

臺南市立大灣高中 114 年度暑假期間學生生活注意事項暨家長聯繫函



敬愛的家長您好：

暑假即將開始（7月1日至8月31日，9月1日開學），本次暑假長達二個月，請提醒及教導貴子弟注意下列重要事項並規劃有益健康的休閒活動：**（如有最新消息請參照學校公告）**

※請注意：暑假親子共學反毒學習單採線上填寫模式，網址：<https://reurl.cc/0KroGK>（QRcode如右），請同學利用暑假填寫，填寫**截止日期為 9/19(五)**。用心填寫者將敘**嘉獎一支**，全班**收齊再敘嘉獎一支**。亦可自行至學校首頁公告處列下載印紙本填寫，交回生輔組後將亦可敘獎。線上反毒學習單自7月1日起開放填寫。

一、新冠肺炎防疫注意事項：

- (一)國內新冠肺炎疫情仍未平息，請注意手部衛生、咳嗽禮節及佩戴口罩等個人防護措施，並減少不必要之移動、活動或集會，避免出入人多擁擠的場所。
- (二)請持續留意及遵守中央流行疫情指揮中心最新防疫規定(網址：<https://www.cdc.gov.tw>)。

二、活動安全：

(一) 室內活動：

室內活動包含圖書館、電影院、百貨公司賣場、KTV、室內演唱會、室內團體活動等，從事該項活動時，應選擇安全之場所並熟悉逃生路線及逃生設備，家長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：

1. 登山前應充分了解登山潛在風險，及山域事故救援困難，請審慎評估自身能力、體力及天候狀況等條件，選擇合適山域。
2. 請注意有無申請許可之規定，如有應依法辦理申請入山、入園，並攜帶適合支裝備，及擬定登山計畫，投保相關保險以充分保障自身安全。
3. 登山途中也應充分注意山域或設施相關警告及標示。

從事戶外戲水應注意「防溺10招」及正確救人之「救溺5步」，另「四不要」提醒：

1. 不要逞強：登山、露營、溯溪、戲水、水岸、田野調查研究時，除需做好行前裝備檢查外，更應考量自身體能狀況能否負荷，不要逞強。
2. 不要去危險水域：不要去公告危險水域或無救生人員的地方進行活動。
3. 氣候不佳，不要從事戶外活動：遭遇大潮、豪雨等天候不佳時，應立即停止一切戶外活動，以預防突發性之危安事件(如海灘裂流、碎浪、地形效應等問題)。
4. 不要在無防雷設施的建築物內避雨：發生閃電雷鳴時，應遠離外露的金屬物體、鐵欄杆、高大廣告牌等建築物，及避免至無防雷設施的建築物內避雨（如工寮、車棚、遮陽傘下），且應停止游泳、划船並上岸到安全的避雨場所。

另有關水域安全相關資料查詢請至「學生水域運動安全網」(<https://watersafety.sa.gov.tw/>)查詢。

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；另上開秘笈已置於勞動部官網(<https://www.mol.gov.tw>)便民服務專區及本部青年發展署「RICH職場體驗網」(<https://rich.yda.gov.tw>)工讀權益專區可供運用。

四、交通安全：

(一)根據統計顯示，校外交通意外事故為學生意外傷亡的主要原因。暑假期間學生使用交通工具的機率高，因此需特別提醒學生騎乘機車、電動自行車、自行車等一定要注意自身安全，駕駛期間應遵守交通規則，減速慢行，切勿酒後駕車、疲勞及危險駕駛，以策安全。

(二)請家長與同學注意下列交通安全事項：

1. 請切實遵守交通安全教育5項守則：
 - (1)第一守則：熟悉路權、遵守法規。
 - (2)第二守則：我看得見您，您看得見我，交通才會安全。
 - (3)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。
 - (4)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。
 - (5)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。
2. 自行車道路安全：請配戴自行車安全帽，行進間勿使用手機，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、並行競駛或以其他危險方式駕駛，遵守行車秩序規範。
3. 機車安全：請正確配戴安全帽、全天開頭燈、勿無照騎車、行車時勿當低頭族、勿以手持方式使用手機、勿任意變換車道、路口禮讓行人、禁止飆車，勿將機車借給不適當駕照的人，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
4. 電動自行車安全：請正確配戴安全帽、不可附載坐人、行車時勿當低頭族、勿以手持方式使用手機、行駛慢車道，不可行駛人行道或快車道、路口禮讓行人、不可擅自增、減、變更電子控制裝置或原有規格，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，勿與沒耐性的駕駛人搶道。
6. 防範無照駕駛違規：無照駕駛已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，處新臺幣六千元以上一萬二千元以下罰鍰，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參加道路交通安全講習。提醒學生，在未合法考取駕照前應勿以身試法，無照駕駛不僅違規觸法，更甚者可能傷及他人與自己身體或生命。

五、居住安全：

(一)居家防火、用電安全：為避免居家意外事故發生，應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，並打119報案，報案時應告知火災地址、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。應告誡學生點火器具並非玩具，不可把玩，並使學生了解玩火恐引起火災及傷亡。打火機及點火槍等點火器具之放置場所應上鎖，並請充分告知學童家中的避難逃生路線及逃生避難原則，以建立危機意識並維護學子居家安全，有關防火常識。

1. 有關居家防火安全請至內政部消防署網站 (<https://www.nfa.gov.tw/cht/index.php>)，參考並請多加利用「居家消防安全診斷表」。
2. 居家用電安全，請至台電(電力生活館)網站(<https://www.taipower.com.tw/tc/index.aspx>)參考清潔保養篇、用電安全篇及居家生活篇等用電安全文宣知識。

(二)賃居安全：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，切忌將門窗緊閉，易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，應打開窗戶通風，若身體嚴重不適時，請先前往通風良好的室外環境，再打119電話或與親友(學校)求助，以維護學生自身安全。外出及就寢前亦必須檢查用電及瓦斯是否已關閉，以確保安全。

臺南市立大灣高中 114 年度暑假行事簡曆			
月	日	星期	工 作 項 目
6	30	一	結業式、期末校務會議
7	16	三	高二補考 [試務組 分機:57]
7	17	四	高一補考 [試務組 分機:57]
7	11-12	五-六	高三分科測驗 [試務組 分機:57]
7	21	一	中三、高三學藝活動(-8/15) 中二、高二學藝活動(-8/8) [教學組 分機:55]
8	1	四	全校返校日
8	8	五	高一新生訓練(全天)
8	11	五	高一學藝活動(-8/15) [教學組 分機:55]
8	20-21	三-四	中一新生訓練(上午半天)
8	29	五	全校返校日(發書、收劃撥單收據、選班級幹部) 下午期初校務會議暨修復式正義之校園實踐研習
9	1	一	開學典禮正式上課

※學校行事曆如有修正，會發佈在學校首頁，請隨時注意學校首頁訊息。

※暑假期間返校請務必穿著整套學校服裝，勿穿著拖鞋、涼鞋到校。
(若有特殊原因請先告知)

*114 年度暑假班級打掃日期

(班號為 114 學年度之班號，三年級為二升三，二年級為一升二)。請各班依規定日期、穿著學校衣服返校打掃，若無法如期參與返校打掃，請務必完成請假手續，並至衛生組安排其他時間打掃，若未完成請假手續，則開學後需完成八天午休打掃。(組別所指的教室，為113 學年度中一的教室，請同學們 8:20 到組別教室集合點名，原則上打掃時間為 8:30~10:30)

因應疫情變化，返校打掃若有更動或取消，請見學校首頁公告。

返校日期	7/3 (四)	7/8 (二)	7/10 (四)	7/15 (二)	7/17 (四)	8/12 (二)	8/14 (四)	8/19 (二)	8/22 (五)	8/26 (二)	組別
返校班級	301	304	307	310	201	204	207	210	213	216	第一組 (109 教室)
	302	305	308	311	202	205	208	211	214	217	第二組 (110 教室)
	303	306	309	312	203	206	209	212	215	218	第三組 (111 教室)
加強班級	原高 101 班	201	205	214	304			308	305	313	第四組 (112 教室)

*請家長加強宣導安全上網觀念，提醒學生使用網路、瀏覽網站或下載相關APP時應先參考評論並與家長討論「STAP」四步驟教導孩子安全上網能力，

- (一)S (STOP)：上傳文字、圖片或影音作品前先停一下。
- (二)T (THINK)：思考上傳的內容是否會傷害自己或他人，或有觸法疑慮。
- (三)A (ASK)：對網路資訊或想發表的內容如有疑慮，可先與師長討論。
- (四)P (POST)：完成前三個步驟後再決定是否上傳文字、圖片或影音作品。

學務處電話 06-2054637、校安專線 06-2055499

六、人身安全：學生若於校內外遭遇陌生人或發現可疑人物，應立即通知師長或快速跑至人潮較多地方或最近便利商店，大聲喊叫吸引其他人的注意，尋求協助。

七、藥物濫用防制宣導：

- (一)市面上新興毒品具有精美包裝之特徵，易降低施用者對於毒品的警戒性，且多為混合性毒品，致死率極高。此外俗稱「吸氣球」的笑氣(一氧化二氮)更會造成中樞及末梢神經損傷，嚴重者可能會肢體癱瘓。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/>。
- (二)為避免學生因好奇誤用毒品，請家長關心學生校內外交友及學習狀況，暑假期間應保持正常及規律生活作息，不依賴藥物提神，非醫師處方藥物不要輕易使用，拒絕成癮物質；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。
- (三)倘學生不幸誤觸毒品，請提醒家長與學校聯繫尋求協助，學校與家人的鼓勵與支持是最好的後盾，瞭解青年學子使用毒品的情境及原因，對症下藥根除這些問題，共同輔導並提供適性、多元學習方案，避免學生中輟或休、轉、退學離校，以協助學生擺脫對毒品的依賴。

八、詐騙防制：

- (一)學生應提醒學生勿點選不明簡訊網址，避免手機中毒。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)歹徒常利用小額付費機制進行詐騙，甚至先開通被害人小額付費服務後再行騙代收認證簡訊。多一分謹慎就多一分保障，建議學生可向電信公司申請關閉手機小額付費功能，並且切勿代收簡訊。
- (三)家長或學生如接獲可疑詐騙電話或不慎遇上歹徒意圖詐騙，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。
- (四)近年來詐騙集團盜用帳號後假冒親友借錢案件也越來越多，呼籲學生應善用通訊軟體的安全設定，例如關閉「允許自其他裝置登入」功能，以降低被盜用機率；另學生或其家屬接到親友使用通訊軟體傳訊息借錢時，應當面或電話與對方聯絡，未確認真偽以前不可貿然匯款，以免上當。
- (五)家長及師生可透過查詢內政部警政署「165 全民防騙」網站公告資訊(網址 <https://165.npa.gov.tw/>)，或加入內政部警政署 165 反詐騙 LINE 官網下載最新詐騙手法，以避免受騙上當。

九、犯罪預防：

- (一)請同學切勿從事違法活動，另近年來逐漸增多的電腦網路違法事件如：散布謠言影響公共安寧、上傳不當影片、入侵他人網站竊取或篡改資料等，請家長協助關心學生平時上網行為，以免學生誤蹈法網。
- (二)兒童及少年性剝削防制教育宣導：近期兒少遭網路性剝削案件頻傳，無線網路遍佈的情況下，更需注意學生使用手機的情況。學校、家長應建立與兒童及少年間的信任，以幫助少年建立良好健康上網觀念。
- (三)遊戲用槍防制：近年來遊戲用槍購得容易，若使用不當易造成傷害，基於安全維護及減少學生因使用遊戲用槍不當造成傷害，請家長協助於暑假期間注意孩子勿任意把玩或購買非適年用之遊戲用槍商品。

十、網路沉迷防制：暑假期間學生閒暇的時間變長，上網的普及，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，請家長注意孩子的上網安全及時間管理等問題，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，避免過度依賴 3C 產品。

十一、暑假期間如遇霸凌，學生或家長第一時間可向學校反映或透過教育部 24 小時免付費投訴專線(1953)，立即處理後續可能發生的霸凌行為。

十二、本校文賢街 68 巷(靠學校圍牆側)為禁止停車路段，另上午 0700-0730 及下午 1700-1730 實施西向東單向管制，市府交通局來文將請警方加強取締違規，請家長密切配合，以免受罰並保障學童上放學安全。學生校外會電話：06-5712885、06-2288585、學務處電話 06-2054637、校安專線 06-2055499

特此順頌 闔家平安 學務處敬啟

悄悄滲入年輕人喜愛的電子煙，流入夜店氾濫迅速！

喪屍煙油 遠離身 健康生活才是真

起效迅速 施用後約有 15-20 分鐘 藥效發作期

喪屍煙油 aka 殭屍煙彈 上頭煙油 是新型電子煙彈毒品

- ☑ 長期恐會造成腎上腺功能不全
- ☑ 無法思考、無法控制身體，造成不自主的抽動扭動、異常顫抖等行為
- ☑ 藥效嚴重發作時，身體會從腰部對折打滾，宛如殭屍
- ☑ 過量使用更會有死亡的風險

主要成分：-擁有「殭屍毒品」之稱
-醫療上使用的麻醉藥品
-已於113年8月5日列管為第三級毒品

依托咪酯 Etomidate

救溺5步應援團

英雄養成訓練班 水域安全有救了

救溺5步學起來，出手就是英雄；沒學好亂救人，喪失健康與命，絕對毋講！

防溺10招 自己的安全自己顧

1. 游泳前，先做暖身運動。
2. 游泳時，不要逞強，一經吃力即停。
3. 不要單獨游泳，一定要有同伴。
4. 不要在不熟悉的水域游泳。
5. 不要在不熟悉的水域游泳。
6. 不要在不熟悉的水域游泳。
7. 不要在不熟悉的水域游泳。
8. 不要在不熟悉的水域游泳。
9. 不要在不熟悉的水域游泳。
10. 不要在不熟悉的水域游泳。

水中自救4招

1. 拍打水面
2. 運用漂浮物
3. 水母漂
4. 仰漂

教育部體育署

選擇吧!! 你的用電習慣是哪一派?

Q1. 使用中的電線會如何整理?

- ✗ 全額要的「纏綁派」
- ☑ 自由擺的「平鋪派」

A1. 電線不折扭 折疊、擠壓可能使電線斷裂等，造成短路，電線應平鋪，使用不折且不纏綁。

Q2. 單一插座或延長線會如何使用?

- ✗ 全都買的「用滿派」
- ☑ 不過載的「剛好派」

A2. 用電不過載 單一插座或延長線，不能同時使用多個電器，避免造成電線或插座發熱。

Q3. 沒使用的插頭會如何處理?

- ✗ 隨時保持「插著派」
- ☑ 不使用就「不插派」

A3. 電器不用，插頭不插 電器不使用時，順手將插頭拔掉，且不能只拉電線，應從插頭處拔下。

住家必備的後述法 住宅用火災警報器 能將在火災剛開始發生時，偵測到煙霧濃度，發出警報聲，幫助您及早發現火災，馬上採取緊急行動，保護自己與家人的安全!

找工作 防詐騙

要確定 確定工作地點與內容

要陪同 請親友陪同或知照試資訊

要存疑 查證公司是否合法

不辦卡 不隨意提供身分證照片

不簽約 不在未詳閱就業書文件前簽約

不繳錢 不繳交任何保證金或費用

不購買 不購買試用裝或不相關產品

不飲用 不飲用酒類或不相關飲料

不從事非法活動 不以不合法身分工作

不離身 證件、手機等重要物品不離身

通計關鍵字：
低門檻
高報酬
提供插戶
繳保證金 / 訓練費

切勿輕易受高薪與福利誘惑!

教育部 關心您

165 教育部 關心您