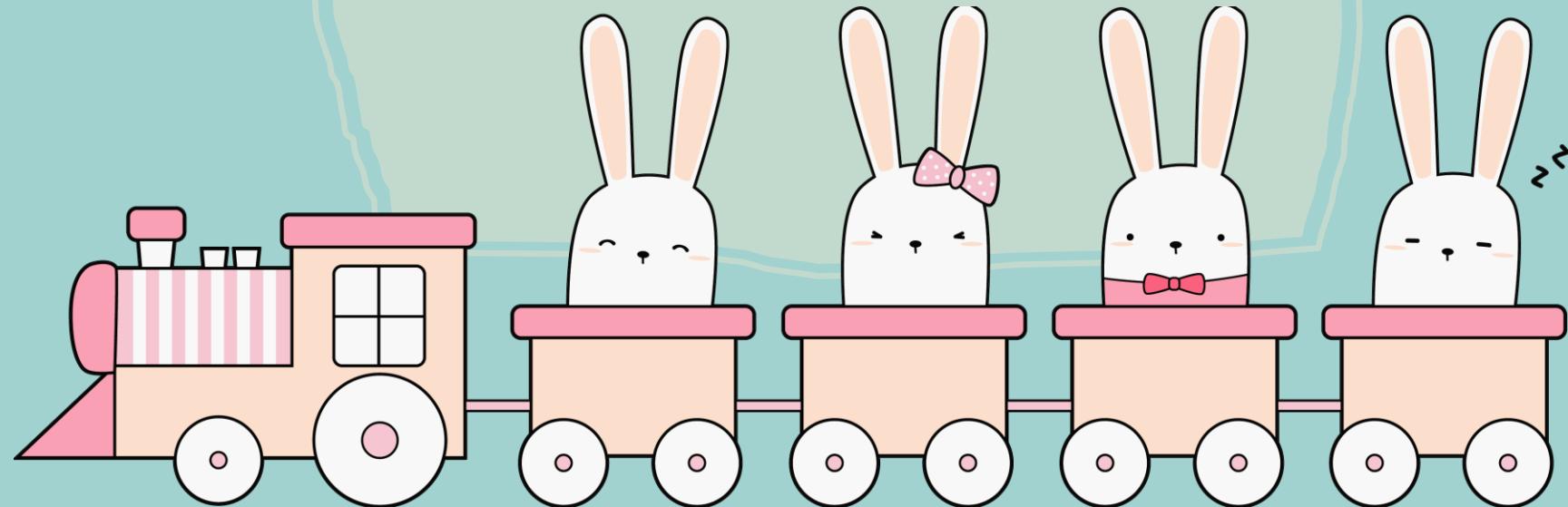




寒假宣導事項





什麼是兒少性剝削？



使兒少做出有對價之性交或猥褻行爲



利用兒少做出性交或猥褻行爲，以供人觀覽



拍攝、製造、散布、播送、交付、公然陳列或販賣兒少性影像、與性相關或足以引起性慾或羞恥之圖畫、語音等



使兒少坐檯陪酒或涉及色情之伴遊、伴唱、伴舞等行爲



拒絕兒少性剥削

02-2577-5118

衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

杜絕兒少色情

撥打WIN專線02-2577-5118，解開威脅恐嚇

廣告

<https://www.youtube.com/watch?v=n1N95InYwIA&t=8s>

不拍

不傳

不留

要求助

私密影像遭散布或遭受威脅時

求助

告訴老師、家長，或打113
討論下一步可以怎麼做

蒐證

保留對話、相關截圖與事證

報警

撥打110由警方蒐集
犯罪證據

移除

至性影像處理中心官
網線上申訴



防治數位/網路性別暴力

性 性別

數位性別暴力犯罪

透過網路平台或數位工具
非法的對他人進行與「性」有關的暴力行為

網路平台

非法的對他人造成性別暴力

誘騙上傳裸露影像
未經同意 散播私密影像
以相關影像 威脅受害者





防治數位/網路性別暴力 - 五不、四要、三提醒

數位性暴力防制

五不

- 1 不違反意願
- 2 不聽從自拍
- 3 不倉促傳訊
- 4 不轉寄私照
- 5 不取笑被害

遵守五不

有問題，我幫你
求助管道要牢記

- * 學校學務處/輔導室
- * 擎打110/113
- * 臺南市學生輔導諮詢中心
- * 臺南市「580我幫您」專線 2959023
- * 性平事件關懷 信箱：help580@tn.edu.tw

教育部性別平等教育全球資訊網

IWIN 網路內容防護機構

教育部全民資安素養自我評量活動網

臺南市政府教育局關心您

廣告

數位性暴力防制

四要

- 1 要告訴師長
- 2 要截圖存證
- 3 要記得報警
- 4 要檢舉對方

熟記四要

有問題，我幫你
求助管道要牢記

- * 學校學務處/輔導室
- * 擎打110/113
- * 臺南市學生輔導諮詢中心
- * 臺南市「580我幫您」專線 2959023
- * 性平事件關懷 信箱：help580@tn.edu.tw

教育部性別平等教育全球資訊網

IWIN 網路內容防護機構

教育部全民資安素養自我評量活動網

臺南市政府教育局關心您

廣告

數位性暴力防制

注意新興犯罪模式

- 1 注意！線上點數交換具風險
- 2 當心！毒品偽裝是誘惑
- 3 留意！報復式性暴力要自保

三提一醒

勇敢 坚絕 保護 自我

有問題，我幫你
求助管道要牢記

- * 學校學務處/輔導室
- * 擎打110/113
- * 臺南市學生輔導諮詢中心
- * 臺南市「580我幫您」專線 2959023
- * 性平事件關懷 信箱：help580@tn.edu.tw

教育部性別平等教育全球資訊網

IWIN 網路內容防護機構

教育部全民資安素養自我評量活動網

臺南市政府教育局關心您

廣告

反詐騙



© 2024, ShibaSays Licensed by REXY Int., Ltd.

中華民國
法務部
Ministry Of Justice
廣告

防詐小撇步 學會不吃虧！

多問、多查、多確定
有懷疑就多問，查清楚來源，確定安全再行動

不信、不理、不轉帳！
陌生來訊不輕信，可疑連結不理會，轉款指示不聽從

法務部提醒：
詐騙零容忍 安全有保障
遇可疑情形 速撥 165

© 2024, ShibaSays Licensed by REXY Int., Ltd.

中華民國
法務部
Ministry Of Justice
廣告



反詐騙

歹徒跟你這麼說...

你手機號碼多少？
我換手機通訊錄沒了
098X-165880

我的LINE資料不見了，
需要好友輔助認證

幫我收封簡訊，收到簡
訊認證碼傳給我就好

好，6491



其實他正這麼做...

註冊新帳號

Taiwan
098X-165880

必須先完成電話號碼的認證手續，才能建立LINE帳號。
點選「下一步」，即代表您同意 [服務條款](#) 和 [私隱政策](#)。

我們將以簡訊傳送認證碼至以上的電話號碼。

下一步

認證碼

輸入認證碼
098X-165880 認證手機

請輸入簡訊內的認證碼。
若您未收到簡訊，請嘗試下列方法：
重新發送認證碼

下一步



防範歹徒盜用LINE
請你記住以下步驟

+886

訊息
今天 10:06

親友跟你要認證碼？小心詐
騙！

認證碼：6491

*請勿把認證碼告訴任何人
*認證碼30分鐘後失效
*認證IP：210.69.153.17



LINE認證碼為自身密碼，不
可告知任何人，LINE公司亦
不會要求用戶請親友代收驗
證碼。

若民眾不慎遭盜用LINE帳
號，應保留簡訊向警方報案，
以利警方後續追緝。



反詐騙



詐騙手法

……防投資詐騙三不三要
不讓手機變「詐」機

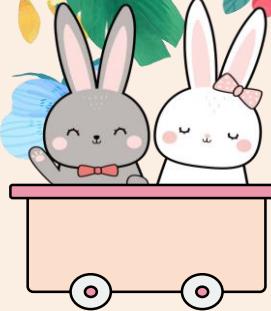
三不

- 不聽**: 來源不明資訊
- 不加**: 陌生投資群組
- 不用**: 保證獲利APP、投資平台

三要

- 要警覺**: 對任何鼓吹加入投資群組、勸誘買股資訊提高警覺
- 要查證**: 向合法證券商、合法投信投顧業者或165反詐騙專線查證
- 要報警**: 向治安單位或檢調單位檢舉
(或撥打165反詐騙專線)

<https://www.youtube.com/watch?v=wckNGrZuoO8>



防治登革熱

- 旅遊時請做好防蚊措施
- 自流行國家返國後應自主健康監測14天
- 如出現發燒等疑似症狀，應儘速就醫並主動告知旅遊史

消滅登革熱 大家愛注意!!

滅蚊不分內外 防蚊從早到晚

室外

- 擦防蚊藥品
- 穿淺色長袖衣褲
- 容器清空倒置
- 廢棄容器回收處理

室內

- 紗窗
- 蚊帳
- 電蚊拍
- 養大肚魚、孔雀魚
- 捕蚊燈

一般症狀

- 頭痛
- 後眼窩痛
- 肌肉痛
- 出疹
- 發燒 38°C 以上
- 噁心
- 食慾不振
- 關節痛

警示徵象

- 容易嗜睡
- 躁動不安
- 肝臟腫大
- 嘔吐
- 胸水腹水

▲重症高危險族群

- 慢性病患（如糖尿病、高血壓患者等）。
- 抵抗力弱的老人、小孩。
- 感染不同登熱型別之登革病毒者。

出現速就醫!!

衛生福利部
疾病管制署
TAIWAN CDC

www.cdc.gov.tw 疫情通報及諮詢專線：1922



交通安全

你有準備安全帽嗎?

機車出發前檢查

- 駕照
- 胎輪胎壓
- 油量足夠
- ...

別忘記 最重要的安全防線

廣告
交通部道安會

交通安全月

車輛慢看停 行人安全行

遠離車輛，安全處等待通行
走行人穿越道，不任意穿越車道
遵守號誌，綠燈秒數足夠再過馬路
專心過馬路，不滑手機

中華民國交通部 廣告

交通安全月

車輛慢看停 行人安全行

行經路口停讓行人
無號誌路口遵守停讓
至路口中心點再轉彎
避免死角

中華民國交通部 廣告



交通安全

<https://www.youtube.com/watch?v=IBNIqALuDX0&list=PLR9-cXLksRCsJoDVyaNVIultDJBqWrVz1&index=10> (0' 28)





水域安全



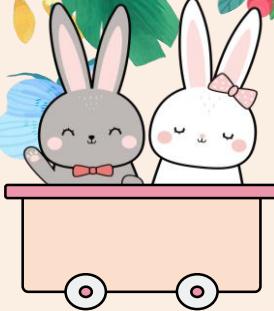
樂游 YouMe 10招玩不渴

生命無價!
教育部體育署再次呼籲，多一份關心，多一點叮嚀，切勿輕忽任何可能發生的危險，避免溺水事件悲劇再次發生。讓我們共同守護學生生命安全!

- 戲水地點需合法，要有救生設備與人員
- 避免做出危險行為，不要跳水
- 湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心
- 不要落單，隨時注意同伴狀況位置

教育部體育署 廣告

- 下水前先暖身，不可穿著牛仔褲戲水
- 不可在水中嬉鬧惡作劇
- 身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳
- 不要長時間浸泡在水中，小心失溫
- 注意氣象報告，氣候不佳不要戲水
- 加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆



防制藥物濫用



三不一要

不隨意接受已開封或他人送的飲料。

不吃來路不明或標榜神奇效果的產品、藥品或飲料。

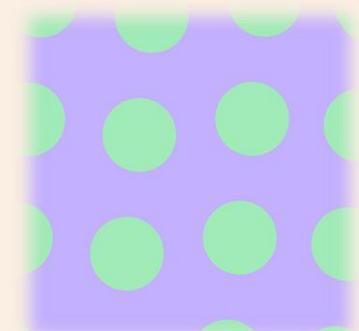
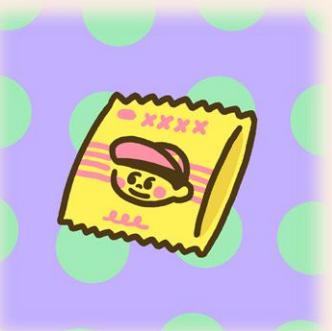
不接受陌生人免費試用或兜售香菸、即溶包及飲料等。

要提高警覺,自己隨身的飲料,應保持在視線範圍內



面對毒品誘惑 防禦技8招！

①堅持拒絕法 不行 我真的不想吸！ 	②告知理由法 吸毒會坐牢 我不要！ 	③自我解嘲法 不要啦～我不敢！ 	④遠離現場法 我媽找我！先走囉～
⑤友誼勸服法 吸毒很可怕 你不要試喔！ 	⑥轉移話題法 走啦～打球啦！ 	⑦反說服法 毒品很危險 不要輕易嘗試喔！ 	⑧反激將法 你說我沒種 我一樣不會試！





校園及人身安全

跟蹤騷擾行為種類

監視觀察



尾隨接近



寄送物品



冒用個資



不當追求



妨害名譽



通訊騷擾



歧視貶抑



內政部 警政署關心您

02

廣告

齊力守護 暴力止步

拒絕跟蹤騷擾



2 保護自己



3 避離開



4 大聲呼救



1 保持鎮定



5 立即報警



保護專線 113

報案專線 110

臺南市政府警察局
Tainan City Police Department

關心您



臺南市政府警察局

報案專線

廣告



居家安全 - 用電安全

預防住宅火災習慣

電氣使用習慣

電氣因素高居住宅火災起火原因第2名，且為造成住宅火災人員死亡主因，為防範電氣火災，用電請遵守**5不1沒有**原則：



教育部關心您 | 建構韌性防災校園與防災科技資源應用計畫

防災高探險隊

選擇吧!! 你的用電習慣是哪一派?

Q1. 使用中的電線會如何整理?

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

Q2. 單一插座或延長線會如何使用?

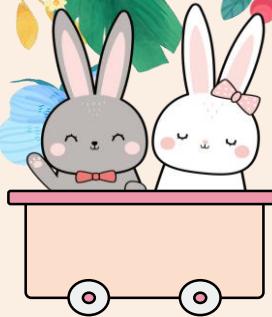
A2. 用電不過載
單一個插座或延長線，不能同時使用多個電器，避免造成電線或插座發熱。

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，順手將插頭拔掉，且不能只拉電線拔，應從插頭處拔下。

學習防火技能
擊退火怪，防火大勝 GET!

征服火怪的秘密法寶
住宅用火警聲報器
能夠在火災剛開始發生時，偵測到煙或高溫，發出警報聲提醒，幫助我們早點發現火災，馬上採取適當行動，保護自己跟家人的安全!



防災宣導 - 火災逃生

燃放爆竹煙火 注意五不五要

五要

- 要 重安全環保步驟放
- 要 有合格標示再施放
- 要 按使用說明來施放
- 要 透過擺地點才施放
- 要 有大人陪兒童施放

五不

- 不可 賓人、車、建築物、燃燒過度或設附
- 不可 串接、堆高或同時大量燃放
- 不可 讓兒童施放飛行類、升空類及摔炮類產品
- 不可 身體靠近煙火出口燃點火或鞭炮
- 不可 身體靠近煙火出口燃點火或鞭炮

內政部消防署

防範未然 檢查您的居家火災風險

隔間牆應置頂

安裝住警器

窗簾、地毯 使用防焰物品

鐵窗可開啟，且預留逃生出口

關門、塞縫

走道、樓梯等逃生路徑不堆放雜物

統計近年75%火災發生於「住宅」、且因火災造成死亡之住宅火災占87%，為保障居家安全，請逐一檢視住宅防火檢核事項。

保護家人，保護自身生命安全

住警器資訊網 滅火器使用方法

臺北市政府消防局 關心您 電話：(02)27297668 分機6119

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 戰勝濃煙獸，避煙之靴 GET!

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

發生火災時 大喊失火 示警家人

火在門外 摸門把測溫度

火在身邊 門把不燙 且開門無煙

開門逃出 往下往外逃生，記得關門，阻隔火煙擴散。

往下往外逃生，記得開門，阻隔火煙擴散。 安全避難 往下往外安全逃生

摸門把測溫度 門把燙或 開門見煙

改往第2個方向逃生避難

開窗求救，打119告知，打回位，等待救援，不跳樓、不放棄求生。

往火、煙、熱的反方向尋找相對安全空間，關門、塞門縫。



防災宣導-地震保命

防災必備!緊急避難包 避難免煩惱

緊急糧食

醫療用品

個人用品

嬰兒年長者

其他工具

臺北市政府消防局 關心您

判斷吧!! 製作你的地震保命指南

遇到地震時，你要怎麼辦？

學習掩蔽技能
擊退地震怪，抗震之錯
GET!

趴下 DROP 掩護 COVER 穩穩 HOLD ON

當在 _____ 遇到地震，你會…

注意

不要慌亂跑到外面，且小心電燈及吊扇或天花板、水泥碎片等掉落物。

在教室

注意掉落及倒塌物，先保護頭、頸部及身體，尋找避難地點，做好「趴下、掩護、穩住」的動作。
躲在桌子下時，盡量趴下，壓低頭部，優先保護頭、頸部，雙手握住桌腳，穩住身體及桌子。

在操場

避開籃球架、足球門、高大樹木等可能倒塌的物品，沒有墜落物的疑慮時，以就地等待為原則。

在走廊

小心掉落物、窗戶玻璃爆裂，盡量就地趴下保護頭、頸部。

教育部關心您 | 建構韌性防災校園與防災科技資源應用計畫 | 幫助

防災周探險隊



防範一氧化碳中毒安全教育

通風保平安 請遵守四不五要

五要

- 要保持環境的【通風】
- 要使用安全的【品牌】
- 要選擇正確的【型式】
- 要注意安全的【安裝】
- 要落實平時的【檢修】

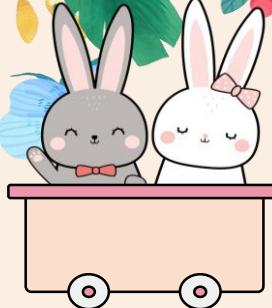
三保

- 1. 遷移或更換熱水器至屋外
- 2. 更換為強制排氣式熱水器
- 3. 更換為電熱水器或太陽能熱水器

凡具有一氧化碳中毒可能的住宅，更換或遷移熱水器，補助每戶最高三仟元，名額有限，請洽各地消防分隊。

安装热水器「5要原则」

- 1. 要安全品牌**
選用貼有CNS檢驗合格標示。
- 2. 要正確型式**
依通風條件選擇正確型式熱水器。
- 3. 要安全安裝**
由合格承裝業技術士安裝，完工後張貼施工標籤。
- 4. 要定期檢修**
定期檢修或汰換熱水器。
- 5. 要保持通風**
避免加裝門窗、遮雨板或晾曬大量衣物阻礙通風。



視力保健-3010120

3C 使用要開心

使用過度恐傷害視力！

使用30分鐘請休息10分鐘

2歲以下幼兒不看螢幕
2歲以上每天不超過1小時

手機及平板等具螢幕之3C產品應加註警語及注意事項！

1 戶外FUN視 每日戶外活動2~3小時

2 輕閉雙眼 用眼30分鐘，休息10分鐘

3 光線充足 講畫光線要充足，坐姿要正確，看書距離要保持35-45公分

4 多吃蔬果 平日多吃深綠色及深黃色蔬菜水果

5 睡好睡飽 每日睡足8~9小時

6 視力檢查 每年定期1~2次檢查視力

護眼6步驟

* EYE 眼步驟做得好，看遠看近沒煩惱 *



健康85210

85210 成長煩惱零！

豆豆健康日誌

每天的小任務，你都做到了嗎？跟豆豆一起來看看吧！

天天 8 小時，睡眠不能遲

充足的睡眠不只能長得更高，白天也能更專注更有精神！

吃滿 5 蔬果，健康跟著我

蔬菜水果提供成長必需的營養素，千萬別忘了！

3C 2 小時，視力得重視

視力保健在年輕時是關鍵，別讓自己的眼睛太疲勞了！

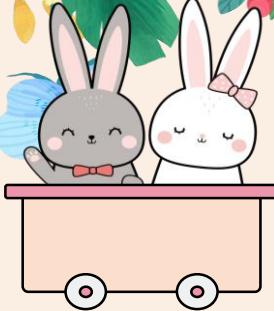
1 天半小時，運動要確實

運動能消耗多餘的脂肪，還能讓身材變的勻稱哦！

多喝白開水，糖分 0 積累

含糖飲料過多的糖分容易堆積在體內，多喝白開水對身體更健康！

HPA 衛生福利部 國民健康署



防疫

預防COVID-19病毒 防疫生活報你知



接種疫苗



肥皂勤洗手



戴口罩



保持社交距離



生病在家休息



運動增強抵抗力



均衡健康的飲食



還有還有，微笑也可以
增強免疫系統喔~!

如何保護自己不被感染，8個小訣竅提醒您！



衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC



www.cdc.gov.tw



1922 防疫連人
www.facebook.com/TWCDG



Taiwan CDC
LINE@
www.facebook.com/TWCDG

疫情通報及諮詢專線：1922



預防M痘(猴痘)

MPOX M痘是什麼？

國際旅行請注意!!!



M痘(mpox)是一種人畜共通傳染疾病。在流行地區以外，已出現人與人間持續傳播。

► 常見症狀

- 皮疹、水泡
(臉部、四肢、生殖器)
- 淋巴腫大
- 發燒
- 極度倦怠
- 頭痛/肌肉痛



► 傳染方式

- 與感染者親密接觸，或直接接觸到病患的呼吸道分泌物、損傷的皮膚或黏膜
- 直接接觸感染動物
- 飛沫傳播



► 國際疫情

目前多國出現M痘疫情，
含歐洲、美洲等國家。



旅客有疑似症狀，請盡速就醫，並主動告知旅遊史及接觸史



衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC



www.cdc.gov.tw



1922防疫達人
www.facebook.com/TWCDC



Taiwan CDC
LINE@

疫情通報及諮詢專線：1922

廣告



預防病毒型腸胃炎

衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDCS

•防治照護有一套• 病毒性腸胃炎OUT

- 1 使用肥皂勤洗手
- 2 生熟食分開調理
使用公筷母匙
- 3 用稀釋漂白水
環境消毒
- 4 嘔吐物或排泄物汙染
應先用稀釋漂白水覆蓋30分鐘後
再清除
- 5 生病在家休息
無症狀48小時
才上班、上課

酒精是無法
有效抑制諾羅病毒的喔!



預防麻疹

遠離「麻」煩事!

★ 麻疹疑似症狀：



發燒



鼻炎



紅疹



結膜炎



咳嗽

★ 接觸者注意事項



1. 落實自主健康管理18天
2. 避免接觸1歲以下嬰兒、幼童、病人及孕婦
3. 避免出入公共場所、盡量佩戴口罩
4. 出現疑似症狀，勿自行就醫，請聯繫所在地衛生局(所)，由衛生人員協助安排就醫。



防堵非洲豬瘟

防堵非洲豬瘟—這些通通都不行

新年恭喜 要發財不要破財 過年期間出國旅遊
嚴禁攜帶含肉類產品回國 全民共同防範非洲豬瘟入侵

COCONUT CRISPY ROLL
豬肉鬆蛋捲
可罰20萬元

豬肉鬆蛋捲

含肉飛機餐
不能攜帶入境
累犯最高可罰100萬

含肉飛機餐

杜首香
各式肉乾
不可以
帶回台灣

各式肉乾

密封小包裝不行
X
真空包裝也不行

肉製真空包裝

又是你
中國火腿腸

中國火腿腸

含肉飯捲

含肉飯捲

本頁面由臺南市政府衛生局 販賣物動植物衛疫指揮中心製



飲食健康與安全

健康飲食 快樂過年

1 多選原型食材



2 減少加工食品



3 蒸煮涼拌配堅果



4 多吃蔬菜補纖維



5 適量水果可吃些



6 多喝水無糖飲料



7 只吃七分飽



8 減少過量油脂攝取



均衡飲食這樣「食」踐

水果類

每餐水果拳頭大



蔬菜類

菜比水果多一點



全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多 (體積比)



乳品類

每天早晚一杯奶



豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心



「食」在簡單-勾勾樂

食物六大類	單位	內容物 (上圖為例)	達標(打勾✓)		早餐		午餐		晚餐	
			是	否	是	否	是	否	是	否
全穀雜糧類	1碗	起司糙米蓋飯	✓							
乳品類	1杯(240c.c.)	起司2片	✓							
蔬菜類	1碗	涼筍、地瓜葉	✓							
水果類	1拳頭	蘋果、芭樂	✓							
豆魚蛋肉類	1掌心	茶葉燻雞	✓							
油脂與堅果種子類	1茶匙	杏仁果5粒	✓							

臺北市文山區健康服務中心 關心您

(資料來源：衛生福利部國民健康署)

廣告



預防食品中毒

預防食品中毒 5要2不原則



要洗手



要新鮮



要生熟食分開



要澈底加熱



食品安全與預防
食品中毒相關知識



要注意保存溫度



不要飲用山泉水



不要食用不明的動植物



菸檳防制

臺東縣衛生局
Public Health Bureau, Taitung County

打擊菸害 NO SMOKING 大聲說NO

消滅菸癮的10項武器

- 嚼** 無糖口香糖、有殼葵花子、蔬菜切條，如芹菜、胡蘿蔔。
- 行動** 離開現場5分鐘，從100數到1尋找朋友的協助。
- 肯定** 我喜歡成為不吸菸的人，我選擇不依賴香菸，我不需要吸菸。
- 充電** 做5個深呼吸、溫水淋浴、樂觀的態度。
- 參與** 一個支持團體，一個服務社團，一個反菸運動。
- 運動** 走路、柔軟操及放鬆運動。
- 想像** 想像你是個不吸菸的人，想像你的生命中沒有香菸；想像拒絕了一根香菸。
- 喝** 每小時喝果汁和蔬菜汁及一杯牛奶。
- 握手** 在手中抓住某些東西，堅持五分鐘。
- 刷** 梳頭髮、用薄荷味的牙膏刷牙、以柔軟的毛巾擦身體。

踏出第一步
戒菸
永遠不嫌晚

免費戒菸專線 0800-636363
菸害申訴專線 0800-531531
臺東縣衛生局申訴專線 089-348855

菸害防制法

修法新上路

112年 3月22日 起施行

No Smoking

擴大禁菸場所

增列幼兒園、托嬰中心、居家式托育場所、大專院校酒吧、夜店（設有獨立空調及獨立隔間的室內吸菸室除外）

未滿20歲禁止吸菸

任何人不得供應菸品給未滿20歲者

全面禁止電子煙

任何人、任何地方不得販賣供應及使用電子煙

加重罰則

全面禁止電子煙，違者重罰，民眾使用也受罰

QR code

彰化縣衛生局 關心您

經費來自菸品健康福利捐補助



自殺防治

- (一)衛生福利部「依舊愛我」24小時安心專線：1925。
- (二)生命線協會諮詢服務專線（24小時）：1995。
- (三)張老師基金會諮詢服務專線：1980。
- (四)本局學生輔導諮商中心諮詢專線：(06) 252-1083。
- (五)本局家庭教育中心諮詢專線：(02) 412-8185。





祝大家寒假愉快

