

國立基隆女子高級中學 111 年暑假學生安全生活須知

項次	內	容																				
重要活動時程	一、暑假自 7 月 1 日起至 8 月 29 日止，高二、高三暑期輔導課訂於 7 月 25 日起開始授課；高一新生始業輔導訂於 8 月 8、9 日舉行，8 月 10 日起開始實施輔導(銜接)課程，全校暑期輔導課程至 8 月 19 日結束。8 月 30 日開學正式上課。 二、欲申請助學貸款者，請至訓育組領取「助學貸款驗證單」，並依相關流程辦理助學貸款，對保後，請務必於 9 月 23 日以前將驗證單及學校存查聯交回訓育組李小姐。相關訊息請多留意學校網頁最新公告。 三、學生社團於暑期辦理或參加各項活動，務必依規定提出活動申請並繳交成果報告。社團活動期間校內外活動請遵守校規，違者將依校規懲處，同時須注意防疫相關措施。申請創立新社團的截止時間為 7 月 29 日。 四、110 學年度「班級暑期返校服務」相關事項： <table><tr><th>日期</th><th>7 月 6 日(星期三)</th><th>7 月 13 日(星期三)</th><th>7 月 19 日(星期二)</th></tr><tr><th>班級</th><td>原 107、108</td><td>原 110、111、204</td><td>原 205、213、215</td></tr></table> ● 請上述班級於<u>當天上午 9 時於行政大樓川堂集合</u>，著校服入校，請導師(指定幹部)實施點名，經由衛生組確認完成點名後，如遲到超過 10 分鐘以上者(即 9 時 10 分後報到者)，須延長服務時間至當日規劃任務完成為止。 ● 於排定返校服務日期無法到校者，未於事前依規定完成請假手續，或雖已事先完成請假手續但仍未依規定完成者，一律記警告乙次處分。 五、交通車乘車資訊 111 學期有意願繼續搭乘及參加暑輔學生交通車之同學，請至下方表單填寫續乘申請。 <table><tr><th>類別</th><th>乘車日期</th><th>網址</th><th>QR-CORD</th></tr><tr><td>111 年暑期輔導調查</td><td>111.07.25 至 111.08.19</td><td>https://reurl.cc/2Zy0v9</td><td></td></tr><tr><td>111 學年度第一學期</td><td>111.08.30 至 112.02.28</td><td>https://reurl.cc/n14YM6</td><td></td></tr></table> (一) 暑期輔導課期間，交通車到校時間為上午 8 時 30 分，各站發車時間俟交通車公司排定後，將另行公告。 (二) 因 8 月 1 日、8 月 2 日為高三模擬考，為配合考試時間(8 時 30 分開始考試)，故將前述二日各線交通車皆提早至 8 時到校。 六、暑假期間如有任何諮詢事項，請洽電學校總機：24278274 (教務處註冊組轉 220、試務組轉 240 學務處訓育組轉 310、衛生組轉 330、生輔組 360、總務處庶務組轉 510、出納組轉 520、輔導室轉 600、教官室轉 350、360)。		日期	7 月 6 日(星期三)	7 月 13 日(星期三)	7 月 19 日(星期二)	班級	原 107、108	原 110、111、204	原 205、213、215	類別	乘車日期	網址	QR-CORD	111 年暑期輔導調查	111.07.25 至 111.08.19	https://reurl.cc/2Zy0v9		111 學年度第一學期	111.08.30 至 112.02.28	https://reurl.cc/n14YM6	
	日期	7 月 6 日(星期三)	7 月 13 日(星期三)	7 月 19 日(星期二)																		
	班級	原 107、108	原 110、111、204	原 205、213、215																		
	類別	乘車日期	網址	QR-CORD																		
	111 年暑期輔導調查	111.07.25 至 111.08.19	https://reurl.cc/2Zy0v9																			
	111 學年度第一學期	111.08.30 至 112.02.28	https://reurl.cc/n14YM6																			

一、新冠肺炎防疫注意事項：

- (一)國內嚴重特殊傳染性肺炎疫情仍嚴峻，因應未來疫情可能發展變化，請持續依據中央流行疫情指揮中心最新防疫規定指示配合辦理。
- (二)請落實勤洗手、注意手部衛生、咳嗽禮節及佩戴口罩等個人防護措施，並減少不必要之移動、活動或集會，避免出入人多擁擠的場所，或高感染傳播風險場域，如需採買物資，請1次購足，避免多次採買。
- (三)建議以線上聚會方式聯繫感情，如仍需出入公共場所，請全程佩戴口罩，並保持室內1.5公尺、室外1公尺安全社交距離，如有發燒、呼吸道症狀、頭痛、肌肉痠痛、腹痛腹瀉、嗅味覺異常等疑似症狀，請勿搭乘大眾運輸，儘速就醫。

二、活動安全(疫情警戒解除時)：

暑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：

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，同學從事該項活動時，應選擇安全無疑慮之場所並熟悉逃生路線及逃生設備，並熟悉相關消防(逃生)器材操作，如滅火器、緩降機等，以保護自身安全為原則，方能確保從事室內活動時之安全。

(二) 戶外活動：

暑假期間仍需遵守中央疫情指揮中心相關規定，避免不必要的移動，關於戶外活動安全知識：

1. 工讀安全：

暑假期間打工可參考勞動部「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」，慎選場所及經家長同意。

(1) 騎乘或搭乘機車安全：

請配戴安全帽，行進間勿以手持方式使用行動電話，保持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。

(2) 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。

2. 請同學與家長應特別注意各項校外活動之安全性，參與運動時應注意：

- (1)尋求安全的運動環境。(2)足夠的熱身活動。(3)避免運動傷害意外發生。
 - (4)注意身體水分補充。(5)運動後維持身體保暖。(6)切勿過於激烈或超過身體負荷之運動。
- 相關自救知識：詳請參閱內政部消防署防災知識網→登山戲水篇→水上活動安全注意事項(網址：http://210.69.173.1/nfa_k/Show.aspx?MID=375&UID=376&PID=372)。

3. 水域活動安全宣導：

- (1)不要去危險水域，獲公告危險水域或無救生人員的地方進行活動；另氣候不佳、遭遇大潮、豪雨等天候狀況時，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)。

(2) 參加水域運動時尤須注意：

- A. 游泳應在合格標準游泳池，並有救生員在場。B. 從事水域活動務必穿著救生衣。
 - C. 聽從指導人員指示。D. 切勿擅自脫離團隊。E. 水域活動中，請勿跳水、嬉戲、玩鬧。
- 「救溺五步、防溺水十招」相關自救知識：詳請參閱「學生水域運動安全網」(網址：<https://watersafety.sa.gov.tw/>)。

國立基隆女子高級中學 111 年暑假學生安全生活須知（續）

項次	內 容
生活輔導暨安全維護	三、居住安全： （一）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。 （二）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。
	四、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，對身體危害甚大，請同學堅定拒絕毒品！不受毒品的誘惑！絕不濫用藥物！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）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；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）為配合教育部「新世代反毒策略行動綱領」，本校特提供全體家長與學生「暑假親子共學反毒學習單」(https://forms.gle/v2aGYgDHuxlGGt6a7)，冀以提升識毒、拒毒及正向之互動技巧，進而使家長以抱持著愛孩子的心，支持陪伴孩子在人生重要歷程中健康成長。
	五、詐騙防制： 暑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；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，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。
	六、人身安全： 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。並請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哨子等，以備不時之需。
	七、犯罪預防： （一）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，請尊重個人隱私權益，以免誤蹈法網。 （二）不涉足進出分子複雜是非多之場所。夜間 22 時以後依「春風專案」規定，不得在公共場所遊蕩。
	八、網路沉迷防制： 暑假期間同學閒暇的時間變長，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，請留意上網安全及時間管理，培養正確的網路使用態度與習慣，避免過度依賴 3C 產品，養成健康上網好習慣。
	九、暑假期間如發生各類意外事件，獲有知悉性騷擾、性侵害或性平相關事件，請立即通報本校教官室(分機 350、360)或本校校安專線 24239270，以利即時應變處理，致力將傷害降至最低。