

# 葫蘆墩國小 114 學年度 寒假給家長的一封信

親愛的家長您好：

假期將至，接下來就是為期四週的寒假與年假，感謝您在本學期對學校教育工作的支持與配合，為了讓孩子們度過一個快樂又安全的假期，以下幾點注意事項煩請家長協助叮嚀，並隨時留意孩子的在外行為：

## 一、交通安全

- 1.自行車道路安全：學生於駕騎自行車時，應配戴自行車安全帽，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，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。
- 2.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。
- 3.防範無照駕駛違規：「道路交通管理處罰條例」業經立法院 114 年 10 月 28 日三讀通過修正部分條文，大幅加重無照駕駛罰則，最高罰鍰金額分別為：汽車駕駛人最高可處 6 萬元，機車駕駛人最高可處 3.6 萬元，違規者將被當場移置保管車輛，且加重累犯的處罰；另未滿 18 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參加道路交通安全講習。

## 二、活動安全

- 1.室內活動：從事室內活動時，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，並以保護自身安全為原則。其次，應避免涉足不正當場所，以免產生人身安全問題。

- 2.戶外活動：從事登山或山野教育活動，皆應審慎作風險評估與安全管理，有充分準備再出發；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」：

★防溺 10 招：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。

★救溺 5 步：叫叫伸拋划、救溺先自保。

- 3.依據「高級中等以下學校辦理學生課外活動及輔導學生參加校外營隊活動注意事項」，自行報名參加校外營隊活動前，應確實與業者簽訂契約，並應注意契約內容，須包含業者應負義務、履約責任、學生契約責任及安全與適法等相關事項，且應符合兒童權利公約規定，以維護學生權益。



### 三、健康宣導

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。
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。
3. 視力保健：近距離用眼及長時間使用 3C、看電視時，需掌握「3010120」秘訣，用眼 30 分鐘、休息 10 分鐘、每天戶外活動 120 分鐘以上，避免近視或導致近視度數增加。
4. 預防呼吸道傳染病：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。
5. 預防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。

### 四、資訊安全

1. 假期間閒暇的時間變長，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。
2. 數位發展部已警示抖音、小紅書、微信、微博、百度雲盤等 APP 具資安風險；而 TikTok 具有害兒少身心內容。請加強具高度資安風險、具有害兒少身心內容之高風險 APP 防護措施，留意安全上網、網路使用行為及時間管理等問題，避免過度依賴 3C 產品，培養正確使用網路的態度、技能和習慣，養成健康上網好習慣。



## 五、居住安全

1. 防火、用電安全：注意居家防火、用電安全，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。不可把玩點火器，要知道家中的避難逃生路線，以建立危機意識。
2. 一氧化碳：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。



## 六、藥物濫用防制

市面上新興毒品的種類不斷推陳出新，可能透過通訊軟體、短影音販賣 APP 等，以暗語或 QR 碼販售，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，不同物質對身體影響的機轉不一，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，甚至造成猝死，請家長關心學生校內外交友及學習狀況，寒假期間應保持正常及規律生活作息，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，拒絕受同儕及校外人士引誘。



相關資源可洽各縣市毒品危害防制中心：  
諮詢專線 0800-770-885  
(請請你幫幫我)

## 七、詐騙防制

- 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。使用通訊軟體時，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。
- 「防詐騙三不三要」原則：

★三不：(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。

★三要：(1)要警覺：對任何鼓吹加入投資群組、勸誘買股投資訊息提高警覺。

(2)要查證：向 165 反詐騙專線查證。

(3)要報警：向治安單位或檢調單位檢舉（或撥 165 反詐騙專線）。

## 八、犯罪防治

- 近年來，學生擔任車手涉詐欺案件數攀升，尤以 12 至 23 歲涉案最多，務請留意、提醒學生勿輕易提供個人帳戶資料及謹慎使用第三方支付平臺，並避免協助他人領取金錢，以防遭不法分子詐騙及利用。
- 勿從事違法活動：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，使用網路請尊重個人隱私權益，以免誤蹈法網。
- 兒童及少年性剝削防制教育：網路已融入大眾生活文化，且行動載具的功能及處處都是無線網路的環境情況下，需特別留意使用行動載具的情況。不拍攝、不分享、不轉傳、不持有同學或他人私密照，以避免觸犯刑責。
- 遊戲用槍防制：近年來市面上遊戲用槍或是危險物品層出不窮，請勿任意把玩或購買非適用年齡之遊戲用槍等商品，減少危害安全事件發生。

## 下學期重要日程

★115/2/23(一)為 114 學年度第 2 學期正式開學日，請小朋友要記得準備學習用品與環保餐具。

敬祝 平安 假期愉快

葫蘆墩國小 敬上

中華民國115年1月16日