

國立基隆女子高級中學 113 年暑假學生安全生活須知

項次	內	容																										
重要活動時程	一、113 年度暑假自 113 年 7 月 1 日至 8 月 29 日止，113 學年度第 1 學期開學日為 8 月 30 日（五）。																											
	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、學生社團於暑假期間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。新學年新社團申請繳件至暑期輔導(8/16)結束為止。																											
	四、113 年度「班級暑期返校服務」相關事項：																											
	<table><tr><td>日期</td><td>7/4 (四)</td><td>7/9 (二)</td><td>7/11 (四)</td><td>7/16 (二)</td><td>7/18 (四)</td><td>8/20 (二)</td><td>8/22 (四)</td><td>8/28 (三)</td></tr><tr><td>班級</td><td>107</td><td>111</td><td>203</td><td>108</td><td>105</td><td>205</td><td>207</td><td>212 215</td></tr><tr><td>備註</td><td colspan="8">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。</td></tr></table>		日期	7/4 (四)	7/9 (二)	7/11 (四)	7/16 (二)	7/18 (四)	8/20 (二)	8/22 (四)	8/28 (三)	班級	107	111	203	108	105	205	207	212 215	備註	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。						
日期	7/4 (四)	7/9 (二)	7/11 (四)	7/16 (二)	7/18 (四)	8/20 (二)	8/22 (四)	8/28 (三)																				
班級	107	111	203	108	105	205	207	212 215																				
備註	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。																											
	● 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。																											
	五、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、生輔組轉 360、生輔組學創老師轉 351~353、362、總務處庶務組轉 510、出納組轉 520、輔導室轉 600）。																											

一、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)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。
- (四)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。

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)騎車安全：請正確配戴安全帽、勿無照駕駛、勿以手持方式使用行動電話、請禮讓行人優先通行、行駛時不爭先不爭道不並行競駛不飆車，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：

假期打工，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，避免涉足不正當場所，以免產生人身安全問題。
- (二)戶外活動：**假期間**從事山域、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**，應做好充分準備再出發：

1. 登山者應充分鍛鍊體能，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。
2. 登山前應充分了解登山的潛在風險，擬定詳實的登山計畫書，選擇合適的山域，投保相關保險、查詢天氣、地形、路線路況、鄰近救援與醫護資訊等，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，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。

● **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)市面上新興毒品種類不斷推陳出新及不同包裝避人耳目，易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！另注意大麻與「墨西哥鼠尾草」在台灣分別列為第二、三級毒品，千萬勿好奇購買、使用，以免涉法。

(二)**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或協助托帶物品避免成為泛(運)毒工具，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」，請掃瞄右側 QR Code 填寫表單，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：

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、培養資訊使用素養、防制網路沉迷：

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，提醒同學做好安全上網、網路使用行為及時間管理，避免過度依賴 3C 產品，養成正確使用網路的態度和健康上網好習慣。

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。