

登山安全注意事項與意外處置

(實際案例分享)

李美涼

學歷

國立臺灣師範大學 公民教育與活動領導
學系 在職研究所

登山嚮導&攀岩教練
登山30年



八千公尺:

聖母峰8848m

馬那斯鹿峰8156m

七千公尺 :

新疆慕士塔格峰7546m

帕米爾-列寧峰 7134m

西藏-念青唐古喇山7162m

天山-漢騰格里峰 7010m

6千公尺:

南美最高峰 6992m

北美最高峰 6194m

尼泊爾-島峰6189m

青海玉珠峰 6178m

四川雀兒山 6168m

5千公尺:

歐洲最高峰5642m

伊朗最高峰5671m

新疆博格達峰

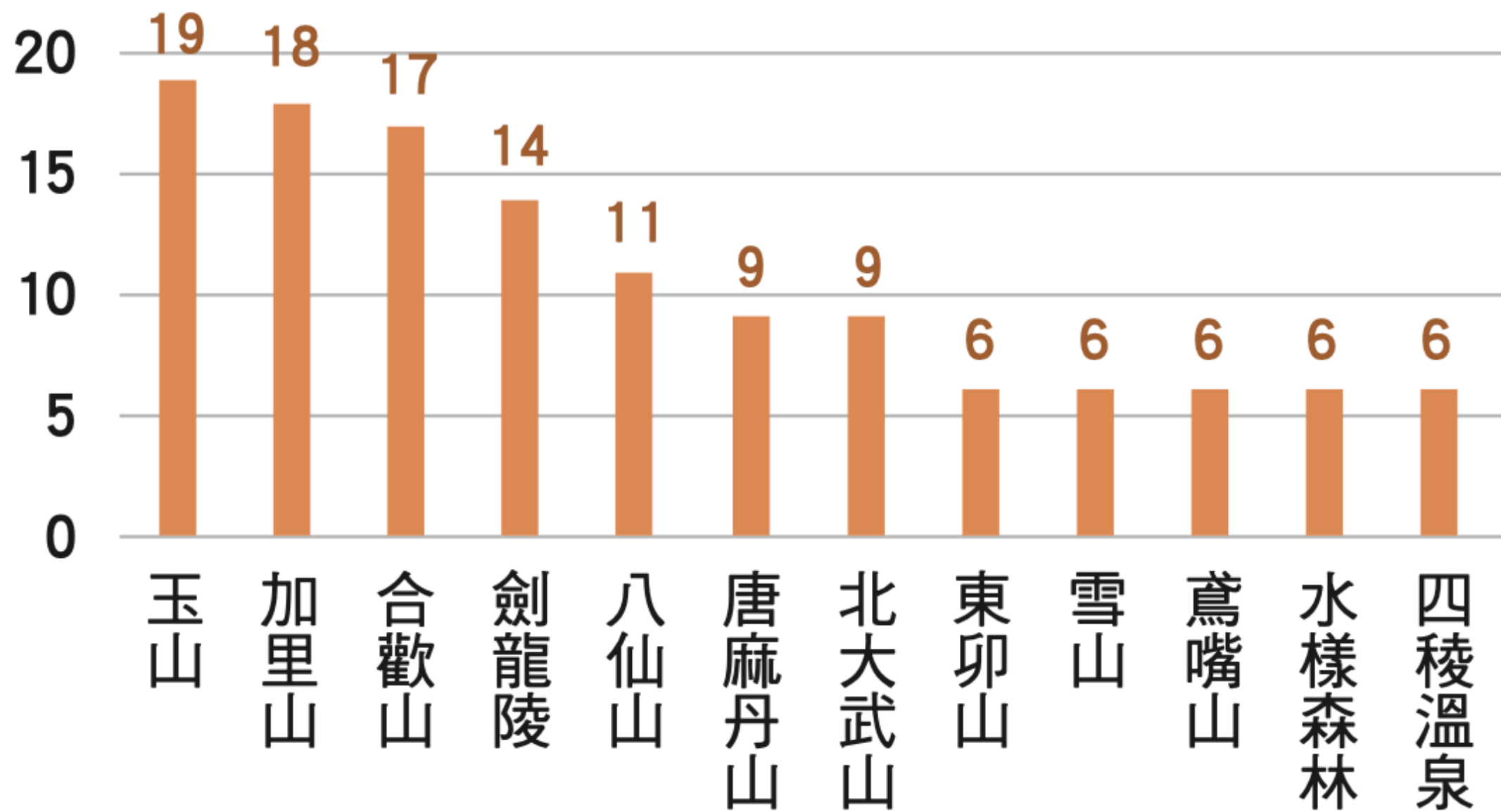
四川半脊峰5430m

四川四姑娘山I.II.III

雲南哈巴雪山5396m

白朗峰 4807m

蒙古最高峰 4374m

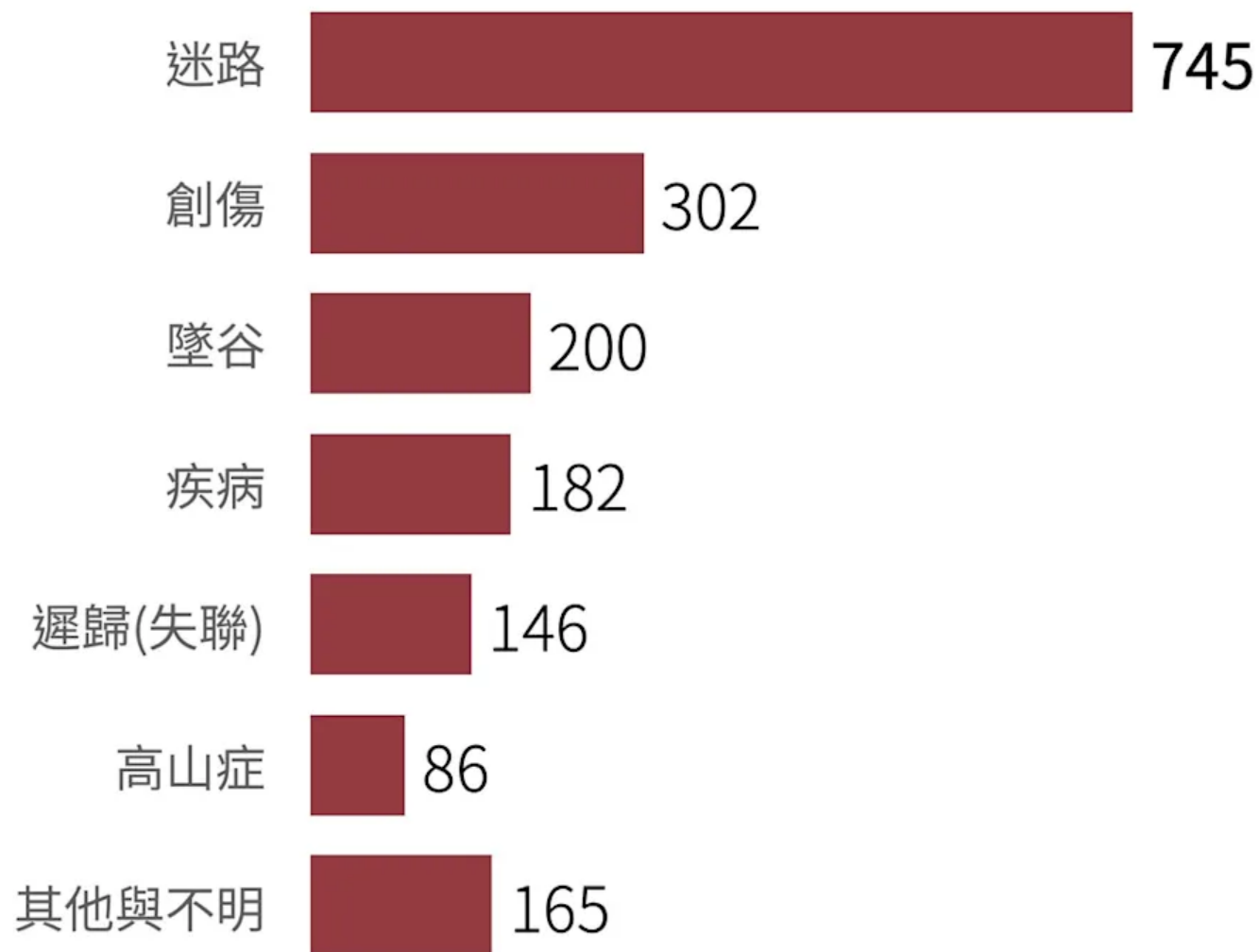


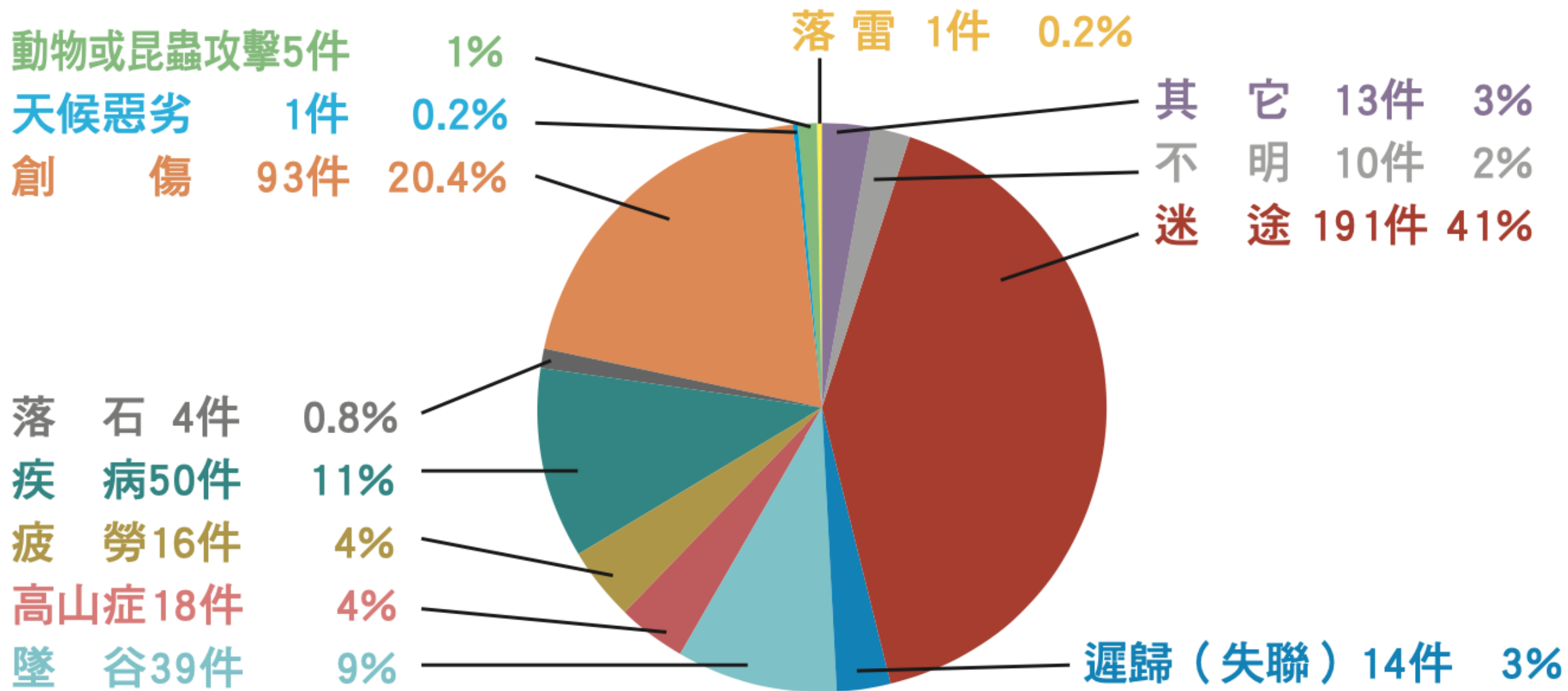
圖五、109 年台灣山域事故各山域熱點

各級山域的事故都發生在哪？

高山	中級山	郊山
玉山 11	八仙山 7	劍龍陵 11
合歡山 11	唐麻丹山 5	德卡倫步道 5
雪山 4	眠月石猴 5	三貂嶺 5
能高安東軍 4	鳶嘴山 5	福巴越嶺古道 4

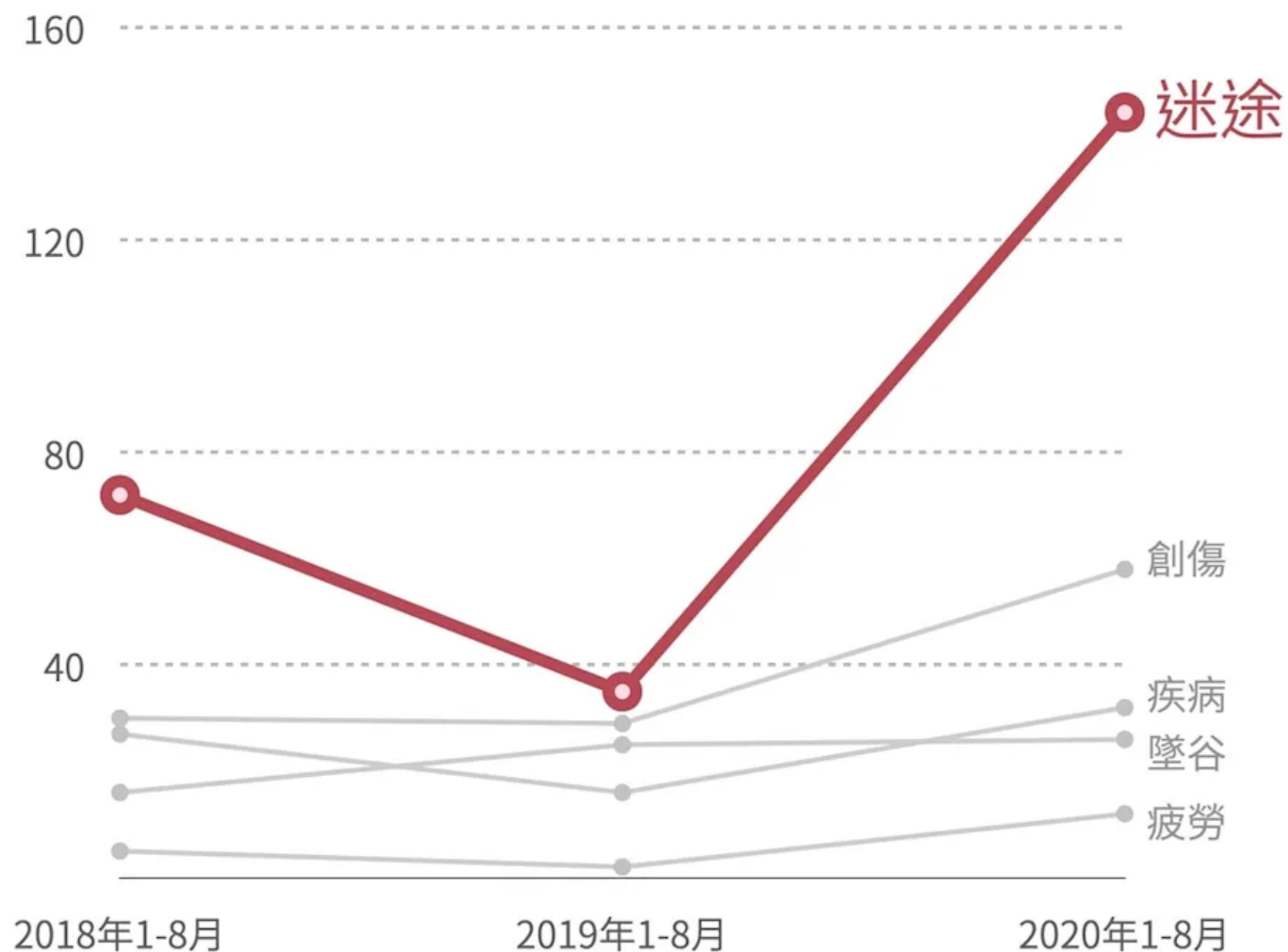
山難求援原因：迷路最多





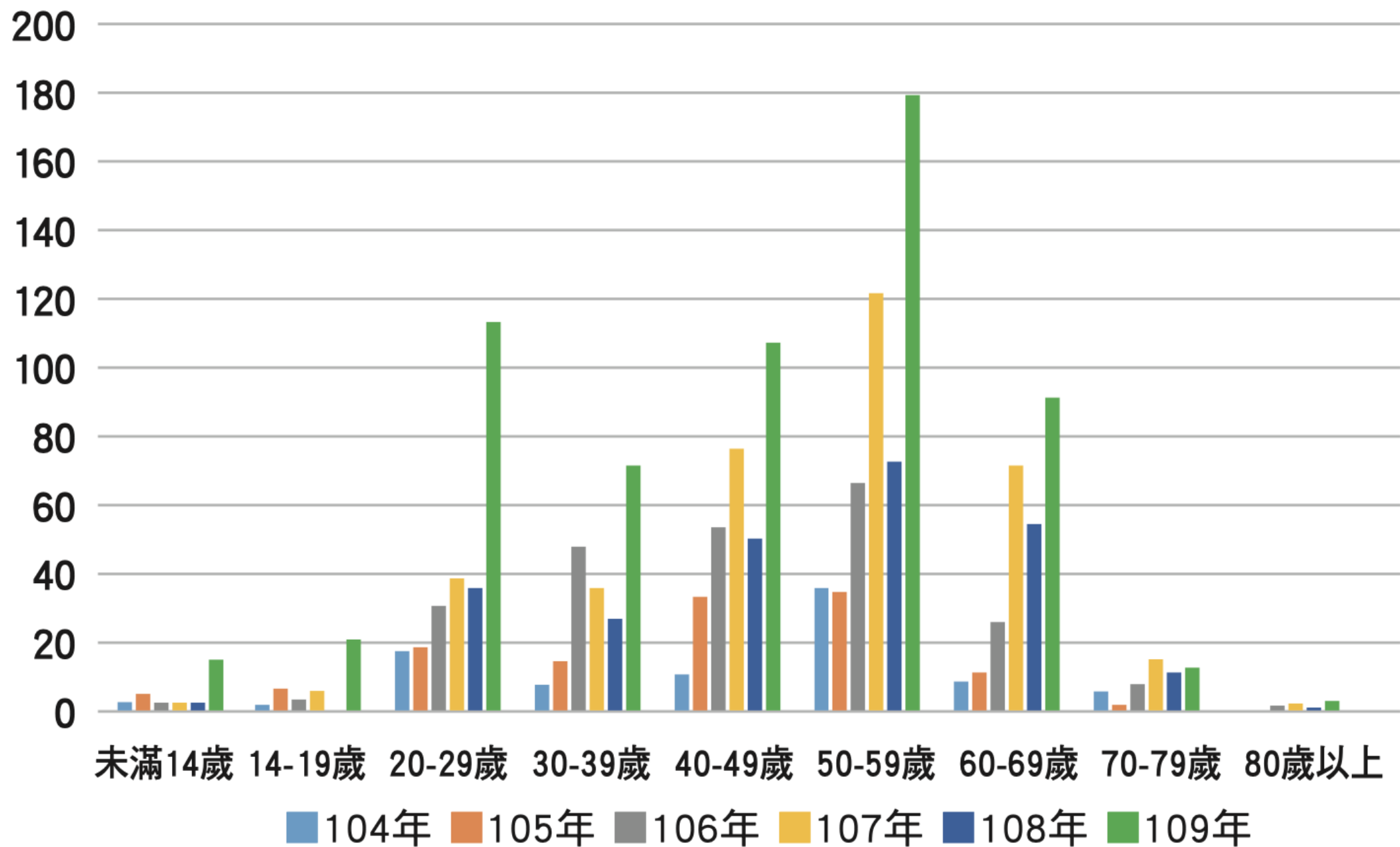
圖一、109 年山域事故人命救助案件原因分析圖

迷路與前2年同期比較大幅成長



製圖：If Lin

資料來源：109年山域事故救援統計與分析/內政部消防署



圖四、104 年至 109 年山域事故年齡層分析圖

「團員走太慢被丟包」

「隊伍拖太長脫隊後失聯」

「嚮導人力不足沒顧到團員」

「沒能力卻主揪爬長天數大山拖累隊友」

1.STOP原則

2.不要在通報後又任意移動，停留在原地通常是最佳方法

3.不要下切溪谷

4.讓自己放大，以利被發現

利用燈光、哨子、在環境中做各種人為記號如疊石頭、在樹枝上綁東西、留下紙條等，可以讓自己的足跡被「放大」，進而被搜救隊所發現和掌握足跡行蹤。

5.待援333原則

6.保持冷靜，維持求生意志

實際案例分享

- 迷途
- 創傷
- 高山症
- 失溫
- 下撤

實際案例分享

- 暈車
- 跌倒
- 頭痛 (沒帶帽子)
- 高山反應
- 體力不足
- 女生MC來
- 感冒
- 缺乏意志力/不想走
- 行動糧吃光光
- 情緒化 吵架/哭鬧/不走
- 隊員衝突
- 太興奮衝太快
- 失眠 精神差/體力差
- 過夜不夠獨立(需要媽媽)
- 執著目標/路線(老師)
- 趕行程/延誤時間/意外

風險評估與管理矩陣

活動型態： 高山健行
期： 11/17-11/19

活動地點： 合歡山區

活動日

項目	可識別的危險 (困難/危險)	風險項目 (潛在意外, 傷害或其他損失)	風險評估 (可能性 機率 Prob 與強度 Mag) 低、 中、高	控制策略 (減低或移除風險)	策略 採用有效 (是/ 否)	結果評量
A、環境 (影響活動的因素)						
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.	高海拔 強風/低溫 下雨 危險地形 崎嶇岩石 紫外線 熱	高山症 失溫 失溫 滑墜 扭傷/起水泡 曬傷 中暑	中/中 中/低 低/中 低/低 低/中 高/低 低/低	適當的高度適應計畫, 預防用藥, 藥品 適當的裝備(風衣保暖衣) 雨具 提醒學生謹慎通過, 教練注意 高筒健行鞋, 小心行走, 處理熱點 適當的裝備(太陽眼鏡) 洋蔥式穿著, 適時調整/多喝水	是 是 是 是 是 是 是	1. 有幾位頭痛的學生, 服用普拿疼止痛藥、松雪樓使用氧氣機、下撤休息 2. 使用求生毯、大黑塑膠袋 5. 有二位學生扭到腳但無大礙 6. 有些沒有遮陽帽/缺太陽眼睛, 眼睛紅 7. 有學生衣物不適當, 保暖外套太厚, 不是太熱就是太冷。可備一件風衣擋風。

B、設備（影響活動的資源）

1.	鞋子	破損	低/中	行前檢查/維修工具	是	1. 有些學生走到後面腳底板會痛，鞋底太軟或太薄，保護性不夠，登山路程較長時，最好穿健行鞋。
2.	衣物	保暖度不夠/不適當	中/中	行前檢查/保暖衣物要帶對	是	2. 保暖衣太厚重佔空間，缺防風薄外套，不是太熱就是太冷。
3.	手套	缺乏或保暖不足	低/低	行前檢查	是	4. 缺乏遮陽帽及薄的保暖帽，太厚的保暖帽會太熱戴不住，沒戴帽子容易造成頭痛。
4.	帽子	缺乏或保暖不足	中/中	行前檢查/要有遮陽帽及保暖帽	是	5. 有些學生食物準備不夠或很快就吃完了，由同學或教練支援。
5.	糧食	缺乏或不足	低/低	多準備備用糧	是	
6.	頭燈	缺乏	低/中	行前檢查	是	

C、人員（影響活動的屬性）

1.	暈車	嘔吐頭暈	中/低	吃暈車藥/下車休息	是	1. 多休息--途中停和平休息站. 太魯閣管理處. 砂卡礑步道. 天祥. 有一位學生吐, 幾位頭暈。暈車比例較以前宜蘭聯邦少
2.	高山反應	噁心嘔吐頭痛	低/中	吃藥/下撤	是	2. 約十位有高山反應, 吃藥/下撤
3.	體力不足	疲累走不動速度慢	中/中	下撤	是	3. 下撤/能力分組/更改行程
4.	女生 MC 來	肚子痛/體力差	低/中-高	藥品/下撤/休息	是	6. 適時引導但不勉強
5.	感冒	不舒服/體力差	低/中/	藥品/下撤/休息	是	7. 適時引導但不勉強
6.	缺乏意志力	不想走/不想走	中/低	多鼓勵/合理適當的目標	是	8. 適時引導但不勉強
7.	情緒化	哭鬧/假裝	中/低	多留意關心學生/適當地安撫	是	9. 能力分組, 控制好速度
8.	隊員衝突	吵架/哭鬧/不走	中/中	師長介入處理協調/將易衝突的隊員分開	是	10. 躺著閉目休息, 不出聲音吵到他人
9.	太興奮太衝	衝太快	中/低	領隊掌控好隊伍	是	11. 學生教練陪著睡覺, 若下次要參加過夜活動, 務必請家長協助訓練獨自入睡。
10.	失眠	精神差/體力差	低/中		否	12. 天黑一度沒看到又允, 延誤行程, 耽誤晚餐時間。
11.	不夠獨立 (學生)	無法獨自入睡 趕行程/延誤時間/	低/中		否	斟酌情況適當調整行程
12.	執著目標/ 路線(老師)	意外	低/低		否	

**10/11/12 三項是行前沒有想到的

紅色字體: 這次有發生的情況

綠色字體: 出發前沒有預期到的情況