



寒假安全與生活輔導

發行人：廖曉柔

編輯：張景富、翁麗芳

出版：月眉國小輔導室

日期：114年1月

主題：家庭教育、安全教育、性別平等、113 學年寒假生活輔導

※重要訊息公告：

寒假 1 月 21 日(二)開始；2 月 11 日(二)正式上課(課後照顧開始)。

※教務處訊息：

- 一、恭喜！本校口琴校隊參加臺中市音樂比賽獲口琴合奏第二名，將代表臺中市參加中區全國音樂比賽。
- 二、寒假期間，小朋友除了按時完成寒假作業外，請多與家人一起進行戶外休閒活動，增廣見聞，還要記得放下手機和平板，多閱讀和多運動，養成自律的健康生活好習慣。
- 三、寒期學校辦理多項活動，期待多樣化的機會，帶給學生多元學習，提醒參加的同學請依時間到校上課，並注意活動安全及往來交通安全。

※寒假育樂營開班訊息：

參加的同學請準時，並注意活動安全及往來交通安全。

| | 班別 | 日期 | 地點 | 授課老師 | 辦理處室 |
|----|--------------|--|------|---------------------|------|
| 1. | 口琴校隊 寒訓 | 1/22 (三) 13:30-16:30 2/06 (四) 13:30-16:30 2/07 (五) 13:30-16:30 | 團練室 | 外聘 蔡政嘉老師 | 教務處 |
| 2. | 低年級 创客積木營 | 1/21(二)8:30-11:50 1/22(三)8:30-11:50 | 積木教室 | 內聘 蔡育倫老師 | 教務處 |
| 3. | 英語臺中學 | 1/21(二)~1/24(五) 8:30-11:50 | 英語教室 | 外師 Angelie 及俊慧老師 | 教務處 |
| 4. | 躲避球隊 寒訓營 | 1/21(二)~1/24(五) 8:30-11:00 2/6(四)~2/7(五) 8:30-11:00 | 風雨操場 | 鄭玉花老師 王貝倩主任 | 學務處 |

※學務處訊息：

一、詐騙防制：

- (一)假期間應提醒勿點選不明簡訊網址，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)依據內政部警政署統計，當今最常發生的詐騙態樣為假投資詐騙，請學生謹記「防詐騙三不」原則：(1)不聽：來源不明資訊。(2)不加：陌生投資群組。(3)不用：保證獲利 APP、投資平臺。

二、交通安全：

- (一)根據教育部(以下簡稱本部)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。假期間特別提醒學生騎乘自行車，一定要注意自身安全，駕駛期間應遵守交通規則，行經路口慢、看、停，切勿超速及危險駕駛，以策安全。駕騎該車時，配戴自行車安全帽，於行進間勿以手持方式使用行動電話，保持輛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，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，大型車轉彎半徑大並有視野死角，避免過於靠近行駛於大型車前或併行，以維護生命安全。

(二) 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、活動安全：

假期間往往會從事大量的休閒活動，依活動場地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：

應審慎作風險評估與安全管理，有充分準備再出發：充分鍛鍊體能，並了解路線相關資訊，確認裝備及糧食確實備齊。

四、在開放水域或泳池戲水，應注意「防溺 10 招」及正確救人之「救溺 5 步」：

(一) 防溺 10 招(五不五要)：不長時、不疲累、不跳水、不落單、不嬉鬧、要合法、要暖身、要注意、要冷靜、要小心。

(二) 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) 市面上新興毒品的種類不斷推陳出新，並透過各種不同的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，請提醒家長及學生加強警戒，避免誤食並危害健康。

(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，請提醒家長關心學生校外交友及學習狀況，假期間應保持正常及規律生活作息，不隨意接受陌生人的物品及飲料。

六、居住安全：

(一) 居家防火、用電安全：

為降低居家意外事故發生，提醒學生注意居家防火、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。點火器具並非玩具，不可把玩，否則易引起火災及傷亡。

七、宣導資訊素養與倫理教育：

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。

八、校園傳染疾病及師生健康：

(一) 宣導傳染病防治措施

1. COVID-19、流感等呼吸道傳染病：秋冬時節正值呼吸道傳染病流行期，請維持個人衛生好習慣、勤洗手，並注意咳嗽禮節；如有發燒、呼吸道感染症狀，或進

入醫療照護機構、人多擁擠的場合時，建議佩戴口罩。

2. **腸胃炎等腸道傳染病**：用餐前應注意個人及環境衛生，如用肥皂或洗手乳洗手，且不生飲、不生食；另與他人共食時宜使用公筷母匙。
3. **M 痘**：自流行地區來臺或返臺，請進行健康監測，如入臺 21 天內(潛伏期)出現皮膚病灶等疑似症狀，應佩戴口罩並儘速就醫，就醫時應主動告知醫師旅遊史、高風險場域暴露史及接觸史等資訊。

(二) 飲食健康及安全

1. **預防食品中毒**：用餐前請遵守五要「要洗手、要新鮮、要生熟食分開、要注意保存溫度、要澈底加熱」原則；用餐後若有身體不適，請儘速就醫，並通知學校。
2. **採取健康飲食**：維持均衡飲食，少油、少鹽、少糖、多攝取新鮮蔬果及足量水份，避免假期間暴飲暴食。

(三) 菸檳防制

1. **拒菸**：「菸害防制法」已將禁菸年齡提高至 20 歲，並全面禁止電子煙之使用、販賣及展示。為保護自己與他人健康，請遵循「菸害防制法」，並堅持「不推薦、不使用、不購買」三不政策；如有戒菸需求，可撥打衛生福利部專線(0800-63-63-63)尋求協助。
2. **拒檳**：檳榔是口腔癌的主要危險因子，且嚼食後戒除難度高，影響健康甚鉅，請勇於拒絕食檳，保護健康。

(四) 視力保健宣導

避免假期間學生因長時間近距離用眼及長時間使用 3C、看電視等情況，造成學生近視或近視度數持續增加，提醒家長假期間應多帶孩子到戶外活動，並掌握「3010120」秘訣，用眼 30 分鐘、休息 10 分鐘、每天戶外活動 120 分鐘以上，以延緩孩子近視度數增加。

※輔導室訊息：

歲末新春，祝福月眉所有孩子及家長新年平安喜樂！輔導室想提醒孩子們，接受同學或朋友邀約，應明白活動性質及去處，並明確稟告父母或長輩，說明去處，徵得同意才前往。也要請家長關心孩子是否涉足電玩場所或網咖，注意所結交的朋友，避免與網友會面，預防詐騙、電腦網路犯罪、性侵害、接觸毒品等意外發生。

寒假期間學生閒暇的時間多，容易使得學生沉迷於網路世界或遊戲，請家長留意孩子的上網安全及時間管理，與孩子共同制訂上網公約及培養正確的網路使用態度與習慣，鼓勵孩子多從事戶外或多元休閒活動，避免過度依賴 3C 產品，養成健康好習慣。

孩子於假期中有任何疑難，皆向學校導師及行政老師聯絡，並請求協助幫忙(學校電話：25562342、輔導室分機 740)。若有特殊及立即性問題，學生或家長第一時間可直接撥 113 全國保護專線，提供 24 小時緊急救援通報及專業諮詢服務。

社會資源可以在假期間幫助你我他：當你有心理壓力或情緒困擾，請記得衛生福利部安心專線 1925 (依舊愛我)，提供 24 小時免付費心理諮詢服務。