

節約每度水 省水一起來

家庭節水有妙招：



妙招1
聰明消費認標章・
換裝效果看得到・



妙招2
用水杯裝水刷牙・
隨手關緊水龍頭・



妙招3
盆浴方式改淋浴・
洗澡時間要縮短・



妙招4
家人洗澡應連續・
節省熱水前水量・



妙招5
碗盤油污先擦拭・
盆槽裝水來喜灌・



妙招6
回收洗澡洗衣水・
沖廁拖地真節水・



妙招7
控制適量洗滌物・
分類洗濯才省水・



妙招8
漏水檢查要定期・
發現漏水快維修・



妙招9
洗車水桶加海綿・
用水擦車就對了・



妙招10
植物澆水應適量・
早晚蒸發量少時・

經濟省水利署

夏日消暑戲水五步十招別忘記

救溺五步 叫叫伸拋划 救溺先自保

叫



大聲呼救

叫



呼叫
119、118、110、112

伸



利用延伸物
竹竿、樹枝等

拋



拋送漂浮物
球、繩、瓶等

划



利用大型浮具
划過去
船、浮木、救生圈、
救生浮標、保麗龍等

防溺水十招

1



戲水地點需合法・
要有救生設備與人員

2



避免做出危險行為・
不要跳水

3



湖泊溪流落差變化大・
戲水游泳格外小心

4



不要落單・隨時注意
同伴狀況位置

5



下水前先暖身・不可
穿著牛仔褲下水

6



不可在水中嬉鬧惡
作劇

7



身體疲累狀況不佳・
不要戲水游泳

8



不要長時間浸泡在
水中・小心失溫

9



注意氣象報告・現場
氣候不佳不要戲水

10



加強游泳漂浮技巧・
不幸落水保持冷靜放鬆

全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標

級別	游泳能力	自救能力
第1級 (海馬)	在水中拾物2次 → 距離漂浮3公尺 後站立	站立體位呼吸20次 → 水母漂10秒
第2級 (水獺)	打水前進10公尺 → 游泳前進15公尺 (換氣3次以上)	浮具漂浮60秒 → 水母漂20秒 (可換氣) → 仰漂15秒
第3級 (海龜)	游泳前進25公尺 (換氣5次以上)	水母漂30秒 → 仰漂30秒
第4級 (海豚)	仰、蛙、蝶、捷 佳選一式完成50 公尺	立泳30秒 → 仰漂60秒
第5級 (旗魚)	持續游泳100公 尺	立泳60秒 → 仰漂120秒

小朋友～學會正確的游泳與救生觀念
早鴨子也能變游鴨囉～

教育部 關心您

凡通過各級標準即可由學校核發檢測合格證明

灣內國小親師報第 23 期回條

請沿著上方虛線剪下來，交回給老師，老師會給獎勵哟！

學生班級：_____年 _____班

學生姓名：_____

家長簽名：_____

☐我已經收到本期親師報！

☐我想收到彩色版灣內親師報電子檔。E-mail：_____ (已登記者免重複提出)