

臺北市開南中學 109 學年度暑假學生生活輔導須知

110.7.02

在疫情緊張氛圍下，大家停課不停學，學期即將結束，暑假將屆，同學經過這學期的學習活動後可藉暑假期間，妥善規劃相關休閒與學習活動，惟須注意防疫與活動安全，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，謹列舉暑假重要行事曆及安全注意事項：

壹、暑期行事曆：

- 一、109 學年度暑假自 7 月 2 日起至 8 月 31 日為暑假時間。
- 二、開學日：9 月 1 日（星期三），當週實施服儀檢查。

貳、防疫規範：

- 一、落實戴口罩、勤洗手、注意呼吸道衛生與咳嗽禮節；在家吃飯儘量不要共餐、碗筷不要共用；保護自己也保護家人。
- 二、應避免外出，不參加室內 5 人以上、室外 10 人以上之家庭聚會(同住者不計)和社交聚會，避免不必要移動、活動或集會。
- 三、落實自我健康監測，如出現發燒、咳嗽或過敏性流鼻水等呼吸道症狀，同學或同住家人有確診時，應主動通知導師或學務處並儘速就醫或自主隔離。

參、自主規劃暑期生活：

- 一、暑假期間要維持正常作息並做好防疫作為，同時要規劃好個人學習的進度與內容，補強課業學習，以利新學期課程的銜接。
- 二、每日可彈性規劃室內體能運動、課業複習（如數學及邏輯訓練、英語口說，或針對停課期間課程複習安排等）、個人興趣培養（如下棋、閱讀、繪畫等）或獨立生活技能、做家事（如簡易烹飪、家務整潔等）及合於防疫需求的家庭時間和休息。
- 三、避免長時間用眼傷害視力，暑假期間應遵循「3010 原則」（用眼 30 分鐘、休息 10 分鐘），並儘量於晚間 9 時後減少電子資訊設備之使用，以規律作息。
- 四、善用臺北酷課雲資源，透過完整的線上自主學習模式，教育局於 110 年 7 月 5 日至 110 年 8 月 24 日期間，辦理臺北酷課雲暑假線上直播課程活動，提供適合各學層多元學習課程，教育局彙整之「公私協力線上學習資源大補帖」資源（網址：<https://ppt.cc/fjq2mx>），同學請多加應用。

肆、注意工讀安全：

- 一、疫情期間非必要請勿隨意外出，如有必要須注意防疫規範，若有打工須求，應選擇與所學或興趣相關並須注意合法性、合理性及安全性，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。
- 二、教育部青年發展署訂定「在學青年校外工讀注意事項」，放置於 RICH 職場體驗網中「工讀權益」專區供查詢。網址為 <https://rich.yda.gov.tw/rich/#/article/grid/170928165306>。

伍、交通安全：

根據教育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。暑假期間學生可能因為參加活動、打工兼職等因素，增加使用交通工具的機率，因此需特別提醒學生騎乘機車、自行車等一定要注意自身的交通安全，駕駛期間應遵守各項交通規則及號誌、標誌、標線與交通服務人員之指揮，減速慢行，切勿酒後駕車、疲勞及危險駕駛，以策安全。並請切實遵守交通安全教育四項守則：1. 你看得見我，我看得見你。2. 謹守安全空間，不做沒有把握的動作，只要猶豫就不要去做。3. 利他的用路觀，不影響別人的安全。4. 防衛兼備，防止事故發生，不要讓自己成為事故的受害者。

陸、居住安全：

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，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

通往室外的窗戶通風，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。

柒、藥物濫用防制：

鑒於新興混合式毒品除有精美包裝之特徵，易降低施用者對於毒品的警戒性外，亦多為二種以上的毒品混合，造成更大的危險性及致死率，嚴重影響學子身心健康，同時也牽累吸毒者家庭經濟，影響個人前途與社會治安，毒品危害深遠不可不慎。近期新聞報導，年青族群使用笑氣助興，導致昏迷案件頻傳，臺北市政府已加強查察。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，請同學於暑假期間應保持正常及規律之生活作息，切勿受同儕及校外人士引誘、慫恿而好奇嘗試。

捌、菸(含電子菸)檳榔危害防制：

依據「菸害防制法」、「學校衛生法」及「兒童及少年福利與權益保障法」，本校校規嚴格禁止學生攜帶及吸食各類菸品、電子菸或其他新興菸品，並請充分配合，以維護學子身心健全發展。

玖、詐騙防制：

- (一) 暑假期間提醒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，使歹徒有機可乘。並建立安全使用智慧型手機的觀念，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) 面對層出不窮、手法日益翻新詐騙犯罪手法，為避免成為歹徒以電話假綁架或假事故(交通意外、疾病住院)行真詐財的受害者。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) 內政部警政署「165 全民防騙」網站公告資訊(網址：<http://www.165.gov.tw/index.aspx>，或由教育部校安中心網頁連結)，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。

拾、網路犯罪防制：

如發現同學有異常情事，立即通知導師或學校，介入處置與輔導，避免因網路誘惑而落入陷阱或衍生其他偏差行為；若發現同學涉及網路賭博情事，應立即通知學校並提供相關資料，通知警政單位查處及向 iWIN 網路內容防護機構提出申訴，以防止學生接觸有害身心之網路內容，共同保護莘莘學子，營造純淨的學習環境。

拾壹、犯罪預防：

提醒同學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。另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。

拾貳、網路沉迷防制：

請家長注意孩子的上網時間及行為並慎選電子遊戲，避免產生價值錯亂，更須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。

拾參、緊急聯絡：突發事故請立即聯絡導師或通知學校協處：

本校 24 小時緊急聯絡電話：(02)2397-0327。

以上事項敬請貴 家長多加叮嚀配合。 此

敬祝

身體健康、事事如意

開南中學 學務處

敬啟