

# 臺北市萬華區雙園國民小學 114 年度寒假生活須知

各位家長，您好：

寒假即將來臨，為了學童身心健康，假期裡，請家長協助配合並指導貴子弟以下幾件事情：

## 一、機警反詐騙、守法不犯罪：

- (一) 假期間，提醒勿點選不明簡訊網址，建立安全使用智慧手機觀念，於使用網路聊天 APP(如 line)時，請慎防及提高警覺並謹記「防詐三不三要」(不聽、不加、不用、要警覺、要查證、要報警原則)，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) 教育局校安中心網頁已連結警政署「165 全民防騙」網站 <http://www.cib.gov.tw/index.aspx>，提供家長及師生們可下載最新詐騙手法作做預防，您也可加入內政部警政署 165 反詐騙 LINE 官網下載最新詐騙手法，以避免受騙上當。

## 二、居家防火、用電安全一把罩：

- (一) 小心火燭、瞭解玩火的危險，避免學童於室內玩弄打火機等，造成火災引起不必要的傷亡。
  - (二) 熟悉各項滅火用具的使用方式與放置地點，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) 過年期間，若子女燃放爆竹煙火，請家長務必陪同，以免發生意外。
- 防火常識可參考以下相關網站：

1. 防火安全請至內政部消防署網站(<https://www.nfa.gov.tw/cht/index.php>)，參考並請多加利用「居家消防安全診斷表」及「電氣火災消防安全診斷表」。
2. 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/index.aspx>)，參考用電安全文宣知識。
3. 「防範一氧化碳中毒居家安全診斷表」請至消防署網站(<https://www.nfa.gov.tw/cht/index.php>)。

## 三、拒絕菸害與毒品：

**新興毒品**可能透過通訊軟體販賣、利用短影音 APP 附加 QR 碼提供貨品，請家長留意孩子校內外交友及學習狀況，避免學生因對毒品危害及濫用藥物認知不足而好奇誤用，請家長提醒學童假期間應保持正常及規律生活作息，中、高年級可參加教育部寒假親子共學反毒學習單，加入反毒行動。(https://enc.moe.edu.tw/article/296f1437-959b-4e93-9ac8-56d2fc05e426)

## 四、寒假不迷網、安全沒煩惱：

- (一) 學生過度沉迷手機遊戲引的病症日漸增多，特別是對學童肩頸、手腕與眼睛傷害嚴重，請家長應注意孩子安全上網、網路使用及時間管理等問題，避免過度依賴 3C 產品，培養孩子使用網路的正確態度、技能和習慣，養成上網健康好習慣。
- (二) 不上傳兒少網路性剝削、侵犯他人人權照片影片、入侵他人網站竊取或篡改資料等犯罪行為，具備網路使用的認知素養，並尊重個人隱私權益，以免誤蹈法網。

## 五、交通守規則、安全有保障：

- (一) 駕駛機車及微型電動二輪車時，依規定應配戴合格之安全帽，另於行進間勿以手持方式使用行動電話，保持車輛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，並依規定兩段式左(右)轉、行駛時，不得爭先、爭道、並行競駛或其他危險方式駕駛。
- (二) 穿越道路時，請遵守交通號誌或警察指揮，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。

## 六、快樂休閒、平安回家：

- (一) 前往圖書館、電影院、百貨公司賣場、KTV 及室內演唱會等室內活動，首先應瞭解該場所之逃生路線、逃生設備所在及使用方式，以確保自身安全。
- (二) 實施登山、溯溪、戲水或其他體育團體等戶外活動，應注意天候及地形之變化，如遇強烈冷

氣團來襲、強烈東北季風、大潮、豪雨時，應立即停止一切戶外活動，以免發生危安事件。

(三)任何的戶外活動，應先考量自身體能負荷狀況並先做好各項安全防護設施「多一分準備，少一分遺憾」，如此方能充分享受戶外活動之樂趣，減少悲劇意外事件發生。

## 七、防範學童安全，善用求助技巧：

- (一)建議學生隨身攜帶防身警報器，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，應即時運用防身警報器協助脫身。
- (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，並善用110向警察求救，以確保自身安全。
- (三)為了學童上放學安全，學務處將持續辦理數位學生證刷卡獎勵措施，請家長協助孩子開學後，務必攜帶學生證到校刷卡，以利家長收到簡訊通知。
- (四)善用各項救援通聯網絡，如警察110、消防119、家暴113、反詐騙165及教育部校安中心24小時服務專線(02)2725-6444、2725-2751及上班時間學校服務專線(23061893轉161~165)。
- (五)運用3C科技等產品，建立隨身緊急求助諮詢通訊錄，或透過手機建立通訊群組等方式，便於孩子隨身攜帶與運用，在遭遇各項緊急危難時，能獲得協助。

## 八、校園傳染疾病及學生健康防範

### (一)宣導傳染病防治措施

- 1.呼吸道傳染病：秋冬為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；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。
- 2.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。
- 3.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，並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)飲食健康及安全

- 1.預防食品中毒：用餐前請遵守五要「要洗手、要新鮮、要生熟食分開、要注意保存溫度、要徹底加熱」原則；用餐後若有身體不適，請儘速就醫，並通知學校。
- 2.採取健康飲食：維持均衡飲食，少油、少鹽、少糖、多攝取蔬果及水份，避免暴飲暴食。

### (三)菸檳防制：

- 1.拒菸：「菸害防制法」已將禁菸年齡提高至20歲，並全面禁止電子煙之使用、販賣及展示。另校園周遭為禁菸區，違反會被罰2000-10000元，請遵循「菸害防制法」，並堅持「不推薦、不使用、不購買」三不政策。
- 2.拒檳：嚼檳榔是造成口腔癌的主因，且嚼食後難戒除，請勇於拒絕食檳，保護健康。

(四)登革熱防治措施：外出時應做好防蚊措施，穿著淺色長袖衣褲、身體裸露部位塗抹防蚊藥劑。

### (五)視力保健宣導

避免假期間學生因長時間近距離用眼及長時間使用3C、看電視等情況，造成學生近視或近視度數持續增加，多帶孩子到戶外活動，並掌握「3010120」秘訣，用眼30分鐘、休息10分鐘、每天戶外活動120分鐘以上，以延緩孩子近視度數增加。

九、圖書室開放：寒假期間自1/21(二)~1/24(五)及2/3(一)~2/10(一)兩個區間內，本校圖書室開放時間上午8:00至12:00，歡迎貴子弟踴躍借書，增進閱讀能力。

十、下學期開學日：114年02月11日(星期二)，當天開始上全天課，學校有供應「營養午餐」，請叮嚀貴子弟攜帶餐具。

謝謝配合與協助！

敬祝 闔家平安健康快樂！

學務處 啟 114年01月17日