

臺北市立中崙高級中學110學年度暑假期間學生生活安全須知

親愛的中崙家長和同學：

今年的暑假（**111年7月1至8月29**）就要開始了。漫漫長假或許可以針對一年來的中崙生活，做一次回顧與檢討，並為下個學年做好準備；人們在歡樂、安逸的環境中往往容易喪失生活的方向，所以如何安排一個快樂又充實的假期，是當下課題，學務處提供以下幾項暑假生活須知，請您於暑假中遵守奉行：

一、新冠肺炎防疫注意事項：

- （一）因國內新冠肺炎疫情嚴峻，請落實勤洗手、注意手部衛生、咳嗽禮節及佩戴口罩等個人防護措施，並減少不必要之移動、活動或集會，避免出入人多擁擠的場所，或高感染傳播風險場域，如需採買物資，請1次購足，避免多次採買。
- （二）建議以線上聚會方式聯繫感情，如仍需出入公共場所，請全程佩戴口罩，並保持室內1.5公尺、室外1公尺安全社交距離，如有發燒、呼吸道症狀、腹瀉、嗅味覺異常等疑似症狀，請勿搭乘大眾運輸，儘速就醫。
- （三）請持續留意及遵守中央流行疫情指揮中心最新防疫規定（網址：<https://www.cdc.gov.tw>）。

二、活動安全(疫情警戒解除時)：

學生於暑假期間往往會從事大量的休閒活動，依活動場地的不同，區分為室內活動及戶外活動：

（一）室內活動：

室內活動包含圖書館、電影院、百貨公司賣場、KTV、MTV、室內演唱會、室內團體活動等，從事該項活動時，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，學校應提醒學生熟悉相關消防（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，方能確保學生從事室內活動時之安全。其次，應告誡同學避免涉足不正當場所，以免產生人身安

全問題。

(二) 戶外活動：

呼籲暑假期間仍需遵守中央疫情指揮中心相關規定，避免不必要的移動，關於戶外活動安全知識：

1. 假期間如社團辦理2日(含)以上戶外活動，請先向學務處活動組申請核准，此期間在外活動如發生意外事件，應立通知學校及有關單位，俾便協助處理，亦可求助附近高中以上學校教官室。

2. 登山前應充分了解登山潛在風險，及山域事故救援困難，請審慎評估自身能力、體力及天候狀況等條件，選擇合適山域。

3. 請注意有無申請許可之規定，如有應依法辦理申請入山、入園，並攜帶適合支裝備，及擬定登山計畫，投保相關保險以充分保障自身安全。

4. 登山途中也應充分注意山域或設施相關警告及標示。

5. 從事戶外戲水應注意「防溺10招」及正確救人之「救溺5步」，另「四不要」提醒：

(1)不要逞強：進行登山、露營、溯溪、戲水、水岸、田野調查研究等活動時，除需做好行前裝備檢查外，更應考量自身體能狀況能否負荷，不要逞強。

(2)不要去危險水域：不要去公告危險水域或無救生人員的地方進行活動。

(3)氣候不佳，不要從事戶外活動：遭遇大潮、豪雨等天候狀況不佳時，不建議從事戶外活動或應立即停止一切戶外活動，以預防突發性之危安事件(如海灘裂流、碎浪、地形效應等問題)。

(4)不要在無防雷設施的建築物內避雨：發生閃電雷鳴時，應遠離外露的金屬物體、鐵欄杆、高大廣告牌等建築物，及避免至無防雷設施的建築物內避雨(如工棚、車棚、遮陽傘下)，並且應停止游泳、划船並上岸到安全的避雨場所。

另有關水域安全相關資料查詢請至「學生水域運動安全網」

(<http://www.sports.url.tw/index.html>)查詢。

三、工讀安全：

暑假期間學生打工可參考勞動部「職場高手秘笈」勞動權益教育宣導手冊，遵循三要準備、七不原則——「要確定、要存疑、要告知」、「不繳錢、不購買、不簽約、證件不離身、不非法工作、不飲用、不辦卡」，如果發生受騙或誤入求職陷阱，致勞動權益受損，可撥打當地勞工局電話，請求專人協助救濟權利；另上開秘笈已置於勞動部官網

(<https://www.mol.gov.tw>)便民服務專區及本部青年發展署「RICH職場體驗網」(<https://rich.yda.gov.tw>)工讀權益專區可供運用。

四、交通安全：

(一)根據本部校安中心的統計顯示，校外交通意外事故為學生意外傷亡的主要原因。暑假期間學生可能因為參加活動、打工兼職等因素，增加使用交通工具的機率，因此需特別提醒學生騎乘機車、電動自行車、自行車等一定要注意自身安全，駕駛期間應遵守交通規則，減速慢行，切勿酒後駕車、疲勞及危險駕駛，以策安全。

(二)為維護學生於暑假從事校外教學活動安全，請各校依據本部107年9月4日臺教學(五)字第1070135944號令修正「學校辦理校外教學活動租用車輛應行注意事項」辦理，相關大客車資訊可至交通部公路總局網站監理服務查詢；另落實交通安全教育，請學校連結交通部道安委員會「168交通安全入口網站」下載交通安全相關注意事項，供學校師生參考運用，以確保乘車及交通安全。

(三)請加強宣導下列交通安全注意事項：

1. 請切實遵守交通安全教育5項守則：

(1)第一守則：熟悉路權、遵守法規。

(2)第二守則：我看得見您，您看得見我，交通才會安全。

- (3)第三守則：謹守安全空間——不作沒有絕對安全把握的交通行為。
- (4)第四守則：利他用路觀——不作妨礙他人安全與方便的交通行為。
- (5)第五守則：防衛兼顧的安全用路行為——不作事故的製造者，也不成為無辜的事故受害者。

- 2. 自行車道路安全：請配戴自行車安全帽，行進間勿以手持方式使用行動電話，保持自行車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、行人穿越道上不能騎自行車，請下車牽車，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。
- 3. 機車安全：請正確配戴安全帽、全天開頭燈、勿無照騎車、行車時勿當低頭族、勿以手持方式使用行動電話、勿任意變換車道、路口禮讓行人、禁止飆車，並勿將機車借給無適當駕照的人，大型車轉彎半徑大並有視覺死角，避免過於靠近行駛於大型車前或併行，以維護生命安全。
- 4. 電動自行車安全：請正確配戴安全帽、不可附載坐人、行車時勿當低頭族、勿以手持方式使用行動電話、行駛慢車道，不可行駛人行道或快車道、路口禮讓行人、不可擅自增、減、變更電子控制裝置或原有規格，大型車轉彎半徑大並有視覺死角，避免過於靠近行駛於大型車前或併行，以維護生命安全。
- 5. 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、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。
- 6. 防範無照駕駛違規：由於無照駕駛已經造成車輛與行人的危險，如經查獲，將依據道路交通管理處罰條例第21條第1項第1款規定，處新臺幣六千元以上一萬二千元以下罰鍰，並當場禁止駕駛；另未滿十八歲

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還須依據同條第3項規定，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。

五、居住安全：

（一）居家防火、用電安全：

為降低居家意外事故發生，提醒同學注意居家防火、用電安全之重要性，利用火災案例教導學生。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。點火器具並非玩具，不可把玩，玩火恐引起火災及傷亡。並提醒家長有關打火機及點火槍等點火器具之放置場所，應予上鎖，並請家長充分配合告知學童家中的避難逃生路線及逃生避難原則，以建立危機意識並維護學子居家安全，有關防火常識。

1. 有關居家防火安全請至內政部消防署網站

(<https://www.nfa.gov.tw/cht/index.php>)，參考並請多加利用「居家消防安全診斷表」。

2. 另居家用電安全，請至台灣電力公司(電力生活館)網站

(<https://www.taipower.com.tw/tc/index.aspx>)，參考清潔保養篇、用電安全篇及居家生活篇等用電安全文宣知識。

（二）賃居安全：

1. 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，以維護學生自身安全。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。

2. 校外租屋學生，特別提醒學生使用電器、瓦斯熱水器等使用安全事項並安裝住警器，以避免意外事件發此外，參考內政部消防署網站(<http://www.nfa.gov.tw/main/Unit.aspx?ID=&MenuID=500&ListID=319>)有關「防範一氧化碳中毒居家安全診斷表」，以落實防範一氧化碳中毒作為。

六、藥物濫用防制：

- (一) 學期圓滿結束，學生滿心期盼假期到來的同時，也正是毒品惡勢力趁虛而入的危險時機，請家長和孩子掃描下列QR CODE，共學完成「健康好Young，不獨特」學習任務，引領孩子知毒、識毒、拒毒、迎向健康幸福人生！



國中部共學單



高中部共學單

- (二) 市面上新興毒品具有精美包裝之特徵，易降低施用者對於毒品的警戒性，且多為混合性毒品，尤其當含有PMMA(強力搖頭丸)成分致死率極高。此外俗稱「吸氣球」的笑氣(一氧化二氮)更會造成中樞及末梢神經損傷，嚴重者可能會肢體癱瘓，另環保署已將工業用笑氣納入毒管法之「關注化學物質」管理，吸食過量將危害人體健康(相關資訊請參考教育部防制學生藥物濫用資源網站<http://enc.moe.edu.tw/>)。
- (三) 為避免學生因對毒品危害及濫用藥物認知不足而好奇誤用，請各級學

校提醒家長關心學生校內外交友及學習狀況，暑假期間應保持正常及規律生活作息，不依賴藥物提神，非醫師處方藥物不要輕易使用，拒絕成癮物質；參加聚會活動時，務必提高警覺並且不隨意接受陌生人的物品及飲料，守法自律、做正確的選擇才能隔絕受同儕及校外人士引誘。

(四)倘學生不幸誤觸毒品，請提醒家長與學校師長聯繫尋求協助，學校與家人的鼓勵與支持是最好的後盾，瞭解青年學子使用毒品的情境及原因，對症下藥根除這些問題，共同輔導並提供適性、多元學習方案，避免學生中輟或休、轉、退學離校，以協助走出對毒品的依賴性。相關求助諮詢專線為各縣市家庭教育中心（諮詢專線：412-8185）或毒品危害防制中心（諮詢專線：0800-770-885），以協助青年學子遠離毒害。

(五)為防杜藥頭危害校園安全，請學校師長多加留意關心，另提供情資協助檢警循線查緝，打擊校園及社區藥物濫用情形，以營造「健康校園」。

七、詐騙防制：

(一)暑假期間應提醒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，建議學生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)面對層出不窮、手法日益翻新之詐騙犯罪手法，為避免成為歹徒以電話假綁架或假事故（交通意外、疾病住院）行真詐財的受害者。學校

應提醒家長或學生如接獲可疑詐騙電話或不慎遇上歹徒意圖詐騙，應切記反詐騙3步驟：「保持冷靜」、「小心查證」、「立即報警或撥打165反詐騙諮詢專線」尋求協助。

(四)近年來詐騙集團盜用帳號後假冒親友借錢案件也越來越多，呼籲學生應善用通訊軟體的安全設定，例如關閉「允許自其他裝置登入」功能，以降低被盜用機率；另學生或其家屬接到親友使用通訊軟體傳訊息借錢時，應當面或電話與對方聯絡，未確認真偽以前不可貿然匯款，以免上當。

(五)家長及各校師生可透過查詢內政部警政署「165全民防騙」網站公告資訊(網址<https://165.npa.gov.tw/#/>)，或加入內政部警政署165反詐騙LINE官網下載最新詐騙手法，以避免受騙上當。

八、網路賭博防制：

老師及家長共同主動關心學生校內、外的言行，並加強對學生的關懷與輔導，如發現學生有異常情事，即積極介入處置與輔導，避免因網路誘惑而落入陷阱或衍生其他偏差行為；若發現學生涉及網路賭博情事，應通知學校依據本部校安通報作業要點即時通報與介入輔導，並由學校截取畫面及網址，提供教育主管機關通知警政單位查處，或向「iWIN網路內容防護機構」提出反應，以防止學生接觸有害身心之網路內容，共同保護莘莘學子，營造純淨的學習環境。

九、犯罪預防：

(一)切勿從事違法活動如：

如飆車、竊盜、販賣違法光碟軟體、參加犯罪組織活動或從事性交易（援交）等。另近年來逐漸增多的電腦網路違法事件如：非法散布謠言影響公共安寧、違法上傳不當影片、入侵他人網站竊取或篡改資料等，請各級學校加強學生網路使用認知素養並尊重個人隱私權益，以

免誤蹈法網。

(二)加強暑假期間推動兒童及少年性剝削防制教育宣導：

因近期兒少遭網路性剝削案件頻傳，網路已融入大眾生活文化，且智慧型手機的功能及處處都是無線網路的環境情況下，更需注意兒童及少年使用手機的情況；學校、家長應建立與兒童及少年間的信任，以幫助角色協助兒童及少年建立良好健康上網觀念。另為維護兒童及少年假期安全，請學校利用各集會時間，加強宣導網路性剝削的相關議題，寒假期間避免兒童及少年無知，於網路遭有心人士誘惑而涉性剝削等情形，並鼓勵從事正當休閒活動，以增進兒童及少年健全發展，有效降低憾事發生機率，以確保兒少權益及保障兒少安全無虞。

(三)遊戲用槍防制：

近年來市面上遊戲用槍購得容易，若使用不當易造成傷害，基於學生安全維護及減少學生因使用遊戲用槍不當造成傷害，勿任意把玩或購買非適用年齡之遊戲用槍商品。

十、網路沉迷防制：

暑假期間學生閒暇的時間變長，加上行動上網的普及，各式上網載具亦提供了種類多元的應用程式與遊戲下載，因此更容易使得學生沉迷於網路世界或遊戲，近年來由於過度沉迷於玩手機遊戲所引發的病症也逐漸增多，特別是對肩頸、手腕與眼睛的傷害，請學校提醒家長應注意孩子

十一、暑期注意事項：

(一)在家孝順父母、友愛兄弟姐妹；參與家事；謹言慎行，按時返家，外出要稟告父母，以免家人遭受詐騙；規律起居作息，保持身心健康；敦親睦鄰，發揮互助美德；訂定讀書計畫，按時完成暑假作業。

(二)嚴禁打架、滋事、抽煙(含電子菸)、酗酒、吸食(或注射)毒品、賭博及涉足不良場所。近年來逐漸增多的電腦網路違法事件如：非法散布謠言影

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等，請各位同學加強網路使用認知素養並尊重個人隱私權益，以免誤蹈法網。凡經治安或相關單位登記送校或經校外人士反映，經查屬實之違紀事件，依校規懲處。

(三)凡欲使用學校設施、場所、教室辦理社團活動，請事先提出申請，並著學校認可之服裝到校。未開放區域禁止進入，請同學遵守規定並注意安全。

(四)依規定時間返校公共服務，返校時間請參閱學校網路公告。◎負責輪值打掃的班級請著學校認可之服裝，於09：00前至學務處前集合，如因故未能返校者，須事先完成請假手續，並親自到衛生組安排補打掃時間，於暑假期間另安排補掃，如一次未打掃則以曠課登記。

(五)平日注意飲食衛生外，並儘量維持規律生活。

十二、其他事項：

(一)同學請勿在外逗留太晚，請勿隨便接受他人邀宴、饋贈飲料、食物，或為陌生人帶路。

(二)如遇可疑的人尾隨跟蹤，應保持鎮靜，速到附近商店或住宅人多之處，設法與家人連繫。

(三)休閒或網咖消費應到合法場所並有所節制。可上網參考教育局評鑑健康優良場所。

(四)參加團體旅遊活動時，不單獨脫隊行動，或進入僻靜的廁所、浴室或房舍。

(五)夜間活動不宜過久，並應與家人保持密切聯繫；尤應避免涉足不當場所或網咖。

(六)教育部反霸凌專線0800-200-885

臺北市政府教育局反霸凌專線02-2725-27251或1999服務專線

(七)凡欲使用學校設施、場所、教室辦理社團活動，請事先提出申請。未開放區域禁止進入，請同學遵守規定並注意安全。

(八)爆竹煙火施放安全注意事項：須購買貼有內政部認可標示的爆竹煙火產品，並遵守標示中的 使用方法。應選擇空曠地點燃放並且不可對人、建築物、易燃物發射或同時大量施放。飛行類爆竹煙火燃放須先固定妥當，並應對空垂直發射。

(九)本校於暑假期間如有舉辦社團活動或研習，將適時公布於本校網站。

(十)暑假期間有任何問題，可與學校連絡或請學校教官協助支援：

學校連絡電話：2753-5316（總機）轉學務處分機302生教組、316生輔組或教

官室分機321~323。

教官室專線電話：2747-6171

最後敬祝各位

中崙同學暑假生活充實、快樂、安全