

plus   
防墜加減法

建築物防墜手冊



## 編輯頁

在緊湊繁忙生活中，居家防墜是不可忽視的議題，尤其在高樓林立的臺北市，生活中突發的高處墜下意外往往給親友帶來無法承接的傷痛。

因此，藉著防墜加減法 – 建築物防墜手冊改版的機會，我們讓這本手冊，不僅只是一份指南，更是適合社區管理委員會及住家、照護機構共同分享的居家防墜安全秘笈，透過簡單的文字及插圖、生活友善空間規劃知識的分享，透過居住環境改善及應對危機處理機制，讓我們一起將身邊的親友帶離居家高處墜下的危機吧。



# CONTENTS

- |    |                       |    |                                    |
|----|-----------------------|----|------------------------------------|
| 01 | 居加安全 - 建築物防墜<br>規範與說明 | 13 | 減壓家居 - 輕鬆營造舒適<br>居家生活              |
| 02 | 窗戶 Plus+              | 14 | 讓家成為學習愛與界線的<br>發源地                 |
| 04 | 隱形鐵窗 Plus+            | 20 | 照護機構裡的自殺防治                         |
| 05 | 陽台 / 露台 Plus+         | 25 | 附錄 1<br>防墜安全檢核表 (一般大樓版)            |
| 06 | 頂樓 Plus+              | 28 | 附錄 2<br>防墜安全檢核表 (大專院校版)            |
| 07 | 通道、樓梯間 Plus+          | 31 | 附錄 3<br>防墜安全檢核表 (國小 / 國中 /<br>高中版) |
| 09 | 心理 Plus+              |    |                                    |
| 10 | 補助 Plus+              |    |                                    |
| 10 | 照護 Plus+              |    |                                    |
| 12 | 關懷心情四步驟               |    |                                    |



## 居加安全—建築物防墜規範說明

生活在臺北這個擁擠稠密的都會區，無論是生活、工作、學業、人際，乃至情感受挫時，衝動之下，身旁處處矗立的高大建築若沒有健全的防墜設置，人們也沒有足夠的防墜意識時，一棟棟的高樓大廈無疑是墜樓事件發生的熱點；另一方面，家中的對外開口處，如窗戶、露台 / 陽台同樣是潛藏著造成人員墜樓遺憾發生的區域。

可幸的是，只要透過簡單的調整，墜樓的遺憾是可以預防的！

請隨著我們一同檢視家中，以及住宅環境週遭的防墜設置是否完善，從

「減少墜樓行為產生」的硬體層面來補足週遭環境的不安全，例如窗戶開啟阻擋、防墜措施、監視設備、警報設備、堅固的欄杆扶手、隱蔽空間的鎖控等等 ..... 共同營造一座沒有墜落的安全城市。



## 窗戶 Plus+

以人體而言，150 公分的牆面是一個能夠阻擋攀爬或防止翻落的高度，但一般家中窗台通常不會設置這樣的高度，如果無法重新裝潢加高窗台，建議可透過以下幾種方式達到防墜效果。



勿將沙發，茶几或雜物堆放於窗下，使之易於攀爬。



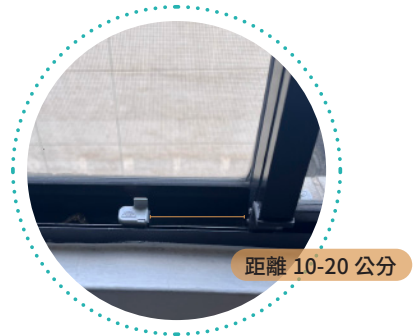
橫拉窗可裝設附有安全鎖之「防墜鋁格紗窗」，或自行裝置簡易卡榫，以控制窗戶開啟在 10 至 20 公分之內。



推射窗可加裝固定防墜鋁橫格條，或可在伸縮臂滑軌處，鎖上螺絲以控制窗戶開啟寬度在 10 至 20 公分之內。



鋁窗可加裝簡便鋁窗鎖。有幼童的家庭可在窗戶裝設安全鎖，但所有家裡的窗戶，安全鎖須配置同一把鑰匙，並且應將鑰匙放置窗戶附近。



可於窗戶軌道間增加窗擋，以控制窗戶開啟寬度在 10 至 20 公分之內。

## 隱形鐵窗 Plus+

主要由鋁型材、鋼絲繩、固定件、防盜報警系統四部分組成，每根鋼絲的標準間隔為 5 公分，約可承受 140 公斤以上拉力，鋼繩不使用工具時只能拉開 15 公分間距，發生火災時可利用工具剪斷逃生。



更多詳細圖例請參考公寓大廈防墜設施設置原則

<https://glrs.moi.gov.tw/LawContent.aspx?id=GL000525>



## 陽台 / 露台 Plus+

居家 9 樓（含）以下的陽台 / 露台高度若未達到法定標準之 110 公分、10 樓以上未達到 120 公分，新屋應請建商改善；原有房屋則可透過加裝欄杆、強化玻璃、隱形鐵窗……等方式增加防墜措施。

為避免意外墜落或易於攀爬，專家建議窗台、陽台 / 露台的高度應達 140 至 150 公分為宜。若因經費不足而無法加裝防墜設施，亦可在牆內擺設簡易式掛式花架或懸吊式花盆，以增加攀爬難度、減低靠近翻落的危險。

欄杆應以直式設置為宜，可避免攀爬的方便性，減少墜樓風險。

陽台 / 露台的欄杆間隙大於 10 公分，應加裝防護網；若陽台 / 露台的欄杆底部與地面間隔大於 10 公分，建議加裝安全圍網。



若陽台 / 露台前放置了傢俱、玩具、花盆……等雜物，應將加以搬離，避免雜物堆積而提供了攀爬的方便性，造成墜樓風險。



## 頂樓 Plus+

頂樓女兒牆高度的法規上限為 150 公分，這是較安全的防墜高度。如果現有的女兒牆或圍牆高度僅有標準的 110 ~ 120 公分，您需要再加強防墜程度，可透過加裝欄杆、隱形鐵窗、強化玻璃……等方式達到防墜效果，其中欄杆應以直式設置為宜，可避免攀爬的方便性，減少墜樓風險。若因經費不足而無法加裝女兒牆防墜設施，亦可在牆內擺設懸吊式花盆，以增加攀爬難度、減低靠近翻落的危險。

另建議女兒牆面不得增加易於攀爬之物件，例如較粗管線、冷氣空調室外機，屋頂突出物（水塔樓梯、電梯機房）是否設置管制鎖，避免人員攀爬，減少墜樓風險。

建議頂樓出入口增加監視器、對講機及緊急照明燈。



## 通道、樓梯間 Plus+

- 檢視有無防墜死角，例如較陰暗之處、公共陽台及頂樓。
- 於頂樓、各樓層階梯間、電梯、避難樓層出入口……等易發生危機的空間裝設監視器，留意住戶安全。
- 藉由門禁卡管控出入人員身分；或制定並落實住戶出入登錄管理作業，以防止不明人士進出。
- 於頂樓安全門裝設感應裝置、警報器與對講機，若試圖打開安全門，警報即會響起，管理員可透過對講機與開門者對談，或進一步到場提供協助。
- 於監視器死角或環境隱密處加裝求助電話、求助鈴，供住戶進行求助。
- 管理人員定時巡邏。



- 管理人員若發現有人前往頂樓，需提高警覺，可透過對講機加以詢問或到場察看。
- 管理人員若發現樓梯間或頂樓有人左顧右盼、徘徊不定，需提高警覺、前往察看。
- 在高樓層或頂樓等容易發生墜樓意外之處，以張貼海報方式設置關懷標語和協助資訊。
- 若發現鄰居舉止異常，或有精神恍惚的陌生人進入大樓，請儘快聯繫鄰居家人，或聯絡社區（住戶）管理委員會以了解問題並提供協助。
- 管委會應為管理人員安排防墜安全知能課程與自殺防治守門人訓練，以提升社區守護效能。
- 於頂樓、各樓層階梯間、電梯、避難樓層出入口……等易發生危機的空間裝設監視器，留意住戶安全。
- 檢查扶手有無生鏽、老舊、搖晃……，間隔大於 10 公分需加裝防護網。



## 心理 Plus+

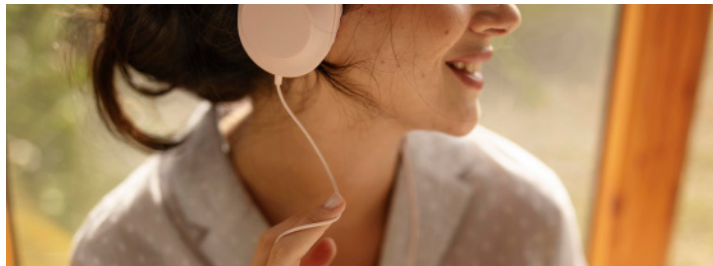
情緒，有時難以言喻，就是莫名的「有種感覺」，不知道如何說、如何形容，但卻又如此真實；此時不妨嘗試一些簡單的改變，有助於安撫、洗滌我們的心靈。

**布置有助於紓壓的顏色或圖片：**像是窗簾、床單、杯盤等，可選擇藍色、綠色等有助於鎮靜安神、紓解压力的顏色。如果家裡沒有對外窗，可以在沙發座椅對面的牆上，掛張喜歡的大自然圖片。有研究顯示，自然風景的圖片能讓人減緩壓力與疲勞，並降低 11% 的血壓。

**品嚐自然的味道：**像是花香、香草植物、精油、食物的原味。美國有一份關於嗅覺和味覺的治療研究，就發現具有甜味的花香有助於調節神經傳導物質、緩解壓力。

**播放舒緩的音樂：**緩和、強度變化小的歌曲或純音樂，有助於紓壓、放空，甚至能幫助睡眠。國內研究顯示，睡前聆聽舒緩音樂，能幫助不易入眠者進入深沉睡眠。

**擺放溫暖觸感的飾品：**像是寢具、抱枕、地毯、毛巾等，都能帶來撫慰、溫暖的感受，這類溫和的觸覺刺激有助於安撫情緒、降低觸覺防衛。不過對於患有氣喘或過敏的人，要特別注意清潔的問題。



## 補助 Plus+

臺北市政府為了讓大家住得更舒適、更安心，特別推出「臺北市公寓大廈共用部分維護修繕費用補助申請」計畫，這是一個難得的機會，鼓勵老舊公寓成立管理委員會，共創優質居住環境。

更多詳細資訊請參考臺北市建築管理工程處

<https://cmo.gov.taipei/cp.aspx?n=C37E9906DF78359C>



## 照護 Plus+

照護機構中的住民，多為高齡者、具有慢性疾病、身心障礙或精神健康議題的族群。他們除了要面對身體老化、功能的退化或失常，在情緒上可能會感到孤獨、無助與絕望，甚至可能出現自殺念頭或行動。自殺事件對住民、住民家屬甚至是機構都會帶來重大的影響，所以如何有效地進行自殺防治，對於住民的安全和福祉至關重要。

以下將針對照護機構住民的自殺防治說明常見自殺風險因素、自殺前相關線索，並提供一些具體的策略和建議，以期幫助照護機構的工作人員更好地識別、預防和應對住民的自殺風險。

了解自殺的風險因素是防治自殺的第一步。以下是一些住民常見的自殺風險因素：



1. 身體健康狀況的下降：慢性疾病、疼痛、身體功能的退化與喪失等，容易導致住民感到生活品質下降，對生活失去樂趣與興趣，進而出現自殺的念頭。
2. 精神健康問題的失常：許多住民多共病憂鬱症、焦慮症、思覺失調症或其他精神健康問題，這些問題使得住民情緒不穩定，增加自殺的風險。
3. 缺乏人際社交網絡：住民多半僅在照護機構內部活動，若機構無安排社交活動，住民缺乏社交支持、容易感到孤獨，而孤獨是自殺高風險的重要因素之一。尤其是高齡住民，因同儕已逐漸凋零，社交網絡已經較年輕時限縮，使得他們更容易感到孤獨與無助。
4. 財務經濟困窘：機構照護費用並不便宜，對普通家庭來說是一筆龐大的費用，若原本經濟或財務就有困難，對住民來說，因為自己的照護而對家人造成財務壓力，住民的心理負擔可能增加自殺風險。
5. 過去曾有自殺企圖：自殺未遂的人再次自殺的風險較高。因此，照護機構應針對這類住民提高關注。
6. 物質依賴問題：有酗酒或菸癮的患者多半是為了逃避痛苦，且可能因為居住在照護機構無法自由使用物質而出現戒斷症狀，使得壓力提升，提高自殺意圖。

## 關懷心情四步驟

### 1. 察覺

用心察覺，觀察情緒 / 語言 / 行動等徵兆，他就有一線生機

### 2. 詢問

主動關懷積極詢問，讓他感受到你的關心

### 3. 傾聽

耐心傾聽，適當的回應與支持陪伴，讓他知道自己並不孤單

### 4. 求援

積極向親友及專業人員請求協助，一起拯救寶貴的生命

如果需要專業人員跟您討論自己的狀況，可撥打衛生福利部 24 小時免付費「1925 依舊愛我」安心專線，或臺北市 1999 轉 8858「幫幫我吧」諮詢專線，由專業人員協助您。

## 減壓居家 —

家是多數人情感的庇護所，並支持著人們生、心理安全的需求。一個舒適的家有著各種的定義，也許是透過良好的採光與空氣的流通、也許是透過擺設創作、或者有著美好記憶的紀念品，又可能只是幾株綠意盎然的小巧盆栽，是香氛、是音樂……無論是何種舒適的家，都有著共同的功能，那便是紓解身心的壓力，減少負面能量的累積，進一步透過「減少墜樓情緒的產生」來輔助硬體設施難以禁絕的墜樓行為。

其實要打造一個舒適的，能夠減少負面情緒產生的家並不難，無須昂貴華美的擺設，更不用座落在精華地段，需要的只是簡單的幾個步驟，轉個念頭，你會發現自己其實擁有一個既紓壓又溫暖的家。





## 讓家成為學習愛與界線的發源地

友緣基金會 副執行長 林釗仔

友緣基金會長期輔導各類型家庭關係的豐沛經驗，我們認為，一個家的幸福 DNA 並非需要金碧輝煌的外觀或高級家具擺設，而是由【愛】與【尊重的界線】所組成，我們深信，家人的心如果能常常相互連結、良好溝通、接納差異、彼此互信互愛，便能創造家的幸福感，而好的居家規劃，也是重要的關鍵因素。

一個家最美的裝潢就是【愛】與【尊重】。

讓我們一起試試看，如何讓家成為學習【愛】與【界線】的發源地吧！



## 餐桌

這是第一個很重要、必要存在的家庭擺設。曾有一位中輟的孩子說道，他們家即使有餐桌，也沒有人在使用，每個人拿到晚餐就跑進各自房間，或即使坐在餐桌上，也是各自看電視、電腦或手機吃飯，家人之間很少對話，媽媽問他要吃甚麼，竟然也習慣站在房門外用 LINE 傳訊，唯一的親子對話就是衝突吵架的時候，關係中的冷漠和疏離漸漸成為這個家的毒藥。後來我鼓勵父母要以身作則，重新重視【家人一起專心用餐】的重要性與愉悅感受，共同約定此刻可以做的事：

1. 吃飯就是好好享用食物帶來的【愛】，全家人都要放下所有 3C 干擾。
2. 吃飯時可以輕鬆聊天、聽音樂，不能說教。
3. 大人可以帶頭分享生活中的趣事，帶著孩子一起感謝準備飯菜的家人，也鼓勵孩子分享生活點滴，並共同收拾餐桌。
4. 當孩子能幫忙擺設或收拾餐具、擦桌子、洗碗時，請大人給予即時的稱讚與感謝，培養一起做家事的好默契。

漸漸地，家，才像個家，吃飯有連結，  
才能讓愛流動，開展親子好關係。



## 臥室

臥室是幫助家人學習【尊重界線】的開始，因為人都需要自己的空間、隱私，可以紓解壓力、不受打擾、做自己喜歡的事情。建議在許可的狀況下，給予每個孩子一個獨立空間，並尊重孩子可以【為自己做決定】，包含如何佈置、擺設，順勢要求孩子為自己房間的整潔負起責任，告訴孩子：這是你的窩，好好去感受怎麼使用才會舒適，避免害蟲打擾。

### 全家人一起建立【尊重界線】：

1. 大人要以身作則，依著【尊重、信任】角度，不輕易闖入孩子的窩，進入之前先敲敲門，尊重孩子的許可。
2. 尊重孩子可以有自己的空間，前提是：與孩子約定，不可以在房間內做傷害他人或傷害自己的事，如果有安全與健康疑慮，大人就會採取積極作為，進入房間關心孩子或制止危險行為。
3. 平日教導孩子要學習尊重家人的界線，不能隨意進入父母 / 手足的房間，不能隨意拿父母 / 手足的東西，要先徵詢對方同意才可以。

如果家裡房間數不足，家人必須共享一個臥房，怎麼辦？每個人可以有自己的床嗎？... 當孩子們陸續進入青春期的階段，明顯的第二性徵出現，男孩女孩同睡一張床並不妥適，甚至仍與爸媽同睡，都會讓孩子對於【身體界線】

產生模糊觀念，無法學習自我保護，也可能會讓孩子心智年齡停留在幼兒期或兒童期，不想長大或無法獨立。

### 同房輕隔間，更要重視【健康、尊重的界線】：

1. 全家一起腦力激盪，如何在有限的空間，運用家具或輕拉門適度隔間，讓每個人可以有自己的床（不論是上下舖或通舖形式）。
2. 如果床與床之間太靠近，曾經有一位姊姊用可愛抱枕娃娃擺出一條線，與弟弟睡的位置做為區隔，也是權宜之計。
3. 孩子們共享一室，鼓勵他們學習商量、溝通，包含睡覺關不關燈、有人先上床睡覺時、另一人要盡量保持安靜…等，有紛爭時幫助他們對話、找到我好你也好的共識，有助於未來長大後團體住宿生活的適應。

設立【健康、尊重的界線】很重要，經常引導孩子覺察自己的身體界線與感官感受，對於不舒服的接觸要勇於說「不！」，大人也要以身作則，當我們想抱抱或靠近他，也要尊重孩子的意願，孩子才能學習尊重自己，避免被性騷擾或侵害，並教導其有危機時可以求助信任的大人。



## 廚房

一般人都不喜歡進廚房，有人嫌煮飯、備菜很累，有人討厭洗碗，當洗手槽已堆滿使用過的碗盤，就是家人爭戰、互推責任的開始。即使現代人習慣叫外賣、外送，但是廚房設置仍是相當重要，[民以食為天]，為家人準備食物所帶來的【愛】仍是無可取代的。

### 【家事分工合作】三部曲：

1. 孩子還小時，帶著他一步步學習簡單做**可以勝任的家事**，例如：擦桌子、收碗筷、清洗自己的便當、杯子。做到時立即表達感謝，有你真好!!
2. 孩子長大時，鼓勵親子**一起煮食**，邀請孩子一起幫忙做菜或烘焙，支持孩子發想創意，失敗了也不指責或吐槽，給予鼓勵與打氣很重要。
3. 有些家長會給零用錢獎勵孩子做家事，此法請避免常用，因為孩子會把焦點放在賺錢，而非感受到**這是我們的家，要一起相互照顧**。

讓廚房烘焙出親子  
好關係，讓關係充滿  
香味與愛的溫度吧！



## 安靜的角落 / 個人小天地

你的家，有專屬自己的安靜空間嗎？

根據美國暢銷作家【悲欣交集】作者 Susan Cain 提到，每個人都會有需要安靜的時刻與空間，回到自身覺察很重要，因為，安靜就是一種力量。有位媽媽曾與我分享，她與家人有爭吵時，會選擇離開現場，自己安靜地在有安全圍欄的陽台上種種花、整理修剪，佈置一個讓自己愉悅的小天地，此刻自己才能放鬆，讓頭腦安靜，暫時忘卻那些負面評價與痛苦感受。享受在自己安靜的角落隨心所欲，是一件非常美好的事。

當然，這個安靜的角落還有意外驚喜，她將美麗的花圃拍照上傳分享，意外得到許多鄉民按讚，許多人開始請教她如何種植，也成為她為自己加油、找回自信的加油站。



# 人人都是自殺守門員—— 照護機構裡的自殺防治

石牌鄭身心醫學診所  
鄭宇明醫師、張慧嫻諮商心理師

根據研究，有 50-70% 的自殺者，在執行自殺行為前，曾以各種方式向周遭人傳達過輕生的念頭，識別自殺線索可以幫助照護機構的工作人員及時採取行動，以下粗略的將常見自殺線索分為幾類：

## 1. 語言上的線索：無助、無望感

住民可能是直接或間接地談論到自殺、想死的念頭，或是在日記、作文、詩詞曲、或隨意塗鴉之中表現出來，可能直接提到死亡或是文字描述令人感到憂鬱、低落，甚至是明顯的表示對生活與未來的無助、無望感。

## 2. 行為上的線索：跟過去不一樣，好像變了一個人

- (1) 習慣的改變：突然且明顯的行為改變，例如：原本個性很外向，忽然變得很退縮；很喜歡的事物突然表現得很討厭。
- (2) 無法遵從原本的作息活動：不遵守機構的作息或缺席機構活動。
- (3) 放棄個人擁有的財產：立遺囑、寫遺書、將心愛或重要的東西送給他人。



### 3. 環境上的線索：

- (1) 重要人際關係的結束：親人、重要他人死亡、與好友吵架、分手等。
- (2) 家庭發生大變動或健康問題：財務困難、家人重病、身體有痼疾。
- (3) 顯示出對環境的不良因應：住民對機構環境表現出畏懼與抗拒，害怕或遇到特定人士時，會一再表示無法面對、甚至逃離。

### 4. 多重因素的線索：

- (1) 減少或避免社交互動：拒絕與人接觸，突然變得很封閉、不說話、不理人。
- (2) 出現憂鬱或焦慮的徵兆：沒有活力（對平常的興趣提不起勁）、倦怠感（整天都不想動）、常常有奇怪的病痛、多日無正常排便。
- (3) 情緒波動大：情緒的劇烈波動，從極度憂鬱轉為平靜；或易怒、易與他人有言語或肢體衝突。
- (4) 睡眠：持續多天入睡困難、夜眠多次中斷、多夢、清晨早醒。
- (5) 飲食與體重：食慾下降或短期內（如：兩周內）體重顯著的增加或減少 5% 以上。
- (6) 常用物質的變化：有酒癮或菸癮的住民，若使用的劑量或頻率有明顯的增加，如一天一根菸變成一天三根菸、或從淡菸變濃菸等等。



從以上住民常見的自殺風險與線索，照護機構可以採取以下策略來防止住民自殺：

### 1. 提供病患身心支持與照護：

- (1) 關注住民的個人需求：入住時了解每位住民的個人背景、興趣和需求，尤其在情緒因應、是否有物質使用或自殺史，且定期與住民及其家屬溝通，了解需求和期望。並依據住民的相關資訊，機構盡最大努力提供個別化照護服務，讓住民感受到被尊重，提升生活品質。
- (2) 營造正向支持的環境：鼓勵住民之間或住民與工作人員之間的交流互動。定期組織社交活動，包含集體用餐、遊戲、共讀…等，讓住民有正向的人際連結，感受到群體的支持與歸屬。
- (3) 加強住民的心理健康：提供住民提供多樣化的活動，尤其是情緒照顧的講座或工作坊，確保住民提升自我心理健康。

### 2. 建立安全的環境，減少自殺手段的可及性

- (1) 頂樓、陽台等高處場所出入口有安全防護設計及管理。
- (2) 確保危險物品（如藥物、銳器等）有專人妥善管理和存放，避免住民可直接接觸取得。
- (3) 有較高自殺風險之住民需減少接觸可能被運用於自殺的設備，宜改用具安全設計的裝置或考慮移除，例如：窗簾拉繩、可吊掛支撐的門、衣架…等。



(4) 入住居民（尤其有自殺企圖經驗）的個人物品進行適當檢查，確保安全。

### 3. 照護團隊提升自殺防治能力

(1) 培訓照護工作人員識別和應對住民的心理健康問題，提高對自殺防治的策略與能力。

(2) 建立自殺危機因應機制，包含發現自殺念頭 / 意圖 / 行動後的危機干預措施，以及如何與住民家屬聯繫、合作等，以便及時採取有效行動。

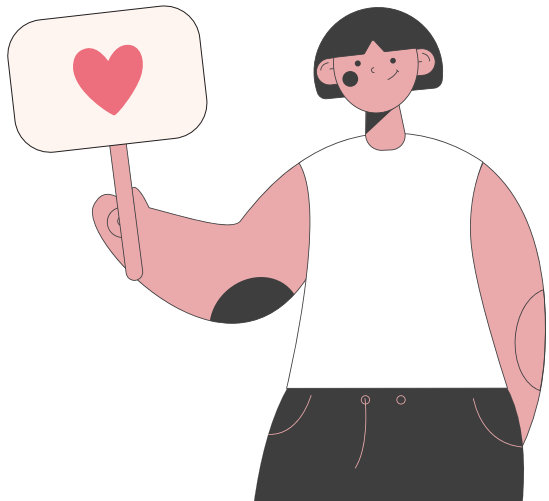
**4. 轉介與資源協助：**針對有個別心理健康服務需求之個案，轉介或引進相關資源，提供住民心理評估與心理諮商，確保住民能夠獲得必要的治療。



根據全國自殺防治學會公布數據顯示 2023 年自殺死亡人數共計 3,898 人，相較前一年 (2022) 相比增加 111 人。且 2023 年全國自殺通報總計 47,735 人次，與前一年 (2022) 相比增幅 12.6%，顯示仍有許多人身陷自殺風險，自殺防治工作刻不容緩。

然而，自殺是許多因素交互影響造成，從個人生理、心理到社會、文化環境與經濟等因素交織而成，因此，自殺防治工作是非常需要系統合作。照護機構住民的自殺防治更是一項複雜而重要的任務，需要多方協作和持續努力。

透過建立富有人際支持的環境、加強危機應對、促進身體健康、關注住民個人需求、以及連結專業的心理健康服務等措施，可以有效降低住民的自殺風險。此外，照護機構應積極連結住民家屬、社區資源和其他相關機構，共同合作努力，為自殺防治增添更厚實的防護，照護機構的每一位工作人員都是自殺防治重要的一員。



## 附錄 1. 臺北市建物防墜安全檢核表（一般大樓版）

檢查內容		檢查結果		
		符合	不符合	改善規劃
家中窗戶	1 確認家中有多少對外窗戶的窗外無陽台、露臺或緩衝空間			
	2 窗戶是否有損壞、五金鏽蝕或故障			
	3 窗台高度是否足夠安全（基本：1-9F $\geq$ 110cm；10F 以上 $\geq$ 120cm）			
	4 窗台前有無放置可攀爬之物品（花盆、家具、櫃子、書架等）			
	5 窗台高度未達 150 公分之橫拉窗，是否開啟會超過 20 公分			
	6 窗台高度未達 150 公分之推射窗，是否開啟會超過 20 公分			
	7 非安全玻璃之窗戶加貼防碎裂膠膜			
家中陽台（露台）	1 女兒牆高度是否足夠安全（基本高度同窗戶，但建議 140-150cm）			
	2 欄杆隔條是否過於容易攀爬（不宜為橫式、格式）			
	3 欄杆間隔是否超過 10cm			
	4 欄杆底部與地面間隔是否高於 15cm			
	5 地面是否放置可攀爬之物品（花盆、家具、櫃子等）			
	6 女兒牆水泥無裂縫、混凝土剝落及傾斜現象			

	檢查內容	檢查結果		
		符合	不符合	改善規劃
家中或公共樓梯	1 樓梯、扶手及欄杆的縫隙是否超過 10 cm			
	2 樓梯與樓梯間的縫隙是否超過 30 cm			
	3 樓梯若低於 110 cm 且有墜落危險處，是否有欄杆			
	4 樓梯踏階有無破損，表面（地磚、地毯…等）是否鬆動			
	5 樓梯扶手有無老舊、生鏽掉漆、鬆動搖晃等現象			
	6 梯間照明是否足夠			
	7 樓梯兩旁挑空處上下是否有安全網			
頂樓	1 女兒牆高度是否足夠安全（建議 140-150cm）			
	2 低女兒牆是否有加裝高度防護設備（欄杆、強化玻璃、防護網）			
	3 女兒牆面或地面是否有可攀爬物品（如花盆）及設備（如管路）			
	4 女兒牆是否設有警語或警示設備			
	5 頂樓出入口及平台是否有足夠照明設備			
	6 頂樓出入口是否有監測設備（監視器、感應器、警鈴、感應鎖）			
	7 頂樓出入口進出是否裝設開啟警報，並連接至管理員室			
	8 頂樓突出建物（水塔平台、電梯平台）工作樓梯是否加鎖管制			



	檢查內容	檢查結果		
		符合	不符合	改善規劃
公共設施及空間	1 公共空間挑高處（大廳挑高、中庭挑高、天井）是否有防護網			
	2 公共空間挑高處相鄰之平台及窗戶是否有安全措施			
	3 大樓電梯、貨梯、汽車昇降設備是否老舊、損壞或嚴重晃動			
	4 公共設施及空間較陰暗或隱密之處，是否有妥善設置門禁管制			
	5 社區型住宅，是否有管制外人進出門禁安全管理或保全人員			
	6 公寓型住宅，一樓大門門鎖及對講監視設備是否正常			
	7 出入口、梯廳、屋頂是否已裝置監視器			
	8 無監視系統的位置是否改以玻璃門窗方便查看			
	9 公共空間有無呼叫管理員室的通報系統或警報設備			
公寓大廈管理	1 大樓所聘請之管理或保全人員是否熟知各項安全設備			
	2 管理或保全人員是否熟知社區緊急網路電話（警消、里長等）			
	3 管理或保全人員是否受過緊急應變及自殺防治守門人訓練			
	4 管理或保全人員是否能接獲住戶求助並主動協助異常安全事件			
	5 電梯、貨梯、汽車昇降設備是否定期檢查保養			
	6 安全防護設備是否定期檢查保養			
	7 大樓是否訂有緊急事件應變流程，供住戶及保全人員參考			
	8 是否有建立社區住戶聯絡人或是獨居人口的資料			

## 附錄 2. 臺北市建物防墜安全檢核表 (大專院校版)

檢查內容		檢查結果		
		符合	不符合	改善規劃
教室 窗戶	1 確認教室有多少對外窗戶的窗外無陽台、露臺或緩衝空間			
	2 窗戶是否有損壞、五金鏽蝕或故障			
	3 窗台高度是否足夠安全 (基本：1-9F $\geq$ 110cm；10F 以上 $\geq$ 120cm)			
	4 窗台前有無放置可攀爬之物品 (花盆、家具、櫃子、書架等)			
	5 窗台高度未達 150 公分之橫拉窗，是否開啟會超過 20 公分			
	6 窗台高度未達 150 公分之推射窗，是否開啟會超過 20 公分			
	7 非安全玻璃之窗戶加貼防碎裂膠膜			
陽 (露) 台	1 女兒牆高度是否足夠安全 (基本高度同窗戶，但建議 140-150cm)			
	2 欄杆隔條是否過於容易攀爬 (不宜為橫式、格式)			
	3 欄杆間隔是否超過 10cm			
	4 欄杆底部與地面間隔是否高於 15cm			
	5 地面是否放置可攀爬之物品 (花盆、家具、櫃子等)			
	6 女兒牆水泥無裂縫、混凝土剝落及傾斜現象			

	檢查內容	檢查結果		
		符合	不符合	改善規劃
公共樓梯	1 樓梯、扶手及欄杆的縫隙是否超過 10 cm			
	2 樓梯與樓梯間的縫隙是否超過 30 cm			
	3 樓梯若低於 110 cm 且有墜落危險處，是否有欄杆			
	4 樓梯踏階有無破損，表面（地磚、地毯…等）是否鬆動			
	5 樓梯扶手有無老舊、生鏽掉漆、鬆動搖晃等現象			
	6 梯間照明是否足夠			
	7 樓梯兩旁挑空處上下是否有安全網			
頂樓	1 女兒牆高度是否足夠安全（建議 140-150cm）			
	2 低女兒牆是否有加裝高度防護設備（欄杆、強化玻璃、防護網）			
	3 女兒牆面或地面是否有可攀爬物品（如花盆）及設備（如管路）			
	4 女兒牆是否設有警語或警示設備			
	5 頂樓出入口及平台是否有足夠照明設備			
	6 頂樓出入口是否有監測設備（監視器、感應器、警鈴、感應鎖）			
	7 頂樓出入口進出是否裝設開啟警報，並連接至管理員室			
	8 頂樓突出建物（水塔平台、電梯平台）工作樓梯是否加鎖管制			



檢查內容		檢查結果		
		符合	不符合	改善規劃
公共設施及空間	1 公共空間挑高處（大廳挑高、中庭挑高、天井）是否有防護網			
	2 公共空間挑高處相鄰之平台及窗戶是否有安全措施			
	3 電梯、貨梯、汽車昇降設備是否老舊、損壞或嚴重晃動			
	4 公共設施及空間較陰暗或隱密之處，是否有妥善設置門禁管制			
	5 是否有管制外人進出門禁安全管理或保全人員			
	6 出入口、梯廳、屋頂是否已裝置監視器			
	7 無監視系統的位置是否改以玻璃門窗方便查看			
	8 公共空間有無呼叫警衛室的通報系統或警報設備			
學校管理	1 學校所聘請之管理或保全人員是否熟知各項安全設備			
	2 管理或保全人員是否熟知緊急網路電話（警消等）			
	3 管理或保全人員是否受過緊急應變及自殺防治守門人訓練			
	4 管理或保全人員是否能接獲師生求助並主動協助異常安全事件			
	5 電梯、貨梯、汽車昇降設備是否定期檢查保養			
	6 安全防護設備是否定期檢查保養			
	7 是否訂有緊急事件應變流程，供師生及保全人員參考			

備註：建議檢核校園內四樓以上建物及學生宿舍等空間。



### 附錄 3. 臺北市各級學校建物防墜安全檢核表 ( 國小 / 國中 / 高中職 )

檢查內容		檢查結果		
		符合	不符合	改善規劃
教室窗戶	1 確認教室有多少對外窗戶的窗外無陽台、露臺或緩衝空間			
	2 窗台高度是否足夠安全 (1) 國小、國中—基本：1-9F $\geq$ 100cm；10F 以上 $\geq$ 110cm (2) 高中 / 職—基本：1-9F $\geq$ 110cm；10F 以上 $\geq$ 120cm			
	3 「四樓含以上」建物窗台前有無放置可攀爬之物品 (花盆、課桌椅、櫃子、書架等)			
	4 「四樓含以上」建物窗台高度未達 150 公分之橫拉窗，是否開啟會超過 20 公分			
	5 「四樓含以上」建物窗台高度未達 150 公分之推射窗，是否開啟會超過 20 公分			
陽台 (露)	1 女兒牆高度是否足夠安全 (基本高度同窗戶，但建議 120cm 以上)			
	2 欄杆隔條是否過於容易攀爬 (不宜為橫式、格式)			
	3 欄杆間隔是否超過 20cm			
	4 欄杆底部與地面間隔是否高於 15cm			
	5 「四樓含以上」建物地面是否放置可攀爬之物品 (花盆、課桌椅、櫃子等)			

	檢查內容	檢查結果		
		符合	不符合	改善規劃
公共樓梯	1 樓梯、扶手及欄杆的縫隙是否超過 20 cm			
	2 樓梯與樓梯間的縫隙是否超過 30 cm			
	3 梯間採光照明是否足夠			
	4 樓梯兩旁挑空處上下是否有安全網			
頂樓	1 女兒牆高度是否足夠安全 ( 建議 140-150cm ; 如有定期上鎖, 可於該項次補充說明並免檢核 )			
	2 低女兒牆是否有加裝高度防護設備 ( 欄杆、強化玻璃、防護網 ; 如有定期上鎖, 可於該項次補充說明並免檢核 )			
	3 女兒牆面或地面是否有可攀爬物品 ( 如花盆 ) 及設備 ( 如管路 ) ; 如有定期上鎖, 可於該項次補充說明並免檢核			
	4 女兒牆是否設有警語或警示設備 ; 如有定期上鎖, 可於該項次補充說明並免檢核			
	5 頂樓出入口及平台是否有足夠照明設備 ( 如有定期上鎖, 可於該項次補充說明並免檢核 )			
	6 頂樓出入口是否有監測設備 ( 監視器、感應器、警鈴、感應鎖 ; 如有定期上鎖, 可於該項次補充說明並免檢核 )			
	7 頂樓出入口進出是否裝設開啟警報, 並連接至警衛室 ( 如有定期上鎖, 可於該項次補充說明並免檢核 )			
	8 頂樓突出建物 ( 水塔平台、電梯平台 ) 工作樓梯是否加鎖管制 ( 如有定期上鎖, 可於該項次補充說明並免檢核 )			



檢查內容		檢查結果		
		符合	不符合	改善規劃
公共設施及空間	1 公共空間挑高處（大廳挑高、中庭挑高、天井等有三公尺以上高地落差之空間）是否有防護網			
	2 公共空間挑高處相鄰之平台及窗戶是否有安全措施			
	3 公共設施及空間較陰暗或隱密之處，是否有妥善設置門禁管制			
學校管理	1 學校所聘請之管理或保全人員是否熟知各項安全設備			
	2 管理或保全人員是否熟知緊急網路電話（警消等）			
	3 管理或保全人員是否受過緊急應變及自殺防治守門人訓練（學校辦理自殺守門人訓練課程時應納入校內保全人員共同參訓）			
	4 學校相關人員（含保全人員）是否能接獲師生求助並主動協助異常安全事件			
	5 是否訂有緊急事件應變流程，供師生及保全人員參考			

# plus 防墜加減法

建築物防墜手冊

發行人 俞振華

總編輯 黃建華

副總編輯 陳小燕、黃思維

顧問 林釗仔、陳映燁、張慧嬋、鄭宇明

執行編輯 游川杰、余佳臻

發行 臺北市政府自殺防治中心

編輯部 臺北市中正區金山南路一段5號

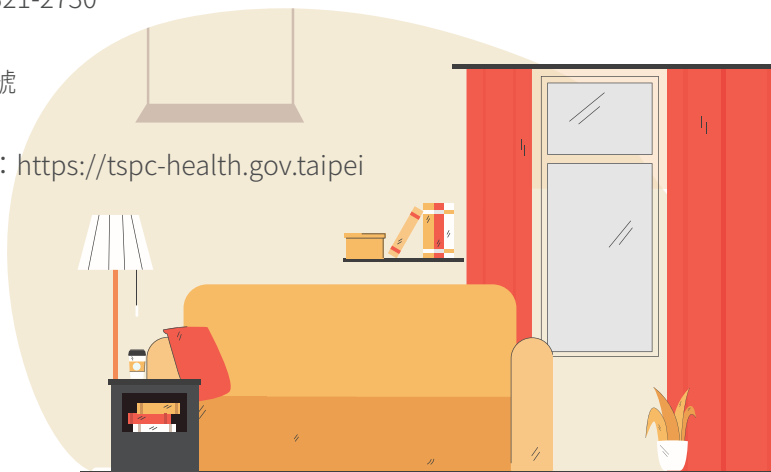
電話 02-2321-2730

企劃設計 艾姆號

完整內容，請上：<https://tspc-health.gov.taipei>



自殺防治中心





plus   
**防墜加減法**  
建築物防墜手冊



臺北市政府自殺防治中心