

花蓮縣明廉國小 114 年暑假期間學生活動安全注意事項

一、重要日期提醒

- (一) 6 月 30 日 (星期一): 休業式 (12:30 用完午餐後放學)
- (二) 7 月 01 日 (星期二): 暑假正式開始。
- (三) 9 月 01 日 (星期一): 正式開學上課, 供應午餐。

★請按時書寫暑假作業, 並隨時注意本校網頁公告事項【學校網址: <http://www.mleps.hlc.edu.tw/>】

二、安全事項宣導

暑假將至, 為維護學生健康及安全, 就下列事項加強提醒安全預防工作, 以避免學生涉足不良場所或從事無安全規劃之工作, 肇生意外事件:

(一) 機警反詐騙:

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、投資平台。

◎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: 向合法期貨商、合法投信投顧業者、合法證券商或 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)。

(二) 校園及人身安全:

1. 學生暑假期間到校參加活動應配合學校作息, 勿單獨太早到校, 課餘時避免單獨留在教室; 務必結伴同行, 避免單獨到偏僻的死角, 確保自身安全。不要太晚離開校園, 或由家人陪同, 不單獨行經漆黑小巷或人煙罕至的地方及進出危險場所。應隨身攜帶自保物品如防狼噴霧劑、哨子等, 以備不時之需。
2. 遇見陌生人士藉故攀談 (問路)、主動提供食物、飲料等, 要提高警覺, 如發現異狀時, 應大聲呼救且快步跑向人群聚集處或鄰近商家求援, 並善用 110 向警察求救專線。

(三) 活動安全:

1. 室內活動: 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, 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: 暑假期間從事各類戶外活動, 首先應注意天候變化及熟悉地形環境。

(三) 水域安全:

從事水域活動應注意「防溺 10 招」及正確救人之「救溺 5 步」:

1. 防溺 10 招(五不五要): 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。
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)。

(三) 交通安全:

請正確配戴安全帽及遵守行人道路安全，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。

(四) 藥物濫用防制、反毒教育、拒絕菸害:

- 1.陽光活力的暑假，青春洋溢的假期，不受毒品的誘惑，絕不濫用藥物。
- 2.培養健康、正當的休閒育樂，不飲酒、不吸煙、不嚼食檳榔、不賭博。
- 3.孩子如有以下跡象3種以上，請家長更進一步關心孩子的健康與交友情形：

【身體出現異常表徵】眼圈發黑、未感冒但經常流鼻水、吸鼻水、常昏睡很難叫醒、眼神不集中、精神恍惚、目光呆滯異常體重變輕、常跑廁所

【房間出現異常現象】桌上、房間發現異常白色粉末、出現電線走火般燒塑膠的氣味、異常的白色粉末小夾鍊袋、錫箔紙、吸食器（改裝的鋁箔包）

(五) 火災危險、確保居家安全:

- 1.遇火災時切勿慌張，應大聲呼叫通知周邊人員失火了，判斷自身所在位置，進行安全避難，並撥打119通知消防人員，受困所在位置；遇到濃煙，需關門阻煙，等待救援，切勿躲在廁所。
- 2.為降低居家意外事故發生，請家長留意孩子注意居家防火、用電安全，家長也應告知學童家中的避難逃生路線，以建立危機意識並維護學子居家安全。

(六) 網路世界停看聽:

- 1.上網30分鐘就休息10分鐘，注意上網時間的長短，不應沉迷於網路遊戲世界。
- 2.不可因為沉迷於電腦網路而影響睡眠時間，甚至導致暑假作業無法完成。
- 3.個人資料要保密，不輕易再網路上洩漏自己、家人的個人基本資料。
- 4.注意網路禮節，不匿名罵人、書寫髒話、亂張貼不實訊息。
- 5.網路交友要小心，不可隨便應網友邀約而赴約。
- 6.不違法上傳不當影片、竊取他人網路遊戲虛擬貨幣及道具、入侵他人網站竊取或篡改資料等，具備網路使用的認知素養，並尊重個人隱私權益，以免誤蹈法網。

(七) 學生健康體位:

- 1.健康體位靠三寶:健康飲食、身體活動、充足睡眠。落實「聰明吃、快樂動、天天量體重」。
- 2.每天喝白開水達1500CC、運動60分鐘、攝取3份蔬菜、2份水果。
- 3.預防流感，應注意個人衛生(正確洗手)及保健，生病時儘速就醫並在家休息，儘量避免出入公共場所。

三、相關資源

暑假期間如有需要聯繫或幫忙的事項，小朋友們還是可以打電話到學校來喔！平時也可以和同學保持聯絡並相互關心暑假生活，期待開學再次看見健康、快樂的大家！

- 1.學校電話：03-8569088
- 2.救災防護報案專線：119
- 3.兒童婦女保護專線：113
- 4.警政署反詐騙專線：165



本校安全注意事項公告



祝福明廉的每一位學子與家長們都有一個健康、安全又愉快的暑假假期！

～明廉國小關心您～