



港都消防季刊

KAOHSIUNG FIRE BUREAU QUARTERLY

第 40 期 2017.12

郵局內
已付
高雄郵局許可證
高雄字第159號
總站
中華郵政公司
郵政總局

充份準備
安全登山

高雄市政府消防局 發行

封面故事

- 01 山域意外事故預防與應變 高雄市政府消防局辦理106年山域搜救訓練
- 04 高雄市桃源區小關山附近巡山員山域事故搶救紀實
- 05 桃源山區墜谷救援訓練 事故點逼真呈現

災害預防

- 06 手繪創意防火宣導卡通 三隻小豬與火野狼來教你
- 08 住宅火災安全議題 沒有懶人包

消防天地

- 10 淺談電梯基本結構及受困救援基本要領
- 12 高市奪冠 爭奪黃金救援時間 高市119派遣效率最強
- 14 救助訓練回歸基礎 安全觀念至上
- 20 瓦斯無害 不慎成災 正確安全使用家用液化石油氣

消防英雄

- 18 慈悲心 厥匱情 義永情深 高雄市義勇消防總隊 新任總隊長—陳義永
- 19 特搜謝麟隆獲頒行政院搜救有功人員

救護園地

- 16 搶救腦中風 掌握黃金三小時
- 21 「幸福捕手」一起看聽轉牽走(BHC5L)

發行人／陳虹龍

總編輯／黃江祥

副總編輯／王志平、陳天來

執行編輯／高文宗、吳佩城

編輯委員／陳秋蒼、沈豐益、應海勇、薛裕霖
郭士銘、林奕傑、洪文輝、黃國祥
溫逸菁、劉俊明、許獻文、黃楓森
沈森添、楊宗欽、樓振宇、陳振林
卓經偉

編審／林靜雯

出版者／高雄市政府消防局

地址／高雄市前鎮區凱旋四路119號

電話／07-8128111-2110

傳真／07-8126813

網址／<http://www.fdkc.gov.tw>

投稿信箱／pre103@mail.kscgfd.gov.tw

山域意外事故預防與應變

高雄市政府消防局辦理106年山域搜救訓練



下切溪谷因地形陡峭易發生危險

臺灣四面環海，整個陸地的三分之二都是山岳地形，藉由登山，可看見最美的台灣。但想要看到美景，需做好行前準備，不只有體能訓練及登山裝備的準備，還包括每次出發前，對於行程的了解及路線的認識。美國國家公園有這麼一句話：「入山者需自行負責自己的安全。」這提醒每一位入山者，都該認真的做好自己身體、心理、體能、裝備、資訊、糧食、安全、環保的準備，才能進入山區活動。

■ 山域事故：

105年山域意外事故搶救案件，發生的原因很多，歸納統計迷路占38%、遲歸(失聯)占4%、墜谷占11%、體力不濟占3%、高山症占3%、疾病占7%、創傷占17%，其中墜谷及創傷案件合計占28%，因此登山客應有完善登山裝備及基本自我求生技能，在艱困環境下仍能維持生命等待救援。

■ 行前準備需知：

(一) 登山前應事先熟悉登山地理環境、規劃路線、往返所需時程、注意天候預報、個人體能狀況等，最好能結伴同行。

■文、圖／災害搶救科 康格賢

- (二) 平時應多訓練體能及技能，考量自己身體狀況來選擇攀登山域類型。
- (三) 進入山地管制區或國家公園生態保護區，應依規定檢附相關資料向警政機關或國家公園管理處辦理入山許可及入園許可。
- (四) 避免迷路：應注意登山路徑並予以標記、遇岔路時尤應仔細辨認觀察或等候隊伍確定正確路徑及養成隨時定位的習慣。
- (五) 應請具豐富登山經驗及責任感之專業領隊帶路，以減少意外事故發生。
- (六) 攜帶充足的糧食、水及完整的裝備。
- (七) 出發時應將目的地、登山路線等，告知親友或留守人，俾利聯繫之用。

■ 登山過程中注意事項：

- (一) 服從領隊、嚮導人員之領導，並應隨時提高警覺，留意隊友體力及心理、生理狀況。
- (二) 以團隊最弱的隊友體力為標準，並視氣候轉換改變，適時做好行徑、行程之調整。
- (三) 萬一脫隊迷路時應折回原路，或尋找避難處所靜待救援，並於適當空曠處標示明顯記號，或施放煙霧棒、吹哨子，以引起搜救人員之注意。
- (四) 隨時對照地圖確認自己的行蹤位置，不要盲從跟隨，以致無法掌握進退方向。

- (五) 喝水時不可狂飲，否則汗量會增加，更容易造成身體疲勞。
- (六) 登山隊伍不可拉太長，應保持可前後呼應的距離，並隨時注意隊友狀況。
- (七) 行進過程中應隨時注意週遭環境，避免蛇類及蜂類等動物攻擊咬傷。
- (八) 選擇無雜草、枯枝之空曠地炊食。
- (九) 行進中若發現毒蜂或蛇、熊等動物時，勿攻擊或驚嚇牠，迅速撤離該地或繞道。
- (十) 營地餐後或睡前，食物宜包裝收拾，以免動物吃食。

■ 發生山域事故緊急應變措施：

- (一) 首先深呼吸，別慌張，停止任何的行動。
- (二) 立即撥打119或112報案，求救時應清楚告知行走路線、目前可能位置、海拔高度、地形與特殊景觀等。
- (三) 進行簡易急救措施。
- (四) 考慮自己可能從哪裡開始迷路的，千萬不要硬是下切山谷或溪谷，山上的地形多變，下切溪谷容易墜崖反而更危險。



攀登山域事故緊急應變措施



登山隊伍應保持可前後呼應的距離，並隨時注意隊友狀況

- (五) 評估身邊的自然環境(是否為避風處、附近有無水源、有無其他危險因素)自己身上有多少東西(水、食物、保暖工具)。
- (六) 分配身上的糧食及水源，尋找一個避風雨又容易被發現的地方，做好保暖。
- (七) 佈置明顯符號，以引起救難人員注意。

山域意外事故搜救訓練

為強化山域事故災害救助效能及提升團隊搜救技術，以因應日趨頻繁之山域事故，俾期山域事故發生時，能縮短人命救援時效，確保民衆生命財產安全。高雄市消防局於106年10月19日至24日，於玉山南一段卑南主峰及石山林道辦理山域意外事故搜救訓練，訓練內容如下：

(一) 背包打包、防水處理、揹負系統調整教學：

背包的打包與背包的調整都會影響著背負時的舒適與效率。在打包前，最好先塞入一個大的透明塑膠防水袋，打包後將背包放立在地上，如果會站，就代表打包正確；如果背包往前或是往後倒，就代表背包的重心錯誤，需要重新調整。



106年山域意外事故搜救訓練，卑南主山登頂照片

(二) 地圖判讀與定位導航技術：

在登山搜救活動中，只要熟悉地圖判讀與定點作業，即可為自身的安全保險。出發前需先以地圖判讀作為地形分析，包含：標誌(座標、高度)、測量(方位、坡度)、熟記(地形特徵)，讓整個登山過程在腦海裡形成概念，活動進行中不斷將想像與現場作比對。

(三) 高海拔山域高山急症辨識與處置：

高山症分為急性高山病、高海拔腦水腫、高海拔肺水腫，快速上升高度、目的地過高（尤其是夜晚停留時睡覺的高度）以及曾經發生過高山症，都會讓高山症的發生機會增加。高山症的處置方式為：原高度停留觀察、氧氣、藥物及下降高度。其中藥物包含Acetazolamide、Dexamethasone（類固醇、救命針的成分）、Nifedipine OROS。

(四) 緊急宿營、取水、植物辨識：

迷路、脫隊、傷病、天候惡劣、無法趕到宿營地等需緊急宿營，緊急避難所的搭建與取材可利用天然的地形地物(山洞、樹洞、箭竹林)、人工架設避難所(利用闊葉植物來當遮蔽物、雨衣褲、背

包)，另在搭建緊急避難所的位置，可以先生火製造大量的濃煙，以驅散蛇、蟲、蚊蠅及野獸的侵擾。

(五) 模擬山難搜救—搜救路線規劃、前進指揮所設立、搜索與困難地形穿越、地毯式分區搜索：

山域事故作業程序大致分先期整備、中期運作、後期執行等階段，事故發生尋找適當處所或搭設指揮帳作為前進指揮中心，指揮官統籌調度運作，並研判事故地點及搜尋路線，研擬搜救步驟及執行方式，編組劃分搜救責任區，並指派負責人後勤補給之支援計畫，才能圓滿達成山域搜救任務。

(六) 热傷害、失溫、水泡及抽筋傷害預防與處理：

山區環境有高海拔、氣溫低、氣候變化詭異、交通運輸不便、救援醫療欠缺等致命因素，傷（病）患評估流程分為：現場環境安全評估（是否有倒木、落石）、危險因素評估（毒蛇、毒蜂、恙蟲等）、傷病機轉評估（持續大量出血、缺氧呼吸困難、病情惡化）、初步生命徵象評估、詢問病人及做二度全身評估、醫療處治流程評估與判定。

此次訓練場地山勢險峻，大小崩壁不斷，岩稜旁即斷崖，參訓人員全程皆背負重裝攀登，對體力與耐力是一大挑戰，但均能戰戰兢兢完成各項模擬山難狀況搜索演練課程，相信對將來執行山難搜救任務有絕對的助益，而上山是為了下山，登山健行為正當休閒活動，民衆登山應注意自身安全，於上山前多做一分準備，才可多一分安全，少一分遺憾。!

高雄市桃源區小關山附近 巡山員山域事故搶救紀實

106年10月8日上午9時11分高雄市政府消防局桃源分隊接獲高雄市六龜救難協會飛鷹大隊人員報案，於10月7日下午6時多有業餘無線電接收到林務局楊姓巡山員求救訊號，稱於小關山瀑布區墜崖，腳部疑似骨折受傷無法行走。

■文／第六大隊 江淑芬 ■圖／寶來分隊 劉俊耀



搜救人員迅速集結，由前進指揮官中隊長江淑芬進行勤前教育

案情：林務局一行6人前往小關山進行珍貴樹林巡查任務，其中楊姓職員因身體不適提前下山，獨自由小關山三角點往林道方向步行約30分鐘處墜崖，腳部受傷，裝備均掉落，僅剩無線電可對外聯繫。

消防局第六救災救護大隊獲報後立即成立指揮站，並指示第三中隊於寶來分隊設立前進指揮所，調派山難救助隊人員共6人由分隊長陳義雄率隊會同林務局人員3人，於11時30分迅速集結完成與勤前教育後上山救援。

由於初期報案地點不明確，楊員僅告知往小關山林道方向下山約30鐘後跌落山谷，身處叢林中，不知所在位置，旁邊有一棵大樹。因連日山區大雨，搜救難度極高，期間搜救人員曾多次以



直昇機吊掛傷患情形



求救者指稱位於橘色桶子（左上角箭頭所指紅圈處）附近之大樹旁，經定位後順利尋獲

無線電與楊員聯繫，皆無回應。直至10月9日下午飛鷹大隊再次接收到楊員無線電微弱訊號，表示目前所在位置於小關山四岔路往小關山林道約4至5分鐘路程之主要道路上，旁邊有橘色桶子及一棵大樹等明顯目標物。前進指揮官中隊長江淑芬根據所述詢問分隊資深隊員及不久前曾途經該處之山友表示，確實有看過一橘色桶子，位於四岔路口往凹谷營地方向約200公尺左右之路旁，立即研判並定位該處座標：TWD67 236500mE, 2561150mN，並告知前線搜救人員。

10月10日上午7時52分陳義雄以衛星電話回報，於座標：TWD67 236514mE, 2561145mN處尋獲楊先生，意識清醒，已無糧食及水，給予食物及保暖處置之後直昇機於9時3分成功吊掛傷者，9時40分返回清泉崙機場，交台中市政府消防局救護車後送就醫。

分析本案成功救援之重要因素如下：

- 一、迅速動員山搜人員及友軍整裝出勤。
- 二、求救者明確敘述周遭環境特殊目標物，供救難人員分析研判正確位置，以鎖定搜救範圍。
- 三、帶隊官定時定點回報現地搜救情資供指揮站研判，指揮站並彙整告知重要搜救訊息。
- 四、與林務局及民間救難團體間相互合作保持聯繫，重要搜救資訊交流不漏失。



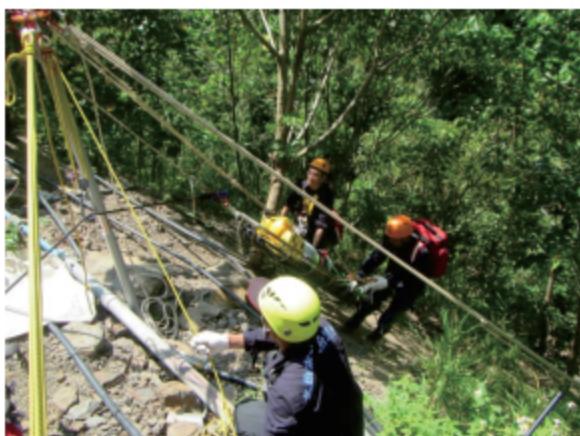
桃源山區墜谷救援訓練

事故點逼真呈現

■文、圖／第六大隊 江淑芬

高雄市政府消防局第六救災救護大隊第三中隊於106年9月13日上午，在桃源區四社部落產業道路辦理中隊組合訓練。演練狀況假設一名當地居民騎乘機車前往山區巡視水源，道路因天雨濕滑，不慎墜落30公尺深之山谷。由於地處偏遠產業道路，無法敘明確切地點，報案求救時消防局救災救護指揮中心指導該民衆使用「高雄市119行動報案APP」定位，並立即派遣人車前往救援。

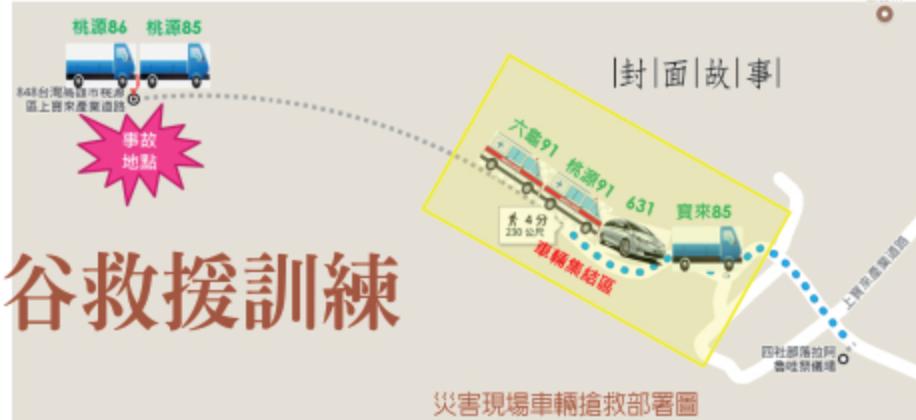
現場道路狹小，僅能單向通行，桃源分隊運用越野沙灘車作為救災人員與裝備器材接駁及運送。另為求演練逼真，以真人擔任墜谷傷患，救護人員2人以繩索垂降



救助人員運用AZ腳架架設繩索救援系統將傷患上拉救出



第六中隊訓練時講說情形



災害現場車輛搶救部署圖

至事故地點處置及固定傷患，救助人員運用新型AZ腳架及各式救助裝備器材架設繩索救援系統，順利將小腿骨折傷患以籃式擔架拖拉搬運至上方產業道路，由四輪驅動小貨車接駁至道路入口處交救護車送醫，整個演練過程逼真如實。

鑑於轄區多山域溪谷地形，近年來有數起人員或車輛墜落山谷之案例，本次演練地點於今（106）年6月30日亦曾發生小貨車墜谷，造成1死1傷之憾事，當時翻覆山谷之車輛於演練時仍在現場。第六中隊本次特擇定困難地形原地辦理演練，期能利用平日精實之訓練，有效強化同仁山域事故救援能力。



繩索救援系統架設圖



以真人擔任墜谷傷患，救護人員以繩索垂降至事故地點進行急救處置



手繪創意防火宣導卡通 三隻小豬與火野狼來教你

你知道火場錯誤迷思是什麼嗎？你知道最夯的火場求生正確觀念嗎？

平時對於電腦繪圖有興趣的茄萣分隊隊員高培訓，透過自己繪圖拍攝剪輯，並請當地

茄萣區興達國小附設幼兒園吳語桐協助配音，

透過可愛的繪圖風格及小朋友純真、活潑的配音，

製成手繪防火宣導影片「三隻小豬及火野狼」。

■文、圖／茄萣分隊 高培訓

影片甫上傳網路，立即受到數百人轉載分享，網友紛紛留言按讚，並說一定要看到影片最後幕後花絮。

宣導影片改編自大小朋友耳熟能詳的三隻小豬，故事發展導入重要的防火宣導觀念：

1. 不能往上逃生

「豬大哥」在家中遭遇火野狼散發的濃煙襲擊，選擇往上逃生，由於濃煙往上竄升的速度為每秒鐘3至5公尺。往樓上逃生的豬大哥因在樓梯間吸入過多高溫有毒氣體而死亡，藉此提醒民衆發生火災千萬不能選擇往上逃生。

2. 不能躲浴室

「豬二哥」遭遇火野狼攻擊時，選擇躲入浴室内避難，這也是常犯之火場錯誤概念。由於一般住家浴室多為塑鋼門，門下方有通風用之斜板。如發生火災躲入浴室内，高溫濃煙一旦接觸塑鋼門板，門板便熔化變形，後續濃煙則流入浴室内，同時導致躲浴室内之民衆吸入濃煙而罹難。

3. 關門、塞門縫、開窗戶呼救

「豬小弟」由於發現樓梯已是濃煙密佈無法安全往下逃生，此時正確的應變動作為：關門、塞門縫、開窗戶呼救、撥打119等待救援。豬小弟立即將房間門關上，成功阻擋濃煙竄入房間，藉由塞門縫降低濃煙滲入房間內，再打開窗戶將滲入房內之煙排出，且新鮮空氣由窗戶流入，除避免吸入濃煙，亦可對外求救，讓消防人員迅速掌握到待救者位置，於最快時間將人員救出。

本次影片製作不同以往制式化的宣導方式，由高培訓一筆一筆的完成繪圖，配合小朋友童稚可愛的嗓音，將新版的「三隻小豬」故事，呈現在觀眾眼前，清新逗趣的方式，成功吸引民衆目光，進而達到宣導效果。

消防局持續推動防火宣導任務，將防災重於救災的觀念向下扎根，消防觀念普及化須從小做起，希望藉由創新的手繪宣導影片「三隻小豬與火野狼」能達到寓教於樂的宣導效果，讓民衆對火災避難逃生有更深入的了解！





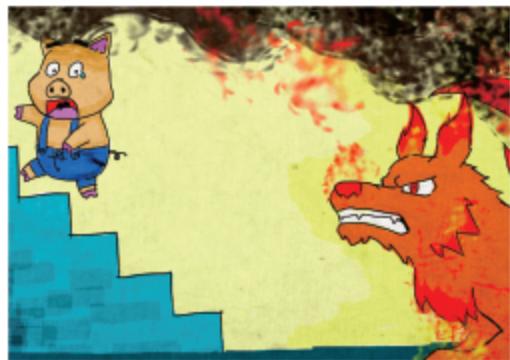
1.山裡住著三隻豬兄弟，豬大哥愛健身、豬二哥愛洗澡及豬小弟愛睡覺，和樂的同住在一個屋簷下。



2.有一天豬大哥使用許多電器並在客廳睡覺，過載的延長線於半夜起火燃燒了。



3.此時喜歡伴隨著煮食不慎、延長線過載、兒童玩火、燃放爆竹、亂丟菸蒂的火野狼出現了。



4.豬大哥於半夜中聽到逼逼噠噠的燃燒聲，驚覺火野狼來了。拼命地往樓上跑，但是火野狼濃煙上升的速度實在太快了，於是豬大哥就GG了。



5.愛洗澡的豬二哥也發現火野狼來了，馬上躲進去浴室裡。沒想到火野狼的濃煙可以穿過浴室門的通風口，火焰也馬上把塑膠門熔化了，於是豬二哥GG了。



6.豬小弟也發現火野狼來了，並且發現樓梯口都是火野狼的濃煙無法往下逃生，所以選擇關門、塞門縫、開窗戶呼救。



7.並且撥打119，火野狼的濃煙一時無法穿過木門，豬小弟打電話求救後於陽台上等待消防叔叔的救援。



8.最後豬小弟就在陽台上被消防叔叔救下來了。所以火災發生的時候不可以像豬大哥往上逃、也不可以像豬二哥躲浴室、要學豬小弟一樣，無法往下逃時選擇關門、塞門縫、開窗戶呼救並撥打119。

住宅火災安全議題 沒有懶人包

家中裝設「住宅用火災警報器」的確是及早偵知火災的利器，可及早應變，降低火災傷亡。然而過度強調住警器的功效，卻也可能忽視了其他住宅火災安全的重要課題。

■文、圖／鳳祥分隊 鄭又誠

106 年10月29日凌晨台北市一棟公寓，疑似3樓電線走火引發火勢，因室內堆置大量可燃物、易燃材質裝修，火勢沿著3樓室內樓梯快速擴散至4樓。火勢在3、4樓室內快速蔓延，釋放出大量熱能與濃煙，由於4樓房間以木材隔間加速燃燒，亦無法阻隔高溫火焰、濃煙的侵襲，一家4口在消防人員抵達前不幸葬身火窟，震驚全國並引起廣大群眾對住宅用火災警報器(以下簡稱住警器)議題的重視。然而過度強調住警器的功效，卻也可能忽視了其他住宅火災安全的重要課題：

住警器不能避免火災發生

住警器主要且唯一的功能是在火災初期，經由煙或熱的感知，發出高分貝的警報聲響提醒起火戶內的人員及早應變，進而增加逃生避難的應變時間。換言之，住警器只有在火災發生後才會發揮功效。

依美曰等國的推行經驗，裝設住警器確實可及早偵知火災，延長人員逃生避難的應變時間，進而減少人命傷亡。但萬萬不可認為裝設住警器，火災就不會發生或保證遭遇火災時能全身而退，而鬆懈其他的火災防救作為。

住警器是消耗品更需要定期測試維護

每到夏天來臨前，我們會將電風扇拆解擦拭灰塵污垢、測試以及簡易的保養，來確保功能正常並延長其使用壽命，達到空氣流通、降溫的目的。



同樣地住警器可能因積塵結垢而影響其功能，導致無法於火災時發出警報聲響，也可能因電池沒電而無法作動，或因裝置年代久遠而故障損壞，因此安裝住警器後仍需要定期擦拭、保養測試及維護，甚至汰舊換新才能確保功能正常。

換言之，住警器不是一次性裝置後即可永久確保其功能正常，它是消耗品更需要定期測試及保養維護。

火源管理是根本

「無火災」是火災預防工作的最高境界，然而現代生活用火、用電頻繁，如能養成正確的用火、用電習慣，是邁向無火災的第一步。接著檢視居家環境潛在的發火、發熱源，將其與周遭可燃物有效隔離，便可大幅降低火災發生的可能。

避免火勢擴散

其次，我們要思考的是，萬一不慎引發火災，如何使火勢不蔓延擴散？

減少居家環境火載量，就是盡量減少可燃物的陳設堆置，不僅只是採用抑制火災成長的防焰材料(如防焰窗簾、地毯等)及避免堆積不必要的可燃物，另外一個重點則是採用減緩火災成長的耐燃裝修材料。

倘若使用易燃的建材來裝潢(修)，在火災發生時，裝潢(修)材料快速燃燒，容易釋放出大量的熱能、有毒氣體及濃煙，將會增加受困火場的兇險。

內部的空間管理

空間管理內容包含甚多，諸如家中能否建立不同且多方向的逃生出口，又或者避免逃生通道阻塞，以便在火災發生的時候，能確實遠離煙、熱的危害，增加存活的機會。

再者，倘若無法逃生(指離開起火建築物)，火災時，家中是否有空間可以讓自己暫時避難，且其避難空間周遭的分間牆，是否屬易燃材質，抑或避難空間之區劃是否完整，是否可抵擋熱與煙(有毒氣體)的侵襲。

最後，居家是否落實防火區劃的管理，安全門的使用管理是否確實、有無任意地打通陽台，是否裝設鐵窗阻礙逃生等，皆是居家空間管理的內涵。

創造一個可有效侷限火勢，阻隔高溫火焰與濃煙毒氣侵襲，暫時相對安全的避難空間等待救援，是火場求生的最後一道防線。

外部的風險管理

另一個需要考量的重點是，影響火災救援的外部因素，如消防車輛的停放淨空間、消防通道或廣告招牌凸出物等，例如消防車停放空間隨意放置植栽或設置路障、狹小巷弄恣意違規停放車輛、搭設廣告招牌、遮陽布…等不當凸出物會影響消防救災車輛進出，拖延消防人員救災效率等，這些都是造成火災傷亡外部因素。

火災防救需要多面向全方位思考

不可否認，住警器是火場應變相當重要的消防安全設備之一，卻絕非火場保命的唯一萬靈丹！

面對祝融的無情凶險，除了裝置住警器外，如果養成安全的用火、用電習慣、減少環境火載量、有效的內部空間管理與外部風險管理則可產生相當程度的加乘效果，即便不慎引發火災，能平安離開火場的機會將會大大增加；相反地，如果認為已裝設住警器，就對其他火災防救課題不以為意，其效果也將大打折扣！



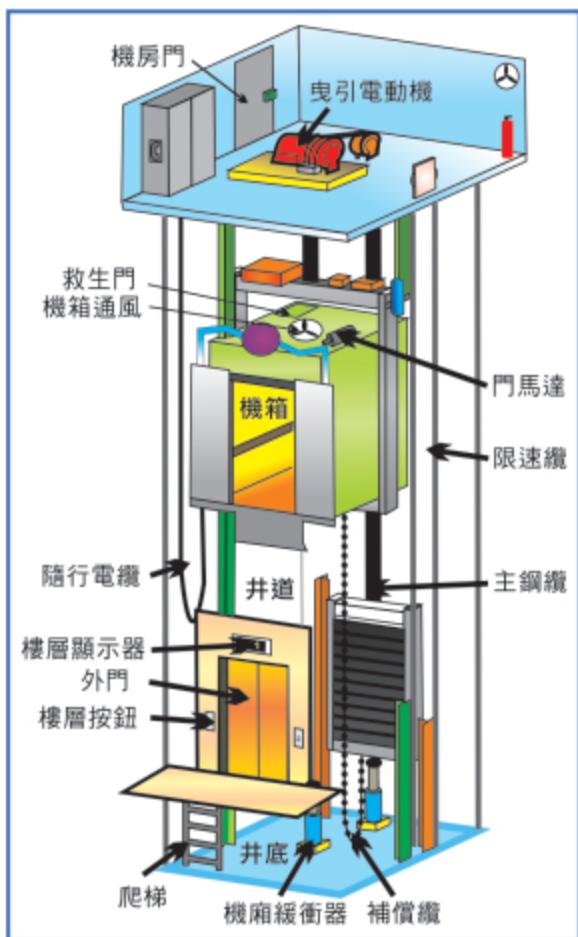
淺談電梯基本結構及受困救援基本要領

近年來，電梯受困案件時有所聞，為提升消防人員搶救電梯受困的專業技能，高雄市政府消防局106年9月19日至10月3日，辦理共22梯次電梯受困搶救教育訓練，期以安全迅速完成搶救任務，確保救災同仁及民衆生命財產的安全。

■文、圖／桃源分隊 蔡憲彰・災害搶救科 曾其立

消防人員為了完成電梯受困救援工作，必須對於升降機結構有基本的認識與瞭解，才能安全無虞的達成電梯受困救援任務。

就市場上最常見的鋼索式升降機來做電梯受困救援探討。鋼索式升降機主要由控制盤、鋼索、車廂、平衡錘、調速器、牽引機、導軌、緩衝器等元件所組成。因工法的關係，其比較不受高度及速度上的限制而被廣泛使用，因此目前市面上所使用的升降機幾乎都是鋼索式升降機。如下圖所示：



鋼索式電梯結構示意圖

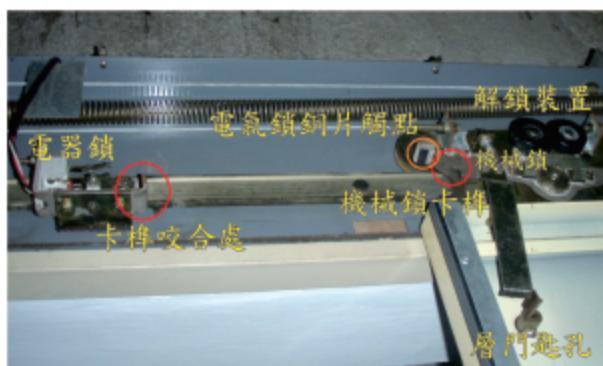
對於與電梯受困救援較為息息相關的構件做以下介紹：

一、門連鎖裝置：

包括機械閉鎖設施與電氣閉鎖開關，當車廂未停在該樓層時，其出入口無法開啓，但發生緊急事故時，每一樓層應可用鑰匙開啓。

機械鎖是用來固定外門防止被打開；電器鎖為電路連鎖裝置，當外門打開時確保車廂不會運行；解鎖裝置是將車廂內門與外門連接的運動裝置，當車廂內門開閉時即可同時帶動外門的運行，使內外門可同時開閉。

門連鎖裝置基本結構如下圖所示：



二、車廂緊急停止按鈕：

設於車廂頂與機坑內，一但按下緊急停止按鈕，車廂即處於斷電狀態。

三、車廂緊急救出口：

車廂電源切斷開關盒各邊長度應大於40公分，配有一蓋板，當蓋板打開，車廂即停止運行，而且只能由車廂外開啓不能由內部開啓。



當民衆受困於電梯內，消防人員抵達現場時該如何著手實施救援行動，步驟如下：

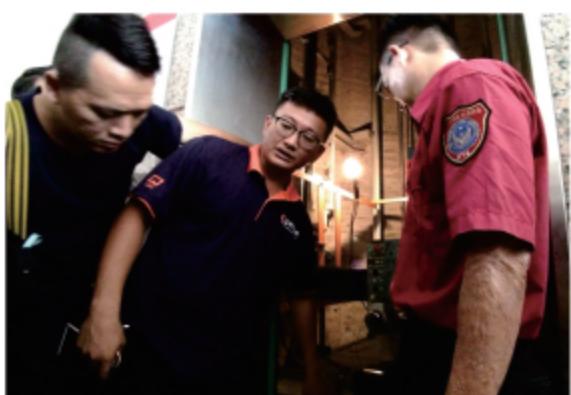
1. 確認實際受困於電梯內的民衆人數、受困民衆的健康情形、是否有立即的危險性。
2. 安撫受困民衆情緒，告知電梯非密閉空間，並同步聯繫電梯公司人員到場。
3. 確定車廂目前所停樓層位置、是否有可能（視電梯類型、外門匙孔種類）將電梯開啓。
4. 切斷機房（通常位於頂樓）電梯主電源開關，並確認車廂是否斷電。
5. 到車廂停住的上一個樓層使用專用的開門工具將電梯的外門打開並確認車廂是否在

該樓層位置？

6. 上一層的外門被打開後，救援人員應馬上關閉車廂頂部的電源控制開關，再次確認車廂處於斷電狀態後，即可手動操作車廂門的省力裝置將門打開。
7. 車廂停留於樓層位置的上下落差如在50公分內，即可直接開啓車廂門將受困民衆救出。
8. 車廂停留於樓層位置的上下落差如超過50公分，為避免車廂門開啓後的上下落差太大造成受困民衆掉落電梯井道，此時應至頂樓的升降機機房轉動牽引機機組實施救援工作。
9. 仍然無法開啓車廂門或轉動牽引機機組實施救援工作時，可思考運用繩索救援技術進入車廂梯間從車廂頂部的緊急救出口進入，將有立即生命危險的民衆救出。
10. 當以上方法及步驟皆不可行且受困民衆無立即危險性時，應靜候電梯公司維修人員到場處理。

實施電梯受困救援動作之前，切記一定要先將電梯車廂斷電，以防車廂突然動作造成救援人員及受困民衆的傷亡。

如果受困民衆暫無立即危險性及電梯構造狀況較為複雜，則可靜候電梯公司人員到場處理即可，切勿冒然強行破壞車廂外門，也希望透過電梯受困消防人員搶救教育訓練，提供更安全、有效率的服務，減少可能的損失或傷害。😊



高雄市政府消防局電梯受困教育訓練情形

高市奪冠

爭黃金救援時間 高市119派遣效率最強

高雄市政府消防局協助內政部消防署提升派遣效率計畫，自106年3月導入KPI關鍵績效指標（Key Performance Indicator），引導報案者快速提供特別重要且具意義的救援資訊。

■文、圖／指揮中心 周佩儒



隊員李雅鳳獲頒各級消防機關救災救護指揮中心執勤人員全國第5名(照片來源：李雅鳳)

經標準化受理流程，運用「三方通話確認正確位置」，並利用電腦自動「預派遣」功能提醒消防分隊預先準備出動，縮短民衆等待救援時間，高雄市政府消防局榮獲內政部消防署頒發各級消防機關救災救護指揮中心執勤人員表揚實施計畫，團體組全國第一(唯一特優)；個人組隊員陳彥璋獲全國第三名，隊員李雅鳳獲全國第五名。

搶救黃金救援時間

民衆報案時挾帶緊張情緒或因疼痛，甚至不停哭啼，無法短時間提供正確求援資訊，或是民衆報案習慣以舊地名「牛潮埔」、「灣子內」、「竹子腳」、「腳帛寮」等等表示自身所在位置，或是觀光旅客不同表達方式，增加受理時間。

火警、災害搶救與緊急救護是目前最主要的受理案件類型，以緊急救護案件為例，當心臟停止跳動，腦部



隊員陳彥璋獲頒各級消防機關救災救護指揮中心執勤人員全國第3名(照片來源：陳彥璋)

於4分鐘後會因缺氧而受損，缺氧超過10分鐘後，會造成腦部無法復原的損傷，甚至死亡；突發性心臟停止發生後，病患的存活率每分鐘下降10%，為了爭取搶救時間，全國各縣市政府消防局119報案系統導入KPI關鍵績效指標，藉以提升「快速彙整民衆報案資訊、精準派遣」效率。

KPI關鍵績效指標導入119報案系統

關鍵績效指標（Key Performance Indicator，簡稱KPI），是衡量一個管理工作成效重要的指標，是一項數據化管理的工具，必須是客觀、可衡量的績效指標(維基百科)。為能更快速、正確、有效判斷民衆需求，提升派遣效率，爭取搶救時間，精進整體消防戰力，119指揮派遣系統導入引導式詢問案情模式及標準化受理流程，引導報案者提供以下資訊：

(一) **預通告**:火災案件於確認地址(或概略地點)後，進行預通告流

程。

(二)火災案件詢問:

- 1.火災類型、建築物類型
- 2.有無人員受困、受傷
- 3.起火樓層、建築物樓層(非建築物可省略)
- 4.有無火煙或濃煙的顏色

(三)救護案件詢問:

- 1.救護類型
- 2.傷患意識
- 3.有無正常呼吸
- 4.傷患人數

(四)災害搶救案詢問:

有無人員受困、受傷

(五)其他類案件詢問:

有無人員受困、受傷

案件處理秒數顯見成效

高雄市政府消防局106年3月至9月實施KPI計畫期間共受理90,221案，救災救護指揮中心組成「KPI精進小組」從軟、硬體及技術面著手，善用三方通話、「預通告」同步派遣、團體分工詢問關鍵資訊、提升執勤員打字速度、配發耳掛式麥克風、各式場合向

民衆宣導119報案技巧、推廣高雄市119APP等方案多管齊下，經統計各式案件受理時間與近年同時期比較，均大幅縮短；另統計自「受理」開始至外勤救災救護車輛「到達現場秒數」亦有縮短。

其中以今年與105年同時期受理秒數相比較，受理「火警」案件平均秒數61秒，較105年縮短23%(19秒)，「救護」案件平均受理秒數34.7秒，較105年縮短32.8%(17秒)。此項成績獲內政部消防署頒發「106年各級消防機關救災救護指揮中心執勤人員表揚」團體唯一特優單位及個人名列前矛佳績。

「世界上沒有任何一個火場是一樣的」，由於火場的複雜性及各地區轄區特性迥異，119執勤人員本著「接穩一通救命電話，握緊一家團圓幸福」的宗旨，透過民衆於報案電話內的陳述，導入KPI關鍵績效指標，藉由標準化受理流程，提示受理人員引導報案者提供有效的現場資訊，利用智慧化系統自動預派遣，及早通知轄區消防隊準備救災裝備儘速出動，縮短災害現場民衆等待救援時間，提升搶

救效率。未來仍將持續秉持專業，精進效率，以爭取更多搶救時間，提供全體市民更及時的協助。



救助訓練回歸基礎 安全觀念至上

內政部消防署舉辦為期一週的「日本救助體系與課程特別研習班」，藉由2名日本資深救助教官實際說明其救助隊課程的規劃及實施，並藉由實際操作，了解操作細節及交流不同國情間的作法，以精進台灣的救助訓練課程。

■文、圖／災害搶救科 阮文彥

■ 本救助體系與課程特別研習班內容分為2階段：第1階段是直接說明東京目前的救助隊訓練及勤務狀況；第2階段則是藉由參訓人員實際操作高低所救助、立坑及橫坑救助以及車輛救助，藉以交流不同的作法。

課程的前3天首先由東京消防廳警防部(相當於災害搶救科)部長松川茂夫介紹東京消防廳，接著由青山誠及關泰伸兩名救助教官說明相關的救助課程規劃及災害搶救案例，內容大致為：

一、救助組織編制：

東京消防廳現有消防人員18,408人，下轄10個「方面本部」(層級相當於大隊)、81個「署」(相當於中隊)以及208個出張所(相當於分隊)。

有關救助隊伍方面，在東京消防廳的組織中，分為2個層級。第一個層級為「特別救援隊」，係設立在「署」，相當於台灣的「救助隊」，在81個署中，僅有23個署設有特別救援隊，任務是災害人命搜救；而另一個層級是「消防救援機動部隊」，是



日本教官操作示範

於1995年日本阪神大地震後，東京消防廳認為依當時的「特別救援隊」所有的器材及能力，無法因應如此大的災害，所以設立了這個部隊。以「方面本部」為單位，在10個方面本部中，有5個設有救援機動部隊，依其能力屬性，分為「震災部隊」、「毒化災部隊」、「複合型災害部隊」及「航空消防救援機動部隊」，計有6個隊伍，這些隊伍全為專責隊伍，每日皆針對其專責項目進行訓練。

二、救助訓練課程介紹：

以目前國內的救助人員養成訓練，大致可分為「學校」的基礎訓練、「各縣市消防機關」的救助隊訓練以及「消防署」的「救助師資班」3個層級，大部分的消防人員，都有「救助隊」的訓練。而在日本消防人



日本教官操作示範

員，只有消防學校的基礎課程，以及「特別救援課程研修」，只有通過課程研修的消防人員可以進入「特別救援隊」及「救援機動部隊」。這個訓練相較於國內的救助隊訓練，標準更高，在入訓之前，必須通過體能測驗、筆試及口試。在東京，僅有不到10%的消防人員通過本項訓練。而其課程內容，因台灣的救助訓練師承日本，所以單就訓練課程部分是大同小異的。

三、實務操作交流：

訓練的後2日，進入實務操作的部分，主要針對較常應用的車禍救助、立坑及橫坑救助以及高低所救助，進行討論；主要是由學員操作所學以及實務所運用的救助技巧，而日本教官則針對他們所看到不妥的部分，進行討論。當然因為國情以及裝備的不

同，操作停下討論的時間相當多，另外因新竹縣同仁殉職事件，也討論到火場入室的部分。

一週的訓練下來，真的擴展了自己眼界，雖說兩國之間的消防救助訓練內容，真的大同小異，甚至可說是完全一樣，然而，在這幾乎一樣的操作內容中，個人認為，最值得我們借鏡學習的部分在於「態度」及「安全管理」。在外場操作時，即使我們已確認場域是安全的，他們仍要求將安全確保做好：安全裝備不足，不可以操作任何動作：身上的安全繩，如不用，一定要收好等…。

在5天的課程中，他們一直灌輸我們一個觀念，如果這個動作會有安全上的疑慮，即使是萬分之一或是百萬分之一的機率，那他們也會將這個動作視為不安全的，必須儘量避免，這也是這個課程中最重要的心得。😊

搶救「腦中風」 掌握黃金3小時

時序入冬，氣溫下降，有腦血管疾病患者，應注意腦中風發生的危機。萬一發生突發性肢體無力、嘴角歪斜、口齒不清等症狀，應掌握黃金3小時進行「FAST」測試，並儘速就醫。

隨著國人平均壽命增加，生活飲食精緻化，發生腦血管疾病機率增加。依據衛生福利部統計資料，民國105年國人十大主要死因，腦血管疾病排名第4，一年奪走11,846條生命，且男性為女性的1.4倍；腦中風會導致日常生活失能，造成家庭社會重大的損失與負擔。

腦中風的種類

腦中風是一種突發性且可導致死亡的局部或全面性神經損傷，情況會根據受影響的腦部部位和受損程度，於中風後短短數分鐘至數小時之內，造成不同的後果。腦中風大致可分成兩大類：

■缺血性腦中風：

由血凝塊造成而阻塞血流流向大腦或脂肪沉澱積聚阻塞動脈引起。絕大部分的中風個案為缺血性中風。

■出血性腦中風：

俗稱「爆血管」，為非外傷性血管破裂而造成，主要是由高血壓引起，因病變的血管破裂，血液流向周圍的腦組織，形成血液積聚，並對周圍的腦組織造成壓迫，引致受損；這類中風後果較嚴重，會導致全面及無法彌補的腦部受損，甚至死亡。

除了上述缺血性腦中風及出血性腦中風，還有一種特別的情況稱為暫時性腦缺血發作，俗稱「小中風」。主因是腦部暫時性的缺血而引起的中風症狀，常見半邊臉部或單側肢體無力、麻木，通常在二十四小時內症狀便會消失，不

■文、圖／緊急救護科 李碧芬

易留下後遺症，因此容易被忽略，但它常常是腦中風的前兆，必須立即接受檢查與追蹤。

經研究統計，急性腦中風患者中有70%以上為缺血性腦中風，患者若在腦中風的黃金3小時救援時間內，送往醫院接受靜脈血栓溶解劑治療，可顯著降低中風後的殘障程度，進而降低長期照顧成本並可促進病人生活品質。

腦中風的症狀

腦中風的急性徵象主要包含下列幾項：

- 1、顏面、手臂或下肢突然麻木或無力，尤其是單側出現這些症狀時。
- 2、突然意識混亂、言語或理解困難。
- 3、突然單眼或兩眼視力障礙。
- 4、突然運動、協調、平衡障礙或暈眩。
- 5、突然無故爆發嚴重的頭痛。

如有高血壓或腦血管疾病病史，合併出現上述症狀時，可懷疑為發生腦中風，但也有可能為腦瘤、顏面神經麻痺或癲癇疾病導致。

腦中風評估，就是要快(FAST)

欲確認腦中風的可能性，民眾可使用辛辛那提中風指標「FAST」進行測試：

- 1.微笑測試(Face)：臉部（嘴角）歪斜
- 2.舉手測試(Arm)：手臂無法維持平舉
- 3.語言測試(Speech)：無法說話或含糊不清

4. 發作時間或最後正常時間 (Time)：發作時間或最後正常時間為到院後用藥的重要依據，應記下後告知醫院。

上述檢查項目如有任何一項不正常且為新發作時，為腦中風可能性達72%，若三項均不正常則高達85%。

時序入冬，氣溫明顯下降，日夜溫差明顯，有腦血管疾病的患者，容易因進出室內外或清晨起床時沒注意好保暖，或因

天冷飲酒、洗三溫暖等原因，造成血管收縮劇烈而引發腦中風。

萬一發生突發性肢體無力、嘴角歪斜、口齒不清、無法溝通等症狀，應儘速就醫檢查治療。自行就醫者應由親友陪同護送就醫，一旦病患喪失意識，甚至心肺功能停止時，可由親友進行心肺復甦術急救；若情況危急或無法自行就醫，可撥打119請求救護車協助。

辛辛那提中風指標「FAST」

(The Cincinnati Prehospital Stroke Scale)

Face (微笑測試)	顏面下垂 (請患者露牙或笑)	
Arm (舉手測試)	手臂垂落 (請患者閉眼平舉雙臂10秒鐘)	
Speech (語言測試)	語言異常 (請患者重複說一句話，例如「今天天氣很好」)	
Time (時間點)	記錄發作時間或最後正常時間	

慈悲心 凤凰情 義永情深

高雄市義勇消防總隊 新任總隊長—陳義永



陳總隊長義永(前左)於105年梅姬颱風期間至燕巢區土石流災害現場慰勞

飲水思源 堅持品質

陳義永出身於台灣南部農村，頭腦靈活的他，小學就會販賣枝仔冰給農田裡的叔叔伯伯賺取零用錢。退伍後，進入天鵝牌廚具擔任業務員，與廚具結下了不解之緣。他古道熱腸，在工作上的表現十分優異；轉職時為了感念前老闆堅持不進入其他廚具同業，飲水思源的態度，令人敬佩。

民國75年，陳義永自行創業，設立蕃茄廚具，正式成為老闆。而他的事業能30年屹立不搖，就是「堅持品質」，他說蕃茄廚具就是將客人的家當作自己的家來設計、製作，成立蕃茄廚具（豪歲實業）後又設立鎧歲廚具公司，分別進行廚具的設計及製造，是業界少數能從設計到製造一次完成的公司。

慈悲善良 捨得人生

陳義永秉持著「取之社會、用之

■文・圖／災害搶救科 成柏弘

社會」的精神，經常參與各種公益活動。陳義永說：「民國75年創立公司於鳳山五甲地區，常耳聞消防車呼嘯而過，發出急促揪心的聲響。以及經常看到警義消奮不顧身搶救生命的畫面，讓我萌生加入義消的念頭，加入義消團隊至今已近30年，有感生命的無奈與不捨，更催生了水中義消救生中隊」。

陳義永亦曾任原高雄縣義勇消防總隊顧問總團長，出錢出力，不遺餘力，並於民國99年底縣市合併後擔任高雄市義勇消防總隊副總隊長，協助消防局辦理火災搶救、災害救助及緊急救護等工作，而目前升任高雄市義消總隊總隊長的他，更要協助高雄市義消總隊編制內外共有約5,000多人，取得相關資源，讓團隊能持續的運作並為整個高雄市民服務。

除了擔任高雄市義勇消防總隊總隊長外，他還身兼高雄市政府顧問、全國商業總會的常務理事、中華民國廚具商業同業公會全國聯合會榮譽理事長等多種身分，為社會貢獻心力。

陳義永認為：「人生有捨才有得，能夠多付出，千萬不要計較得失，做為企業主就要有社會責任，多別人一分成就，就可以多回饋一分，做人若心存慈悲、善良，自然也就會獲得正向的吸引力」。 

特搜中隊謝麟隆獲頒搜救有功人員

從事消防工作12年，曾參與莫拉克風災、凡那比風災、高雄氣爆、台南震災等災害現場救援工作，特搜中隊謝麟隆「珍惜現在、把握當下」工作理念，團隊成就個人，榮譽歸屬團隊，今年獲頒行政院國家搜救指揮中心搜救有功人員，並於10月31日於消防署竹山訓練中心，由內政部葉俊榮部長公開表揚。

■文・圖／指揮中心 郭士銘



獲獎人員合影，謝麟隆中排右2(資料來源：內政部消防署)

國立高雄工專畢業後，報考警專消防安全科，警專22期畢業，先後在彰化縣消防局、高雄市政府消防局鼎金分隊服務，5年前調至第四大隊特搜中隊。持續精進各項救災技能，包括火災搶救、急流救生、救援潛水、城市搜救、山域搜索與應用繩索救援等，特搜隊員皆要有所涉略成為「通才」，而擔任基層幹部時也仍持續自我要求、訓練及熟稔技能，目前在中央警察大學進修充實本職學能。

回憶高雄氣爆發生，當時謝麟隆在竹山擔任急流救生教官，看到新聞轉播畫面三多路滿目瘡痍，隨即請假趕赴救援現場，現場畫面讓人震撼；102年，他到災害現場支援火警，當時一名婦人受困二樓陽台，他隨即奮不顧身冒著高溫，架設雙節梯進入火場救出婦人，但也讓他背部灼傷，自此在火警現場更要求同仁們注意自身安全與絕不冒然涉險；105年台南震災，支援救援工作長達六天，陸續救出多名生還者及罹難者，即使在艱困環境中他也不

放棄任何可能的機會。

謝麟隆表示全球氣候暖化，造成災害詭譎莫測，面對災害必須保持「料敵從寬、禦敵從嚴」的態度，然而災害的搶救，絕不可能憑藉一己之力來完成，靠的是團隊默契、精確判斷、專業技術與精良裝備器材。期望未來能傳承經驗帶領同仁，營造安全的工作環境，勇於面對任何挑戰，幫助需要救助的民衆。

「感謝所有曾共事過的工作夥伴」謝麟隆謙虛地表示，面對每一個災害，團隊皆秉持相同信念，就是安全、迅速地完成救災任務。最後，他也要感謝家人，全力支持，沒有後顧之憂，在他心裡形成強大的精神倚靠



特搜謝麟隆與內政部部長葉俊榮(左)合影

瓦斯無害 不慎成災

正確使用家用液化石油氣

106年11月9日彰化縣溪湖鎮某火鍋店 因更換瓦斯桶不慎引起火災，造成7人燒傷意外，經媒體大幅報導，一時間民衆聞瓦斯色變，然不可否認，家用桶裝瓦斯也帶來許多生活上的便利，如何避免類似災害發生？

針對家用液化石油氣（以下簡稱桶裝瓦斯），提供幾點正確、安全的桶裝瓦斯使用觀念：

一、 使用安全注意事項：

- (一) 選用附有檢驗合格標識的瓦斯爐具、熱水器及管線，並由取得合格證照的技術人員安裝、檢修、定期維護。



使用瓦斯爐具、熱水器及管線等應附有檢驗合格標識，才有品質保障。

- (二) 定期檢查瓦斯軟管是否有龜裂，鋼瓶接管處是否有防止脫落或固定裝置；鋼瓶開關與管線銜接處加裝氣體流出防止器，瓦斯軟管避免超過1公尺，如須貫穿牆壁，應使用金屬配管。
- (三) 瓦斯鋼瓶應直立放置於通風良好處（不可置於地下室、通風不良…等易蓄積瓦斯處所），避免日光直射，並與其他用火設備保持適當距離。瓦斯爐具附近不要堆置易燃物品（如油類、酒精、紙屑…等）。
- (四) 定期檢查瓦斯鋼瓶外觀是否有顯著損傷、凹痕、腐蝕及變形等情形，並有固定措施，以免碰撞傾倒扯斷瓦斯軟管造成洩漏危害；檢查鋼瓶瓶身是否有標示商號及電話，核對定期檢驗合格標示卡上的「下次檢驗期限」是否逾期？如發現逾期未檢驗鋼瓶，應立即請瓦斯行更換或通報消防機關處理。
- (五) 室內使用瓦斯爐具、熱水器或燃氣設備

■文、圖／危險物品管理科 王妙如

時，應保持良好通風，以免燃燒不完全產生一氧化碳中毒；烹煮食物時，應落實「人離火熄」原則，烹調後立即關閉瓦斯開關。

- (六) 換裝桶裝瓦斯時，應確實關閉鋼瓶開關及周圍火源，以免瓦斯洩漏造成危害。

二、 洩漏緊急處置：

- (一) 禁火：

立即關閉火源，或防止其他可能產生能量的來源，例如高溫固體、靜電火花；不可開關任何電器用品，如抽油煙機、抽風機、電扇、電燈，亦不可以插拔電器插頭。

- (二) 關氣：

關閉瓦斯鋼瓶開關，防止瓦斯繼續洩漏。

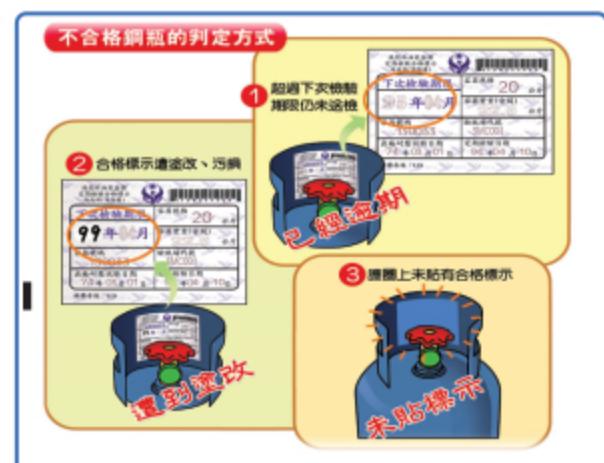
- (三) 推窗：

輕推門窗使空氣流通，立即疏散人員。

- (四) Call out：

立即通報消防及相關單位處理。

瓦斯本無害，不慎變成災，養成正確、安全的使用習慣，落實使用、存放及換裝的安全程序與注意事項，為居家生活安全把關。



核對定期檢驗合格標示卡上的「下次檢驗期限」是否逾期？如發現逾期未檢驗鋼瓶，應立即請瓦斯行更換或通報消防機關處理。



人不是被事情困住，
而是被「對那件事情的看法」困住！

「幸福捕手」 一起看聽轉牽走 (BHC5L)

由於我國自殺死亡人數逐年攀升，民國94年底成立

「全國自殺防治中心」，在推動各項相關防治策略的努力下，自殺率已逐年下降。然而引起自殺行為的因素錯綜複雜，不論是大環境的變遷、重大社會事件、霸凌、個案特殊因素等，難以一概而論，尤其壓力來源廣泛，不論是工作、家庭、婚姻、親子、經濟…等因素，均影響個人在生活、職場上的表現，如未獲得適當的放鬆，時間一長，可能導致自殺不可挽回的結果。

■文、圖／人事室 汪孟嬌

藉由衛生福利部國民健康署簡式健康表 (Brief Symptom Rating Scale, BSRS-5) 測量「最近一星期」情緒及想法，了解自己或他人目前的壓力，或是當個「幸福捕手」(Being happiness catchers-5L)，一起守護幸福，是避免自殺的方法之一，具體做法如下：

一、看 (Looking)：觀察行為，如何察覺危險徵兆？

- (一) 言語/文字：在口語或Facebook、Line、微博等社群軟體或其他文書出現負面、消極、悲觀、自我貶抑等用詞。
- (二) 行為/外觀：表情平淡、哀傷、分送心愛物品、突然行為改變等。
- (三) 環境/疾病：重要他人離去、罹患絕症、憂鬱症、生活重大變動(如搬家、生子、貸款)等。

二、聽 (Listening)：如何聆聽求救訊號！

- (一) 專心傾聽：眼神聚焦、身體前傾，鼓勵他表達感受，不要急著給建議或否定，一種「無論多久，我都願意聽你說」的支持。
- (二) 同理與支持：感同身受的認同，並願意一同尋求解決方式。

三、轉 (Learning)：轉個念頭！突破心防！

提供新的想法與正向思考技巧，讓陷入情緒困擾者知道「不是路到了盡頭，而是

【簡式健康表】

編號	題目	完全沒有 0	輕微 1	中等程度 2	厲害 3	非常厲害 4
1.	睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	<input type="radio"/>				
2.	感覺緊張不安	<input type="radio"/>				
3.	覺得容易苦惱或動怒	<input type="radio"/>				
4.	感覺憂鬱、心情低落	<input type="radio"/>				
5.	覺得比不上別人…	<input type="radio"/>				
6.	有自殺的想法…	<input type="radio"/>				

簡式健康表 (資料來源：衛生福利部國民健康署簡式健康表測量問卷)

該轉彎了！」，因為事情本身沒有好壞，關鍵在於個人對事情的態度與解讀。透過訓練而強化正向思考，學習轉念的重要性，而當想法轉變時，行為、運氣、人生也會跟著轉變！

四、牽 (Loving)：牽起愛與社會支持網絡！

牽起各種支持系統，如專業諮商協助(工具性支持)、各種可利用資訊(資訊性支持)、親朋好友(整體性支持)、Line或Facebook(評價性支持)等，包含市府所提供之法律、稅務、心理諮商、育嬰托老服務等，均為可利用資源。

五、走 (Living)：走向生活心目標！

透過注意力轉移、情緒抒發、尋找人生新價值或運用社會醫療資源等方式，給自己思考、沉澱、重新出發的機會，多去關心生活其他面向，走向人生新價值！

當身邊有人需要幫助的時候，我們可以伸出援手，陪伴、傾聽，給他溫暖、微笑，支持他、鼓勵他，陪他走向新方向、新價值，就有可能避免遺憾發生！

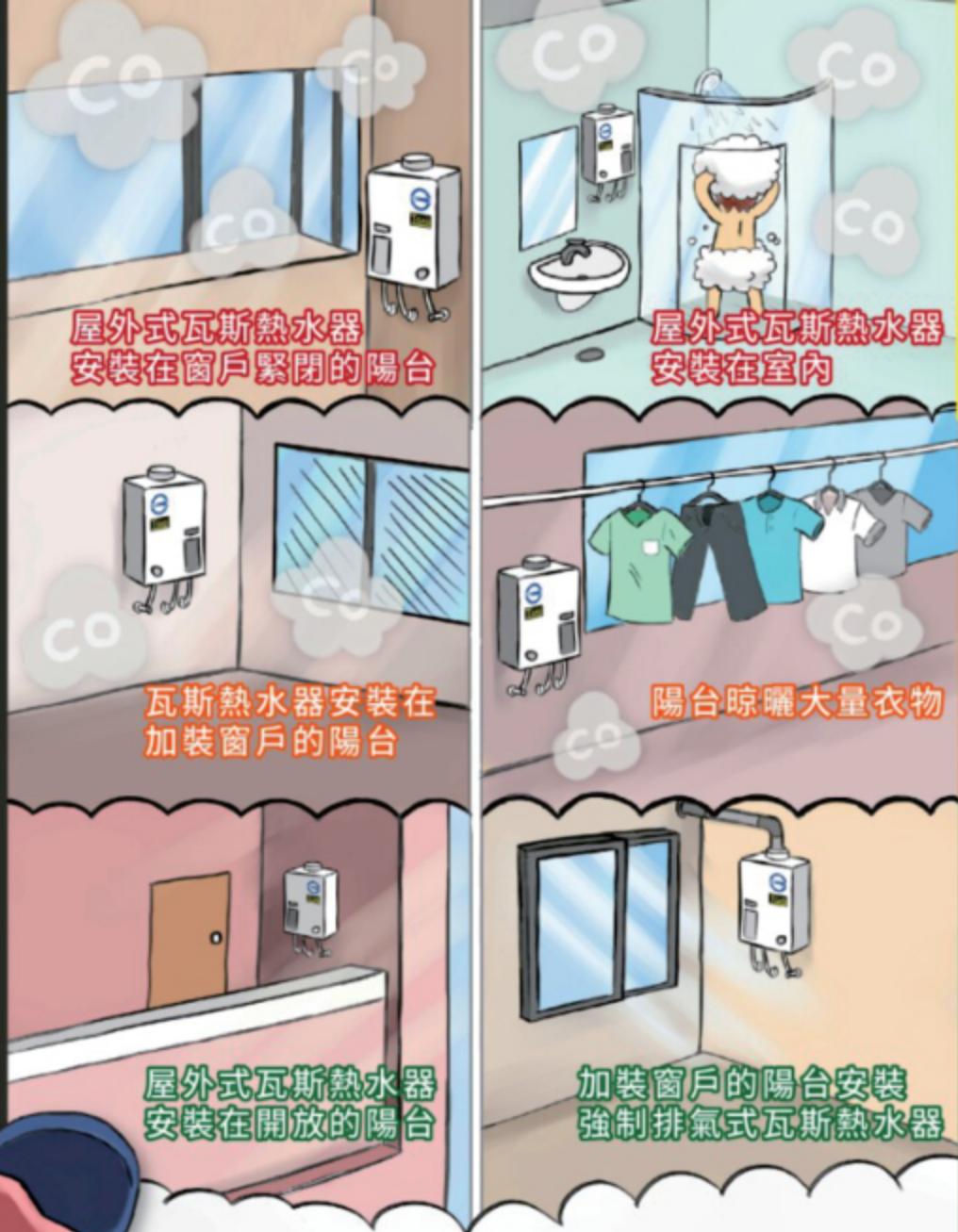
極危險

危險

安全

防範 一氧化碳中毒

您裝對了嗎？



**熱水器
應由合格技術士
安裝檢修**



高雄市政府消防局關心您
<http://www.fdkc.gov.tw>



廣告