

第一章『救生安全知識』

一、救生概論

是非題

答案	題項	題目
(X)	1	救生員證書有效期間為 5 年，期限屆滿 3 個月前，經累計 24 小時以上之複訓合格者，得申請證書效期之展延。
(X)	2	救生員執行工作時段，如有游泳池經營主管要求，得兼任游泳教學工作。
(O)	3	救生員執勤時應隨時留意泳客狀況不得擅離，若有急事暫離亦應另覓適當人員代為照管方可離去。
(X)	4	在從事救援行動時，溺者永遠列為第一優先考慮的事項。
(X)	5	依據安全風險因素來考量，救援行動的優先順序，以拋救為基本考量。
(O)	6	救援人員必備之條件，包括：救援技術、救援知識、水域適應、判斷力等能力。
(O)	7	救援之步驟，包括：注意、評估、行動、後繼照顧溺者、自我評價等內容。
(X)	8	基本救生的順序 1.游過去救 2.划過去救 3.將現場附近可用的漂浮器材拋救。
(X)	9	當發現有人需要救援時，應第一時間投入不需通知別人或尋求幫助，因為時間緊迫無法考慮其他問題。
(O)	10	若游泳選手不懂救生，在水中任意施救，仍然很危險。
(O)	11	救溺原則為器材救援勝於徒手救援，岸上救援勝於入水救援，團體救援勝於個人救援。
(X)	12	為了救人應該優先實施水下搜索，不需要等待支援即可單獨作業，以爭取時效。
(O)	13	徒手游泳救生相較於其他救生方法是較危險的救生方式。
(O)	14	徒手游泳救生方式是較危險的救生方式，應在無其他救生方式可用時才可為之，並應特別小心、謹慎。
(O)	15	溺者疑似頸椎受傷趴在水面時，應以胸骨脊椎固定旋轉法處理，以免造成二次傷害。
(O)	16	從事救生員工作時，應定期參加相關安全講習活動。
(O)	17	救生員執勤時若因身體不適，應找適當人員（合格救生員）代班才可離開工作崗位。
(O)	18	救生衣都採用色彩鮮明的顏色。
(O)	19	不會游泳的人亦可運用基本救生要領從事救溺。
(O)	20	水上安全與救生技術之救生游泳，包括抬頭捷泳、抬頭蛙泳、側泳、基本仰泳、潛泳等五種。

答案	題項	題目
(O)	21	救援的主要目標有二，其一在減少災害的損失，其二在避免災情的擴大，維護救者的安全，為達成救援目標的首要工作。
(O)	22	對溺者救援之前，應先確定救者的安全，不要讓自己成為另一個受難者。
(X)	23	基本救生是指具備救生員資格或曾接受正式救生訓練的人對溺者所實施的救生方法。
(O)	24	會游泳不等於會救生，一位金牌選手如果沒有受過救生訓練是不可貿然入水救溺。
(X)	25	只要本身游泳技能好、體能也佳，不必學習自救法也可以成為救生員。
(O)	26	只要有正確的安全方法，不會游泳的人也可以做岸上救生。
(O)	27	救生人員執行救援工作時最優先的考量為自身安全，盡可能使用救生器材。
(O)	28	救生人員實施拯溺時，其採用的方法都須達到安全、迅速、有效三原則。
(X)	29	身為救生人員，應發揮人溺己溺精神，遇人淹溺，即應以最快速度接近溺者，對於溺者不必有所防衛，以便能爭取黃金救援時間。
(O)	30	不論那一種救生都先要保障自己，有了自身安全，才能談到去救助他人。
(X)	31	所謂水中救生就是會游泳的人應立即下水去救，分秒必爭。
(X)	32	徒手救援是最快速最安全的救援方式。
(O)	33	泳池範圍內之救生工作，主要屬於救生員之業務範圍，因此對任何意外事故，應負救援之責任。
(X)	34	警告標誌是正方形、藍色底。
(X)	35	在我國申請救生員檢定，應為年滿 20 歲之自然人。
(O)	36	申請救生員檢定，應先參加學科測驗，學科成績達 70 分以上者，才能參加術科測驗。
(O)	37	救生員執勤時不可與其他泳客聊天，應隨時注意泳客的安全。
(O)	38	水上救生常是世界運動會及我國全民運動會的競賽種類之一。
(O)	39	營業性游泳池應依規定辦理公司登記、營利事業登記，並載明相關營業項目。
(O)	40	開放性水域救生係指海洋、河川、湖泊、溪流等水域之救生行為。
(O)	41	當發現溺者，除非離岸邊過遠，否則最先採用之救生方式應為基本救生。
(O)	42	參加水上安全與救生訓練的目的是，學習水上安全知識及救援方法。
(O)	43	從事水上活動及水上救援訓練服務工作，應做好個人安全防護工作。
(O)	44	求生泳是在水中運用最少的體力，維持最長時間的游泳方式。

答案	題項	題目
(O)	45	飯前、飯後或劇烈運動後，不宜即刻下水。
(O)	46	利用水中任何可資利用的漂浮物，可延長在水面漂浮時間，增加獲救機會。
(O)	47	水域標誌有禁止標誌、允許標誌、警告標誌。

選擇題

答案	題號	題目
(+) 刪除		當發現溺者時，為了爭取救援時效，正確作法為何？ (1) 請求支援 (2) 盡快拖回岸邊不需通知其他救援者 (3) 溺者以死亡應做放慢安全第一。
(2)	1	基本救生的三大順序，其中優先為何？ (1) 游過去救 (2) 將現場附近可用的漂浮器材拋給溺者 (3) 利用木板或浮板划過去救 (4) 以上皆可。
(3)	2	發現溺者呼救時應 (1) 趕快離開現場 (2) 去圍觀 (3) 呼救並迅速尋找漂浮物丟給溺者 (4) 立刻下水救援。
(4)	3	救溺五步包括叫、叫、伸、拋、划，重點是 (1) 快速 (2) 確實 (3) 安全 (4) 以上皆是。
(1)	4	對溺者實施救援之前，為不使自己也成為受難者，應先確定何事項？ (1) 自身安全 (2) 水域水深 (3) 溺者性別。
(1)	5	救生人員執行救援工作時，最優先的考量為 (1) 保護自己 (2) 支援同伴 (3) 拯救溺者 (4) 以上皆非。
(3)	6	下列何者不屬於人人均可實施之基本救生？ (1) 手援 (2) 物援 (3) 潛水。
(3)	7	基本潛水使用之浮潛三寶何者為非？ (1) 面鏡 (2) 呼吸管 (3) 救生衣 (4) 蛙鞋。
(2)	8	在救援疲乏的泳者時，救者大多採用 (1) 抬頭捷泳 (2) 抬頭蛙泳 (3) 基本仰泳。
(2)	9	在我國申請救生員檢定，應為年滿 (1) 16 歲 (2) 18 歲 (3) 20 歲 之自然人。
(3)	10	我國主辦救生員檢定之單位是 (1) 警政署 (2) 消防署 (3) 體育署。
(2)	11	申請救生員檢定，學科、術科測驗成績達 (1) 60 分 (2) 70 分 (3) 75 分 以上者，才能發給救生員證書。
(4)	12	執行救援任務下列何者為非？ (1) 安全 (2) 有效 (3) 迅速 (4) 姿勢優美。

答案	題號	題目
(2)	13	游泳池救生員檢定中救生四式游法分別各游 50 公尺，須在 (1) 5 分 30 秒 (2) 6 分鐘 (3) 6 分 30 秒 內完成。
(4)	14	何時不宜下水游泳？ (1) 疲憊 (2) 飲酒 (3) 飯前及飯後 (4) 以上皆是。
(3)	15	當發生溺水事件時最安全的救援方式是 (1) 入水救援 (2) 涉水救援 (3) 岸上救援。

二、水域安全

是非題

答案	題項	題目
(O)	1	在任何水域救援時仍以伸過去救、拋過去救，盡量避免自身下水為原則。
(O)	2	水域遊憩活動，指在水域從事下列活動： 1.游泳、潛水；2.操作騎乘拖曳傘等各類器具之活動；3.操作騎乘各類浮具之活動；4.其他經主管機關公告之水域活動。
(X)	3	用棍、棒竹、竹竿伸給溺者施救時，直接由前面遞給溺者即可。
(O)	4	實施水下搜索應成立搜索隊，並需召集人執行規劃討論，務必使每位搜救人員都瞭解救援作業之標準作業程序 (S.O.P.)。
(O)	5	自身要下水救援時要先做安全評估與確認本身的能力是否勝任。
(O)	6	海岸因地形影響，容易匯集成一股往外海流出的離岸流，較強勁的離岸流可將人、物等帶到外海， 容易發生危險。
(O)	7	通常離岸流的寬度範圍不大，擅泳者可以採約 45 度角斜向游回岸上，一般能力者則可採與岸邊平行游出約 30~40 公尺後，再轉向游回岸上。
(⊖)	刪除	暗流通常是因為海岸與沙洲之間形成狹窄通道而產生，由於大浪推積海水，而後回流入海，產生拖曳效果，海浪越大，暗流越強。
(⊖)	刪除	激流的沖擊力強而有力，當水流速度增加，力量也隨著增加，河水的沖擊力量與速度成等倍數增加。
(O)	8	發現溺者於 急流 沉沒，應記住其滅頂處，並撥 119 電話詳細告知發生狀況及地點，將救援任務交由消防局來執行。
(O)	9	選定露出水面之物亦或在岸邊水中堆疊石頭或木塊為警示目標，當溪水漫過目標物警示線，則是溪水已開始高漲的預兆。
(X)	10	岸上做手援救生時，溺者離岸較近，救援時可在岸上採半蹲姿勢或雙腳開立，正面營救。
(X)	11	物體在水中的浮沉，取決於物體比重的大小，比重大於水則浮，小於水則沉。
(O)	12	在廣大的水域中，使用舟艇施救效果較高。
(X)	13	在水域救援行動中，應發揮大愛精神，不惜犧牲自己也要拯救別人。

答案	題項	題目
(X)	14	水域活動場地營業時間內應有擅游者駐守於適當地點，並預備救生器具備用。
(O)	15	從事水域遊憩活動，應遵守不得違背水域管理機關對活動種類、範圍、時間及行為之限制公告。
(X)	16	在開放水域實施徒手救生，為避免被急流沖走，可將救生衣上綁上繩結並打上不容易解開之繩結，確保救者及遇難者安全。
(O)	17	開放水域執行救生任務時以雙人組以上執行安全更有保障。
(O)	18	依據「救生員資格檢定辦法」所定義之開放水域，係指除游泳池以外之其他溪、河、湖、海動態水域及靜態水域。
(X)	19	使用人鏈救溺時，不會游泳者站立岸邊，略懂水性者站立於水中，水深可覆蓋過頭頂。
(X)	20	將漂浮物朝水流下游拋向溺者，使溺者抓住後浮在水面達到自救。
(X)	21	水中環境當深度增加，身體承受壓力逐漸增加，海水每加深 10 公尺，壓力會增加 3 大氣壓，同時水溫降低。
(O)	22	穿著衣服失足落水，可以利用衣服自救，同時將不必要的衣物除去。
(X)	23	只要泳技夠好，不需藉助其他器材在海邊游泳也不會有問題。
(O)	24	開放水域救援中最有效、快速的救生器材依次為水上摩托車、IRB、救生板、救生浮標，徒手游泳。
(O)	25	海流具有方向性，不熟悉當地海流而從事水域活動是很危險的。
(O)	26	潮流是因海水的漲落而引起的水平運動，其中退潮流最強的時間是在剛退潮時。
(O)	27	海水向岸邊不斷堆積之後必須找尋一空隙流回海中，稱離岸流。
(X)	28	海邊的離岸流受風影響最大，因此颱風季節最明顯。
(O)	29	離岸流是指一股往外海拖曳的強勁水流，為海濱溺水事件的主要原因之一。
(O)	30	站在較淺的水中，絕不可面（背）對大浪挺身直立，以防折傷腰椎。
(O)	31	水位較深超過腰部時，避浪前進應以身體背部或側身面對海浪較安全。
(O)	32	不慎翻船時需扶正船隻，將繩索綁住船舷，爬上龍骨站在繩索對面船身，拉住繩索借浪（與浪平行）翻正。
(X)	33	海水比重比淡水輕，因此在海裡游泳比在淡水中較容易浮起。
(O)	34	水深 20 公尺，潛水人員承受的壓力為 3 大氣壓。
(O)	35	由於海水浴場區域遼闊且深淺不一，加上天候、風浪、潮汐因素，所以海水浴場之救生工作要比游泳池之救生工作來得複雜。
(X)	36	水母種類很多，大多沒有毒性，不必擔心碰到身體。

答案	題項	題目
(X)	37	執行急流救援，救者應在下游擇定適當距離，再下水出發往上游接近溺者。
(O)	38	急流救援中聽到連續三聲哨音表示我們的救難成功了。
(X)	39	在急流中利用繩索橫渡或救援時，於急流兩岸的固定點，必須與水流成垂直的角度。
(O)	40	在橫渡急流或特定目標區，如河中有岩石、障礙物或倒樹時，可以採取抬頭捷泳方式，面向上游，與水流方向 45 度的擺渡角，切向目標區。
(O)	41	執行急流救援穿著防寒衣不僅可以禦寒，並且可以增加浮力與防止流木或石頭碰撞身體。
(O)	42	河面不尋常的出現由上游漂來草枝、木竹、雜物等，是河水將暴漲的徵兆。
(X)	43	若遇溪水暴漲，被困岩石上或在沙洲中，應立即涉水游泳離開。
(O)	44	陷於水草（海草）區時，應保持冷靜，避免消耗體力，且順著水流方向，往水面顏色較淺的地方游動，即可脫離。
(O)	45	流動的水具有異於平常的重量及力量，如果河道變淺或變窄但水量不變，則速度增加。
(⊖)	刪除	平緩的水流衝擊力較小，但當流速加倍時，其衝擊力則變為四倍。
(O)	46	人在溪流中漂流橫渡的姿勢應該是仰面朝上，雙腳順流朝向前約與臀部同高或稍低較恰當。
(O)	47	漂流中要由溪流左側靠岸時，頭向左側身體與水流保持 45 度即可。
(X)	48	河流通常下游段較危險，救援也較困難。
(O)	49	溪流戲水時，因水溫層差異大、水冰冷，容易導致抽筋。
(O)	50	潛水時一定要雙人組同伴潛水，以防意外。
(X)	51	在游泳池發現溺者，應立即跳入水中徒手救援溺者。
(O)	52	淺灘近岸救生可以採取手援、腳援、人鏈、物援等方式實施。
(X)	53	一個合格的救生人員，須具有優於常人的游泳技術與體力，因此，對於各種水域之警告或禁止標誌，可不予理會。
(O)	54	抬頭捷泳的優點是救者可以較快到達溺者位置實施救生。
(O)	55	從事水域活動若有寒冷、疲勞、受傷或感到不適時應立即離水上岸。
(O)	56	要從事水域活動時應避免服藥、飲酒。
(O)	57	在水域從事活動應留意安全標誌及警告指示牌，才能安全愉快的游泳。
(O)	58	在水域發生意外時，可藉任何漂浮物在水中求生，但要防止身體失溫。
(O)	59	培養水域安全的養成教育，須遵循基本的規範，推廣人們參與各種受歡迎的水域活動，更能讓人了解各種活動的安全認知並養成守法的習慣。

答案	題項	題目
(O)	60	水域活動場地應設置急救箱，其藥品並應隨時補充。
(O)	61	水域活動場地出租之游泳衣褲或浴巾，應清洗及經有效消毒，並應儲置於清潔之櫃內。
(O)	62	水域管理機關得視水域環境及資源條件之狀況，公告禁止水域遊憩活動區域。
(X)	63	從事水域遊憩活動，可依專業自主決定，而不必理會水域管理機關禁止活動區域之公告。
(⊖)	刪除	從事水域遊憩活動，應遵守不得從事有礙公共安全或危害他人之活動。
(⊖)	刪除	從事水域遊憩活動，應遵守不得污染水質、破壞自然環境及天然景觀。
(⊖)	刪除	從事水域遊憩活動，應遵守不得吸食毒品、迷幻物品或濫用管制藥品。
(⊖)	刪除	動水救生多採器材施救，同時動水救生應具備更堅強的體力、毅力。
(O)	64	從岸邊或船上下水救溺，會提高救者的風險，在救援行動中不被鼓勵採用。
(O)	65	在水中救生發現溺者昏迷，應迅速用救生工具將溺者拖回岸邊急救。
(O)	66	在水中求生首先要脫除妨礙漂浮的衣物，只留輕便的能夠助浮的衣物。
(O)	67	如泳客患有化膿性瘡傷、傳染性眼疾或其他傳染性疾病者，應拒絕其入池（場）。
(O)	68	更衣場及淋浴室，應男女嚴密分隔使用，盛放衣物設備，每日應擦拭潔淨。
(X)	69	開放水域救援時 ，不論風浪多大，救人第一必須立即下水搜救溺者。
(O)	70	風浪係由風力吹拂海面所形成，風力吹拂的長短、強度、時間，決定浪的大小。
(⊖)	刪除	潮汐的流向大都是漲潮時往岸邊流，退潮時往外海流。
(O)	71	潮汐會使水位升降差距很大。
(O)	72	海域水流的流向會隨著季節及潮汐、風力、地形、溫度、波浪等原因而變化，流速也隨之變化。
(O)	73	海水暗流通常是指海底水的流動和水的漩渦現象。
(O)	74	由沙灘入水，遇到浪大應避浪前進，不要做正面的抵抗。
(O)	75	水位尚淺只在腿部以下，避浪前進可以側身站立不動抵抗海浪。
(O)	76	站在水中時如有較大的浪打來，應立即站穩側身對著浪，並弓身隨浪跳起或逆浪潛遁。
(X)	77	海嘯通常只產生巨大聲響，對岸邊的影響不大。
(O)	78	在臺灣的海水浴場通常都會在近岸淺灘處，用浮繩圍一安全界限區，以供泳客嬉水。
(O)	79	優良的海水浴場，必須具備各種安全要件及設備，加上嚴格和完善的安全管理。

答案	題項	題目
(O)	80	凹凸不平的海底，海面突出的礁石、沉船都是造成亂流的原因。
(O)	81	鯊魚的嗅覺靈敏，因此身上有傷口或流血應儘快離開水域。
(X)	82	海蛇毒性不大，被咬傷後不需做醫療處理，沖乾淨就好。
(O)	83	在海中游泳戲水最好穿著適當衣物，可保護皮膚免於碰觸水母。
(X)	84	在急流之自救與求生，體溫變化對身體之影響不是很重要之課題。
(O)	85	在急流水域中，迴流區存在於突出水面的岩石後，是急流救援行動中可攻可守之據點。
(O)	86	在湍急的急流區域，穿長筒雨鞋涉水勢必因鞋內灌水而失去行動能力。
(X)	87	發現溺者身陷急流求救，為爭取時效，應立刻獨自徒手下水救援。
(X)	88	從事急流活動或泛舟時，只要天候良好不覺寒冷，只穿著一般泳衣褲即可。
(O)	89	河流上游的山頂呈現烏雲密佈，這是上游山區將有豪雨而導致河水暴漲的先兆。
(O)	90	通常當水流被迫繞著障礙物兩側通過而非由上方越過時，在障礙物的下游（後方）會形成漩渦。
(X)	91	溪谷溯行選擇水深、水流速快的區域，強行通過比較刺激。
(O)	92	河流的危險等級會隨水位高低的變化而立即改變，故應隨時保持警覺、應變。
(O)	93	溪流戲水時因漩渦暗流多，容易導致溺水。
(O)	94	溪流戲水時，因河床落差大且驟然凹陷陡降，容易導致被水淹沒或沖走。
(O)	95	溪流戲水時主要溺斃原因為豪雨山洪暴發，容易導致被水沖走。
(O)	96	溪流戲水時不要穿著牛仔褲下水，吸水後笨重的牛仔褲往往就是拖住泳客的致命傷。
(X)	97	浮潛不具危險性，所以感冒身體不適也可從事浮潛活動。
(X)	98	浮潛時為了避免耳朵進水，可以戴各種的耳塞以增加舒適感。
(X)	99	浮潛活動最要緊的是避免只有一個人行動，環境熟悉便無所謂。
(O)	100	浮潛係指佩帶潛水鏡、蛙鞋或呼吸管之潛水活動。
(X)	101	水域游泳或浮潛可以隨心所欲碰觸水中生物及礁石。
(O)	102	潛水活動包括在水中進行浮潛及水肺潛水之活動。
(O)	103	水肺潛水係指佩帶潛水鏡、蛙鞋、呼吸管及氣瓶之潛水活動。
(O)	104	救生的基本順序，為叫、叫、伸、拋、划。

答案	題項	題目
(O)	105	所謂靜水救生，是指在普通靜水之水域或游泳池的救生。
(O)	106	遇到有人溺水時，能在岸上執行藉物救生，是最安全的方法之一。
(O)	107	水的特性是壓力、阻力、浮力、重力。
(O)	108	水上運動發生的運動傷害較少，但是一旦遭受水上意外事件，都是非常嚴重的。

選擇題

答案	題項	題目
(1)	1	岸上單旗垂直高舉過頭，其代表信號為何？ (1) 回岸 (2) 繼續出海 (3) 注意 (4) 信息收知。
(4)	2	急流救援中，單手高舉，掌心向前，左右揮動表示 (1) 停止！注意我 (2) 往上游移動 (3) 往下游移動 (4) 求救！我需要協助。
(1)	3	急流救援中，雙手在身體前交叉表示 (1) 需要醫療幫助 (2) 往上游移動 (3) 往下游移動 (4) 求救！我需要協助。
(2)	4	救生員在動態水域最方便也是最實用的個人裝備是 (1) 水上摩托車 (2) 救生浮標 (3) 救生板 (4) 氧氣筒。
(3)	5	離岸流常把泳客帶出外海，以致發生意外，當陷入離岸流時該如何應對？ (1) 使用抬頭游法看清楚方向 (2) 用最快速潛泳游回岸邊 (3) 往兩側游離此離岸流範圍後，再游回岸邊 (4) 以上皆是。
(2)	6	在正常情況下，一天 24 小時中（漲退潮算 1 次）共有幾次漲退潮？ (1) 1 次 (2) 2 次 (3) 3 次 (4) 2 天 1 次。
(2)	7	有關溪流中自救的敘述，下列何者錯誤？ (1) 若遇溪水暴漲，被困岩石上或在沙洲中，應保持冷靜，等待救援 (2) 若不幸被溪水沖走時，身體仰姿保持頭在前腳在後，看清方向以免頭被撞傷 (3) 看到前方水面有高浪即表示水底有巨石 (4) 如遇轉彎處，應游向內彎緩流處，順勢上岸。
(4)	8	若遇溪水暴漲，被困岩石上或在沙洲中，應 (1) 涉水離開 (2) 順流游泳 (3) 大聲呼救 (4) 保持冷靜，等待救援。
(1)	9	萬一掉落在廣大水域中，除了不要做無謂的游泳以保持體力外，還要 (1) 利用衣物漂浮待援 (2) 脫掉衣物以利游泳 (3) 努力踩水代替游泳 (4) 不斷呼救。
(4)	10	營業性游泳池總面積在 1250 平方公尺以上者，至少應配置 (1) 1 名 (2) 2 名 (3) 3 名 (4) 4 名 持證救生員。
(2)	11	開放性水域救生以下列何種工具較機動？ (1) 蛙鞋 (2) 機動船艇 (3) 救生板 (4) 絞繩機。
(2)	12	在溪、河遇到小漩渦，應採 (1) 踩水 (2) 仰漂 (3) 水母漂 (4) 韻律呼吸，以便及時脫離。
(2)	13	開放水域不建議採用之搜索方式為何？ (1) 圓周式 (2) 直線式 (3) 標竿式 (4) 地毯式。
(2)	14	水中環境當深度增加，承受壓力逐漸增加，海水每加深 10 公尺，壓力增加 (1) 2 大氣壓 (2) 1 大氣壓 (3) 3 大氣壓。

答案	題項	題目
(1)	15	退潮時欲自海中回岸，應採取 (1) 借浪 (2) 潛避 (3) 仰漂 (4) 水母漂，以節省體力。
(2)	刪除	離岸流也稱之？ (1) 迴流 (2) 近岸流 (3) 洋流。
(4)	16	火海逃生應逆風游，換氣時臉部要 (1) 逆風 (2) 隨意 (3) 側面 (4) 背風。
(1)	17	海水浴場範圍內，不得有污水或工業廢水流入，其水質在每一百公撮水中大腸菌類數量，不得超過 (1) 1000 (2) 2000 (3) 3000 (4) 4000 個。
(3)	18	執行急流救援的個人裝備包含 (1) 合身的防寒衣、頭盔、溯溪鞋及防滑手套 (2) 救生衣、輔助繩、水刀及哨子 (3) 以上均是。
(4)	19	在急流區域救援時，應如何運用迴流區？ (1) 當停滯觀察點 (2) 當避難區 (3) 當中途站 (4) 以上皆可。
(2)	20	彎曲河道流水速度 (1) 內側比外側快 (2) 外側比內側快 (3) 兩側一樣。
(4)	21	山洪爆發前兆何者有誤？ (1) 上游山區烏雲密佈 (2) 聽到上游傳來隆隆聲響越來越大 (3) 溪水變混濁還夾帶樹枝 (4) 久旱突來及時雨。
(2)	22	在河流救援勤務中，漂浮前進與涉水前進是 (1) 相剋的 (2) 相輔的 (3) 相同的。
(2)	23	河流救援之「停止」信號，指的是 (1) 儘快發出信號 (2) 前方有潛在危險 (3) 結束泛舟 (4) 舟隊重新集合。
(4)	24	小明在河邊玩耍，不小心滑入水中。請問他應該 (1) 奮力往上游划 (2) 往下游划 (3) 逆流往岸邊划 (4) 順流往岸邊划。
(3)	25	在範圍較大的水域中，實施救溺以 (1) 救生圈 (2) 繩索 (3) 船艇 (4) 拋繩袋，最為理想。
(4)	26	下列何者為水中搜救法？ (1) 地毯式 (2) 標竿式 (3) 織布式 (4) 以上皆是。
(1)	27	在冷水中等待救援，防範身體失溫的措施，下列何者最適當？ (1) 身體團縮 (2) 喝酒加溫 (3) 水中運動。

答案	題項	題目
(3)	28	在鬆沙層或泥沼灘行進，應 (1) 踮腳尖 (2) 跳躍 (3) 跪爬前進，才是安全的行進方法。
(4)	29	下列敘述何者是水域安全之內容？ (1) 教育指事前預防 (2) 警戒指現狀維持 (3) 救援指事後補救 (4) 以上皆是。
(3)	30	浮潛時如面鏡進水，用手輕壓上端，以鼻子呼氣將水排出，臉部應如何？ (1) 向下低 (2) 臉緊繃 (3) 微上仰。
(4)	31	游泳池業者應為每位消費者投保公共意外險，每一個人體傷責任之保險金額不得低於新臺幣 (1) 100 萬元 (2) 200 萬元 (3) 400 萬元 (4) 600 萬元。
(4)	32	依據「救生員資格檢定辦法」，開放性水域係指 (1) 河川 (2) 海洋 (3) 湖泊、溪流 (4) 以上皆是。
(3)	33	在開放水域中，何種救援最有效安全？ (1) 游泳救援 (2) 救生板救援 (3) 船艇救援。
(1)	34	海洋的海水流動，稱之為 (1) 海流 (2) 河流 (3) 溪流。
(4)	35	為維護海水浴場安全救生管理員應有 (1) 救生浮水擔架 (2) CPR 專用呼吸面罩 (3) 急救箱 (4) 以上皆是。
(4)	36	下列何者為海水浴場之必備安全設備？ (1) 安全警戒線 (2) 浮台 (3) 瞭望台 (4) 以上皆是。
(4)	37	下列何者為海水浴場救生員所使用之救生器材？ (1) 救生浮標 (筒) (2) 救生板 (3) 救生橈 (4) 以上皆是。
(4)	38	有下列情形之一者不得進入海水浴場？ (1) 患有傳染病及心臟病者 (2) 酒醉、精神病或危及其他類似病患者 (3) 攜帶危險物品者 (4) 以上皆是。
(1)	39	浴場沙灘或水中沙底，都應 (1) 時常打掃與打撈整潔 (2) 偶而打掃與打撈整潔 (3) 不用管理。
(2)	刪除	海灘應禁止野餐，同時 (1) 可用玻璃器皿 (2) 禁用玻璃器皿 (3) 可飲用酒類。
(1)	40	在海水浴場深水區應標定明顯的 (1) 游泳區標誌 (2) 潛水區標誌 (3) 打魚區標誌。
(3)	41	執行急流救援，救者應在何處擇定適當距離，再下水出發接近溺者？ (1) 下游 (2) 對岸 (3) 上游。
(3)	42	急流救援現場最重要的是先 (1) 清點裝備器材 (2) 清查災民身分 (3) 瞭解地形與地物之狀況，才能當機決擇出有利的 救者集結處。
(1)	43	支道激流與主道激流交匯處或山壁檔水處常會產生 (1) 迴流與漩渦 (2) 順流與潮差 (3) 逆流與波浪。

答案	題項	題目
(3)	44	在急流區域滑倒時，應即 (1) 閃避 (2) 抗拒 (3) 藉助急流的衝力順勢翻身起立。
(1)	45	河域流水之顏色逐漸呈現 (1) 混濁 (2) 潔淨 (3) 清澈，是顯現河水已開始暴漲之前兆。
(1)	46	溪谷溯行選擇 (1) 水淺 (2) 水深 (3) 水濁 的區域通過，同時注意天候水流，量力而為不可貿然強行通過。
(4)	47	在混濁水域，應選擇何種方式入水？ (1) 淺跳式 (2) 打樁式 (3) 跨步式 (4) 以上皆非。
(3)	48	水面搜索法適用於何處？ (1) 淺水區 (2) 深水區 (3) 清澈見底的水域 (4) 以上皆非。
(3)	49	在有警告標語、水質不潔、大浪、急流、漩渦地帶 (1) 只要泳技高超就可以下水 (2) 有人游泳就可以下水 (3) 決不可以下水游泳 (4) 有朋友陪伴就可以下水。
(1)	50	淡水為 (1) 低張壓 (2) 高張壓 (3) 普通壓 液體吸入後，滲入循環系統造成血液稀釋，肺泡塌陷，氣體交換困難。
(2)	51	海水為 (1) 低張壓 (2) 高張壓 (3) 普通壓 液體吸入後，血液之水份滲入肺泡，造成肺泡腫脹，全身血量減少，血色素增高。
(2)	52	救生員堅守救生第一，於警戒位置隨時注意泳客動向，應遵守何種規定？ (1) 救生競賽規則 (2) 泳池規則 (定) (3) 游泳競賽規則。
(2)	53	下列何種設施不是游泳池之安全設備？ (1) 潛水裝備 (2) 水道繩 (3) 救生浮標 (4) 救生桿。
(3)	54	水中發生意外事件的原因，是因為溺者本身的 (1) 驚恐慌張 (2) 體力耗竭 (3) 以上皆是。
(4)	55	下列何者屬於溺水意外之原因？ (1) 水域環境不熟悉 (2) 暖身不足 (3) 逞強 (4) 以上皆是。
(4)	56	游泳池需備妥的救生器材為 (1) 救生浮具和救生繩 (2) 救生竿 (3) 浮水擔架和人工呼吸器 (4) 以上皆是。
(4)	57	游泳池業者應主動公告 (1) 游泳池之水質、水溫及水深現況 (2) 游泳池使用水質處理方法及用品名稱 (3) 使用人安全注意事項 (4) 以上皆是。

三、仰漂

是非題

答案	題項	題目
(X)	1	仰漂時應將身體放輕鬆，換氣原則為吸少呼多，並將新鮮空氣吸入肺腔內。
(O)	2	水中自救是指在水中有意外時，設法自己救自己，如無法自行靠岸時，應保持體力，以最少體力，在水中維持最長時間，以待救援。

答案	題項	題目
(O)	3	仰漂的動作即是讓部分身體以及口鼻部分浮出水面，除可節省體力外，運用正確的換氣方式，更可長時間漂浮在水面。
(O)	4	漂浮技巧是一種水中自救法，用最少的體力維持最長的水上生機。
(O)	5	漂浮為水上求生必備的技能。
(O)	6	仰漂依身體的姿勢分為三種，垂直漂、大字漂、水平漂。
(O)	7	人體在全身放鬆且吸氣的狀態下，應會漂浮。
(X)	8	仰漂時，口鼻可以沒入水中。
(O)	9	仰漂的目的是為了等待救援。
(O)	10	仰漂的訣竅是全身放鬆，頭微向後仰。

選擇題

答案	題項	題目
(3)	1	仰漂的動作何者為非？ (1) 深吸一口氣後，頭部後仰，雙手向兩旁成大字狀 (2) 為維持肺部含氣量，換氣方式須短促 (3) 吐氣之後，稍作延遲再深吸一口氣 (4) 換氣時機是在口鼻露出水面及口鼻保持在水面時。
(1)	2	仰漂時做吐氣、吸氣的部位為 (1) 口 (2) 鼻 (3) 兩者均可。
(4)	3	仰漂動作要領何者正確 (1) 換氣原則為快呼快吸 (2) 以最少的體力，等待救援 (3) 口鼻部份保持浮出水面 (4) 以上皆是。
(4)	4	仰漂依身體的姿勢包括 (1) 垂直漂、大字漂 (2) 大字漂、水平漂 (3) 水平漂、垂直漂 (4) 垂直漂、大字漂、水平漂。

四、踩水

是非題

答案	題項	題目
(O)	1	踩水時只要保持口鼻露出水面即可，手腳動作宜緩慢身體保持略向前傾，身體儘量放鬆，手腳之動作要協調一致。
(⊖)	刪除	踩水有剪刀式、攪蛋式、小蛙式等方法。
(X)	2	踩水時身體直立呈「大」形，利用身體曲折面積，以增加浮力。

答案	題項	題目
(O)	3	踩水可分為剪刀式、腳踏車式、蛙式及攪蛋式踩水。
(O)	4	踩水又稱立泳，是最基本及實用之自救與救生技術之一。
(O)	5	踩水以下肢的動作為主，手部可幫助平衡及上浮或是將物品支撐在水面上。
(X)	6	踩水時，身體位置是向後仰的，可以讓口鼻保持在水面上。
(O)	7	手部搖櫓的動作可增進升力，維持身體的平衡。

選擇題

答案	題項	題目
(3)	1	踩水不含 (1) 蛙式踩水 (2) 剪式踩水 (3) 鐮刀式踩水 (4) 腳踏車式踩水。
(2)	2	踩水時只要保持口鼻露出水面即可，手腳動作宜緩慢身體保持略向 (1) 直立 (2) 前傾 (3) 後仰，身體儘量放鬆，手腳之動作要協調一致。
(1)	3	踩水時口鼻露出水面即可，雙手在胸前向兩側做搖櫓式划水，腳部若採蛙式動作者稱為 (1) 蛙式踩水 (2) 腳踏車式踩水 (3) 剪式踩水。
(3)	4	若腳作前後剪刀式動作踩水，使身體漂浮者稱為 (1) 蛙式踩水 (2) 腳踏車式踩水 (3) 剪式踩水。

五、抽筋自解

是非題

答案	題項	題目
(O)	1	游泳肌肉抽筋常發生的部位以小腿之腓腸肌與比目魚肌最多。
(O)	2	游泳肌肉抽筋常發生的部位為大腿、小腿、腳趾。
(O)	3	造成抽筋的原因，主要是熱身不夠，水溫過低，過飽或飢餓及疲勞。
(O)	4	抽筋發生原因之一為經過長時間的運動，引起肌肉疲勞時，未休息而繼續運動所產生。
(O)	5	抽筋發生原因之一係情緒過度緊張。

選擇題

答案	題項	題目
(4)	1	容易造成抽筋之原因，下列何者為錯？ (1) 水溫過低 (2) 身體不適或疲勞 (3) 下水前未作熱身操 (4) 飲用具有咖啡因飲料。
(4)	2	抽筋是發生水上意外因素之一，下列何者屬於抽筋的發生原因？

答案	題項	題目
		(1) 長時間運動，休息不足 (2) 運動姿勢不正確 (3) 水溫太低 (4) 以上皆是。
(4)	3	下列何者是造成抽筋的因素？ (1) 溫度 (2) 生理突發變化 (3) 心理突發變化 (4) 以上皆是。
(4)	4	預防抽筋可採 (1) 下水前做準備運動 (2) 隨時補充鹽分的消耗 (3) 水溫過低時不宜下水 (4) 以上皆是。

六、水域標誌

是非題

答案	題項	題目
(O)	1	水域遊憩活動警示旗幟中紅色三角旗代表：水域關閉，危險！請勿下水。並適用於因各種氣象因素、突發狀況或其他管理上之需要必須關閉水域時。
(O)	2	水域遊憩活動警示旗幟中黃色三角旗代表：當心！水域狀況不佳，游泳特別注意安全。並適用於水域狀況並非平靜，警示不善泳者及老幼婦孺須特別小心時。
(O)	3	水域遊憩活動警示旗幟中綠色三角旗代表：水域開放，適宜游泳。並適用於水域狀況在救生員守望之下，適宜開放供遊客游泳時。
(O)	4	水域遊憩活動警示旗幟中上紅下黃四角旗代表：救生員守望範圍，得於水域開放時間內，在兩支紅黃旗之間游泳。並適用於泳區開放時，懸掛於泳區範圍兩側邊界各一支。
(O)	5	水域遊憩活動警示旗幟中藍色方塊圖示代表可從事活動項目，黃色菱形圖示代表危險警告及注意，紅色圓圈為禁止從事活動項目告示。
(X)	6	沒有水域標誌的地方代表是可以戲水的地段。
(X)	7	“禁止跳水”標誌，表示不可使用花式跳水，一般跳水是允許的。
(X)	8	看到“水深危險”警告標誌時，表示該水域水深較深，但是我很會游泳，一樣可以下水。
(O)	9	“禁止游泳”標誌，表示該區域完全禁止任何游泳相關活動。
(O)	10	一個安全的戲水區域必須是有專業救生員駐站的地方。

選擇題

答案	題項	題目
(1)	1	水域遊憩活動警示旗幟中，何種顏色三角旗代表：水域關閉，危險！請勿下水？ (1) 紅色 (2) 黃色 (3) 綠色 (4) 藍色。
(2)	2	水域遊憩活動警示旗幟中，何種顏色三角旗代表：當心！水域狀況不佳？ (1) 紅色 (2) 黃色 (3) 綠色 (4) 藍色。
(3)	3	水域遊憩活動警示旗幟中，何種顏色三角旗代表：水域開放，適宜游泳？ (1) 紅色 (2) 黃色 (3) 綠色 (4) 藍色。

答案	題項	題目
(1)	4	水域遊憩活動警示旗幟中，何種形狀旗誌代表救生員守望範圍，得於水域開放時間內，在兩支旗誌之間游泳？ (1) 上紅下黃方旗 (2) 上紅下黃圓旗 (3) 上紅下黃三角旗 (4) 以上皆非。
(3)	5	水域遊憩活動警示旗幟中，代表可從事活動項目之圖示為？ (1) 圓型紅色 (2) 菱形黃色 (3) 方塊藍色。

第二章『徒手救援知識』

一、速度游

是非題

答案	題項	題目
(O)	1	速度游泳的目的是為了能快速抵達溺者的位置。
(X)	2	一個專業的救生員，只要游得快就夠了，不用一直更新救生技術。

選擇題

答案	題項	題目
(2)	刪除	速度游泳為了訓練救生員具備游泳之 (1) 耐力 (2) 速耐力 (3) 速度 ，對需要速度及耐力的救生工作方可以勝任。

二、救生四式

是非題

答案	題項	題目
(X)	1	救者游向溺者採取抬頭捷泳或側泳最為適當，並應隨時注意溺者的位置。
(O)	2	抬頭捷泳使用時機為救者入水速度較快到達溺者前面實施救生。
(O)	3	抬頭捷泳類似捷泳，除了盡量保持口鼻在水平面及注視正前方之外，其餘方法與捷泳相同。
(O)	4	抬頭捷泳雖然速度最快，救者採用抬頭捷泳接近溺者時，需衡量自己的游泳能力。
(O)	5	蛙泳的前進推進力，大部份是靠腿部動作，蛙泳是間歇性的前衝狀態，適合需保留體力與時間的救生游法。
(O)	6	基本仰泳基本姿勢就是仰躺在水面上，前進時下顎微收保持口鼻在水面上自然呼吸，滑行時可得短暫休息，入水救援帶人時救者不易疲累。
(O)	7	抬頭捷泳、抬頭蛙泳、潛泳三種為接近溺者的游法，而側泳以及基本仰泳為水面帶人的游法。
(O)	8	救援時，常可見溺者已經沒入水中，故需熟練潛泳技巧以便潛入水中拉起溺者。
(O)	9	側泳是拖帶溺者最常使用的姿勢。
(X)	10	救生四式有抬頭捷泳、抬頭蛙泳、雙仰、潛泳。
(X)	11	救生游泳中側泳和基本仰泳是接近溺者最好的泳式。

答案	題項	題目
(X)	12	救生游法指的是捷泳、仰泳、蛙泳、蝶泳。
(O)	13	抬頭捷泳、抬頭蛙泳適用於接近溺者之泳姿。
(X)	14	抬頭捷泳的好處是能省力快捷。
(O)	15	抬頭蛙泳的好處是能清楚辨別目標方位。
(O)	16	抬頭蛙泳的泳姿救生時，在較長距離用抬頭蛙泳可以耐久，而較不費力。
(O)	17	一般救援時所採的游法為抬頭捷泳、抬頭蛙泳、側泳、基本仰泳與潛泳五種。
(O)	18	抬頭捷泳時頭部應向前抬起，盡量保持口鼻在水面上，眼睛注視前進方向或是水面上的目標，換氣時以口鼻吐氣，然後再以口吸氣。
(O)	19	抬頭蛙泳應全程盡量保持口鼻在水面上，眼睛注視前進方向或是水面上的目標。
(X)	20	救生四式為了迅速移動到溺者位置。

選擇題

答案	題項	題目
(2)	1	基本仰泳的臂部動作是？ (1) 伸出水面 (2) 貼於胸部向兩側平伸 (3) 與仰泳相同。
(1)	2	發現溺者，要接近溺者時所使用救生游泳方式，何種方式較適當？ (1) 抬頭捷泳 (2) 基本仰泳 (3) 蛙式游泳 (4) 側泳。
(2)	3	徒手救生游泳方式中，何種方式使用於拖帶溺者？ (1) 抬頭捷泳 (2) 側泳 (3) 抬頭蛙泳 (4) 基本潛泳。
(2)	4	救者入水游泳救援時，最快速接近溺者的救援游法是？ (1) 側泳 (2) 抬頭捷泳 (3) 抬頭蛙泳。
(2)	5	何種方式使用於拖帶溺者較為省力？ (1) 抬頭捷泳 (2) 基本仰泳 (3) 抬頭蛙泳 (4) 基本潛泳。

三、拖帶假人

是非題

答案	題項	題目
(O)	1	應檢人拖帶假人時，應保持假人口鼻全程位於水面上。
(X)	2	徒手游泳拖帶假人以跨步式入水後，以抬頭捷泳或抬頭蛙泳游泳 25 公尺，應檢人兩眼必須注視前方，在未潛入水中拖帶假人前頭部不得沒入水中。
(O)	3	應檢人帶起假人時，可踩池底帶假人浮出水面，但假人頭部應先出水面。

選擇題

答案	題項	題目
(2)	1	徒手游泳拖帶假人之假人灌水後重量須達 (1) 36 公斤 (2) 37 公斤 (3) 38 公斤 (4) 39 公斤 以上。
(4)	2	有關徒手游泳拖帶假人下列何者為是 (1) 須維持假人口鼻全程位於水面上 (2) 救者須於假人前方實行拖帶 (3) 救者不得以扣住假人下顎或是頸部呼吸道處拖帶 (4) 以上皆是。
(2)	3	應檢人拖帶假人時，應保持假人口鼻 (1) 偶而 (2) 全程 (3) 每五秒鐘，位於水面上。

四、蛙鞋

是非題

答案	題項	題目
(X)	1	穿著蛙鞋踢水時，需節奏輕快、交換快速且雙腳大幅擺動。
(O)	2	熟練蛙鞋的用法可以助泳，同時可空出雙手來做其他事情。
(O)	3	蛙鞋提供寬闊的推進面積，推進力比用手臂划動更有效，同時你的雙手也可以空出來做其他的事情。
(O)	4	體力好技術純熟者可選購鞋面較大或較長的蛙鞋，可獲得較大的推進力，體力技術較差的新手可穿著小鞋面的蛙鞋。
(O)	5	穿蛙鞋行走時，要橫著走或是倒退走，不可以向前走。
(X)	6	一般泳池可以任意使用“蛙鞋”進行訓練。

選擇題

答案	題項	題目
(4)	1	在蛙鞋使用的描述，下列何者正確 (1) 蛙鞋提供較寬廣的面積，需要較有力的腿力 (2) 可產生較多推進力，這種推進力，遠比手部划水有效率 (3) 蛙鞋有不同的式樣和功能特徵 (4) 以上皆是。
(4)	2	穿蛙鞋入水之方式為 (1) 蹬腿式入水 (2) 鐮刀式入水 (3) 直立式入水 (4) 剪刀式入水。
(1)	3	目前大多數水肺潛水員都是穿調整式蛙鞋，因為這種蛙鞋可以套在潛水靴上；同時大多數高推進力的蛙鞋都是屬於 (1) 調整式 (2) 固定式 (3) 鞋式 (4) 以上皆非 的種類。

五、潛水

是非題

答案	題項	題目
(O)	1	健康的潛水員，只要捏住鼻子，緊閉嘴巴緩慢的做類似擤鼻涕的動作，將空氣輸送到耳朵和鼻竇的空腔內即可平衡壓力。
(O)	2	潛泳由水底浮升，一手上舉，眼看四方，身體做 360 度旋轉，緩慢吐氣，速度不要超過氣泡，以策安全。
(O)	3	潛泳時節省體力最好的方法是慢而有規律地前進，避免急促和不規律的動作，在水中潛游時，盡量將身體保持水平的姿勢。

選擇題

答案	題項	題目
(3)	1	選擇面鏡首重？ (1) 顏色 (2) 價格 (3) 適合臉型 (4) 美觀。
(3)	2	潛入水下回升水面時，非慣用手單臂上舉，眼睛觀察水面四周，原因為何？ (1) 釋放壓力 (2) 運動肌肉 (3) 防止碰撞。
(2)	3	潛泳時需了解自己的能力和，避免作水中閉氣潛遠、潛深的競賽，以免發生 (1) 驚恐症 (2) 黑視症 (3) 中耳擠壓 (4) 以上皆非，造成腦部缺氧。

六、潛泳

是非題

答案	題項	題目
(O)	1	徒手潛水自水面入水有直立式下潛、弓身下潛與弓身加壓下潛三種方式。
(X)	2	在水中下潛時，若無法平衡耳壓，只要自己能夠忍耐就沒有危險。
(O)	3	徒手潛泳，具有危險性，不可單獨潛泳，練習時須有教練在旁指導，並應在泳池施作。
(O)	4	如感覺頭暈、氣喘時，不可操作潛泳，避免造成缺氧昏迷。

選擇題

答案	題項	題目
(4)	1	在水中若耳部受擠壓感到不適時，可用 (1) 吞嚥口水 (2) 活動顎關節 (3) 捏鼻平衡，捏住鼻子，閉住嘴巴，做排氣 (4) 以上皆是。
(4)	2	有關弓身下潛要領下列何者正確 (1) 先浮游於水面，下潛前先深吸一口氣，雙手向下 (2) 上半身彎腰進入水中，利用腰

答案	題項	題目
		力將雙腿抬起後直立併攏於空中成一倒立姿勢(3)成倒立姿勢自然沉入水中，待雙腳完全沒入水中後，做剪式夾水以加速下潛(4)以上皆是。
(4)	3	有關剪腿式下潛要領下列何者正確 (1)下潛者先立泳，欲下潛時，雙腳先做一大幅度的剪式夾水後併攏，使身體上衝，同時深吸一口氣(2)保持蛙鞋併攏鞋尖朝下，藉反作用力沈入水中，待頭部完全入水後(3)彎腰以雙手向下划水，並且以雙腳踢水以加速下潛(4)以上皆是。
(3)	4	呼吸管適合的長度為？ (1) 20~30cm (2) 30~40cm (3) 35~50cm (4) 越長越好。
(2)	5	面鏡除霧方法，下列何種物質不適合？ (1) 海草(2) 去漬油(3) 口水(4) 植物葉片。

七、綜合（入水、接近、防衛躲避、解脫、帶人、起岸...等）

是非題

答案	題項	題目
(O)	1	涉水救溺接近溺者時，須在人 1.5 公尺至 2 公尺處做緊急停泳、做好預備動作、身體側身、觀察溺者、安慰溺者，以便決定最適當的方法救援。
(O)	2	沙灘上或崎嶇的河床上，水深在腰部以下，可使用馬鞍式起岸法。
(X)	3	打樁式入水使用時機：水清澈，水深 1 公尺以上，岸上與水面距離 2 公尺以上。
(X)	4	在不瞭解水中的情況時，應用淺跳式入水法入水。
(X)	5	時間緊迫，須快速出發時，任何環境均可使用淺跳式入水法。
(O)	6	接近溺者時，以背面接近為安全的方式，可避免被糾纏。
(X)	7	救援有意識的溺者，正面接近比背後接近來的有利。
(X)	8	溺者突然雙手向下抱住救者頭部時，救者可採單足壓離防衛躲避。
(O)	9	解脫是利用扭轉關節和槓桿原理，掙脫溺者的抓和抱。
(O)	10	解脫法順序：吸氣→收下顎→撥水下沉→用各種解脫方法脫身。
(X)	11	救者在接近溺者太近時，溺者欲抱住救者而未抱住時，應使用解脫法脫離溺者。
(X)	12	使用帶人法在水中拖帶時，不需視溺者情況而使用不同方式拖帶。
(O)	13	救援過程中，應使溺者口鼻部始終露出水面，能夠呼吸空氣。
(X)	14	徒手水上救生中之拖腋帶人法，具有操作方便與安全的特性，救者使用抬頭蛙泳拖帶，較適合長距離帶人。
(X)	15	當溺者沉在池底臉朝下時，救生員應位於溺者頭頂上方，雙手托顎迅速將溺者帶出水面。

答案	題項	題目
(X)	16	溺者頸椎受傷時，可使用托頸帶人。
(O)	17	直拉式起岸法使用時機，適用在游泳池，用於已昏迷或無行動能力的溺者帶上岸時所使用。
(X)	18	在游泳池內，將清醒的溺者帶回岸邊時，用直拉式起岸法，將溺者救上岸。
(X)	19	馬蹬式起岸法適用於深水區。
(X)	20	游泳池救生員最優先使用的起岸法為消防員式起岸法。
(X)	21	起岸法中的消防員式是最適合使用於游泳池。
(O)	22	當失足落水時，可利用衣服求生與自救。
(O)	23	救生技術之接近法，包括有正面接近、背面接近、水中接近、水底接近等方式。
(O)	24	橫跨步及海豚跳是下水及避浪技術，能幫助救生員快速地游近溺者。
(O)	25	救者實行解脫法之前的準備動作為吸氣、收下顎、撥水下沉。
(X)	26	人體的氣管在頸部的後面，因此使用托頸帶人法拖帶溺者時，可以不必注意會壓到氣管。
(O)	27	救者在踩不到水底的深水中，應用深水起岸法施救溺者上岸。
(O)	28	跨步式入水法使用時機為水清且具足夠深度，足以判斷水中無危險物存在時。
(O)	29	淺跳式入水使用時機：水清澈，水深 1.5 公尺以上，在比賽時，常用的入水姿勢。
(O)	30	接近法有背面接近、正面接近、正面潛水接近、正面潛水背面接近、水中接近、水底接近。
(O)	31	背面接近使用時機為溺者掙扎激烈時。
(O)	32	溺者正在下沉時，救者可以採取水中接近法。
(O)	33	救者在水中避免被溺者糾纏，以免發生危險的方法為防衛法。
(O)	34	防衛躲避法有單手推離、單足壓離、逆退、潛避、防衛兼帶人。
(O)	35	解脫後應有利於控制溺者，避免第二次被溺者抓住。
(O)	36	解脫法有正面抱頭、正面纏頸、背面纏頸、抓腕及雙溺者解脫等。
(X)	37	救者在水中防止被溺者抓抱的技術，稱為「解脫法」。
(O)	38	托頸、摟胸、抓髮、雙手托臂、托頸鎖腕、雙手鎖肩、疲乏帶人、抓衣帶人、抓腕、雙救者、雙人拖臂帶人等方式，都是帶人法。
(X)	39	接近溺者時，不需做任何動作，直接拉回溺者即可。
(O)	40	溺者具游泳技術，因故暫時無力繼續游泳，須他人協助可使用乏泳帶人。

答案	題項	題目
(O)	41	乏泳帶人使用時機為溺者具備游泳技能，因身體疲倦無力、受傷、抽筋等原因暫時無法繼續游泳，需他人協助，使用前須充分溝通。
(O)	42	溺者已失去知覺或半昏迷時，可使用抓髮帶人。
(O)	43	起岸法有單人起岸、馬蹬式、直拉式、消防員式、馬鞍式及背負式等。
(O)	44	馬蹬式起岸法使用時機為溺者清醒時，可利用此法。
(X)	45	起岸法中消防員式須水深過胸。

選擇題

答案	題項	題目
(1)	1	接近溺者時，如果溺者在水面掙扎很厲害，應以何種方式接近溺者？ (1) 背面接近 (2) 正面接近 (3) 水底接近。
(2)	2	任何時間接近溺者，如無特殊狀況，應採取何種方式接近溺者，才較能避免被溺者抓抱或糾纏？ (1) 正面接近 (2) 背面接近 (3) 水中接近 (4) 水底接近。
(2)	3	水域混濁不清，有一溺者頭部露出水面掙扎厲害時，應使用何種接近法？ (1) 正面接近 (2) 背面接近 (3) 正面潛水接近 (4) 背面潛水接近。
(4)	4	下列開放水域救援方式，對救者而言何者最危險？ (1) 水上摩托車救援 (2) 救生板救援 (3) 浮標救援 (4) 正面接近、徒手抱胸帶人。
(3)	5	溺者恐懼且掙扎厲害時，較適合使用何種帶人法？ (1) 托頸帶人 (2) 拉髮帶人 (3) 抱(摟)胸帶人 (4) 抓腕帶人。
(3)	6	遇溺者過度疲勞或腳部抽筋且離岸邊尚遠，救者應以何方式帶人較佳？ (1) 抱胸 (2) 抓腕 (3) 乏泳 (4) 抓髮。
(3)	7	救者攜帶溺者回到沙岸淺灘，如溺者無法行走，應以何法起岸最佳？ (1) 馬蹬式 (2) 攙扶式 (3) 背負式。
(4)	8	溺者清醒時，較佳的起岸法為何？ (1) 拖拉式 (2) 馬鞍式 (3) 直拉式 (4) 攙扶式。
(3)	9	在沙灘或淺水中，對於不省人事的溺者，何種起岸法最適當？ (1) 拖拉式 (2) 馬蹬式 (3) 馬鞍式 (4) 直拉式。
(4)	10	當溺者昏迷被拖拉到水齊腰際時，宜採用何種上岸法 (1) 拖拉式 (2) 攙扶式 (3) 馬蹬式 (4) 馬鞍式。
(2)	11	正面抱頭解脫，下列何者為非？ (1) 救者低頭縮下額 (2) 雙手按在溺者胸部 (3) 轉 180 度 (4) 使溺者臉朝上。
(1)	12	正面纏頸解脫，下列何者為非？ (1) 救者按住溺者脖子 (2) 掌封口指按鼻 (3) 溺者轉 180 度 (4) 使溺者臉朝上。
(2)	13	沙灘入水，水深超過多高時，改採海豚式跳躍入水？ (1) 小腿 (2) 大腿 (3) 胸部 (4) 肩膀。

答案	題項	題目
(2)	14	下列何者不是正當的防衛法？ (1) 避免溺者纏抱使用潛避法 (2) 溺者纏抱解脫後加以攻擊 (3) 避免溺者纏抱應使用游泳倒退法 (4) 緊急停游，保持安全距離。
(2)	15	正面接近時，救者右手抓溺者的 (1) 左手 (2) 右手 (3) 都可以。
(2)	16	接近溺者時，為了避免被溺者因掙扎而纏抱，產生危險，而所採取事先的、預防性的自我保護防備措施，這種方法稱為 (1) 解脫法 (2) 防衛法 (3) 帶人法 (4) 起岸法。
(3)	17	下列何者不是防衛法？ (1) 單手阻擋 (2) 雙手下壓 (3) 上抓法 (4) 單腳蹬離。
(4)	18	就水上救生而言，當救者被溺者抓住或纏抱時，想要脫身的方法就叫解脫法，其最重要的三要訣，下列何者為錯？ (1) 吸氣 (2) 縮下顎 (3) 撥水下沉 (4) 側身接近。
(1)	19	托顎帶人何者錯誤？ (1) 掙扎很厲害 (2) 托顎的手伸直 (3) 反剪側泳前進 (4) 不可按住喉嚨。
(4)	20	托顎帶人使用時機 (1) 溺者頭部露出水面 (2) 溺者神智尚屬清醒，且掙扎不厲害時 (3) 溺者頸脊椎未受傷時 (4) 以上皆是。
(1)	21	溺者於泳池昏迷不能上岸且溺者與救者體重相當時，用 (1) 直拉式 (2) 交叉式 (3) 消防員式上岸法。
(3)	22	在游泳池中救起溺者，當溺者是清醒的時候，以何種起岸方式較輕鬆適當？ (1) 消防員式 (2) 馬鞍式 (3) 馬蹬式 (4) 直拉式。
(3)	23	處於橋上、船上或碼頭上，其入水處水深超過三公呎時，入水法應採何種方式較佳？ (1) 跨步式 (2) 跑跳式 (3) 直跳式 (打樁式) (4) 靜跳式。
(2)	24	在沙灘海域應採用何種入水法？ (1) 靜跳式 (2) 跑跳式 (3) 跨跳式。
(3)	25	跑跳式入水宜用在 (1) 不明水域 (2) 碼頭上 (3) 淺灘 (4) 斷崖。
(3)	26	雙人拖拉式起岸法應注意的是？ (1) 護住溺者頭部 (2) 護住溺者腳跟 (3) 抓住溺者雙手 (4) 以上皆非。
(4)	27	救者實施拯溺拖帶溺者前，下列何者並不須列入評估？ (1) 救援時之環境狀況 (2) 救者體力 (3) 溺者當時狀況 (4) 溺者身分。
(2)	28	從高處入水較佳的入水方式應採用 (1) 跨步式入水 (2) 打樁式入水 (3) 淺跳式入水。
(3)	29	救者距水面約 5 公尺的船面上時用何種方式入水？ (1) 跨步式 (2) 淺跳式 (3) 打樁式。
(4)	30	跨步式入水以下何種情況不可使用？ (1) 水清 (2) 深水 (3) 水中無危險物 (4) 水混濁。

答案	題項	題目
(2)	31	水面拖帶溺者時應保持溺者 (1) 手部 (2) 口鼻 (3) 胸部 (4) 腳部露出水面。
(2)	32	徒手救生游泳方式中，何種方式可使用於拖帶溺者？ (1) 抬頭捷泳 (2) 側泳 (3) 抬頭蛙泳 (4) 基本潛泳。
(1)	33	何者帶人錯誤？ (1) 不一定要控制溺者 (2) 由背後拖帶最安全 (3) 溺者身體水平 (4) 呼吸微弱要吹氣。

第三章『急救知識』

一、CPR&AED (單雙人)

是非題

答案	題項	題目
(O)	1	CPR 操作時應注意事項，在步驟上應包括：檢查環境安全、確認意識、求救、胸部按壓、暢通呼吸道、吹氣等。
(X)	2	CPR 的重要性：腦部缺氧時間超過 2~4 分鐘則腦部可能受到損傷，超過 7 分鐘後一定會有腦損傷，超過 8 分鐘就一定會導致腦死亡。
(O)	3	兩名救生員在進行 CPR 時，約每兩分鐘 5 個循環，可以互相調換位置一次，以減輕救生員的疲累。
(O)	4	施行 CPR，常見氣吹不進去的原因為呼吸道不暢通、嘴巴未蓋全、鼻子未捏緊、嘴唇完全合攏等。
(O)	5	因舌頭附著於下顎，當抬起下巴時，舌頭會隨著離開咽喉後壁，因此呼吸道就能暢通無阻。
(O)	6	水中緊急救護，接近溺者先確定自身安全，並注意溺者是否有脊椎傷害，水中一般不做 CPR 但可給予人工呼吸。
(X)	7	依據衛生福利部民眾版 CPR 操作步驟：叫（喚醒）、叫（求救）、C（循環）、B（呼吸、人工呼吸）、A（呼吸道）。
(O)	8	傷患昏迷、無呼吸、無脈搏時，立即實施 CPR，按壓吹氣比率 30:2（按壓速率 100 次/分）。
(X)	9	雙人 CPR，胸部按壓的按壓與人工呼吸的吹氣之比例為 15:2。
(X)	10	當有呼吸無脈搏（心跳）時為 CPR 的使用時機。
(O)	11	檢查傷患或溺者沒有呼吸或脈搏時，就應作 CPR。
(O)	12	CPR 適用時機，舉凡溺水、心臟病、車禍、觸電、藥物中毒、異物堵塞呼吸道等導致之呼吸終止，心跳停頓在就醫前，均可利用 CPR 維護腦細胞及器官組織不致壞死。
(O)	13	CPR 的適用情況：溺水、觸電、呼吸困難、藥物過量、異物哽塞、一氧化碳中毒、心臟病等造成呼吸、心跳停止的情況均應立刻施行
(X)	14	實施 CPR 應注意事項：胸部按壓不可壓於劍突處，以免導致胃臟破裂。
(O)	15	終止 CPR 的時機：患者已恢復自發性呼吸與心跳或醫師宣佈死亡。
(O)	16	單純實施人工呼吸，每分鐘約 12 口氣；CPR 胸部按壓，每分鐘約 100 次。
(O)	17	胸部按壓向下按壓 5 至 6 公分，口訣—用力壓、快快壓、胸回彈、莫中斷，5 個循環後換手。
(O)	18	若在水中救起無呼吸之溺者時，狀況許可下應在水中對溺者先行實施人工呼吸。
(X)	19	對兒童實施人工呼吸，吹氣的頻率為每分鐘 10~12 次。

答案	題項	題目
(O)	20	目前被世界公認為最有效的人工呼吸法是吹氣式人工呼吸法。
(X)	21	游泳池內發生一位 5 歲小孩溺水，當你將他救起時，已無呼吸心跳，且無人可協助時，你應吹兩口氣後，立即撥打 119，請求支援。
(X)	22	暢通呼吸道對有頸部損傷者應用壓額提下巴的方法。
(X)	23	對成人實施 CPR，按壓速率為每分鐘 80 次。
(O)	24	CPR 胸部按壓的速率為每分鐘 100 至 120 次。
(O)	25	對成人實施 CPR 胸部按壓的深度為 5~6 公分。
(O)	26	單人救者操作成人 CPR，其人工呼吸與胸部按壓之比率為 2：30。
(O)	27	CPR 可考慮中止操作之條件之一，視患者能自發性呼吸，心跳、呼吸已恢復。
(O)	28	能在患者心臟停頓後的 3~5 分鐘內同時施行 CPR 及 AED，可提高其生存率。
(X)	29	對 1~8 歲之兒童施行 CPR 時，檢查患者動脈位置，應檢查肱動脈的跳動情形。
(X)	30	AED 電極貼片清洗後可重複使用。
(X)	31	AED 只適用於有知覺，沒有呼吸及血液循環之患者。
(X)	32	若口內有異物時，不必使用手指清除口內異物後，再壓額/抬起下巴，以暢通傷患的呼吸道。
(O)	33	心臟將含有 CO ₂ 血液經右心室送到肺臟進行氣體交換後，送回左心房，此稱為小循環。
(O)	34	心臟將含有 O ₂ 血液經左心室送到全身，收集全身 CO ₂ 及廢物運回右心房，此稱大循環。
(X)	35	口對口鼻人工呼吸法最適於施救成人患者時使用。
(O)	36	CPR 就是指急救時要使用口對口人工呼吸與胸部按壓兩種技術。
(O)	37	成人 CPR 胸部按壓位置是目測兩乳連線中央（胸骨下半段）。
(X)	38	施行 CPR 因體力上消耗大，可作短暫休息再繼續操作。
(O)	39	當 AED 正進行分析心律及電擊時均不可接觸與碰觸傷患。
(O)	40	胸部按壓時，手指勿扣壓於肋骨上，以免造成肋骨骨折。
(O)	41	胸部按壓時，施救者採跪姿雙膝分開與肩同寬，肩膀應在患者胸部正上方，手肘伸直，垂直下壓於胸骨上。
(X)	42	檢查病患呼吸與脈搏只需 5 秒鐘即可。
(X)	43	胸部按壓時，傷患需要平躺在地板或硬板上，頭部應高於心臟。
(O)	44	對嬰兒實施胸部按壓的手法為兩隻手指。

答案	題項	題目
(X)	45	單人操作 CPR，胸部按壓的按壓與口對口人工呼吸的吹氣之比率為 5：1。
(O)	46	當 AED 正進行分析心律及電擊時，救者或旁人均不可接觸與碰觸患者。
(O)	47	AED 的實施是生命鏈中重要一環。
(X)	48	操作「口對口人工呼吸」的吹氣時，也可使用在服毒而昏迷之患者。

選擇題

答案	題項	題目
(3)	1	單人或雙人 CPR 實施心臟胸部按壓頻率要以每分鐘約 (1) 60~80 次 (2) 80~100 次 (3) 100~120 次 (4) 120~140 次。
(4)	2	單人或雙人 CPR 實施胸部按壓與人工呼吸操作比率 (1) 15：1 (2) 20：2 (3) 30：1 (4) 30：2。
(3)	3	施行 CPR 時，溺者發生嘔吐的現象，最好的處理方法是 (1) 托下巴 (2) 停止 CPR (3) 將溺者轉向一側，清理嘴內異物東西再開始 CPR (4) 改成口對鼻人口呼吸。
(4)	4	當 AED 指示：請壓紅色閃爍按鈕，這時你應該 (1) 馬上按下按鈕 (2) 先給予壓胸吹氣五個循環後再按按鈕 (3) 檢查脈搏，確定病人沒有脈搏 (4) 確定無人接觸病患後，按下按鈕。
(4)	5	胸部按壓的方法應 (1) 兩膝靠近溺者，跪地打開與肩同寬 (2) 兩手掌根重疊，手指翹起，手肘關節打直 (3) 以身體重量垂直下壓，壓力平穩不可使用瞬間壓力，放鬆時手掌不可離開胸骨 (4) 以上皆是。
(1)	6	CPR 操作時，胸部按壓的頻率，是每分鐘按壓 (1) 100~120 次 (2) 60~80 次 (3) 30~50 次。
(1)	7	施行成人 CPR 時，胸部按壓與人工呼吸的比率為 (1) 30：2 (2) 15：1 (3) 12：5 (4) 5：1。
(2)	8	單人操作 CPR 胸部按壓 30 次後，應實施幾次口對口人工呼吸？ (1) 1 次 (2) 2 次 (3) 3 次 (4) 4 次。
(4)	9	CPR 應實施多久才可停止？ (1) 傷患已恢復心跳 (2) 有他人接替，或已到醫院由醫護人員接手 (3) 醫師宣佈死亡 (4) 以上皆是。
(2)	10	雙人操作 CPR 何者不正確？ (1) 1 人吹氣 1 人按壓 (2) 吹氣者手肘不可著地 (3) 30：2 (4) 2 分鐘 5 個循環。
(4)	11	AED 的使用時機為何？ (1) 患者沒反應時 (2) 患者沒有呼吸時 (3) 患者沒有心跳時 (4) 以上皆是。
(4)	刪除	下列何種情況下禁止使用 AED？ (1) 身上潮濕 (2) 貼片位置有藥膏 (3) 車輛行進間 (4) 以上皆是。

答案	題項	題目
(2)	12	AED 的使用，下列何者為錯？ (1)小孩可以用成人 AED (2)電擊貼片可重複使用於他人 (3)胸前貼有藥膏要先移除 (4)電擊貼片貼於胸前右上左下位置。
(4)	13	AED 指示請勿碰觸病患原因為何？ (1)電擊時會被電到 (2)影響分析結果 (3)電擊效果不彰 (4)以上皆是。
(1)	14	遇上裝心律調節器患者需要電擊時，該如何處理？ (1)貼片距離心律調節器至少 2.5 公分 (2)等專業醫護人員到達再處理 (3)心律調節器影響不大 (4)以上都正確。
(4)	15	胸部按壓時 (1)兩膝靠近溺者，跪地打開與肩同寬 (2)兩手掌根重疊，手指翹起，手肘關節打直 (3)以跪姿、直臂垂直下壓 5~6 公分，壓力平穩不可使用瞬間力量，放鬆時手掌不可離開胸骨 (4)以上皆是。
(4)	16	暢通呼吸道何者為非？ (1)平躺 (2)壓額抬下巴 (3)口耳根與地面成 90 度 (4)鬆脫之假牙不必取出。
(3)	17	實施 CPR 應注意事項：胸部按壓不可壓於劍突處，以免導致何種臟器破裂？ (1)肺臟 (2)腎臟 (3)肝臟 (4)以上皆是。
(4)	18	成人胸部按壓應該 (1)壓在兩乳頭間的胸骨上 (2)下壓 5~6 公分 (3)速率是 100~120 次/分 (4)以上皆是。
(2)	19	嬰兒 1 歲以內操作胸部按壓手法是用 (1)一指 (2)二指 (3)一掌 (4)雙手掌。
(3)	20	1~8 歲的兒童操作胸部按壓手法是用 (1)一指 (2)二指 (3)單手。
(3)	21	單純實施人工呼吸時 ，吹氣是每隔 (1) 3 秒鐘 (2) 4 秒鐘 (3) 5 秒鐘，吹氣 1 次。
(1)	22	操作嬰兒的人工呼吸，吹氣是每隔 (1) 3 秒鐘 (2) 4 秒鐘 (3) 5 秒鐘吹氣 1 次。
(1)	23	操作兒童的人工呼吸，吹氣是每隔 (1) 3 秒鐘 (2) 4 秒鐘 (3) 5 秒鐘吹氣 1 次。
(1)	24	操作成人口對口人工呼吸每分鐘幾次？ (1) 12 次 (2) 13 次 (3) 14 次 (4) 15 次。
(1)	25	操作 CPR 每 2 分鐘評估效果，應先檢查哪一項？ (1)呼吸 (2)意識 (3)咳嗽。
(1)	26	CPR 吹氣無法有效吹入患者肺部，最常見的原因是 (1)呼吸道未能暢通 (2)呼吸道痙攣 (3)異物堵塞 (4)口鼻太小。
(3)	27	當 AED 的指令是「不需要電擊」此時你該如何處置？ (1)擺復甦姿勢 (2)立即重新分析心律 (3)給予兩分鐘 CPR 再重新分析心律 (4)關閉電源。
(4)	28	沙灘人工呼吸前應作 (1)清理口腔 (2)量脈搏 (3)挖沙頂背 (4)以上皆是。

答案	題項	題目
(3)	29	效率最佳的徒手人工呼吸是 (1) 壓胸舉臂 (2) 壓背舉臂 (3) 口對口 (4) 口對鼻。
(3)	30	實施 CPR 時，穩定、固定施救者應採 (1) 單腳 高跪姿 (2) 蹲姿 (3) 雙跪姿 (4) 以上皆是。
(3)	31	喚醒是用來檢查意識是否清醒，方法為 (1) 拍打雙肩 (2) 出聲叫喚 (3) 以上皆是觀察有無反應。
(3)	32	做喚醒步驟之後，若無反應時，應如何處置？ (1) 立刻呼叫幫手 (2) 請人打 119 求救援 (3) 以上皆是。
(3)	33	輕拍其肩並出聲叫喚後，若未保持呼吸道暢通無反應時，應 (1) 抬高其下巴 (2) 壓額 (3) 以上皆是。
(3)	34	有關暢通呼吸道，下列何者不正確？ (1) 平躺 (2) 壓額抬下巴 (3) 鬆脫之假牙不必取出。
(2)	35	急救後之患者，經檢查若有呼吸時，應將患者擺成何種姿勢休息？ (1) 正躺姿勢 (2) 復甦姿勢 (3) 側躺姿勢。
(1)	36	溺者沒有呼吸有心跳應實施 (1) 人工呼吸 (2) CPR (3) 都可以。
(4)	37	口對口人工呼吸的禁忌為何？ (1) 口腔有嚴重傷口 (2) 傳染病 (3) 口唇殘留毒物 (4) 以上皆是。
(3)	38	操作 CPR 時，檢查是否仍有脈搏跳動，檢查部位是在 (1) 橈動脈 (2) 肱動脈 (3) 頸動脈。
(3)	39	單人或雙人操作 CPR，胸部按壓 2 分鐘內需做 (1) 3 個 (2) 4 個 (3) 5 個 (4) 6 個循環。
(3)	40	操作 CPR 時，下列何者不正確？ (1) 設法求救 (2) 盡量不中斷 (3) 頭低腳高 (4) 黃金時間 4~6 分鐘。
(2)	41	CPR 評估患者有無呼吸，時間不超過幾秒為原則？ (1) 3 秒 (2) 10 秒 (3) 20 秒 (4) 無限制。
(4)	42	CPR 如何確定吹氣有吹入患者肺部？ (1) 吹氣不費力氣 (2) 患者沒嘔吐 (3) 口鼻皆可吹氣 (4) 患者胸部有起伏。
(3)	43	使用 AED 過程中，何種時機不能接觸患者？ (1) 電擊時 (2) 充電時 (2) 分析心律時 (3) 以上皆是。

二、脊椎損傷（水中救援）

是非題

答案	題項	題目
(O)	1	實施頸脊椎固定法一定要保持患者的頭、頸、上半身成一直線。

答案	題項	題目
(O)	2	救者 A 以「胸骨脊椎固定旋轉法」立於溺者身側，左（右）手前臂緊貼於溺者胸骨，手掌托住溺者顴骨，右（左）手前臂緊貼於溺者脊椎，五指張開緊托住溺者頭部枕骨處，雙臂夾緊。
(X)	3	長背板的固定帶，由上往下依序綁住胸部、腰部、臀部，只要綁緊身體就好。
(X)	4	頸椎受傷患者應採用復甦姿勢以減緩傷勢惡化。
(O)	5	保存生命、防止脊椎損傷、穩定脊椎、搬離水面、儘速送醫為水上脊椎受傷施救原則。
(O)	6	使用「胸骨脊椎固定旋轉法」時，救者應吸一口氣下沉，翻轉溺者成臉部朝上時，並借助水浮力保持溺者身體在水平面翻轉，固定之雙手，不可鬆開。
(O)	7	操作脊椎損傷動作，入水時，必須使用“靜態入水”，不可跳水造成水花。

選擇題

答案	題項	題目
(4)	1	海邊淺灘發現有類似頸椎受傷溺者趴在水面上，應用哪種固定法，儘快將溺者帶離現場？ (1) 手夾板固定法 (2) 頸顴固定法 (3) 背後固定法 (4) 胸骨脊椎固定旋轉法。
(4)	2	救者 A、B、C 之救援位置何者正確 (1) 救者 A、B 登上池岸，捉緊板頭 (2) 救者 C 在水中捉緊板尾 (3) 合力一拉一推，將溺者及長背板搬到池岸地面上 (4) 以上皆是。
(4)	3	下列何者為頸脊椎固定法？ (1) 肩關節、髖關節支撐法（長背板固定法） (2) 手夾板固定法（雙臂固定旋轉法） (3) 頭、顴固定法（頭胸固定旋轉法） (4) 以上皆是。
(4)	4	水域常發生頸椎受傷原因是？ (1) 泳池水深不足，跳水時頭撞池底 (2) 水濁不清，跳水撞到水中障礙物 (3) 跳水不慎撞入泳客 (4) 以上皆是。
(1)	5	在處理水中頸椎傷害時，下列何者為非？ (1) 直接將傷者翻身 (2) 避免在水中劇烈晃動 (3) 使用整組浮水擔架 (4) 使用水中頸椎固定術。

三、異物哽塞（含復甦姿勢）

是非題

答案	題項	題目
(X)	1	救生員如在沙灘為溺者安放復甦姿勢，溺者的身體應與海邊垂直面部背海，以有利分泌或嘔吐物從口中流出。
(X)	2	若口內有異物時，不必使用手指清除口內異物後，再壓額抬起下巴，以暢通傷患的呼吸道。
(X)	3	兒童呼吸道哽塞急救術：拍背 5 下、壓胸 5 下、清除口腔異物、抬高下巴、口對口人工呼吸。

答案	題項	題目
(O)	4	哈姆立克法操作是使橫膈膜突然向上，壓迫肺部，以使阻塞氣管之異物噴出。
(O)	5	重度呼吸道哽塞症狀是：無法說話、無法呼吸、無法咳嗽。
(O)	6	輕度（部份）呼吸道哽塞症狀是：說話困難、呼吸困難、咳嗽。
(O)	7	呼吸道異物哽塞的排除法有：指深伸法、腹推法、胸壓法、背擊法、自救法。
(O)	8	復甦姿勢的用途是處理不省人事，而有呼吸及血液循環徵象的患者。

選擇題

答案	題項	題目
(1)	1	處理清醒的哽塞患者，應採用以下姿勢向上推壓胸腔底部（4）讓患者躺下，向下推壓腹部。 （1）讓患者站立，以前弓後箭的方式握推胸腔底部（2）讓患者站立，不予理會讓患者躺下 （3）讓患者躺下，
(3)	2	復甦姿勢實施後需 （1）10分（2）20分（3）30分（4）1小時 翻身一次。
(2)	3	對孕婦實施的哈姆立克急救法，應採用 （1）腹部推擊法（2）胸部推擠法（3）背部敲擊法（4）倒立法。
(4)	4	呼吸道哽塞的癥象是 （1）不能說話（2）呼吸困難（3）雙手緊抓喉嚨（4）以上皆是。
(3)	5	急救中患者嘔吐時，該如何處置？ （1）拍打患者背部（2）清洗患者口腔（3）患者側臥將嘔吐物挖出（4）將患者下半身抬高。
(2)	刪除	使用看、聽、感覺檢查，若有呼吸時將其擺成 （1）正躺姿勢（2）復甦姿勢（3）側躺姿勢休息。
(3)	6	一般意識不清的患者，適合採用的姿勢是哪一種？ （1）半臥坐（2）抬高腳部（3）復甦姿勢（4）俯臥。
(1)	7	患者昏迷、無呼吸，有脈搏時，最有效的急救法是 （1）人工呼吸（2）CPR（3）哈姆立克法。

四、其他（評估、休克、止血、體循環、失溫、燙傷、骨折、冰敷...等）

是非題

答案	題項	題目
(X)	1	意外傷害發生時的緊急處理步驟之深入評估—應以用視覺、聽覺、觸覺及嗅覺來觀察傷患的生命徵象，包括：呼吸、脈搏、體溫、膚色、瞳孔、血壓及意識能力等狀況。
(O)	2	心跳突然停止，如未給予任何處理，腦部缺氧4至6分鐘後，開始受損；如超過10分鐘還沒有接受任何急救，則會造成腦部無法復原的損傷。
(O)	3	救生值勤到達出事現場時應觀察、評估、考慮有無可能再發生危險，保護自身及傷患的安全。

答案	題項	題目
(⊖)	刪除	緊急評估處理的步驟之優先順序為：喚醒、呼吸道、呼吸、循環、出血、休克。
(⊖)	刪除	意外傷害發生時的緊急處理步驟之初步評估—呼吸道是否暢通、有無呼吸、有無脈搏。
(○)	4	急救的目的：1.維持或挽救生命 2.防止傷勢或病情惡化 3.使傷患儘早受到醫療照護。
(○)	5	急救的一般原則：預防傷患休克，注意保暖及防止體液的流失。
(○)	6	急救員的基本責任：1.保護患者生命 2.減輕傷患痛苦 3.促患者早日康復。
(X)	7	左邊心臟將含有二氧化碳血液經右心室送到肺臟進行氣體交換後，送回左心房，此稱為小循環。
(X)	8	右邊心臟將含有氧氣血液經左心室送到全身，收集全身 CO ₂ 及廢物運回右心房，此稱大循環。
(○)	9	在四肢出血無法以直接加壓控制的情況下，可使用止血帶。
(○)	10	休克的定義：因有效血循環量不足，造成組織與器官的血液灌注量缺少而影響細胞的正常功能，所產生的症狀。
(X)	11	台灣地區地處亞熱帶，夏季水溫高，溺水之患者不會有體溫過低的問題。
(○)	12	休克症狀：顏面蒼白、皮膚濕冷、脈搏快微弱、眩暈噁心嘔吐、煩躁不安、精神困惑狀。
(X)	13	燒燙傷之處理應先以冷水沖泡，至不痛後再擦上消炎膏預防患部發炎。
(○)	14	患處實施冰敷時，最佳方式為冰敷 20 分鐘後，休息 10 分鐘為宜。
(○)	15	一般擔架運送時，應使傷患腳朝前，上樓梯時頭朝上。
(○)	16	骨骼、關節、肌肉損傷，以 PRICE 為原則處理：1.Protection (保護) 2.Rest (休息) 3.Icing (冰敷) 4.Compression (加壓) 5.Elevation (抬高)。
(○)	17	當患者呼吸脈搏停止 4 至 6 分鐘後，若不予以救援將導致腦細胞受損。
(○)	18	緊急評估處理是第一個到達現場的人員檢查有無危害生命情形，並進行急救處理以挽救其生命。
(○)	19	告訴傷患「我接受過急救訓練，我可以幫助您」，該陳述可用來使傷患鎮定與安心。
(X)	20	急救的一般原則：只需注意患者四周的空氣流通，不用遣散圍觀民眾。
(X)	21	創傷的分類：斷裂傷是屬於閉鎖性創傷。
(○)	22	溺水患者常有機會合併其他創傷，處理時需小心以免造成不必要的二次傷害。
(X)	23	當救者盡了最大努力，但溺者仍回天乏術時，不需要立即通知當地派出所派人處理。
(X)	24	人體呼吸系統負責體內外氣體交換，吸氣時攝取空氣中的二氧化碳，呼氣時排出體內的氧氣。
(○)	25	血液循環系統包括心臟、動脈、靜脈與微血管。

答案	題項	題目
(X)	26	心臟動脈為心臟的兩條特殊動脈，專門負責供應心臟本身肌血流，堵塞時會引發心肌梗塞。
(O)	27	心臟一縮一張的節奏性活動，將血液輸送到全身組織細胞，為維持生命最重要的原動力。
(X)	28	發現臉色蒼白之患者，應立即將患者移至太陽下並請其坐下休息，以免造成休克。
(O)	29	人體處於冷水中極易喪失體溫，當人體體溫降至低於 30 度時便可能喪失意識，心跳停止，造成死亡。
(O)	30	水中失溫的症狀是顫抖，水的導熱速度比空氣中快 20 倍，可在某一溫度下發生失溫的危險。
(O)	31	急救中暑傷患，可用毛巾或海綿浸冷水拍拭身體使體溫降低。
(X)	32	檢查是否有流血時，因時間緊迫建議在接觸其血液、體液、黏膜或分泌物時，不需要穿戴手套。
(X)	33	患者趨於休克時，橈動脈最後消失。
(O)	34	急救的定義：指在醫護人員或救護車未到達前，對突然發生意外傷害或急症患者所做的緊急處理。
(O)	35	意外傷害發生時的緊急處理步驟：1.評估環境 2.初步評估 3.尋求支援 4.深入評估。
(O)	新增	中暑為一種常見的熱傷害，在高溫環境下，人體無法有效調節體溫，就會出現各種不適症狀，需要立即送醫，以免病人有生命危險。
(O)	新增	中暑最主要的症狀有三種，分別是體溫超過 40 度、中樞神經功能出現異常以及皮膚乾燥。

選擇題

答案	題項	題目
(4)	1	溺者在何種狀態下，救生員可停止急救 (1) 救護車到達 (2) 溺者甦醒 (3) 送到醫院 (4) 以上皆是。
(2)	2	腦細胞是人體對缺氧最敏感的組織，缺氧超過 (1) 2~4 分鐘 (2) 4~6 分鐘 (3) 6~8 分鐘 就開始受損。
(2)	3	腦部缺氧超過幾分鐘腦細胞即開始受損？ (1) 1~3 (2) 4~6 (3) 7~9 (4) 10~12 分鐘。
(1)	4	急救員處理危急事件時的首要任務是 (1) 評估現場環境是否安全 (2) 立即為傷者檢查傷勢 (3) 立即為傷者進行人工呼吸 (4) 立即致電求援。
(2)	5	關於「包紮」的基本原則敘述，何者為錯？ (1) 繃帶不可直接使用於傷口上 (2) 由近心端往遠心端包紮 (3) 恰好夠緊即可 (4) 應露出受傷之末梢肢體以利觀察評估。
(1)	6	於水上救援拖帶時宜先採 (1) 口對口 (2) 口對鼻 (3) 壓胸舉臂 (4) 壓背舉臂先吹 2 口氣。
(4)	7	溺者的急救最重要者為何？ (1) 監測心率 (2) 擠壓出胃內之水分 (3) 補充靜脈輸液 (4) 維持呼吸道暢通。

答案	題項	題目
(1)	8	求救電話除 119 求救外，若手機無訊號時可撥 (1) 112 (2) 113 (3) 114 (4) 104。
(1)	9	患者發生無意識、有呼吸、有心跳，且無其他外傷時，應立即進行 (1) 操作復甦姿勢 (2) 等待救援 (3) 意識評估 (4) 全身評估。
(3)	10	當意外受傷或疾病突然發作時，昏迷者的處理方法是 (1) 傷害 (2) 疾病 (3) 緊急評估處理。
(3)	11	患者接近休克時，哪一個脈搏最後消失？ (1) 肱動脈 (2) 撓動脈 (3) 頸動脈 (4) 股動脈。
(4)	12	休克原因 (1) 外傷、出血、心臟病、受凍過久 (2) 飢餓脫水、疲勞 (3) 情緒過度刺激、恐懼、電擊 (4) 以上皆是。
(4)	13	昏厥乃是何部位血液暫時供應不足所致？ (1) 身體 (2) 手部 (3) 心臟 (4) 腦部。
(1)	14	溺者救醒後，應立即 (1) 送到醫院檢查處理 (2) 向派出所報案 (3) 通知家屬。
(3)	15	空氣自鼻腔進入體內，經循環後進入肺臟，在肺臟的何種部位進行氣體交換？ (1) 支氣管 (2) 細支氣管 (3) 肺泡。
(1)	16	控制出血最有效的方法是 (1) 直接壓迫 (2) 動脈壓迫點 (3) 抬高患部。
(4)	17	在哪種情況下才能用止血帶？ (1) 骨折導致出血 (2) 出血無法以直接加壓控制 (3) 出血無法以壓力點控制 (4) 四肢出血無法以任何方法控制。
(2)	18	為傷者包紮上肢骨折後，應怎樣檢查血液循環？ (1) 檢查頸動脈 (2) 檢查腕動脈 (3) 檢查肱動脈 (4) 檢查肘動脈。
(4)	19	固定患者的基本原則是 (1) 先穩住患者生命狀態 (2) 儘量將受傷部位顯露出來 (3) 檢視循環及神經系統 (4) 以上皆是。
(4)	20	RICE 適用於下列何種傷害？ (1) 足趾骨折 (2) 上臂骨折 (3) 踝骨扭傷 (4) 以上皆是。
(1)	刪除	依據衛福部對重度失溫的定義是 (1) 30°C 以下 (2) 30-32°C (3) 32-34°C (4) 34-36°C。
(2)	21	患者昏迷、無呼吸，經檢查頸動脈無脈搏時，應實施 (1) 人工呼吸 (2) CPR (3) 哈姆立克法。
(2)	22	當溺者被救離水面時，應將溺者保持 (1) 頭部向下 (2) 身體平躺 (3) 腳部放低 (4) 復甦姿勢。
(2)	23	當發現有人躺在地上有異狀時，該採取的第一個步驟為何？ (1) 打 119 (2) 確認患者有無意識 (3) 人工呼吸 (4) 檢查脈搏。
(3)	刪除	空氣經鼻腔吸入，經氣管進入肺臟，在肺臟的 (1) 支氣管 (2) 細支氣管 (3) 肺泡 進行氣體交換。

答案	題項	題目
(3)	24	最有效檢查人事不省的傷者是否有脈搏的方法是 (1) 檢查手指甲的顏色 (2) 檢查腕動脈的跳動 (3) 檢查頸動脈的跳動 (4) 檢查肱動脈的跳動。
(4)	25	以下哪一項是急救的目的？ (1) 保存傷病者生命 (2) 防止傷勢或病情惡化 (3) 促進傷病者復原 (4) 以上皆是。
(1)	26	成人生命鏈的第一個環結為 (1) 求救 (2) 電擊 (3) 高級心臟救命術 (4) CPR。
(3)	27	患者沒骨折或脊椎損傷，兩名施救者欲將毫無行動能力之病患搬離狹窄通道時，使用何種方法最適用？ (1) 雙人扶持法 (2) 兩手抬法 (3) 肢端搬運法 (4) 以上皆可。
(4)	28	「8」字型彈性繃帶包紮可用於何處？ (1) 肩膀受傷 (2) 腳踝受傷 (3) 手肘受傷 (4) 以上皆是。
(2)	29	下列何處骨折最易產生休克現象？ (1) 大腿 (2) 骨盆 (3) 肋骨 (4) 上臂。
(3)	30	以下哪一項不是休克的癥狀？ (1) 皮膚濕冷 (2) 口渴 (3) 脈搏緩慢 (4) 焦慮不安。
(4)	31	當泳客休克時應如何處理？ (1) 平躺 (2) 檢查意識 (3) 呼叫救護車 (4) 以上皆是。
(2)	32	對溺水者施行急救時 ，下列何者應盡量避免？ (1) 給氧 (2) 腹部擠壓 (3) CPR (4) 送醫。
(3)	33	急救中止是須由何人判定才可停止？ (1) 警察 (2) 檢察官 (3) 醫生 (4) 救生員。
(3)	34	休克處理是 (1) 維持 ABC 正常、抬高足部 (2) 蓋上衣物保暖、控制出血 (3) 以上皆是。
(3)	刪除	預防傷患休克的作法是 (1) 注意附近可疑人物 (2) 注意自身安全 (3) 注意保暖及防止體液的流失 (4) 以上皆是。
(1)	35	骨折之處理以何者優先？ (1) 固定傷部 (2) 擦藥 (3) 迅速送醫 (4) 查明原因檢查傷部。
(1)	36	下列何者是閉鎖性創傷？ (1) 挫傷 (2) 撕裂傷 (3) 穿刺傷 (4) 以上皆是。
(4)	37	開放性創傷是 (1) 擦傷、切割傷 (2) 撕裂傷 (3) 穿刺傷、斷裂傷 (4) 以上皆是。
(4)	38	救護人員於觸碰患者體液前，應如何自我保護？ (1) 穿上防護衣 (2) 戴上口罩 (3) 離患者遠一點 (4) 戴上手套。
(3)	39	救護技術員自我防護的裝備下列何者為非？ (1) 口罩 (2) 護目鏡 (3) 手錶 (4) 手套。
(1)	刪除	緊急評估處理是在現場立刻施行，必要時應先 (1) 移動 (2) 不移動 (3) 觀望到安全區後再做。
(1)	40	當意外受傷時，對清醒患者的處理方法是 (1) 傷害評估處理 (2) 疾病評估處理 (3) 緊急評估處理。

答案	題項	題目
(3)	41	當意外受傷或疾病突然發作時，對昏迷患者的處理方法是 (1) 傷害 (2) 疾病 (3) 緊急評估處理。
(2)	42	當疾病突然發作時，對清醒患者的處理方法是 (1) 傷害評估處理 (2) 疾病評估處理 (3) 緊急評估處理。
(3)	43	急救傷患在恢復後 (1) 擺成復甦姿勢休息、維持 ABC 正常 (2) 等待救護車到來 (3) 以上皆是。
(1)	44	下列何者是評估意識的正確方法？ (1) 呼叫及拍肩 (2) 摸頸動脈 (3) 看瞳孔 (4) 以臉頰感覺氣息。
(4)	45	心臟停止的表徵為何？ (1) 沒有脈搏 (2) 沒有呼吸 (3) 沒有意識 (4) 以上皆是。
(4)	46	下列何者不是包紮的基本目的？ (1) 控制出血 (2) 防止感染 (3) 固定患肢 (4) 防止疤痕。
(1)	47	腳踝扭傷，造成腫脹疼痛，下列處理傷處何者錯誤？ (1) 推拿 (2) 冰敷 (3) 抬高 (4) 包紮彈性繃帶。
(1)	48	下列哪項是中暑的主要原因？ (1) 體溫調節功能失常 (2) 脊椎擠壓過久 (3) 腳靜脈嚴重失血 (4) 汗腺被污垢封積。

第四章『救援器材知識』

一、拋繩救生

是非題

答案	題項	題目
(O)	1	在靜水或急流中，投擲救生繩袋時，落點最好要超過溺者到其身體的後方，且伸手可及或近處，救者可在岸上收拉繩索或移動位置，以讓繩索靠近溺者，能捉住繩索或繩袋。
(O)	2	繩索救援除救生繩（袋）救援外，多較費時費事，但如情況需要，且受困溺者無立即性之危險，同時也擁有繩索救援之器材，可採繩索救援。
(O)	3	利用繩索執行急流救援，發現救者或溺者被強流壓入水中，岸上應鬆繩或趕繩才能抒解救者與溺者遭強流壓降的衝擊。
(O)	4	利用繩索執行急流救援，岸上切忌急速收繩。因繩索受急流的沖刷形成壓降，將造成強大拉力將溺者拖下水底而浮不上來。
(X)	5	利用繩索救援時，一定要把繩索固定在自己的身上。
(X)	6	止滑結用於防止繩身從圈中滑出或防止繩尾鬆開來，有交叉結、8字結、纏繞結、栓馬結等四種。
(O)	7	架設繩橋前，需先將繩索一端送至對岸，送繩過河時，除非不得已，否則過河的繩子應以不接觸到水為原則，儘量由水面上傳遞到對岸。
(O)	8	繩索可分為動態繩（高張力）、靜態繩（低張力）以及浮水性繩索三種，急流救援所使用之繩索以靜態繩為宜，因其伸縮彈性小，不會因承受大拉力而過度伸展。
(O)	9	急流中用救生繩袋救溺，當溺者抓到繩袋時，救者不一定要收繩，將繩索定著，因水流沖擊會成鐘擺效應，溺者會被水流沖到岸邊。
(O)	10	拋繩救援時，當溺者抓到繩索後，救者須重心蹲低，將溺者拉回安全區或岸邊。
(O)	11	使用拋繩袋實施急流救援時，無論是救者或是溺者都不可將繩索繫緊在身上，以免發生危險。
(O)	12	拋繩時，必須先引起溺者注意，向其大聲呼喊“準備接繩”。
(O)	13	繩結索具在開放水域救生是不可或缺的器材之一。
(X)	14	在岸上以拋繩槍救生方式，不屬於基本救生。

選擇題

答案	題項	題目
(1)	1	使用投擲救生繩袋救溺時，落點要超過溺者位置的 (1) 後方 (2) 前方 (3) 左方 (4) 右方，且伸手可及或近處，救者可在岸上收拉繩索或移動位置，以讓繩索靠近溺者，能捉住繩索或繩。

答案	題項	題目
(4)	2	使用救生繩袋救援時，拋擲位置何者為佳？ (1) 溺者前方 (2) 瞄準溺者 (3) 搶時間隨意拋 (4) 超過溺者頭部並於溺者伸手可及之處。
(3)	3	溺者抓到救生繩袋後，該如何被救者拉回？ (1) 將繩索繫緊在自己身上 (2) 抱於胸前俯臥並助划 (3) 保持臉部朝上露出水面，雙手將繩袋置於胸前 (4) 繩袋置於腹部，以大字漂姿勢被拉回。
(4)	4	拋繩救援時下列何者為是 (1) 當溺者抓到繩索後， 救者 須重心下壓（蹲低），將溺者拉回安全區（岸邊）(2) 若因拉扯太急，造成溺者下沉，此時需稍放繩索，使其可浮出水面呼吸，再持續拉回繩索 (3) 實施 急流救援 時，無論是救者或是溺者都不可將繩索繫在身上或將繩圈置於手腕內，只能將繩圈用手掌握住拉回溺者，以免水流太急無法將繩索脫離而發生危險 (4) 以上皆是。
(3)	5	最古老且最通行和實用的結，可用來連接兩條大小粗細相同繩索的結是 (1) 栓馬結 (2) 撐人結 (3) 平結 (4) 漁人結。
(3)	6	救者要藉鐘擺方式將溺者帶回岸邊，岸上助手群應將繩索 (1) 搖晃 (2) 抖動 (3) 固定。
(2)	7	利用救生繩索執行 急流 救援，為減輕拉力，救生繩索必須保持 (1) 沉 在水面下 (2) 浮 在水面上 (3) 懸空。
(3)	8	拋繩 救援 最好使用哪種繩索施救？ (1) 編織繩 (2) 麻繩 (3) 浮水編織繩。

二、長背板

是非題

答案	題項	題目
(O)	1	救生板操作可分為跪姿划行及臥姿划行二種；一般來講，跪姿划行速度較快，救者的視野又好，易於接近溺者，臥姿划行穩定度較高，但視野較差，速度也較慢。
(O)	2	救生板救生，划動時要注意風向與水流隨時調整方向，不可失去目標，浪大時，身體緊貼板面，雙手緊握救生板握把。
(X)	3	救生板可用臥姿、跪姿、坐姿來划動，至溺者處應於下流處接近溺者。
(O)	4	長背板是一塊堅硬的長板，主要使用於懷疑脊椎有創傷的病患身上，其目的為固定病患頭頸部、脊椎使其成一直線。
(⊖)	刪除	海浪中使用救生板過浪時，應與浪成垂直狀態，俟浪花接近板頭時，操作者向後坐，重心向後移，將板頭舉起而過浪。
(O)	5	救生板是 開放性水域 救生中非常方便有效的救援器材 之一 。

選擇題

答案	題項	題目
(3)	1	河流救援救生板划近溺者時，應在何處接近溺者？ (1) 下流處 (2) 側方向 (3) 上流處。
(4)	2	有關長背板之規格下列何者正確 (1) 長 150 公分以上，寬 40 公分以上 (2) 負重 150 公斤 (3) 含頭部固定器及安全扣式固定帶配件 3 組以上 (4) 以上皆是。
(2)	3	操控救生板遇上大浪且有被捲進去的危險時，需使用何種過浪方式？ (1) 跳越 (2) 滾越 (3) 潛越 (4) 翻越。
(3)	4	要使救生板平穩，板身應與海浪呈 (1) 平行 (2) 45 度 (3) 垂直 (4) 以上皆可。

三、救生浮標

是非題

答案	題項	題目
(O)	1	使用救生浮標救援時，若發現溺者已失去意識，應立即將浮標繞於溺者身上，兩端環扣鉤緊，立即實施人工呼吸，吹兩口氣後，小心將溺者帶回。
(O)	2	接近“昏迷”溺者時，應由後側將救生浮標向下壓，由水中穿過腋下後，扣環扣在其後方，將其翻身使口鼻朝上。
(O)	3	攜帶救生浮標救援，接近至溺者前，要先緊急停游，並建立自己浮力，再給予救援。
(O)	4	對昏迷溺者救援可用正面接近背墊法，將溺者拉成仰面後，救生浮標下壓推到溺者背部撐起溺者。
(O)	5	救生浮標是救生員個人裝備中攜帶最方便的救生工具之一，在開放性水域救生中效果也很實用。
(⊖)	刪除	用發泡材料製成的救生浮標，在動水水域救生具有實用效果。
(O)	6	在海域值勤時，應將救生浮標，放於方便取得位置，以利救援工作。

選擇題

答案	題項	題目
(4)	1	使用救生浮標救溺時，何種狀態之溺者須將浮標置於頸背處，實施人工呼吸急救吹 2 口氣後，再小心托帶回岸？ (1) 意識清醒溺者 (2) 意識虛弱溺者 (3) 掙扎厲害者 (4) 無意識者。
(4)	2	使用救生浮標救援時，下列何者不正確 (1) 救者游至溺者前方先緊急停游，觀察溺者情況並請其鎮定配合 (2) 轉身將救援浮標拉至前方，一手抓住救援浮標中央處並橫向推給溺者抱握，救者將救援浮標扣妥在溺者身上後，即行拖回岸上 (3) 拖帶溺者時應隨時檢查溺者是否穩固，救援浮標未脫落；遇浪來襲，應轉身保護溺者以免流失 (4) 為縮短救援時間，可由溺者正面直接遞給浮標。

第五章『船艇救援知識』

一、機動船艇

是非題

答案	題項	題目
(O)	1	駕駛 IRB 救援時，駕駛宜位於船的左後側方，並用右手操控油門。
(O)	2	IRB 救生應頂流靠近溺者，利用艇上救生器材施救，不得已再由救生人員下水施救。
(O)	3	船艇離岸操作方式，駕駛員在左舷後方，其他人員平均分散兩側，嚴禁在引擎後方，合力將船推往水中。
(O)	4	駕駛 IRB，順時針方向轉彎時，救者可將身體重心略傾向外幫助轉彎。
(O)	5	駕駛 IRB 救援時，一般都由下風處或是頂浪救起溺者。
(O)	6	駕駛 IRB 離岸時，救者一般應在船的右前側控制船頭對著來浪，保持 IRB 之穩定。
(O)	7	沙灘離岸時，駕駛動作口訣的「就、檢、啟」，簡意為「就位」、「檢查」、「啟動」。
(O)	8	IRB 或水上摩托車的安全插鞘功能是，當翻船或駕駛人員跌落時可使引擎立即熄火。
(X)	9	駕駛員左駕操作 IRB，將船艇頂浪以船頭右舷接近溺者。
(O)	10	動力小船避碰規則中，當一船遇右側前方有他船通過，有碰撞之虞時，應讓他船先行。
(O)	11	駕駛 IRB 欲脫離有眼之漩渦時，可順著漩渦的離心力儘速衝出 IRB。
(O)	12	駕駛 IRB 換檔時，應將油門置於最慢速，以避免機件的損害。
(O)	13	駕駛 IRB 出發時，駕駛在排檔取得動力前，IRB 的主控權應由救者負責。
(O)	14	駕駛 IRB 時，於緊急狀況下，可使用抽離安全插鞘的熄火方式。
(O)	15	駕駛 IRB 時，不可任意變換速度和隨意的轉彎。
(O)	16	IRB 及引擎等相關器材於使用後，一定要作適宜的維護保養。
(O)	17	在激浪區的 IRB 救生，人員禁止站在船艇後方，以避免被舷外機或船艇碰撞。
(O)	18	機動快艇有舷內機也有舷外機。
(O)	19	船艇在廣大的水域中其施救者的快速安全，較徒手救生為佳。

選擇題

答案	題項	題目
(3)	1	IRB 救生靠近溺者時，除了引擎要排空檔或熄火之外，應如何靠近溺者？ (1) 頂風 (2) 頂流 (3) 以上皆是。
(2)	刪除	使用 IRB 前，下列何者非救生員之檢查項目？ (1) 底板安裝 (2) 龍骨氣室氣壓 (3) 船身及活瓣 (4) 斷流鈕、熄火插鞘。
(1)	2	IRB 將翻船時，駕駛處置何者有誤？ (1) 絕對不能熄火 (2) 儘可能將阻風門關閉 (3) 令救生員連同自己跳出船外充當浮材穩住船身 (4) 若船頭面向岸，人員則靠向船尾拉在船尾繩上。
(3)	3	IRB 在深水區，救生員較常採用何種上船方式？ (1) 跳入 (2) 坐入 (3) 滾入 (4) 踏入。
(4)	4	IRB 救生，應以 (1) 船頭 (2) 船尾 (3) 船舵 (4) 船弦，接近溺者。
(1)	5	連絡信號中，岸上指揮者要求 IRB 操控者朝外海開，其信號為何？ (1) 雙旗垂直高舉過頭 (2) 單旗垂直高舉過頭 (3) 單旗左右搖晃。
(1)	6	操作機動快艇時，應將安全插鞘線置於何處，以免萬一人員跌落或翻船時產生危險？ (1) 繫於手上 (2) 留在原處 (3) 綁在船艇上 (4) 用鐵線固定以防掉落。
(1)	7	駕駛員如何知道螺旋槳可能纏有異物？ (1) 引擎音調不同 (2) 油路不順 (3) 排水太慢 (4) 常常空轉。
(2)	8	IRB 救生，行駛過激浪區時為避免翻覆，船頭最好與浪呈何種角度？ (1) 水平 (2) 垂直 (3) 以上皆可。

二、充氣式船艇

是非題

答案	題項	題目
(O)	1	充氣救生艇在使用前，先在每個氣室包括龍骨充入 7 分飽的空氣、再補足適當的氣壓。
(X)	2	充氣救生艇入水前先將船外機傾斜器卡榫關緊，以免至淺處損壞，並將熄火安全繩繫在駕駛員手上，並派員注意岸上信號。
(O)	3	救生艇舷外機冷車時發動，拉起阻風門、把手加油至啟動刻劃處。
(O)	4	充氣救生艇若無法靠近浪區、礁石區時，應設法拋擲繩索或救生繩袋救援。
(X)	5	使用充氣式救援艇救援，接近溺者最有效的方式，係 6 人以槳用力划行。
(O)	6	溪流中基本操控動力充氣救生艇，應具備有：對溪流的知識、救生艇的構造、自救的技巧與控船的基本能力。

三、一般船艇（七人式、橡皮艇）

是非題

答案	題項	題目
(X)	1	小船翻覆時為避免危險，應即游離小船。
(X)	2	小船施救溺者前往應利用船首接近，並利用船首上船。
(O)	3	從事水域活動，救生員應攜帶救生浮標。
(X)	4	從事獨木舟活動，只要有穿著救生衣，救生衣上附有口哨，就可單人單艘進行。
(X)	5	實施水域救援時，船艇救援較直接救援危險且速度慢。
(O)	6	獨木舟活動係指利用具狹長船體構造，不具動力推進，而用槳划動操作器具進行之水上活動。
(O)	7	從事獨木舟活動，不得單人單艘進行，並應穿著救生衣，救生衣上應附有口哨。

選擇題

答案	題項	題目
(3)	1	橡皮艇翻覆時應如何處置才是正確？ (1) 迅速棄船逃離 (2) 為了保命立即呼救 (3) 保持冷靜，船底仍有空氣，從容潛出，扶住船舷 (4) 聽天由命，任其漂流。
(4)	2	駕舟艇施救不慎翻覆，應 (1) 速游離現場 (2) 踩水等待救援 (3) 打信號彈求援 (4) 利用船體漂浮等待救援。
(1)	3	使用船艇救生應以何處接近溺者？ (1) 船尾 (2) 船頭左舷 (3) 隨意 (4) 以上皆可。
(3)	4	行船禮節及規矩，何者有誤？ (1) 兩船面對面接近，駕駛需將船靠右舷使兩船以左舷互相通過 (2) 兩船相會，同時鳴短暫笛聲 (3) 交叉相遇，右側有船隻者優先通過 (4) 前船有航行優先權。
(2)	5	在河流中，小船翻覆時應 (1) 棄船游回岸邊 (2) 扶靠船邊等待救援 (3) 設法將船扶正 (4) 以上皆非。
(4)	6	小船划槳時，下列何者為正確方式？ (1) 用腰力划槳 (2) 兩手用力要平均 (3) 單槳操作時船槳亦兼舵使用 (4) 以上皆是。
(4)	7	乘坐小船時應遵守哪些規定？ (1) 需結伴、懂操作 (2) 遵守船家規定 (3) 穿著標準救生衣 (4) 以上皆是。
(4)	8	在小船上變換位置時 (1) 應注意船身平衡 (2) 採對稱低姿蹲行換座 (3) 注意水流及河道環境 (4) 以上皆是。