

111 年池南自然教育中心
第二次專業成長研習

水域活動安全認知與救生操作
簡章(修訂版)

一、研習主旨

政府推動開放山林政策，促進國人走向大自然，有助身心健康。但戶外活動多少都有一定的風險，特別是在夏天受歡迎的水域活動，如何在安全的認知下享受親水樂趣，是從事水域活動所需注意的。

為了增進大家在體驗野地活動時的安全認知，池南自然教育中心特別邀請具水域救援專長的講師，辦理本次研習。講師將從從事水域活動所需具備的基本觀念談起，並提及如何辨識環境的風險，加上實地的救生技術演練，內容豐富實用，有助於野地活動安全管理知能的提升。

夏天將至，水域活動又開始熱絡起來，歡迎對戶外活動及環境教育有興趣的您一同參與本研習，許自己一個安全又愉快的夏日戶外時光。

二、主辦單位：林務局花蓮林區管理處

三、執行單位：池南自然教育中心

四、協辦單位：東華大學環境學院環境教育中心

五、講師資歷：激流救生教官、水上救生員教練、EMT2 中級救護技術員

六、研習時間、場地：(一日半)

日期	時間	地點
111 年 6 月 23 日(週四下午)	13:30-16:30(室內課)	池南自然教育中心
111 年 6 月 24 日(週五全日)	08:30-16:30(戶外課)	木瓜溪銅門橋水域

※如遇人力或不可抗拒因素之突發事件，則另行公告通知更改時間。

七、報到地址：(地圖請見第十七、十八項)

1.6/23,13:30 報到處：池南自然教育中心/池南國家森林遊樂區

花蓮縣壽豐鄉池南村林園路 65 號。(鄰近花蓮縣鯉魚潭、文蘭國小)

2.6/24,08:30 報到處：慕谷慕魚旅遊諮詢中心(仁壽橋頭 紅綠燈處)

花蓮縣秀林鄉榕樹 1 鄰 2 號。

八、**活動風險**：雖已為參與者投保，並聘請具救生認證之講師，但本研習「在野地溪流之救生技術操作會消耗體力，且天然環境不易控制，活動並非零風險，可能會有不預期的身體健康或財產上的損失」，請在認同上述情形並詳閱簡章(注意事項、課程表等)後再行報名。

九、**防疫需知**：因第 2 日水域活動不易戴口罩，請提供接種 3 劑疫苗、或研習前一日(6/22)之快篩陰性等證明照片，始得參加研習。

十、研習對象：對水域活動安全及環境教育有興趣人士(限成人)。

十一、研習人數：預計 15 名(林管處同仁 4 名、森林志工 4 名、一般民眾 2 名、池南環教師 5 名，名額會視情形調整)。

十二、研習費用：森林志工 300 元、一般民眾 1000 元。

(不含門票。報到時繳交，繳費者並贈拋繩袋 1 件)

十三、報名時段：

第一階段：即日起至 11/6/6，開放給花蓮林管處人員及森林志工。

第二階段：6/7~6/15，開放給其他人士。

十四、報名方式：

(一)本活動一律採取線上報名，請至「台灣山林悠遊網」

(<https://recreation.forest.gov.tw/>)→自然教育→池南自然教育中心→課程類型(下拉)→專業研習(下拉頁面)→點選「**水域活動安全認知與救生操作**」課程→點選「立即報名」。(註：需先註冊成為山林悠遊網會員，詳見網頁說明。)

(二)全程參與者可獲得 9 小時環境教育人員認證展延時數、環保署環境教育終身學習及公務人員環境教育時數。

(三)聯絡人：林大成；電話：03-864-1594#15。Email：fabg123@mail2000.com.tw

十五、注意事項：

(一)因應傳染性肺炎疫情，若有發燒、咳嗽、喉嚨痛、打噴嚏症狀，請勿參與活動。入園時將量體溫，若有發燒 37.5 度以上或出現前述相關症狀，請儘快就醫或在家休息。

(二)學員上課須戴口罩，並保持安全社交距離。

(三)本研習將提供**溯溪鞋、防寒衣、頭盔**以及拋繩袋等裝備供學員練習，請於報名備註欄註明**個人腳掌長度(公分)、身高，以及衣服大 L、中 M、小 S 尺寸**。

(四)因**第 2 日涉及水域活動**，請攜帶以下個人物品：

品項	用途說明	檢核
適合涉水之鞋子、服裝	沿途行經溪床用	
背包、防水夾鏈袋	裝個人衣物、物品防水	
換洗衣物、毛巾、大塑膠袋	換洗用、裝濕衣物	
帽子、水壺、雨具	戶外用具	
個人藥品、口罩	量需足夠	

(五)本活動為專業成長研習，只提供成人名額；交通請自理。

(六)本研習只提供**第 2 日之午餐**，請自備環保餐具。

(七)請珍惜教育資源，若無法前來，請至少於活動三日前告知。

(八)活動期間，將進行影像拍攝，供主辦及協辦單位未來教學以及環境教育推廣使用。若有困難而無法配合，煩請於報名及拍攝時，主動向主辦單位反應。

(九)進入「池南自然教育中心」需繳門票等費用，如下：

費用類別	說明	繳費處
1.門票 (含保險費)	*全票平日 40 元(假日 50 元)。 *20 張以上團體全票 40 元。 *花蓮縣民及學生(憑學生證) 25 元。 *65 歲以上 10 元。 *愛心手冊+1 位陪伴者：免費。 (門票收費類別請洽門口售票亭)	門口售票亭
2.停車費	遊覽車 100 元、小客車 50 元、機車 20 元。 (車輛可停於售票亭下方空地，即可免付入園停車費)	

(續下頁-十六、研習課程表)

十六、研習課程表：

水域活動安全認知與救生操作 111.6.23、24 (週四下午、週五全天)			
課程簡介	本研習邀請具激流救生專長的講師，介紹從事水域活動所需具備的系統性知能，包括基本安全觀念、對環境風險的辨識、加上實地救生技術演練，以提升學員戶外水域活動的安全管理知能。		
6月23日(週四)【第一天】@池南國家森林遊樂區			
研習時間	研習內容	場地	講師
1320-1330	報到	池南森林遊樂區 陳列館大樓服務台	池南環教師
1330-1430	1.動態水域活動準則	1F 多媒體教室	講師:陳柏瑞 助教:劉肯照
1430-1530	2.水域分析、水域風險辨識與管理	1F 多媒體教室	講師:陳柏瑞 助教:劉肯照
1530-1630	3.水域裝備及救生繩帶、 隔天課程內容提示	1F 多媒體教室	講師:陳柏瑞 助教:劉肯照
1630	--明天見--		
6月24日(週五)【第二天】@木瓜溪銅門橋			
研習時間	研習內容	場地	講師
0830	(請準時)報到，需換裝	慕谷慕魚旅遊諮詢中心 停車場	池南環教師
0830-0900	換裝、接駁至銅門橋頭	銅門橋頭	池南環教師
0900-0930	1.現場環境評估與佈置	銅門橋水域 (由講師依當天水域情 況選擇合適點位)	講師:陳柏瑞 助教:劉肯照
0930-1030	2.渡河方法	銅門橋水域	講師:陳柏瑞 助教:劉肯照
1030-1200	3.游泳方法	銅門橋水域	講師:陳柏瑞 助教:劉肯照
1200-1330	午餐/休息時間	現場合適處	池南環教師
1330-1500	4.救生繩袋救援	銅門橋水域	講師:陳柏瑞 助教:劉肯照
1500-1530	5.繩索橫渡架設	銅門橋水域	講師:陳柏瑞 助教:劉肯照
1530-1600	6.水域狀況模擬演練	銅門橋水域	講師:陳柏瑞 助教:劉肯照
1600-1630	7.案例交流及救援技術問與答	銅門橋水域	講師:陳柏瑞 助教:劉肯照
課程將依天氣等狀況調整內容與時間			

十七、池南自然教育中心位置說明

◎ 6/23(四) 13:20 報到地點：池南國家森林遊樂區林業陳列館 1F

本中心位於 花蓮縣壽豐鄉池南村林園路 65 號 池南國家森林遊樂區內，可自行開車沿省道台九線轉台九丙線至鯉魚潭，於台九丙 17 公里處（即潭南停車場對面），可見「池南國家森林遊樂區」指標，沿指標處路口（林園路）進入，再直行約 600 公尺到底，即可抵達本中心。

聯絡人：林大成 0912-521304



十八、木瓜溪銅門橋位置說明

◎ 6/24(五) 08:30 報到集合地點：(仁壽橋頭)慕谷慕魚旅遊諮詢中心旁邊停車場

◎ 08:30-09:00 將先換裝(著頭盔、防寒衣、溯溪鞋等)，並接駁至銅門橋頭

