

基隆市立安樂高級中學 112 年寒假致家長聯繫函

敬愛的家長：

本校111學年度第1學期將訂於1月19日(星期四)下午16時00分放學開始放寒假。茲將寒假期間有關學生生活方面應注意之事項，詳列如下，敬請督導貴子弟遵照辦理。

一、交通安全：

- (一)根據教育部校安中心的統計顯示，校外交通意外事故為學生意外傷亡的主要原因。寒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、電動自行車、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)請加強宣導下列交通安全注意事項：
 1. 請切實遵守交通安全教育 5 項守則：
 - (1) 第一守則：熟悉路權、遵守法規。
 - (2) 第二守則：我看得見您，您看得見我，交通才會安全。
 - (3) 第三守則：謹守安全空間--不作沒有絕對安全把握的交通行為。
 - (4) 第四守則：利他用路觀--不作妨礙他人安全與方便的交通行為。
 - (5) 第五守則：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，行進間勿以手持方式使用行動電話，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、並行競駛或以其他危險方式駕駛，遵守行車秩序規範。
 3. 機車安全：請正確配戴安全帽、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. 電動自行車安全：請正確配戴安全帽、不可附載坐人、行車時勿當低頭族、勿以手持方式使用行動電話、行駛慢車道，不可行駛人行道或快車道、路口禮讓行人、不可擅自增、減、變更電子控制裝置或原有規格，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。
 5. 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，勿與沒耐性的駕駛人搶道。

6. 防範無照駕駛違規：由於無照駕駛已經造成車輛與行人的危險，如經查獲，將依據道路交通管理處罰條例第 21 條第 1 項第 1 款規定，處新臺幣六千元以上一萬二千元以下罰鍰，並當場禁止駕駛；另未滿十八歲的青少年無照駕駛時，除了應繳交罰鍰以外，青少年以及父母等法定代理人還須依據同條第 3 項規定，參加道路交通安全講習。提醒學生，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。

二、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。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) 家長可透過查詢內政部警政署「165 全民防騙」網站公告資訊(網址 <https://165.npa.gov.tw/#/>)，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。

三、工讀安全：

寒假期間學生可參考勞動部「職場高手秘笈」勞動權益教育宣導手冊，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/>)業務專區/勞動關係/勞動教育專區及本部青年發展署「RICH 職場體驗網」(<https://rich.yda.gov.tw>)職場權益專區可供運用。

四、活動安全(疫情警戒解除時)：

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，學校應提醒學生熟悉相關消防（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，應告誡同學避免涉足不正當場所，以免產生人身安全問題。

(二) 戶外活動：

寒假期間仍需遵守中央疫情指揮中心相關規定，關於戶外活動知識，尤其山域、水域的活動，應做好風險評估與安全管理。

從事登山或山野教育活動，應做好充分準備，審慎評估，並應具備下列有關體能、態度、知識、裝備、技能等五大基礎：

1. 登山者應充分鍛鍊體能，並且持續性的練習。
2. 參加人員應瞭解登山前的準備工作是確保安全的唯一途徑，積極準備事前工作，另須研讀目標山區環境與活動風險，並瞭解團隊間溝通和互助的重要性。
3. 登山前應充分瞭解登山的潛在風險，選擇合適的山域，查詢天氣、地形、路線路況、鄰近救援與醫護資訊等，組成安全性高的隊伍結構。另請注意登山路線有無入山、入園申請之相關規定，登山途中應注意山域或設施相關警告及標示。
4. 請攜帶適合的登山衣著、糧食、飲水、背包、鞋子、手杖及通訊設備等相關裝備，充分準備之後再出發。擬定詳實的登山計畫書，投保相關保險，充分保障參加人員的安全。
5. 行進間須注意調節呼吸及步伐節奏，確實掌控速度及讀圖定位；活動有專業人力能因應緊急事故的風險評估與危機處置，並熟悉急救與相關醫護藥品等處置方式。

從事水域活動例如在游泳池、開放水域游泳或戲水，應注意「防溺10招」及正確救人之「救溺5步」：

1. 防溺10招(五不五要):

- (1)不長時：不要長時間浸泡在水中，小心失溫。
- (2)不疲累：身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳。
- (3)不跳水：避免做出危險行為，不要跳水。
- (4)不落單：不要落單，隨時注意同伴狀況位置。
- (5)不嬉鬧：不可在水中嬉鬧惡作劇。
- (6)要合法：戲水地點需合法，要有救生設備與人員。
- (7)要暖身：下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水。
- (8)要注意：注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水。

(9)要冷靜：加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆。

(10)要小心：湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心。

2.救溺5步：叫叫伸拋划、救溺先自保。

(1)叫：大聲呼救。

(2)叫：呼叫119、118、110、112。

(3)伸：利用延伸物（竹竿、樹枝等）。

(4)拋：拋送漂浮物（球、繩、瓶等）。

(5)划：利用大型浮具划過去（船、救生圈、浮木、救生浮標等）。

五、藥物濫用防制：

- (一)市面上新興毒品具有精美包裝之特徵，易降低施用者對於毒品的警戒性，且多為混合性毒品，尤其當含有 PMMA(強力搖頭丸)成分致死率極高。此外俗稱「吸氣球」的笑氣(一氧化二氮)更會造成中樞及末梢神經損傷，嚴重者可能會肢體癱瘓，另環保署已將工業用笑氣納入毒管法之「關注化學物質」管理，吸食過量將危害人體健康。
- (二)為避免學生因對毒品危害及濫用藥物認知不足而好奇誤用，提醒家長關心學生校內外交友及學習狀況，寒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。

六、111 學年度第 1 學期寒假反毒學習單：

配合「新世代反毒策略行動綱領」，提升學生反毒知能，本校依教育部要求，提供家長與學生識毒及拒毒的學習資源學習單，期望家長以關愛孩子的心，持續陪伴孩子在每個重要歷程健康成長。本次學習單模式將採線上學習(google 表單填寫及連結影片收視)，請國一、國二、高一及高二同學(國、高三不用填)利用時間認真學習反毒相關知識，培養反毒知能，於寒假結束前，利用本校線上學習帳號(@aljh.kl.edu.tw帳號)完成相關填答後回傳，凡完整學習填答者，學務處將實施獎勵(嘉獎乙次)。連結位置如下：

基隆市立安樂高中【健康好 young】教育部反毒寒假學習單 111 學年度
國中 7 年級適用

https://docs.google.com/forms/d/1nOhbs9hQfI27Z52SHIa4oh4QwI_NxBadUHDj_eG-yJQ/edit

基隆市立安樂高中【健康好 young】教育部反毒寒假學習單 111 學年度
國中 8 年級適用

<https://docs.google.com/forms/d/1AImLM8niYT4kB0n3W8aryxczyk8sv908aBNRiHhIoG8/edit>

基隆市立安樂高中【健康好 young】教育部反毒寒假學習單 111 學年度
高中 1 年級適用

https://docs.google.com/forms/d/16zsXtsND0oTdmclDPIkuDWA_vnywZYvHPgyuS4gDIXGU/edit

基隆市立安樂高中【健康好 young】教育部反毒寒假學習單 111 學年度
高中 2 年級適用

<https://docs.google.com/forms/d/1maZ7OW7qXAlf-V5pHvuzGdanc8NUdPgeNGanA3i8IIE/edit>

七、居住安全：

(一) 居家防火、用電安全：

為降低居家意外事故發生，應注意居家防火、用電安全之重要性。如遇火災發生時，應保持冷靜鎮定，立即通知周圍人員，並且撥打 119 報案，報案時應告知火災正確地址、人員所在樓層位置，以及有無人員受困。受困火場，切勿慌張，以及切勿躲在衣廚、浴廁裡或床鋪下等不易發現場所。應告誡學生點火器具並非玩具，不可把玩，並使學生了解玩火恐引起火災及傷亡。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及逃生避難原則，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(電力生活館)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。

八、資訊素養與倫理教育：

寒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，**提醒家長應注意孩子安全上網、網路使用行為及時間管理等問題，避免過度依賴 3C 產品**，以培養孩子正確使用網路的態度、技能和習慣，養成健康上網好習慣。

九、新冠肺炎防疫注意事項：

(一)請維持個人衛生好習慣，勤洗手、室內落實戴口罩；如出入人潮擁擠或無法保持社交距離之公共場所，應全程配戴口罩，以保護自身健康。

(二)確診 COVID-19、快篩陽性、自主健康管理等，應依照中央流行疫情指揮中心相關照護及防疫規定辦理；如有發燒、呼吸道症狀、腹瀉、嗅味覺異常等疑似症狀，請勿搭乘大眾運輸，在家休息或儘速就醫。

(三)寒假出國應參考中央流行疫情指揮中心對全球疫情及邊境防疫建議，並依學校出國請假之相關規定辦理。

(四)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>)。

十、學生發生意外事件之通報與聯繫管道：

寒假期間發生各類意外事件，應立即回報學校知悉。本校學務處
(02)24236600轉20、21，校安專線電話：(02)24236665或教育部0800-
200885，立即尋求相關單位協助。

敬 祝 闔家平安

基隆市立安樂高級中學 校長 方保社 敬啓

中華民國 112 年 1 月 16 日
