

國立基隆女子高級中學 112 年暑假學生安全生活須知

項次	內 容																		
重要活動時程	<p>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 24 日起開始授課；高一新生始業輔導訂於 8 月 7、8 日舉行，8 月 9 日起開始實施輔導(銜接)課程，全校暑期輔導課程至 8 月 18 日結束。8 月 30 日開學正式上課。</p> <p>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。</p> <p>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。申請創立新社團的送件時間為7 月 24 日至 8 月 4 日。</p>																		
	<p>四、111 學年度「班級暑期返校服務」相關事項：</p>																		
	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="220 857 359 996">日期</th> <th data-bbox="359 857 512 996">7/4 (二)</th> <th data-bbox="512 857 665 996">7/7 (五)</th> <th data-bbox="665 857 818 996">7/12 (三)</th> <th data-bbox="818 857 971 996">7/14 (五)</th> <th data-bbox="971 857 1125 996">7/20 (四)</th> <th data-bbox="1125 857 1278 996">8/22 (二)</th> <th data-bbox="1278 857 1431 996">8/25 (五)</th> <th data-bbox="1431 857 1497 996">8/29 (二)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <th data-bbox="220 996 359 1120">班級</th> <td data-bbox="359 996 512 1120">原 212</td> <td data-bbox="512 996 665 1120">原 113</td> <td data-bbox="665 996 818 1120">原 210 原 211</td> <td data-bbox="818 996 971 1120">原 114</td> <td data-bbox="971 996 1125 1120">原 110</td> <td data-bbox="1125 996 1278 1120">原 111</td> <td data-bbox="1278 996 1431 1120">原 208</td> <td data-bbox="1431 996 1497 1120">原 112 原 207</td> </tr> </tbody> </table>	日期	7/4 (二)	7/7 (五)	7/12 (三)	7/14 (五)	7/20 (四)	8/22 (二)	8/25 (五)	8/29 (二)	班級	原 212	原 113	原 210 原 211	原 114	原 110	原 111	原 208	原 112 原 207
	日期	7/4 (二)	7/7 (五)	7/12 (三)	7/14 (五)	7/20 (四)	8/22 (二)	8/25 (五)	8/29 (二)										
	班級	原 212	原 113	原 210 原 211	原 114	原 110	原 111	原 208	原 112 原 207										
	<p>備註</p> <p>1. 依據本校「學生寒暑假返校服務」實施要點辦理。 2. 學生生活榮譽競賽之「生活常規」或「環境整潔」競賽學期總成績達各年級前八名以內之班級，得免實施該學期之返校服務。</p>																		
<ul style="list-style-type: none"> ● 請上述班級於當天上午 9 時於行政大樓穿堂集合，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，請事先至衛生組更換返校日期(注意：更換日期需為上表所列返校服務日期)，未返校服務或表現不佳者，一律記警告乙次處分。 																			
<p>五、交通車乘車資訊</p> <p>暑期輔導課期間，交通車到校時間為上午8 時 00 分，各站發車時間俟交通車公司排定後，將另行公告。</p> <p>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 351~353)。</p>																			

一、新冠肺炎防疫注意事項：

- (一)為維護個人健康請勤洗手、注意手部衛生、咳嗽禮節及佩戴口罩等個人防護措施。
- (二)若有症狀及快篩陽性(確診)仍請填報表單，
https://docs.google.com/forms/d/1mTK1M_9_56evV1IAtK3tFVkdZefOZsIYlaQJVFpIPVg/edit

二、交通安全：

- (一)提醒同學騎乘機車、微型電動二輪車、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)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。
- (三)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、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。

三、工讀安全：

暑假打工，請遵循三要準備、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。

四、活動安全：

- (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，應選擇安全無疑慮之場所並熟悉逃生路線及逃生設備，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，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，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)市面上新興毒品多具有精美外觀包裝，以降低施用者對於毒品的警戒性，且多為混合性毒品，容易透過網路取得，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)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)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://enc.moe.edu.tw/Poster/View/3308>)，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。

六、校園及人身安全：

暑假期間請配合學校作息，上學勿單獨太早到校，避免單獨至校園偏僻的死角，確保自身安全。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。若於校內外遭遇校內人員、陌生人或發現可疑人物跟蹤尾隨應提高警覺，得立即撥打報案電話(110)、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。

七、居住安全：

(一)居家防火、用電安全：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。

八、詐騙防制：

- (一)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。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，建議同學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。提醒家長及同學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，呼籲同學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；另同學或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。

九、犯罪預防：

- (一)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，請同學要有網路使用認知素養並尊重個人隱私權益，以免誤蹈法網。
- (二)因近期兒少遭網路性剝削案件頻傳，提醒同學不拍攝、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之求助資源，可撥打 110/113、台灣展翅協會 web885 網路諮詢熱線、iWin 網路內容防護機構，及學校學務/輔導處室。
- (三)遊戲用槍防制：近年來市面上遊戲用槍購得容易，若使用不當易造成傷害，請同學勿任意把玩或購買非適用年齡之遊戲用槍商品，減少危害安全事件發生。

十、網路沉迷防制：

暑假期間閒暇的時間變長，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，提醒同學做好時間管理，避免過度依賴 3C 產品，養成健康上網好習慣。