

◎臺北市中山區懷生國民小學【學生寒假生活須知暨安全規範】◎

親愛的家長與同學：

學期結束，恭喜各位同學完成這一階段的學習，教育部、教育局與學校為維護學生健康及安全，於寒假期間，特訂定以下生活須知、安全規範與假期學習建議，由親師一起合作提醒學生遵守，使每位學生都能擁有一個平安快樂、充實豐富的假期。另外，也請家長留意下學期的重要活動：

01. 1/23(二)-1/26(五) 辦理寒假冬令營。
02. 2/7(三) 下午全校消毒，家長與學生請勿到校。
03. 2/16(五) 開學日，當天正常上課，課後照顧班與課後社團也開始上課。
04. 2/17(六) 補課日，補 2/15(四)的課程，四點後沒有課後照顧班與課後社團。
05. 2/17(六) 7:30-11:00 辦理運動服販售，有需求家長可到校購買。
06. 2/23(五) 晚上辦理學校日。

【以下是學生寒假生活須知暨安全規範，請督導貴子弟確實遵守】

★ 寒暑假 i 學習 「作 YA」 小指南 ★

★假期學習計畫可以包含哪些？

- ① 自己想做的
- ② 自己很想做的
- ③ 平常沒時間做的
- ④ 有能力完成的
- ⑤ 對自己有幫助的
- ⑥ 對別人有幫助的
- ⑦ 其他

★假期學習計畫可以怎麼做？

可以是自己一個人，或是和同學、朋友一起，更可以是家人/親子參與共作……

例如主題研究、體驗參訪、旅遊、才藝/運動/社團/營隊、養成一個好習慣、領域科目複習、社會服務、年節慶典、拜訪親友……等，只要有想法就可以，份量多少自己訂。

各級學校 113 年寒假期間學生活動安全注意事項

寒假將至，為維護學生健康及安全，各級學校應利用各種宣導管道，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、詐騙防制：

- (一) 寒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) 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。
- (四) 學生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。(相關資訊詳內政部警政署「165 全民防騙」網站公告資訊(網址 <https://165.npa.gov.tw/#/>)
- (五) 為提升校園識詐宣導工作，本部已建置「教育部詐騙防制專區網站」(<https://reurl.cc/Adx93Q>)，即時更新最新詐騙防制相關訊息，請各校加強宣導運用。



投資詐騙

加Line進行投資 必為詐騙

開名車
住豪宅
吃大餐

新晉中區樓
投資大特等你
原房數、樓行數
保證無賺不賠

價錢不給?!
保證獲利?!

封鎖
拒絕加入

別讓錢錢變成別人喜歡的樣子!

ATM解除分期 付款詐騙

遇到以下三種情形就是詐騙

+02
+886
XXXXX XXXX

來電顯示
+02、+886

XX銀行

我不能
分期設定!

ATM

要求操作ATM或網路
銀行解除分期設定

假冒商家或銀行客服
要求重極扣款

接獲詐騙別照做 小心錢錢匯出事!

假愛情交友詐騙

別蒐集愛情騙子圖鑑

騙錢怪
關係：單戀力：1000
口頭禪：家人常重傷！
可以借一些錢照顧嗎？

騙禮物怪
關係：攻勢力：100
口頭禪：選擇物就可以親我的空
理交往囉~~

騙投資怪
關係：次聲力：1000
口頭禪：跟我一起投資，過了
某某季就獲利！

常常聽到這些口頭禪？別落入愛情陷阱!

假冒親友詐騙

假冒親友的來電都這樣說 千萬別信!

借我錢!

自稱很久
沒聯絡的朋友

自稱不常
聯絡的親戚

自稱在外地
工作的兒女

假親友真詐騙
遇到陌生電話快掛斷!

遇到詐騙怎麼辦? 反詐3步驟

1. 冷靜

2. 查證

3. 撥打165

QR Code

網拍購物 小心有詐!

PIXEL
Pi3 3000 數
大特價!!
\$3,900
BUY

私太
賺了吧
優惠!

熱門商品超便宜
私下交易荷包空!

QR Code

別讓投資詐騙 Line著你!

LINE +1

5.5.5
LINE!

邀請加入Line群組
群管按長天機

引導投資股票
引導投資虛擬貨幣

高獲利、低匯不匯等誘惑

投資詐騙手法百百種
千萬小心別上當!

QR Code

ATM 不能解除 分期設定!

ATM

「+02」、「+886」開頭
要求操作ATM或網路銀行都是詐騙!

QR Code

二、交通安全：

(一)根據教育部（以下簡稱本部）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。寒假期間學生騎乘自行車等一定要注意自身安全，以策安全。

(二)請運用交通部交通安全教育守則及本部編訂之「學校推動交通安全教育參考指引」加強宣導：

1. 自行車、機車與微型電動二輪車安全：搭乘機車及微型電動二輪車時，應依規定配戴合格之安全帽，另為保護學生騎駕自行車之安全，可鼓勵學生於駕騎該車時，配戴自行車安全帽，請禮讓行人優先通行，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。
2. 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。

三、工讀安全：

學生可參考勞動部「職場高手秘笈」，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」，上開秘笈已置於勞動部官網 (<https://www.mol.gov.tw/>)

業務專區/勞動關係/勞動教育專區 可供運用。

四、活動安全：

學生於寒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：寒假期間從事登山或山野教育活動，皆應審慎作風險評估與安全管理，有充分準備再出發：

1. 登山者應充分鍛鍊體能，行進間須注意調節呼吸及步伐節奏，確實掌控速度及讀圖定位；活動有專業人力能因應緊急事故的風險評估與危機處置，並熟悉急救與相關醫護藥品等處置方式。
2. 登山前應充分瞭解登山的潛在風險，擬定詳實的登山計畫書，選擇合適的山域，投保相關保險、查詢天氣、地形、路線路況、鄰近救援與醫護資訊等，請攜帶適合的登山衣著、糧食、飲水、背包、鞋子、手杖及通訊設備等相關裝備，另請注意登山路線有無入山、入園申請之相關規定，登山途中應注意山域或設施相關警告及標示。
3. 從事水域活動例如在游泳池、開放水域游泳或戲水，應注意：
 - (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）。

救溺5步應援團

英雄養成訓練班 水域安全有救了!

救溺5步學起來，出手就是英雄；
沒學好亂救人，假英雄變狗熊，絕對毋溺！

防溺10招 自己的安全自己顧

1. 先示，救生員、救生設備安全
2. 別開水！讓新鮮空氣GG了
3. 別開生水域，要特別小心
4. 不要逞強，一起玩才好玩
5. 下水前先暖身，不要中好種
6. 喝囉！動作盡量對人型
7. 沒力先求幫，喊好喊滿喊來救
8. 不要玩太久，小心失溫
9. 注意警聲，請用求救鈴先閃
10. 要防被卷走，要聽聽每人聲

水中自救4招

1. 拍打水面
2. 運用漂浮物
3. 水母漂
4. 仰漂

教育部體育署



五、藥物濫用防制：

- (一)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，請學生避免誤食並危害健康。
- (二)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，另注意大麻與「墨西哥鼠尾草」(Salvia divinorum)在臺灣分別列為第二、三級毒品，千萬不要購買、使用，以免涉法（相關資訊請參考本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，請關心學生校內外交友及學習狀況，寒假期間應保持正常及規律生活作息，不依賴藥物提神；另提醒學生不隨意接受陌生人的物品及飲料，隔絕受同儕及校外人士引誘。
- (四)倘學生不幸誤觸毒品，請家長可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）。
- (五)為防杜藥頭危害校園安全，請學校師長多加留意關心學生情況，另可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」。

破解網路涉毒危機

部原蛋白碎裝包裝
毒質與糖
=咖啡包

吉靈藥錠
風扇、勞力士、
金元寶、愛馬仕
=彩虹菸

常使用短影音平台
除了透過通訊軟體販毒外
現在更利用
短影音APP直播販毒

破解新興毒品招數

- 1 拆封又重新包裝
- 2 特殊造型藥丸
- 3 山寨知名品牌
- 4 標榜神奇功效

打工族注意
(避免成為販毒的工具)
出國帶貨 應徵外送員要小心
睜大眼睛查明 避免運毒危機

教育部
Ministry of Education 關心您

相關資源可洽各縣市毒品危害防制中心：
諮詢專線 **0800-770-885**
(請請你幫我)



網路奇怪術語 提高警覺小心

留意短影片

藥頭透過社群軟體
發送短影片，
提供外送上門

網購注意

飛行草、夢境草等
可能都是「墨西哥鼠尾草」
(Salvia divinorum)
已列為三級毒品!!

留意奇怪暗語

新興毒品在網路平台流竄，除了透過通訊軟體販毒外，現在更利用短影音APP直播販毒，看似無害的網路平台，卻充斥著毒品暗號，對於各式各樣的暗語及不合理金額的物品，小心留意，避免遭受毒害。

教育部
Ministry of Education 關心您

相關資源可洽各縣市毒品危害防制中心：
諮詢專線 **0800-770-885**
(請請你幫我)



六、校園及人身安全：

- (一)學生如在校遇陌生人或可疑人物，應立即通知師長，防止意外事件發生。
- (二)應加強學生安全意識及被害預防觀念教育；基於防疫考量，入校時仍應配合學校進行相關防疫措施及手部衛生。學生寒假期間配合學校作息，上學勿單獨太早到校，避免單獨至校園偏僻的死角，確保自身安全。學生放學不要太晚離開校園，或由家人陪同，絕不單獨行經人煙罕至的地方及進出危險場所。
- (三)學生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。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。

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，應提醒學生注意居家防火、用電安全之重要性。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。應告誡學生點火器具並非玩具，不可把玩，了解玩火恐引起火災及傷亡。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，並告知學童家中的避難逃生路線及逃生避難原則，以及裝設住宅用火災警報器，及早偵知火災、及早逃生避難，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相關網站如下：

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」及「電器火災消防安全診斷表」。

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。

教育訓練中心 | 建構對性防災救災與防災科技資源應用計畫 | 383

防災島探險隊

選擇吧!!

你的用電習慣是哪一派?

學習防火技能
學懂火情 | 防火之道 | 66頁

Q1. 使用中的電線會如何整理?

A1. 電線不折扭
折彎、擠壓可能使電線斷裂等，造成短路。電線應平鋪，使用不折且不纏繞。

全纏好的「繩線派」 自由擺的「平鋪派」

Q2. 單一插座或延長線會如何使用?

A2. 用電不過載
單一插座或延長線，不能同時使用多個電器，避免造成電線或插座發熱。

全都要的「用滿派」 不過載的「剛好派」

Q3. 沒使用的插頭會如何處理?

A3. 電器不用，插頭不插
電器不使用時，請將插頭拔掉，且不能只拉電線，應從插頭處拔下。

隨時保持「插著派」 不使用就「不插派」

居家火災的偵測通報
住宅用火災警報器
裝設在火災初期發生時，發出警報或通知，發出聲響提醒。當偵測到煙霧或火災，馬上採取緊急行動，確保自己親友人的安全!

教育訓練中心 | 建構對性防災救災與防災科技資源應用計畫 | 383

防災島探險隊

行動吧!!

火災求生避難大作戰

避難目標 保命求生是你的第一優先目標。

學習求生技能
明確逃生路 | 避險之策 | 66頁

不要 尋找濕毛巾 | 不要 搭乘電梯 | 不要 躲在浴室 | 不要 躲膠袋套頭

逃生步驟

1. 火起後，迅速離開火源，沿樓梯逃生。
2. 門前停留，確認門縫溫度，若門縫發熱，切勿開門。
3. 若門縫不熱，可開門逃生。
4. 逃生時，請用濕毛巾捂住口鼻，低姿前行。
5. 逃生時，請沿樓梯逃生，切勿乘坐電梯。
6. 逃生時，請沿樓梯逃生，切勿乘坐電梯。
7. 逃生時，請沿樓梯逃生，切勿乘坐電梯。
8. 逃生時，請沿樓梯逃生，切勿乘坐電梯。
9. 逃生時，請沿樓梯逃生，切勿乘坐電梯。
10. 逃生時，請沿樓梯逃生，切勿乘坐電梯。

逃生原則

- 火起後，迅速離開火源，沿樓梯逃生。
- 門前停留，確認門縫溫度，若門縫發熱，切勿開門。
- 若門縫不熱，可開門逃生。
- 逃生時，請用濕毛巾捂住口鼻，低姿前行。
- 逃生時，請沿樓梯逃生，切勿乘坐電梯。
- 逃生時，請沿樓梯逃生，切勿乘坐電梯。
- 逃生時，請沿樓梯逃生，切勿乘坐電梯。
- 逃生時，請沿樓梯逃生，切勿乘坐電梯。
- 逃生時，請沿樓梯逃生，切勿乘坐電梯。
- 逃生時，請沿樓梯逃生，切勿乘坐電梯。

逃生要領

- 火起後，迅速離開火源，沿樓梯逃生。
- 門前停留，確認門縫溫度，若門縫發熱，切勿開門。
- 若門縫不熱，可開門逃生。
- 逃生時，請用濕毛巾捂住口鼻，低姿前行。
- 逃生時，請沿樓梯逃生，切勿乘坐電梯。
- 逃生時，請沿樓梯逃生，切勿乘坐電梯。
- 逃生時，請沿樓梯逃生，切勿乘坐電梯。
- 逃生時，請沿樓梯逃生，切勿乘坐電梯。
- 逃生時，請沿樓梯逃生，切勿乘坐電梯。
- 逃生時，請沿樓梯逃生，切勿乘坐電梯。



3. 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。

八、宣導資訊素養與倫理教育：

寒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，請學校於家長聯繫函加強宣導資訊素養與倫理教育，**並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。

九、網路賭博防制：

學校應提醒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。

十、犯罪預防：

(一)請學校提醒同學切勿從事違法活動：

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)加強寒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，且行動載具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行動載具的情況；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防制及「黃牛亂象衍生之網路兒少性暴力」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，如遭遇私密照被散布時，可向「iWIN 網路內容防護機構(<https://i.win.org.tw/>，02-2577-5118)」或「台灣展翅協會網路檢舉熱線(<http://www.web547.org.tw/web5472010/>)」舉報協助移除影像，同時通報警方與社政單位，以強化學生自我保護意識及網路安全使用概念。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。並應加強宣導「兒童及少年性剝削防治條例」及刑法相關規定，提醒學生不拍攝、不分享、不轉傳、不持有同學或他人裸照/私密照，以避免觸犯刑責；如遇兒少性剝削事件之求助資源，包括撥打 110/113、台灣展翅協會 web885 網路諮詢熱線、iWin 網路內容防護機構，及學校學務/輔導處室。

(三)遊戲用槍防制：

近年來市面上遊戲用槍購得容易，若未注意安全及正確使用方式易造成傷害，基於學生安全維護及減少因使用遊戲用槍不當造成傷害，請學校多加運用集會、學生家長聯繫函、校務會議、親師座談等各種管道及方式實施遊戲用槍安全宣導及融入教學，並加強對學童及家長宣導，勿任意把玩或購買非適用年齡之遊戲用槍商品，減少危害安全事件發生。

十一、校園傳染疾病及師生健康：

(一)宣導傳染病防治措施

1. COVID-19、流感等呼吸道傳染病：秋冬時節正值 COVID-19、流感，以及肺炎鏈球菌、黴漿菌等疾病之流行期，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、搭乘公共交通工具時，建議配戴口罩。
2. 腸胃炎等腸道傳染病：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)避免食品中毒事件：用餐後若有身體不適，請盡速就醫，並通知學校。

十二、自殺防治：

- (一)寒假前再次宣導正確求助觀念與求助流程，使學生瞭解可獲得協助之資源，以透過主動求助過程獲得解決問題；持續追蹤自我傷害高危險學生，並適時提供協助，以積極促進與維護學生身心健康。
- (二)學生住宿、賃居管理單位，針對未返家賃居生、開學未返校之學生建立關懷機制，以儘早提供協助，避免憾事發生。
- (三)提醒家長提高敏感度（可鼓勵家長參閱本部製作「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。