

臺北市大同區雙蓮國民小學

115 年暑假期間學生活動安全注意事項

假期將至，為維護學生健康及安全，本校就下列事項加強提醒安全預防工作，以避免學生涉足不良場所或從事無安全規劃之工作，肇生意外事件：

一、暑假不迷網、安全上網趣：

- (一) 不流連網際網路店，並避免利用色情網路、光碟、解碼器等軟體接觸色情，確保身心健康。「愛自己、愛別人、珍惜生命」，提倡正當娛樂，以遏阻模仿網路危險遊戲導致之意外事件。
- (二) 不拍攝、不分享、不轉傳、不持有不雅照片，更不應 P0 上網；同時應注意網路使用之禮節與規範，並尊重個人隱私權益，避免觸法。
- (三) 避免涉入電腦網路違法事件如：散布謠言影響公共安寧、違法上傳不當影片、竊取他人網路遊戲虛擬貨幣及道具、入侵他人網站竊取或篡改資料、轉傳或篡改假訊息…等，應具備網路使用的認知素養，並尊重個人隱私權益，以免誤蹈法網。
- (四) 暑假期間請學生規劃合適自主活動，避免沉迷網路世界，若並留意網路禮節，避免網路上言語或不當行為，以免構成網路霸凌。
- (五) 提醒家長應注意孩子安全上網、網路使用行為及時間管理等問題，避免過度依賴 3C 產品，以培養孩子正確使用網路的態度、技能和習慣，養成健康上網好習慣。
- (六) 避免假期間因長時間近距離用眼及使用 3C、看電視等情況，造成近視或近視度數持續增加，假期間應多到戶外活動，並掌握「3010120」秘訣，用眼 30 分鐘、休息 10 分鐘、每天戶外活動 120 分鐘以上，以延緩近視度數增加。
- (七) 如遇兒少性剝削事件之求助資源，可撥打 110/113，或透過性影像處理中心 (<https://siarc.mohw.gov.tw/>)、iWin 網路內容防護機構 (<https://i.win.org.tw/>，02-2577-5118)」，及學校學務/輔導處室。



二、快樂去休閒、平安回到家：

- (一) 前往圖書館、電影院、百貨公司賣場、KTV、MTV、室內演唱會、室內團體活動等，首先應選擇安全無疑慮之場所並熟悉逃生路線及逃生設備，熟悉相關消防（逃生）器材操作，如滅火器、緩降機等，並以保護自身安全為原則。其次，應避免單獨赴約校外私人聚會或涉足不正當場所，以免產生人身安全問題。
- (二) 實施登山、溯溪、戲水或其他體育團體…等戶外活動，應注意天候及地形之變化，如遇強烈冷氣團來襲、強烈東北季風、大潮、豪雨時，應立即停止一切戶外活動，以免發生危安事件。
- (三) 任何的戶外活動，應先考量自身體能負荷狀況並先做好各項安全防護設施「多一分準備，少一分遺憾」，如此方能充分享受戶外活動之樂趣，減少悲劇意外事件發生。
- (四) 從事水域活動，例如在游泳池、開放水域游泳或戲水，應注意「防溺10招」及正確救人之「救溺5步」：
 1. 防溺10招(五不五要):不長時、不疲累、不跳水、不落單、不嬉鬧、要合法、要暖身、要注意、要冷靜、要小心。
 2. 救溺5步: 叫叫伸拋划、救溺先自保。
 - (1) 叫：大聲呼救
 - (2) 叫：呼叫119、118、110、112。
 - (3) 伸：利用延伸物（竹竿、樹枝等）
 - (4) 拋：拋送漂浮物（球、繩、瓶等）。
 - (5) 划：利用大型浮具划過去（船、救生圈、浮木、救生浮標等）。



- (五) 善用各項網路資源，掌握資訊，做好事前準備：
 1. 「內政部消防署全球資訊」：<http://www.nfa.gov.tw/main/index.aspx>。
 2. 「中華民國紅十字會網站」：<http://redcross.org.tw/index.jsp>。
 3. 交通部觀光局：<http://admin.taiwan.net.tw/index.aspx> 觀光資源-水域遊憩活動-安全宣導。

三、交通守規則、安全有保障：

- (一) 搭乘車輛時，必須戴好安全帽或緊扣安全帶，並遵守交通規則。
- (二) 搭乘大眾交通工具時，請注意候車、乘車以及上下車應注意的安全及禮節；並注意乘坐班車發車時刻，以免因時間緊迫發生穿越馬路或跨越火車月臺間鐵軌等危險行為。
- (三) 獨自一人搭乘計程車時，請記得撥打電話給自己的親友，告知在何時、何處、搭乘計程車車號及司機姓名、預定抵達的目的地；或在友人陪伴下攔搭計程車，在上車同時告知友人計程車車號，以確保搭車安全。
- (四) 自行車安全：為保護學生騎駕自行車之安全，鼓勵學生**配戴自行車安全帽**。於行進間勿以手持方式使用行動電話，保持車輛安全設備良好與完整，不可附載坐人、人車共道，請禮讓行人優先通行，依規定兩段式左(右)轉、行駛時，不得爭先、爭道、並行競駛或以其他危險方式駕駛，遵守行車秩序規範，大型車轉彎半徑大並有視野死角，避免過於靠近行駛於大型車前或併行，以維護生命安全。
- (五) 行人道路安全：穿越道路時請遵守交通號誌指示或警察之指揮，不任意穿越車道、不滑手機過馬路、闖紅燈，不任意跨越護欄及安全島，不侵犯車輛通行的路權，穿著亮色及有反光的衣服、在安全路口通過道路、預留充足的時間，勿與沒耐性的駕駛人搶道。
- (六) 防範無照駕駛違規：依據道路交通管理處罰條例第 21 條第 1 項第 1 款規定，未領有駕駛執照駕駛小型車或機車，處新臺幣六千元以上二萬四千元以下罰鍰，並當場禁止駕駛；另未滿 18 歲的青少年無照駕駛時，除了應繳交罰鍰以外，青少年以及父母等法定代理人參加道路交通安全講習。提醒學生，在未合法考取駕照前應勿以身試法，鋌而走險，無照駕駛不僅違規觸法，更甚者可能傷及他人與自己身體或生命。

四、認識一氧化碳、賃居有安全：

- (一) 使用瓦斯熱水器沐浴及瓦斯爐煮食時，要注意室內空氣流通，使用時切忌將門窗緊閉，易導致因瓦斯燃燒不完全，而肇生一氧化碳中毒事件；有頭昏、噁心、嗜睡等身體不適情況發生，應立即打開通往室外的窗戶通風，若身體嚴重不適時，請先前往通風良好的室外環境，再打 119 電話或與親友(學校)求助，以維護自身安全。外出及就寢前亦必須檢查用電及瓦斯是否已關閉，以確保安全。
- (二) 參考內政部消防署網站「防範一氧化碳中毒居家安全診斷表」(<https://www.nfa.gov.tw/cht/index.php>)，認識一氧化碳中毒，保持室內空氣暢通，以落實防範一氧化碳中毒作為。
- (三) 有關用電安全、火災求生避難、地震保命指南、颱風準備工作。請至教育部防災教育資訊網(<https://disaster.moe.edu.tw>)教學資源下載防災島探險隊海報。

- (三) 市面上新興毒品的種類不斷推陳出新，並透過各種不同的包裝避人耳目易降低施用者對於毒品的警戒性，且多為混合性毒品，請加強警戒，避免誤食並危害健康。
- (四) 新興毒品可能透過通訊軟體販賣、利用短影音 APP 附加 QR 碼提供貨品，對於各式通訊軟體上奇怪的暗語及販售高於平常市價金額的物品都要提高警覺，且持有、販賣、轉讓、運輸、免費提供、帶貨，均有刑事責任，提醒家長留意學生以避免學生涉入網路販毒；另近期警方查獲「大麻」(二級毒品)與「依托咪酯」(二級毒品，俗稱「喪屍煙彈、一口暈、上頭煙」)混入電子煙油偽裝之涉毒案件，千萬不要因好奇購買、使用，以免觸犯法令又傷身(相關資訊請參考教育部防制學生藥物濫用資源網站 <https://enc.moe.edu.tw>)。



防制學生藥物濫用
資源網



反毒大本營

六、機警反詐騙、守法不犯罪：

- (一) 勿點選不明簡訊網址，避免手機中毒被當成跳板而四處散發簡訊，使歹徒有機可乘。並建立安全使用智慧型手機的觀念，於使用網路聊天 APP(如 Line) 時，請慎防及提高警覺，切勿洩漏帳號與密碼，被歹徒盜用後進行詐騙成為詐騙受害者。
- (二) 歹徒常利用小額付費機制進行詐騙，甚至先開通被害人小額付費服務後再行騙代收認證簡訊。多一分謹慎就多一分保障，建議可向電信公司申請關閉手機小額付費功能，並且切勿代收簡訊。

(三) 在網路上從事各種活動務必提高警覺，小心求證仍為防詐之不二法門，應謹記「防詐騙 3 不 3 要」原則：

1. 三不：

- (1) 不聽：來源不明資訊。
- (2) 不加：陌生投資群組。
- (3) 不用：保證獲利 APP、投資平臺

2. 三要：

- (1) 要警覺：對任何鼓吹加入投資群組、勸誘買股投資訊息提高警覺。
- (2) 要查證：向合法期貨商、合法投信投顧業者、合法證券商或 165 反詐騙專線查證。
- (3) 要報警：向治安單位或檢調單位檢舉（或撥 165 反詐騙專線）。

(四) 日前大專校院學生遭到無卡分期詐騙引發社會各界關注。有心人士打著「零元手機，還賺五千」的口號，鼓吹青年學生高張力擴增貸款，綁定個人信用並簽定契約，惟一旦簽名就必須擔負責任。在幫別人衝業績的同時，自己卻面對貸款催帳。因此，請學生千萬別輕信低投資高報酬的資訊而思慮未周簽署合約。

(五) 鼓勵家長及學校師生透過手機下載「警政服務 APP」或上網查詢內政部警政署「165 全民防騙網」(<https://165.npa.gov.tw/#/>)，及加入內政部警政署 165 防騙宣導 LINE 好友等相關資訊管道，獲取最新詐騙手法知識及相關反詐騙諮詢服務，以避免成為詐騙受害者。

(六) 不涉足進出分子複雜是非多之撞球場、MTV、KTV、冰宮、電動玩具店等場所；舞廳、咖啡廳、酒家（吧）、茶坊等場所，易誘惑青少年，應避免涉足。

七、提昇臨機應變、防範擄童案件：

- (一) 遇見陌生人士藉故攀談（問路）、主動提供食物、飲料等，要提高警覺，如發現異狀時，應即時婉拒迅速離開或請身旁家人、親友協助處理。
- (二) 假期間外出時，應以結伴同行為宜，如遇歹徒意圖不軌、強行擄人等危險時，應大聲呼救且快步跑向人群聚集處求援，以確保自身安全。
- (三) 對於可疑人、事、物應提高警覺，確保自身安全，或由家人陪同，絕不單獨行經漆黑小巷或人煙罕至的地方及進出危險場所。
- (四) 若於校內外遭遇校內人員、陌生人或發現可疑人物跟蹤尾隨，得立即撥打報案電話(110)、通知師長或快速跑至人潮較多地方或最近便利商店，大聲喊叫吸引其他人的注意，尋求協助。另行經偏僻昏暗巷道時，應小心不明人士跟蹤尾隨，並隨身攜帶個人自保物品如哨子等，以備不時之需。

八、認識火災危險、確保居家安全：

- (一) 避免施放鞭炮、炮竹，需留意火苗、小心火燭、瞭解玩火的危險，也應避免玩弄打火機、點火器等，造成火災引起不必要的傷亡。
- (二) 熟悉各項滅火用具的使用方式與放置地點，遇火警時切勿慌張，大聲呼叫，應立即通知周邊人員自身所在位置，並進行安全避難，切勿躲在衣櫥或床鋪下…等不易被發現之處所。

- (三) 如遇火災發生時，應保持冷靜鎮定，立即通知周圍人員，並且撥打 119 報案，報案時應告知火災正確地址、人員所在樓層位置，以及有無人員受困。受困火場，切勿慌張，以及切勿躲在衣廚、浴廁裡或床鋪下等不易發現場所。
- (四) 運用內政部消防署網站(<https://www.nfa.gov.tw/cht/index.php>)，參考居家防火安全，並請多加利用「居家消防安全診斷表」及「電器火災消防安全診斷表」。
- (五) 運用台灣電力公司網站(<https://www.taipower.com.tw/tc/index.aspx>)，參考居家用電安全等用電安全文宣知識。

九、強化臨機應變、善用求助技巧：

- (一) 熟悉各項救援通聯網絡，如警察 110、消防 119、家暴 113、反詐騙 165、教育部校安中心(02)33437855、33437856 之 24 小時服務專線、地方政府服務電話、縣（市）聯絡處值勤專線及學校服務專線等。
- (二) 運用 3C 科技等產品，建立隨身緊急求助諮詢通訊錄，也可利用學校聯絡簿內緊急聯絡卡等，或透過手機建立通訊群組等方式，便於學生隨身攜帶與運用為原則，在遭遇各項緊急危難時，能獲得所迫切的所望協助。
- (三) 在建立學生緊急聯絡通訊錄時，請學生須具備應有的公民素養，避免以戲謔或惡作劇心態撥打相關求助電話，造成社會資源浪費或觸犯法令之虞。

十、其他：

- (一) 夜間 10 時以後依「春風專案」規定，十八歲以下學生在無成年親友陪伴下，不得在公共場所遊蕩。
- (二) **宣導傳染病防治措施：**
 - 1. **COVID-19、流感等呼吸道傳染病：**請維持個人衛生好習慣、勤洗手，並注意咳嗽禮節；如有發燒、呼吸道感染症狀，或進入醫療照護機構、人潮擁擠之場合、搭乘公共交通工具時，建議配戴口罩。生病時儘速就醫並在家休息，儘量避免出入公共場所。
 - 2. **腸胃炎等腸道傳染病：**用餐前應注意個人及環境衛生，如用肥皂或洗手乳洗手，且不生飲、不生食；另與他人共食時宜使用公筷母匙。
 - 3. **結膜炎：**外出戲水需注意雙手清潔，選擇乾淨戲水場所，並避免以手揉眼、共用毛巾。
 - 4. **M 痘：**自流行地區來/返臺，請進行自我健康監測 21 天(潛伏期)，如出現皮膚病灶等疑似症狀，應佩戴口罩並儘速就醫，就醫時應主動告知醫師旅遊史、高風險場域暴露史及接觸史等資訊。
- (三) **飲食安全及健康飲食原則：**
 - 1. **預防食品中毒：**用餐前請遵守五要「要洗手、要新鮮、要生熟食分開、要注意保存溫度、要澈底加熱」原則；用餐後若有身體不適，請儘速就醫，並通知學校。確保食品來源安全，避免食用過期或不明來源的食品，並注意食品保存，避免食物中毒。
 - 2. **採取健康飲食：**維持均衡飲食，少油、少鹽、少糖、多攝取新鮮蔬果及足量水份，避免假期間暴飲暴食。

(四) **預防狂犬病**，不碰觸、逗弄野生動物，不撿拾生病的野生動物、屍體，有任何疑問請洽詢各地動物防疫機關，或衛生福利部疾病管制署 0800-761-590。一旦被動物咬傷時，請遵循 **1 記、2 沖、3 送、4 觀**：

1. 記：保持冷靜，牢記動物特徵。
2. 沖：用大量肥皂、清水沖洗 15 分鐘，並以優碘消毒傷口。
3. 送：儘速送醫評估是否要接種疫苗。
4. 觀：儘可能將咬人動物繫留觀察 10 天。若動物兇性大發，不要冒險捕捉。

(五) **登革熱防治措施**：

1. 請加強防疫作為，落實環境管理，避免戶內外積水；並定期或不定期巡檢積水容器(缸、甕、盆、桶)、天溝及積水區，雨後或曾發現陽性孳生源場所，應加強派員巡查及清除病媒蚊孳生源，並徹底進行孳生源巡檢與清除，避免孳生病媒蚊，且請積極配合各地方衛生單位的清消工作及稽查作業。
2. 外出時應做好防蚊措施，穿著淺色長袖衣褲、使用政府核可之防蚊藥劑。
3. 另自流行地區來/返臺，請進行自我健康監測 14 天(潛伏期)，若出現發燒、頭痛、後眼窩痛、肌肉關節痛、出疹等疑似症狀，應儘速就醫並主動告知醫師旅遊活動史。
4. 有關登革熱防疫相關資訊，請逕至衛生福利部疾病管制署全球資訊網(<http://www.cdc.gov.tw>) 查詢或下載運用。

(六) **預防熱傷害**：近期氣溫持續偏高，為預防高溫造成熱傷害，衛生福利部製作預防熱傷害衛教宣導單張、懶人包及專文等資料，供宣導熱傷害之認識與緊急處置時使用，提醒大家注意防範，相關資訊請逕至國民健康署網站「預防熱傷害衛教專區」(<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=440>) 參閱。

(七) 提醒家長提高敏感度，鼓勵家長參閱教育部製作「該怎麼預防青少年自殺- 家長篇」(<https://reurl.cc/7k3opy>)，視需要可聯繫學校協助轉介，或適時向當地衛生局或自殺防治中心尋求協助，或可運用衛生福利部安心專線1925或1995，24 小時免費諮詢服務。

(八) 學生於暑假期間發生各類意外事件，可運用學校校園安全聯繫電話，雙蓮國小學務處電話：(02)25570309分機1021~1027。