

# 臺北市立中崙高中 113 年暑假期間學生生活安全須知

113.6.19

親愛的家長：

本校訂於 113 年 6 月 26、27 日實施期末考，請家長督促孩子努力讀書爭取好成績；本學期假卡送件截止日期為 113 年 6 月 28 日上午 10 時前，逾期未申請請假者一律登錄為曠課，不得更改。

113 年 6 月 28 日上午實施結業式後，暑假正式開始，請家長協助提醒孩子以下注意事項：

## 一、學生返校須知

- (一)維護校園安全：寒假期間不論任何原因返校，一律穿著校服（包含補考、社團、打掃、公服等）。
- (二)113 年 6 月 28 日（五）結業式和大掃除與 113 年 8 月 30 日（五）下學期始業式，請所有同學穿著制服、準時到校參加典禮。結業式及始業式為本校重大集會，無故未到者記警告一次。

## 二、共同注意事項

- (一)如有排定返校打掃，同學請依衛生組排定時間返校，**著學校運動服裝於 09：00 時至學務處前集合**，如因故無法返校打掃者，須事先完成請假手續，並親自到衛生組安排補打掃時間，無故未返校打掃者，記警告一次。
- (二)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。
- (三)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，應立即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。
- (四)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。
- (五)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。
- (六)爆竹、煙火、天燈施放安全注意事項：須購買貼有內政部認可標示的合法產品，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。
- (七)教育部反霸凌專線 1953 臺北市府教育局反霸凌專線 1999 或服務專線 02-2725-6444

## 三、假期防疫注意事項

### (一)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，如有發燒或呼吸道症狀、出入人潮擁擠且無法保持社交距離或通風不良之場合時，建議配戴口罩。
  - 2.腸胃炎等腸道傳染病：夏季為腸道傳染病流行期，在外用餐應注意個人及環境衛生，用肥皂或洗手乳洗手，不生飲、不生食，與他人共食時應使用公筷母匙。
  - 3.流行性結膜炎：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。
- (二)登革熱防治措施：如出現發燒、頭痛、後眼窩痛、肌肉關節痛、出疹等症狀，應儘速就醫，就醫時應告知醫師旅遊史及居住史，若發現確診病例，應落實校安通報作業，以利掌握校園疫情發展。有關蚊媒傳染病及防疫等相關資訊，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。
- (三)預防熱傷害：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，相關資訊請逕至該部國民健康署網站「預防熱傷害衛教專區」參閱，網址：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=440>。
- (四)視力保健：避免暑假期間學生因長時間近距離用眼及長時間使用 3C、看電視等情況，造成學生近視或近視度數持續增加，請家長多帶孩子到戶外活動，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，以延緩孩子近視度數增加。
- (五)菸檳防制：請家長暑假期間多陪伴孩子，關心孩子金錢花費及交友狀況，別讓孩子落入菸品及檳榔致命的吸引力中，影響自身的健康。

## 臺北市立中崙高中 113 年暑假期間學生生活安全須知

(六)避免食品中毒事件：儘速於 2 小時內食用完畢；若未馬上食用，應予以適當保溫，應避免長時間置於細菌快速繁殖之危險溫度帶 (7°C-60°C)，且不置於地面、病媒出沒或髒污等地方。更多資訊可至行政院食品安全辦公室食品安全資訊網(<https://www.ey.gov.tw/ofs/>)隨時關注食安相關議題。

### 四、活動安全

學生於長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，首先應熟悉逃生路線及逃生設備，請提醒孩子熟悉相關消防（逃生）器材操作，如滅火器、緩降機等，方能確保孩子從事室內活動時之安全。其次，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。最後，應告誡孩子夜間活動不宜過久，並應與家人保持密切聯繫；尤應避免涉足不當場所或網咖，以免產生人身安全問題。

#### (二) 戶外活動：

學生利用假期從事各類戶外活動，首先應注意天候變化及熟悉地形環境，近來登山意外頻傳，體育署提醒以下登山活動應注意事項：

1. 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。
2. 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，並攜帶適合之裝備及擬定登山計畫，投保相關保險以充分保障自身安全。
3. 登山途中也應充分注意山域或設施相關警告及標示。

**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。
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，並且應停止游泳、划船並上岸到安全的避雨場所。
5. 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>)。

#### (三) 宿營及營隊活動：

1. 學生參加宿營或營隊等相關活動時，應以教育目的為優先考量，活動應能引導學生正向發展，且相關活動應維護學生學習權、受教權、身體自主權、人格發展權及人身安全，避免性別偏見或性別歧視，俾增進學生之健全人格發展，共同營造友善校園。
2. 依據「高級中等以下學校辦理學生課外活動及輔導學生參加校外營隊活動注意事項」，學生參加校外營隊活動時，應注意契約締結內容，包括業者應負義務、履約責任、學生契約責任及安全與適法等相關事項，以維護學生權益。

### 五、工讀安全

學生利用假期打工可參考勞動部「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>) 及教育部青年發展署「RICH 職場體驗網」(<https://rich.yda.gov.tw>) 工讀權益專區可供運用。

## 臺北市立中崙高中 113 年暑假期間學生生活安全須知

### 六、交通安全

- (一) 根據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。長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，因此特別提醒學生騎乘機車、自行車、微型電動二輪車等…一定要注意自身安全。
- (二) 建議滿 18 歲學生踴躍參與交通部機車駕訓補助計畫，透過正規的機車教育訓練，建立正確騎乘觀念，減少交通意外事故。
- (三) 宣導下列交通安全注意事項
  1. 請切實遵守交通安全 5 大守則：
    - (1) 熟悉路權、遵守法規。
    - (2) 我看得見您，您看得見我，交通才會安全。
    - (3) 謹守安全空間—不作沒有絕對安全把握的交通行為。
    - (4) 利他用路觀—不作妨礙他人安全與方便的交通行為。
    - (5) 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。
  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. 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，避免過於靠近行駛於大型車前或併行，以維護生命安全。

### 七、居住安全

#### (一) 居家防火、用電安全：

為降低居家意外事故發生，提醒學生及家長注意居家防火、用電安全之重要，遇火災時切勿慌張，應大聲呼叫、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。請家長注意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，以建立危機意識並維護學子居家安全，有關防火常識可參考下列網站：

1. 有關居家防火安全，請參考內政部消防署網站 (<https://www.nfa.gov.tw/cht/index.php?code=list&ids=301>)，並請多加利用「居家消防安全診斷表」。
2. 居家用電安全，請至臺灣電力公司（電力生活館）網站 ([https://www.taipower.com.tw/tc/news\\_noclassify.aspx?mid=323](https://www.taipower.com.tw/tc/news_noclassify.aspx?mid=323))，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) 防範一氧化碳中毒：

使用瓦斯熱水器沐浴及瓦斯爐煮食時，要注意室內及走廊空氣流通，使用時切忌將門窗緊閉，或晾曬之衣物阻擋換氣通風窗口，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，

## 臺北市立中崙高中 113 年暑假期間學生生活安全須知

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。校外租屋學生，使用電器、瓦斯熱水器等要注意使用安全，以避免意外事件發生。此外，可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」，使學生了解自我檢查方法，以落實防範一氧化碳中毒作為。

### 八、校園及人身安全

- (一) 提醒學生重補修及輔導課期間配合學校作息，上學勿單獨太早到校，課餘時，避免單獨留在教室；請務必結伴同行，避免單獨到校園偏僻的死角，確保自身安全。學生放學不要太晚離開校園，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。
- (二) 學生若於校內外遭遇陌生人或發現可疑人物，應立即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。提醒學生夜間返家尤須注意門戶安全及可疑份子；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防狼噴霧劑、哨子等，以備不時之需。

### 九、藥物濫用防制

- (一) 鑒於新興混合式毒品除有精美包裝之特徵，易降低施用者對於毒品的警戒性外，亦多為二種以上的毒品混合，造成更大的危險性及致死率（相關資訊或偽包裝圖檔如毒品咖啡包、毒果凍、梅粉等等，請參考教育部防制學生藥物濫用資源網站 <http://enc.moe.edu.tw/>）。
- (二) 倘學生不幸誤觸毒品，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（戒毒免費專線電話：0800-770-885），以協助青年學子遠離毒害。
- (三) 為防杜藥頭危害校園安全，請家長多加留意關心，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」。

### 十、詐騙防制

- (一) 請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。如接獲可疑詐騙電話或不慎遇上歹徒意圖詐騙，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 <http://www.165.gov.tw/index.aspx> 或由本部校安中心網頁連結），或加入內政部警政署 165 反

# 臺北市立中崙高中 113 年暑假期間學生生活安全須知

詐騙 LINE 官網下載最新詐騙手法，以避免受騙上當。

## 十一、網路賭博防制

請家長主動關心孩子日常言行，避免因網路誘惑而落入陷阱或衍生其他偏差行為；若發現孩子涉及網路賭博情事，應通知學校依據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」提出反映，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。

## 十二、犯罪預防

(一)提醒同學切勿從事違法活動：

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（性剝削）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，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)加強推動兒童及少年性剝削防制教育宣導：

因近年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；請家長關心孩子的網路使用狀況，建立良好健康上網觀念。長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，請家長陪伴並鼓勵孩子從事正當休閒活動，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)學校處理違法事件均依法行政並謹守保密規定避免談論案情，請家長協助鼓勵孩子若發現校園違法事件，請逕向師長舉報，舉報人個資均受保護不透漏；但若孩子談論處理中事件，請家長提醒孩子避免議論，以免妄自揣測而對受害人造成二度傷害；甚至因「伸張正義」導致對犯錯學生的霸凌行為或衍申其他違反「犯罪被害人權益保障法」事件。

(四)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，請家長勿任意為孩子購買非適用年齡之遊戲用槍商品。

## 十三、網路沉迷防制

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，提醒家長應注意孩子的上網安全及時間管理等問題，與孩子共同制訂上網公約及培養正確的網路使用態度與習慣，也要鼓勵孩子多從事戶外活動或多元休閒，避免過度依賴 3C 產品，養成健康上網好習慣。

## 十四、自殺防治：

請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。

十五、113 年 8 月 30 日(五)開學，當日正式上課，請準時到校。

十六、假期中有任何問題，可連絡學校協助支援。

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320~323。

順 頌

闔 家 平 安

臺北市立中崙高級中學學務處 啟