



# 臺北市 戶外體驗活動 安全手冊

安全指南 / 專業人員 / 契約範本 / 防災 App







# 臺北市 戶外體驗活動 安全手冊

安全指南 / 專業人員 / 契約範本 / 防災 App

# 目錄

## 壹、戶外體驗活動超放心－前言 04

## 貳、使用說明 06

## 參、戶外活動安全指南 08

- 一、登山活動 10
- 二、露營活動 14
- 三、攀岩活動 18
- 四、攀樹活動 22
- 五、自行車活動 26
- 六、溯溪活動 30
- 七、獨木舟活動 34
- 八、浮潛活動 38
- 九、飛行傘運動 42
- 十、熱氣球 46
- 十一、幼兒篇 52
- 十二、戶外體驗活動安全教師經驗分享 54

## 肆、戶外體驗活動主題網頁 62

- 一、活動計畫收件單位 64
- 二、主辦者辦理戶外體驗活動導入專業人員機制 65
- 三、戶外體驗活動相關規範及對應專業證照 68
- 四、相關協會介紹及連結 72

## 伍、戶外體驗活動契約範本 76

- 一、契約範本下載 77
- 二、契約範本規範重點 77
- 三、資訊揭露 78
- 四、導入專業人員及裝備 78
- 五、加強保險 79
- 六、Q&A 80
- 七、臺北市戶外體驗活動契約範本 82
- 八、消費者權益相關資訊 92

## 陸、臺北市行動防災 App 98

- 一、如何下載「行動防災 App」 99
- 二、臺北市行動防災 App 使用說明 100
- 三、臺北市行動防災 App 功能快捷教學 106
- 四、戶外活動「急救小常識」 112





# 壹、戶外體驗 活動超放心－前言

110年10月16日新北市雙溪區虎豹潭風景區發生學童及家長溺水的意外事件，原本一場親子共同體驗大自然的戶外活動行程，霎時成為社會上難以抹滅的傷痛。臺北市民的安全，向來是臺北市政府列為最優先的施政議題，全面性宣導與揭露戶外體驗活動安全資訊與活動前、活動中必備的知識，避免類似遺憾的意外事件再次發生，是本府編印此本電子書最核心的願景目標。

近年來，由於消費形態的轉變，從服務經濟分離出來的體驗經濟活動已蔚為風潮，民眾利用假日走出家門親近大自然，在各種戶外活動過程中體驗自然生態，追求感官上的滿足，甚至挑戰自我體能的極限，成為相當熱門的戶外體驗經濟活動。

戶外體驗經濟活動，雖然可藉由業者提供的服務，讓現代人可以暫時拋開一成不變的生活，帶來刺激、冒險與新奇的感官享受，以紓解壓力，然而，戶外活動隱藏著各種潛在的風險，伴隨而來的問題是，民眾對於所參與體驗經濟活動的風險及消費權益的保障，是否有足夠的認識？而各種網路平台，針對戶外活動的相關資訊是否充足？相關從業人員是否具備專業證照，事先是否掌握場域安全及天候狀況？是否提醒民眾備妥各種必須的裝備？活動過程中遇到的各種突發狀況，是否有足夠的專業能力因應處理？

為改善消費者與主辦者資訊的不對稱，提升民眾對戶外體驗活動的

認識，掌握活動場域環境安全的訊息，事先做好萬全的準備，強化主辦者對戶外活動風險的承擔能力，特別編訂《臺北市戶外體驗活動安全手冊》，冀透過整合戶外活動安全指南、戶外體驗活動導入專業人員、契約範本、行動防災 App 等實用的工具，使計劃參與體驗活動的民眾，以及辦理活動的主辦者，可以便捷地搜尋到戶外體驗活動的相關資訊，同時也讓想深入瞭解、學習或嘗試戶外體驗活動的民眾，可以藉由此手冊，獲取相關的專業知識。

希望透過這本手冊所提供必要的資訊，培養基本的戶外活動安全知識，於活動前、中、後，皆能時時關注並評估場域條件、天候狀況及消費權益，在「為自己的安全負責」的前提下，盡情享受戶外活動帶來的滿足與快樂，也讓關心自己的家人安心，讓每一次的旅程都能開開心心出門，平平安安歸來。

大自然是世界上最棒的一所學校，是人類最好的老師，大自然的體驗與探索，可以豐富我們的生命，更可以領悟許多的道理。藉由這本安全手冊，希望能帶給市民更多元、更專業、更正確的安全資訊，在您走進大自然之前，能充分了解與掌握活動的風險與環境場域的資訊，事先做好完全的準備，就能帶來更安全、快樂的體驗，留下永恆美好的回憶，願《臺北市戶外體驗活動安全手冊》成為保護您最強而有力的後盾！

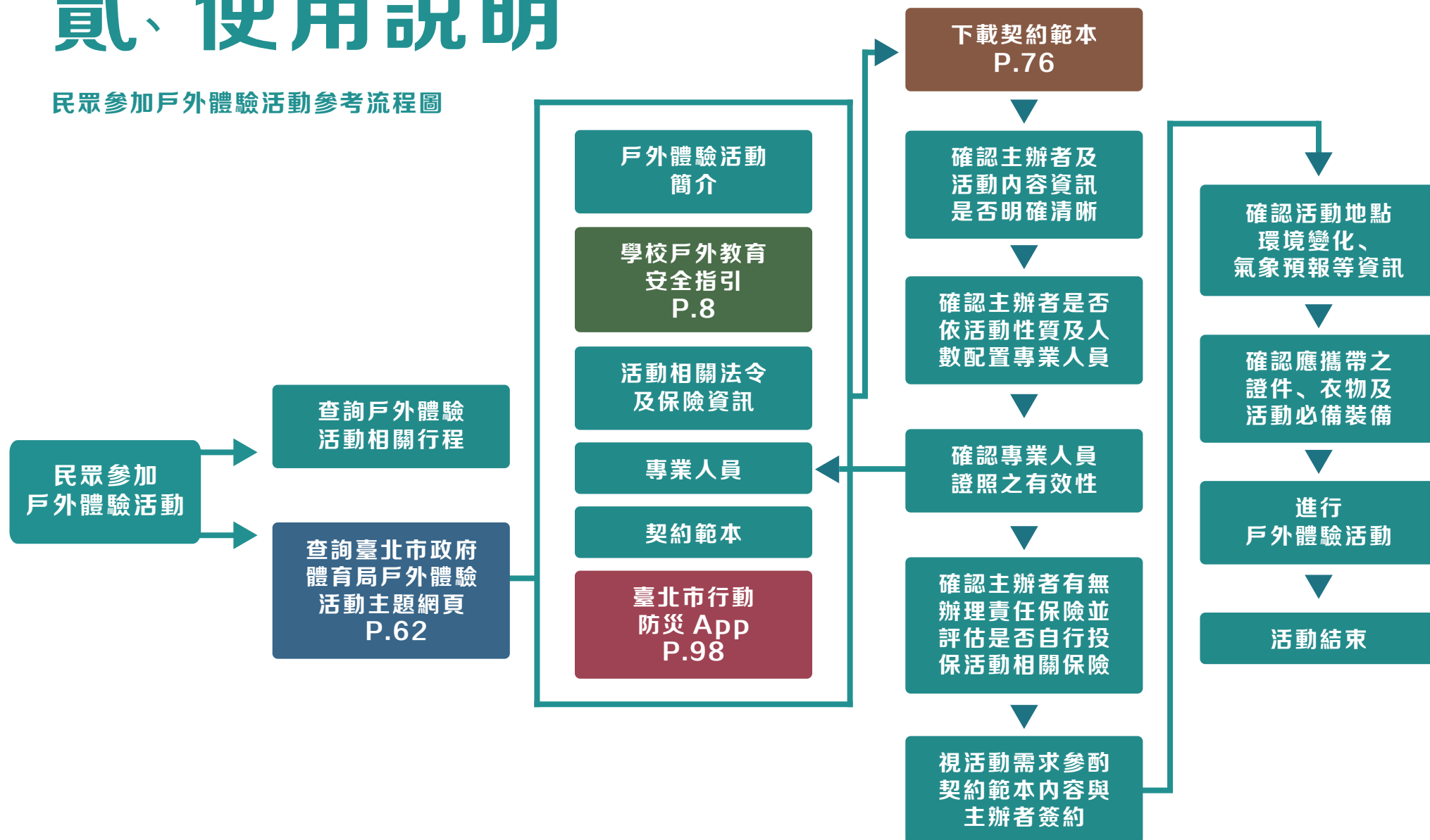


## 體驗經濟是什麼？

體驗經濟 (Experience Economy)：藉由消費者參與業者所提供之服務或產品，其體驗後之效用或滿足超乎所預期，以達收服 (engage) 消費者之經濟活動。

## 貳、使用說明

民眾參加戶外體驗活動參考流程圖



# 參、戶外活動 安全指南

承辦機關：臺北市政府教育局  
電話：02-27208889 轉 6380、1250  
地址：臺北市信義區市府路1號市政大樓8樓北區

近年來，教室外的學習在國際上已形成新的學習風潮，各國不約而同開始重視戶外教育，讓學生走出教室，將學習與生活結合，透過五感的體驗式學習，提高學習興趣與效果。而我國更將戶外教育列入108課綱的重要議題，視為達成五育均衡發展的必要途徑。

要將戶外環境變成教學場域，帶著學生走進真實世界，達成有意義的學習，需經歷規劃、執行及反思三個階段，並透過教師及行政相互配合，始可達成。有關每個階段的準備事項、檢核內容、人員分工與進度管理等，可參考國教院「戶外教育實施指引」及教育部國教署「戶外教育實施參考手冊－行政指引篇」，並依據所實施的戶外教育目標及內容進行調整。

然而，戶外教育的實施，隨之而來的活動安全議題，往往讓許多家長、老師及學生怯步；此外，近年家長、學生及民眾參與由業者提供服務的體驗經濟活動，也存在潛在風險，而近年的新冠疫情肆虐，更限制人們走出戶外。不過，我們生活周遭本就充滿風險，即使在校園中學習也有一定的安全顧慮，因此，我們應該將「安全」視為學習的課題，讓學生、民眾學會風險評估、自我保護及出遊投保的素養，並時時留意活動當下的防疫規定，建構「安全是自己責任」的觀念。

本指南共介紹十項常見的戶外活動，分別從行前規劃、活動中注意事項及緊急事件處理三個面向，歸納所需具備的安全觀念，並蒐集相關的網站，提供老師、家長及民眾更具體的說明，另整理幼兒的安全提醒，讓學齡前的幼兒也能夠安全的進行戶外活動。

# 一、登山活動



現代登山運動，國際上一般認為起源於 18 世紀後期的歐洲，據維基百科記載，1786 年一位瑞士醫生 Packard 和當地採石工人 Balmat 登上阿爾卑斯山最高峰 - 白朗峰，次年 8 月瑞士物理學家 Saussure 親自率領 20 多人的登山隊登頂白朗峰，證實一年前的首攀，此事件被視為現代登山運動的起源，1786 年也被視為登山運動誕生之年。

臺灣地區山林密布，隨著緯度變化及海拔高度的不同，呈現豐富多元的自然景觀與人文風情，愛好登山運動者可視個人體能狀況，選擇臺北大縱走、郊山健行或挑戰中級山如北插天山、加里山、馬崙山或熱門的高山，如玉山、雪山、大霸尖山、秀姑巒山、南湖大山、奇萊北峰、北大武山等。

## (一) 行前規劃

### 1. 團體行動

爬山應結伴同行，不要單獨前往；尤其攀登高山時，應尋找合格山域嚮導帶領，並落實留守人制度。

### 2. 裝備器材

山區氣候多變，服裝應採多層次搭配，以兼具透氣、保暖及防風為主，並穿著具防滑功能的鞋子。依登山的種類及天數準備適當的裝備、飲用水及食物。若為 1 天以上的行程，就必需包含露營裝備。另為防止迷途與緊急救難，手機、定位設備 (GPS) 或地圖等，都是不可或缺的。

### 3. 場域選擇

充分收集與理解路線資訊 (海拔、天候、路況等)，依據自己體能狀況選擇登山場域，並遵守入山申請相關規定。

### 4. 行前確認

出發前再次確認身體狀況、近期天候及該地區環境變化，評估是否仍要前往。

## (二) 活動中注意事項

### 1. 狀況回報

登山期間 (入山及下山)，要隨時讓留守人或家人掌握行蹤。並牢記團隊注意事項、前進路線及臨時撤退方案。隊伍不要拉太長，行進間要前後呼應，隨時注意隊友情形。

### 2. 量力而為

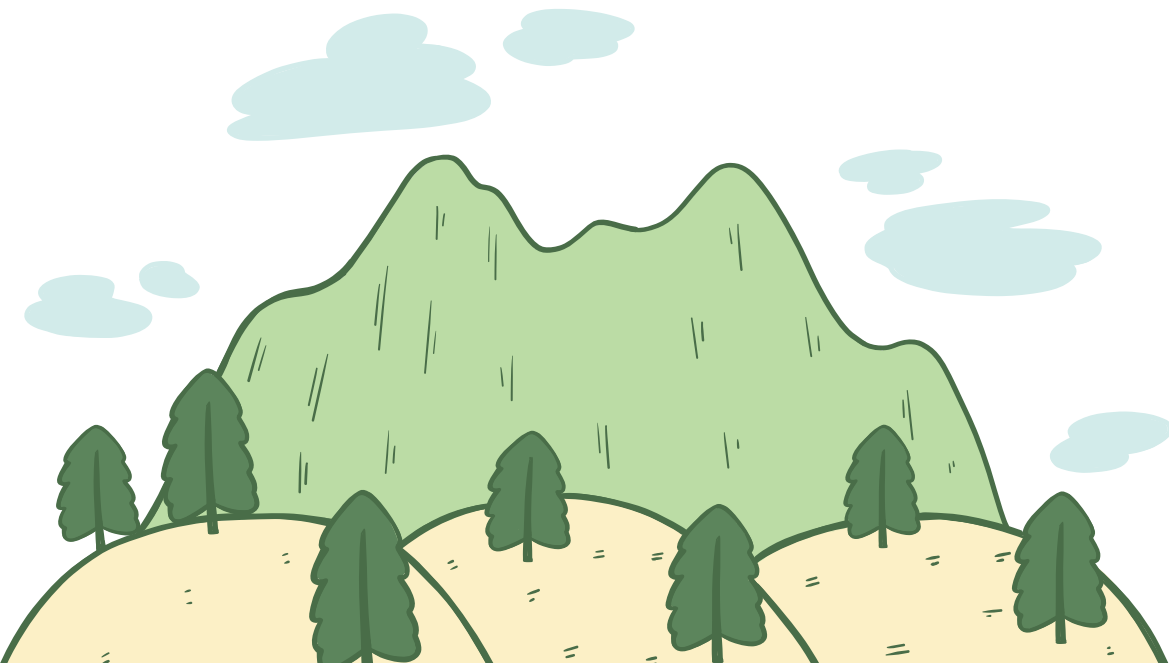
登山前及入山後，應隨時注意氣象動態資訊及地形變化 (坍方)，不要勉強登頂。

### 3. 知難而退

在行進途中遇到天候不佳或路況不明時，應立即折返或撤退至安全區，勿勉強攀登，而身陷危險境地。

### 4. 無痕山林

離去時應將營火徹底熄滅，不留下任何垃圾，維護山林安全。行進中勿干擾或帶走大自然中的動植物，以維護美好自然生態環境。



### !(三) 緊急事件處理

#### 1. 虎頭蜂攻擊

遇見虎頭蜂巢或蜂群，應安靜閃避，利用衣物保護身體裸露處並迅速離開，勿揮舞衣物，以免引來更多蜂群。若已遭蜂類螫傷可將螫針挑出，清潔傷口、冰敷減輕疼痛與腫脹，並盡速就醫。

#### 2. 迷路應變

迷路時若無法找回原路，應留在原地尋找避難處靜待救援，不可以下切溪谷，避免陷入死路的困境。

#### 3. 立即通報

- (1) 手機撥打 110(警察局)、119(消防局) 或 112(緊急救難專線)。
- (2) 善用視訊 119App 於臺北市轄區內進行視訊報案及定位(可受理臺北市發生案件)，或利用內政部消防署 119 報案 App 即時傳送定位資訊(全國消防局均可受理報案)。



### (四) 網站

提供完整山野活動介紹、臺北大縱走路線資源，以及遇到緊急事件之處理辦法。

#### 1. 教育部體育署 / 山野活動安全手冊

<https://reurl.cc/3oeGOR>

山野活動介紹(含觀念、整備及安全提醒)。



#### 2. 內政部消防署 / 山域活動安全

<https://reurl.cc/l5W7Ld>

登山時發生失聯、迷途等緊急事件之自救辦法。



#### 3. 臺北市「親子縱走 Happy Go!」親子遊學習單手冊

<https://ee.tp.edu.tw/basic/?node=10108>

臺北大縱走路線及學習單。



#### 4. 農委會 / 虎頭蜂攻擊預防

<https://reurl.cc/aN37oZ>

虎頭蜂之預防及遇到攻擊之處理。



#### 5. 臺灣國家公園 / 登山計畫書範例

<https://reurl.cc/q1E6Kn>

國家公園入山入園申請之專網，提供相關申請表件使用。





## 二、露營活動



「露營」一詞可追溯到遠古時期，當時人類只能在荒野生存，後來各個時期的軍隊都採用露營的形式。而現代露營活動的風行，與 20 世紀初的童軍運動十分密切，1907 年英國陸軍貝登堡中將與友人麥克拉倫少校，召集了近 20 名青年於白浪島舉辦首次的童軍露營。

臺灣從民國 34 年成立 YMCA 後，開始有野外露營活動，近幾年，露營已成為熱門的戶外體驗活動之一，更是各級學校辦理童軍活動經常採用的宿營方式，熱門的營地計有臺北碧山露營場、貴子坑露營場、新北金山青年活動中心、宜蘭南澳農場等，其他縣市合法露營場地，請查詢交通部觀光局露營區查詢專區。然而露營時所處的大自然環境，潛藏有許多危機，活動前須做好充分的準備與規劃，並在過程中隨時注意周邊環境的安全，才能在享受大自然的氛圍後，平平安安返家。

### (一) 行前規劃

#### 1. 裝備器材

不使用一次性餐具，攜帶易保存及烹調的食材；保暖衣物不分季節都需準備，並依人數攜帶適合的帳篷設備；個人藥品（抗過敏及抗消炎藥物等）及急救箱；手電筒或頭燈。

#### 2. 場域選擇

選擇合法的露營場，可至「交通部觀光局露營區資訊查詢專區」查詢，避免進入危險地區如溪谷、水域、河床或無人經營之場域露營。

#### 3. 行前確認

夏季是開始學習露營的好季節，不過，出發前應再次確認身體狀況、近期天候及該地區環境變化，評估是否仍要前往。

### (二) 活動中注意事項

#### 1. 營區規劃

在堅硬平坦的地方搭帳，並做好帳篷區及用火區等活動區域劃分，在雨季或多雷電區避免在高地或高樹下紮營。

#### 2. 安全飲食

注意飲食衛生、勿生飲水，避免飲酒影響睡眠與體能。

#### 3. 用火安全

謹慎用火，炊事時避免燙傷、灼傷，煮食後應熄滅爐火；帳篷內禁用明火與蚊香。

#### 4. 無痕山林

離去時應將營火徹底熄滅，不留下任何垃圾，維護山林安全。行進中勿干擾或帶走大自然中的動植物，以維護美好自然生態環境。



### !(三) 緊急事件處理

#### 1. 蜂蟲螫咬

被螫咬時，不拍打，以避免蜂針或毒牙等留在身上，利用冰敷減緩疼痛、以清水清洗傷口，或是補充大量水份，並趕緊就醫。

#### 2. 毒蛇咬傷

記住毒蛇特徵，立即撥打 119 求救，儘速送醫，在救護車抵達前儘量保持冷靜，並使用彈性繃帶從靠近心臟端往外側包紮傷口，保持傷口低於心臟位置，以減緩毒液擴散速度。

#### 3. 立即通報

- (1) 手機撥打 110(警察局)、119(消防局)或 112(緊急救難專線)。
- (2) 善用視訊 119App 於臺北市轄區內進行視訊報案及定位(可受理臺北市發生案件)，或利用內政部消防署 119 報案 App 即時傳送定位資訊(全國消防局均可受理報案)。



### (四) 網站

提供完整露營活動介紹、法規資訊及合法露營場地查詢平台。

#### 1. 教育部國教署 / 戶外教育實施參考手冊－安全管理篇

<https://reurl.cc/mvOogl>

戶外教育風險管理與安全重點及常見戶外活動類型(含露營)注意事項重點參考。



#### 2. 交通部觀光局露營區資訊查詢專區

<https://reurl.cc/jgZXdp>

查詢露營場地是否合法。



#### 3. 交通部觀光局 / 各露營場權管機關盤點露營場資訊平台

<https://reurl.cc/43zrWv>

露營相關規定及地方政府露營法規參考。



#### 4. 臺北市露營場地線上申請

<https://reurl.cc/L7EqyX>

本市露營場地線上申請網站，內容含環境介紹、交通資訊、設施介紹等。



## 三、攀岩活動



攀岩活動起源於 18 世紀歐洲的登山活動，當時的登山者爲了克服終年積雪的冰岩地形，進而發展出一套手腳並用的攀登技術，具有高度的技巧及冒險性。1970 年後法國將攀岩從登山獨立出來成為單項運動，1983 年法國人 Francois Savigny 發明人工岩壁，當年於法國舉辦了首屆室內攀岩比賽。

臺灣於民國 76 年正式引進攀岩運動，廣受運動愛好者的喜愛，熱門的戶外攀岩場，計有東北角龍洞、谷關麗陽、關子嶺、壽山等地，近年來攀岩活動已蔚為時尚的戶外體驗活動及室內體育運動項目之一，從事本項活動的民眾可以在攀登的過程中，鍛鍊肌耐力及意志力，並產生克服難關、挑戰極限的成就感與樂趣。

### (一) 行前規劃

#### 1. 人員條件

初學者須由合格專業教練陪同攀登，不可單獨前往；若有攀登經驗者，建議 2 人以上組隊確保活動安全（合格專業教練係指通過教育部攀岩嚮導檢定或國內外政府、民間組織開設的專業訓練或認證課程為宜）。

#### 2. 裝備器材

基礎裝備包含頭盔、手套、粉袋，建議穿著耐磨衣褲及磨擦力強的橡膠鞋；攀登裝備包含安全吊帶、鉤環、攀登繩、確保器等，皆須符合 UIAA（國際山岳聯盟認證）及 CE（歐盟合格標準）認證，使用年限建議 3-5 年內。

#### 3. 場域選擇

室內須使用合格專用場域，且在攀登區域下方有確保軟墊；戶外場地必須進行事前考察，兩者皆須考量人數、目的及路線，做全面性的安全規劃。

#### 4. 行前確認

活動前評估個人能力及身體狀態，量力而為，選擇適合自己的攀登模式，切勿自信挑戰難度過高的場域或動作。

### (二) 活動中注意事項

#### 1. 遵守指示

攀登前繩索安全皆須由專業人員操作，切勿自行調整；攀登中遵照教練指示路線進行攀登，並記得教練指導之口令。

#### 2. 場地安全

場地使用時，除確保人員及攀登人員外，不應有其他人進入；繩索系統的架設須考量攀登人數架設，不應多人共用一條繩索。

#### 3. 個人安全

活動過程中繩索或攀爬面皆有可能造成身體受傷，須注意肢體的包覆性保護。





### ❗ (三) 緊急事件處理

#### 1. 慎防墜落

若遇墜落狀況，請大聲呼喊，通知落下路徑區域人員避開。

#### 2. 立即通報

- (1) 手機撥打 110(警察局)、119(消防局) 或 112(緊急救難專線)。
- (2) 善用視訊 119App 於臺北市轄區內進行視訊報案及定位(可受理臺北市發生案件)，或利用內政部消防署 119 報案 App 即時傳送定位資訊(全國消防局均可受理報案)。



### (四) 網站

提供攀岩活動介紹、攀岩裝備及相關訊息交流平台。

#### 1. 教育部國教署 / 戶外教育實施參考手冊－安全管理篇

<https://reurl.cc/mvOogl>

戶外教育風險管理與安全重點及常見戶外活動類型(含攀岩)注意事項重點參考。



#### 2. 中華民國攀登協會

<http://climbing.org.tw/o8train/index.html>

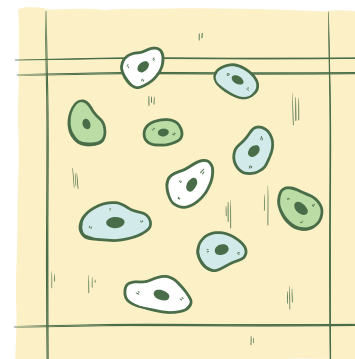
攀岩設備介紹。



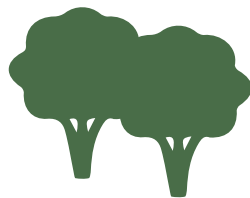
#### 3. 臺灣戶外攀岩協會

<https://www.tocc-climbing.org/>

天然攀岩活動場域之安全和生態保育、推廣攀岩者安危自負精神。



## 四、攀樹活動



攀樹活動最早起源於美國伐木業，20 世紀美國「國際攀樹協會」(TCI) 將繩索系統及設備精簡化，推廣休閒攀樹；臺灣於民國 92 年引進 TCI 攀樹技術系統，再逐步帶動休閒攀樹活動的發展，熱門的攀樹場域，計有士林芝山文化生態綠園、三峽雲森瀑布、汐止天峰谷山莊、宜蘭五峰旗瀑布、桃園五犬山莊、新竹風之谷等。

攀樹活動利用繩索系統，透過肢體的協調性及肌耐力，挑戰地心引力與自我的膽量，過程中從不同視角俯瞰大自然美景，感受人與樹木旺盛的生命力，是適合親子一同參加的戶外體驗活動之一。

### (一) 行前規劃

#### 1. 風險管理

擬定攀樹計畫，包含時間、路線、人數與場域，避開電線、危崖、蜂窩、蟻窩、灌木叢等危險因素，及交通要道、水溝、人工設施等不利攀爬的環境。評估適合樹種，選擇無腐朽、死亡、空洞或斷枝的堅固樹木枝桠，維護攀爬安全。

#### 2. 裝備器材

穿著長袖長褲、硬底運動鞋及戴手套，佩戴具有 CE(歐洲合格認證) 標誌的安全頭盔。長髮者應綁好頭髮避免絞入繩結。選擇符合 UIAA(國際山岳聯盟) 或 CE 認證的攀樹專用吊帶與繩索，並使用樹皮保護器，減少對樹木的摩擦影響。

#### 3. 行前確認

清點裝備，確切檢查裝備材磨損狀況，活動前再次確認身體狀況與該地區天候狀況，評估是否進行活動。

### (二) 活動中注意事項

#### 1. 團體行動

建議初學者選擇受過專業認證課程訓練的教練陪伴，或參加合法立案的攀樹業者舉辦的課程；有經驗且能獨立攀樹者，建議組隊結伴，確保安全。

#### 2. 受力測試

確定樹桠的安全及強度足以支撐攀爬人員後，再進行攀爬。

#### 3. 專地專用

拉出垂直與水平空間的安全距離，管制非相關人員進出，繩索下方除指導教練外皆保持淨空。

#### 4. 確實操作

配合專業教練指令，並確實遵守攀升、下降的確保技能與安全守則，如有身體不適，應立即向指導教練反映。

#### 5. 無痕山林

攀樹時儘量降低對當地生物的干擾，活動結束後將場地回復，並帶走垃圾。



### ❗ (三) 緊急事件處理

#### 1. 慎防墜落

如有發覺攀樹繩或安裝攀樹繩的枝桠出現異常狀況，立即通知指導教練。

#### 2. 立即通報

- (1) 手機撥打 110(警察局)、119(消防局)或 112(緊急救難專線)。
- (2) 善用視訊 119App 於臺北市轄區內進行視訊報案及定位(可受理臺北市發生案件)，或利用內政部消防署 119 報案 App 即時傳送定位資訊(全國消防局均可受理報案)。

### (四) 網站

提供完整休閒攀樹活動介紹及注意事項資訊。

#### 1. 教育部國教署 / 戶外教育實施參考手冊－安全管理篇

<https://reurl.cc/mvOogI>

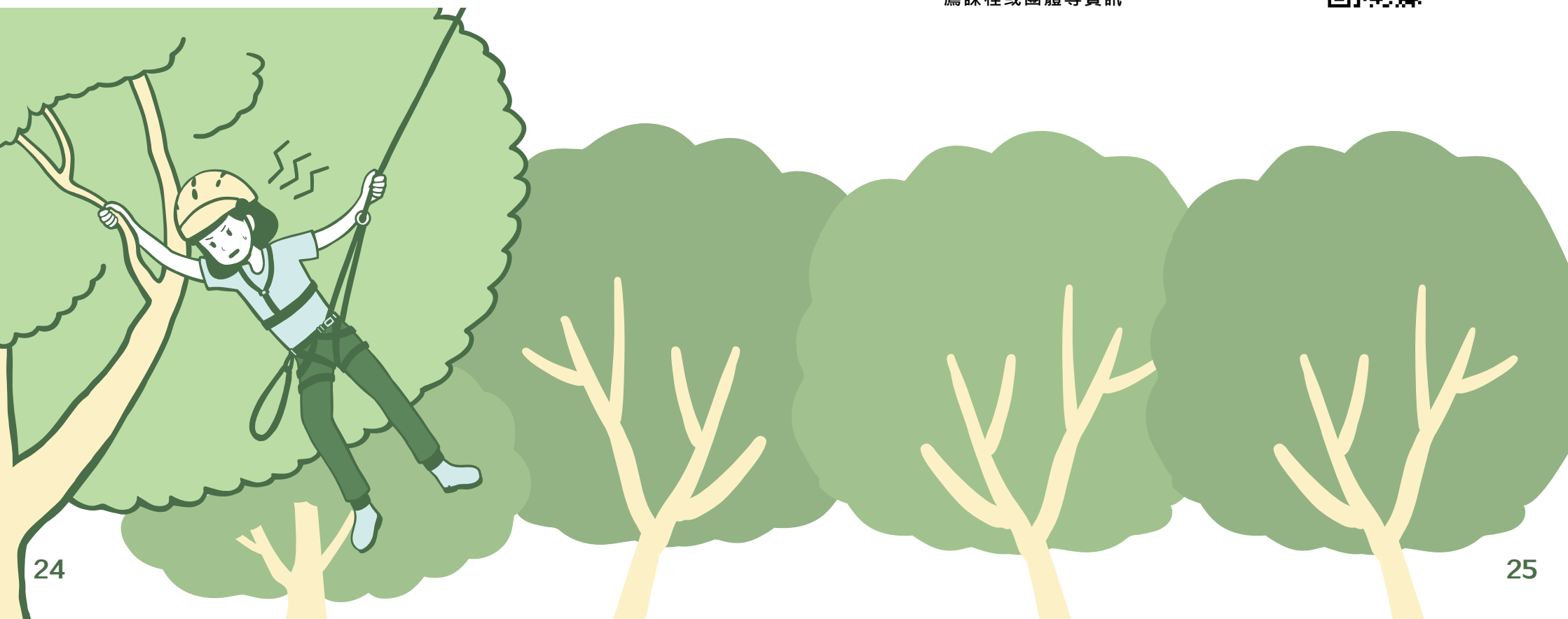
戶外教育風險管理與安全重點及常見戶外活動類型(含攀樹)注意事項重點參考。



#### 2. 百岳戶外學院 / 攀樹好好玩，那要怎麼玩？

<https://learn.100mountain.com/?p=4488>

攀樹活動介紹，含設備、注意事項及推薦課程或團體等資訊。



## 五、自行車活動



1791 年法國人 Comte de Sivrac 將四輪馬車切成兩半，外觀像似一張長板凳下面裝了兩個木輪子，被稱為史上第一台「自行車」，經不斷地研發改進，1885 年英國人 John Kemp Starley 在自行車上裝上鏈條和鏈輪，用後輪的轉動來推動車子前進，奠定現代自行車的雛形。

自行車可做為交通工具，還兼具運動、休閒及競技等功能，1868 年於法國巴黎舉行世界上首次的自行車比賽，而騎自行車競速的運動一般稱為「自由車」，1896 年第 1 屆奧運會將自由車列為正式比賽項目。

臺灣熱門的自行車活動地點，計有臺北河濱自行車道、八里左岸、新店溪、石門水庫環湖、新竹 17 公里海岸線、日月潭自行車道、舊草嶺環狀線等，自行車活動既環保、經濟，又可健身，對於改善情緒、提升注意力也有很大幫助，但在城市、鄉野間體驗享受自行車追風的暢快，同時必須遵守安全守則。

### （一）行前規劃

#### 1. 裝備器材

穿著合身衣物，並佩戴專用安全帽，雨天請穿著兩截式雨衣，切勿穿一件式或輕便雨衣，也不可撐傘，並記得攜帶水壺補充水分。

#### 2. 行前確認

選擇適合自己大小的自行車，並依身高調整坐墊高度，確認輪胎胎壓適當，反光裝置完整，煞車、鈴號、照明與警示燈能正常運作。

#### 3. 騎乘地點

騎樓及人行道禁止騎乘自行車，有自行車專用道、人車共道標誌與慢車道才可騎乘，並遵守靠道路右側行駛。

### （二）活動中注意事項

#### 1. 行車安全距離

乾燥和平坦路段應與前車保持 2 台小客車距離，潮濕和下坡路段保持 3 台小客車距離，與側向車輛保持 1 公尺以上距離，切勿併排騎車。

#### 2. 轉彎或變換車道

擺頭察看周遭有無人車，做出左轉或右轉手勢後，再轉彎或變換車道。

#### 3. 正確煞車技巧

多用點煞方式，後輪煞車要比前輪煞車早，雙手同時煞車最安全。

#### 4. 防禦駕駛

雨天及夜間騎乘，或行經路口、坡道、障礙物，及路邊停靠車輛時，應減速慢行，留意周遭狀態，並避免與大型車輛並肩而行。

#### 5. 遵守車輛的交通規則及號誌



### ! (三) 緊急事件處理

#### 1. 車輛故障

遇爆胎、鏈條鬆脫、煞車故障等狀況時，應下車牽行離開車道後，才進行檢修，或尋找更換修補店家。

#### 2. 交通事故

保留現場，人員移動至安全處，通報警察機關，等待警方協助處理。

#### 3. 立即通報

- (1) 手機撥打 110(警察局)、119(消防局) 或 112(緊急救難專線)。
- (2) 善用視訊 119App 於臺北市轄區內進行視訊報案及定位(可受理臺北市發生案件)，或利用內政部消防署 119 報案 App 即時傳送定位資訊(全國消防局均可受理報案)。



### (四) 網站

提供完整自行車活動介紹及注意事項資訊。

#### 1. 教育部國教署 / 戶外教育實施參考手冊－安全管理篇

<https://reurl.cc/mvOogI>

戶外教育風險管理與安全重點及常見戶外活動類型(含自行車)注意事項重點參考。



#### 2. 臺北市政府交通局 / 自行車安全宣導

<https://reurl.cc/em7La7>

自行車騎乘安全短片，包含騎車安全手勢、禁行騎樓等。



#### 3. 臺灣自行車旅遊網(2021)/ 騎乘小叮嚀

<https://reurl.cc/73vrDD>

自行車騎乘安全介紹，如正確騎乘技巧、煞車技巧、騎乘觀念、安全須知等。



## 六、溯溪活動

溯溪是源起於歐洲阿爾卑斯山區的一種登山方式，19 世紀在日本從登山獨立出來的活動，日本人稱此項運動為「沢登り」，為沿溪谷攀登的意思。因臺灣溪谷險峻，早期視為登山者的禁地，民國 70 年大阪草鞋會茂木完治到臺灣登山，深刻體驗到臺灣溪谷的壯麗與挑戰性，之後臺日溯溪愛好者交流活動日益頻繁，興起了溯溪活動的蓬勃發展。

臺灣熱門溯溪場域，計有新北市老梅溪、中坑溪、半屏溪、苗栗風美溪、宜蘭金岳瀑布及花蓮翡翠谷、砂婆礑溪等地。溯溪需具備攀登或垂降等技巧，極具挑戰性，活動中可欣賞大自然的美景及鬼斧神工的地貌；但溯溪活動常因天候改變、裝備不全、水域及地形熟悉度不足等因素，易造成意外事件的發生。

### （一）行前規劃

#### 1. 團體行動

溯溪活動一定要組隊結伴，切忌單獨進入溪谷中，並由合格溯溪嚮導帶領或選擇合法立案的溯溪業者。

#### 2. 裝備器材

頭盔、溯溪鞋、救生衣、護膝（腿）和防水衣物，除此之外，因為溯溪是登山的一種方式，所以登山裝備也不可少。

#### 3. 場域選擇

要依據自己體能狀況，選擇溯溪場域，並充分收集與理解路線資訊（地形、溪流狀況等），以判斷自己的體能與技術是否適合前往。

#### 4. 技能練習

溯溪活動須具備各項攀登技術，如岩石堆穿越、橫移、涉水泳渡、瀑布攀登和爬行高繞等，且對體能是一大挑戰，參加前，可先行認識與學習各項攀登技術並提升自我體能。

#### 5. 行前確認

出發前再次確認身體狀況、近期天候及該地區環境變化，評估是否仍要前往，如遇颱風或豪雨特報，應取消或延期。

### （二）活動中注意事項

#### 1. 團隊規定

行前牢記團隊注意事項、前進路線與臨時撤退方案，各項安全裝備不可任意自行取下，聽從嚮導指示，不可任意攀爬、泳渡、跳水、岩石間跳躍或其他危險動作，切勿脫隊個別行動，行進隊伍不可拖太長。

#### 2. 入水準備

溪流水域深淺不一，水溫差別甚大，入水前做好暖身運動，避免抽筋；不要在有地形落差及溪流轉彎處戲水，遠離水中暗流及漩渦。

#### 3. 知難而退

活動中隨時注意水流、土石、天候等環境狀況，當遇溪（谷）上游開始烏雲密佈、溪水突然混濁、聽到落雷聲或開始降下驟雨時，應立即停止活動，撤離至安全區域。

#### 4. 無痕山林

行進中勿干擾或帶走大自然中的動植物，不留下任何垃圾，以維護美好自然生態環境。





### !(三) 緊急事件處理

#### 1. 土石掉落

聽到土石掉落的聲音時，盡量貼近岩壁，臉面向岩壁，以避免被落石砸中，並適時離開土石掉落處。

#### 2. 急流自救

維持仰躺漂流姿勢，雙手抓救生衣領口或置前胸處，雙臂夾緊，盡可能讓臉部朝下游方向（隨時留意前方溪況），必要時可利用手腳稍擺動調整漂流方向，有時可順勢稍推踢岩壁，使身體避免直接碰撞，不要浪費力氣掙扎，等漂流到水勢較和緩的地方時，再找機會游上岸。

#### 3. 立即通報

- (1) 手機撥打 110(警察局)、119(消防局) 或 112(緊急救難專線)。
- (2) 善用視訊 119App 於臺北市轄區內進行視訊報案及定位(可受理臺北市發生案件)，或利用內政部消防署 119 報案 App 即時傳送定位資訊(全國消防局均可受理報案)。



### (四) 網站

提供完整水域安全(含溯溪)活動介紹、危險水域及注意事項資訊。

#### 1. 教育部學生水域運動安全網

<https://watersafety.sa.gov.tw/>

包含水域安全宣導及相關戲水意外統計數據等資訊。



#### 2. 教育部國教署 / 戶外教育實施參考手冊－安全管理篇

<https://reurl.cc/mvOogl>

戶外教育風險管理與安全重點及常見戶外活動類型(含溯溪)注意事項重點參考。



#### 3. 教育部體育署全國運動場館資訊網 / 各縣市危險水域公告

<https://reurl.cc/kLxnEL>

各縣市危險水域公告資訊連結。



#### 4. 臺北市政府消防局 / 防溺水須知

<https://reurl.cc/NZvYrQ>

水域遊憩活動管理辦法、禁止及限制事項、本市防溺水重點水域一覽表等資訊。



## 七、獨木舟活動



獨木舟起源於石器時代，可說是最古老的水上交通工具之一。全球首個獨木舟運動組織早於 1866 年在英國成立，自此世界各地相繼發展獨木舟運動。1936 年柏林奧運會及 1948 年倫敦奧運會正式將獨木舟列為競賽項目，奧運競賽中的獨木舟運動稱為「輕艇」。

獨木舟活動裝備簡單，是廣受歡迎的水上運動，臺灣熱門的獨木舟活動場域計有福隆海水浴場、宜蘭南方澳、花蓮鯉魚潭、清水斷崖及臺東石雨傘等，許多人划著獨木舟在海上欣賞日出，或是在湖泊上欣賞山中美景，都是令人難以忘懷的經驗，但水域活動相較於陸地活動具有較高的風險性，要如何確保自己的安全，平安舒適的享受水域活動，以下的提醒是必須要遵守的喔！

### （一）行前規劃

#### 1. 團體行動

不能單人單艘進行，並由合格教練帶領或參加合法立案的業者。

#### 2. 裝備器材

應穿著救生衣，救生衣上附有口哨。

#### 3. 場域選擇

要依據自己體能狀況，選擇划舟水域，並充分收集與理解路線資訊（水流、天候狀況等），以判斷自己的體能與技術是否適合前往。

#### 4. 行前確認

出發前再次確認身體狀況、近期天候及該地區環境變化，評估是否仍要前往。

### （二）活動中注意事項

#### 1. 裝備確認

划船前確認安全裝備是否齊全，並檢查船體及划槳是否有破損。

#### 2. 遵守指示

聽從教練指示行動，不可單獨離隊。

#### 3. 相互合作

在岸邊協助同伴上下船隻及裝備確保；在水域中同伴有緊急狀態須隨時通報教練，並視情形給予幫助。

#### 4. 掌握場域

選擇平穩水域上下船，活動中遭遇天候及海象不佳，必須趕緊返航。





### ❗ (三) 緊急事件處理

#### 1. 落水救難

- (1) 可以拍打水面或利用身上或身旁任何可增加浮力的物體，使身體漂浮在水上，緩和呼吸頻率，減慢動作，雙手與雙腳自然伸直，利用水母漂及仰漂，等待救援。
- (2) 已穿著救生衣者，兩手交叉於胸前，夾緊在兩側腋下，雙腳盡量向身體靠近，呈捲曲狀於水中漂浮，以節省體力，減少散熱；風浪較大時，雙手放在水下划水，使頭部保持在水面以上，以便呼吸空氣，等待救援。

#### 2. 立即通報

- (1) 手機撥打 110( 警察局 )、119( 消防局 ) 或 112( 緊急救難專線 )。
- (2) 善用視訊 119App 於臺北市轄區內進行視訊報案及定位 ( 可受理臺北市發生案件 )，或利用內政部消防署 119 報案 App 即時傳送定位資訊 ( 全國消防局均可受理報案 )。



### (四) 網站

提供完整水域安全 ( 含獨木舟 ) 活動介紹及安全注意事項資訊。

#### 1. 內政部消防署《水上活動安全篇》

<https://reurl.cc/n5d5Dn>

水上活動安全宣導影片，提醒要在合法場域活動及遇到溺水之處理方式。



#### 2. 教育部體育署《水域安全需知》

<https://reurl.cc/vgOg6a>

獨木舟活動也結合游泳技術，提供游泳相關注意事項訊息。



#### 3. 教育部國教署 / 戶外教育實施參考手冊－安全管理篇

<https://reurl.cc/mvOogl>

戶外教育風險管理與安全重點及常見戶外活動類型 ( 含獨木舟 ) 注意事項重點參考。



## 八、浮潛活動



最早的浮潛者被認為是大約 5000 年前希臘克里特島的海邊農民，他們利用空心管潛水尋找食物。1927 年 Jacques O' Marchal 發明了第一個可以捏住鼻子的面鏡設計，1938 年 Maxime Forjot 進行改良，使用可壓縮橡膠袋蓋上鼻子，可以捏緊鼻孔，保持耳壓平衡。

臺灣四面環海擁有許多優質的浮潛場域，於民國 92 年後逐漸發展浮潛運動休閒產業，如澎湖、墾丁、綠島、蘭嶼都是熱門的場域，遊客藉由浮潛可近距離與魚類、海龜與珊瑚礁等海裡生物做面對面的接觸，除了可以認識沿海豐富多樣的生物族群，也可以體驗到大自然的奇幻與奧妙！想要親身體驗浮潛的樂趣，安全注意事項是必要的功課，有了完整的規劃與安全措施，您也可以像魚兒一般，自在優游地徜徉在大海上。

### （一）行前規劃

#### 1. 團體行動

不可單獨行動，選擇有證照的浮潛教練帶領，並掌握 1 位教練指導以 10 人為上限。

#### 2. 裝備器材

浮潛是藉著救生衣漂浮在海面，依靠呼吸管及面鏡停留在水面觀察水下景觀的活動，與需要攜帶重裝的潛水裝備不同。浮潛之必要裝備包含救生衣、防寒衣、面鏡、呼吸管及蛙鞋等。

#### 3. 場域選擇

不同的浮潛場域，適合的浮潛難度也不同。下水前請充分蒐集浮潛場域的資訊，尋找具有救生員及救生設備，並符合自身能力與體能的浮潛地點。

#### 4. 行前確認

浮潛前務必了解以下資訊：天候、活動時間、水域深度限制、水流流向、海底結構、危險區域及環境保育觀念等規定，若浮潛教練無法提供相關資訊，請更換業者或教練，以獲得較佳之保障。

### （二）活動中注意事項

#### 1. 裝備確認

下水前應請教練協助檢查裝備是否安全，包含救生衣、防寒衣、面鏡、呼吸管及蛙鞋的穿戴都須調整至正確的位置。有關面鏡防霧、面鏡排水及呼吸管之吸吐、排水，皆須在教練指導下確實熟練。

#### 2. 充分暖身

下水前充分暖身，避免發生抽筋與身體無法適應的狀況。

#### 3. 熟悉溝通及求救手勢

浮潛中因水的阻隔，有時無法有效用聲音傳達訊息，請依教練指示，熟悉各項溝通與求救手勢，以確保活動安全與順利。活動中若因身體不適，請即刻提出求救，並終止活動。

#### 4. 珍愛海洋

不留下垃圾，避免使用防曬乳液與柔珠洗面皂，影響海水水質。浮潛中勿任意碰觸、踩踏水底動植物，事先熟知該浮潛場域的保育規定，避免因誤觸而犯法。



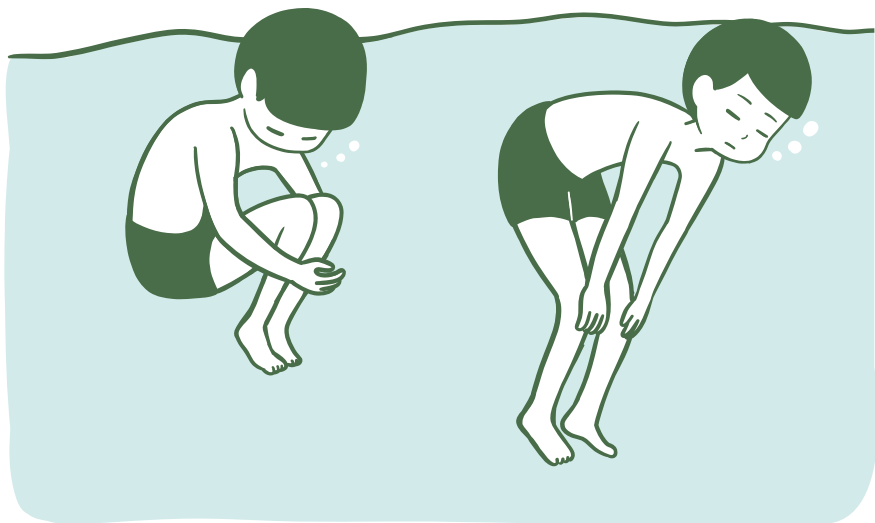
### ❗ (三) 緊急事件處理

#### 1. 落水救難

可以拍打水面或運用漂浮物進行漂浮，或放鬆身體利用水母漂及仰漂等待救援。

#### 2. 立即通報

- (1) 手機撥打 110(警察局)、119(消防局)或 112(緊急救難專線)。
- (2) 善用視訊 119App 於臺北市轄區內進行視訊報案及定位(可受理臺北市發生案件)，或利用內政部消防署 119 報案 App 即時傳送定位資訊(全國消防局均可受理報案)。



### (四) 網站

提供水域安全活動教學與安全注意事項資訊。

#### 1. 教育部體育署 / 水域安全知能與技能操作教學方案手冊

<https://reurl.cc/OAVdGR>

本手冊可提供教師做為水域安全知能與技能教學參考。



#### 2. 教育部體育署 / 學生水域活動安全網

<https://watersafety.sa.gov.tw/>

包含水域安全宣導及相關戲水意外統計數據等資訊。



#### 3. 消防署 / 水域事故應變及注意事項

<https://www.nfa.gov.tw/pro/index.php?code=list&ids=56>

水上活動安全、防溺水、救溺救人先自保等說明，包含救溺五步、防溺水十招。



#### 4. 全國法規資料庫 / 水域遊憩活動管理辦法

<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=K0110024>

包含水上摩托車、潛水、獨木舟、泛舟等活動之規定。



## 九、飛行傘運動



飛行傘的概念最早由美國太空總署 NASA 提出，起初為研發具有滑翔能力的降落傘，做為火箭的回收使用，但研發者 David Barish 於 1966 年的設計不被採用，於是著手設計封閉風孔縮小版的飛行傘，供登山愛好者可放在背包裡，爬上山從山上飛下，享受鳥瞰的視野。

飛行傘是一項不需要許多體力付出的體育運動，通常從高山斜坡起飛，也可以通過牽引方式起飛，於民國 76 年引進臺灣，熱門的場域計有萬里翡翠灣、花蓮鳳林萬榮、宜蘭外澳、南投埔里虎嘯、日月潭、臺東縣鹿野高台、屏東縣三地門賽嘉等地。

### （一）行前規劃

#### 1. 裝備器材

- (1) 太陽眼鏡：刺眼的陽光會令眼睛不舒服，戴上一副太陽眼鏡，可以遮陽，還可以擋風，不然飛了幾個小時下來，眼睛當心變成兔子眼。
- (2) 手套：在初學課程的地面實際演練時，可以防止雙手因摩擦而受傷。另外，沒有戴手套，千萬不要去抓傘繩，以免因為傘繩的快速摩擦，造成手部灼傷。在空中飛行時，亦可以防止失溫，萬一需要將傘繩纏繞的時候，兩手比較不會痛。
- (3) 飛行衣：夏天地面溫度高達攝氏 35 度，隨著高度的增加，溫度也隨著遞減，在空中可能會發生失溫的情形，所以在起飛時一定要將防寒衣物穿上，而連身的飛行衣不但保溫，在飛行過程中也相對操作方便。
- (4) 飛行靴：一般鞋子，對雙腳腳踝的保護比較薄弱，飛行傘專用靴的特點是粗底可防滑、質輕、雙腳內外側有塑鋼片保護腳踝。
- (5) 地圖：在越野飛行時，一份地圖，可以讓我們先瞭解當地的地形、降落後，可以明確的知道降落地點，方便隊友的接應。



### 2. 活動選擇

- (1) 合格飛行場入口明顯處應揭示各地方政府核准經營無動力飛行運動之核准文號。
- (2) 活動須有依無動力飛行運動專業人員資格檢定辦法規定，取得雙人飛行傘載飛員或無動力飛行運動之指導人員資格之體育專業人員。
- (3) 運動團體、運動業者、活動主辦單位應為消費者、運動員、管制員及專業人員向保險業者投保公共意外責任保險。

### 3. 行前確認

- (1) 確認專業人員之證照。
- (2) 確認活動主辦單位或業者為消費者投保之責任保險資料。
- (3) 注意氣象預報：可由電視、廣播的氣象預報中得知，也可透過電腦網路取得相關資訊，如果飛行場地的風速過大、風向不對、天氣不穩定、下雨機率大，那就表示不適合飛行，不如改變計畫從事別的戶外活動。
- (4) 評估身體狀況：若有心臟病、高血壓、懷孕、氣喘、癲癇等疾病，不宜參加。
- (5) 飛行前不要喝酒、不要熬夜，以免影響判斷力。

### (二) 活動中注意事項

1. 絕不可一個人獨自去飛行
2. 確認飛行傘裝備(傘衣、傘繩、操縱帶、套帶)有無損壞情形
3. 空中飛行和在地面開車一樣，必須遵守規則：
  - (1) 保持安全距離。
  - (2) 速度快的要讓速度慢的。
  - (3) 有動力的要讓無動力的。
  - (4) 同向時，高度高的要讓高度低的。
  - (5) 同向又同高度時，右邊的先行。
  - (6) 兩方相遇時各向右轉。
  - (7) 超越時應由右方超越。
  - (8) 進入熱氣流盤旋時，以先進入氣流者的方向為方向。
  - (9) 右側靠山壁者可直行。

### !(三) 緊急事件處理

#### 1. 骨折

- (1) 手指、前臂、腳趾或小腿的骨折，可做簡易固定後送醫急救。
- (2) 頭部、頸部、胸部、腹部等處嚴重骨折，原則上暫時不要移動患者，等待 119 受過專業訓練的醫護人員做適當固定後，再進行搬運。但如果患者處於人煙罕至或危險的地方，可考慮先做適當固定後再搬動病人。

#### 2. 落水救難

可以拍打水面或運用漂浮物進行漂浮，或放鬆身體利用水母漂及仰漂等待救援。

#### 3. 立即通報

- (1) 手機撥打 110(警察局)、119(消防局)或 112(緊急救難專線)。
- (2) 善用視訊 119App 於臺北市轄區內進行視訊報案及定位(可受理臺北市發生案件)，或利用內政部消防署 119 報案 App 即時傳送定位資訊(全國消防局均可受理報案)。

### (四) 網站

提供空域安全活動教學與安全注意事項資訊。

#### 1. 中華民國滑翔運動協會

<http://thp.org.tw/>



#### 2. 中華奧林匹克委員會

<https://www.tpenoc.net/sport/paragliding/>



#### 3. 中華民國飛行傘運動協會

<https://www.ctpa-paragliding.com/>



#### 4. 無動力飛行運動專業人員

<https://isports.sa.gov.tw/Apps/NPF/Index.aspx>



#### 5. 中華民國航空運動協會

<https://ctasataiwan.com/>



## 十、熱氣球



1783 年法國造紙商孟格菲兄弟發明熱氣球，當年 11 月在巴黎進行首次載人飛行。二次世界大戰後，球皮、燃燒器及籐籃等材料的研發，促使熱氣球操作更簡便、安全，逐漸發展為娛樂性航空器。大多數國家將其列入民用航空器管理，需註冊取得航空器註冊編號並獲得適航證明才可升空飛行。

臺灣最熱門的熱氣球場地為臺東鹿野高台，擁有超高人氣的熊讚熱氣球，是由臺北市政府出資製作，臺東縣政府代為管理，它以 2017 臺北世大運吉祥物—熊讚 Bravo 為造型，高度約 19.2 公尺，曾代表臺北市參加 2021 臺灣國際熱氣球嘉年華。

### (一) 行前規劃

#### 1. 裝備器材

- (1) 防風保暖衣物：在夏季，可以穿著輕便一些，並帶一件備用薄外套；冬季需要穿著稍寬鬆的禦寒衣物，因起飛和降落時須爬進和爬出籐籃筐，如果衣服太束縛，行動較不方便，並且不宜穿著長裙。
- (2) 運動鞋：請穿上舒適的鞋子，例如氣墊鞋、運動鞋、慢跑鞋，不宜穿著高跟鞋、涼鞋等，因為熱氣球飛行過程中需保持站立，而飛行前、飛行後可在草原上輕鬆漫步。
- (3) 肩背式背包：建議用小背包存放個人手機、相機、貴重物品，以及隨身生活用品，避免飛行過程中因強風吹落或不慎掉落。體積較大背（提）包應交由地面工作人員暫時保管。
- (4) 帽子：可保護頭部免受燃燒器的熱量影響，或防止長頭髮吹到臉上。建議攜帶稍微緊身的帽子、有帽沿、帽帶的帽子為佳。





### 2. 活動選擇

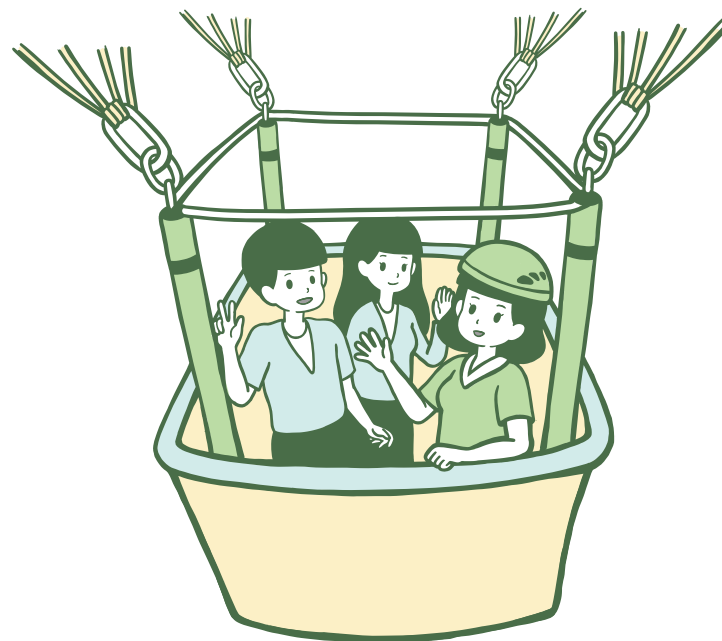
- (1) 熱氣球之飛航活動或繫留作業、活動使用之球體及駕駛員均應經交通部民用航空局核准，並將相關核准函日期、文號暨相關資料於售票處（搭乘處、集合處）及網站等揭露。
- (2) 活動主辦單位或業者應為乘客投保責任保險，其投保金額不得低於航空客貨損害賠償辦法規定之標準。
- (3) 相關注意事項請參閱「自由氣球乘客載運定型化契約應記載及不得記載事項」。

### 3. 行前確認

- (1) 確認活動主辦單位或業者為乘客投保之責任保險資料、雙方簽訂之定型化契約。
- (2) 注意氣象預報：可由電視、廣播的氣象預報中得知，也可透過電腦網路取得相關資訊，如果飛行場地的風速過大、風向不對、天氣不穩定、下雨機率大，那就表示不適合飛行，不如改變計畫從事別的戶外活動。
- (3) 評估身體狀況：孕婦、有宿醉、身體不適、高血壓、氣喘、心臟病、懼高症、易緊張者均不建議搭乘。
- (4) 身高 110 公分以上始可搭乘，國小以下兒童須由成人家屬陪同方能搭乘。

### (二) 活動中注意事項

1. 飛行前請斟酌水或飲料之攝取量，熱氣球籐籃內並無提供盥洗設施；建議不要飲用含有酒精的飲料，以避免高空低壓環境造成血壓上升、頭痛及其他生理的不適。
2. 務必遵守熱氣球操作人員之指示，飛行過程繫好安全帶。
3. 行動不便者，如使用無障礙空間籐籃，至少應有 1 員陪同搭乘人員。
4. 熱氣球離地升空後，不得向吊籃外拋棄物品及任意攀爬或跨出吊籃外，以免發生危險。
5. 發生不正常狀況，務必聽從操作人員指揮。離開吊籃後立即依工作人員指示，撤離至安全地區。



### !(三) 緊急事件處理

#### 1. 骨折

- (1) 手指、前臂、腳趾或小腿的骨折，可做簡易固定後送醫急救。
- (2) 頭部、頸部、胸部、腹部等處嚴重骨折，原則上暫時不要移動患者，等待 119 受過專業訓練的醫護人員做適當固定後，再進行搬運。但如果患者處於人煙罕至或危險的地方，可考慮先做適當固定後再搬動病人。

#### 2. 燒燙傷

- (1) 沖：儘快將受傷部位浸泡在冷水內，或用流動的自來水沖洗，需沖洗 15-30 分鐘以上，以快速降低皮膚表面熱度。
- (2) 脫：將身上衣服充分泡濕後，再小心脫掉，盡量避免把水泡弄破。
- (3) 泡：接下來把受傷部位浸泡在冷水中，可減輕疼痛。若燒傷面積太大或年齡太小，則不可浸泡，以免體溫下降過低，產生心臟不規則跳動等併發症。
- (4) 蓋：把清潔乾淨的棉布用煮沸過的冷開水沾濕，覆蓋受傷部位。保持傷口部位乾淨，不要在受傷部位塗抹任何東西，以避免傷口感染。
- (5) 送：儘速送往鄰近醫院做進一步的處理。

#### 3. 立即通報

- (1) 手機撥打 110(警察局)、119(消防局)或 112(緊急救難專線)。
- (2) 善用視訊 119App 於臺北市轄區內進行視訊報案及定位(可受理臺北市發生案件)，或利用內政部消防署 119 報案 App 即時傳送定位資訊(全國消防局均可受理報案)。
- (3) 通報國家運輸安全調查委員會(0800-004-066)。

### (四) 網站

提供空域安全活動教學與安全注意事項資訊。

#### 1. 交通部民用航空局熱氣球專區

<https://www.caa.gov.tw/article.aspx?a=186&lang=1>



#### 2. 中華民國熱氣球飛行運動協會

<https://www.facebook.com/hotairballoon.tw/>



#### 3. 中華民國航空運動協會

<https://ctasataiwan.com/about/>



#### 4. 中華民國飛行運動總會

<http://www.ctaf.org.tw/>



#### 5. 臺灣國際熱氣球嘉年華

<https://balloontaiwan.taitung.gov.tw/zh-tw>





## 十一、幼兒篇



### (一) 幼兒從事戶外活動，父母必須知道的七件事

#### 1. 考量天候

預先查詢天氣預報，以了解活動時可能的天氣變化，並留意雷雨、陣風等驟劇天候。若至海邊活動，務必查詢當日潮汐與風向，參考氣象相關資訊。

#### 2. 觀察環境

山區應多注意土石、圍欄繩索、野生動物、朽木等，溪邊需留意水深、水流及水色變化，海邊則應留意潮汐和風浪。隨時評估安全性，提供必要協助。

#### 3. 安排行程

以幼兒的能力為基礎，謹慎評估活動之難度、距離、時間等行程內容。建議以郊山、親子(水)步道，或有救生員之水域為主要活動範圍。並遠離政府機關已公告之危險水域。

#### 4. 攜帶裝備

選擇適宜的服裝與裝備，並攜帶充足的水分與補給品，及隨身醫療用品。

#### 5. 留意幼兒

隨時留意幼兒身心狀況，務必讓幼兒留在成人的視線範圍內。

#### 6. 安全教育

與幼兒一同討論潛在的風險因素，培養幼兒對戶外活動之安全意識。

#### 7. 環境教育

與幼兒一同從戶外活動中觀察自然界的動物與植物，不任意破壞棲地生態環境，培養幼兒關懷生命的態度及環境永續發展意識。

### (二) 幼兒戶外活動 Q&A

#### 1. 請問網路上的景點秘境好美，我可以帶孩子去嗎？

所謂秘境大多是人煙稀少的景點，路徑大多崎嶇且偏僻，若遇突發狀況也較難及時處理，若非已有充足資訊，大多不建議前往。

#### 2. 在山上迷路了該怎麼辦？

請孩子冷靜待在原地，並大聲呼喊，等待救援。

#### 3. 在山上碰到虎頭蜂該怎麼辦？

務必保持冷靜，大步離開，避免尖叫、拍打引來蜂群攻擊。平時，建議穿著淺色衣物和帽子，都能降低被虎頭蜂攻擊的機會。

#### 4. 在山上如何避免蚊蟲叮咬？

可以使用天然性防蚊液，並建議穿著長袖衣褲，能同時避免被枝葉刮傷，若不小心跌倒時，也較能保護皮膚。

#### 5. 戲水時使用游泳圈夠安全嗎？

穿著符合幼兒身型尺寸的救生衣，會比一般的充氣泳圈來的安全，除了較能讓幼兒靈活行動外，也能避免泳圈翻覆或是遭利石刺破之危險。

#### 6. 進行戶外活動時，大人與小孩的人數比多少較合適？

為了能及時因應突發狀況，建議大人的人數不少於幼兒人數，以在急難時給予必要協助。

#### 7. 山林裡的花草樹木與果實都可以觸摸或食用嗎？

大自然中有些植物會產生有毒物質，父母須培養幼兒的危機意識，教導幼兒並非所有植株本體或部位均可直接觸摸或食用。

臺北市公園路燈管理處 / 有毒植物辨識手冊

<https://reurl.cc/Gb1Rb3>



## 十二、戶外體驗活動 安全教師經驗分享

### (一) 中山國小崔德龍老師

在爬山的過程裡，其實會有很多時間跟自己對話，經由對話可以讓自己面對外在人、事、物的時候，產生的一些煩躁，可以沉澱下來，帶這些特殊教育的孩子，原則就是“堅定而溫柔”，他的身體、他的心理，沒有辦法自我控制，我們只是陪伴，做一個提醒的動作，讓他在這樣的環境裡面，自己產生能量，或者是能力，他可以去應對環境的需求。

帶孩子爬山，老師應先做規劃引導學生，例如去健行或健走，我會花多少的時間？還有，可能要準備的東西……，比方說可能會有點冷，你要帶防風的衣服、圍巾、水，還有吃什麼？還有可能在山裡面會發生的一些的狀態？

在安全的前提下，帶孩子進入山林這所學校，需要有別於制式環境裡面的一些教法，所謂在安全的前提之下，就是要有足夠的人力，當然孩子們也要做足準備，做足準備不是一次兩次就可以習得，有很多東西，孩子是在不斷地學習、經歷，在“做中學”去累積下來的，在郊山或中級山以下，其實我們沒有特別要求孩子一定要做什麼事情。

我們秉持著循序漸進以“爬山本身就是最好的爬山訓練”這個訓練的原則，然後慢慢的把孩子帶往高山；臺灣的高山，其實就是地理上一個重要的特色，如果你的身心狀況能力 OK 的狀況下，其實我都會建議到高山，這樣才可以欣賞到福爾摩沙之美。

怎麼去測定這些孩子是 OK 的？我們會在每一次爬山的過程當中，讓孩子感受並知道自己的不足在哪裡？再去引導他，然後在每一次的過程裡面，包含我們累積下來的經驗，再慢慢地從中年級、高年級開始，發展出一套比較完整的 SOP。



在山野這所學校，常常在無形當中傳遞一些訊息，讓孩子能夠有所體會，而攻頂這件事情，究竟是要攻還是不攻？通常我們不會講“攻頂”，攻頂其實傳達出一個比較侵略性的價值觀念，我們會跟孩子講“登頂”，我們用登頂的方式讓大家了解到登頂是爬山重要的過程之一。

在登頂的過程中有時候只差一步我們就能完成，但有時候並不能躁進，反而必須採取撤退的方式，等下次再說！

“小心行得萬年船”是山野教會我們的，沒有什麼相對的，或者是絕對的，是我們選擇的，我們就要負責；這個經驗其實可以當作是給孩子非常好的價值觀的教育過程，讓孩子不會因為這一次他一定要登頂而產生其他危險的可能性，即便是有些遺憾，但還是會對下一次抱持著希望的。

我們安排山野教育，特別是雪山這個場域，我們每年幾乎在同一時間，都帶孩子進行這個攀登的活動，而去年（110 年）的天候特別奇怪，我們也從來沒有碰過在 11 月中在雪山就結冰的現象，而且甚至需要用到冰爪，需要用到更多的安全裝備，才有辦法攀登，我們上山之前已經下了二波的雪，我們根據以往的經驗來看，想說只要天氣好，太陽出來，雪就會融化，所以對攀登的這個部分，應該是沒有什麼太大問題，不過我們想歸想，到現場之後，發現真的是結冰非常的嚴重。

我們勉強推到距離主峰 500 公尺左右，那時其實只有前鋒部隊到達，後面其實還有很多孩子，志工帶的孩子，在走的過程，已經用了非常多的時間，甚至沒有辦法再往上推，卡在那邊，後來發現，如果卡在那邊的話，我們如果再往上爬，可能下來的時候，

其實是更危險，我判斷上去可以勉強上去，但是我們不知道當下主峰頂上的積雪及結冰的狀況，萬一要從原路下撤的話，其實會有很大的危險，再加上孩子們在上來的過程中，已經卡了非常久的時間，在高山低壓的環境裡，其實相對的時間一久，體能及判斷力都會下降，都會影響到登山的安全，所以在那個當下，我們就決定放棄往上走，請二位大人幫忙登頂，一位志工跟我，還是到山上看看狀況，到山上除了要為孩子們拍美麗的風景照片外，其實還有一個最主要的目的，把山上的狀況回報給雪山公園管理處，可以幫助到後來這幾天想要登頂的山友們。

下撤的決定，主要是考量到主峰上面的狀況不明，萬一登頂之後要從原路下撤，其實是有非常大的風險，所以，當下我們就決定把孩子們往下撤，對 4、5 年級的小朋友來說是有遺憾，但對低年級的小朋友而言，卻是鬆了一口氣，特別是 3 年級的孩子，他們體能各方面的負荷是比較大的。

出發前，我們就跟小朋友預告過，說這個距離主峰 500 公尺，高度約 3,700 公尺，這個地方叫做「崩潰高度」，所謂「崩潰高度」就是之前帶孩子走的過程裡面，大部分孩子，甚至家長在那個地點的時候，都會出現一些崩潰的身心狀況，爬山能夠登頂，當然會有成就感，但是安全的回到登山口，才是完整的成功！

這些有特殊需求的孩子，在制式的教育環境裡面，確實是有一些生活、學習上的困難，不過這個困難，透過親近山林的過程，可以降低一些負面的情緒，讓他在生活學習裡面，比較能夠適應周遭環境，面對人、事、物相處的能力，也比較不容易出現情緒行為的問題。

山也是一所學校，把價值觀念融入山野教育裡面，在這學校裡可以學習到很多東西，有別於制式教育環境裡面一些軟硬體設施的安排，會讓孩子有一些不一樣的體驗，除此之外，也建立不一樣的價值觀，只要願意跨出第一步，把孩子帶入山林，他們自然而然會和山林做互動，學到很多東西，我們只要引導他們，顧慮到安全問題，孩子們的學習成長，會自然地發生。

尤其，我們在帶孩子的過程裡面，特別是小學生，其實有兩個主軸，一個是上山前要教孩子注意呼吸，下山時則要注意走路，注意行進的技巧；呼吸、走路這兩件事情，其實是可以讓他們把受外在刺激的心拉回來，讓他注意自己身心的狀況，然後自己慢慢發展出調整、應對外在環境的能力。

「韻律呼吸」強調的是吐肚子裡面的氣，而不是肺裡面的氣，如果肺活量不夠大的話，吸進去的氧氣就不夠，就沒有辦法應付低壓環境中所需要的能量；我們也會鼓勵孩子們，本來都搭電梯、手扶梯的，把它改成爬樓梯，家裡如果住在高樓層，回家也可以藉爬樓梯達到訓練的效果，不用刻意去訓練，爬樓梯其實很接近上坡的腳力訓練。

讓孩子在做一件事情之前，先做好一些準備的工作，不管是爬山或其他事情，我們要給孩子建立「做好準備」的概念，用循序漸進的方式，讓他們從做中學，面對不一樣的天候，不一樣的地形的時候，自然而然就會有些相對應的方式，而且在安全的前提下，進行休閒活動，還是自我的冒險挑戰時，都能順利達到我們想要的目的。



### (二) 北投國小楊志文老師

「教育的最高境界，是使人對生命敏感！」從一開始我就很清楚，我所要做的是帶給孩子一些改變，我可以怎麼樣對生命敏感，對環境好奇，對自然喜愛，可是其實這是不容易的，所以說，我在教學現場，我就會嘗試著用各種感官，用各種的策略，讓孩子去感受一草一木的生命，一磚一石的溫度，讓他們對大自然的東西，對生命所感覺是有情有意的，我相信把情意帶出來之後，在學習上，才是真正的對他們是有幫助的。

小學的戶外教學比較像是“戶外參觀”，我們所挑選的地點，相對的都是比較安全的，要帶孩子所走的路線，通常自己會去走過一次，去踏勘確定是可以的，我們才可以帶孩子去，進行戶外教學，其實它的難度沒有那麼的高，關於安全性的準備，我們會分成活動前、活動中及活動後三部分：

1. 活動前：最主要的就是「行前勘查」，去看地點、看路線、看資源，有時候有一些場域，過幾個月之後它整修或封閉，可能就不能進去了。
2. 活動中：會有一些緊急應變的措施，我們會跟老師跟家長一起討論，聽聽看大家的意見，再一起做出最後的決定，用共識決來應變。
3. 活動後：會做一些檢討及紀錄，以提供下一次活動的參考。帶孩子去做戶外教學活動的時候，選擇的月份及地點很重要，盡量將那些影響戶外活動進行的因素降到最低，像3、4月份就是一個很好的時間點，還有10、11月也是秋高氣爽適合進行戶外教育的季節。

「沒有200%的準備不要帶孩子去戶外教學」，什麼叫做200%的準備呢？

第一個是做好充足準備，行前一定要去探勘，要去把一些可能的因素都考量在內；再者要累積足夠的戶外經驗，只有1次的經驗，跟有10次經驗的老師就不一樣，有100次的經驗，那個層次又不一樣，所以老師要一直的去增加自己在戶外的經驗；再來是要充實戶外導覽的技巧跟能力，跟著孩子一起成長，用多元的方式，動靜相參，讓孩子在戶外的課程中，更豐富。

第二個是「喜歡跟自然親近，帶著開闊的胸襟出發」，有時候到戶外也可能不如人意，譬如說廁所找不到，譬如說孩子水都喝完了，其實我們就要去調適自己，晴天的時候有晴天的好，雨天的時候認識斜風細雨也有那個寫意，其實我們要在每一次造訪之後，我們去欣賞、去領納不同的知性跟感性的收穫。

第三個是「大自然是所有人最棒的老師」，只要你走向前，你就可以領納大自然無私的給予、歡喜跟啟發；「風在吹，陽光在笑，你來讓心吟唱，帶著一個歡喜的心到戶外去，就算什麼都不做，也是心曠神怡」。





### (三) 松山家商許秀美老師、楊曉靜老師

「服務學習」這四個字，把它拆開來，「服務」就是服務大眾，「學習」就是從戶外活動過程中，學生一定會學習到一些東西，基本上我自己在帶學生服務學習，我看到學生走出校外，在過程中接觸到外面的世界，我發現他們的視野更遼闊了。

戶外服務學習地點的選擇非常重要，尤其是虎豹潭事件之後，其實大家都會很謹慎的去考量，通常我們會讓孩子自己去查服務的地點，老師也會查再加上家長也會查，經過三方的確認後找出一個很安全的地點才會成行。

現在學生多半沉迷在手機裡面，我覺得他們應該出去動一動，多曬太陽是一件很重要的事情，因此把他們帶到戶外去，順便讓他們去做服務的事情，是我一直想要做的事情，也想要讓他們認識大自然就是一本最療癒的書，帶學生走出去的時候，不用跟他們說什麼，只要讓他們沉浸在那個當下，我相信某些部分的他們是被療癒的。

帶學生去淨灘後，學生帶回來的回饋是，更懂得珍惜大自然，這個淨灘任務讓他們知道，原來很多的媒體或什麼地方在宣傳，這個到處都是垃圾，又搜出多少垃圾，這都不是假的！都實實在在地在我們的生活當中，我想他們將來在戶外的時候，他們就知道不可以將不屬於大自然的，留在大自然當中，我覺得這是非常重要的。

學生們經由淨灘，會想到他們怎麼樣防止海洋環境劣化的這個議題，我希望慢慢的透過戶外教育，讓他們學習更勇敢一點，不要只是看手機、玩遊戲，大自然這麼豐富的寶藏跟資源，何不妨走入大自然當中做一些學習，這是非常重要的。

我相信，學生的視野變大了，他們的心就會寬了，他們心寬了就會懂得包容別人，懂得關心別人，其實還有什麼東西是沒辦法吸收，學不來的呢？

有時候我覺得我們生命的廣度、生命的深度，取決於我們願意讓它有多廣多深。

帶學生進行淨灘，首先要先注意淨灘地點的安全性，我們會先上網找資料；出發前要請學生穿包鞋避免穿涼鞋，以免受傷；再來撿拾垃圾時一定要戴手套，避免被玻璃碎片割傷；另外，會叮嚀學生一定不能接近海水，畢竟帶學生出去海邊，會比較擔心這一點；也會叮嚀學生要把防曬做好，記得多喝水等。最後，出發前會確認全班都要分好組，各組別名單、組長是誰等，老師這邊都要掌控，絕對不可以單獨行動，一定要以組為單位行動，組員必須要被彼此互相照顧等，以確保全班同學的安全。

大自然是一所學校，沒有安全就沒有戶外教育，如何安全享受大自然的知識，還有寶藏，帶領學生走向大自然，為生命帶來更多的感動？

第一個是「地點安全」，選擇安全的環境，適合的環境。

第二個是「行前的說明、約法三章」，因為「安全最重要」。

第三個是「分組行動」，因天候問題，行程也要保持隨時可以更改的彈性，另外還要注意「學生個別健康的評估」，不能勉強參加。

最後，帶孩子進行戶外教育的時候，我們看到了不只是他們更珍惜我們的環境，對他們自身來說，也更看重自己了。大自然的體驗，豐富了我們的生命，也讓我們領悟了許多的道理，大自然是最棒的老師，在安全的前提下，邀請大家走進大自然學習體驗，大自然有許多美景還有寶藏，等待著大家去探索、去發現，也希望大家珍惜大自然給予的一切，留下足跡，帶走回憶，不屬於大自然的請帶走。

# 肆、戶外體驗活動主題網頁

承辦機關：臺北市政府體育局

電話：02-25702330 轉 6811

傳真：02-25786504

地址：10553 臺北市松山區南京東路 4 段 10 號 4 樓

鑒於虎豹潭意外事件，造成臺北市 2 位家長及 4 位學童落水死亡，凸顯戶外體驗活動相關法令及場域管理的不足，亦發現主辦者對於活動計畫、風險評估及消費者權益等資訊，未於網路平台充分揭露，出發前也未能充分掌握場域環境、天候狀況，並提醒參與者應攜帶的安全裝備，於體驗活動過程中亦欠缺領有專業證照的嚮導人員，在遇到降雨有溪水暴漲的高風險狀況下，未能提供安全撤離路線的導引。

為了讓愛好戶外體驗活動的民眾，能夠充分了解各項活動的風險及導入專業人員的重要性，臺北市政府體育局召開數場研商會議，廣泛徵詢專業團體及專家學者的意見，並倡議體驗經濟的相關專業知識與風險管理的概念，透過戶外活動相關協會及相關業者的經驗分享與意見交換，集思廣益後，發現戶外體驗經驗活動有諸多不同類型，在中央與地方各有不同的目的事業主管機關，此外，各專業人員的證照、授證及資訊揭露的型態，亦各有許多差異，為方便民眾迅速找到相關資訊，爰於體育局網站建置「戶外體驗活動主題網頁」。

為提升戶外體驗活動的安全，保障民眾的權益，主題網頁提供「戶外體驗活動簡介」、「契約範本」、「專業人員」、「臺北市行動防災 App」等四大主題，供民眾閱覽使用：

1. 戶外體驗活動簡介：簡單介紹了常見的戶外體驗活動及其注意事項。
2. 契約範本：提供臺北市政府率先全國擬定之「臺北市戶外體驗活動契約範本」下載載點，及契約範本常見問答等，供參與活動的民眾及主辦者參考利用。
3. 專業人員：提供專業人員證照查詢機制，逐一對於現行各種類型戶外體驗活動專業人員應具備的證書進行盤點，將跨部會的資訊與網站連結進行彙整，讓民眾與活動主辦者在規劃行程前，可以先透過該功能查詢各類戶外體驗活動專業人員資訊；另提供了「主辦者辦理戶外體驗活動導入專業人員機制流程圖」，供活動主辦者參考利用。
4. 臺北市行動防災 App：提供消防局行動防災 App 下載載點，以利在臺北市活動之民眾掌握參加活動地區之氣象水情資訊（雨量、水情）等，即時掌握災防告警訊息。

此外，主題網頁也提供與戶外體驗活動相關的其他資訊，供民眾參考：

- （一）最新消息：揭露戶外體驗活動相關訊息。
- （二）政策及法令：提供戶外體驗活動之相關規範及法令資訊。
- （三）學校戶外教育安全指引：由教育局編撰及發布之戶外教育安全須知及資訊。
- （四）保險資訊：提供民眾參加活動時可供參考之保險資訊。



<https://outbound.tms.gov.tw/>

## 一、登山、溯溪活動 計畫收件單位資訊

承辦單位：臺北市政府體育局全民運動科

電話：02-25702330 轉 6125

傳真：02-25786504

地址：10553 臺北市松山區南京東路 4 段 10 號 4 樓



## 二、主辦者辦理 戶外體驗活動

### 導入專業人員機制流程注意事項

當主辦者規劃辦理戶外體驗活動時，可遵循以下流程以提高行程之安全性。

#### 第一步：

查詢戶外體驗活動資訊平臺以及蒐集場域風險、場域管理及天氣預報等資料。



#### 第二步：

分辨專業人員類別及證照：如可分辨，則進行專業人員證照之查詢及確認並依活動性質、人數配置適當專業人員；若無法分辨，則應洽詢權責機關或專業協會後，在依權責機關或專業協會給予之意見配置適當專業人員及裝備；若戶外體驗活動場域經營者，已於活動現場配置領有證照之專業人員，則免配置該項活動隨團專業人員。

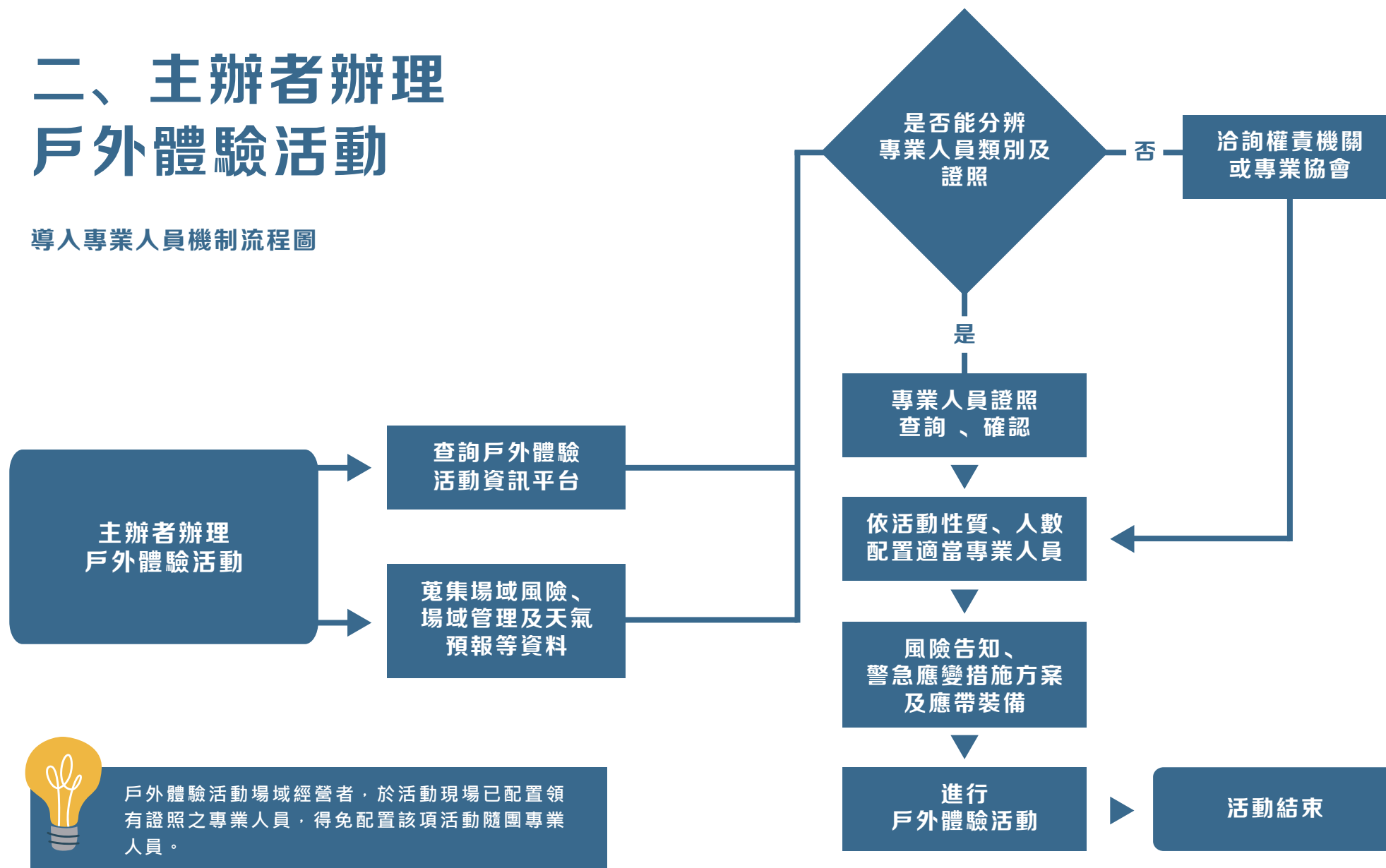


#### 第三步：

專業人員配置妥當後，應於行前向參加者告知風險、緊急應變措施方案及應帶裝備，方可出發前往進行戶外體驗活動。

## 二、主辦者辦理 戶外體驗活動

導入專業人員機制流程圖



戶外體驗活動場域經營者，於活動現場已配置領有證照之專業人員，得免配置該項活動隨團專業人員。



# 三、戶外體驗活動

## 相關規範主管機關及專業人員證照對應表 -1

戶外體驗活動依不同類型，各有不同規範制定機關及相關法規，分為四大領域，表列如下：



教育部體育署核發之救生員證照數約 1 萬 2 千餘張。

| 活動名稱 |                                      | 規範制定機關   | 證照                     | 發證機關（構）  | 相關法規  |
|------|--------------------------------------|----------|------------------------|--|---|
| 山域活動 | 登山                                   | 教育部體育署   | 登山嚮導                   | 教育部體育署<br>( <a href="https://isports.sa.gov.tw/apps/MTG/MTG09/MTG0961Q_01V1.aspx?LIC_YEAR=&amp;LIC_TP=&amp;LIC_UNIT=&amp;LIC_SN=">https://isports.sa.gov.tw/apps/MTG/MTG09/MTG0961Q_01V1.aspx?LIC_YEAR=&amp;LIC_TP=&amp;LIC_UNIT=&amp;LIC_SN=</a> )                              | 登山活動應注意事項、<br>山域嚮導資格檢定辦法、<br>辦理溯溪活動應注意事項  |
|      | 溯溪                                   |          | 溯溪嚮導                   |  |   |
|      | 攀岩                                   |          | 攀岩嚮導                   |  |   |
|      | 雪攀                                   |          | 雪攀嚮導                   |  |   |
| 水域活動 | 潛水<br>(包括在水中進行浮潛<br>或水肺潛水之活動)        | 交通部觀光局   | 潛水員、潛水教練、水肺潛水員、水肺潛水教練等 | 中華民國潛水協會<br>( <a href="http://www.ctda.url.tw/">http://www.ctda.url.tw/</a> )  | 水域遊憩活動管理辦法、<br>救生員資格檢定辦法  |
|      | 於水域操作各類浮具之活動                         |          | 人民團體或國際組織所核發之專業證書      | 中華民國衝浪運動協會、<br>( <a href="https://www.ctsasurf.org.tw/">https://www.ctsasurf.org.tw/</a> )<br>中華民國滑水總會、<br>( <a href="https://is.gd/uZiRFh">https://is.gd/uZiRFh</a> )<br>中華民國獨木舟協會<br>( <a href="http://kayaking.org.tw/">http://kayaking.org.tw/</a> )                         |   |
| 空域活動 | 無動力飛行傘、<br>滑翔翼及其他非<br>由機械動力推進<br>之載具 | 教育部體育署   | 無動力飛行運動專業員－<br>指導員、載飛員 | 教育部體育署<br>( <a href="https://isports.sa.gov.tw/Apps/NPF/NPF09/NPF0961Q_01V1.aspx?MENU_PRG_CD=4">https://isports.sa.gov.tw/Apps/NPF/NPF09/NPF0961Q_01V1.aspx?MENU_PRG_CD=4</a> )<br>中華民國航空運動協會<br>( <a href="https://ctasataiwan.com/about/">https://ctasataiwan.com/about/</a> ) | 無動力飛行運動業輔導辦法、<br>無動力飛行運動專業人員資格檢定辦法  |
|      | 自由氣球飛航活動                             | 交通部民用航空局 | 自由氣球駕駛員檢定證             | 交通部民用航空局<br>( <a href="https://www.caa.gov.tw/">https://www.caa.gov.tw/</a> )  | 自用航空器飛航活動管理規則、<br>普通航空業管理規則、航空器<br>飛航作業管理規則、自由氣球<br>乘客載運定型化契約應記載及<br>不得記載事項、自由氣球飛航<br>活動及繫留作業規定 |
|      | 高空彈跳活動                               | 教育部體育署   | 人民團體或國際組織所<br>核發之專業證書  | 註：目前尚無合法登記之<br>全國性高空彈跳協會   | 高空彈跳活動及其<br>經營管理辦法  |

## 三、戶外體驗活動

### 相關規範主管機關及專業人員證照對應表 -2



如有其他團體辦理戶外體驗活動專業人員授證擬納入名單者，得檢具相關資料向臺北市政府體育局申請。

| 活動名稱 | 規範制定機關 | 證照     | 發證機關（構）               | 相關法規  |                 |
|------|--------|--------|-----------------------|---|-----------------|
| 其它活動 | 漆彈活動   | 教育部體育署 | 漆彈運動教練證照、<br>漆彈活動指導員  | 中華民國漆彈運動協會<br>( <a href="http://www.ctpga.org.tw/">http://www.ctpga.org.tw/</a> )   | 辦理漆彈活動應<br>注意事項 |
|      | 滑雪活動   |        | 人民團體或國際組織所<br>核發之專業證書 | 中華民國滑雪協會<br>( <a href="http://www.ski.org.tw/Ski_association/index.php">http://www.ski.org.tw/Ski_association/index.php</a> ) |                 |
|      | 賽車     |        | 人民團體或國際組織所<br>核發之專業證書 | 中華賽車會<br>( <a href="https://www.ctmsa.org.tw/">https://www.ctmsa.org.tw/</a> )  |                 |
|      | 自由車    |        | 人民團體或國際組織所<br>核發之專業證書 | 中華民國自由車協會<br>( <a href="https://cycling.org.tw/">https://cycling.org.tw/</a> )  |                 |
|      | 露營     | 交通部觀光局 | 中華民國露營協會<br>未辦理授證     | 中華民國露營協會<br>( <a href="http://www.camp.org.tw/">http://www.camp.org.tw/</a> )   | 露營場管理要點         |

## 四、相關協會介紹及連結

### 中華民國山岳協會

(<http://www.mountaineering.org.tw/>)

於民國 15 年成立，致力發展山岳活動、山岳保護，提高山岳技術水準，增進國民健康，並代表國家加入國際組織以促進山岳國際交流為宗旨。主要任務為：推廣登山、攀登、健行、溯溪等全民山岳休閒運動及登山安全、山岳保護等教育；代表國家加入國際登山、攀登、健行、溯溪等山岳運動組織，推動山岳運動國際競賽與交流活動；建立攀登運動、其他山岳運動選手分級登錄及成績登錄管理制度；建立攀登運動之教練、裁判、定線員、其他山岳運動之領隊、嚮導、指導員、教練、裁判和其他專業人員之資格檢定、授證及管理制度等山岳運動推廣事項。



### 行政院農業委員會林務局

(<https://www.forest.gov.tw/>)

以永續森林經營為理念，推動林業資源合理利用，以維護生態保育為前提，促成人與自然之和諧共生，營造安全、生態兼顧之優質家園。具體職掌約有森林經營計畫、林業資源之保育、利用、開發等計畫之研擬、森林資源調查；森林管理、保護、林業行政；保安林經營管理、上游集水區之治理、林道與林業工程之規劃、督導及維護管理；造林之調查規劃、育苗及撫育、國有林與公有林之管理、林產物處分、民營林業及林產工商業之輔導；森林遊樂區之規劃、開發、管理與經營及自然生態保育等事項。



相關步道探訪、森林遊樂區及自然教育等認識山林活動可至該局專網「台灣山林悠遊網」查詢

<https://recreation.forest.gov.tw/>

### 中華民國潛水協會

(<http://www.ctda.url.tw>)

致力於推廣潛水運動，辦理潛水領域各項活動以及相關知能的教育訓練。專業範圍涵括：休閒潛水、技術潛水、救援潛水、軍事潛水與職業潛水等領域。協會宗旨為讓潛水愛好者在安全為主的狀態下，享受學習各項潛水的學術科知能，進而投入潛水的領域。



### 中華民國滑水總會

(<https://www.facebook.com/ctwwf/>)

為代表中華民國加入國際滑水組織之唯一法定團體。以發展滑水運動藉以提高技術水準，增進國民健康發揚運動精神為宗旨。



### 中華民國獨木舟協會

(<http://kayaking.org.tw/>)

成立宗旨在推展獨木舟運動（含激流、海洋、休閒及花式等），辦理全國性及國際性之獨木舟比賽，目的以提高獨木舟技術水準，增進國民健康，發揚運動精神；並建立教練制度以傳承獨木舟技術。



### 中華民國滑翔運動協會

(<http://www.thp.org.tw/>)

以推展滑翔運動為宗旨，主要任務為：滑翔翼、飛行傘等無動力滑翔運動之推廣與發展；培訓相關滑翔運動選手；儲訓相關滑翔運動教練及裁判人員；全國性相關滑翔運動活動及競賽之策劃執行；參與國際相關滑翔運動之競賽活動；舉辦相關滑翔運動各級教練、裁判講習及資格認定、各等級技術檢定及認證；與國際相關滑翔運動團體聯繫交誼；輔導各地區相關滑翔運動分會及社團之成立；規範相關滑翔運動技術及安全相關事務；協助飛行場地之開發、整建等規劃；其他相關滑翔運動事務之執行及協調。



### 中華民國滑雪協會

( [http://www.ski.org.tw/Ski\\_association/index.php](http://www.ski.org.tw/Ski_association/index.php) )

以推展全民滑雪滑草運動，加強與國際組織聯繫為主。其任務為：發展全民休閒滑雪運動、參加或主辦各項滑雪滑草競賽。與國際滑雪總會、亞洲滑雪聯盟及各滑雪滑草會員國保持聯絡與協調事項及辦理各項滑雪滑草活動。



### 中華賽車會

( <https://www.ctmsa.org.tw/> )

中華賽車會也是國際汽車聯盟（FIA）及國際摩托車聯盟（FIM）認可唯一代表臺灣加盟國際組織之賽車運動社團，更同時為中華臺北奧林匹克委員會認可為臺灣地區唯一賽車運動單項協會。中華賽車會之宗旨是依循 FIA 及 FIM 體系內的規範，推廣本土的各類型賽車運動發展，藉由總會授予之運動管轄權（Sporting Power），以國家賽車會（ASN / FMN）之地位輔導及監督本土賽車運動在正規的途徑發展，特別是有關安全規範的落實。同時中華賽車會亦積極參與國際賽車聯盟的國際賽車活動，協助本土車手前往海外參賽及朝著在臺舉辦國際賽車活動的方向邁進！



### 中華民國漆彈運動協會

( <http://www.ctpga.org.tw/> )

漆彈運動是目前各項運動中最類似真實作戰的運動，擁有無法取代的特質與全方位的教育效果，加上使用的器材具安全性 / 無污染 / 低成本的特性，在教育部體育署及中華民國漆彈運動協會有計畫的推廣下，漆彈運動已在臺灣造成風潮。



### 中華民國露營協會

( <http://www.camp.org.tw/> )

中華民國露營協會創於民國 64 年 10 月 18 日，創會首任理事長為顏甘霖先生、總幹事為簡永光先生。在國內民間社團中，本會算是創會得相當早期，以當時的時代背景及經濟條件推動會務是非常艱辛的，有幸在當時由顏理事長的魄力及簡永光先生的細心策劃、眾多義工的共襄盛舉，使得會務蒸蒸日上、充滿衝勁與活力，也辦了許多全國性的大活動，造福青少年。



# 伍、戶外體驗活動契約範本

承辦機關：臺北市政府觀光傳播局  
電話：02-27208889 轉 3329  
地址：臺北市信義區市府路 1 號中央區 4 樓

臺北市政府於虎豹潭落水事件發生後，召開相關會議，發現戶外體驗活動法令有許多不足之處，甚至無法可管之情況，因此進行局處分工，對於此類戶外體驗活動進行安全及風險宣導倡議，同時在中央主管機關相關法令未完備前，參考「國內旅遊定型化契約範本」及「國內旅遊定型化契約應記載及不得記載事項」等相關規範，自 110 年 11 月起歷經 5 個月，邀請專家學者、活動業者、保險公會及各相關局處等舉行多場焦點座談，並於 111 年 3 月率先全國完成擬定「臺北市戶外體驗活動契約範本」，除提供臺北市各相關局處針對其權管業者進行倡議、加強臺北市中小學教育宣導，並於 111 年 4 月 15 日舉行記者會正式向國人發布，為國人活動安全把關。

「臺北市戶外體驗活動契約範本」全文共 21 條，針對資訊揭露、導入專業人員及配備、加強保險三大面向加強規範。在資訊揭露方面，要求應清楚揭露主辦者及戶外體驗活動相關資訊；在導入專業人員及配備方面，主辦者除應依戶外體驗活動類別配置專業證照人員全程協助活動進行，並應要求專業證照人員提供器材清單，據以配置活動裝備；在加強保險方面，則要求主辦者應投保責任保險，並告知參加者可額外投保活動相關保險，來強化風險承擔能力。

「臺北市戶外體驗活動契約範本」非針對特定行業別設定，舉凡辦理戶外體驗活動的公司、團體、社團或個人等主辦單位，在辦理戶外體驗活動時，皆可參考契約範本條文內容，來進行各項行前檢視，讓活動相關準備趨於完備，以強化活動安全。同時，也鼓勵國人在參與戶外體驗活動之前，可參考契約範本條文相關內容與活動業者簽訂符合實際需求的活動契約，來保障自身權益。

## 一、契約範本下載



<https://outbound.tms.gov.tw/>

## 二、契約範本規範重點

資訊  
揭露

### ▶ 第二條

主辦者資訊揭露

### ▶ 第三條

戶外體驗活動資訊揭露

導入  
專業人員  
及配備

### ▶ 第五條

應配置專業人員及裝備

加強  
保險

### ▶ 第六條

應投保之保險



## 三、資訊揭露

### 第二條：主辦者資訊揭露

- 活動相關宣傳或通知等明顯處，應載明主辦者相關資訊。

### 第三條：戶外體驗活動資訊揭露

- 應載明活動名稱、項目、活動所在地區、日期、活動路線、出發及終止地點、相關專業證照之專業人員及服務說明、注意事項等。

## 四、導入專業人員及裝備

### 第五條：應配置專業人員及裝備

- 依活動項目及參與人數，配置至少一名具專業證照人員全程協助。
- 主辦者應要求專業人員提供應備器材清單，據以配置裝備。
- 專業人員數量及配置裝備，不得低於中央主管機關或活動所在地政府法規要求。
- 出發前應告知專業人員證照、類別、發證機關（構）、核准日期、文號、有效期限。
- 無法確認應配置之專業人員類別，應洽詢相關主管機關。

## 五、加強保險

### 第六條：應投保之保險

#### 主辦者之契約義務

- 應視戶外體驗活動衍生風險投保責任保險，且投保金額不得低於主管機關規定之最低保險金額。
- 如保險業無相關責任保險商品或保險公司不同意承保，應告知參加者，供其考量是否參加本戶外體驗活動。
- 應告知參加者得自行投保活動相關保險，包含意外傷害事故所致身故或喪葬費用、失能、醫療費用或緊急救援費用等。
- 應於簽約時，告知參加者將投保責任保險之保險公司名稱、險種及投保金額，以備參加者確認；並應於活動出發前，提供電子保單或保單影本，以備參加者查詢。
- 未依規定為參加者投保責任保險或無法投保時未告知，或未告知參加者得自行投保活動相關保險，有懲罰性違約金之約定。



## 六、Q & A

### 一、戶外體驗活動契約範本擬定原因及參考依據？

答：臺北市政府為避免再發生虎豹潭事件類似悲劇，率先各地方政府，參考「國內旅遊定型化契約範本」及「國內旅遊定型化契約應記載及不得記載事項」與專家學者意見、本府各相關局處建議，擬定「戶外體驗活動契約範本」，並針對資訊揭露、導入專業人員及配備、保險三大面向加強規範，強化活動主辦者風險承擔能力，提供參加者更充分保障，可供民眾與主辦者於簽約時參考運用。

### 二、戶外體驗活動契約範本的適用對象？

答：本契約範本非針對特定行業別設定，凡辦理戶外體驗活動之業者、團體、個人等均可參考本範本之相關條文，於雙方簽訂契約時參考運用。

### 三、戶外體驗活動契約範本的規範重點？

答：針對資訊揭露、導入專業人員及配備、加強保險三大面向加強規範：

#### (一) 主辦者資訊及戶外體驗活動資訊揭露：

活動相關宣傳或通知等明顯處應載明主辦者相關資訊。契約須載明活動名稱、項目、活動所在地區、日期、活動路線、出發及終止地點、戶外體驗活動相關專業證照之專業人員及服務說明、注意事項等。

#### (二) 導入專業人員及配備：

配置至少一名具專業證照人員於活動全程協助，主辦者應請專業人員提供活動應備器材清單，據以配置裝備。專業人員數量及配置裝備，不得低於中央主管機關或活動所在地方政府法規要求。出發前應告知專業人員證照、類別、發證機關（構）、核准日期、文號、有效期限。如無法確認應配置之專業人員類別，應洽詢相關主管機關。

#### (三) 加強保險（主辦者契約義務）：

視活動衍生風險投保責任保險，且投保金額不得低於主管機關規定之最低保險金額，並應於簽約時告知活動參加者所投保之保險公司名稱、險種及投保金額，且於出發前提供電子保單或保單影本備查。如無相關保險商品或保險公司不同意承保，應告知參加者，此外並應告知參加者得自行投保活動相關保險。如未依規定投保責任保險或未告知無法投保，或未告知參加者得自行投保活動相關保險，有懲罰性違約金之約定。

### 四、主辦者如不使用戶外體驗活動契約範本，是否有罰則？

答：本契約範本相關條文內容，可提供民眾與主辦者依自身需求於簽訂契約時自由參考運用，並不具有法律強制力，如不使用並不會有罰則。

### 五、哪裡可以查詢戶外體驗活動相關專業人員類別？

答：可至臺北市政府體育局「戶外體驗活動主題網頁」查詢活動應配置之專業人員類別。

### 六、哪裡可以查詢戶外體驗活動相關法規？

答：可至「各目的事業主管機關網站」查詢活動相關法規，或至「行政院消費者保護會網站」查詢活動相關定型化契約範本及定型化契約應記載及不得記載事項。

### 七、哪裡可以查詢戶外體驗活動地區的氣象水情即時資訊？

答：戶外活動區域如在臺北市，可下載臺北市行動防災 App，可即時查詢氣象水情資訊（雨量、水情）、監控影像等資訊，以確保自身安全。

### 八、如有戶外體驗活動相關消費爭議，應如何處理？

答：如有相關消費疑義，可撥打「全國消費者服務專線 1950」諮詢。

# 七、臺北市戶外體驗活動契約範本

中華民國 111 年 3 月 4 日版本

(本契約審閱期間至少一日，\_\_年\_\_月\_\_日由甲方攜回審閱)  
戶外體驗活動之參加者(甲方)及主辦者(乙方)雙方同意就本戶外體驗活動事項，依下列約定辦理。

## 第一條 (適用對象)

本契約之乙方指未取得旅行業執照，辦理非旅行業業務之戶外體驗活動者。

## 第二條 (主辦者資訊之揭露)

乙方應於本戶外體驗活動有關之宣傳或通知等明顯處，載明主辦者姓名、法人或非法人團體名稱、負責人、聯絡方式(電話、傳真、網址、電子信箱)、住所、營業所所在地等資料。

## 第三條 (戶外體驗活動資訊之揭露)

本戶外體驗活動名稱為 \_\_\_\_\_  
一、本戶外體驗活動項目包含： \_\_\_\_\_  
二、戶外體驗活動所在地區： \_\_\_\_\_  
三、其他資訊(日期、啟程出發地點、活動路線、回程終止地點、具有戶外體驗活動相關專業證照之領隊、嚮導、教練或指導員等專業人員及其所附隨之服務說明)： \_\_\_\_\_  
四、戶外體驗活動注意事項： \_\_\_\_\_

與本契約有關之附件、廣告、宣傳資料、活動行程表或說明會之說明內容均視為本契約內容之一部分。乙方應確保廣告內容之真實，對甲方所負之義務不得低於廣告之內容。

第一項記載得以所刊登之廣告、宣傳資料、活動行程表或說明會之說明內容代之。

未記載第一項內容或記載之內容與刊登廣告、宣傳資料、活動行程表或說明會之記載或說明不符者，以最有利於甲方之內容為準。

## 第四條 (戶外體驗活動費用及其付款方式)

除雙方有特別約定者外，甲方應依下列約定繳付：

- 一、簽訂本契約時，甲方應以 \_\_\_\_\_ (現金、信用卡、轉帳、支票等方式) 繳付新臺幣 \_\_\_\_\_ 元。
- 二、其餘款項以 \_\_\_\_\_ (現金、信用卡、轉帳、支票等方式) 於出發前三日或說明會時繳清。

前項之特別約定，除經雙方同意並記載於本契約第二十一條，雙方不得以任何名義要求增減戶外體驗活動費用。

## 第五條 (應配置之專業人員及裝備)

乙方應依戶外體驗活動項目及參與人數，配置至少一名具有本戶外體驗活動相關專業證照之領隊、嚮導、教練或指導員等專業人員全程協助。

乙方應要求前項專業人員提供戶外體驗活動應備器材清單，據以配置裝備。

第一項之專業人員數量及第二項之配置裝備，不得低於中央主管機關法令規定或體驗區域所在地各直轄市、縣(市)政府法規規定。

乙方應於活動出發前，告知甲方第一項專業人員之證照、類別、發證機關(構)、核准日期、文號及有效期限。

乙方若無法確認本戶外體驗活動應提供之專業人員類別時，應洽詢相關主管機關後，依前項規定辦理。

### 第六條（應投保之保險）

乙方應視戶外體驗活動衍生之風險投保相關責任保險，且投保金額不得低於主管機關規定之最低保險金額。但保險業無相關責任保險商品或保險公司不同意承保，乙方已告知甲方其原因，以供甲方考量是否參加本戶外體驗活動者，不在此限。

☐已投保（保險公司名稱、險種及金額：\_\_\_\_\_）

（提醒注意：保險金額係指保險公司之最高賠償金額，實際理賠金額不等於保險金額）

☐未投保（未投保原因：☐無相關險種

☐保險公司不同意承保）

【甲方確認簽名：\_\_\_\_\_】

乙方應告知甲方得自行投保活動相關保險，其保險給付範圍可衡酌自身需求包含意外傷害事故所致身故或喪葬費用、失能、醫療費用或緊急救護費用等。

☐已告知

☐未告知

【甲方確認簽名：\_\_\_\_\_】

乙方應於簽約時，告知甲方將投保責任保險之保險公司名稱、險種及投保金額，以備甲方確認；並應於活動出發前，提供電子保單或保單影本，以備甲方查詢。

乙方違反第一項者，於事故發生後，應賠償甲方依法應負損害賠償責任金額\_\_倍之懲罰性違約金。（未約定者為3倍）

乙方違反第二項者，應給付甲方本戶外體驗活動費用\_\_倍之懲罰性違約金。（未約定者為3倍）

### 第七條（甲方協力義務）

戶外體驗活動需甲方之行為始能完成，甲方不為其行為者，乙方得定相當期限，催告甲方為之，甲方逾期不為其行為者，乙方得終止契約，並得請求賠償因契約終止所生之損害。

### 第八條（成團最低人數）

本戶外體驗活動須有\_\_\_\_\_人以上簽約參加始組成。如未達前定人數，乙方應於預訂出發之\_\_\_\_\_日前通知甲方解除契約，怠於通知致甲方受損害者，乙方應賠償甲方損害。

前項成團人數如未記載者，視為無最低成團人數；其保證出團者，亦同。

乙方依第一項解除契約後，得依下列方式之一，返還或移作依第二款成立之新戶外體驗活動契約之費用：

- 一、退還甲方已交付之全部費用。但乙方已代繳之行政規費得予扣除。
- 二、徵得甲方同意，訂定另一戶外體驗活動契約，將依第一項解除契約應返還甲方之全部費用，移作該另訂之戶外體驗活動契約之費用全部或一部。如有超出之賸餘費用，應退還甲方。

### 第九條（因可歸責於乙方之事由致無法成行）

因可歸責於乙方之事由，致戶外體驗活動無法成行者，乙方於知悉戶外體驗活動無法成行時，應即通知甲方且說明其事由，並退還甲方已繳之戶外體驗活動費用。

前項情形，乙方怠於通知者，應賠償甲方依戶外體驗活動費用之全部計算之違約金。

乙方已為第一項通知者，則按通知到達甲方時，距出發日期時間之長短，依下列約定計算其應賠償甲方之違約金：

- 一、通知於出發日前第 \_\_\_\_\_ 日以前到達者，賠償戶外體驗活動費用百分之 \_\_\_\_\_。
- 二、通知於出發日前一日到達者，賠償戶外體驗活動費用百分之 \_\_\_\_\_。
- 【備註：甲乙雙方得視實際需要增刪以上級距】
- 三、通知於出發當日以後到達者，賠償戶外體驗活動費用百分之一百。

甲方如能證明其受所損害超過前項各款約定者，得就其實際損害請求賠償。

### 第十條（出發前甲方任意解除契約及其責任）

甲方於戶外體驗活動開始前得解除契約。但應於乙方提供收據後，繳交行政規費，並依下列約定賠償：

- 一、戶外體驗活動開始前第 \_\_\_\_\_ 日以前解除契約者，賠償戶外體驗活動費用百分之 \_\_\_\_\_。
- 二、戶外體驗活動開始前一日解除契約者，賠償戶外體驗活動費用百分之 \_\_\_\_\_。
- 【備註：甲乙雙方得視實際需要增刪以上級距】
- 三、戶外體驗活動開始日或開始後解除契約或未通知不參加者，賠償戶外體驗活動費用百分之一百。

前項約定作為損害賠償計算之戶外體驗活動費用，應先扣除行政規費後計算之。

乙方如能證明其所受損害超過第一項之約定者，得就其實際損害請求賠償。

### 第十一條（出發前有法定原因解除契約）

因不可抗力或不可歸責於雙方當事人之事由，致本契約之全部或一部無法履行時，任何一方得解除契約，且不負損害賠償責任。

前項情形，乙方應提出已代繳之行政規費或履行本契約已支付之全部必要費用之單據，經核實後予以扣除，並將餘款退還甲方。

任何一方知悉戶外體驗活動無法成行時，應即通知他方並說明其事由；其怠於通知致他方受有損害時，應負賠償責任。

為維護本契約甲方之安全與利益，乙方依第一項為解除契約後，應為有利於甲方之必要處置。

### 第十二條（出發前有客觀風險事由解除契約）

出發前，本戶外體驗活動所前往體驗地區之一，有事實足認危害甲方生命、身體、健康、財產安全之虞者，準用前條得解除契約。但解除之一方，應按戶外體驗活動費用百分之\_\_\_\_\_補償他方（不得超過百分之五）。

### 第十三條（證照之保管及返還）

乙方代理甲方處理戶外體驗活動所需之手續，應妥慎保管甲方之各項證件；如有遺失或毀損，應即主動補辦。如致甲方受損害時，應賠償甲方之損害。

前項證件，乙方及其受僱人應以善良管理人之注意保管之；甲方得隨時取回，乙方及其受僱人不得拒絕。

### 第十四條（戶外體驗活動中甲方任意終止契約）

戶外體驗活動開始後，甲方得隨時終止契約，但應賠償乙方因契約終止而生之損害，並得請求乙方墊付費用將其送回原出發地，於到達後附加年利率\_\_\_\_\_%利息償還乙方。

### 第十五條（戶外體驗活動中因非可歸責於乙方之事由致戶外體驗活動內容變更）

戶外體驗活動開始後，因不可抗力或不可歸責於乙方之事由，致無法依預定之戶外體驗活動項目或活動路線等履行時，為維護甲方之安全及利益，乙方得變更戶外體驗活動項目或活動路線等；其因此所減少之費用，應退還甲方，所增加之費用，除雙方另有協議外，不得向甲方收取。

甲方不同意前項變更時，得終止契約，並得請求乙方墊付費用將其送回原出發地，於到達後附加年利率\_\_\_\_\_%利息償還乙方。

### 第十六條（責任之歸屬）

甲方於戶外體驗活動中應遵守乙方活動之規範及專業判斷。乙方就甲方於戶外體驗活動中、出發或返程時，因其服務有瑕疵致甲方死亡、傷害或財產損害者，應負賠償責任。但因可歸責於甲方之故意或過失而發生者，得免除或減輕賠償責任。

### 第十七條（乙方協助處理之義務）

甲方於戶外體驗活動中發生身體或財產上之事故，乙方應盡善良管理人之注意，協助救護、送醫或為其他必要之處理。

前項之事故，係因非可歸責於乙方之事由所致者，其所生之費用，由甲方負擔。

乙方如違反第一項，對甲方因此而生之損害擴大，應負賠償責任。



### 第十八條（其他事項）

本契約如有未盡事宜，依相關法令、習慣及誠實信用原則公平解決之。

### 第十九條（個人資料之保護）

乙方因履行本契約之需要，甲方同意乙方得依法規規定蒐集、處理、傳輸及利用其個人資料。

甲方：

☐不同意（甲方如不同意，乙方將無法提供本契約之戶外體驗活動服務）。

簽名：\_\_\_\_\_

☐同意。

簽名：\_\_\_\_\_

（二者擇一勾選；未勾選者，視為不同意）

前項甲方之個人資料乙方負有保密義務，非經甲方書面同意或依法規規定，不得將其個人資料提供予第三人。

第一項甲方個人資料蒐集之特定目的消失或戶外體驗活動終了時，乙方應主動或依甲方之請求，刪除、停止處理或利用甲方個人資料。但因執行職務或業務所必須或經甲方書面同意，不在此限。

乙方發現第一項甲方個人資料遭竊取、竄改、毀損、滅失或洩漏時，應即向主管機關通報，並立即查明發生原因及責任歸屬，且依實際狀況採取必要措施。

前項情形，乙方應以書面、簡訊或其他適當方式通知甲方，使其可得知悉各該事實及乙方已採取之處理措施、客服電話窗口等資訊。

### 第二十條（合意管轄法院之約定）

甲、乙雙方就本契約有關之爭議，以中華民國之法律為準據法。因本契約發生訴訟時，甲乙雙方同意以\_\_\_\_\_地方法院為第一審管轄法院，但不得排除消費者保護法第四十七條或民事訴訟法第四百三十六條之九規定之小額訴訟管轄法院之適用。

### 第二十一條（其他協議事項）

甲乙雙方同意遵守下列各項：

一、甲方☐同意☐不同意 乙方將其姓名提供給其他同團成員。

二、\_\_\_\_\_

三、\_\_\_\_\_

#### 備註：

- 一、依本契約第五條關於本戶外體驗活動應配置專業人員類別，可至臺北市政府體育局「戶外體驗活動主題網頁」查詢。
- 二、本戶外體驗活動若於其他法令、定型化契約應記載及不得記載事項另有規定者，依相關規定辦理；本戶外體驗活動如另有定型化契約範本時，雙方亦可參採。
- 三、本戶外體驗活動相關法令，可至各目的事業主管機關網站查詢；欲查詢有無其他定型化契約範本及定型化契約應記載及不得記載事項，可至行政院消費者保護會網站查詢。
- 四、本契約戶外活動區域如在臺北市，可先利用智慧型行動裝置下載臺北市行動防災 App，於戶外活動前查詢即時氣象水情資訊（雨量、水情）、監控影像等，並隨時掌握防災告警訊息，以確保自身安全。
- 五、本契約甲、乙方若屬於消費者保護法所稱之消費者及企業經營者，相關消費疑義可撥打全國消費者服務專線 1950 諮詢。

訂約人

甲方：

身分證字號（統一編號）：

電話或傳真：

住（居）所地址：

緊急聯絡人

姓名：

與甲方關係：

電話：

乙方（姓名或名稱）：

統一編號：

負責人：

住所或營業所地址：

電話或傳真：

電子信箱：

簽約日期：中華民國\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

（如未記載，以首次交付金額之日為簽約日期）

簽約地點：

（如未記載，以甲方住（居）所地為簽約地點）



## 八、消費者權益相關資訊

### 一、金管會函覆內容

110年10月16日虎豹潭事件造成6人不幸落水死亡意外事件，其中，有4名罹難學童未滿15歲，經臺北市政府消保官調查結果，該活動所投保旅行平安保險之保險契約條款，對於未滿15歲被保險人身故並無身故保險金及喪葬費用保險金給付，該保險公司銷售此保險商品，疑似不符109年6月修正施行之現行保險法第107條第1項及第2項規定：「以未滿十五歲之未成年人為被保險人訂立之人壽保險契約，除喪葬費用之給付外，其餘死亡給付之約定於被保險人滿十五歲時始生效力。前項喪葬費用之保險金額，不得超過遺產及贈與稅法第十七條有關遺產稅喪葬費扣除額之半。」(同法第135條規定於傷害保險準用之)

經臺北市政府函請金管會查處釋覆(110年11月23日金管保壽字第1100148338號函)，歸納以下二大重點：

#### (一) 法規釋示與通案處理部分

保險法第107條109年6月修法意旨，係為兼顧人性尊嚴並防範道德風險，爰以限額給付提供未滿15歲被保險人身故所需之喪葬費用(傷害保險準用之)。

現行保險法第107條允許保險人在被保險人滿15足歲前死亡，其投保之人壽保險或傷害保險可於限額內提供喪葬費用保險金給付。

保險業者倘仍設計無提供被保險人滿15足歲前死亡給付喪葬費用保險金之人壽保險或傷害保險商品，不符合保戶之合理期待。

金管會已督促保險業者，應於110年12月1日前完成保險商品之修正，提供被保險人滿15足歲前喪葬費用保險金之保障。

#### (二) 虎豹潭事件處理部分：

金管會業已協調案關保險公司，參照上述保險法第107條所定喪葬費用保險金額(目前為不超過新臺幣61.5萬元)，應依被保險人於各案關公司之投保保額比例，共同分攤給付每位學童61.5萬元喪葬費用保險金，以維護案關未滿15足歲之被保險人權益。

### 二、行政院消費者保護網相關資訊

行政院消費者保護會 (<https://cpc.ey.gov.tw/index>)

負責消費者保護政策、法規、機制、執行成果等重要消保事務之諮詢審議及跨部門協調。設委員17至27人，行政院副院長為當然委員並兼任召集人，其餘委員由相關政府機關首長、全國性消費者保護團體代表、全國性企業經營者代表及專家學者組成。幕僚作業由「消費者保護處」辦理。



行政院消費者保護處  
業務簡介影片  
(中文版)

行政院消費者保護會網站有關戶外活動之法規及新聞稿：



(一) 自由氣球乘客載運定型化契約應記載及不得記載事項

(二) 自行車租賃定型化契約應記載及不得記載事項

(三) 「公布溯溪活動安全查核結果」新聞稿

(四) 「公布露營場地安全之查核結果」新聞稿



### 三、財團法人中華民國消費者文教基金會相關資訊



<https://www.consumers.org.tw/home.html>

#### 主要任務：

- (一) 接受消費者申訴，協助解決爭端
- (二) 辦理團體訴訟，捍衛受害者權益
- (三) 為公眾事務發聲，向政府及企業提出建言，落實消保政策，強化消費權益
- (四) 提供檢驗服務，偵測並發現消費危機
- (五) 推廣消費者教育，深化消費意識
- (六) 發行消費者刊物，推廣消費知識
- (七) 參與區域與國際交流，跨境服務消費者

### 四、臺北市政府消費者保護網站相關資訊



<https://dlacp.gov.taipei/>

- (一) 消費者保護業務簡介
- (二) 消費爭議申訴
- (三) 消費資(警)訊
- (四) 活動花絮
- (五) 公告未出席協商業者列表
- (六) 常見問答案例
- (七) 法令函釋查詢
- (八) 消保宣導影片
- (九) 資料檔案下載
- (十) 消保主題專區
- (十一) 禮券查詢平台

### 五、消費爭議申訴方式

- (一) 線上申訴  
(網址：<https://appeal.cpc.ey.gov.tw/WWW/Default.aspx>)。
- (二) 郵寄申訴表至本府法務局消費者服務中心  
(地址：臺北市信義區市府路1號1樓東區)。
- (三) 傳真申訴表至本府法務局消費者服務中心  
(FAX：02-2720-6281)。
- (四) 至本府法務局消費諮詢及法律扶助報到櫃台現場填寫申訴表。



## 六、消費爭議處理流程

消費爭議屬民事糾紛，消費者除可直接向法院提起民事訴訟外，亦可利用訴訟外糾紛處理機制，包括消費者保護法所定之消費爭議申訴調解，程序如下：

### （一）第一次消費爭議申訴

1. 法務局消費者服務中心於受理消費者提起第一次申訴後，將發函主管機關，並由主管機關發公文給業者，請業者在期限 (15 日) 內妥適處理。
2. 業者若聯繫消費者提出解決方案，且消費者覺得合理並可接受，則本案即達成和解結案；如業者所提方案消費者無法接受，或超過 15 日業者無回應，則消費者可以申請第二次消費爭議申訴或申請消費爭議調解或向法院提起訴訟。

### （二）第二次消費爭議申訴

1. 消費者提起第二次申訴，由本府法務局消保官室受理，必要時召開協商會議，由消保官以公正第三方身分主持會議，協助雙方處理消費爭議。
2. 若協商成立，消保官協商紀錄將記載雙方和解內容；若協商不成立，消費者可申請消費爭議調解或向法院提起訴訟。

### （三）消費爭議調解

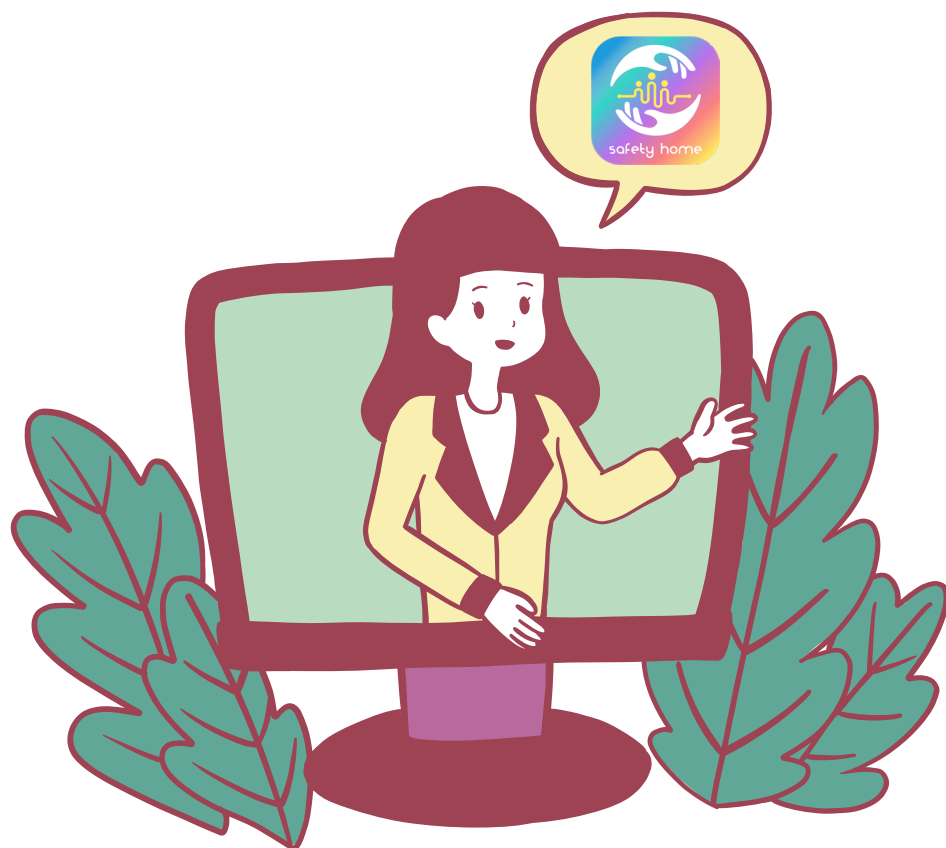
1. 消費者申請消費爭議調解，由本府法務局消保官室受理，請雙方到現場召開調解會議，並由本府所聘消費爭議調解委員主持會議。
2. 若調解成立，調解書送法院核定後，效力相當於法院確定判決；若調解不成立，消費者可向法院提起訴訟。

# 陸、臺北市行動 防災 App

承辦機關：臺北市政府消防局

電話：02-87863119 轉 8613

地址：臺北市信義區莊敬路 391 巷 11 弄 2 號 5 樓



為讓戶外體驗活動愛好者，能即時獲得當地戶外環境與場域安全資訊，臺北市政府消防局邀集專家者就 App 資訊之有效性、可讀性及易用性，進行廣泛的研究討論；另為瞭解使用者之實際操作體驗，也邀集具有多年戶外體驗活動帶隊經驗的學校校長、老師，提供操作體驗及建議事項供消防局參考，據以進行臺北市行動防災 App 優化改版。

新版行動防災 App 介接了中央與地方機關所提供的各種環境監測站資料，民眾在從事各種戶外體驗活動前，如滑水、登山健行、溯溪及野外露營等，可以事先下載行動防災 App，隨時隨地可查詢河川水位、雨量、大雨特報、低溫特報、強風特報、濃霧特報等資訊，瞭解所在地區氣象資訊（溫度、濕度、時雨量、降雨機率）、空氣品質、輻射概況（指數）、細懸浮微粒（PM2.5）、河川水位、抽水站、地下道水位、活動場域之危險程度，進而採取必要的防護行動，包含出發前攜帶必要的裝備等等。

## 一、如何下載「行動防災 App」

您可透過下列 2 種方式下載安裝行動防災 App：

### （一）掃描下載

使用您的手機拍照功能，或利用手機 QR-code App 掃描右方 QR-code，即可下載。



### （二）掃描下載

如果您是 iOS 手機的使用者，可至 App store 搜尋『臺北市行動防災』，點選『臺北市行動防災』，完成下載及安裝；如果您是 Android 手機的使用者，可至 Google Play 搜尋『臺北市行動防災』，點選『臺北市行動防災』，完成下載及安裝。

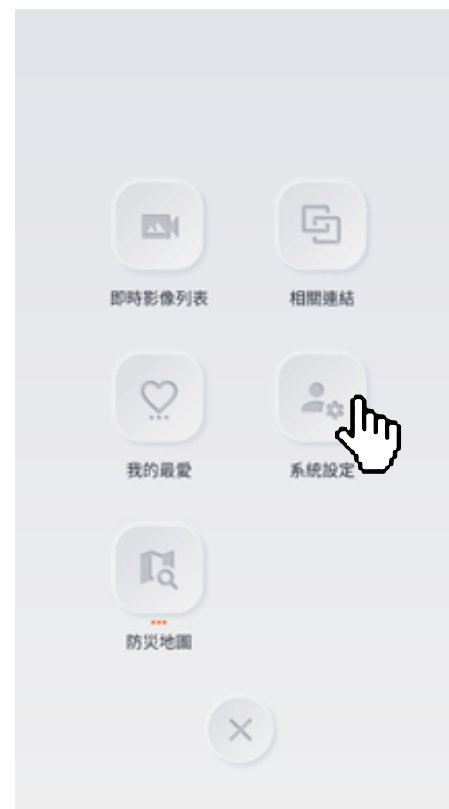
### 二、臺北市行動防災 App 使用說明

#### (一) 開啟臺北市行動防災 App

點選螢幕右上角功能列表，進入系統設定並接收活動訊息、環境狀態、重要通知、災害警示，隨時掌握中央氣象局天氣預報、豪大雨特報等；例如臺北市任何一個行政區，雨量站時雨量達 40 毫米時，App 會主動提供推播示警，您可隨時透過 App 接收最新消息，環境安全資訊不漏接。



(1) 點選螢幕右上角功能列表。



(2) 進入系統設定。



(3) 接收活動訊息、環境狀態、重要通知、災害警示。

### (二) 開啟定位功能

iOS 手機：

設定→通知→通知式樣→行動防災→允許通知

Android 手機：

設定→應用程式和通知→行動防災→允許通知。

您可以隨時接收所在地附近環境安全資訊，瞭解所在地區之危險程度，進而採取相關自我防護行動，戶外活動安全有保障。



首頁 (平時)

首頁 (警示)

App 首頁平時以藍色視覺顯示所在地或訂閱地區之天氣資訊，於災害警示時，首頁改以醒目之紅色視覺，以提醒民眾查看災害警示訊息。

### (三) 戶外活動前與活動時

查看環境安全數據監測值，查詢活動區域附近雨量站、水位站、下水道水位、監視影像等資訊，進行避災與防災，戶外活動時更加放心。



圖表化環境監測數據

App 以視覺化、直覺化方式，根據使用者所在地 GPS，提供最近監測站之即時環境監測數據，包括：時雨量、降雨機率、下水道水位、抽水站運作情形、河川水位、空氣品質監測、即時環境輻射等資訊。



### (四) 提供各項防災知識

戶外活動前，針對戶外活動類別之防災知識、急救常識等進行複習，發生意外時，不慌亂、免緊張。



防災知識分成 5 大類：地震、急救、火災、颱風、其他災害，並以圖文化方式提供災前、災時與災後小常識，增加防災知識之易讀性，有效提升民眾閱讀意願。



### 三、臺北市行動防災 App 功能快捷教學



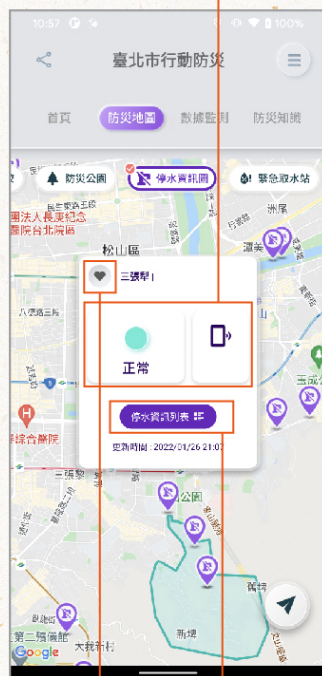


## 防災地圖-地圖上點位資訊與資訊列表頁

設施所在區域與當前運作狀態，點選電話圖示可撥打設施電話

### 資訊列表頁

臺北市行政區搜尋 關鍵字搜尋



點選加入我的最愛，關注這個資訊狀態

點選可進入列表頁，查看更多資訊



點選+展開資訊，點選-可收合

## 數據監測

您目前所在的行政區

點選後可進入防災地圖查看更多區域資訊





## 防災知識

依災害類型分類，可點選欲閱覽的項目。內頁以簡單易懂的圖文，介紹災前準備、災時應變及災後處理等相關資訊



## 防災知識-分類選單與內容頁面

### 內容頁面

點選到內頁的圖文

回上一頁

回上一頁



往上滑動可看更多



往上滑動可看更多

## 四、戶外活動「急救小常識」

### （一）發現有人溺水，該怎麼辦？

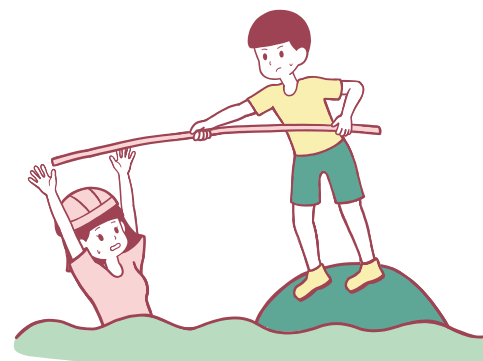
若非接受過水難救助訓練，切勿自行冒然下水施救，請遵循下列原則：



1. **叫**：  
大聲呼救

2. **叫**：

呼叫 119、118、110、112

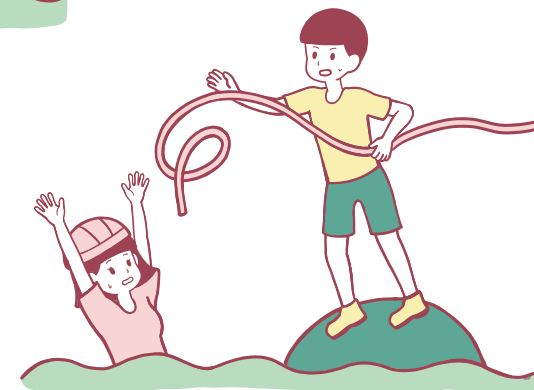


3. **伸**：

利用延伸物（竹竿、樹枝等）

4. **拋**：

拋送漂浮物（球、繩、瓶等）



5. **划**：

利用大型浮具划過去（船、救生圈、浮木、救生浮標等）



### (二) 登山時發生意外，該怎麼辦？

#### 1.119、112 求援

立即手機撥打 119 或 112 請求協助 ( 無線電緊急救難頻率：145.0MHZ )。

如果不知自己現在位置，可下載視訊 119App，以視訊方式報案及傳送座標位置。

#### 2. 傷患立即處置

人員受傷時，應先進行簡易包紮、固定、止血等處置，若發生高山症，應立即將患者帶往較低海拔處，並給與醣分高的食物 ( 如糖果、巧克力等 )，隨時注意傷病患之保暖，避免失溫。

#### 3. 避難並保暖

發生意外迷途或天氣突然惡化時，應尋找安全避難處所保護自己，並建立明顯標誌，以便救援人員能夠迅速發現。如果已接近傍晚時分，應準備野地露宿，並需注意勿讓身體及衣物受潮，以免體溫散失。

#### 4. 飲食管制分配

與外界失去聯繫時，領隊應適時安撫隊員情緒，並將僅有食物飲水集中管制分配，延長等待救援時間。

#### 5. 定位引起注意

利用衛星定位儀、手機 ( 衛星電話 ) 或地圖告知搜救人員受困座標方位。

若無上述設備，可於搜救直升機或人員接近時，在明顯空曠處使用反光鏡子、揮舞鮮豔衣物或施放煙霧彈、以哨子發出求救聲響 ( 或呼喊回覆搜救人員 )，引起搜救人員注意。





### (三) 遇到有人倒下時，該怎麼辦？

確認現場環境安全，傷病患沒有反應時，請依下列步驟處置：



#### 1. 叫：

確認有無意識

呼喚並輕拍傷病患肩部  
「你(妳)怎麼了！」確認有無意識。

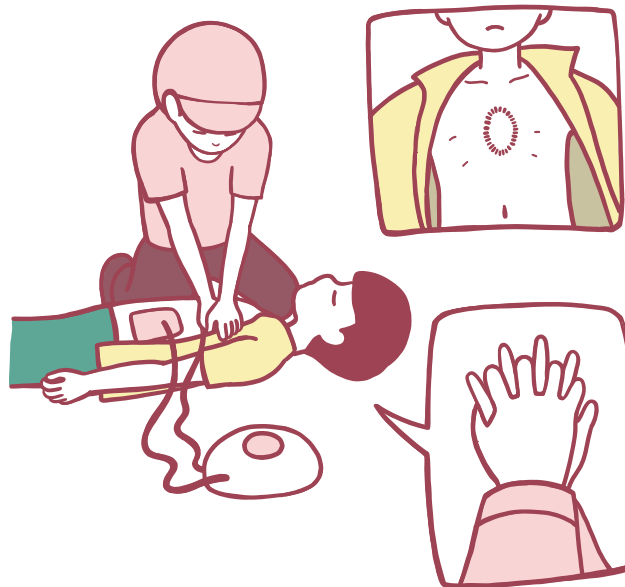
#### 2. 叫：

求救

(1) 當目擊者只有 1 個人時：高聲呼救，立即撥打 119 求救。

(2) 當有旁人時：請人撥打 119 求救，並設法取得自動體外心臟電擊去顫器 (AED)。

(3) 確認呼吸狀況：沒有呼吸或幾乎沒有呼吸。



#### 3. 壓：

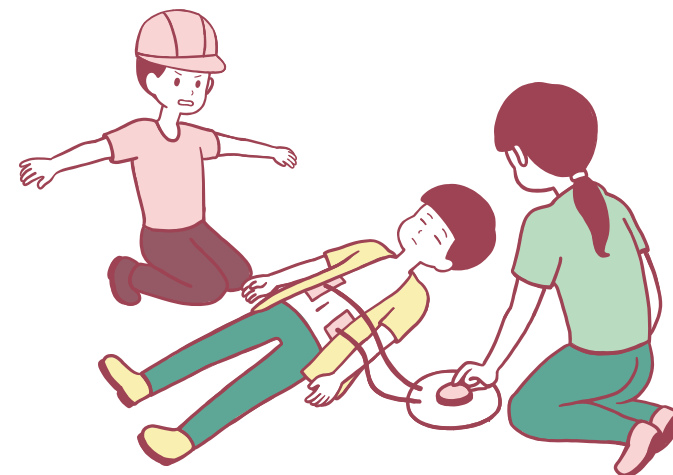
胸部按壓

兩乳連線壓胸骨、每秒 2 下用力壓、壓胸回彈莫中斷。按壓速率每分鐘 100 至 120 次 (每秒約 2 次)，下壓深度 5-6 公分。請持續胸部按壓直到取得 AED 急救或救護人員接手。

#### 4. 電：

電擊

取得 AED 後，1 人持續壓胸，另 1 人則將 AED 開啟，並依 AED 語音指示急救 (無法取得 AED 則持續壓胸至 119 到達)。



#### (四) 受傷流血時，該怎麼處理？

為止血及避免造成更嚴重的傷害，依下列步驟進行止血包紮：



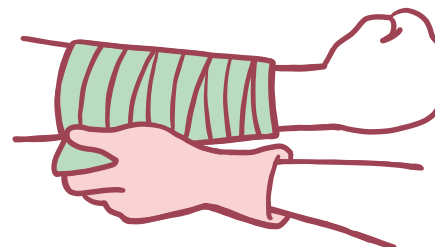
1. 傷口持續出血時，應直接以無菌紗布（或乾淨的布料）放置於出血處，並直接加壓止血。



2. 患肢如沒有骨折時，可考慮抬高。



3. 以彈性繃帶或三角巾包紮並持續加壓。



4. 若仍繼續出血，絕不要移除原有紗布（或布料），應直接加上更多紗布（或布料），並再次以彈性繃帶或三角巾等加壓包紮。



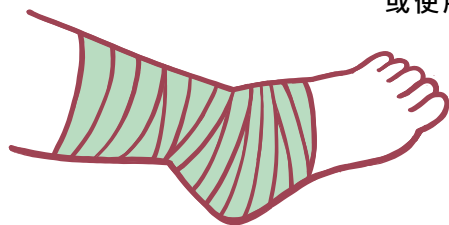
5. 如果是危及生命的嚴重出血，或依上述方法仍無法有效止血，應立即打 119 求救。

### (五) 腳踝扭傷時，該怎麼處理？

當避難過程發生推擠或因環境不利行走而扭傷時，透過正確的處理，可以減輕受傷嚴重度，並有利於復原。

#### 1. Protection 保護

保護扭傷部位，避免負重及行走，必須走動時，應先保護腳踝或使用輔具（如：拐杖）。



#### 2. Rest 休息

受傷後應多休息，避免活動。



#### 3. IcePacking 冰敷

前 2-3 天以冰敷為原則，每天冰敷數次，每次冰敷 15 至 20 分鐘後休息約 5 至 10 分鐘再繼續冰敷，冰敷袋外層要用毛巾包覆，以免直接接觸皮膚造成凍傷。



#### 4. Compression 壓迫

用彈性繃帶包紮壓迫，可避免患處繼續腫脹，但切勿過緊，才不至造成末梢血液循環不良。



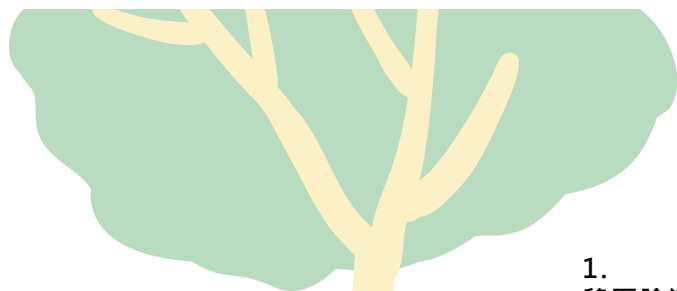
#### 5. Elevation 抬高患部

可抬高患肢（高於心臟），以促進血液循環，避免患處腫脹。



### (六) 遇到熱傷害時(如中暑、熱衰竭等)，該怎麼辦？

當身體熱能過多，來不及散熱時，可能造成身體熱能的堆積而產生熱傷害，學習運用下列方式緩解症狀以減輕不適感。



1. 移至陰涼通風處。



2. 平躺休息，並協助鬆開衣物領口。



3. 可透過搨風或以水擦拭身體，降低體溫。



4. 病人清醒時，可協助飲用些許鹽水或稀釋後的運動飲料，以補充水份及電解質。



5. 若情況仍未改善，打119求救。

### （七）水中抽筋，該怎麼辦？

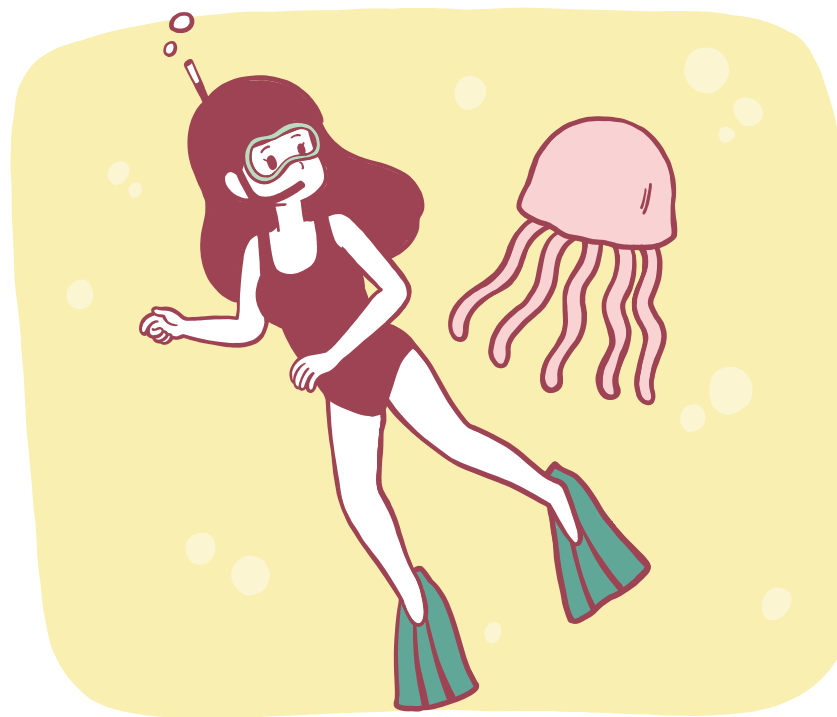
當小腿抽筋時，應先呈水母漂姿勢，再以一手握住腳趾，另一手頂住膝關節，用力拉腳趾，使位於小腿後側之腓腸肌盡量伸直，然後用力揉捏其肌腹至復原為止。



### （八）水母螫咬，該怎麼辦？（台灣急診醫學會資料）

水母是刺絲細胞動物，觸手和表皮層皆有刺細胞分佈，且身體及觸手在水中常呈半透明樣，浮潛時容易在不經意的情形下遭受螫傷。

一般傷口處置原則應立即以海水沖洗傷口，避免對傷口進行搓揉以致更多毒素被釋放，若持續急性、強烈疼痛，應立即就醫並由醫護人員給予適當之處置。



### (九) 搶救腦中風

腦中風是突發性的腦內出血或缺血，導致腦內局部受到壓迫、血液循環不良，造成腦部受傷，引發身體某些部分或思考功能暫時或永久失去功能。

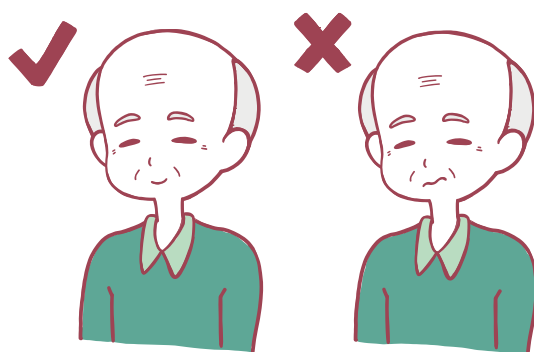
假如 F-A-S-T 其中 1 項測試異常 & 異常狀況是第 1 次發生，72% 的機率為急性腦中風，請您記下發作時間儘速撥打 1-1-9。

#### 1. Face:

微笑測試：  
請患者露齒或微笑

正常：  
兩頰皆可移動

不正常：  
一邊臉部動的不如對側好

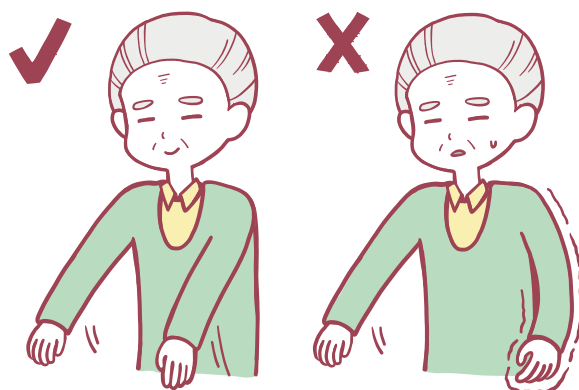


#### 2. Arm:

舉手測試：  
請患者閉眼伸出雙臂 10 秒鐘

正常：  
雙臂均衡移動或完全不動

不正常：  
一邊手垂落不對稱



#### 3. Speech:

語言測試：  
請患者說一句話

正常：  
咬字正確

不正常：  
口吃、說話不清或無法說話



#### 4. Time:

盡速就醫：  
趕緊求救以把握治療時間！





### (十) 癲癇抽搐發作時之處置？



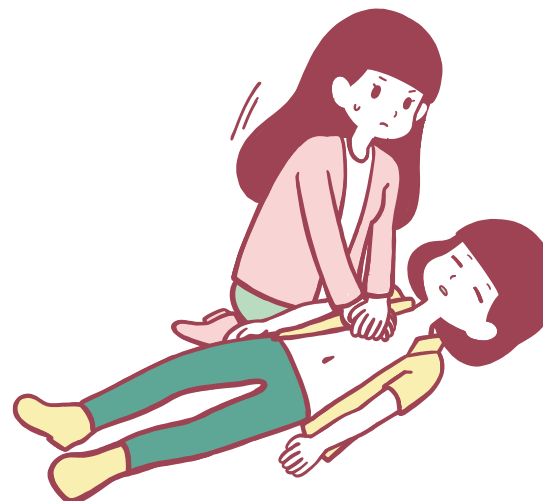
1. 淨空患者周圍之物品，且勿強行拘束或是移動患者，以防止患者頭部及頸椎受傷。



3. 等待患者抽搐停止，若患者抽搐時間超過 5 分鐘、連續抽搐 2 次以上或是抽搐過程中已受傷，打 119 電話求救。



2. 絕對不可硬塞任何東西在患者嘴內讓患者咬住，以避免患者呼吸道堵塞。



4. 若患者無正常呼吸時，儘快打 119 求救並立即實施心肺復甦術 (CPR) 急救。

## 參考文獻

1. Pine, B.J., & Gilmore, J.H. (1999). The Experience Economy: Work is Theatre & Every Business a Stage. Boston, MA: Harvard Business School Press, p3.~25.
2. 張星雯 (2015) , 攀樹運動的歷史與發展 , 《林業研究專訊》 , p.22 。
3. 教育部體育署《山野活動安全手冊》 , <https://reurl.cc/NAYql9> ( Mar,2022 )
4. 內政部消防署《山域活動安全》 , <https://reurl.cc/9GDV3n> ( Mar,2022 )
5. 臺北市親子縱走 HappyGo!《親子遊學習單手冊》 , <https://reurl.cc/ErVG6R>(Mar,2022)
6. i運動資訊平台・登山教育・無痕山林教育資源 , <https://reurl.cc/55Kdkv>(Mar,2022)
7. 農委會《戶外作業虎頭蜂攻擊預防手冊》 , <https://reurl.cc/p1aL3b>(Apr,2022)
8. 臺灣國家公園入園入山線上申請服務網 <https://npm.cpami.gov.tw/index.aspx>(May,2022)
9. 教育部國教署《戶外教育實施參考手冊 - 安全管理篇》 <https://reurl.cc/vdQk0j>(Mar,2022)
10. 交通部觀光局露營區資訊查詢專區 , <https://gis.tbrc.gov.tw/TTE/index.jsp> ( Apr,2022 )
11. 交通部觀光局各露營場權管機關盤點露營場資訊平台 , <https://reurl.cc/DyqmKj> ( Mar,2022 )
12. 臺北市露營場地線上申請 , <https://reurl.cc/OAYV6X> ( Mar,2022 )
13. 中華民國攀登協會 , <http://climbing.org.tw/08train/index.html> ( Apr,2022 )
14. 臺灣戶外攀岩協會 , <https://www.tocc-climbing.org> ( Apr,2022 )
15. 百岳戶外學院・攀樹好好玩・那要怎麼玩? <https://reurl.cc/ErVGB0> ( Apr,2022 )
16. 臺北市政府交通局・自行車安全宣導專區 , <https://reurl.cc/0pKEZI> ( Mar,2022 )
17. 臺灣自行車旅遊網・《騎乘小叮嚀—騎乘安全》 , <https://reurl.cc/OAYVRy> ( Mar,2022 )
18. 教育部・學生水域運動安全網 , <https://watersafety.sa.gov.tw> ( Mar,2022 )
19. 教育部・體育署全國運動場館資訊網・危險水域各縣市公告資訊 , <https://reurl.cc/kLxnEL> ( Mar,2022 )
20. 臺北市政府消防局《防溺須知》 , <https://reurl.cc/NZvYrQ> ( Mar,2022 )
21. 內政部消防署《水上活動安全篇》 , <https://reurl.cc/n5d5Dn> ( Mar,2022 )
22. 教育部體育署・《體育常識宣導—游泳篇》 , <https://reurl.cc/vgOg6a> ( Mar,2022 )
23. 教育部體育署《水域安全知能與技能操作教學方案手冊》 , <https://reurl.cc/OAVdGR> ( Mar,2022 )
24. 教育部體育署・學生水域活動安全網 , <https://watersafety.sa.gov.tw> ( Mar,2022 )
25. 消防署《水域事故應變及注意事項》 , <https://reurl.cc/lozvY9> ( Mar,2022 )
26. 台灣急診醫學通訊第三卷第四期・常見的海洋生物傷口處置 , <https://reurl.cc/9GDVQ8> ( Apr,2022 )
27. 行政院消費者保護會 , <https://cpc.ey.gov.tw> ( Apr,2022 )
28. 財團法人中華民國消費者文教基金會 , <https://www.consumers.org.tw> ( Apr,2022 )
29. 行政院消費者保護會線上申訴系統 , <https://reurl.cc/NAYqee> ( Apr,2022 )
30. 中華奧林匹克委員會・飛行傘說明 , <https://reurl.cc/ErVopa> ( May,2022 )
31. 快樂運動休閒生活才是生活・飛行傘介紹 & 裝備簡介 , <https://reurl.cc/rDE55b> ( May,2022 )
32. 刺激飛行傘運動 , <https://reurl.cc/55K1zz> ( May,2022 )
33. 中華民國滑翔運動協會 , <http://thp.org.tw> ( May,2022 )
34. 中華民國飛行傘運動協會 , <https://www.ctpa-paragliding.com> ( May,2022 )
35. 無動力飛行運動專業人員 , <https://reurl.cc/OAoVjR> ( May,2022 )
36. 中華民國航空運動協會・飛行裝備穿著安全 , <https://reurl.cc/ZA4yal> ( May,2022 )
37. 2022 台灣國際熱氣球嘉年華 , <https://reurl.cc/p1RLrx> ( May,2022 )
38. 維基百科・登山運動 , <https://reurl.cc/OAoVOR> ( May,2022 )
39. 維基百科・熱氣球 , <https://reurl.cc/RrYyO9> ( May,2022 )
40. 維基百科・滑翔傘 , <https://reurl.cc/zZkAQa> ( May,2022 )
41. 交通部民用航空局・熱氣球專區 , <https://reurl.cc/rDE6KN> ( May,2022 )
42. 中華民國熱氣球飛行運動協會 , <https://reurl.cc/0pKZIA> ( May,2022 )
43. 中華民國飛行運動總會 , <http://www.ctaf.org.tw> ( May,2022 )
44. Miracle Experience・如何為乘坐熱氣球做準備 , <https://miracleexperience.co.tz/zh> ( May,2022 )
45. 康健雜誌・發生骨折第一時間該做什麼? <https://reurl.cc/41MQjv> ( May,2022 )
46. 中國醫藥大學附設醫院網站・各種燒燙傷急救處理 , <https://reurl.cc/moQlrW> ( May,2022 )
47. 台灣溯溪活動的發展與展望・張嚴仁、鄭炳宏 , <https://reurl.cc/g2okG4>, ( June,2022 )
48. 飛行的 JACK・認識飛行傘運動的發展 , <https://reurl.cc/0pepGx> , ( June,2022 )
49. 每日頭條・浮潛的前世今生 , <https://reurl.cc/g2oZGR> ( June,2022 )
50. OrcaTorch・淺談自由潛水的發展歷史 , <https://reurl.cc/M0oN4k> ( June,2022 )
51. 運動推介獨木舟 , <https://reurl.cc/q5qkmp> ( June,2022 )

# 臺北市

## 戶外體驗活動

# 安全手冊

出版者：臺北市政府

地 址：11008 臺北市信義區市府路 1 號

電 話：(02)2720-8889；1999

傳 真：(02)2720-0056

網 址：<https://www.gov.taipei>

編輯者：臺北市戶外體驗活動安全手冊編輯工作小組

出版日期：民國 111 年 7 月出版（第一版）

電子書設計製作

設計製作：藝朵文化事業有限公司

地 址：基隆市中山區德安里 7 鄰德安路 116 巷 197 號

電 話：(02) 22710610

ISBN:9786267144237

GPN:4711100037

電子書播放資訊

檔案格式：html

作業系統：Windows OS、Mac OS、Mac iOS、Android

使用載體：PC、iPhone、iPad、Android 系統手機、Windows 系統手機

播放軟體：Web Browser（含 IE、Google Chrome 等）



快快樂樂出門



平平安安回家