

# 臺北市南港區南港國民小學 111 年寒假生活安全注意事項

開學日:112/02/13(一)上學時間:07:20~07:50；放學時間:依正常作息時間

## 一、新冠肺炎防疫注意事項：

(一)因新型冠狀病毒肺炎國際疫情日益嚴峻，鼓勵以電話、視訊拜年，或線上聚會等方式聯繫感情，避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所，以防呼吸道傳染疾病傳播。倘仍需出入公共場所，應保持室內 1.5 公尺、室外 1 公尺安全社交距離，並請勤洗手、注意手部衛生、咳嗽禮節；如有呼吸道症狀時應佩戴口罩，儘速就醫，並在家休息。

(二)大型活動當天仍處居家隔離、居家檢疫及自主健康管理期間者，以及有發燒、呼吸道症狀、腹瀉、嗅味覺異常等疑似症狀之人員，均不得參加活動。參與大型活動人員於活動期間(含室內室外)應全程佩戴口罩，除補充水分外，禁止飲食，並請攜帶手機及維持開機，以利通知防疫相關訊息。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：

(一)室內活動：室內活動包含圖書館、電影院、百貨公司賣場、KTV、室內演唱會、室內團體活動等，從事該項活動時，應瞭解該等場所之逃生路線及逃生設備所在。同學應避免前往出入份子複雜的場所，上網遊戲或蒐集資料勿自拍私密照上傳網路或下載、持有性交猥褻圖照片或影片。

(二)戶外活動：寒假期間從事各類戶外活動，首應注意天候變化及地形環境之熟悉，體育署「**四不要**」提醒

1. **不要逞強**:進行登山、露營、水岸、田野調查等活動，應考量自身體能狀況，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、豪雨等天候不佳時，建議不要從事戶外活動。
4. **不要在無防雷設施的建築物內避雨**:發生閃電雷鳴時，應遠離高大建築物，避免至無防雷設施的建築物內避雨。

## 三、交通安全：

根據教育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首要因素**。寒假期間學生可能因為參加活動等因素，使用交通工具的機率大，因此同學一定要注意自身的交通安全，**應遵守各項交通規則及號誌、標誌、標線與交通服務人員之指揮，以策安全**。

也請謹記並遵守交通安全教育 5 守則：

1. 熟悉路權、遵守法規。
2. 您看得見我，我看得見您，交通才會安全。
3. 謹守安全空間-不做沒有絕對安全把握的交通行為。
4. 利他用路觀-不做妨礙他人安全與方便之交通行為。
5. 防衛兼備的安全用路行為-不作事故的製造者，也不成為無辜的事故受害者。

## 四、居住安全：

(一)拒絕一氧化碳中毒：

家中使用瓦斯熱水器沐浴及瓦斯爐煮食時，需注意室內空氣流通，使用時切忌將門窗緊閉，易導致因瓦斯燃燒不完全，而發生一氧化碳中毒事件。

(二)居家防火、用電安全：

1. 訂定居家逃生計畫並實際演練。
2. 廚房油污，應定時清洗。
3. 不要玩打火機或火柴。
4. 電器、電線，要定時檢修。
5. 隨手關閉爐火、電器開關。

## 五、校園及人身安全：

1. 全面強化校園門禁安全管制、校園巡邏措施、監視器材及緊急求救鈴設備設置。
2. 與警政單位保持聯繫，落實校園安全巡邏，建立預警與社區聯防機制，有效應處突發事件
3. 若參加寒假攜手班、體育班等訓練團隊，務必配合學校作息，勿單獨到偏僻死角，如遇陌生人或可疑人物，應立即通知師長，防止意外事件發生。

## 六、毒品及藥物濫用、菸害防制：

鑒於新興混合式毒品樣態多，且危險性及致死率高，請多注意不明來源的食物(尤其是毒果凍、毒咖啡包、毒梅粉等)另依據教育部校安中心通報統計，近年來藥物濫用學生年齡層下降，且藥物濫用人數有微幅上升趨勢。為免學生對毒品危害及濫用藥物認知不足致遭戕害，寒假期間應保持正常及規律之生活作息，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。

## 七、詐騙防制：

學生於寒假期間應維持正常生活作息，勿沈迷網路遊戲並慎防網路交友或交易詐騙，若於網路購物小心解除分期付款之來電；並注意聲稱為檢察官、警察之來電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，應切記反詐騙三步驟：「保持冷靜」、「小心查證」、「立即報警或撥打 165 反詐騙專線」尋求協助。教育部校安中心網頁已連結刑事警察局「165 最新資訊&犯罪手法預防宣導」網站，掃描右方 QR code 連結。



## 八、犯罪預防：

降低犯罪行為的最好方法就是從預防宣導工作著手，同學切勿從事違法活動如：飆車、竊盜、販賣違法光碟軟體、從事性交易（援交）等。另近年來逐漸增多的電腦網路犯罪事件如：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，請學生尊重個人隱私權益，以免誤蹈法網。

## 九、健康生活

「85210」是讓我們快樂長高變聰明的秘訣，「853240」幫我刪惡視力，護眼密碼。

8：每天睡滿 8 小時

8：睡滿 8 小時

5：天天 5 蔬果（3 份蔬菜+2 份水果）

5：天天 5 蔬果

2：電子用品每天使用時間少於 2 小時

3：坐姿 3 直角

1：每 1 天運動達到 30 分鐘

2：每天戶外活動 2 小時

0：喝 0 熱量的白開水（1500cc）

4：避免 4 光害（電腦/電視/電玩/手機）

0：3010 護眼原則（用眼 30 分鐘、休息 10 分鐘）

希望孩子們可以多從事戶外活動或多元休閒，避免過度依賴 3C 產品，養成健康好習慣。

十、請做好時間管理，每天分配好做功課的時間，依照自己擬定的計畫，每天確實執行！

## 十一、學生安全通報專線：

☺ 學校電話：2783-4678 分機 2201 或 2203

☺ 婦幼專線：113

☺ 南港派出所：2783-0476

☺ 市民專線：1999

☺ 反詐騙專線：165



~~南港國小學務處關心您

祝各位小朋友有個愉快的寒假~~