

正本

發文方式：紙本遞送

檔 號：

保存年限：

## 嘉義縣政府 函

地址：61249嘉義縣太保市祥和一路東段1號

承辦人：專任助理 黃家瑩

電話：05-3620600#263

傳真：05-3628217

電子信箱：hb9484@cyshb.gov.tw

嘉義縣太保市棒球二街22號

受文者：嘉義縣護理師護士公會

發文日期：中華民國110年9月10日

發文字號：府授衛健促字第1100204800號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：「樂活氣象APP－健康氣象服務」函文及下載QRcode及簡易操作說明各1份

主旨：檢送預防高溫熱傷害「樂活氣象APP－健康氣象服務」宣導資料（如附件），請各單位惠予傳播宣導利用，請查照。

說明：

- 一、依據衛生福利部國民健康署110年9月3日衛授國字第1100260266號函辦理。
- 二、面對全球暖化衝擊，臺灣近年高溫屢破紀錄，臺北109年7月測得39.7度，打破124年設站以來的高溫紀錄，民眾因熱傷害急診人次為10年前的3.5倍。為預防熱傷害，國民健康署、中央氣象局及中央研究院合作建置「樂活氣象APP－健康氣象服務」，為全國首創健康氣象預警平臺，結合本國氣象及健康相關資訊，一覽全臺各縣市(含鄉鎮市區)熱傷害預警地圖，並能即時查詢每日及每週「熱傷害預報」，顯示一天中熱傷害風險最高之時段，協助民眾提早因應(如不要外出、補充水份等)。
- 三、另，APP也考量到一般民眾及易感族群(如：小孩、長者、慢性病者、戶外工作者、運動員)不同需求，分別提供預防熱傷害注意事項，並用「簡單有趣」視覺化圖案，讓民眾知道更多「預防熱傷害小常識」，還可透過「角色設定及切換」，同時關注自己及身邊親友所在地之熱傷害風險，透過手機立即轉傳分享，共同防治熱傷害。

四、檢附「樂活氣象APP－健康氣象服務」下載QRcode及簡易操作說明(如附件)，相關資訊亦可至國民健康署官網「健康氣象APP即時查詢下載專區」查詢，連結網址：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=577&pid=14245>。

五、另，可透過「樂活氣象APP－健康氣象服務」宣導短片，瞭解更多APP使用功能，連結網址：<https://www.hpa.gov.tw/Video/RecommendVideo.aspx?nodeid=4285&vid=640>。

正本：長庚醫療財團法人嘉義長庚紀念醫院、衛生福利部朴子醫院、佛教慈濟醫療財團法人大林慈濟醫院、臺中榮民總醫院灣橋分院、社團法人嘉義縣醫師公會、嘉義縣護理師護士公會、嘉義縣立慢性病防治所、嘉義縣各鄉鎮市衛生所

副本：本局長期照護科、本局健康促進科

縣長翁季梁

本案依分層負責規定授權主管處(局)長決行

## 衛生福利部 函

地址：115204 臺北市南港區忠孝東路六段  
488號

聯絡人：黃思旋

聯絡電話：02-25220888 分機：734

傳真：02-2522-0767

電子郵件：ha123@hpa.gov.tw

受文者：嘉義縣政府

發文日期：中華民國110年9月3日

發文字號：衛授國字第1100260266號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：「樂活氣象APP—健康氣象服務」下載QRcode及簡易操作說明1份  
(A210000001\_1100260266\_doc1\_26\_Attach1.jpg)

主旨：夏天高溫炎熱，為預防高溫造成熱傷害，請協助廣為宣導  
使用「樂活氣象APP—健康氣象服務」，並轉知轄下單位  
協助推廣，鼓勵民眾多加利用，共同預防熱傷害，請查  
照。

說明：

- 一、面對全球暖化衝擊，臺灣近年高溫屢破紀錄，臺北109年7  
月測得39.7度，打破124年設站以來的高溫紀錄，民眾因熱  
傷害急診人次為10年前的3.5倍。為預防熱傷害，國民健康  
署、中央氣象局及中央研究院合作建置「樂活氣象APP—健  
康氣象服務」，為全國首創健康氣象預警平臺，結合本國  
氣象及健康相關資訊，一覽全臺各縣市(含鄉鎮市區)熱傷  
害預警地圖，並能即時查詢每日及每週「熱傷害預報」，  
顯示一天中熱傷害風險最高之時段，協助民眾提早因應(如  
不要外出、補充水份等)。
- 二、另APP也考量到一般民眾及易感族群(如：小孩、長者、慢性

嘉義縣政府

收文：110/09/03



1100204800

有附件



病者、戶外工作者、運動員)不同需求，分別提供預防熱傷害注意事項，並用「簡單有趣」視覺化圖案，讓民眾知道更多「預防熱傷害小常識」，還可透過「角色設定及切換」，同時關注自己及身邊親友所在地之熱傷害風險，透過手機立即轉傳分享，共同防治熱傷害。

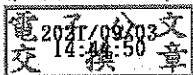
三、檢附「樂活氣象APP—健康氣象服務」下載QRcode及簡易操作說明(如附件)，相關資訊亦可至國民健康署官網「健康氣象APP即時查詢下載專區」查詢，連結網址：

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=577&pid=14245>。

四、另可透過「樂活氣象APP—健康氣象服務」宣導短片，瞭解更多APP使用功能，連結網址：<https://www.hpa.gov.tw/Video/RecommendVideo.aspx?nodeid=4285&vid=640>。

正本：嘉義縣政府

副本：





110年

Let's go hiking!

樂在山林·挑戰自我

# 全國登山日

## National Mountaineering Day



教育部體育署 × 台灣山岳

TAIWAN MOUNTAIN HALL OF FAME



### 學生登山趣 登山我在行

課後時間有什麼能幫助放鬆疲憊的身心靈呢？  
學生們一同前往山林裡紓緩壓力吧！  
即可獲得體育署完爬證書，  
機會獲得知名戶外品牌好禮。



### 親子愛爬山

炎炎夏日該如何度過暑假時光呢？  
爸媽們帶著小孩一起到山林間走走，享受自然的芬多精，親子同樂，還有機會獲得知名戶外品牌好禮，心動不如馬上行動！



### 全國登山日 活動開跑囉！

公告最新的登山活動  
給你滿滿的悠遊山野  
程！



### 小百岳資訊

出發前，請搜集相關的山野  
資訊，做好萬全的準備功  
課，才能確保快快樂樂地出  
門，平平安安的回家喔！



### 登山知識挑戰王

快來檢測你的登山安全知識  
是否充足。合格後，就快展  
開你的山岳旅行吧！



### 登山豆知識

該如何充實自己的登山技  
巧？我們邀請台灣知名的登  
山作家向你分享最詳盡的登  
山知識，讓你在跑跳山林  
時，困難都能迎刃而解。



歡迎學校師生、親子同樂，  
眾多品牌好禮等你拿，



# 登山健行活動 防疫自主檢核表



在疫情的影響下，戶外活動者必須保有預防感染的意識與習慣

本表提供大家作為自主防疫的準備參考，與我們一同降低登山健行活動可能的染疫風險吧！

⚠ 出發前記得先了解並遵守疫情指揮中心公布的防疫規定，並實施必要的準備工作。

## 規劃準備

- 14天內有國外旅遊史、確診者接觸史，請勿從事登山健行活動或申請住宿山屋營地
- 採家庭式、小隊伍或固定人員方式組隊，防止群聚感染
- 優先選擇同地區之登山健行路線、單日行程
- 確認體能現況，並從較簡單的路線開始安排
- 遵循管理單位、當地社區部落防疫措施及意見
- 遵守總量管制措施，避免群聚
- 需住宿山屋營地時，應完成申請並取得許可，出發前應聯絡確認最新開放情形及防疫規定
- 設定備案，當目的地人潮過多時可以有替代方案



## 前風險管理

- 出發前(後)14天應落實自主健康管理，並記錄體溫
- 有發燒或感冒症狀、周遭親友有感染疑慮或14天內有接觸確診者疑慮時，應立刻中止登山活動
- 領隊或帶隊人員應主動了解同行者的健康及疫苗接種狀況
- 妥善安排交通，降低旅遊風險
- 為同行及同住者的安全，出發後應直接前往會合地點，下山後直接返家。勿遊訪其他景點，或從事非必要的活動



## 裝備

- 準備口罩(含備用)、酒精消毒液、體溫計、(拋棄式)手套、附拉鍊的塑膠袋、濕紙巾等
- 過夜優先自備帳篷、睡袋；租用公共裝備者，應確認其清潔消毒方式
- 自備餐具、炊具
- 自行攜回所製造的垃圾
- 返家後，應隔離或清潔任何接觸過外界或他人的裝備

## 中注意事項

- 佩戴口罩，若需取下，保持隨時視必要恢復佩戴之準備
- 在交通中、活動中、休憩時及隘口處，應注意保持社交距離，避免大聲、近距離、長時間交談
- 時常清潔雙手；接觸公共設施時，盡可能戴手套，或在接觸前後消毒
- 優先自備飲食、不分食；盡可能簡食、分批、分散用餐，並縮短用餐時間
- 同行者如身體不適，而無法排除感染之可能，應儘速自主下山；若請求救援，應主動誠實告知症狀