

花蓮縣立三民國中 111 年春假期間學生活動安全注意事項

一、活動安全：

學生於春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，首先應熟悉逃生路線及逃生設備，熟悉相關消防（逃生）器材操作。其次，避免涉足不正當場所，以免產生人身安全問題。

（二）戶外活動：

春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，體育署

「四不要」提醒：

1. 不要逞強：

進行登山、露營、溯溪、戲水、水岸、田野調查研究等活動時，除需做好行前裝備檢查外，更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的地方進行活動。

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，不建議從事戶外活動或應立即停止一切戶外活動，以預防突發性之危安事件(如海灘裂流、碎浪、地形效應等問題)。

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。

請各校務必透過各種管道強化提醒海邊戲水各項防範與注意事項，並強調「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，減少意外事件發生。

相關資料查詢請至「學生水域運動安全網」(<http://www.sports.url.tw/index.html>)及「決定命運4招」宣導短片(https://www.youtube.com/watch?v=_Ho8ygc3oxs&t=39s&pbjreload=10)。

二、工讀安全：

春假期間建議學生打工除應選擇與所學或興趣相關，並須注意合法性、合理性及安全性。如果工讀學生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。另教育部青年發展署訂定「在學青年校外工讀注意事項」，放置於 RICH 職場體驗網「工讀權益」專區可供查詢。RICH 職場體驗網之網址為 <https://rich.yda.gov.tw>

三、交通安全：

(一)春假期間學生可能因為參加活動、打工兼職等因素，增加使用交通工具的機率，因此需

特別提醒學生騎乘機車、自行車等一定要注意自身安全，駕駛期間應遵守交通規則，減速慢行，切勿酒後駕車、疲勞及危險駕駛，以策安全。

(二)為維護學生於春假從事校外教學活動安全，請各校依據教育部 107 年 9 月 4 日臺教學(五)

字第 1070135944 號令修正「學校辦理校外教學活動租用車輛應行注意事項」辦理，相關大客車資訊可至交通部公路總局網站監理服務網查詢；另落實交通安全教育，請學校連結交通部道安委員會「168 交通安全入口網站」下載交通安全相關注意事項，供學校師生參考運用，以確保乘車及交通安全。

(三)交通安全注意事項：

1、請切實遵守交通安全教育 4 項守則：

- (1)你看得見我，我看得見你。
- (2)安全空間，不做沒有把握的動作，只要猶豫就不要去做。
- (3)利他的用路觀，不影響別人的安全。
- (4)防衛兼備，防止事故發生，不要讓自己成為事故的受害者。

2、自行車道路安全：

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：

確配戴安全帽、全天開頭燈、勿無照騎車、行車時勿當低頭族、勿以手持方式使用行動電話、勿任意變換車道、路口禮讓行人、禁止飆車，並勿將機車借給無適當駕照的人，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。

4、行人道路安全：

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。

四、居住安全：

（一）居家防火、用電安全：

為降低居家意外事故發生，學校應積極提醒學生注意居家防火、用電安全之重要性，利用火災案例教導學生遇火災時切勿慌張，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。點火器具並非玩具，不可把玩，並使學生了解玩火恐引起火災及傷亡。請家長有關打火機及點火槍等點火器具之放置場所，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，有關防火常識。

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>)，參考並請多加利用「居家消防安全診斷表」。

2. 另居家用電安全，請至台灣電力公司(用電生活館)網站

(<https://www.taipower.com.tw/tc/index.aspx>)，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。

（二）賃居安全：

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，而肇生一氧化碳中毒事件；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。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。

五、校園及人身安全：

學校校園門禁安全管制，課後社團及課後照顧班或自習班級之教室應集中配置，減少放學後樓層出入口動線，便於加強管控人員出入，如在校遇陌生人或可疑人物，應立即通知師長，防止意外事件發生。

安全意識及被害預防觀念教育，應提醒學生春假期間配合學校作息，上學勿單獨太早到校，課餘時，避免單獨留在教室；請務必結伴同行，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。

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。請各級學校提醒學生夜間返回租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。

六、藥物濫用防制：

- (一)鑒於新興混合式毒品除有精美包裝之特徵，易降低施用者對於毒品的警戒性外，亦多為二種以上的毒品混合，造成更大的危險性及致死率(相關資訊或偽包裝圖檔如毒品咖啡包、毒果凍、梅粉等等，請參考教育部防制學生藥物濫用資源網站 <http://enc.moe.edu.tw/>)。
- (二)為避免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，春假期間應保持正常及規律生活作息，不依賴藥物提神，非醫師處方藥物不要輕易使用，拒絕成癮物質；參加聚會活動時，務必提高警覺並且不隨意接受陌生人的物品及飲料，守法自律、做正確的選擇才能隔絕受同儕及校外人士引誘。
- (三)倘學生不幸誤觸毒品，請家長與學校師長聯繫尋求協助，學校與家人的鼓勵與支持是最好的後盾，瞭解青年學子使用毒品的情境及原因，對症下藥根除這些問題，共同輔導並提供適性、多元學習方案，避免學生中輟或休、轉、退學離校，以協助走出對毒品的依賴性。相關求助諮詢專線為各縣市家庭教育中心(諮詢專線：412-8185)或毒品危害防制中心(戒毒免費專線電話：0800-770-885)，以協助青年學子遠離毒害。

(四)為防杜藥頭危害校園安全，請學校師長多加留意關心，另提供情資協助檢警循線查緝，打擊校園及社區藥物濫用情形，以營造「健康校園」。

七、詐騙防制：

- (一)春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>，或由教育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。

八、網路賭博防制：

老師及家長共同主動關心學生校內、外的言行，並加強對學生的關懷與輔導，如發現學生有異常情事，即積極介入處置與輔導，避免因網路誘惑而落入陷阱或衍生其他偏差行為；若發現學生涉及網路賭博情事，應通知學校依據教育部校安通報作業要點即時通報與介入輔導，並由學校截取畫面及網址，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」提出反應，以防

止學生接觸有害身心之網路內容，共同保護莘莘學子，營造純淨的學習環境。

九、犯罪預防：

請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，網路使用認知素養並尊重個人隱私權益，以免誤蹈法網。

十、網路沉迷防制

假期間學生閒暇的時間變長，加上行動上網的普及，各式上網載具亦提供了種類多元的應用程式與遊戲下載，因此更容易使得學生沉迷於網路世界或遊戲，近年來由於過度沉迷於玩手機遊戲所引發的病症也逐漸增多，特別是對肩頸、手腕與眼睛的傷害，請家長應注意孩子的上網安全及時間管理等問題，與孩子共同制訂上網公約及培養正確的網路使用態度與習慣，也要鼓勵孩子多從事戶外活動或多元休閒，避免過度依賴 3C 產品，養成健康上網好習慣。

十一、學生發生意外事件之通報與聯繫管道：

學生於春假期間發生各類意外事件，可運用學校校園安全聯繫電話(03-8841198) 請求協助。惟情況緊迫或須協助事件應先行以電話通報教育部校安中心或本署校安中心，均有專責值勤人員實施 24 小時輪勤，教育部校安中心專線電話：(02)33437855、33437856，傳真：(02)33437920，教育部國教署校安中心專線電話：(04)23302810，傳真：(04)23302764

十二、防疫資訊新型冠狀病毒 提醒：



提醒

1. 落實肥皂勤洗手

2 戴口罩



相關資訊可參閱疾管署網站 (<https://www.cdc.gov.tw/>)，或撥打免付費防疫專線

1922 (或 0800-001922) 洽詢

如果有「與確診者足跡重疊」或「收到細胞簡訊通知」時，我該怎麼辦？

無症狀者

居家快篩

自行至藥局購買

陰性

自我健康監測14天

陽性

盡速至醫院進行PCR採檢

前往醫院PCR採檢時，請戴好口罩、勿搭乘大眾運輸工具，對於使用過之採檢器材請用塑膠袋密封包好，並攜帶至醫院，交予醫療人員處理。

有症狀者

盡速至醫院進行PCR採檢，請戴好口罩且不得搭乘大眾運輸工具

如有疑義，請直接撥打1922或衛生局防疫專線03-8226975

本縣公費COVID-19家用快篩試劑發放診所如下，發放條件需經醫師評估後方可領取試劑。

花蓮縣公費COVID-19家用快篩試劑發送社區定點診所

新城鄉	路加家庭醫師診所	花蓮縣新城鄉自信街13號	03-8265082
秀林鄉	秀林鄉衛生所	花蓮縣秀林鄉秀林村12鄰秀林路88號	03-8612122
花蓮市	佳佳診所	花蓮縣花蓮市中山路142之7號	03-8337437
花蓮市	郭乃瑜耳鼻喉科診所	花蓮縣花蓮市中山路654-1號	03-8563601
吉安鄉	福田耳鼻喉科診所	花蓮縣吉安鄉建國路一段65號	03-8577823
光復鄉	光復鄉衛生所	花蓮縣光復鄉大馬村中學街158號	03-8701114
玉里鎮	里安診所	花蓮縣玉里鎮復興街28號	03-8883232
玉里鎮	啓光診所	花蓮縣玉里鎮中華路74號	03-8880468



花蓮縣政府 關心您

111.02.18

家長請注意！您的孩子是否行為異常？

關心孩子，如何從孩子的行為察覺是否染毒？

進一步了解孩子染毒的原因。



提醒家長們，這些管道可以幫助您！



學校政府單位

教育部

家庭教育中心諮詢專線：
(02)412-8185

學校資源

春暉小組輔導戒治：

- 輔導課程
- 尿液篩檢

社政單位

各地方政府社會局(處)的協助資源：

- 家庭親職教育
- 社福資源提供

讓我們透過以下管道一同守護孩子的未來，
保護孩子遠離毒害！



醫療輔導單位

毒防中心

毒品危害防制中心的協助資源：

- 諮詢服務
- 輔導追蹤

醫療單位

醫療單位的協助資源：

- 門診及住院治療
- 藥癮衛教及諮詢



警政單位

警政單位

警政單位的協助資源：

- 法律諮詢
- 轉介服務

少年輔導委員會

少輔會的協助資源：

- 個案輔導及諮詢
- 預防宣導

戒成專線

0800-770-885

(請請您，幫幫我)



教育部防制學生
藥物濫用資訊網



教育部防制學生
藥物濫用粉絲團



反毒大本營



教育部 關心您 廣告

夏日消暑 戲水域 五步 十招別忘記

救溺五步

叫叫伸拋划 救溺先自保



大聲呼救



呼叫

119、118、110、112



利用延伸物

竹竿、樹枝等



拋送漂浮物

球、繩、瓶等



利用大型浮具

划過去

船、浮木、救生圈、
救生浮標、保麗龍等

防溺水十招



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
穿著牛仔褲下水



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，現場
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

全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標



第1級
(海馬)

游泳能力
→ 在水中拾物2次
→ 蹬牆漂浮3公尺
後站立

自救能力
→ 站立韻律呼吸20次
→ 水母漂10秒



第2級
(水獺)

游泳能力
→ 打水前進10公尺
→ 游泳前進15公尺
(換氣3次以上)

自救能力
→ 浮具漂浮60秒
→ 水母漂20秒(可換氣)
→ 仰漂15秒



第3級
(海龜)

游泳能力
→ 游泳前進25公尺
(換氣5次以上)

自救能力
→ 水母漂30秒，
每10秒換氣1次
→ 仰漂30秒



第4級
(海豚)

游泳能力
→ 仰、蛙、蝶、捷
任選一式完成50
公尺

自救能力
→ 立泳30秒
→ 仰漂60秒



第5級
(旗魚)

游泳能力
→ 持續游泳100公
尺

自救能力
→ 立泳60秒
→ 仰漂120秒

小朋友～學會正確的泳技與救生觀念
旱鴨子也能變海豚喔～



教育部 關心您

凡通過各級標準即可由學校核發檢測合格證明

了解孩子

別讓他誤入歧

毒



家長看過來，小心！這些都是毒品！

毒品種類百百種，除了一到四級毒品外，現行氾濫的糖果包裝花樣炫麗，更易引發青少年誤食，且為混合性毒品，危害更加乘！

1級毒品

如海洛因、嗎啡、鴉片、古柯鹼等

2級毒品

如安非他命、搖頭丸、大麻、MDPV(浴鹽)等

3級毒品

如愷他命(K他命)、FM2、喵喵等

4級毒品

如5-MeO-DIPT(火狐狸)、佐配眠等

混合性新興毒品

市售改裝
混合填充



破壞原貌再包裝
有拆封痕跡

山寨品牌
混合填充



包裝完整
無拆封痕跡

可愛造型
卡通圖樣



以特殊造型
吸引青少年食用

糖衣外表
零食外貌



以糖果樣式混淆
引誘青少年誤食

