



QUICK LINKS

[首頁](#) [關於我們](#) [水域安全](#) [水域運動](#) [水域Q&A](#) [新聞資訊](#) [聯絡我們](#)

[寧靜海面藏危險 夏日戲水最常忽略的3大地雷](#)

新聞來源：中央通訊社（實習編輯：吳亭霓／謝宜臻）

發稿時間：2018/08/03 15:32

最新更新：2018/08/04 11:34



炎炎夏日，正是海邊戲水消暑的好時節，但可別輕忽其中暗藏的危機。（中央社檔案照片）

（中央社網站）夏天溺水事件時有所聞，就在才剛結束的7月，有一名女子在綠島潛水溺水、一對澎湖小兄妹趁大人不備之際，前往海邊戲水遊玩卻釀成一死一傷的悲劇、一男子在仙女瀑布為救兩名溺水友人疑似體力不支而溺斃。你是否清楚戲水時該如何避開危險？又是否了解台灣哪些地方是危險海域？請跟著中央社一起避開水域地雷，快樂玩水！

讓我們先來看個數據：2017年共有848人發生溺水事件（含獲救），6至8月是高峰，其中有132人都是因為戲水、垂釣、潛水等常見的休閒活動而溺水；另外，你可能想不到的是，當中還有7人因救人而溺水，甚至有2人因此不幸死亡。



（中央社製圖）

數字告訴我們，溺水事件年年發生，而且就在你我身邊。但你有沒有想過，自己是否真的留意過水域安全？



宜蘭內埤陡降型海灘示意圖

→ 離岸 **10**公尺

**反捲流
把人捲走**

↓ 深度達 **100**公尺

資料來源：教育部／中央社製圖

（中央社製圖）

地雷一：再幾步就是海底懸崖 陡降型海灘

花蓮七星潭、高雄旗津、宜蘭內埤等海岸屬於「陡降型海灘」，不少遊客可能以為岸邊不深因此輕忽危險，但其實在離岸十至數十公尺之外地勢陡降，甚至有深達百公尺的暗溝。而這樣的暗溝地形會出現「反捲流」，長浪一來，很容易把人捲到外海。

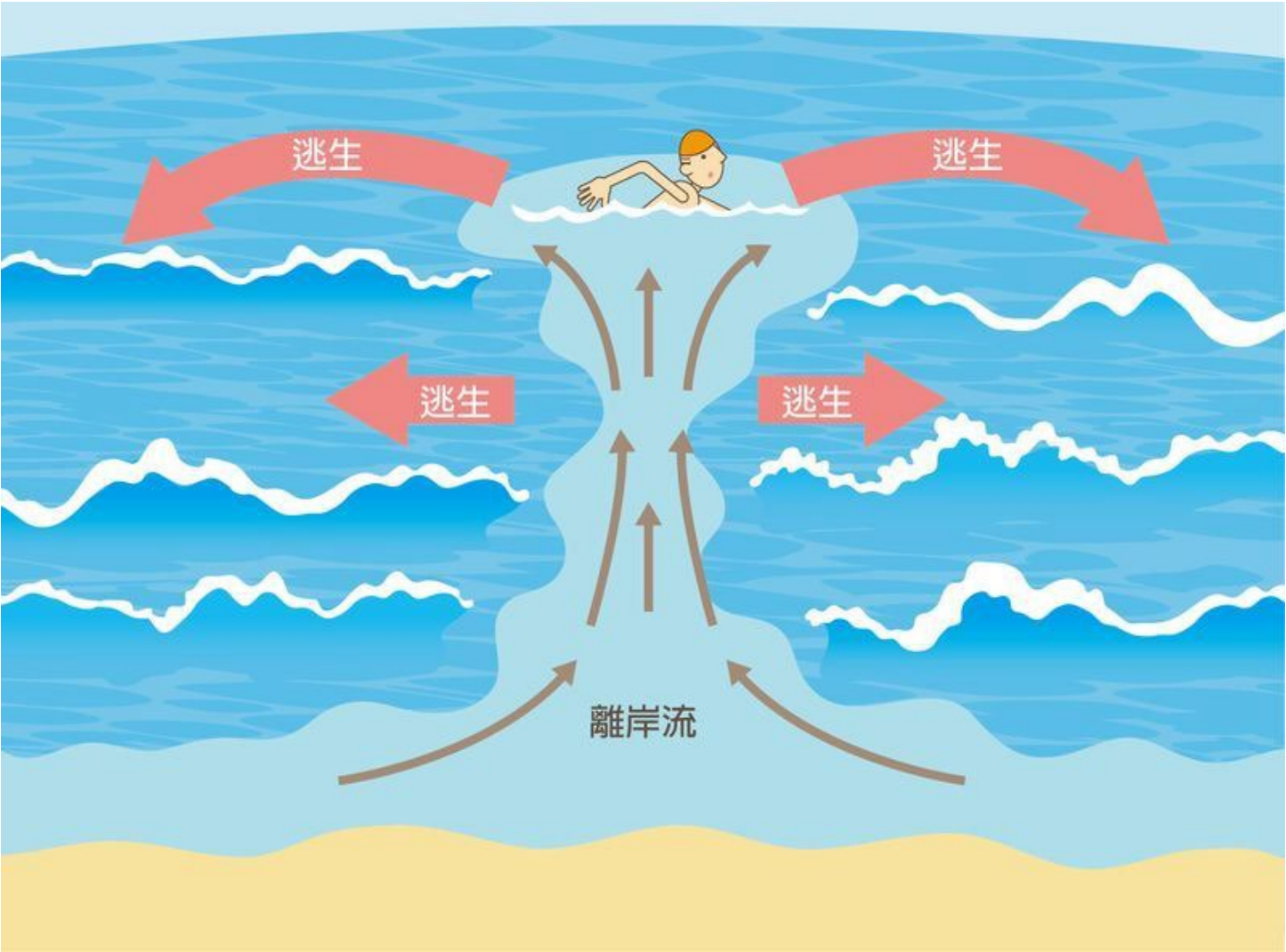
地雷二：平靜水域隱形殺手 離岸流

石門白沙灣、墾丁南灣還有現已被關閉的沙崙海水浴場都是會發生離岸流的海岸，不止這幾個地點，許多沙灘或沙質水域看似風平浪靜，但離岸流強大的拉力常讓人無力游回岸上而發生溺水意外。



雙箭頭所指、白色浪花之間看起來沒有浪花的地方，是離岸流所在的危險區域。（圖取自美國國家海洋暨大氣總署www.noaa.gov）

最好辨識離岸流的方法就是看海面的浪花，若發現海面上有兩側近距離的白色破碎浪花，中間卻無白色波浪，該中間區域極可能有離岸流。若誤入離岸流區域，可沿著平行陸地的方向稍微游一點距離（如下圖所示），就可以脫離。若不擅游泳或體力不夠，應盡量漂浮等待救援，千萬不要緊張而奮力抵抗水流，反而耗盡體力。



脫離離岸流的技巧，是由平行陸地的方式往離岸流的兩側游開。（圖取自中央氣象局數位科普網pweb.cwb.gov.tw）

地雷三：不怕海洋刺客來襲 瘋狗浪



東北角海岸常有瘋狗浪發生，盡量避免浪大時進行任何岸邊活動。（中央社檔案照片）

台灣沿海以東北角海岸發生瘋狗浪的次數最多。基隆外木山、新北市三貂角、還有台中清水北防沙堤等地都是榜上有名的危險海域，常有釣客在此遇難。據統計，過去**15**年來，每年平均**25**人因瘋狗浪而落海。

瘋狗浪往往與「湧浪」有關。湧浪是從遠處傳來的波浪，波長很長、坡度平緩，因此難以察覺。但湧浪進入淺水區後會破碎，轉變成驚人衝擊力，將人或車沖刷入海。要避免遭瘋狗浪捲走，除了多注意沿海是否有長浪發生，也千萬不要站立在常有波浪打上的礁岩。

小叮嚀：大雨後水質糟，別輕易下水！

人們常覺得下雨後的空氣是清新的，但下過雨的海水可不是這麼一回事。海水水質平常多為優良等級，但大雨、颱風會將沿岸廢污水沖刷至海邊，大腸桿菌群可能增加數百倍，腸球菌群則可增加數十倍，讓水質變成「不宜親水」等級，因此，大雨後請等待**3**天，水質回復正常，再去海邊玩水吧。

溺水了，這樣救人或自救！



救溺五步

叫—叫—伸—拋—划



大聲呼救



呼叫119、118、110、112



利用延伸物
(竹竿、樹枝等)



拋送漂浮物
(球、繩、瓶等)



利用大型浮具划過去
(船、救生圈、浮木、救生浮標等)

資料來源：消防署 中央社製圖

(中央社製圖)

救人篇

第一式：大聲呼救，吸引旁人注意

第二式：打110、119、112（急難救助）、118（海巡署緊急服務），請求專業人員支援

第三式：利用竹竿、樹枝等延伸物，於岸上實施救援

第四式：拋送球、繩、瓶等漂浮物，幫助落水者漂浮水面

第五式：利用船等大型浮具，划到落水者附近

不管哪一招，就是沒有「下水救人」，切記勿貿然下水！

自救篇

重點一：不驚慌

保持冷靜，同時觀察環境，利用身上或身旁可增加浮力的物體，例如寶特瓶、樹枝等物，或是脫下身上衣物，從頭後往前拋，讓衣物充滿空氣形成浮具，讓口鼻離開水面，以待救援。

重點二：留體力

長時間留在水裡容易遇上失溫、疲勞等狀況，因此需要盡可能以最少的體力，在水中維持最長的時間，而放慢呼吸頻率有助於放鬆肌肉，可利用仰漂或水母漂姿勢延長待救時間。

拆解完海邊戲水的地雷後，你是否更加地認識這些威脅安全的危險因子了呢？無論是陡降型海灘形成的反捲流、看似平靜卻頭也不回的離岸流，或是像瘋狗一樣朝著岸邊狂咬的瘋狗浪，都潛在於不同的海岸類型以及天氣、海象之中，任誰都不可掉以輕心；意外發生時也要掌握冷靜不驚慌以及保留體力的原則，才能夠遠離鬼門關，並且快樂戲水、平安回家。（實習編輯：吳亭霓／謝宜臻）1070803

●

歡迎蒞臨教育部體育署網站 地址：104臺北市中山區朱崙街20號 電話總機：(02)8771-1800

Copyright©2018 Ministry of Education all right Reserve