

台灣因四面環海，又多溪流、湖泊、水庫，每當夏季時，青年學生常會因：戲水、跳水、釣魚、而發生意外，每年因溺水而往生者之比率排名世界前3名，筆者十幾年來，從八掌溪事件的率隊參與搜救，到日月潭、鯉魚潭水庫、基隆鼻頭角海域、峨眉湖水域、、、等等的意外事故參與搜救，常深感痛心與不捨人民寶貴生命如此的折損，特在此提供一些經驗寶貴您及親友的生命。

1. 在溪邊戲水、烤肉時，請注意先選擇萬一溪水突然暴漲時，安全撤退之路，並隨時注意溪水上游之天氣變化，因台灣溪流短而湍急，上游區域一下雨，下游溪水即暴漲，在夏日上游高山區域容易午後下雨，突然而來的溪水暴漲，將讓您發生危險，因此溪水上游天候乍變時，或天際響起雷聲時，或發現溪水漂浮的樹葉增多，溪水變濁，水量變大時，均應立即結束活動，儘速撤離溪邊，以策安全。
2. 水活動前務必先做好萬全的準備，如：熱身運動、及漸進式適應水溫、以免發生心臟負荷不了、肌肉抽筋、、、等等身體不適；致溺水，如：適當的衣著，可千萬別穿長褲下水，那只會增加您的負浮力及阻力，拖您下沉，海邊浮潛時必需穿著全套裝備，水邊活動攜帶適當的救生器材：合格的救生圈、魚雷浮標、救生衣、浮水拋繩袋等，任何水上活動一定要正確穿著救生衣，且落水時記得雙手拉下救生衣胸襟處，腳伸直自然垂下，如此頭部即可浮出水面呼吸。
3. 在泳池、溪邊、海邊、千萬別逞勇跳水，因此一危險動作，可能讓您頭部受撞或頸椎骨折，造成昏迷溺水或永久癱瘓。
4. 別讓您的小孩，或不暗水性者，離開您的視線，無論在溪邊、海邊、泳池、船舶上或近水區域，因為水意外常在瞬間就能發生，且奪走寶貴的生命，那怕是短短的幾分鐘內。
5. 選擇合格安全的場所從事水活動：舉如游泳應在游泳池較安全，海邊浮潛應選擇有合格的教練所帶領，海釣、磯釣、及溪釣、湖釣應選擇合格的海釣船或安全的場所。
6. 鼓勵不會游泳者，儘早學習，並要找教練學習，才會事半功倍，畢竟當您不可能一輩子時時刻刻陪在孩子身邊，與其千誠萬誠不得靠近水邊時，不如正確地教導您的小孩儘早學會游泳，及如何預防水意外的發生，從而遠離危險，且會游泳但未受過救生訓練者絕不可徒手下水救溺。
7. 在颱風天前後請千萬別從事：觀潮、海釣、魚撈、、、等等水活動，因為颱風天前後的暗流、長浪、湧浪變化非常迅速且蘊含的力量相當巨大、絕非人力所能抗拒。
8. 聽從水上救生員或水活動教練的教導，且服從他們的安全勸阻，因唯有這樣您才能享受水活動的樂趣，並遠離危險。
9. 學習心肺復甦術(C.P.R.)，哈姆立克法。
10. 學習落水救人及自救法。

以上幾點淺見，都是筆者參與水意外事故救援多年以來，所探討每一事故發生的原因並據此研擬的對策心得，希望各教育單位能廣發本宣導「如何預防水意外的發生」文件，教育學生共同來維護青年學子的生命安全，避免造成國家社會及家庭的損失與傷慟。

作者：沈林傑 專業背景：中華民國潛水救難協會 創會長

教育部大專院校潛水專業師資培訓委員

A D S 國際二星潛水教練