

在山上迷路怎麼辦？

請依循「S.T.O.P」法則



S(Stop)：安定心理

不要慌，擁抱大樹深呼吸，先確定目前是在安全的地點。



T(Think)：冷靜處理狀況

判斷狀況立即處置(如受傷/濕身)，回想「哪裡出錯了？」



O(Observe)：觀察周邊資源

觀察環境，找出利於求生條件?如，大樹/石洞/水源/木材等。



P(Plan/Practice)：自救與求救行動/過夜的飲水與材火

擬定「緊急避難」計畫，實踐自救與求救的行動策略。