規定事項

1. 遊覽車駕駛員每日駕駛車輛時間不可超過10小時，駕車4小時應休息30分鐘以上。
2. 每日租用遊覽車不要超過12小時，起迄時間計算從停車場出車至車輛返回停車場後駕駛員結束工作。
3. 到達各旅遊景點或目的地下車結束後，應屬駕駛員休息時間，務必讓駕駛員充分休息，不可隨意打擾駕駛員。
4. 駕駛員必須遵守交通安全規範行駛；未經與遊覽車公司協調同意，不可任意變更或增加行程，避免造成駕駛員疲勞駕駛或工時超過規定，也不得要求駕駛員違規超速趕行程。
5. 兩日以上行程，駕駛員隔日出勤需休息10小時以上，請提供駕駛員1人1室妥善的夜間休息環境。

交通部觀光局
Tourism Bureau, MOTC

旅遊安全 全面升級

安心出遊 平安回家

1 旅行社辦理團體旅遊應配合防疫事項

出發前：隨團人員應對所有團員進行體溫量測，並提供酒精等消毒用品消毒。

旅行中：提醒團員戴口罩、勤洗手並遵守旅遊場地之人流管制防疫規定。若有團員出現發燒等不適症狀，應立即停止旅遊並協助其就醫。

2 搭乘遊覽車應注意事項

旅行社隨團人員於乘坐遊覽車時應隨時提醒團員繫好安全帶，事先確認滅火器、車窗擊破器、逃生窗、逃生門、逃生天窗的位置及四周逃生路線是否暢通。麥克風於使用後應清潔消毒，有飲食需求時須保持社交距離，並於食用完畢後，儘速佩戴口罩。

3 租用遊覽車使用應注意重要安全規定事項

1. 遊覽車駕駛員每日駕駛車輛時間不可超過10小時，駕車4小時應休息30分鐘以上。
2. 每日租用遊覽車不要超過12小時，起迄時間計算從停車場出車至車輛返回停車場後駕駛員結束工作。
3. 到達各旅遊景點或目的地下車結束後，應屬駕駛員休息時間，務必讓駕駛員充分休息，不可隨意打擾駕駛員。
4. 駕駛員必須遵守交通安全規範行駛；未經與遊覽車公司協調同意，不可任意變更或增加行程，避免造成駕駛員疲勞駕駛或工時超過規定，也不得要求駕駛員違規超速趕行程。
5. 兩日以上行程，駕駛員隔日出勤需休息10小時以上，請提供駕駛員1人1室妥善的夜間休息環境。

住得合法 玩的放心 請認明合法旅宿

春遊好時節，辦理團體旅遊時應投保責任保險，妥適安排行程，選擇合法遊樂及住宿設施，並隨時注意旅客安全之維護。

旅宿住宿請查詢
交通部觀光局臺灣旅宿網
taiwanstay.net.tw
選擇合法旅宿最安心

交通部觀光局廣告

國立聯合大學校安通訊第 107 期

6

中元普渡防災宣導

中元節將至，臺北市政府消防局提醒民眾，祭祖普度之餘，也別忘了下列防火安全注意事項：

- 紙錢不飛揚：燃燒紙錢時，應在旁留意其燃燒情形，避免因紙錢飛揚而造成災害。
- 爆竹不燃放：建議使用環保鞭炮代替燃放爆竹，如果必須燃放鞭炮，也應格外注意周邊防火及自身的安全。
- 餘燼要撲滅：結束時別忘了仔細檢查是否有未熄滅的火源，請妥善將餘火澆熄後再離去，切勿因一時的不察、大意而造成無法挽回的後果。
- 酒精遠離火：使用酒精消毒時，切勿靠近香爐等火源處，也不要將酒精放置在火源處，以降低火災風險。

如果不慎發生火災，請民眾不要驚慌，先撥打 119 求救，如果火勢不大，可以試著用身邊現有的水源進行初期滅火，若火勢已經延燒到身邊工具無法處置程度，則要儘快離開現場，靜待消防人員前來搶救。

常用緊急電話說明

■ 本校校安中心24小時值勤緊急電話專線037-381119

- 一、校安中心緊急專線，是專供本校教職員生通報交通事故及校園災害意外事件等，需立即提供協處的通報專線。
- 二、校安中心緊急專線，提供 24 小時服務。
- 三、不提供一般行政業務洽詢服務。

■ 其他常用緊急電話

■ 緊急報案專線	119	■ 大千醫院（急診室）	037-357125
警政署報案專線	110		分機61021
■ 緊急救難專線	112	■ 苗栗醫院（急診室）	037-261920
反詐騙專線	165		分機1104
■ 南苗派出所	037-320367	■ 弘大醫院（急診室）	037-361188
			分機129
■ 文山派出所	037-337127	■ 協和醫院（急診室）	037-352631
			分機1119