

海洋委員會海洋無障礙親海計畫

水上活動友善服務手冊



目 錄

第壹章 認識身心障礙者.....	4
第一節 身心障礙人權觀念.....	4
一 我們都是平等的.....	4
二 身心障礙水域服務的 6 大觀念.....	4
第二節 認識不同的身心障礙類型與需求.....	5
一 肢體障礙.....	5
二 腦性麻痺.....	8
三 心智障礙.....	8
四 自閉症.....	9
五 聽覺障礙.....	10
六 視覺障礙.....	10
第三節 如何溝通和協助身心障礙者.....	12
一 溝通協助原則.....	12
二 4 大溝通心法.....	12
三 如何稱呼不同障別的身心障礙者.....	12
四 溝通的態度和語氣.....	13
五 協助（介入）的時機與方式.....	13
六 尊重並共創參與感.....	13
七 不同障別的基本認識與常見情境.....	13
第貳章 無障礙環境設施與設備.....	14
第一節 無障礙環境設施規格.....	14
一 基地路面.....	14
二 坡道.....	14
三 無障礙廁所與淋浴空間.....	14
四 置物架與飲水處.....	14
第二節 無障礙設備規格.....	15
一 沙灘地墊.....	15
二 沙灘輪椅.....	15
三 吊帶式移位機.....	15
四 移位板.....	15
五 移動碼頭.....	16
六 無障礙獨木舟.....	16
七 無障礙立槳（SUP）.....	17
八 拖船架.....	17
九 自動翻正救生衣.....	17
十 移位帶（一字帶）.....	18
第參章 無障礙設備操作指南.....	19
第一節 自動翻正救生衣.....	19
一 自動翻正救生衣使用方法.....	19
二 自動翻正救生衣操作流程.....	19
第二節 移位帶（一字帶）.....	20
一 移位帶使用方法.....	20
第三節 移位板.....	21

一 移位板使用方法.....	21
二 移位板操作流程文字說明.....	21
第四節 移位機.....	22
一 【固定臂】吊帶式移位機使用方法.....	22
二 【旋轉臂】吊帶式移位機使用方法.....	22
第五節 無障礙獨木舟.....	24
一 無障礙獨木舟使用方法.....	24
第六節 無障礙立槳.....	25
一 無障礙立槳（SUP）使用方法.....	25
第七節 拖船架.....	26
一 拖船架使用方法（影片）.....	26
二 拖船架操作流程文字說明.....	26
第八節 移動碼頭.....	27
一 移動碼頭使用方法.....	27
第九節 身心障礙者移位至獨木舟或立槳.....	28
一 入水過程（影片）.....	28
二 從輪椅至獨木舟的無障礙移位流程（旋轉臂移位機範例）.....	28
第肆章 服務人員（教練）服務流程.....	29
第一節 服務流程概述.....	29
第二節 服務流程細節說明.....	29
一 行前作業.....	29
二 活動場佈.....	30
三 進行無障礙水上活動.....	31
第伍章 安全與風險管理.....	33
第一節 身心障礙者海洋活動安全規劃指引參考.....	33
一 行前規劃.....	33
二 水域無障礙.....	33
三 氣象與海況.....	33
四 活動中注意事項.....	34
五 緊急事件處理.....	34
六 相關網站.....	34
第二節 海洋活動危害類型與評估方式.....	35
一 海洋環境說明.....	35
二 海象觀察方式.....	35
三 身心障礙者水上活動中可能出現的身體狀況、身體感受與救生員處置方式.....	35
第三節 緊急應變的處理流程與步驟.....	39
一 水上救援流程.....	39
二 岸上救援流程.....	39
三 具體風險與問題情況模擬示範.....	39
第陸章 台灣海岸特性與經驗分享.....	41
一 服務身心障礙者參與水上活動的四大核心.....	41
二 選擇水上活動場域的六個條件.....	41
三 進行水上活動的需求條件.....	42
四 台灣的海岸地形.....	43
附錄.....	45
一 相關表單.....	45
二 參考資料.....	47

第壹章 認識身心障礙者

第一節 身心障礙人權觀念

一 我們都是平等的

《身心障礙者權利公約》（CRPD）是聯合國制定的國際人權公約，目的在保障全世界身心障礙者的人權與尊嚴。台灣也主動在 2014 年將這項公約設為國內法，要求政府要遵守，編列相關預算，並有計畫性地推動 CRPD。

CRPD 公約傳達了身心障礙者應在社會中被尊重、被看見、能夠自主生活，而其中很重要的一個觀念是：「**沒有障礙的人，只有障礙的環境。**」透過環境的改善及輔具的支持與必要人力的協助，身心障礙者都應該享有與其他人同等的權利與自由。

💡 舉例來說，如果沒有「眼鏡」這個輔具，近視患者的日常生活會變得非常困難。只是「眼鏡」早已普遍存在，解決了近視患者的障礙，所以我們不會將他們視為身心障礙者。

同理可證，只要環境中的無障礙設施輔具與支持系統，普遍到讓大家幾乎感受不到它們的存在，那麼「障礙者」的概念，是不是也就幾乎等於不存在了呢？

與身心障礙者進行水上活動前，請先瞭解 CRPD 八項基本原則：

1. **尊重固有尊嚴、個人自主與個人自主決定權**
身心障礙者有選擇的機會、能為自己做決定、自己負責任。
2. **不歧視**
禁止任何基於障礙狀況的差別待遇。
3. **充分而有效的參與及融合於社會**
障礙者不只是被照顧的對象，而是參與者、貢獻者。
4. **尊重差異及身心障礙者為人類多樣性的一部分**
接納障礙者作為人類自然的一部分，而非需要被「矯正」。
5. **機會均等**
不因障礙而剝奪教育、工作、休閒娛樂...等，和其他人一樣參與各種面向的機會。
6. **無障礙環境（Accessibility）**
無論是物理環境、交通運輸、資訊與溝通或各種設施、設備、服務，皆不分城鄉，都需要以通用設計及無障礙來規劃、提供。
7. **男女平等**
障礙女性面臨交織的歧視，也必須被特別保障。
8. **尊重兒童身心障礙者之發展能力，以及保存其身分的權利**
兒童也有獨立的權利主體地位，不能被忽視或代替。

二 身心障礙水域服務的 6 大觀念

1. 依據 CRPD 精神提供無障礙設施，並以最大可能，確保障礙者獨立行動的能力。
2. 以常態性服務為目標，盡可能與一般服務的配比、成本相同。
3. 尊重障礙者的差異性，必要時提供個別化的支持服務。
4. 以人為本的溝通方式，建立信任與互動，尊重障礙者自己的決定。
5. 經過輔助器材客制化設計，幾乎所有障礙者都能從事水域活動。。
6. 「背」和「抱」不是最好的協助方式，須合理調整，進而建立 SOP。

第二節 認識不同的身心障礙類型與需求

一 肢體障礙

脊髓損傷、小兒麻痺、截肢、成骨不全、軟骨不全、其他罕病、中風偏癱...等。

1. 外觀特徵

- 上肢障礙：上肢缺損、無力、動作不協調、可能穿戴義肢或手部支架。
- 下肢障礙：走路困難、使用輪椅、助行器，或拖行步伐。
- 混合式肢體障礙：以上特徵交互混合。

2. 常用輔具

輪椅（含電動輪椅）	拐杖	助行器
		

3. 需求特性

- (1) 對無障礙空間需求高，如電梯、廁所等，須保持動線暢通無障礙物、輪椅迴轉空間足夠。
- (2) 因四肢或軀幹功能程度不同，進行活動時須做調整。
- (3) 肌肉張力不穩且不斷的在改變，導致動作較難以控制，在活動時需要進行指導協助。

4. 水域活動常見困擾與挑戰

- (1) 環境障礙（如樓梯、沙地、潮濕坡道等）限制行動，輔具使用受限於地形。
- (2) 難以參與團體活動中需要快速動作或移動的項目，且因四肢或軀幹功能程度不同，進行活動時需要做調整。
- (3) 容易被他人的「過度熱心」或「忽略能力」，影響自主性。
- (4) 安全疑慮增加（如跌倒、滑落、肌力疲勞）。

5. 案例 Q&A

Q：有些障礙者不喜歡他人對身體的直接接觸，或無法自行移位下水。

A：設置下水移位設備（如移位機、移位板）並存放在靠近活動的空間；同時工作人員或教練需熟練操作各項輔助下水之器材。

Q：肢體障礙者通常有使用輔具，需要行進至下水點。

A：視地形需要（如沙灘），鋪設堅固防滑的沙灘墊，或提供沙灘輪椅協助行進；岸邊需要有適當空間供貯放輪椅等各類行動輔具，使肢體障礙者在上岸時即能穿、脫輔具而不影響行動。

Q：服務人員對肢體障礙者容易「過度熱心」或「忽略能力」，而影響其自主性。

A：服務人員要主動詢問「是否需要協助？」，及了解如何協助，避免擅自幫忙。

6. 如何協助

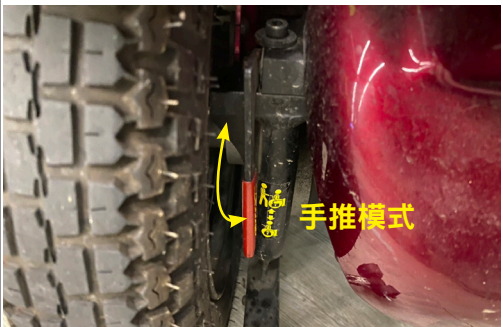
- 主動詢問是否需要協助，但避免擅自幫忙。
- 對話時保持視覺平視，避免從上往下交談。
- 提供清楚的空間動線指引與協助方式。
- 尊重其自主性，鼓勵其自己完成可行任務。
- 在水域活動中，應設置距離水邊最近距離之輔具置放區。
- 緊急情況下應熟悉其移動模式或撤離程序（含輔具轉移）。

7. 輪椅服務方式
(1) 手推輪椅範例

上一個階梯	  照片：手推輪椅操作示範 1. 腳踩階梯踏板的近距離照 2. 移位動作	步驟： 1. 請先放慢速度 2. 用腳踏壓「階梯踏板」，使輪椅前輪先輕放於高階穩住。 3. 後輪緊貼於台階，握住手推把將輪椅後輪向前推進 使後輪完全著地於高階，穩住後在前行。 * 善用「階梯踏板」能避免過度用力使輪椅使用者向前傾倒，也能避免自己（服務人員）的手腕受傷。
下一個階梯	  照片：手推輪椅操作示範 1. 側身預備站姿 2. 踩踏板移位動作	步驟： 1. 請輪椅使用者抓緊輪椅扶手。 2. 將輪椅後退下一階。 3. 服務人員需以自己的身體側邊支撐輪椅（重心降低），緩緩地將輪椅後輪。 4. 腳踏「階梯踏板」，將輪椅輕輕翹起，維持面朝上的角度並利用後輪往後拉，讓輪椅前輪緩緩落地穩住後，再繼續推動輪椅。
上斜坡	  照片：手推輪椅操作示範 1. 正確前傾姿勢 照片：電動輪椅操作示範 1. 上坡照（服務人員在旁戒護）	步驟： 上坡時，服務人員身體需向前傾，防止輪椅向後翻。
下斜坡	  照片：手推輪椅操作示範 1. 正確操作姿勢 照片：電動輪椅操作示範 1. 下坡照（服務人員在旁戒護）	步驟： 1. 將輪椅倒轉前進。 2. 服務人員（重心向下）每後退一步，就讓輪椅下降一些，請輪椅使用者抓緊輪椅扶手。 （若為緩坡，可採取正面下坡。）

* 表格資訊引述自教育部體育署《運動場館工作人員引導身心障礙者之服務手冊》。

(2) 電動輪椅操作範例（障礙者下水後協助移動電動輪椅）

操作控制面板		步驟： 1. 按開關，打開電源 2. 按速度鍵，調整輪椅車速 3. 操作搖桿移位 搖桿操作技巧： 手掌穩定靠在面板上，採用「漸進式緩推」，先輕推，再看速度逐漸加大力道（避免大力快速的推放，以免輪椅暴衝和急煞）。
將電動輪椅改為手推模式	  	輪椅後方輪胎附近的馬達，通常會有離合器（推桿或旋鈕），將離合器往反方向推開，即可改為手推模式。 備註：不同輪椅型號的推動方向不同，有時為左右，有時為上下。

二 腦性麻痺

1. 外觀特徵

- 姿勢異常（如身體歪斜、步態不穩、四肢僵硬或鬆弛）、肌張力異常（過高或過低）。
- 可能出現不自主動作或臉部表情不穩定，語言表達不清晰，或口語困難。
- 部分腦性麻痺者除了肢體動作障礙，也同時會有視覺、聽覺、語言溝通及心智障礙。

2. 常用輔具

輪椅 (手推或電動)	矯正鞋	支架 (如腳部支撐、垂足板)	步態輔助器 (助行器、拐杖)	輔助溝通工具(溝通板、語音輸出裝置)
---------------	-----	-------------------	-------------------	--------------------

3. 需求特性

- 活動設計需減少高難度動作（如快跑、複雜平衡）。
- 需要較長的反應時間與操作時間。
- 偏好結構明確、重複性高的指令。
- 需要肢體與口語溝通的雙重支援。

4. 水域活動常見困擾與挑戰

- 移動困難（尤其是沙地、坡道、岩岸等地形）。
- 肢體不協調導致安全風險。
- 語言或表達不清導致溝通障礙，被誤解為「智力障礙」而遭忽略其真實能力。

5. 如何協助

- 不應用語言能力評估其理解能力。
- 溝通上要有耐心給予較長時間，並使用多感官提示。
- 活動中評估提供物理支持（如輔助支撐）、適時協助。
- 預先安排好動線與場地可用性（如無障礙設施）。
- 多強化其「可參與性」，避免一開始就認為「他沒辦法」。

三 心智障礙

1. 外觀特徵

- 外觀通常無明顯異常，部分中重度者可能伴隨面部特徵異常（如唐氏症）。
- 認知理解和反應遲緩，抽象思考及表達能力比較困難。
- 容易受到周遭環境影響，注意力持續時間較短。
- 對自身與環境之間的關係較缺乏洞察力，導致社會人際與情緒行為反應較慢。
- 部分伴隨癲癇症狀或肢體障礙。

2. 常用輔具

溝通與學習輔具 (圖卡、平板、提示卡)	日常生活輔具 (計時器、提示工具)	安全提示手環 (寫上聯絡人資訊)
------------------------	----------------------	---------------------

3. 需求特性

- 理解力與記憶力有限，需要具體化的指令、重複練習與具體教學、結構清楚、使用圖片影片等視覺提示協助理解，預先演練與告知流程。
- 以淺顯的口語傳達正確之訊息，用與其熟習的生活事物做適切的聯想連結，讓傳達內容更容易被記得及理解。

4. 水域活動常見困擾與挑戰

- 無法快速理解或記住複雜的指示。

- 在團體活動中容易分心、無法持續參與。
- 表達需求困難，容易被誤會或忽視。
- 自我保護能力較弱，安全風險高。
- 容易受到環境影響，臨時拒絕下水活動。

5. 如何協助

- 使用簡單、正面、具體的語言指令。

○ 正確問句：「太陽很大，你到屋裡休息好嗎？」
 × 錯誤問句：「你不覺得今天太陽很大嗎？你會想要去屋裡躲太陽嗎？」

- 一次只給一個任務，並給予足夠時間完成。
- 常搭配圖示或動作示範協助理解。
- 遇到情緒不穩定或拒絕參與時，應保持穩定語氣與其溝通，並且不強求參與活動。
- 重視「過程參與」而非表現結果。
- 水域活動須要求必要陪同者陪同。

※ 當心智障礙者表現出無法理解的行為時，先了解背後原因，而不批評。請耐心地與其交談，並等他後續出現反映後再給予回饋，不表現出不耐煩的態度。

四 自閉症

1. 外觀特徵

外觀多半與一般人無明顯差異。有時伴隨特殊動作（如搖擺、跳躍、手指轉動等自我刺激行為），表情、眼神交流可能較少，在特定情境下可能出現突發性的情緒反應。社會互動及溝通能力受限，表現出固定而有限的行為模式及興趣。

2. 常用輔具

圖卡 (PECS 溝通系統)	溝通板	平板 App	降噪耳罩(對聲音敏感者)	計時工具 (幫助預期轉換)	穩定情緒的感覺統合用品 (壓力球、安撫墊)
-------------------	-----	-----------	--------------	------------------	--------------------------

3. 需求特性

- 需要高度結構化（單一）與可預測的活動安排。
- 對感官刺激（如光、聲、觸感）特別敏感或遲鈍。
- 需要清楚、具體、視覺化的指令與流程提示。
- 有的自閉者可能具備高度專注力或特殊能力（如記憶、數理）

4. 水域活動常見困擾與挑戰

- 對環境變化較敏感、聲音過大、團體互動等容易引發情緒失控。
- 行為困擾轉換活動困難（難以從一個階段進入另一個階段）。
- 語言理解與表達有限，容易產生誤解，常被誤會為「不合群」、「故意不配合」缺乏社會互動技巧，容易遭到孤立或排擠。
- 容易出現突發性行為動作（如划行中突然站立或跳下水）

5. 如何協助

- 活動前提供流程圖或活動預告卡，建立心理預期。
- 活動流程需清楚、固定、可預期，避免突如其來的改變。
- 溝通時避免使用模糊語言（如「你覺得怎樣？」）。
- 一次只給一個指令，必要時搭配視覺提示或肢體引導。
- 自閉症者閱讀需求差異性大，提供文件時可事先詢問是否需搭配簡單清楚的圖示。
- 若有情緒升高，先移至安靜空間，使用其習慣的安撫方式。
- 評估其可參與性，而非以「表現配合」做為參與標準。
- 鼓勵事先熟悉場域與操作內容，建立安全感。
- 水域活動須要求必要陪同者陪同。

五 聽覺障礙

1. 外觀特徵
多數外觀無明顯異常，可能配戴助聽器或人工電子耳。對聲音反應較慢，無法即時回應口語呼喚。有些人說話音調或發音不清楚（因語言習得受限）。

2. 常用輔具

助聽器	人工電子耳 (Cochlear Implant)	FM 語音擴音系統	口語轉文字 App 手語	文字卡	圖片提示卡	視訊通訊設備 (與手語翻譯或文字同步)
-----	-------------------------------	-----------	--------------	-----	-------	--------------------------

3. 需求特性

- 視覺化溝通方式極為重要（如肢體語言、圖像輔助）。
- 喜歡面對面與視線同步的互動，避免從背後說話。
- 有語言學習延遲，需簡化語句、語速放慢、配合口型與書寫。
- 對音樂、口語指令或團體口令活動參與較有挑戰。

4. 常見困擾與挑戰

- 聽不到口令導致活動延遲、錯誤反應。
- 難以參與群體討論，或指令頻繁變動的活動。
- 語言表達不流利，常被誤會為智能不足。
- 若活動設計未考量「視覺提示」，易被排除在互動之外。
- 缺乏通用手語支援時，容易造成無法溝通的隔閡。
- 出海後無法透過手語溝通傳達訊息。

5. 如何協助

- 說話時讓他清楚看到口型，避免背對對方、從背後搭話，或遮住嘴巴、邊咀嚼邊說話。
- 當聽障者聽不清楚時可以大聲一點，但並非大吼大叫，這會造成心理壓力及耳朵的不適。
- 給指令時搭配肢體動作或書寫文字。
- 可事先提供活動流程圖，減少口語依賴。
- 與聽障者溝通時，語速放慢、語句簡單明確。
- 相對單純的視覺環境較易接受資訊。
- 水域活動中需有重要提示，請安排「事先約定之溝通方式」（如舉牌、手勢、指示燈），或手語翻譯。例如：

- 舉紅色牌子 = 馬上上岸
- 舉粉紅色牌子 = 10 分鐘後上岸
- 舉藍色牌子 = 水面上集合（常用於拍團體照時）

- 在下水前先請聽障者練習吹哨子，讓他們知道求助時要吹多大力，教練們才聽得到。

六 視覺障礙

1. 外觀特徵
部分人會配戴深色眼鏡、白手杖或牽導盲犬。眼球可能有晃動、無焦點、斜視或明顯視覺不穩；有些完全看不見，有些則為「低視能」（視野狹窄或光感不敏銳）。多數表情與動作需依靠聽覺與觸覺資訊補足。

2. 常用輔具

手杖	導盲犬點字書籍	點字顯示器	語音閱讀器語音導航 App (如 Seeing AI、VoiceOver)	有聲手錶
計時器	放大鏡	視力輔助眼鏡		

3. 需求特性

- 需要清楚、口語化的環境與動作說明。
- 活動場地需排除障礙物，並提供明顯觸覺提示。
- 需肢體接觸引導時，應先口頭說明並詢問。
- 活動設計應強調觸覺、聽覺、多感官的參與方式。

4. 水域活動常見困擾與挑戰

- 容易在不熟悉場地中迷失方向或跌倒。
- 隱性障礙（如低視能），容易被誤認為「慢」、「不配合」。
- 無法看到活動內容、操作器材或環境提示，需額外口述或觸摸支援。
- 因「看不到」，在社交互動中易缺乏信心或遭排擠。
- 在水域環境中，因沒有任何固定物可供感官提示，無法獨力進行，活動時風險升高。

5. 如何協助

- 與其互動前，請先開口表明身份與意圖（如「我是王教練，我可以協助你向前走幾步嗎？」）
- 引導時不要拉扯其身體，可讓其扶您手肘，由他決定步伐。
- 用語要具體、具方向性（如「你右手邊一公尺有石頭」，而非「小心前面」）
- 口語說明要取代視覺訊息（如「現在我們正面向海灘，有浪聲」）
- 任何「觸摸物件」都應先說明（如「我手上有一塊粗糙的浮具，你可以摸摸看」）
- 相對安靜的環境較易接受資訊。
- 下水前可引導觸摸船體，了解船體結構。
- 划槳加貼「握槳位置」點字貼紙，或有紋路膠帶，供其正確握槳。
- 域活動需有陪同者陪同；陪同者需坐於後座，控制方向。

6. 基本之視障服務方式：問、拍、引、報

1. 問：詢問協助 主動詢問視覺障礙者是否需要協助。 錯誤示範：請不要突然拍對方肩膀。	2. 拍：輕拍手背 若視覺障礙者需要引導協助時： 1. 請以手背輕觸視覺障礙者的手背。 2. 視覺障礙者會將手輕扣在你的手肘部位，接受引導。 （部分視覺障礙者習慣以搭肩方式接受引導，可直接詢問視覺障礙者習慣的方式）
3. 引：引導行進 請在視覺障礙者前方保持半步至一步距離，並讓視覺障礙者走在您的右後方，但如果有其他習慣者，可直接詢問視覺障礙者。 錯誤示範：引導時不要抓對方的手杖。	4. 報：報導路況 引導時，路況若有變化，如高低差、坑洞、障礙物，應提前告知視覺障礙者，並告知如何通過。遇上方有障礙物，應協助視覺障礙者以手觸摸邊緣，帶領其低身通過。

* 本章節部分資訊引用自衛生福利部《認識身心障礙者特質與需求》。

第三節 如何溝通和協助身心障礙者

一 溝通協助原則

1. 看見人，不只是看見障礙
- 身心障礙者跟大家一樣，都有自己的專長、興趣、特質、習慣。若只看見他們的障礙，或背後看似勵志的故事，就會侷限我們對一個人的認識。
2. 觀察並適時提供協助
- 平時可以多加觀察身心障礙者的運動模式及習慣，思考他們有哪些需求及如何提供支持服務，在他們需要時，提供即時的服務。
3. 開口問，問當事人
- 所謂的「服務」，是希望能讓被服務者的需求得到滿足。而被服務者本身，會是最清楚自己的需求與感受的人。若有任何疑問，或不知道如何提供服務時，直接開口問當事人會是最好的方法。即便是身心障礙者，依舊會有自己的需求及感受。
4. 等候回應，不急著服務
- 思考和回應都需要時間，每個人思考的速度和給予回應的快慢不大相同，若很久沒有得到回應，可以再和當事人確認，避免自己直接做判斷。
- 也不要再在沒有事先詢問過身心障礙者的情況下，擅自因為「熱心」、「好意」而做出服務行動，這樣會剝奪身心障礙者的自主性。而你以為的幫忙，對於身心障礙者來說可能並非他真正的需求，反而會造成他的困擾。
5. 量力而為但不拒絕
- 當自己的能力無法提供適切的服務時，不需要逞強，可以與身心障礙者一同思考解決的方法，提供可能可以滿足障礙者需求的相關訊息及資源，表現出願意共同解決問題的誠意。
6. 尊重障礙者的決定
- 每個人都有權利選擇和決定自己想要的生活及休閒方式，身旁的人可以提供相關的資訊或建議，但最後的決定仍要尊重個體本身。
7. 合理調整，進而建立 SOP
- 將服務的經驗記錄下來建立成 SOP，可以幫助我們在緊張、混亂時可以有能參考的一套模式，也能讓其他服務人員遇到相同狀況時知道如何處理。

以上內容引用自教育部體育署《運動場館工作人員引導身心障礙者之服務手冊》。

二 4 大溝通心法

1. 觀察：我有自己的方法
- 協助身心障礙者之前，請務必先觀察對方是否真的需要幫助，詢問對方並尊重對方的意願。
2. 詢問：視覺平行高度
- 詢問時，視線請保持在和身心障礙者的平行的高度。
2. 换位思考與同理心
- 盡全力站在身心障礙者的角度去思考，而非站在自己認為正確的想法去思考。
3. 障礙排除：做安全的守護者
- 把自己當成守護者，不需要事前急著協助或排除障礙（如太快出手幫輪椅族抬腳）。

三 如何稱呼不同障別的身心障礙者

- × 殘障者→○ 肢體障礙者（肢障者）
- × 盲人→○ 視覺障礙者（視障者）
- × 聾人→○ 聽覺障礙者（聽障者）
- × 智障者→心智障礙者

四 溝通的態度和語氣

- 該怎麼說：
- 「請問你需要協助嗎？」
- 「我們一步一步來，好不好？」
- 「這裡有點不平，我牽你走可以嗎？」
- × 不該說的話：
- 「你看不到喔？這裡很明顯耶！」
- 「你這樣很慢耶，我幫你做就好」
- 「你這樣怎麼玩？這不適合你啦」

- 語氣原則：
- 平等、不居高臨下。
 - 親切但不過度誇張或兒化。
 - 表達清楚，避免模糊語句（如「你自己看著辦」）。
 - 避免用可憐、誇張同情語氣，改以平等夥伴態度互動。

五 協助（介入）的時機與方式

1. 何時該主動協助？
- 有明顯危險（如滑倒、水流強）。
 - 當事人主動求助或表現困難。
 - 活動節奏明顯無法參與時。
2. 如何協助？
- 先詢問「是否需要幫忙」再動手。
 - 協助時簡要說明動作（如「我扶你手臂一下，我們一起走三步」）。
 - 協助結束後給予空間讓對方自主完成。

六 尊重並共創參與感

- 讓參與者「真實參與」而非被安排體驗。
- 詢問他們的意願、希望怎麼進行，而非直接安排。
- 給予選擇權：例如是否想嘗試、想由誰陪同等。
- 避免「表演式服務」。
- 不以參與者為展示對象。
- 拍攝或公開分享照片前，務必徵得同意。
- 強調「與他們一起完成活動」，而非「幫助他們完成」。

七 不同障別的基本認識與常見情境

障別類型	溝通注意事項	實際應對情境
肢體障礙	避免擅自觸碰輔具、尊重其節奏	觀察是否需協助轉移
心智障礙	使用簡單語句、重複確認、保持耐心	讓其一步步完成動作流程
自閉症光譜	避免突如其來的觸碰或變動，給予結構化指令	活動開始前先講流程與結束時間
聽覺障礙	面對面說話、使用書寫或肢體輔助，避免大聲嚷叫	發號施令改用視覺提示
視覺障礙	直接自我介紹、說明環境變化，不要用手拉人	協助上岸、行走、方向引導

第貳章 無障礙環境設施與設備

根據內政部《建築物無障礙設施設計規範》，以及輪椅夢公園團隊的實踐經驗，要讓身心障礙者能安心順利地享受水上活動，至少要具備以下幾項基本硬體環境條件。

第一節 無障礙環境設施規格

一 基地路面

1. 通道路面

平整、堅固、防滑，方便輪椅族移動。若路面高低差大於 3 公分，需要架設斜坡板（道）。3 公分以下的高低差，可以用水泥等材料做出 1/2 斜角來填補。

2. 沙灘通道

沙灘上不能有大型石塊、漂流物等障礙物妨礙身心障礙者或船隻移動；輪椅無法直接上沙灘，需要在沙灘上鋪設硬質地墊通道。

二 坡道

- 身心障礙者可以自己推動輪椅的斜坡，坡度比例為 1:12 以下，淨寬 90 公分以上。
- 斜坡的出入口要是平坦順接的平台，不得有水溝或障礙物（輪椅的前車輪一但卡進水溝，很容易造成身心障礙者翻覆）。
- 迴轉平台至少要有 150x150 公分以上的空間。
- 若坡道的高度差達 75 公分以上，要在坡道中段加設平台。

三 無障礙廁所與淋浴空間

1. 廁所

- 地面不能有門檻或高低差，廁所門寬大於 90 公分。
- 門的側邊要有適當的操作空間，以利輪椅族迴轉、自行關門。

2. 淋浴空間

- 淋浴間的長度和寬度大於 150x80 公分。
- 每間淋浴間放一張活動式淋浴座椅；規格參考：寬 45 公分以上、深 40 公分、高 45 公分。
- 盡量提供足夠的空間放置照護床，以利障礙者更換衣物。

3. 廁所與淋浴通道

有 150x150 公分以上的迴轉空間，通道淨高大於 190 公分，牆壁上不要有突出的障礙物。

四 置物架與飲水處

為了方便輪椅族取用隨身物品或飲水，置物架和飲水取用處的櫃子高度應為 80~100 公分，且前方有足夠的迴轉空間。

第二節 無障礙設備規格

一 沙灘地墊

從岸邊平台到水邊的沙灘通道鋪設硬質、防水的摺疊地墊，避免輪椅難以行動或陷入沙灘地。地墊大小至少要大於輪椅寬度（100*100 公分）。

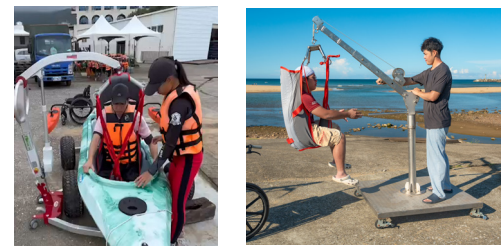


二 沙灘輪椅

1. 電動沙灘輪椅：輪椅的輪胎為寬的越野胎，前方加裝電動越野車頭，可通行沙灘、碎石地、草地、小崎嶇路面。
2. 手推沙灘輪椅：輪椅的兩側輪胎及前方轉向輪，均為寬的越野胎，可通行沙灘、碎石地、草地。
3. 配備以上兩款沙灘輪椅供障礙者使用，在沙灘地形不用鋪地墊，即可接近獨木舟執行移位動作。
4. 適用對象：身體支撐能力好，雙下肢無力，但雙臂可撐起身體挪移者。

三 吊帶式移位機

1. 旋轉臂吊帶式移位機：建議盡量選用此款底部有台座、裝有萬向輪可移動的旋轉臂移位機。此種機型、可承重 120kg，並可 360 度旋轉協助身心障礙者上下獨木舟；因自帶底座隨意移動的情況下，不會受地形影響限制使用，有手搖式及電動式可選擇。
2. 固定臂吊帶式移位機：整機較為輕巧，可收折攜帶方便，可承重 120kg；但其懸臂的移位角度固定無法轉動，需搭配拖船架來架高獨木舟，才能將身心障礙者移位至船上。一般沙灘、曳船道可使用。
3. 移位機承重一廠牌不同，約在 120 公斤至 150 公斤。
4. 適用對象：可適用所有肢體障礙者。



四 移位板

1. 移位板使用於轉移兩個平面的乘坐位置，由於移位板的表面十分平滑，因此可讓使用者容易滑動；將移位板架在輪椅與獨木舟之間，可幫助肢體障礙者位移坐進船隻。
2. 功能 / 特色：移位板背面兩側具防滑設計，可維持板子穩固與安全，可做為兩位置間移位的橋樑（例如輪椅與椅子間移位）。



五 移動碼頭

- 1. 結構與材質
 - 小型 (330cmX160cmX50cm) 移動碼頭以高密度聚乙烯 (HDPE) 管組合 (直徑 25cm) ，上裝防水材質木板。
 - 可同時承載旋轉臂移位機、2 位工作人員與輪椅使用者，安全無虞。
 - 平台上加裝加裝防滑鋪墊，方便輪椅通行，平台下方裝萬向輪子方便拖動。
- 2. 設有斜坡銜接岸邊
 - 斜坡設計使輪椅等推行輔具可順利進出移動碼頭，便於人員移動與物資搬運。
- 3. 搭配旋轉臂移位機
 - 移動碼頭可放置旋轉臂移位機，協助障礙者移入獨木舟或 SUP 板上。
- 4. 體積小機動性高
 - 因應多數水域法令限制設置固定設施。
 - 體積小，可移動並方便收納，架設方便。
- 5. 適用地形
 - 潮差較大之沙灘地形：隨漲退潮機動調整作業位置，避免因漲退潮無法架設移位機。
 - 岩岸地形：可克服裝有浮桶之獨木舟或 SUP 無法緊靠岩岸邊進行移位作業之難題。
 - 曳船道地形：於溢船道入水處架設移動碼頭，方便進行移位作業。
 - 入水處坡度較大之各種地形：因坡度大，無法架設移位機時，可設置移動碼頭。



六 無障礙獨木舟

無障礙獨木舟為海洋舟 (凹槽船艙) 改造而成，不易翻覆。一般獨木舟 (平板舟、充氣式) 有翻覆高風險，適用於身體功能完善者，不建議直接使用於障礙者。

- 1. 無障礙獨木舟特色
 - 保留傳統獨木舟的外觀，降低身心障礙者參與時的陌生感。
 - 船體設計更寬大、較重，提升抗翻覆能力。
 - 船身材質多為高密度聚乙烯 (HDPE) ，兼具耐撞與耐用性。
- 2. 組成結構
 - 於船艙加裝包覆型靠背座椅，協助軀幹控制不足者維持穩定坐姿。
 - 兩人座配置，便於教練或陪同者同坐，確保安全。
 - 若遇到頸部以上需要支撐的肢體障礙者，會另外加裝拆卸式頭靠。
 - 船尾加裝拆卸式浮筒 (左右各 1 個) ：浮筒可調整位置與拆卸，用以形成「船體 + 兩個浮筒」的三點穩定結構，增加橫向穩定性，防止船體因浪或乘客移動而傾斜翻覆，讓船在水流或海浪作用下，仍能維持航行穩定。



3. 無障礙獨木舟 V.S. 一般獨木舟

項目	一般獨木舟	無障礙獨木舟
船體	較窄，速度快	較寬，重心穩定
重量	輕巧，易搬運	較重，抗風浪
座椅	平板或低靠背	高靠背座椅，支撐軀幹
穩定性	易受側浪影響	船尾兩側浮筒增加穩定
適用對象	一般成人	身心障礙者、長者、初學者

- 4. 適用場域
 - 湖泊、港灣、平緩海域。不建議於浪高或洋流強勁之區域使用。

注意：每條船的船頭要有 2 公尺以上的拖繩，若船隻偏離航道，可以用拖船拖回來。

七 無障礙立槳 (SUP)

- 硬式板面的 SUP (提升安全度) 。
- 板體尾部兩側加裝拆卸式浮筒，減少翻覆風險。
- 可加裝拆卸式座椅，供重度障礙者使用。



八 拖船架

- 協助從距離較遠的岸邊，將無障礙獨木舟安全運送至下水點。
- 可通行於沙灘及碎石地形。
- 遇到海岸地形無法直接架設移位機時，可以把船在岸上架起來載人後，拖行至水邊直接入水。

組成零件

- 1. 主框架：矩形底座，鋁合金 / 不鏽鋼製。承載船體重量。
- 2. 支撐柱 (4 根) ：固定船體位置，避免翻覆；亦可作為把手。
- 3. 固定橫桿：連接支撐柱，增強穩定性。
- 4. 輪子 (2 顆) ：實心沙灘輪，適合沙灘、碎石與一般步道。
- 5. 輪軸 (1 組) ：貫穿兩側輪子，承載整體重量。
- 6. 手拉桿 (前端 1 組) ：供人員或機具拖行使用，方便控制方向。前方裝有支撐地板的萬向輪。
- 7. 安全繩：附加在手拉桿上，用於固定拖船架與船身。



九 自動翻正救生衣

- 1. 特點：此款救生衣胸前泡棉加厚，後頸加泡棉頭靠，整體浮力達 100-150 牛頓，使用者於水面 5-10 秒內即可自動翻轉成仰面朝上。
- 2. 部分身心障礙者無自行翻身的肢體能力，請務必使用可自動翻正的救生衣，避免落水後窒息。

十 移位帶（一字帶）

一字移位帶（移位腰帶）主要用於協助短距離的移動，幫助服務人員在不直接搬運被移位者身體的情況下，提供支撐與協助。

使用方法是將一字帶圍繞在被移位者的腰部上方約 10 公分處，服務人員握住腰帶向上提拉，再協助被移位者站起或進行短距離平移。



第參章 無障礙設備操作指南

第一節 自動翻正救生衣

一 自動翻正救生衣操作流程

1. 功能檢查

- 確認救生衣無破損、浮力材完整、拉鍊、扣具及頭枕可正常使用。
- 檢查哨子、反光條是否齊全。

2. 尺寸確認

適合穿著者身高體重，避免過大或太小。

3. 穿著步驟：（障礙者坐著，由服務人員協助）

1. 請障礙者稍往前傾。
2. 救生衣如同穿背心一樣由背後套入往下拉。
3. 將褲檔安全帶拉出先放一旁。
4. 救生衣胸前拉鍊拉上。
5. 前安全扣依序扣上。
6. 將褲檔安全帶由扣好，並調整褲檔帶鬆緊度至適中。
※ 這條安全帶防止救生衣滑出，非常重要！
7. 檢查後頸翻正頭枕到位。
8. 試吹哨子發出聲響。

4. 落水後功能：救生衣會自動翻正

- 若落水者臉部朝下，救生衣內部浮力泡棉設會自動翻轉身體，讓口鼻仰面朝上。
- 即使失去意識，也能保持呼吸道在水面以上。

5. 適用對象：身心障礙者或銀髮族。

二 自動翻正救生衣使用方法

第二節 移位帶（一字帶）

一 移位帶使用方法

1. 使用步驟

1. 請被移位者身體稍微前傾。
2. 服務人員將一字帶環繞被移位者腰部上方約 10 公分處，拉緊。
3. 服務人員由背後抓握一字帶向上拉提，協助被移位者起身。
4. 移動時持續抓握一字帶，朝目標方向向上拉提。
5. 協助轉移至獨木舟上方之移位板（事先架設）坐穩。
6. 協助在移位板上挪動至獨木舟座椅上方。
7. 服務人員接著捧住被移位者雙腳抬起。
8. 將雙腳先行放入船艙。
9. 請被移位者往前傾，服務人員由後方往上往前提拉一字帶。
10. 協助被移位者進入船艙座椅，坐正後將移位板抽離，鬆開一字帶收回。

2. 適用對象

身體支撐能力好，在一般椅子上可坐得穩，雙下肢無力但可短暫站立，雙上肢可撐起身體移動。

第三節 移位板

一 移位板操作流程文字說明

1. 器材檢查

- 確認移位板表面乾燥、無裂痕或尖銳邊緣。
- 若在海域或戶外，板面須防滑。

2. 操作流程

1. 請障礙者輪椅斜約 45 度緊靠船身。
2. 將移位板放在輪椅跟船身之間。
3. 移位板一端放在被移位者臀下；另一端放到目標位置（獨木舟）。
4. 服務人員立於障礙者身後拉住一字帶（事先綁好）。
5. 協助障礙者，慢慢挪動臀部至移位板上。
6. 慢慢移動臀部往獨木舟上，此過程服務人員協助按壓移位板使之穩固。
7. 服務人員提拉一字帶，協助障礙者降至獨木舟座椅。
8. 被移位者坐穩後移除移位板。

3. 注意事項

- 人力配置：若學員上肢力量不足，至少 2 人協助，一人提拉被移位者，一人穩固移位板。
- 避免手指夾傷：在抽出板子時提醒學員手不要壓到板邊。
- 避免滑落：全程保持貼身防護，一手可輕扶學員腰部或移位帶。

4. 適用對象

身體支撐能力好，在一般椅子上可坐得穩，雙下肢無力且無法站立，雙上肢可撐起身體移動。

二 移位板使用方法

第四節 移位機

一【固定臂】吊帶式移位機使用方法

1. 基本配備 / 功能

- 機械臂（含一組掛鉤架）。
- 有線遙控器（控制機械臂上下運動）。
- 底腳支架（具開展收合功能，適應各型輪椅寬度）。
- 底腳四顆萬向輪（可剎車固定）。
- 一件專用吊帶布（完整包覆身心障礙者身體）。
- 鋰電池一組。

2. 作業前檢查

- 確認移位機電源與電池電量。
- 檢查吊帶布是否完整無破損。
- 測試遙控器功能。
- 檢查四輪是否可正常煞車固定。
- 檢查掛鉤是否轉向順暢。
- 需二位服務人員，一位協助川移位吊帶，一位操作移位機。

3. 操作步驟

（1）穿戴移位吊帶

1. 請被移位者（輪椅者）稍往前傾（服務人員可拉住救生衣肩帶協助穩定被移位者）。
2. 一位服務人員將移位吊帶正面攤開，從背部往下套至被移位者臀部下方。
3. 請被移位者坐正後，由服務人員將兩側腿部掛繩，同時往前拉至大腿處。
4. 分別塞入左右大腿下方，由大腿內側穿出。
5. 將二條腿部掛繩相互交叉暫放。
6. 請被移位者雙手分別穿過腋下掛繩。

（2）操作移位機

1. 服務人員將移位機吊臂升高，底腳打開至超過輪椅寬度，並移動至被移位者正前方。
2. 調整移位機吊鉤組至障礙者上方，並將吊鉤組下降至適當位置。
3. 由上往下依序將四條掛繩分別掛上四個掛鉤。
4. 將被移位者吊掛，上升至身體微微離開輪椅，並停頓 3-5 秒確認吊掛安全。
5. 確認安全後持續上升並將輪椅向後拖離。
6. 移動移位機，將被移位者轉移至獨木舟上方。
7. 移動時，另一名服務人員提拉吊帶背部拉環戒護。
8. 將障礙者轉正後，下降就座；須注意被移位者腳部先進入船艙平放。
9. 卸除四條移位帶掛繩，將掛勾組上升，並將移位機推離開獨木舟。
10. 確保被移位者坐姿穩定，並整理移位吊帶至方便脫離模式。
11. 請被移位者略往前傾，服務人員由被移位者背後抽離吊帶。

4. 適用對象

身體無法穩定支撐，雙下肢無力且上肢亦無支撐能力之障礙者。

二【旋轉臂】吊帶式移位機使用方法

1. 基本配備 / 功能

- 機械臂（含一組掛鉤架）。
- 手搖桿（含捲線器，控制掛鉤架上下運動）。
- 旋轉平衡桿（平衡及移轉被轉移者）。
- 操作台（底部四顆可剎車萬向輪）。
- 一件專用吊帶布（完整包覆身心障礙者身體）。

2. 作業前檢查

- 檢查吊帶布是否完整無破損。
- 檢查手搖桿轉動順暢。
- 檢查鋼索有無裂損。
- 檢查操作台是否可正常煞車固定。
- 檢查掛鉤是否轉向順暢。
- 需二位服務人員，一位協助穿移位吊帶，一位操作移位機。

3. 操作步驟

（1）穿戴移位吊帶

1. 請被移位者（輪椅者）稍往前傾（服務人員可拉住救生衣肩帶協助穩定被移位者）。
2. 一位服務人員將移位吊帶正面攤開，從背部往下套至被移位者臀部下方。
3. 請被移位者坐正後，由服務人員將兩側腿部掛繩，同時往前拉至大腿處。
4. 分別塞入左右大腿下方，由大腿內側穿出。
5. 將二條腿部掛繩相互交叉暫放。
6. 請被移位者雙手分別穿過腋下掛繩。

（2）操作移位機

1. 轉動手搖桿將被移位者吊掛上升至身體微微離開輪椅，並停頓 3-5 秒確認吊掛安全。
2. 確認安全後持續上升並移開輪椅。
3. 轉動平衡桿使吊臂旋轉，將被移位者轉移至獨木舟上方。
4. 被移位者至坐椅上方後，轉動手搖桿下降就座。
5. 注意被移位者腳部先進入船艙平放。
6. 卸除四條移位帶掛繩，轉動掛勾組上升並離開獨木舟上方。
7. 確保被移位者坐姿穩定，並整理移位吊帶至方便脫離模式。
8. 請被移位者略往前傾，服務人員由被移位者背後抽離吊帶。

4. 適用對象

身體無法穩定支撐，雙下肢無力且上肢亦無支撐能力之障礙者。

第五節 無障礙獨木舟

一 無障礙獨木舟使用方法

1. 前置準備

- 檢查浮筒支撐桿有無斷裂。
- 檢查各部插梢是否插好。
- 檢查頭靠是否破損斷裂。
- 船頭綁拖繩備用（於水面拖行或固定船身）。

2. 使用步驟

（1）組裝獨木舟

1. 組裝拆卸式防翻浮筒。
2. 防翻浮筒裝上獨木舟後方。
3. 翻起獨木舟椅背並裝上座椅頭靠。
4. 視障礙者需求鋪上坐墊。
5. 由二位服務人員抬上拖船架安放。
6. 船頭與拖船架綁緊固定帶後拖至下水點。
7. 船頭綁拖拉繩備用（救援用）。
8. 安全帶置舟內備用（必要時固定障礙者用）。

（2）使用移位機或移位板登船

1. 使用拖船架將獨木舟拖至下水點或移動碼頭。
2. 使用旋轉臂 / 固定臂移位機，安全將學員移至獨木舟座椅。
3. 檢查確認障礙者穩定就座後，以拖船架將人船推行入水。
4. 待獨木舟推至水中浮起時，由障礙者划離拖船架出航。
5. 將拖船架拉回岸邊暫放，等待獨木舟回航。
6. 獨木舟回航上岸時依上述步驟反向操作即可。

3. 安全注意事項

- 下水前確認無重大健康問題（如嚴重心臟病、癲癇）。
- 全程需著救生衣（需配置口哨）與浮筒，嚴禁拆卸。
- 不單獨行動，必須有教練隨行。
- 若遇天候突變，立即返回岸上。
- 定期檢查裝備，確保浮筒及船體安全。

4. 適用對象

身體可穩定支撐，雙下肢無力但上肢具有支撐協助移動能力之障礙者。

第六節 無障礙立槳

一 無障礙立槳（SUP）使用方法

1. 前置準備

- 檢查浮筒支撐桿有無斷裂。
- 檢查各部插梢是否插好。
- 檢查座椅是否穩固。
- 使用硬板，不建議使用充氣槳板。
- 檢查槳板是否破損影響安全。
- 船頭綁拖繩備用（於水面拖行或固定船身）。

2. 使用步驟

（1）組裝獨木舟

1. 組裝拆卸式防翻浮筒。
2. 防翻浮筒裝上立槳後方。
3. 裝上座椅及頭靠。
4. 由服務人員抬上拖船架安放。
5. 船頭與拖船架綁緊固定帶後拖至下水點。
6. 船頭綁拖拉繩備用（救援用）。

（2）使用一字帶登槳板

1. 使用拖船架，將立槳拖至下水點或移動碼頭。
2. 使用一字帶，安全將學員移至立槳座椅。
3. 檢查確認障礙者穩定就座後，以拖船架將人槳推行入水。
4. 待立槳推至水中浮起時，由障礙者划離拖船架出航。
5. 將拖船架拉回岸邊暫放，等待立槳回航。
6. 立槳回航上岸時依上述步驟反向操作即可。

3. 安全注意事項

- 下水前確認無重大健康問題（如嚴重心臟病、癲癇）。
- 全程需著救生衣（需配置口哨）與浮筒，嚴禁拆卸。
- 不單獨行動，必須有教練隨行。
- 若遇天候突變，立即返回岸上。
- 定期檢查裝備，確保浮筒及船體安全。

4. 適用對象

身體支撐能力佳，可穩定坐在一般椅子上，雙下肢可短暫站立且上肢具有支撐協助移動能力之障礙者。

第七節 拖船架

一 拖船架操作流程文字說明

1. 適用環境

- 沙灘（若沙質過於鬆軟需鋪設硬質地墊）。
- 硬地曳船道。

2. 使用步驟

（1）入水流程

1. 由服務人員（或教練）將獨木舟安放在拖船架上，綁緊固定帶，拖行至下水點。
2. 拖船架大輪朝向水面安放（船頭朝岸上），並觸及水面邊緣。
3. 使用移位設備協助障礙者登船。
4. 由服務人員及教練合力微微抬起拖船架前端，含已登船之障礙者，往水中推行。
5. 推行至獨木舟可浮起之水中位置，鬆開固定帶，協助獨木舟倒退划出拖船架。
6. 將拖船架拉回岸邊暫放，等候回航。

（2）上岸流程

1. 將拖船架大輪朝水面，預先放置於水中。
2. 獨木舟回航時船頭朝岸邊，駛入拖船架。
3. 服務人員及教練合力將獨木舟與拖船架綁緊固定帶。
4. 服務人員及教練合力拉動拖船架（含獨木舟），拉回水岸臨界處。
5. 使用移位設備協助障礙者離開獨木舟。
6. 服務人員（或教練）將拖船架及獨木舟，拖回岸上船庫。

三 搭配移位機

- 將移位機架設於硬質平台區域，完成障礙者移位操作，再推行入水（如曳船道）。
- 如必須在沙地操作，需事先鋪設硬質地墊板，確保移位機有足夠支撐實施吊掛作業。

四 使用安全

- 固定帶必要性：拖行過程必須使用固定帶（或綁繩），將船隻固定在拖船架上。
- 避免單人操作：因重量與環境限制，應避免單人拖行，至少由 2 人（以上）操作。

二拖船架使用方法

第八節 移動碼頭

一 移動碼頭使用方法

1. 使用步驟

（1）移動碼頭之佈設

- 使用機動拖車或四人以上人力，拖行移動碼頭至欲佈設之水域。
- 移動碼頭定位之水面高度，依碼頭標示之水位線。
- 若佈設地點湧浪明顯，須加裝固定錨。
- 翻下附設之斜坡板連結岸邊。
- 架設旋轉臂移位機於碼頭上標示之指定區，並確認固定安全。
- 調整移位機旋轉與吊掛範圍。
- 注意潮差變化，機動調整移動碼頭位置。

（2）障礙者使用移動碼頭上下船

- 服務人員協助障礙者坐輪椅通過斜坡板，進入移動碼頭平台。
- 服務人員二人於平台上，使用旋轉臂移位機，協助障礙者移入獨木舟或 SUP 板。
- 教練於立於水中接應，並確認障礙者乘坐穩定後，方可出航。

二 使用安全管理要點

- 使用移動碼頭應確實檢查 HDPE 管是否破裂。
- 碼頭上限制 3 人以下（含障礙者）。
- 移位機操作區域應保持淨空，避免堆放物品阻礙動線。
- 移位機切勿緊靠碼頭邊緣佈設，以防碼頭重心失衡翻覆。
- 若碼頭因風浪晃動超過安全範圍，須暫停移位作業，待穩定再執行

第九節 身心障礙者移位至獨木舟或立槳

一 從輪椅至獨木舟的無障礙移位流程（旋轉臂移位機範例）

前置作業

- 由服務人員協助障礙者穿妥救生衣。
- 鋪設無障礙通道地墊。
- 協助障礙者推輪椅至下水點，並固定輪椅（剎車）。
- 獨木舟（置於拖船架上）、移位機及輪椅者均處於指定位置。
- 操作移位機及協助穿移位吊帶需服務人員 2 人。
- 水中教練協助坐進船艙 1 人。

操作流程

Step 1：穿移位吊帶

1. 請障礙者稍往前傾（服務人員一人拉住救生衣肩帶協助穩定障礙者）。
2. 另一位服務人員將移位吊帶正面攤開，從障礙者背部往下套至障礙者臀部下方。
3. 請障礙者坐正後，由服務人員將兩側腿部掛繩，同時往前拉至大腿處。
4. 分別塞入左右大腿下方，由大腿內側穿出。
5. 將二條腳部掛繩相互交叉擺放。
6. 請障礙者雙手分別穿過腋下掛繩。
7. 確認臀部及大腿均確實包覆。
8. 調整輪椅位置至移位機吊鉤組正下方，並將吊鉤組下降至適當位置。
9. 由上往下依序將四條掛繩分別掛上四個掛勾。

Step 2：操作移位機入座獨木舟

1. 轉動手搖桿，將障礙者吊掛上升至身體微微離開輪椅，並停頓 3-5 秒，確認吊掛安全。
2. 確認安全後持續上升，並轉動平衡桿使吊臂旋轉，將障礙者由輪椅轉移至獨木舟上方。
3. 水中戒護教練協助接應並穩定船身。
4. 障礙者轉移至坐椅上方後，轉動手搖桿下降就座。
5. 需協助障礙者腳部先進入船艙平放。
6. 就座後確定坐穩，始卸除四條移位帶掛繩，轉動掛勾組上升並離開獨木舟上方。
7. 整理移位吊帶至方便脫離模式。
8. 請障礙者略往前傾，服務人員由障礙者背後抽離吊帶。
9. 服務人員將輪椅轉移至岸邊暫放區。

Step 3：調整坐姿與安全檢查

1. 教練一人進入後坐戒護。
2. 服務人員遞槳給船上二人。
3. 揮手出航。

二 入水過程

第肆章 服務人員（教練）服務流程

第一節 服務流程概述

無障礙水上活動建議採預約制，方便事先掌握、佈置基本服務流程。服務流程包含以下三大階段：

一 行前作業

1. 確認報名資訊
2. 依障別及人數評估分組

二 活動場佈

1. 檢查無障礙設備環境
2. 佈置無障礙設備器材

三 無障礙水上活動

1. 報到與著裝
2. 活動行前說明與海上安全講習
3. 協助推輪椅行進至海邊
4. 身心障礙者移位至獨木舟或立槳（選擇協助移位方式）
5. 進行體驗活動（再次檢查裝備）
6. 水域教練隨行戒護（1 位教練：4 位障礙者）
7. 從水上返回陸地
8. 場復與設備清理

第二節 服務流程細節說明

一 行前作業

1. 確認報名資訊

確認身心障礙者的障礙類別、體能狀況、使用輔具與陪同者狀態等資訊，以利活動分組與協助。（報名表內容範例請參考附錄章節。）

2. 依障別及人數評估分組

（1）基本概念

- 身心障礙者為主的水上活動，必須以團體中能力最弱者為考量，以免危及整體安全；還必須有充分的保險策略，才能有效承擔活動風險。
- 身心障礙者從事的獨木舟 / 立槳等水上活動，必須依照障礙程度來搭配適當的輔助器材，不可一體適用所有障別及障礙程度。

（2）常態性活動分組

- 常態活動可能同時有多種障別混合參加。
- 每艘船最多搭乘 2 位身心障礙者，而且盡量安排同一種障別，特別注意至少一人須有能力獨自操舟。
- 戒護教練和障礙者的人數比例為 1：4，所以雙人獨木舟通常是由 1 名教練，戒護 2 艘獨木舟。

（3）大型一次性活動分組

- 根據障別區分活動梯次，應將同一種障別安排在同一梯次，較方便執行。

二 活動場佈

1. 檢查無障礙設備及環境
請於每次活動開始前，仔細檢查以下項目：

無障礙設備及環境檢核清單				
分類	檢核項目	內容		
一、場域環境	1. 路面平整、無高地差，寬度足夠輪椅通行（半徑 150 公分）	☐ 出入通道	☐ 廁所通道	☐ 淋浴間通道
	2. 沙灘上無障礙物	☐ 置物場地	☐ 休憩區	
	3. 廁所和淋浴間無障礙物	☐ 廁所	☐ 淋浴間	☐ 廁所與淋浴通道
	4. 物品、層架高度方便身心障礙者取用（80~100 公分高）	☐ 飲水機 / 取水處	☐ 個人物品置物架	
	5. 有清楚標示的指示牌、活動資訊充分（提供活動流程、場地動線、設施介紹，甚至是語音 / 手語 / 圖像輔助）	☐ 已安排		
	6. 安排等候區，避免過度日曬與久等	☐ 已安排		
分類	檢核項目	內容		
二、設備器材	1. 下水標準安全配備齊全	☐ 救生衣	☐ 膠鞋	☐ 口哨 ☐ 移位帶
	2. 電動移位機	☐ 電量充足		
		☐ 吊架堅固耐用（用手拉拉看承重鋼索）		
		☐ 輪子可順暢移動		
		☐ 吊帶無破損、斷裂		
	3. 獨木舟	☐ （若有）手動把手的齒輪轉動順暢		
		☐ 浮筒支架堅固耐用，沒有斷裂跡象		
	4. 沙灘地墊	☐ 固定浮筒支架的兩顆螺絲有拴緊		
	5. 拖船架	☐ 地墊沒有龜裂		
		☐ 輪胎軸承轉動順暢（若不順暢，要滴油進去）		

2. 擺放無障礙設備器材
請於活動前，提前擺好以下設備器材：

設備器材	適用對象 / 情況	注意事項 / 備註
獨木舟	全體身心障礙者	該場次如有頸椎以上無法活動的肢體障礙者，獨木舟座椅請另外加裝頭靠。
移位腰帶	全體身心障礙者	每位身心障礙者一條，請身心障礙者於活動過程中全程隨身攜帶。
沙灘地墊	肢體障礙者 / 其他（視情況）	視沙灘軟硬度，選用不同硬度的地墊。
移位板	可自行移位的身心障礙者	/
移位機（含移位吊帶）	無法自行移位的身心障礙者	/
拖船架	主要功能：協助更快速輕鬆的拖動獨木舟。 使用時機與地點：搭配海岸地形，於沙灘或卸船	
浮動碼頭	主要功能：協助彌平地形落差。 使用時機： 1. 漲潮後無法使用移位機時，可將浮動碼頭放在水邊，將移位機架設於浮動碼頭上使用。 2. 斜坡地面無法直接架設移位機時，將浮動碼頭當作平台使用。 3. 岸邊與海水因潮差或地形等因素，無可銜接之平台時，用浮動碼頭來補足高低差和距離。	

三 進行無障礙水上活動

1. 報到與著裝
- 參加者報到，填寫或確認健康狀況與緊急聯絡人。
 - 說明活動流程、介紹環境與注意事項。
 - 指引至無障礙廁所 / 更衣處。
 - 協助穿戴救生衣、膠鞋、等配備：
 - 身心障礙者通常會有個人助理或陪同者，建議由教練（志工）負責協助穿救生衣與膠鞋，並請陪同者在過程中負責撐起身心障礙者的身體。
 - 過程中服務人員盡量避免直接接觸障礙者身體；若需碰觸身體亦須徵求同意才可進行。
 - 安排遮陰之等候區，避免過度日曬與久等。

※ 注意事項 ※

- 請依照學員本身的能力以及實際的天候狀況、適時調整活動強度。
- 活動當天如遇打雷，或是下列明令禁止的危險天候，請取消或暫緩水上活動：
 - 主管機關發布停止相關戶外活動訊息
 - 活動前中央氣象局發佈海上颱風警報
 - 活動開始前及操作中發生閃電、雷雨等劇烈天候變化
 - 平均風浪過強、與河水流速過快

2. 活動行前說明與海上安全講習

- (1) 正確穿著救生衣
- 拉緊腰際和胯下扣帶，使其合身。
 - 請說明救生衣後面有浮力塊，落水時會自動將身體翻正，臉部朝向天空。
 - 說明口哨使用時機。

(2). 落水應對口訣

1. 冷靜：不要慌張。
2. 壓住：手抓著救生衣往胸口方向壓，讓頭部浮出水面。
3. 放鬆：深呼吸兩三次，慢慢放鬆身體，調整呼吸。

(3). 獨木舟立槳使用方式

- 獨木舟使用雙槳，槳面有一邊是凸出面，另一邊是凹槽面。滑槳時，槳的凹槽面要朝向自己，寬的部分在下方。
- 前進：槳從前向後拉的動作。
- 倒退：槳從後向前推的動作。
- 減速 / 剎車：兩邊的槳快速點水，增加水阻。

(4). 划行與轉彎技巧

- 直線前進：左右手輪流施力相同時，船會直線向前。
- 受風浪水流影響時的修正：在開放水域，可能受風和水流（如漲潮流從河口流入）影響而偏離航線。需觀察前進方向，並透過增加單邊划槳力量來修正方向。
- 左右轉彎：只划動其中一邊，船會慢慢往另一邊轉彎（如只划右邊，左邊不划，會往左轉）。
- 原地轉彎（雙人船）：兩位夥伴可配合，一人划左邊的前進槳，另一人划右邊的倒退槳。
- 原地剎車：前進中剎車，可連續快速向前推槳；或直接將槳 90 度插入水中（若槳可觸底）。

(5). 船隻間距與會船

- 當兩艘船快要靠近時，兩邊的船都要稍微減速。
- 位置較前面的船可以先往右邊划走，位置較後面的船則等待約 10 秒，待前方船隻划走後再啟動，以避免兩船的防翻浮筒相撞或勾在一起。

3. 協助推輪椅行進至海邊

- 詢問是否需要協助推行。
- 視活動需要，由身心障礙者的個人助理或教練（服務員）來協助進行。
- 推輪椅時注意不要讓輪椅（特別是前輪）卡到水溝或凹洞，以免導致翻覆受傷。

4. 身心障礙者移位至獨木舟或立槳（選擇協助移位方式）

詳細操作方式，請參閱「第參章：無障礙設備操作指南」。

5. 進行體驗活動（再次檢查裝備）

進行水上活動前，請再次檢查身心障礙者的安全裝備是否齊全、穿戴妥當。

6. 水域教練隨行戒護（1：4）

原則上每 1 位教練戒護 2 艘獨木舟，並視當地海流與人數等情況，機動調整警戒線或增加戒護教練。

7. 從水上返回陸地

事先預備好身心障礙者的輪椅，依照前述下水操作流程反向操作；使用移位機與移位板等工具，協助身心障礙者回到岸上。

8. 場復與設備清理

(1) 移位機

- 清潔移位吊帶（如有海水、沙子）、收納移位吊帶布。
- 記錄使用次數與檢點表。

(2) 救生衣

- 使用後應以清水沖洗，避免鹽分損壞。
- 檢查鬆緊帶、安全扣等是否損壞。

(3) 妥善清洗並收納獨木舟、立槳，拖船架、地墊等設備。

第伍章 安全與風險管理

規劃身心障礙者參與海洋活動時，安全與風險管理成為首要考量。由於海洋環境變化快速，而身心障礙者在身體反應、移動能力或感知上常有特別需求或能力較差，因此每一項活動都需要謹慎的評估與應對措施。

本章將從海洋環境的認識開始，逐步探討海象觀察、身心障礙者的身體狀況風險，再到緊急應變流程，建立一套基本的安全管理框架的初步框架提供參考。

第一節 身心障礙者海洋活動安全規劃指引參考

一 行前規劃

1. 人員組成

- 學員：事先調查年齡、性別、水性、身高體重、障礙程度、活動相關經驗等。
- 工作人員：教練及工作人員對場地、器材、活動內容、相關救援技術的熟悉度以及緊急應變能力等。
- 編組：每組以 20 人或 10 艘獨木舟為上限，且不得單艘進行。
- 教練比例：1 名教練（需合格教練證照）比 4 名學員；另配置救生艇一艘（含合格救生員）。

2. 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。

3. 活動設計

- 在活動內容加入救生課程，讓學員具備基本自救能力。
- 在安全無虞下，讓學員重覆練習救生技巧。
- 依照學員本身的能力以及實際的天候狀況、適時調整活動強度。

4. 裝備器材

應穿著救生衣，救生衣上附有口哨。

5. 場域選擇

障礙者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。

6. 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 水域無障礙

1. 設施無障礙

- 設置無障礙衛浴設施。
- 於水邊設置臨時平台，鋪設沙灘墊、斜坡及設置移位機供身障者進入船艙。

2. 水域選擇

- 選擇流速平緩的初級水域。
- 須設定下水操舟範圍。

三 氣象與海況

1. 隨時更新中央氣象局最新的氣象和海況資訊，善加運用。
2. 隨時注意現場狀況，例如遠方烏雲密佈，預告雷雨即將來臨，即立刻登岸結束活動。
3. 事先蒐集潮汐、波浪預報，善加運用。
4. 善加運用中央氣象局設置之海氣象資料浮標站：觀測時間間隔平常為 2 小時，颱風期間加密觀測為 1 小時，觀測項目有海浪波高、週期、波向、海面風速、風向、海溫、海面、氣溫以及海面氣壓等。

5. 活動前工作人員實地觀察水量、環境，判斷是否執行活動。
6. 下列情形即取消或暫停活動舉行：
 - 主管機關發布停止相關戶外活動訊息。
 - 活動前中央氣象局發佈海上颱風警報。
 - 活動開始前及操作中發生閃電、雷雨等劇烈天候變化。
 - 以中央氣象局龍洞海測浮標之風力數據平均風浪達 4 級以上。
 - 雙溪河水流速達 2 節以上。

四 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（含口哨、反光鏡），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。

五 緊急事件處理

1. **落水救難**
 - 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。
 - 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**
 - 手機撥打 110（警察局）、119（消防局）或 112（緊急救難專線）。
 - 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）。

六 相關網站

1. 內政部消防署《水上活動安全篇》<https://watersafe.nfa.gov.tw/watersafe/news.html?1>
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/mvO09l>
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。



內政部消防署《水上活動安全篇》



教育部體育署《水域安全需知》



教育部國教署 / 戶外教育實施參考手冊

第二節 海洋活動危害類型與評估方式

一 海洋環境說明

海洋環境具有高度的流動性與不確定性，包括潮汐變化、海浪大小、水溫冷熱、流速快慢等，都可能成為活動進行時的潛在風險。

常見的海洋風險包括：

- 離岸流（Rip Current）：容易將人往外海拉走，特別危險。
- 浪高與波形：突如其來的大浪可能造成翻覆、失衡。
- 海底地形變化：如暗流、岩礁、沙坑，易造成跌倒、卡住。
- 水溫過低：導致肌肉僵硬、抽筋，增加溺水風險。
- 水質污染：對免疫力弱者構成感染風險。

對身心障礙者來說，上述每一項因素都會被放大，必須特別留意地點的選擇與預防準備。

二 海象觀察方式

活動前的海象觀察與預測，是風險管理的關鍵一環。常見觀察方式包括：

1. **氣象預報查詢**
透過中央氣象局、海巡署等單位，取得當日風力、浪高、潮汐變化、海溫等資訊。
2. **現場觀察**
 - 看海面是否有明顯波浪堆疊（代表浪高）。
 - 有無白浪、海濤聲音強度（代表風浪強）。
 - 海水顏色渾濁、海草碎屑是否聚集（代表流動方向與強度）。
3. **與在地人員交流**
如當地救生員、船家、潛水教練等，可提供實地經驗與即時回報。

建議每次活動應安排專責人員負責觀察與判斷海象，並設立紅黃綠燈級別警示系統，即時反應風險。

三 身心障礙者水上活動中可能出現的身體狀況、身體感受與救生員處置方式

參與海洋活動時，身心障礙者因生理功能、感知能力與表達方式的差異，更容易出現急性不適反應。以下是常見的幾種狀況、當下身體感受，以及現場救生員可以即刻採取的應對方式。

另外，水上活動風險高，普通初級急救人力不足以應付，建議盡量配置 AED 專業救生人員在場，提高安全保障。

1. **中暑 / 熱衰竭**
 - (1) **事前預防**
準備冰袋，現場提供給抗熱能力較差的身心障礙者。（如：頸椎受損者的排熱功能較差，可以現場直接發給每人一個冰袋使用）
 - (2) **身體感受**
 - 頭暈、噁心、口渴。
 - 臉色潮紅或蒼白、出冷汗。
 - 四肢無力、反應變慢、意識模糊。
 - (3) **救生員處置方式**
 - 立即引導至陰涼處，脫去防寒衣或外層衣物。
 - 補充涼水與電解質水（避免過冷或一次大量）。
 - 使用濕毛巾擦拭額頭、脖子、腋下降溫。
 - 持續觀察意識與呼吸，必要時叫救護車。

2. 暈船 / 暈浪

(1) 身體感受

- 胃部翻騰、想吐、頭暈。
- 臉色蒼白、出冷汗、眼神恍惚。

(2) 救生員處置方式

- 安排其躺下或坐在固定處，閉眼休息。
- 保持空氣流通，可給予薑糖或口服暈船藥。
- 鼓勵規律呼吸並陪伴穩定情緒。
- 活動中應避免其再度參與漂浮或顛簸環節。

3. 低血糖

(1) 身體感受

- 手抖、心悸、冒冷汗、極度疲憊。
- 嘴唇發白、反應遲鈍、語無倫次。

(2) 救生員處置方式

- 立刻補充糖分（如葡萄糖錠、果汁、糖果）。
- 引導坐下或側躺，保持安靜與溫暖。
- 避免再次活動，通知醫護或家屬備案。
- 若患者有糖尿病史，需持續監控情況惡化與否。

4. 抽筋 / 肌肉痙攣

(1) 身體感受

- 小腿或腳底突然劇痛，動作停頓。
- 臉部抽搐或大喊痛楚。
- 表情扭曲、呼吸急促。

(2) 救生員處置方式

- 若在水中，立刻提供浮具、支撐其上身。
- 回到岸邊後以熱敷、輕揉痙攣部位。
- 補充水分與電解質，避免過度用力。
- 教練須評估其是否可繼續活動。

5. 失溫 / 水溫過低

(1) 身體感受

- 四肢冰冷、發抖、說話不清楚。
- 面色蒼白、動作遲緩、嗜睡。

(2) 救生員處置方式

- 立即移至保溫處（帳棚、車上、乾衣處）。
- 更換乾燥衣物，包裹保暖毛毯。
- 給予溫熱飲料（不可太燙或含酒精）。
- 若持續發抖或嗜睡，立即就醫。

6. 恐慌反應 / 心理驚嚇

(1) 身體感受

- 心跳加速、呼吸急促、突然尖叫或沉默。
- 動作僵硬、眼神漂移、拒絕接觸。

(2) 救生員處置方式

- 不急於強行控制，先用低聲、簡單語句安撫。
- 讓其坐下或離開現場，交由熟悉者陪伴。
- 可給觸覺輔助（手握、安撫器具）協助穩定。
- 活動暫停，避免再次接觸刺激源。

7. 癲癇的症狀與當下感受，以及救生員處置方式

常見癲癇發作症狀（依嚴重程度分）：

1. 前兆（ Aura ）期

- 突然頭暈、眼花、聽覺異常（如耳鳴）。
- 感覺身體「空空的」、想吐或發冷。
- 情緒不安、焦躁、恐懼，行為表現異常（如突然沉默、手部動作重複）。

此時為搶救的黃金時間，若能立刻協助其坐下或平躺並避免進水，有機會避免進入癲癇主發作階段。

2. 全身性發作（強直 - 陣攣型）

- 突然失去意識，全身僵硬。
- 手腳抽動、牙關緊閉、眼神上吊。
- 口吐白沫，甚至失禁。
- 持續 30 秒至數分鐘後進入疲乏、嗜睡狀態。

3. 小發作 / 失神發作

- 突然放空、凝視、停止動作數秒鐘。
- 可能反覆眨眼、搖頭、不回應呼喚。

※ 雖無抽搐，但若發生於水中，仍有重大溺水風險。

當事人身體感受（如能回憶）

- 發作前：胸悶、視線模糊、失去方向感。
- 發作中：失去知覺，身體完全無法控制。
- 發作後：極度疲累、頭痛、肌肉痠痛、模糊回憶。

救生員現場處置方式（依水上 / 岸上不同）：

【在水中發作】

※ 高風險！務必快速反應！※

- 第一時間辨識異常行為或突然失去平衡。
- 立即下水救援：
 - 從背後托住其頭部與肩膀，保持呼吸道在水面。
 - 給予浮具輔助，避免其因抽搐導致吞水。
 - 盡快將其拖帶至岸邊或救援浮動碼頭，過程中避免大幅度拉扯肢體。

【上岸後處置】

若仍在抽搐中

- 保持側躺，防止舌頭後墜與噎咳。
- 鬆開衣物，避免壓迫呼吸道。
- ※ 切勿用手指撬開口腔或強行塞入任何東西（如湯匙、布條）。
- 計時發作時間，若超過 5 分鐘或持續反覆發作，立即撥打 119。

發作結束後

- 保持安靜環境，讓其自然休息。
- 通知其親友或工作人員，評估是否繼續活動。
- 提供水分與柔軟衣物，協助回復體力。
- 記錄癲癇發作經過、時間與現場處置，備日後醫療參考。

預防與活動前準備

- 報名時需詢問是否有癲癇病史，並簽署風險同意書與提供發作型態。
- 教練與救生員應熟悉其發作形式與前兆反應。
- 活動全程應有專責觀察員，熟悉每位參加者身體狀況。
- 鼓勵癲癇者戴識別手環、帶藥隨身，必要時設置「癲癇發作時提醒卡」。
- 活動避免長時間曝曬、高溫脫水、過度疲勞等誘發因素。

癲癇處理 3 不要：

- 1. 不要強制壓制患者肢體的抽蓄。
- 2. 不要在發作時嘗試餵藥。
- 3. 不要將僵硬物或手指放入患者口中。

第三節 緊急應變的處理流程與步驟

無論準備多充分，仍須預設最壞情境下的應變流程，並建立團隊間的協同機制。處理流程分為水上救援與岸上救援兩階段：

一 水上救援流程

- **即時辨識異常：**由教練或安全員持續觀察參與者臉色、動作、表情，有異常立即行動。
- **發出訊號：**使用哨音、手勢、浮具顏色或反光鏡等標示求援。
- **救援人員出動：**
 - 使用救生艇、浮板、救生圈等快速接近傷患。
 - 若對方意識清醒，口頭引導其穩定情緒並固定身體，由落水者背面拖曳上救生艇。
 - 若意識不清，須由兩人協助將其抬扶至救生艇或直接拖曳獨木舟至岸邊。
- **避免造成二次傷害：**
 - 不強行拉扯身體。
 - 特別注意脊椎損傷者之搬運角度與穩定性。

二 岸上救援流程

- 1. **快速評估生命徵象**
 - 呼吸、脈搏、意識狀態。
 - 呼吸停止即啟動 CPR。
- 2. **啟動緊急系統**
 - 通報救護車（必要時直通 119）。
 - 由團隊專人負責溝通與引導。
- 3. **現場急救處理**
 - 保暖、防曬、防失溫。
 - 傷口包紮、擦傷清潔。
- 4. **心理安撫與情緒引導**
 - 有些身心障礙者會因事件驚恐失控，需同伴或熟悉教練安撫。
 - 同時安撫其他參與者情緒，避免群體恐慌。

三 具體風險與問題情況模擬示範

- **Q：身心障礙者到現場恐慌，不願上船？**
A：通常較可能發生在自閉症患者身上。遇到時請教練與家長，盡量與恐慌者溝通，站在教練（專業人士）的身分慢慢帶領，較容易成功引導。如果真的不行，也請勿勉強對方。

另外，此舉可能造成同組的另一位身心障礙者自行操舟，需要補一位教練上船。

- **Q：分組時，發現配錯障別？（如：一名船上有兩位上肢障礙者，無法自立划槳）**
A：這通常是報名者填表時沒有填寫清楚障礙狀況。請現場配對打散重新調整，如果真的無法就拆成兩艘船，請教練或志工上船同行。

- **Q：移位時才發現，身心障礙者其實需要移位機？**
A：活動當天，通常會進行兩階段確認：
 - 1. 行前說明時，請教練向身心障礙者確認是否需要移位機。
 - 2. 下水前，障礙者親眼看到移位機時，請教練再確認一次是否有移位需求。

有時，身障者會表示不需要、害怕使用移位機，或堅持自己的狀況一定需要使用移位機。但教練仍可根據安全風險以及對身心障礙者的理解來評估，軟性建議身障者要或不要使用移位機。但最終，還是要尊重身障者的意願。

簡單測試方法：詢問身障者，當場有沒有辦法自己用手撐起軀幹？如果無法，可能還是需要協助。（此方法並非絕對，仍須按照綜合情況評估判斷。）

如果遇到要求教練幫忙背或抱上船的人，建議說服對方使用移位機。如非必要，請不要背或抱身心障礙者。守護並尊重對方的獨立自主性，同時也保護彼此的安全。

結語：安全從理解與尊重開始

身心障礙者參與海洋活動不應僅限於表面上的「陪伴參與」，而是建立在深入理解其身體特性、感知差異與風險反應之上的專業設計與管理。透過科學的風險評估與緊急應變流程，每一場活動都能成為身心障礙者安全、自在、快樂探索海洋的起點。

第陸章 台灣海岸特性與經驗分享

無障礙水上活動有其場地規格需求，並非所有海岸都適合執行，且不同海岸的執行方式也有所不同。團隊經過場勘測試後分享以下經驗，提供有志建造無障礙水上活動模式的對象參考。

一 服務身心障礙者參與水上活動的四大核心

- (1) 了解並溝通需求
 - 收集資訊：進行活動前會議，運用正向的溝通技巧收集參與者需求、能力和偏好的資訊。
 - 讓護理人員參與：與在場的照護人員或家屬互動，進一步了解參與者的需求。
 - 確認理解：提供清晰的資訊和演示，並確認參與者或其照護者已理解活動的安全說明和計劃。
- (2) 調整環境與資源
 - 評估環境：評估水環境，識別任何可能不適合參與者需求的特徵。
 - 提供無障礙出入口：確定並使用合適的出入口，例如斜坡入口或升降機。
 - 使用特殊設備：使用漂浮裝置或其他輔助設備，為參與者在水中提供必要的支撐和穩定性。
- (3) 實施適當的支撐技巧
 - 身體支撐：應用不同的身體支撐技巧，包括：雙手扶住軀幹、手拉手、背部支撐（垂直/水平）、短臂支撐、臀部支撐和俯臥支撐。
 - 監測和調整：持續觀察參與者的反應，並根據需要調整支撐的類型和力度。
- (4) 提供專業指導
 - 調整活動：準備好根據參與者的需求和偏好調整活動，確保他們參與並享受其中。
 - 關注益處：認識到水上活動對殘障人士的認知、治療和身體益處，例如增強自信、改善運動和社交聯繫。
 - 回顧與改進：積極徵求並回應參與者和照護者的回饋，以改善未來的課程，並制定持續加強支持的策略。

二 選擇水上活動場域的六個條件

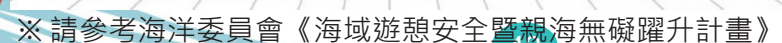
- (以下此段文字 供設計師製圖時複製貼上使用：)
- 1. 友善積極的在地政府
 - 2. 交通的可及性（ 便利性 ）
 - 3. 因地制宜的無障礙設施及設備
 - 4. 連結其他相關景區或設施
 - 5. 在地 NPO 組織的投入
 - 6. 地方創生 常態運作



※ 請參考海洋委員會《海域遊憩安全暨親海無礙躍升計畫》

1. **海氣象條件**
 - **水域條件穩定**：選擇海浪平緩、水流穩定的地點（如有天然遮蔽的平靜水域海灣）。避免潮差大，或存在瘋狗浪及離岸流風險的區域，以保障安全。
 - **氣候與開放期間**：考慮東北季風、西南季風和颱風對水域地點的影響，並根據季節調整地點的開放期間。
 - 相關資訊可以至交通部氣象署網頁、國家海洋研究院 Go Ocean APP 查詢。
2. **設施條件**
 - **鄰近有較大腹地**：選擇地點考慮附近有較大腹地，以利規劃無障礙設施，包括無障礙廁所、淋浴間及停車位等。
 - **交通便利**：選擇地點鄰近主要道路或無障礙公共運輸工具停靠站（如低底盤公車站），以利身心障礙者抵達地點。
 - **無障礙客房**：為滿足身心障礙者的住宿需求，建議選擇鄰近地區有提供無障礙客房的旅館或飯店。
 - **無障礙通道**：選擇可架設或鋪設連結海濱無障礙通道之海域。
3. **救（援）生安全條件**
 - **鄰近有救援單位**：選擇地點鄰近救援單位（如醫院、消防局、救生協會及海巡安檢所），確保緊急情況下，救援單位容易抵達，迅速提供救援。
 - **救生員駐守**：選擇有救生員駐守的地點，並配備必要的救生設備和設施（包括救生圈、心肺復甦裝置、急救擔架、動力救生艇等）。
 - **提供當地海洋遊憩活動類型的風險資訊**：各季節天候、海浪、海洋洋流之特性及注意事項。
4. **管理及維護條件**：
 - **管理單位**：選擇有專責管理單位的地點，確保無障礙設施日常維護和管理。
 - **環境衛生**：選擇乾淨及水質達優良或普通等級的地點。
 - ※ 海域水質檢測資訊可參考「海洋保育署海洋保育網：海域相關水質」。
5. **其他**：
 - **無障礙親海活動應備條件**

1. 平等、友善：平等對待、友善共融為原則服務身障者，服務配比、服務成本盡可能與一般民眾相同。
2. 適當輔助器材：搭配適當輔助器材，使不同障別、不同障礙程度，都能從事水域活動。
3. 常態性服務：非一次性活動。
4. 符合 CRPD 精神：提供無障礙設施，並應最大可能確保障礙者獨立行動的能力。



3. 沙、碎石混合岸

(1) 地形

- 視沙灘質地軟硬度，選擇使用的輔助設備。若為質地較硬的沙灘，鋪設簡便的地墊或帆布即可作為輪椅通道；若為較軟的沙地，則需使用較硬的地墊。



1. 鋪設軟地墊與帆布的海岸
2. 鋪設硬地墊的海岸

- 視沙地軟硬度、沙灘到海岸之間的距離長短等情況，判斷要使用哪些器材組合。海灘距離近可用拖船架；距離較遠可用沙灘搬運車來搬運船隻。若地貌崎嶇不平，則用浮動碼頭來架設移位機。

4. 其他（湖泊）

(1) 地形

- 湖泊地形主要視碼頭建設的完整度，若已有建置無障礙碼頭（如花蓮鯉魚潭），可直接用旋轉臂移位機協助障礙者移至船上。若無碼頭鄰接獨木舟，或是河岸雜草較多、地形崎嶇，則可彈性使用移動碼頭。

附錄

一 相關表單

1. 無障礙設備及環境檢核清單

無障礙設備及環境檢核清單					
分類	檢核項目	內容			
一、場域環境	1. 路面平整、無高地差，寬度足夠輪椅通行（半徑 150 公分）	□出入通道	□廁所通道	□淋浴間通道	
		□置物場地	□休憩區		
	2. 沙灘上無障礙物	□已清除漂流木、大石塊、大型垃圾...等			
	3. 廁所和淋浴間無障礙物	□廁所	□淋浴間	□廁所與淋浴通道	
	4. 物品、層架高度方便身心障礙者取用（80~100 公分高）	□飲水機 / 取水處	□個人物品置物架		
	5. 有清楚標示的指示牌、活動資訊充分（提供活動流程、場地動線、設施介紹，甚至是語音 / 手語 / 圖像輔助）	□已安排			
	6. 安排等候區，避免過度日曬與久等	□已安排			
分類	檢核項目	內容			
二、設備器材	1. 下水標準安全配備齊全	□救生衣	□膠鞋	□□哨	□移位帶
	2. 電動移位機	□電量充足			
		□吊架堅固耐用（用手拉拉看承重鋼索）			
		□輪子可順暢移動			
		□吊帶無破損、斷裂			
		□（若有）手動把手的齒輪轉動順暢			
	3. 獨木舟	□浮筒支架堅固耐用，沒有斷裂跡象			
		□固定浮筒支架的兩顆螺絲有拴緊			
	4. 沙灘地墊	□地墊沒有龜裂			
	5. 拖船架	□輪胎軸承轉動順暢（若不順暢，要滴油進去）			

2. 活動報名表範例

標題：臺灣無障礙海洋日前導活動第 3 梯次 報名表

內容：

◆指導單位：

◆主辦單位：

◆協辦單位：

◆贊助單位：

一、活動日期：

二、活動時間：

三、活動地點：

四、報名資格：滿 12 歲持有第七類身心障礙證明，且為下肢障礙並主要使用輪椅的民眾皆可報名參加。（報名需上傳身心障礙證明。）

五、交通接駁：

接駁地點：

接駁時間：

六、【活動注意事項】：

請學員務必遵守現場教練及工作人員指示，以避免發生危險。

未穿著救生衣禁止進入水域範圍內。

水上活動前，建議先換好下水服裝。

上衣：可穿長袖排汗衫 / 防曬衣 / 防磨衣

褲子：穿乾材質的登山褲 / 衝浪褲 / 運動束褲等，

嚴禁穿著牛仔褲等吸水材質的衣物。

可依個人狀況自行決定，準備防曬、帽子、太陽眼鏡、防風外套、防潑水外套。

請自行準備個人飲用水或運動飲，隨時補充水分。

請自行評估自身身體狀況後再行報名。不建議患有下列疾病或其他不宜受到過度刺激者參加此活動：高血壓、心臟病、氣喘、癲癇等。

本活動屬戶外活動，無法提供電輪、車頭等充電服務。

本活動投保【水域遊憩活動公共意外責任險】，參加者亦可自行購買其他險種。

主辦單位保有最終修改、變更、活動解釋及取消本活動之權利，若有相關異動將會公告於臉書粉絲專頁並聯絡錄取者。

活動將進行影音紀錄（照片、影片），以作為活動紀錄與後續身障運動推廣使用，不會用於商業用途。

個資填寫：

1. 電子郵件

2. LINE ID

一、基本資料

1. 姓名

2. 聯絡電話

3. 出生年月日

4. 身分證字號

5. 通訊地址

二、障別資料

1. 請問您的障別？
小兒麻 / 脊髓損傷 / 截肢、斷肢 / 腦性麻痺 / 肌肉萎縮 / 其他： _ _ _

2. 請問您的障別等級？（依身心障礙證明）
極重度 / 重度 / 中度 / 輕度

3. 請問您的障別影響部位？
頸椎 / 胸椎 / 腰椎 / 單腳 / 雙腳 / 單手 / 雙手 / 其他： _ _ _

4. 請問您主要使用輔具為何？
輪椅 - 可收合 / 輪椅 - 不可收合 / 電動輪椅 / 車頭 + 輪椅 - 可收合 / 車頭 + 輪椅 - 不可收合 / 代步車 / 拐杖 / 義肢 / 無使用輔具

5. 請問您的移位需求？
需使用輔具協助移位（如移位機） / 使用移位版即可自行移位 / 有人扶持即可短暫站立移位 / 可自行站立行走移位 / 其他

6. 請問您是否有特殊病史？
無 / 高血壓 / 糖尿病 / 心血管相關疾病 / 癲癇、容易抽筋或痙攣 / 腎臟相關疾病 / 其他

7. 如需他人協助時，希望注意的事項？

三、其他相關資料

1. 請問您是否曾經參加過水上活動？
是 / 否

2. 請問您的交通方式？
自行前往會場 / 搭乘活動接駁車（從 X X 出發）

3. 是否有陪同者隨行
是 / 否

4. 陪同者姓名及關係（例：王大明 / 母。如無陪同請填無）

5. 陪同者聯絡電話（請填手機號碼，例 0939123456。如無陪同請填無）

6. 緊急聯絡人

7. 緊急聯絡人的聯絡電話（請填手機號碼，例 0939123456）

8. 本人身體健康狀況良好，自願參加本次活動，並遵守相關注意事項，活動期間若不幸發生任何傷害或死亡，概以相關保險契約處理。
同意

9. 請上傳您的身心障礙證明的「正面」及「反面」

二 參考資料

1. [中華民國智障者家長總會：〈身心障礙者權利公約聯合國中文易讀版〉，2017 年。](#)

2. [衛生福利部：《認識身心障礙者特質與需求》，2021 年。](#)

3. [教育部體育署：《運動場館工作人員引導身心障礙者之服務手冊》，2022 年。](#)

4. [華人心理治療研究發展基金會、實踐大學家庭研究與兒童發展學系、中華民國身心障礙者休閒運動推廣協會、實踐大學社會工作學系：《身心障礙者獨木舟運動參與研究》，2024 年。](#)

5. [海洋委員會：《海域遊憩安全暨親海無礙躍升計畫》，2025 年。](#)