

暑假期間請各位同學持續配合政府新冠肺炎防疫事項，外出要留意自身安危，遵守交通規則，切勿無照駕駛；進行登山或戲水活動，記得評估自身體能，並在合法山域及水域進行活動。暑假期間別因而沉迷網路，記得保持良好的生活習慣。假期間記得要謹慎交友，小心詐騙，切勿因好奇而觸碰菸品或毒品。

請同學詳讀下列暑假須知，並祝福各位同學有個愉悅的假期！

一、 新冠肺炎防疫注意事項：

- (1)、國內新冠肺炎疫情進入流行階段，請同學外出全程配戴口罩，勤洗手，保持社交距離，出入公共場域落實體溫量測。
- (2)、確診 COVID-19、快篩陽性、居家隔離、居家檢疫、自主防疫、加強自主健康管理、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。
- (3)、請持續留意及遵守中央流行疫情指揮中心最新防疫規定(<https://www.cdc.gov.tw>)。

二、 活動安全：

(1)、室內活動：

從事室內活動時，如圖書館、電影院、百貨公司賣場、KTV、MTV、室內演唱會、室內團體活動等，請注意逃生路線，並且避免出入不正當場所，以免發生人身安全問題。

(2)、戶外活動—登山：

(I)、體能：登山者應充分鍛鍊體能，並持續訓練。

(II)、態度：積極準備事前工作，詳讀目標山區環境與活動風險，瞭解團隊間溝通和互助的重要性。

(III)、知識：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。並注意登山路線入山、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。

(IV)、裝備：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。

(V)、技能：活動時注意調節呼吸及步伐節奏，掌控速度及讀圖定位；確保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。

(3)、戶外活動—戲水：

從事戶外戲水應注意「防溺 10 招」及正確救人之「救溺 5 步」：

★ 防溺 10 招

(I)、不長時：不要長時間浸泡在水中，小心失溫。

(II)、不疲累：身體疲累狀況不佳，不要戲水游。

(III)、不跳水：避免做出危險行為，不要跳水。

(IV)、不落單：不要落單，隨時注意同伴狀況位置。

(V)、不嬉鬧：不可在水中嬉鬧惡作劇。

(VI)、要合法：戲水地點需合法，要有救生設備與人員。

(VII)、要暖身：下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水。

(VIII)、要注意：注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水。

(IX)、要冷靜：加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆。

(X)、要小心：湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心。

★ 救溺 5 步

(I)、叫：大聲呼救。

(II)、叫：呼叫 119、118、110、112。

(III)、伸：利用延伸物（竹竿、樹枝等）。

(IV)、拋：拋送漂浮物（球、繩、瓶等）。

(V)、划：利用大型浮具划過去（船、救生圈、浮木、救生浮標等）。

三、 工讀安全：

暑假期間學生打工可參考勞動部「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**」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；相關資訊查詢請至勞動部官網(<https://www.mol.gov.tw>)及本部青年發展署「RICH 職場體驗網」(<https://rich.yda.gov.tw>)。

四、 交通安全：

(1)、校外交通意外事故為學生意外傷亡的主要原因，請同學騎乘自行車、電動自行車時，務必注意自身安全，並遵守交通規則，減速慢行。

(2)、確實遵守交通安全 5 大守則：

(I)、第一守則：熟悉路權、遵守法規。

(II)、第二守則：我看得見您，您看得見我，交通才會安全。

(III)、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。

(IV)、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。

(V)、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。

(3)、自行車及電動自行車道路安全：

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、並競駛或以其他危險方式駕駛，遵守行車秩序規範。

電動自行車請另外注意：不可擅自改車，注意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)、機車安全：

請正確配戴安全帽、全天開頭燈、勿無照騎車、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。

(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、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：

在未合法考取駕照前應勿以身試法，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 6000-12000

元罰鍰，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。

五、 居住安全：

(1)、居家防火、用電安全：

為降低居家意外事故發生，請同學注意居家防火、用電安全之重要性，點火器具並非玩具，不可把玩，以免發生火災事故，如遭遇火災時切勿慌張，應大聲呼叫、通知周邊人員自身所在位置，並進行安全避難，切勿躲在衣櫥或床鋪下等不易發現場所。居家防火安全相關資訊請至內政部消防署網站

(<https://www.nfa.gov.tw/cht/index.php?code=list&ids=301>)，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/news_noclassify.aspx?mid=323)。

六、 校園及人身安全安全：

寒假期間請配合學校作息，上學勿單獨太早到校，課餘時，避免單獨留在教室，放學不要太晚離開校園，請務必結伴同行，避免單獨到校園偏僻的死角，避免行經漆黑小巷或人煙罕至的地方及進出危險場所。若發現可疑人物，應立即通知師長或跑至便利商店等人潮較多地方，大聲喊叫吸引其他人的注意，尋求協助。返家時尤須注意門戶安全及可疑份子，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防狼噴霧劑、哨子等，以備不時之需。跟蹤騷擾防治法於 111 年 6 月 1 日正式上路，如有遇到相關跟騷行為，請同學記得報警！

七、 藥物濫用防制：

寒假期間應保持正常及規律生活作息，不依賴藥物提神，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。倘若學生不幸誤觸毒品，請與學校師長聯繫尋求協助，學校與家人是最好的後盾！相關資訊請參考教育部防制學生藥物濫用資源網站(<http://enc.moe.edu.tw/>)。

八、 詐騙防制：

不點選手機不明訊息網址，避免手機中毒。使用通訊軟體 APP，切勿洩漏帳號密碼，以免被歹徒盜用帳號進行詐騙，如遇到親友於通訊軟體上借錢，應電話聯絡或當面確認，以防親友帳號被詐騙團體盜用。如果接獲可疑詐騙電話(如親人被假綁架或遭遇假事故)，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。相關資訊可查閱內政部警政署「165 全民防騙」網站(<http://www.165.gov.tw/index.aspx>)。

九、 犯罪預防：

- (1)、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。
- (2)、網路平台上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行為亦為違法行為，請同學切勿以身試法。
- (3)、切勿任意購買非適用年齡之遊戲用槍，以免不當使用造成傷害！

十、 網路沉迷防制：

寒假期間閒暇時間變長，同學請勿因而過度上網或者沉迷網路遊戲及手機遊戲，長時間使用 3C 產品將對眼睛、肩頸及手腕等部位造成傷害，請同學注意自身使用 3C 產品的時間，建立正確的網路使用態度及習慣。