

登山安全須知—認識高山症

「急性高山症是最常見的高海拔疾患。會發生在很多缺乏適當高度適應，很快就爬升到海拔超過 2,500 公尺的人。例如很多人開車上山，從平地短時間上昇海拔至 3000 公尺，很容易就引發類似高山症狀。(例如從國 3 號道接國 6 號道到南投埔里，接著往霧社、清境到武嶺(3200 公尺)、合歡山)；一開始的症狀可能很輕微，包括頭痛(中至重度)、失眠、疲倦、食慾不好、嗜睡、虛弱及冷漠(面無表情)。小孩較易噁心、嘔吐。急性高山症最常見的症狀是頭痛，典型的發生時間是到達高海拔地區後的 2~3 天，可能併有行走困難及記憶問題。其他症狀則包括食慾不振、情緒不穩、缺乏活動的興趣。

急性高山症的處置包括休息、適當補充水分避免脫水、緩解頭痛的弱效止痛藥。不建議使用安眠藥，情況嚴重時即考慮下撤，應即撤到海拔較低的地方(若必要，用搬運的方式，建議用坐姿)，可用面罩給氧氣。因為 AMS 可以在 3~4 天內適應，若患者症狀輕微，可以繼續留在高海拔處。在 AMS 的症狀完全消失之前，絕對不要嘗試再爬升高度。若有 acetazolamide (一種利尿劑)，輕微的急性高山症患者可給予每 8~12 小時，250mg 口服，直到症狀緩解，如果因服用藥物而症狀減輕繼續登山，可能爾後症狀會加重，更不易處理。

校安中心提醒平日對於參加登山活動有興趣的師生，平時應先登海拔較低之山脈，確定自己體能，等能適應時再攀登高山，以防不適。如合歡山道路交通方便，可搭車至清境(約 1750 公尺)或翠峰(2309 公尺) 鳶峰(2756 公尺)先休息一陣子，再至昆陽(3091 公尺)再適應壓力，或是合歡山旅客服務中心再走登山步道，嚐試攀登合歡山東峰(3421 公尺)，如無身體不適應情形，再考慮攀登其他高山。對於天候地形要亦多留心，千萬不要依恃年輕逞勇而冒然上山，致生安全事件發生。

校安中心提醒平日對於參加登山活動有興趣的師生，平時應先登海拔較低之山脈，確定自己體能，等能適應時再攀登高山，以防不適。如合歡山道路交通方便，可搭車至清境(約 1750 公尺)或翠峰(2309 公尺) 鳶峰(2756 公尺)先休息一陣子，再至昆陽(3091 公尺)再適應壓力，或是合歡山旅客服務中心再走登山步道，嚐試攀登合歡山東峰(3421 公尺)，如無身體不適應情形，再考慮攀登其他高山。對於天候地形要亦多留心，千萬不要依恃年輕逞勇而冒然上山，致生安全事件發生。

校安中心提醒平日對於參加登山活動有興趣的師生，平時應先登海拔較低之山脈，確定自己體能，等能適應時再攀登高山，以防不適。如合歡山道路交通方便，可搭車至清境(約 1750 公尺)或翠峰(2309 公尺) 鳶峰(2756 公尺)先休息一陣子，再至昆陽(3091 公尺)再適應壓力，或是合歡山旅客服務中心再走登山步道，嚐試攀登合歡山東峰(3421 公尺)，如無身體不適應情形，再考慮攀登其他高山。對於天候地形要亦多留心，千萬不要依恃年輕逞勇而冒然上山，致生安全事件發生。

~ 學務處軍訓室關心您的安全 ~

網路直播詐騙、仿冒多，請同學勿貪小便宜吃虧又上當

直播為近期網路所興起之購物模式之一，故不肖之徒遂藉 FACEBOOK 等網路平台直播、廣告販賣仿冒品；日前警方成立「臉書專責小組」專案監控掃蕩，經數月監控查證，台南、高雄等地查獲 Cartier、Hermes、LV、Gucci、Chanel、CK、Bvlgari、Tiffany、Swarovski 耳環

項鍊戒指手環手機殼等商品共計 7 千餘件。

校安中心提醒您，因網路案件查證困難，同學消費時須仔細查證。更勿貪圖便宜或受其話術影響喪失自身合法權益。

107 年暑假光復一舍水塔維護、宿舍內部油漆相關事項

- 光復一舍擬於暑假期間進行水塔維護及宿舍內部油漆工程，水塔維護預定於 107 年 7 月 3 日開始，內部油漆工程預定於 107 年 7 月 16 日開始，工程時間均約一個月。
- 水塔維護工程期間光復一舍全面停水，日常用水、洗衣服及淋浴須至暫時利用光復二舍之供水設備，供應樓層依 email 公告為準。
- 內部油漆工程範圍為光復一舍 1-2 樓及 5-6 樓，三創書院區域於 107 年 7 月 3 日、7 月 4 日須依身份別搬遷至其他宿舍，107 年 8 月 29 日、8 月 30 日得搬遷至 107 學年度第一學期寢室。