

# 臺北市南港區南港國民小學 113 學年寒假生活安全注意事項

開學日:114/02/11(二) 上學時間:07:20~07:50；放學時間:依正常作息時間

## 一、校園傳染疾病及師生健康：

- (一) COVID-19、流感等呼吸道傳染病：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。
- (二) 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。
- (三) M 痘：自流行地區來臺或返臺，請進行健康監測，如入臺 21 天內(潛伏期)出現皮膚病灶等疑似症狀，應佩戴口罩並儘速就醫，就醫時應主動告知醫師旅遊史、高風險場域暴露史及接觸史等資訊。

## 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：

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): (1) 五不: 不長時、不疲累、不跳水、不落單、不嬉鬧。(2) 五要: 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)。

## 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，搭乘交通工具的機率大，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. 謹守安全空間-不做沒有絕對安全把握的交通行為。
- 3. 您看得見我，我看得見您，交通才會安全。
- 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) 防範一氧化碳中毒：

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：

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。

## 五、校園及人身安全：

- (一) 校園門禁：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。
- (二) 寒假到校安全：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，如遭校內 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)。

## 六、毒品及藥物濫用防制：

(一) **濫用防制：**新興毒品可能透過通訊軟體販賣、利用短影音 APP 附加 QR Code 提供貨品，請學生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，避免涉入網路販毒。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，請家長關心學生校內外交友及學習狀況，假期間應保持正常規律生活作息，不依賴藥物提神。

(二) **寒假反毒學習單：**教育部製作 3-6 年級「寒假親子共學反毒學習單」，作為家長與學生識毒及拒毒的學習資源，鼓勵家長孩子一同完成，陪伴孩子在每個重要歷程健康成長。 \*學習單可於線上完成，連結請參考右方 QR Code



## 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，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。另鼓勵家長及學生透過手機下載「警政服務 APP」或上網查詢內政部警政署「165 全民防騙網」，並謹記「防詐騙三不三要」原則：

- 三不：**(1) 不聽來源不明資訊。(2) 不加陌生投資群組。(3) 不用保證獲利 APP、投資平臺。
- 三要：**(1) **要警覺：**對任何鼓吹加入投資群組、勸誘買股投資訊息提高警覺。(2) **要查證：**向合法期貨商、合法投信投顧業者、合法證券商或 165 反詐騙專線查證。(3) **要報警：**向治安單位或檢調單位檢舉（或撥 165 反詐騙專線）。

## 八、犯罪預防：

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 热量的白開水 (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) |

◎希望孩子們能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——