

南投縣北山國小 115 年寒假期間學生校外活動安全預防宣導事項

致親愛的同學們：

經過整個學期的努力學習之後，同學們引頸期盼的寒假即將來臨，希望你們都能好好規畫並善用，多充實自己以增加見聞。最後，請你們都能確實做到下列注意事項，讓寒假生活能夠過得充滿意義且多采多姿！

壹、注意事項：

一、上網安全

- (一)不沉迷網路遊戲，不違法上傳資料。
- (二)注意網路使用禮節，尊重個人隱私權益。
- (三)不私拍不雅照片，更不應 PO 上網。
- (四)不可將自己的密碼告訴別人。
- (五)未經家長同意，不可以和網路上認識的人相約見面，更不可以單獨見面。
- (六)遇到網路霸凌時可採取以下措施：



1. **保留證據**：將霸凌的圖文影像等內容保留存證（鍵盤「Print Screen」按鍵儲存畫面），做為後續處置的佐證。
2. **阻斷霸凌管道**：可透過社群網站的「解除朋友關係」或「封鎖」功能，阻斷霸凌者與當事人的聯繫管道，避免持續和當事人對話，或看到當事人更新的訊息。
3. **向網管部門檢舉**：利用社群網站「檢舉」功能或透過影音網站的「安全中心」向網站管理部門檢舉、舉報；網管部門會根據網站使用規則決定是否移除霸凌內容，或停用霸凌者的帳號。
4. **尋求專業協助**：可諮詢學校的導師或輔導老師、醫療院所的心理師或精神科醫師，或可撥打教育部防制校園霸凌專線電話 **0800-200-885** 反應(或教育部防制校園霸凌專區留言版留言)；另外，國家通訊傳播委員會依法成立「iWIN 網路內容防護機構 (<http://www.win.org.tw/>)」，受理網路霸凌申訴及個案轉介，並增加網路霸凌通報服務 (02-33931885)，可即時進行通報。

二、活動安全

- (一)進行室內活動時，應注意並熟悉逃生路線、逃生設備及使用方式。
- (二)同學們應避免前往網咖、舞廳、夜店等場所，以免產生人身安全問題。
- (三)進行戶外活動時，應注意天候及地形；如遇天氣變化，立即停止。
- (四)出外旅遊最好結伴而行，儘量避免單獨出遊，並應向父母或師長交代行程、目的地和天數等。
- (五)勿至公告危險水域或無救生人員的地方進行活動，從事戶外戲水應注意「防溺 10 招」及正確救人之「救溺 5 步」。
- (六)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，及避免至無防雷設施的建築物內避雨（如工棚、車棚、遮陽傘下），並且應停止游泳、划船並上岸到安全的避雨場所。

三、工讀安全

請同學們注意工讀廠商的信譽，儘量選擇知名企業公司，同時應注意工作場合的危安因素（人、事、時、地），並由家長陪同前往了解。應徵當天必須謹記「七不原則」：

- (一)不繳錢(不繳交任何不知用途之費用)。
- (二)不購買(不購買公司以任何名目要求購買之有形、無形之產品)。
- (三)不辦卡(不應求職公司之要求而當場辦理信用卡)。
- (四)不簽約(不簽署任何文件、契約)。
- (五)證件不離身(證件及信用卡隨身攜帶，不給求職公司保管)。
- (六)不飲用(不飲用酒類及他人提供之不明飲料、食物)。
- (七)不非法工作(不從事非法工作或於非法公司工作)。

四、交通安全

(一)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。

- (二)大型車轉彎半徑大並有視野死角，避免過於靠近行駛於大型車前或併行。
- (三)搭乘大眾交通工具時，請注意安全及禮節；另請注意乘坐班車發車時刻，避免因時間緊迫發生穿越馬路或跨越火車月臺間鐵軌等危險行為。



- (四)行人應走在人行道上，未有人行道應靠邊走，最好面向來車；行走時不使用手機。不在馬路上追逐、嬉戲，不在車輛行駛中攀爬、跳車或攀附隨行者，穿越道路應注意左右來車，不可跨越護欄、安全島，應走行人穿越道、天橋或地下道；陰雨天及夜間出門請穿戴、使用鮮明衣物。
- (五)騎自行車應戴自行車安全帽，保持良好煞車、鈴號、燈光、反光裝置，行進間不使用手機、不酒騎，夜間行駛請開頭燈。依規定兩段式左(右)轉，行進間不使用手機。

五、居家安全

- (一)點火器具並非玩具，不可把玩。
- (二)遇火警時切勿慌張，大聲呼叫、通知周邊人員自身所在位置，並進行安全避難，切勿躲在衣櫥或床舖下等不易發現處所。
- (三)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，肇生一氧化碳中毒事件。外出及就寢前必須檢查用電及瓦斯是否已關閉，以確保安全。



六、拒絕毒害

- (一)近年有不法份子將毒品以飲品隨身包(如咖啡包、奶茶包等)或糖果(如跳跳糖等)包

裝，及運用網際網路引誘青少年集體轟趴嗑藥等案件逐漸增加，集體濫用迷幻藥恐肇生危險性行為，增加感染性病及愛滋病機率，嚴重影響身心健康，同時牽累吸毒者家庭經濟，影響個人前途與社會治安。

(二)請不要受同儕及校外人士引誘慫恿而好奇嘗試毒品，以免觸法造成自我及家人終身的遺憾。

(三)倘不幸誤觸毒品，請與學校師長聯繫尋求協助，或電洽南投縣政府毒品危害防制中心電話：049-2205838，戒毒成功免費專線電話：0800-770-885。

七、拒絕菸檳

(一)吸菸可能會導致肺癌、口腔疾病、手指變黃、皮膚出現皺紋或提早衰老等，吸菸更會破壞免疫系統，使身體更容易生病。當你未滿 20 歲、肺部功能尚未發育完整時就開始吸菸，會使肺部生長受到損害，將增加罹患慢性支氣管炎和肺氣腫的風險，且這樣的傷害是永久的，無法回復。隨著年齡增長，菸齡越長，生病的風險也將隨之提高，且吸菸者受菸癮網綁，往往難以戒菸。別讓菸品網綁你，請同學「做自己的 CEO」，避免因吸菸而危害健康。(請詳見董氏基金會華文戒菸網「清新帝國」專區)菸害防制資訊亦可上衛生福利部國民健康署菸害防制資訊網查詢，菸害申訴專線：0800-531531，戒菸專線：0800-636363。

(二)檳榔是最強的致癌物質之一，嚼檳榔會危害我們的健康，不僅影響個人外觀、造成牙齒、口腔疾病，也會影響其他器官，造成糖尿病、心、肝、腎等疾病，最可怕的是它是造成口腔癌主要原因，千萬不要因為好奇而去嘗試！如果你的家人和朋友有嚼檳榔的習慣，請記住下面的絕技，幫助他們拒絕檳榔，遠離口腔癌的威脅。絕技一：提醒他們，嚼檳榔會危害身體健康。絕技二：提醒他們，定期接受口腔黏膜健康檢查。絕技三：提醒他們，如果口腔不舒服，要儘早到耳鼻喉科或牙科接受檢查。絕技四：提醒他們，拒絕嚼檳榔，全家健康有保障。

八、詐騙防制

(一)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。使用網路聊天 APP(如 Line)時，切勿洩漏帳號與密碼，避免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，建議同學們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)如接獲詐騙電話或遇上歹徒意圖詐騙，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 反詐騙專線尋求協助。

(四)可透過查詢內政部警政署「165 全民防騙」網站公告資訊，或加入內政部警政署 165 反詐騙 LINE 官網下載最新詐騙手法，以避免受騙上當。



九、臨機應變

(一)遇見陌生人士藉故攀談(問路)、主動提供食物、飲料等，要提高警覺，如發現異狀時，應即時婉拒迅速離開或請身旁家人、親友協助處理。

(二)寒假期間外出時，應以結伴同行為宜，如遇歹徒意圖不軌、強行擄人等危險時，

應大聲呼救且快步跑向人群聚集處求援，以確保自身安全。

(三)熟悉各項救援通聯網絡，如：警察 110、消防 119、家暴 113 等。

(四)避免以戲謔或惡作劇心態撥打相關求助電話，造成社會資源浪費或觸犯法令。

十、作息正常

(一)生活作息要正常，按時完成寒假作業。

(二)多參與校內、外各種學習體驗或服務學習活動，增進多元探索及體驗。

(三)夜間 10 時以後依「春風專案」規定，十八歲以下學生，在無成年親友陪伴下，不得在公共場所遊蕩。

(四)可請家長一起參與學習活動，增進親子感情。

(五)多運動，請遵行 331 原則；多讓眼睛休息，請做到 3010 原則。健康體位，請落實 85210 原則。

致親愛的家長們：

上述寒假期間學生校外活動安全預防宣導事項，希望貴家長們能夠從旁要求並協助孩子們能確實遵行，讓孩子們在寒假裡能過得快樂。如有疑問或建議事項，請填寫意見回饋或以電話聯繫(049-2451935)。最後，敬祝闔家平安喜樂！

北山國民小學敬告 115.1.12

※意見回饋：_____

班級：____年__甲__班 座號：____姓名：_____ 家長簽名：_____