

111年寒假期間高級中等學校以下學生活動安全注意事項

寒假將至，為維護學生健康及安全，各級學校應利用相關活動、集會（週、朝會）、家長聯繫等方式，就下列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、新冠肺炎防疫注意事項：

- (一) 因新型冠狀病毒肺炎國際疫情仍嚴峻，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、加強自主健康管理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**。
- (三) 參與大型活動人員於活動期間(含室內、室外)應**全程配戴口罩**，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：

學生於寒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，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**避免涉足不正當場所**，以免產生人身安全問題。

(二)戶外活動：

寒假期間從事各類戶外活動，首先應注意天候變化及熟悉地形環境，近來登山意外頻傳，體育署提醒以下登山活動應注意事項：

- 1、登山前應充分了解登山潛在風險，及山域事故救援困難，請審慎評估自身能力、體力及天候狀況等條件，選擇合適山域。
- 2、請注意有無申請許可之規定，如有應依法辦理申請入山、入園，並攜帶適合支裝備，及擬定登山計畫，投保相關保險以充分保障自身安全。
- 3、登山途中也應充分注意山域或設施相關警告及標示。

從事戶外戲水應注意「**防溺10招**」及正確救人之「**救溺5步**」（如宣導圖卡），另「**四不要**」提醒：

- 1、**不要逞強**：應考量自身體能狀況能否負荷，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人員之地進行活動。
- 3、**氣候不佳，不要從事戶外活動**：遭遇大潮、豪雨等天候狀況不佳時，應立即停止一切戶外活動。
- 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。
- 5、水域安全相關資料查詢請至「學生水域運動安全網」（<http://www.sports.url.tw/index.html>）。

危險水域不靠近自救防溺安全行



水域安全宣導

學游 You & Me
10招 玩不溜

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
- 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

緊急聯絡電話

119 救災防護報案專線
118 海巡服務專線

110 報案專線
112 行動電話急難救助專線

相關資訊網站



臺南市政府 廣告



危險水域不靠近自救防溺安全行

水域安全宣導

各位親愛的家長：

隨著天氣日漸炎熱，從事水域活動的機會增多，但也很遺憾常發生溺水死亡事件，發生主要在於『非上課時間及週末、假日下午時段』、『溪河流戲水』頻率最高，暑假期間請家長和學校共同關心學生水域安全。

校園水域安全宣導

選擇	合法地點	避免	危險行為
應有	家長陪同	學會	水中自救
留意	天氣變化	不穿	吸水衣褲

緊急聯絡電話	119 救災防護報案專線	110 報案專線
	118 海巡服務專線	112 行動電話急難救助專線

相關資訊網站	教育部【游泳121網站】	內政部消防署防災知識網-登山防溺篇	臺南水域安全網
--------	--------------	-------------------	---------

叫叫伸拋划 救溺先自保

- 叫：大聲呼救
- 叫：呼叫 119、118 110、112
- 伸：利用延伸物 (竹竿、樹枝等)
- 拋：拋送漂浮物 (球、繩、瓶等)
- 划：利用大型浮具划過去 (船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等)

臺南市政府 廣告

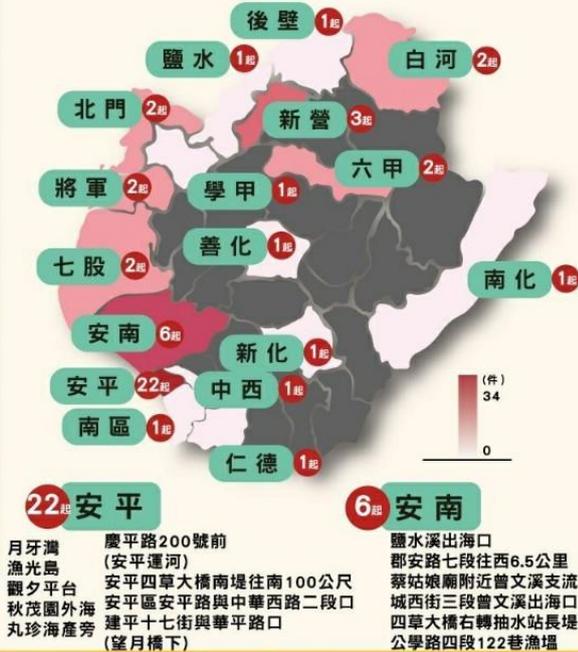
危險水域不靠近自救防溺安全行



水域安全宣導

臺南市熱點圖

溺水死亡意外之水域



- 3級 新營**
太子宮廟後方大排
急水溪過水便橋下
南紙街80號旁武賢宮旁排水溝
- 2級 六甲**
菁埔里菁埔57號
王爺里東高蚋四湖
- 2級 北門**
急水溪五王大橋下
五港里西埔內11號
- 2級 白河**
汴頭里福如宮後水關門旁
- 2級 將軍**
青山漁港出海口南堤
馬沙溝西側堤防(北航道)
- 2級 七股**
蔴厚橋
龍山漁港碼頭
- 1級 中西**
金華新橋
- 1級 仁德**
中正西路1196巷50號
內魚塢
- 1級 後壁**
嘉田里上茄苳嘉田橋下
- 1級 善化**
胡厝寮4-12號旁魚塢
- 1級 新化**
厝林大埤
- 1級 學甲**
急水溪二港仔段
- 1級 鹽水**
天保厝往大豐方向
- 1級 南化**
南化水庫
- 1級 南區**
明興路1087巷21號
(舉喜堂)

- 22級 安平**
月牙溝
漁光島
觀夕平台
秋茂園外海
丸珍海產旁
慶平路200號前
(安平運河)
安平四草大橋南堤往南100公尺
安平區安平路與中華西路二段口
建平十七街與華平路口
(望月橋下)
- 6級 安南**
鹽水溪出海口
郡安路七段往西6.5公里
蔡姑娘廟附近曾文溪支流
城西街三段曾文溪出海口
四草大橋右轉抽水站長堤海灘
公學路四段122巷漁塢

臺南市政府 廣告

危險水域不靠近自救防溺安全行



水域安全宣導

危險水域辨識

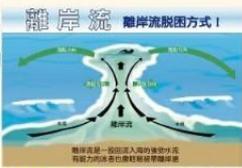
離岸流 Rip Currents

「離岸流」是海灘上十分常見的自然現象，顧名思義即是遠離海岸的海流。離岸流的區域雖相對平靜，且沒有浪花，但這裡為海水回到大海的海流區，有時流速甚至可超過每秒2公尺，可將人輕易地帶離岸邊！故平行沿著海岸線游泳是很危險的舉動！



脫困方式

- ▲若是游泳能力很好具有長泳的能力者→則可利用下述的方式脫離(如右圖)。
- ▲若是本身的游泳能力並不是那麼高強，就必須謹記3R放鬆Relax、揮手Raise、待援Rescue的原則：放鬆使自己漂浮於水面上並保持自己的體力、向岸上揮手示意救援、最後等待救援。



翻滾流 Hole

別名為「溺水機器」(drowning machine)，主要因地形的落差而產生，容易於攔砂壩、攔砂堰及瀑布下方出現，一旦捲入將不易逃脫。故請避免於避開攔砂壩、攔河堰及瀑布等水域地形戲水。



港邊消波塊

港邊消波塊或人工港灣因其上亦多附著水草、青苔，易造成人員失足跌倒或是失足落海。若不幸落水，游離消波塊於海面上等待救援或是尋找無障礙物的平坦處上岸，其主要風險：
A.人員可能受波浪推擠撞擊受到嚴重的外傷。
B.消波塊孔隙中流竄水流的流速異常加速，其快速水流拉力使人員陷入消波塊孔隙之中而發生致命危險。



臺南市政府 廣告

三、工讀安全：

1. 依據勞動基準法第45條規定：雇主不得僱用未滿15歲之人從事工作。
2. 寒假期間學生打工可參考勞動部「職場高手秘笈」勞動權益教育宣導手冊，請符合資格並有意願打工之學生遵循三要準備、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；另上開秘笈已置於勞動部官網(<https://www.mol.gov.tw>)及教育部青年發展署「RICH 職場體驗網」(<https://rich.yda.gov.tw>)工讀權益專區可供運用。

四、交通安全：

1、請切實遵守交通安全5大守則：

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



- 2、自行車道路安全：請配戴自行車安全帽，行進間勿使用行動電話，保持自行車安全設備良好與完整，不可附載坐人、人車共道，請禮讓行人優先通行、行人穿越道上不能騎自行車，請下車牽車，依規定兩段式左(右)轉、行駛時，不得

爭先、爭道、並競駛或以其他危險方式駕駛，遵守行車秩序規範，**大型車轉彎半徑大並有視覺死角，避免過於靠近行駛於大型車前或併行**，以維護生命安全。

3、**機車安全：勿無照騎車。**

4、**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、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，避免過於靠近行駛於大型車前或併行，以維護生命安全。

五、居住安全：

(一)居家防火、用電安全：

1. 遇火災時切勿慌張，應大聲呼叫、通知周邊人員自身所在位置，並進行安全避難，**切勿躲在衣櫥或床鋪下**等不易發現場所。

2. **點火器具**並非玩具，**不可把玩**，玩火恐引起火災及傷亡。

3. 有關打火機及點火槍等點火器具之放置場所，家長應予上鎖，並請家長充分配合告知學童家中的避難逃生路線，以建立危機意識並維護學子居家安全。

(1) 有關居家防火安全請至內政部消防署網站 (<https://www.nfa.gov.tw/cht/index.php?code=list&ids=301>)，參考並請多加利用「居家消防安全診斷表」。

(2) 居家用電安全，請至台灣電力公司(電力生活館)網站 (https://www.taipower.com.tw/tc/news_noclassify.aspx?mid=323)，參考清潔保養篇、用電安全篇及居家生活篇等用電安全文宣知識。

4. 使用瓦斯熱水器沐浴及瓦斯爐煮食時，要**注意室內及走廊空氣流通**，切忌將門窗緊閉，或晾曬之衣物阻擋換氣通風窗口，易肇生一氧化碳中毒事件。

5. 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。

6. **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。

參考內政部消防署網站內政部消防署網站 (<http://www.nfa.gov.tw/main/Unit.aspx?ID=&MenuID=500&ListID=319>) 有關「防範一氧化碳中毒居家安全診斷表」，並運用寄發家長聯繫函，使學生了解自我檢查方法，以落實防範一氧化碳中毒作為。

六、人身安全：

- (一) 避免單獨到校園偏僻的死角，確保自身安全。學生放學不要太晚離開校園，或由家人陪同，絕不單獨行經漆黑小巷或人煙罕至的地方及進出危險場所。
- (二) 學生若於校內外遭遇陌生人或發現可疑人物，應立即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。夜間返回住屋處尤須注意門戶安全及可疑份子；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防狼噴霧劑、哨子等，以備不時之需。

七、藥物濫用防制：



八、詐騙防制：

- (一) 寒假期間應提醒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。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，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，建議學生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) 面對層出不窮、手法日益翻新之詐騙犯罪手法，為避免成為歹徒以電話假綁架或假事故（交通意外、疾病住院）行真詐財的受害者。學校應提醒家長或

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3步驟**：
「**保持冷靜**」、「**小心查證**」、「**立即報警或撥打165反詐騙諮詢專線**」尋求協助。

(四) 近年來詐騙集團盜用帳號後假冒親友借錢案件也越來越多，呼籲學生應善用通訊軟體的安全設定，例如**關閉「允許自其他裝置登入」**功能，以降低被盜用機率；另學生或其家屬接到親友使用通訊軟體傳訊息借錢時，應**當面或電話與對方聯絡**，未確認真偽以前不可貿然匯款，以免上當。

(五) 家長及各校師生可透過查詢內政部警政署「**165全民防騙**」網站公告資訊(網址 <http://www.165.gov.tw/index.aspx>，或由本部校安中心網頁連結)，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、網路賭博防制：

學生必須**避免涉及網路賭博事件**，學校知悉情事會進行校安通報、介入輔導，並截取畫面及網址，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身心之網路內容；另應留意網路訊息，**避免受到網路誘惑**而落入陷阱或衍伸其他偏差行為。

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)遊戲用槍防制：勿任意把玩或購買非適用年齡之遊戲用槍商品。

(三)加強寒假期間推動兒童及少年性剝削防制教育宣導：

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

嘿嘿~ 快上鈎了

2 當心！毒品偽裝是誘惑

巧克力、糖果、餅乾
果凍、咖啡包

3 留意！報復式性暴力要自保

為什麼... 分手吧

我想過了

分手的話，我就把你的私密照都發到網上去

我們不適合

勇敢 拒絕

三提四醒

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
- * 撥打110或113
- * 臺南市「580我幫你」關懷信箱 help580@mail.tn.edu.tw
- * 臺南市專線電話 06-2959023 (愛·救我·救你·愛生)

教育部性別平等教育全球資訊網 | 教育部全民資安素養網 | IWIN 網路內容防護機構

臺南市政府教育局關心您 廣告

數位性暴力防制

1 不違反意願

威脅 情感勒索 控制 暴力

2 不聽從自拍

自拍給我看

3 不倉促傳訊

你好美眉！想認識你 想認識你 想認識你 回我一下嘛 回我一下嘛

4 不轉寄私照

我的自拍照

分享給你

遵守五不

5 不取笑被害者

活該

有問題，我幫你 求助管道要牢記

- * 學校學務處/輔導室
- * 撥打110或113
- * 臺南市「580我幫你」關懷信箱 help580@mail.tn.edu.tw
- * 臺南市專線電話 06-2959023 (愛·救我·救你·愛生)

教育部性別平等教育全球資訊網 | 教育部全民資安素養網 | IWIN 網路內容防護機構

臺南市政府教育局關心您 廣告

數位性暴力防制

1 要告訴師長

2 要截圖存證

截圖證據

3 要記得報警

110

4 要檢舉對方 申訴與檢舉

勇敢發聲

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
- * 撥打110或113
- * 臺南市「580我幫你」關懷信箱 help580@mail.tn.edu.tw
- * 臺南市專線電話 06-2959023 (愛·救我·救你·愛生)

教育部性別平等教育全球資訊網 | 教育部全民資安素養網 | IWIN 網路內容防護機構

臺南市政府教育局關心您 廣告

十一、網路沉迷防制：

線上學習真方便 妥善運用不成癮



正向學習 上網不迷惘
善用學校與教育網路線上課程

教育部自研自製 線上自主學習網

幸福學習 擁抱多元數位課程
全方位成長 豐富每一天

佈可全球

培養網路使用的好習慣 拒當低頭族
用眼30分鐘，休息10分鐘

閉上眼... 休息10分鐘

網路世界停看聽 上傳分享要留心

網路文明
分享個人照片
YES NO

要有同理心 不謾罵不攻擊

沒事的 我都在

懂得自我保護 隱私不侵犯不分享

IG分享我家地址
FB肉搜他的住址
這樣是不可以的

臺南市政府教育局 關心您 廣告



教育部中小學網路 業業與認知網

i WIN網路內容 防護機構

十二、菸(含電子煙)檳危害防制：參考教育部國民及學前教育署無菸無檳好校園資源網、媒體手冊及教材
<https://nosmokingedu.blogspot.com/>。

一手菸可就像爛工作 自討苦吃 身心受創



二手菸可就像雷同等事 烏煙瘴氣 傷害他人



三手菸可就像慣老闆 處處地雷 遺毒千年



戒菸專線 0800-636363

衛生福利部國民健康署
 Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

小學課本的選擇

電子煙

多重危害損健康

危害1 易成癮

有尼古丁，具有高度成癮性，無助於戒菸

危害2 易中毒

含高濃度尼古丁，易過量造成中毒

危害3 會爆炸

具爆炸危險性，自然爆炸事件頻傳

危害4 會致癌

含一級致癌物甲醛、亞硝酸胺

危害5 來源不明

市售來源不明，易添加大麻、安非他命等毒品

衛生福利部國民健康署
 Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

新北市政府衛生局 關心您
 Department of Health, New Taipei City Government

十三、持續關懷學生並落實通報：

學校於假期期間對於學生關懷不間斷，持續注意學生有無受虐、性侵害、兒少未獲妥善照顧(脆弱家庭)、家庭暴力等事件發生。

十四、學生發生意外事件之通報與聯繫管道：

當學生於寒假期間發生各類意外事件，學校需進行校安通報，因此請同學留意自身安全，並於發生意外事件時能保持冷靜，將相關資料或記錄起來，方便學校詢問了解並進行通報。