

◎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，使每位孩童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. 1/21(三)-1/23(五) 114 學年度第二學期提前上課日，課後照顧與課外社團開始上課。
02. 2/13(五) 全校消毒，家長與學生請勿到校。
03. 2/23(一) 開學日，當日起正常上課，課後照顧班與課外社團也開始上課。
04. 3/6(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～學習、我決定

十二年國民基本教育之課程發展本於全人教育的精神，以「自發」、「互動」及「共好」為理念，強調學生是自發主動的學習者，並藉學校教育善誘學生啟動學習動機與熱情，提升學習的渴望與創新的勇氣，讓每位學生皆能成為具備「學習自我決定、勇於探索新知、同儕攜手合作、共享智慧成果」等核心素養，並讓未來生活更美好的終身學習者。

依據 Howard Gardner 教授所提出的多元智慧理論，包括語文智慧、空間智慧、邏輯數學智慧、肢體動覺智慧、音樂智慧、人際智慧、內省智慧及自然觀察者智慧等，每個人都有獨特的天賦。透過自主學習，能夠引導學生依照興趣及專長發展潛能，提供適性、彈性及跨域的學習環境，促使學生掌握學習風格，發揮學習優勢，以達到適性揚才及多元展能的教育目標。

本市自民國 104 年廢止了實施 40 年已久的「臺北市各國民小學寒暑假作業實施要點」，改由孩子藉由自己的假期學習計畫，培養學生能自我認識與探索，具備溝通、理解與合作的能力，擔負起學習責任及展現自己的潛能。透過

「創意發想、務實計畫、合作實踐、反思內化」的學習歷程，培養孩子自主學習能力。規劃上需掌握以下重點：

一、自主規劃，學習做決定—親師主動參與不干預

根據孩子學習年齡及身心狀況，老師提供計畫的鷹架(知識背景)，讓孩子對於可以實踐的行動及內容有些參考，才能逐步建構。這份計畫中可以是個人的挑戰與探索，也可以是團隊協力的合作展現。為自己訂下學習目標，決定自己的學習內容、學習做決定，並說明自己決定的想法或理由。實施的歷程中更需要家長的陪伴與支持，培養堅持及負責任的態度，計畫可以調整但是不能偷偷放棄。

二、連結生活，學習去探索—創造自我的學習意義

學習不是填滿，學校更不是學習唯一的場所。整合學習內容與經驗，放手讓孩子找知識、學技藝、探究問題及體驗生活，假期是孩子最棒的自我探索時光。從知識到核心素養需要銜接與適應，重建情境與生活連結，在摸索中培養經驗、練習面對挫折、發現學習的興趣，自己來建構的學習意義，

讓自己對學習有更多的擁有感。找到定位、有自信，學習運用合適的方法達到成果，做自己學習的主人。

三、開展視野，學習能分享—培養自發的學習潛力

「每個孩子都能學習」，學習主題不受限，與學科無關也無妨。假期結束後，根據孩子的學習目標及預期效益，檢視學習內容、策略與進度是否能達到目標。孩子依據個人需求持續學習精進技能，在創新自我中擁有更寬廣的視野；在交互分享中，感受學習成長的喜悅，利用假期的學習時光，譜出屬於我們的幸福成長主題曲。對孩子而言，是自主學習的探究旅程；對教師而言，是轉化教學型態的嘗試過程；對學校而言，是精進學生學習效果的革新過程，成為學校重要的探究式本位課程。行政於實施前應向全校或年級說明學校實施程序，老師向家長及學生說明實施方式，澄清問題，聚焦學習價值；假期結束後，辦理學生多元型態的成果發表，可以結合學校日、班會或相關活動，統整學生的學習成果提供觀摩分享，創造親師生的共學文化。

★ 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

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。

★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……

★家長可以為孩子做什麼？

- ① 聽聽孩子的想法，與孩子一起做好時間管理
- ② 不要吝惜讚美，在參與中維持良好親子關係

各級學校 115 年寒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，各級學校應利用各種宣導管道，就 13 件重要宣導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、校園詐騙防制：

(一)請宣導注意社群平臺(含境外 APP)涉詐議題：

1. 依校安通報系統數據，學生遭詐騙類型多為假網路拍賣(購物)/一般購物詐欺(偽稱買賣)、投資詐欺、盜(冒)用好友身分等態樣，經查內政部警政署 165 打詐儀表板「縣市案例」分別列有因使用 line(66,728 件)、臉書(18,651 件)、IG(7,355 件)、抖音(3,860 件)、Dcard(777 件)、小紅書(445 件)、Twitter(304 件)、youtube(427 件)、Treads (95 件)、Tik Tok(87 件)、LinkedIn(15 件)遭詐騙之案例(案件持續攀升)，態樣包含：網路購物詐騙、假交友(投資詐財)詐騙、騙取金融帳戶(卡片)、假求職詐騙、色情應召詐財詐騙、假慈善機關(急難救助)、解除分期付款等(<https://reurl.cc/VmNbvQ>)。
2. 另學生擔任車手涉詐欺案件數攀升，尤以 12 至 23 歲涉案最多，務請加強運用多元化宣導管道，提醒學生勿輕易提供個人帳戶資料及謹慎使用第三方支付平臺，並避免協助他人領取金錢，以防遭不法分子詐騙及利用。
3. 請積極運用教育部「詐騙防制專區」(<https://reurl.cc/Eb8Nna>)之宣導素材與資源，落實宣導「遭詐」與「涉詐」(含擔任詐騙車手)可能造成的財物損失、個資外洩及法律責任等嚴重後果，以提升學生識詐、防詐能力。

(二)各級學校發現學生疑似遭受詐騙事件時，即依「校園安全及災害事件通報作業要點」，落實個案通報作為，並由主管教育行政機關指導學校應變處置、積極協助受害學生。

(四)鼓勵您及孩子透過手機下載「警政服務 APP」或上網查詢內政部警政署「165 全民防騙網」(<http://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。

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。假期間學生因為參加活動、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、微型電動二輪車、自行車等一定要注意自身安全，駕駛期間應遵守交通規則，行經路口慢、看、停，切勿酒後駕車、疲勞、超速及無照駕駛，以策安全。

(二)請加強校園內及周邊事故熱點之宣導，提醒學生養成良好用路習慣，建立「行人優先」與「防禦駕駛」文化，營造安全交通環境；並可運用「校園交通風險地圖專區」(網址：<https://reurl.cc/9bZo2j>)加強宣導。

(三)另落實交通安全教育，請學校連結交通部「168 交通安全入口網站」(<https://168.motc.gov.tw/>)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。

(四)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」(<https://reurl.cc/VmN926>)加強宣導：

1. 自行車、機車與微型電動二輪車安全：駕駛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。駕駛期間切勿以

手持方式使用行動電話或其他相類功能裝置進行撥接、通話、數據通訊，並遵守道路交通安全規則，另大型車轉彎半徑大，並有視野死角，應避免過於靠近或與大型車併行，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，預留充足的時間，並在安全路口通過道路。
3. 防範無照駕駛違規：「道路交通管理處罰條例」業經立法院 114 年 10 月 28 日三讀通過修正部分條文，大幅加重無照駕駛罰則，最高罰鍰金額分別為：汽車駕駛人最高可處 6 萬元，機車駕駛人最高可處 3.6 萬元，違規者將被當場移置保管車輛，且加重累犯的處罰；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，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。

三、工讀安全：

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」，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。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：

於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：

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. 登山前需充分鍛鍊體能，並了解路線相關資訊，結伴登山；依能力選擇適合的路線。確認裝備及糧食確實備齊，並做好風險評估及撤退方案規劃。
2. 登山前擬定詳實的登山計畫書，投保登山險、設定留守人，善用天氣 APP 及離線地圖，並應注意有無入山、入園申請之相關規定。身體狀況不好勿強行攻頂，天候持續不穩定應評估撤退或找尋避難處所。

在開放水域或泳池戲水，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）。

假期間學校辦理 2 天 1 夜以上之戶外活動，應通報學校相關業管單位，並協助至本部「校安通報網」，填報「各級學校戶外活動登錄系統」，俾利學校掌握學生戶外活動安全，以即時因應緊急狀況。

(三)參加營隊活動：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」(<https://reurl.cc/4bj0aD>)，提醒您自行報名參加校外營隊活動前，應確實與業者簽訂契約，並應注意契約內容，須包含業者應負義務、履約責任、學生契約責任及安全與適法等相關事項，且應符合兒童權利公約規定，以維護學生權益。有關各目的事業主管機關所訂定之應記載及不得記載注意事項和相關定型化契約範本可至「高級中等學校學生事務資訊暨活動網站」學生活動專區(<https://reurl.cc/qKrl0N>)，搜尋相關資訊。

五、藥物濫用防制：

- (一)新興毒品種類推陳出新，並透過精美、可愛及年輕化的包裝避人耳目易降低學生警戒性，內容往往混有多種毒品，且可能透過通訊軟體、短影音販賣 APP 等，以暗語或 QR 碼販售，不同物質對身體影響的機轉不一，恐造成猝死；請提醒家長及學生多加注意，於網路上暗語或販售高於平常市價金額的物品要提高警覺，且持有、販賣、轉讓、免費提供及帶貨，均有刑事責任，不可接受陌生人的物品或協助托帶。
- (二)近期警方查獲「大麻」與「依托咪酯」(俗稱喪屍煙彈、一口暈、上頭煙)等毒品，混入電子煙油偽裝之涉毒案件驟增，請各級學校提醒家長關心學生校內外交友及學習狀況，避免學生好奇誤用，放假期間應保持正常及規律生活作息，不要依賴藥物提神或助眠，倘學生誤觸毒品，請提醒家長與學校師長聯繫尋求協助，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 請請你、幫幫我)，亦可參考本部防制學生藥物濫用資源網站 <https://enc.moe.edu.tw/home>)。
- (三)打工族從事出國帶貨或應徵外送員應提高警覺，請提醒家長及學生防範不肖人士以「高薪、輕鬆、不需經驗」為誘餌，欺騙青少年從事運毒、販毒等非法工作，並提高警覺，勿輕信網路徵才訊息或陌生邀約；簽約、出國或寄送包裹前務必確認內容合法，以避免涉入網路販毒或成為運毒工具。
- (四)為防杜藥頭危害校園安全，請學校師長多留意及關心學生情況，並可提供情資協助檢警循線查緝，以打擊校園及社區藥物濫用情形，營造「健康校園」。

六、校園及人身安全：

- (一)各級學校應全面強化校園門禁安全管制、校園巡邏措施及監視(錄)器材及緊急求救鈴設備設置、於廁所及相關場/館張貼禁止性騷擾之標示(含申訴電話)，各校警衛巡查校園時，監視系統及門禁管制應責由專人監看或建立管理措施，以免發生安全間隙。學校應與轄區警政單位定期保持聯繫，強化落實校園周邊安全巡邏，並依學校與警察單位簽署之「維護校園安全支援約定書」，建立預警與社區聯防機制，有效即時應處突發事件。減少或律定樓層出入口動線，便於加強管控人員出入，提醒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)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。請各級學校提醒校外賃居學生尤須注意門戶安全及可疑份子，並配合防疫指引事項，避免不必要外出；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。

(三)請各校善用本部 113 年 12 月函頒「校園跟蹤騷擾防制工作手冊」(<https://reurl.cc/9b7K7X>)，向師生辦理多元方式宣導。公私立大專校院請依本部 112 年 3 月 7 日臺教學(三)字第 1122801157 號函發布「大專校院校園跟蹤騷擾事件處理指引」(<https://reurl.cc/Xaq0qM>)辦理。

(四)請各校對學生加強宣導網路交友安全及陷阱，避免學生因網路交友致發生性侵害、性騷擾或性騷擾事件，並請於學校網站首頁以跑馬燈方式提供學生遭遇性侵害、性騷擾或性霸凌事件之求助資訊。

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，學校應積極提醒學生注意居家防火及用電安全，利用火災案例教導學生。如遇火災，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，以及切勿躲在不易被發現之隱密處。各校應告誡學生點火器具並非玩具，不可把玩，並使學生了解玩火恐引起火災及傷亡。並應提醒家長妥善收納，並告知學童家中的避難逃生路線及原則，並裝設住宅用火災警報器，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://reurl.cc/VmN9aQ>)，參考並請多加利用「居家消防安全診斷表」及「電氣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://reurl.cc/k8r6dd>)，參考用電安全全文宣知識。

(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. 學校主動關心校外租屋學生，並藉由訪視賃居，特別提醒天冷學生使用電器、瓦斯熱水器等使用安全事項並安裝住警器外，可參考內政部消防署網站(<https://reurl.cc/bNDvWd>)「防範一氧化碳中毒居家安全診斷表」，並運用家長聯繫函，使學生落實自我檢查方法。
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。請至本部防災教育資訊網 (<https://reurl.cc/ORG0Yg>) 下載教學資源及防災海報。

八、宣導資訊素養與倫理教育：

(一)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。

(二)加強具高度資安風險、具有害兒少身心內容之高風險 APP 防護措施：

1. 數位發展部已警示抖音、小紅書、微信、微博、百度雲盤等 APP 具資安風險；而 TikTok 具有害兒少身心內容。
2. 請向教師、家長及學生加強推廣本部「不迷小紅書，青春不迷途」、「短影音識讀站」等網路資源，並鼓勵選用本部媒體素養教育相關資源編製教材。

九、網路賭博防制：

學校應提醒老師及家長共同關心學生校內外言行，加強關懷與輔導，如發現有異常情事，應即介入處置與輔導，防範網路誘惑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」提出反映，以防止學生接觸有害網路內容，營造安全純淨之學習環境。

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)推動兒童及少年性剝削防制教育宣導：

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，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」、教導學生正確使用 AI 並防範 Deepfake 等相關議題，避免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，可向衛生福利部「性影像處理中心」(<https://siarc.mohw.gov.tw/>)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。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、性影像處理中心，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)傳染病防治措施

1. 流感、COVID-19 等呼吸道傳染病：秋冬時節正值呼吸道傳染病流行期，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、人多擁擠的場合時，建議佩戴口罩。
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：戲水時請選擇乾淨場所，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，主動告知旅遊史/暴露史/接觸史。

5. 登革熱：請學校假期期間持續落實校園權管場域環境消毒及執行「巡、倒、清、刷」工作，並運用各種管道向師生宣導，假期間外出活動時，應做好防蚊措施，包括穿著淺色長袖衣褲、使用政府核可之防蚊藥劑；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。此外，為加強落實教職員工生健康管理，可設立健康監測回報機制，如有疑似症狀請協助就醫。有關登革熱防疫衛教資訊與最新疫情，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，或撥打免付費防疫專線 1922(或 0800-001922)洽詢。
6. 性傳染病：衛生福利部疾病管制署已建置「性傳染病匿名諮詢服務」及「24 歲(含)以下年輕族群或學生梅毒快速篩檢服務」，學生可透過電話、電子郵件、Line@等多元管道，以匿名方式向各醫院諮詢 (<http://at.cdc.gov.tw/T1tV51>)，符合資格者憑相關證明文件可接受免費梅毒快速篩檢。如果出現疑似症狀或懷疑自己感染性傳染病，請立即至泌尿科、皮膚科、婦產科或家醫科等科別就醫，及早篩檢與治療，亦可參考該署全球資訊網「性健康友善門診一覽表」尋求相關衛教諮詢與醫療服務 (<https://gov.tw/3up>)。如有相關疑問也可撥打國內免付費防疫專線 1922 (或 0800-001922) 洽詢。

(二) 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。

(三) 菸檳防制

1. 拒菸：請遵守「菸害防制法」規定，未滿 20 歲者不得吸菸，電子煙及未經核定之加熱菸，亦全面禁止使用、販賣及展示；另所有菸品皆含尼古丁及多種致癌物質，危害健康甚鉅，且無助戒菸，請落實拒菸三不原則「不嘗試、不購買、不推薦」。如需戒菸協助，請撥打衛生福利部免費戒菸專線 0800-63-63-63，或洽戒菸合約醫事機構。
2. 拒檳：檳榔為第一級致癌物，嚼食易造成口腔黏膜病變與癌症，具高度成癮性，請落實拒檳三招「不嘗試、不接受、不邀請」，切勿因好奇而嚐試，遠離檳榔危害，維護口腔與身體健康。

十二、自殺防治：

- (一) 假期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。

十三、學生發生意外事件之通報與聯繫管道：

- (一) 持續關懷學生並落實通報：請學校假期期間對於學生關懷不間斷，持續注意學校學生有無受虐、性侵害、未獲妥善照顧(脆弱家庭)、家庭暴力等事件發生，並利用各種機會(如學校辦理營隊、返

校日等時機)提醒同學各種預防觀念以加強宣導，使學生能夠學會自我保護，建立應有的危機意識；學校人員若透過社群網站、班級群組等知悉有上開情形，亦應立即辦理通報。

(二)各級學校於放假期前應請導師於班級進行安全宣導，提供學校校園安全聯繫電話專線，以利學生於假期間發生各類意外事件撥打求助。各級學校於獲知學生發生意外事件時，應立即至社會安全網-關懷 e 起來網站通報(<https://ecare.mohw.gov.tw/>)，至遲不得逾 24 小時。學校及幼兒園並應同步依本部「校園安全及災害事件通報作業要點」規定，遇緊急重大事件或需主管教育行政機關協處之事件，必須於 2 小時內透過校園安全暨災害防救通報系統實施通報，惟情況緊迫或須協助事件應先行以電話通報，本部校安中心或本部國民及學前教育署校安中心，均有專責值勤人員實施 24 小時輪勤，本部校安中心專線電話：(02)33437855、33437856，傳真：(02)33437920，本部國民及學前教育署校安中心專線電話：(04)37061349，傳真：(04)23302764。

行人不分心



安全一路行



遵守號誌
秒數不夠不要過



專心過馬路 不當低頭族



左右觀看
注意車況

安全教育宣導

學生安全守則

一、提高警覺，留意周遭環境

學生於校內外活動時，請避免低頭使用3C產品或長時間配戴耳機，提高警覺注意周遭環境變化。如發現**行為異常**、**情緒明顯失控**或其他不尋常狀況，無需判斷原因，應以自身安全為優先，**立即遠離現場**。



二、牢記安全行動口訣：跑 | 躲 | 護

跑 優先撤離

- 迅速遠離危險來源
- 不圍觀、不拍攝、不停留
- 持續撤離至安全處所



躲 降低風險

- 躲入上鎖或遮蔽空間
- 關燈、靜聲、圍堵入口




護 保護要害


- 保護頭頸腹及重要部位
- 用書包、雨傘防護



三、安全後之處置

- 脫離危險後通知**師長**、**校安人員**或**家長**
- 撥打**110**或**119**專線求助
- 請勿轉傳未經查證之資訊

 **110** 或 **119**

 請勿轉傳未經查證之資訊



臺北市教育局
DEPARTMENT OF EDUCATION
TAIPEI CITY GOVERNMENT