

110學年度第2學期 休業式

學生暑假生活事項宣導

111.06.30

重要日期提醒

- 暑假日期：111年7月1日起至8月29日止。
- 第一次返校日-111年7月29日
- 第二次返校日-111年8月26日
- 開學日期：111年8月30日(星期二)，當天正式上課，中午正常供餐。
- 返校日及開學日若因教育部有另行公告，將依教育部公告日期為主，也請同學們於開學日前注意本校網站首頁或與導師聯繫做最後確認。

一、活動安全



- 室內活動
 - 包含圖書館、電影院、大賣場等，從事該項活動應熟悉逃生路線和設備。
 - 熟悉消防器材，如滅火器、緩降機之使用。
- 戶外活動：
 1. 不逞強：進行任何活動，考量自身身體狀況。
 2. 不去危險的水域或無救生員的地方進行活動。
 3. 氣候不佳，不要從事戶外活動。
 4. 不要在無防雷設施的建築物內避雨。
 5. 外出必告知父母，並留聯絡電話。

二、交通安全(宣導影片1、2)



- 騎乘自行車及機車必須**戴安全帽**。
- 搭乘汽車必須**繫安全帶**。
- 行路安全金三寶：**抬頭、舉手、左右瞧**。
- 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並行**，以維護生命安全。
- **依交通號誌指示，或警察之指揮來穿越道路**，不任意穿越車道、闖紅燈，不任意跨越護欄、安全島來穿越道路。



三、居家安全(宣導影片)



- **隨時注意用火、用電的安全**；點火器具應妥善放置，勿隨意把玩，以免釀災。
- 認識火災危險、確保居家安全
 - 遇火警時切勿慌張，大聲呼叫、通知周邊人員自身所在位置。
 - 切勿躲在衣櫥或床鋪下。
- 居住空間保持通風，安全使用瓦斯熱水器，**防範一氧化碳中毒**。



四、藥物濫用防制(宣導影片)

- 提高警覺，**不隨意接受陌生人的飲食、香菸。**
- **勿因好奇而誤用毒品。**
- 尊重自我、**堅決拒毒**
- 戒毒免費專線：**0800-770-885**。
- 不吸煙；不飲酒。
- **不嚼食檳榔；不吸電子煙。**
- 尋找正當情緒紓解方法，
- **遠離是非場所**



五、網路沉迷防制



- 暑假不迷網、安全上網趣
 - 不到網咖，在家使用，**約定上網時間**。
 - **慎選線上遊戲**，不玩賭博性及有害身心的。
 - 多從事戶外活動，**避免過度依賴3C產品**。



六、詐騙防制(宣導影片)



- 機警反詐騙、守法不犯罪
- 反詐騙3步驟：
 - 「保持冷靜」、「小心查證」、「立即報警」
- 165反詐騙專線



七、犯罪預防

- **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。
- **切勿涉入電腦網路違法事件**如：非法散布謠言、違法上傳不當影片、入侵他人網站竊取或篡改資料。
- 加強網路使用認知素養並**尊重個人隱私權益**，以免誤蹈法網。
- **遊戲用槍防制**：勿任意把玩或購買非適用年齡之遊戲用槍商品。



八、視力保健宣導

- 近距離用眼時，**每30分鐘休息10分鐘**。
- 每日使用3C產品（如電腦、手機、平板）的**累積總時數不超過1小時**。
- 每天到戶外活動累計時間達到**120分鐘（2小時）**。
- 每日應有**8小時**充足的睡眠。

多戶外活動 遠離惡視力

30/10

避免長時間近距離用眼
30分鐘須休息10分鐘
未滿2歲避免看螢幕，
2歲以上每日不要超過1小時。

打擊惡視力 護眼行動**6**招！

孩童近視若無適當控管度數，容易變成高度近視(>600度)可能引發：白內障、青光眼、視網膜剝離、黃斑裂孔、黃斑出血及黃斑退化等併發症，進而導致失明。

第**1**招：眼睛休息不忘記：每日戶外活動2-3小時以上。

第**2**招：均衡飲食要做到：天天五蔬果。

第**3**招：正確閱讀習慣要養成：用眼30分鐘，休息10分鐘，看書保持35-40公分距離。

第**4**招：讀書環境要注意：讀書光線要充足。

第**5**招：執筆、坐姿要正確：腰打直，不歪頭、不趴著。

第**6**招：定期檢查要知道：每年固定1-2次檢查視力。

衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

九、防疫須知(宣導影片)

- 防疫不鬆懈，守護你我健康：

1. 加強**勤洗手**，注意個人衛生。
2. 出入公共場所，**請配戴口罩並保持社交距離**。
3. 前往任何地方請確實實名制，並注意週遭人數，**室內禁止5人以上(含五人)、室外禁止10人以上的聚會**。
4. 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指示配合辦理**。



到人多的地方
請戴口罩



勤洗手
一次至少30秒



保持室內通風



隨身物品消毒



配合公共場所
量體溫



使用乾洗手
保持手部清潔



有出入境紀錄請
主動告知



出現發燒、咳嗽症狀
立即就醫

十、防溺宣導(宣導影片)

● 水上活動安全守則：

1. 慎選水上活動地點：選擇設有救生人員值勤的水域。
2. 準備從事水上活動前應著泳衣、做暖身操。(防溺十招)
3. 從事水上活動時應牢記救溺五步-叫、叫、伸、拋、划

