

臺北市立百齡高級中學 113-2 學期【高中部】學生暑假生活注意事項

學務處生輔組 關心您！

親愛的家長您好：

為減少貴子弟於**暑假期間**發生濫用藥物、網路成癮、無照駕駛、性平、交通意外事件、溺水等危險或違法行為，請貴家長持續與學校保持聯繫及鼓勵孩子從事正當休閒活動、注意孩子安全上網、網路使用行為及時間管理，不過度依賴 3C 產品。務請配合督促貴子弟下列注意事項：

一、**詐騙防制**：不聽來路不明資訊、不加陌生投資群組、不用保證獲利的投資平台；要警覺、要查證、要報警或撥 165 反詐騙專線做查證〔更多資訊可查詢 165 全民防騙網

<http://165.npa.gov.tw/#/>〕

二、**交通安全**：騎乘機車、微型電動二輪車及自行車應戴**安全帽**，注意自身安全、遵守交通規則，行進間勿以手持方式使用行動電話。行經路口慢、看、停，不可附載坐人。由於大型車有視線死角及內輪差，避免過於靠近行駛於大型車前或併行，以維護生命安全。行人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，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。在**未合法考取駕照前應勿以身試法，鋌而走險，無照駕駛不僅違規觸法，更甚者可能傷及他人與自己身體或生命。**

三、**工讀安全**：敦請父母陪同前往瞭解工讀環境、薪資、勞健保等相關福利措施。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**」。若發生受騙或誤入求職陷阱，可撥打當地勞工局電話，請求專人協助救濟權利。

四、**活動安全**：【遇緊急狀況時，慎用緊急電話：110、119、112 求救】

※如欲從事 2 天 1 夜以上之戶外活動（如：登山、健行、露營等），請於 114 年 6 月 25 日（星期三）前向本校學務處生輔組或教官室通報，以利掌握及維護學生校外安全。

（一）**室內活動**：應選擇安全無虞之場所並熟悉逃生動線及逃生設備操作；避免涉足不正當場所，以免產生人身安全問題。

（二）**戶外活動**：注意天候及地形變化，審慎評作風險評估與安全管理，有充分準備再出發。開放水域活動應注意「**防溺水 10 招**」（不長時、不疲勞、不跳水、不落單、不嬉鬧、要合法、要暖身、要注意、要冷靜、要小心）及「**救溺 5 步**」（叫叫伸拋划、救溺先自保；大聲呼救、撥打緊急電話或 118（海巡署求助專線）求援、利用延伸物、拋送漂浮物、利用大型浮具划過去）。

（三）參加校外營隊活動前，注意契約內容（包括：業者應負義務、履約責任、保險規劃、學生契約責任及安全與適法等相關事項），以維護學生權益。

五、**藥物濫用防制**：

（一）新興毒品可能透過通訊軟體販賣或短影音附加 QR 碼提供貨品，對奇怪的暗語提高警覺，避免涉入網路販毒。

（二）暑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；勿隨意接受陌生人的物品及飲料或協助物品托帶工作。

（三）倘學生誤觸毒品，請與學校師長聯繫，並可洽各縣市家庭教育中心（412-8185）或毒品危害防制中心（0800-770-885）尋求協助。

六、注意貴子弟交友狀況及人際互動分際，阻卻涉入幫派及網路犯罪情事，以免誤蹈法網。

- 七、發現可疑人物跟蹤尾隨，得立即撥打報案電話（110）或快速跑至人潮較多地方，大聲喊叫吸引其他人的注意，尋求協助。可隨身攜帶個人自保物品如哨子等，以備不時之需。
- 八、注意居家防火(安裝住警器)、用電安全，熟記避難逃生動線及逃生避難原則。防火知識可參考內政部消防署網站、居家用電安全可至台電(電力生活館)網站，參考用電安全知識。
- 九、不吸煙、不飲酒、不嚼食檳榔及勿從事違法活動，培養有禮貌、守規矩、重節制的生活作息。
- 十、勿任意把玩或購買非適用年齡之遊戲用槍商品，以減少危害安全事件發生。
- 十一、健康議題：

(一)傳染病防治措施

- 1.COVID-19、流感等呼吸道傳染病：維持個人衛生習慣、勤洗手並注意咳嗽禮節，如有發燒或呼吸道症狀、出入人潮擁擠、通風不良之場合及搭乘公共交通工具時，建議配戴口罩。
- 2.腸胃炎等腸道傳染病：用餐應注意個人環境衛生，與他人共食時應使用公筷母匙。
- 3.流行性結膜炎：外出戲水需注意雙手清潔並避免以手揉眼、共用毛巾。

(二)登革熱防治：做好防蚊措施，如出現後眼窩痛、肌肉關節痛、出疹等症狀，應儘速就醫。

(三)避免食品中毒：用餐前遵守5原則「要洗手、要新鮮、要生熟食分開、要注意保存溫度、要澈底加熱」，用餐後若有身體不適，請儘速就醫。

(四)天氣炎熱，注意水分補充，預防熱傷害。

十二、其他注意事項：【返校打掃、重補修、暑輔時，請穿著校服以利識別】

(一)暑假自114年7月1日起至8月31日止。

(二)114學年度第1學期註冊、開學、正式上課日為：114年9月1日(星期一)，請家長督促貴子弟服儀整齊到校上課。

(三)不非法散布謠言、不違法上傳不當影片、不竊取他人網路遊戲虛擬貨幣及道具、提防並拒絕網路賭博、不入侵他人網站竊取或篡改資料等，具備網路使用的正確認知。

(四)網路交友自保口訣：「SAFE」(尋求安全 Secure、避免危險 Avoid、遠離災難 Flee、緩兵之計 Engage) & 「STOP」(祕密 Secret、告知 Tell、公開 Open、對象 Person)

(五)不拍攝、不分享、不轉傳、不持有同學或他人裸照/私密照，以避免觸犯刑責。如遇兒少性剝削事件，可利用110/113、性影像處理中心等求助資源。

(六)強化臨機應變、善用求助技巧：熟悉各項救援通聯網絡，如警察局110、消防局119、家暴專線113、反詐騙專線165、自殺防治的衛福部安心專線1925或1995、教育部校安中心(02)3343-7855、3343-7856及國教署校安中心專線(04)3706-1349。



113-2 暑假行事曆

*如遇緊急狀況，請立即與本校聯絡。

■學務處：(02) 2883-1568 轉 202

■教官室：(02) 2883-1568 轉 514、515、516

【24小時值勤專線：(02) 2882-0510】

*敬祝：閤家安康！暑假快樂！

臺北市立百齡高級中學 學務處生輔組 114年6月16日

※回條請於114年6月19日(星期四)放學前，由班長收齊繳回生輔組，謝謝！

※未按時繳交回條人員，依校規予以『警告乙次』處分；請同學確依時限繳交。

----- (請沿虛線剪下繳交回條) -----

臺北市立百齡高級中學 113-2 學期【高中部】學生暑假生活注意事項家長回條
班級： 座號： 學生姓名： 家長簽章：