



# 114學年 寒假期間學生生活活動注意事項

114.01.23-活動中心3樓






典禮開始



# 頒 獎





# 主席報告





# 師長報告





# 114學年寒假期間 學生活動注意事項

114. 01. 23學務處-活動中心





# 重要日期



1

寒假日期：1月24日(六)起至2月22日(日)止，共30天。

2

開學日期：**2月23日(一)**，

**上課，午餐、課照班、社團**

正式開始。



# 流感、 COVID-19

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；如有發燒或呼吸道症狀、出入人潮擁擠且無法保持社交距離或通風不良之場合、搭乘公共交通工具時，建議配戴口罩。



# 腸胃炎

等腸道傳染病

不生飲、不生食，  
用餐前應注意個人及環境衛生，  
用肥皂或洗手乳洗手，  
與他人共食時應使用公筷母匙。

分四部分書寫

- 1.健康
- 2.安全
- 3.快樂
- 4.學習

(1)傳染疾病 



# 健康一把罩



# 腸病毒

洗手步驟七字訣  
內外夾弓大立完

洗手要多久？



- 濕洗手平均： 40-60秒
- 乾洗手平均： 20-30秒

## 不想病毒信手黏來？ 就看這些關鍵時刻

看病前後

出入公共場所後

接觸嬰幼兒前

進食前

如廁後

擤鼻涕後

### 洗手好時機

TAIWAN CDC

# (1) 傳染疾病



# 健康一把罩



## 登革熱/屈公病

蚊媒傳染病

白天氣溫偏暖、偶有降雨

去年登革熱境外移入案例為近6年之第 3高，顯示境外移入風險持續。

### 環境巡檢

孳生源清除及容器減量

### 旅遊時做好防蚊措施

自流行國家返國後應自主健康監測14天  
發燒、頭痛、後眼窩痛、肌肉痛、關節痛及  
出疹等疑似症狀

出遊前了解當地疫情 並落實個人防護



### (1) 傳染疾病



蚊子叮咬了  
患者的血液

病毒在蚊體內大量  
繁殖，8—12天後  
可傳給健康的人

帶病毒斑蚊  
白線斑蚊  
埃及斑蚊



開始生病



健康人

感染登革病毒約  
3-8天的潛伏期

# 蚊子的生命週期



# 斑蚊分布圖

- 埃及斑蚊
- 白線斑蚊



- 白線斑蚊





◀ 出疹

▶ 發燒、頭痛



肌肉痛、  
關節痛





健康一把罩



預防食品中毒

要洗手、要新鮮、要生熟食分開、  
要注意保存溫度、要澈底加熱。



健康飲食

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。

(2) 飲食健康 



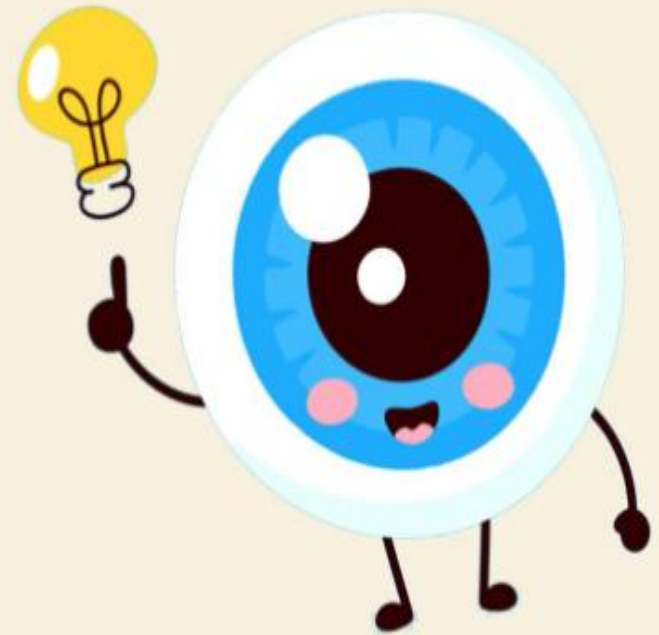
健康一把罩



視力保健宣導

「3010120」秘訣，  
用眼30分鐘、休息10分鐘、  
每天戶外活動120分鐘以上。

我要EYE眼睛



(3)視力保健

# 3

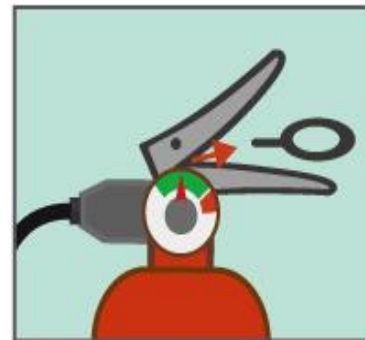
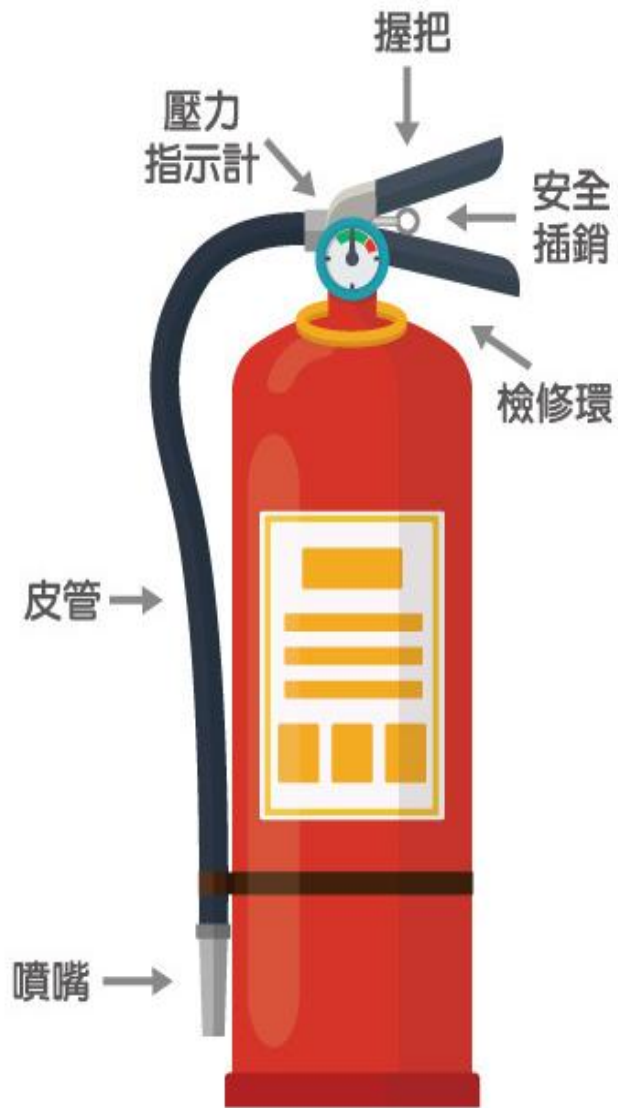


# 活動安全

## 1

## 室內

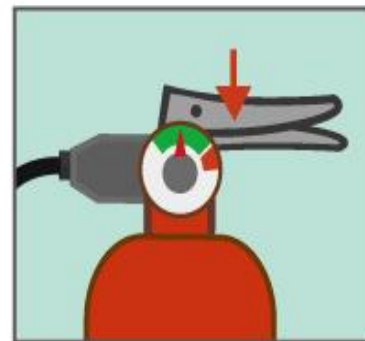
- 1.安全無疑慮之場所
- 2.熟悉逃生路線及逃生設備
- 3.避免涉足不正當場所



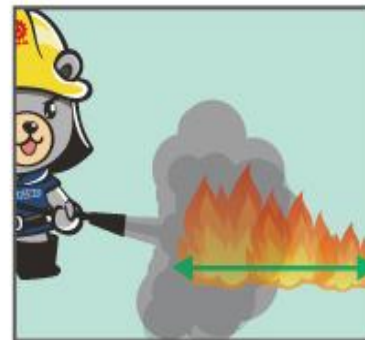
**拉**  
開插銷



**瞄**  
準火源



**壓**  
下握把



**掃**  
左右掃射

3



# 活動安全



2

## 戶外

1. 做好風險評估與安全管理
2. 登山或山野教育活動
3. 防溺 10 招(五不五要)
4. 救溺 5 步: 叫叫伸拋划、救溺先自保



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



# 道安儀錶板

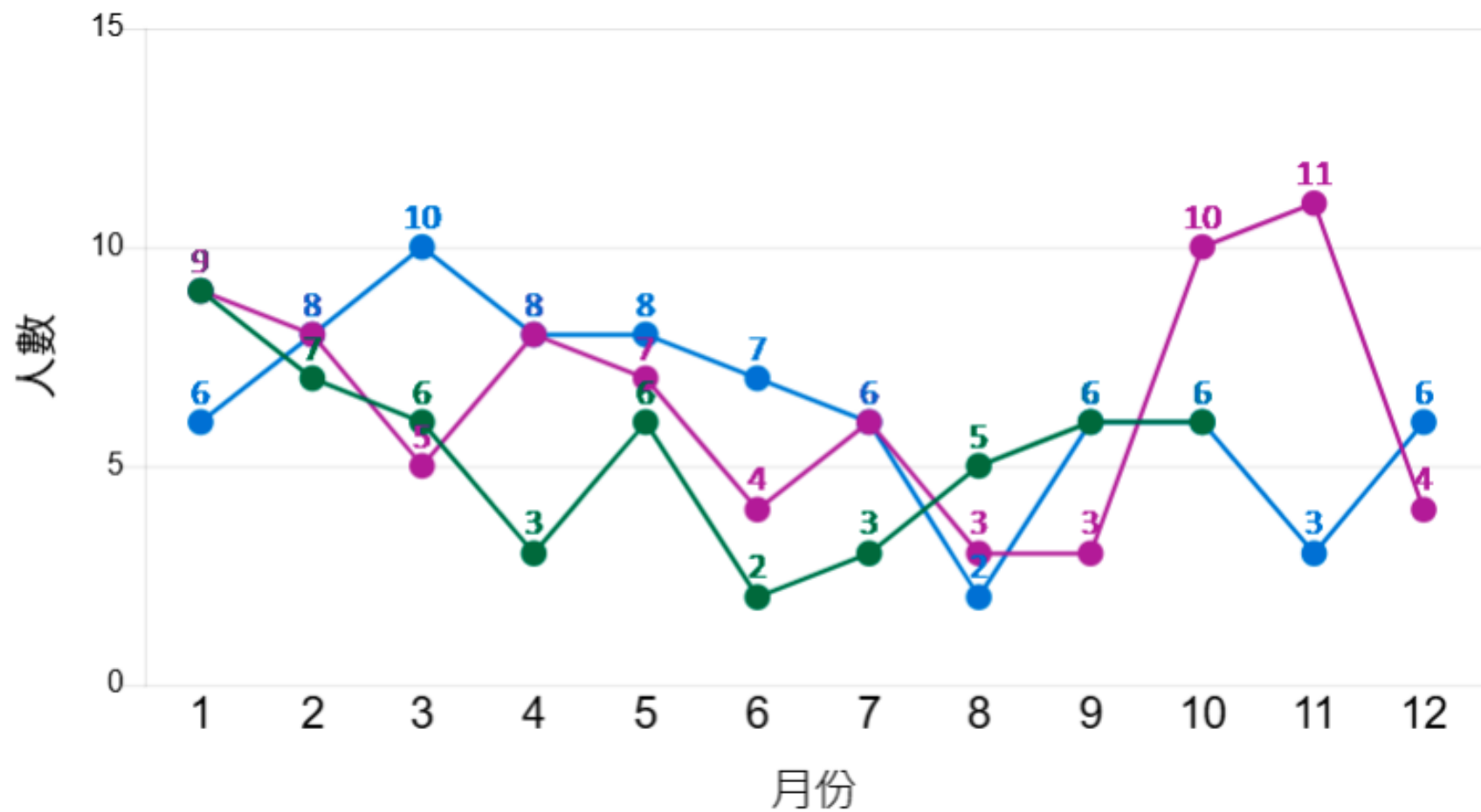
114年1-10月 交通事故30日死亡人數統計



112-114年

# 兒少交通事故死亡統計

■ 112 ■ 113 ■ 114



## 死亡人數

114年1-10月

53人

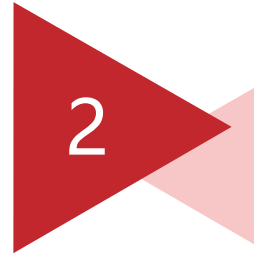
較112年同期

-14人

-20.89%



# 交通安全



## 自行車



## 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。

- (1) 安全帽
- (2) 設備良好
- (3) 不可載人
- (4) 行進間勿以手持方式使用行動電話
- (5) 遵守行車秩序規範
- (6) 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。

<https://168.motc.gov.tw/theme/child/post/2406271832725>



## 1 上放學

- (1) 請勿單獨太早到校
- (2) 放學不要太晚離開校園
- (3) 務必儘量結伴同行或由家人陪同
- (4) 絕不行經漆黑小巷或人煙罕至的地方及進出危險場所。
- (5) 陌生人問路、發現陌生人跟隨.....

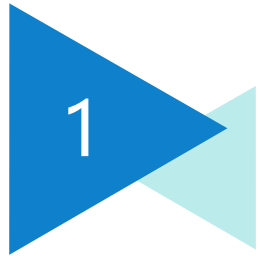
## 2 在校期間

- (1) 應配合作息時間
- (2) 課餘時，避免單獨留在教室
- (3) 不單獨上廁所
- (4) 避免單獨到校園偏僻的死角

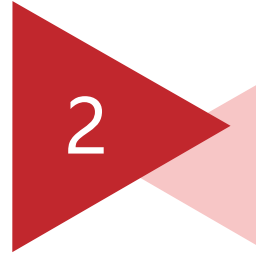
**立即撥打報案電話 (110)、通知師長或快速跑至人潮較多地方或最近便利商店，大聲喊叫吸引其他人的注意，尋求協助。**

# 6

## 居家安全



遇火災時切勿慌張，  
應大聲呼叫、撥打 119  
通知周邊人員自身所在位置，  
並進行安全避難，  
切勿躲在衣櫥、浴廁裡或床鋪  
下等不易發現場所。



<https://www.youtube.com/watch?v=d2KsKj-xzpk&list=PL6aASjOdTDXbQO3NfgfDFoTUvNucCZMVq>

熟悉家中的避難逃生路線，  
以建立應有的危機意識，  
維護自身居家安全。

**防範一氧化碳中毒：外出及就寢前  
必須檢查用電及瓦斯是否已關閉**

\*\*\*勿購買未有認可標示之竹煙火，並依市府公告時間及地點燃放，打「119」或「110」其他管道檢舉。

# 燃放爆竹及燃放煙火製造噪音，有沒有法令可以管制？

## 臺北市政府公告規定

- 一、於**晚上10時至上午8時**這段時間是不可以燃放專業爆竹煙火及會發出笛音或爆音之一般煙火，惟於元旦、春節(農曆1月1日)、元宵節、端午節、中元節、中秋節、國慶日、除夕及政府辦理文化活動或國際交流，經本府專案核准之民俗節慶，不在此限制。
- 二、於學校、衛生醫療機構(診所除外)及文教區其**周圍50公尺範圍內全日**均不可燃放專業爆竹煙火及會發出笛音或爆音之一般煙火。
- 三、任意燃放爆竹及燃放煙火製造噪音，若違反公告規定，可處罰**新台幣3,000元至30,000元罰鍰**。

## 公告禁止兒童燃放一般爆竹煙火種類

兒童，係指依兒童及少年福利法第2條所稱未滿12歲之人，禁止兒童燃放之一般爆竹煙火種類如下，且不得販賣予該對象，違反規定者，依「爆竹煙火管理條例」29條第1項第4款規定予以處罰。

**升空類：**例如小高空、空中美人等。

**飛行類：**例如沖天炮、笛聲炮等。

**摔炮類。**

**燃放爆竹煙火 您要知道的安全大小事**

切勿串接堆疊 燃放爆竹煙火。

飛行類  
升空類  
摔炮類

未滿12歲兒童燃放應由父母陪同，並禁止燃放「飛行類」、「升空類」及「摔炮類」之爆竹煙火。

依產品使用說明燃放。

106-B-000000000 國立雲林科技大學 爆竹煙火 認可標示

106-A-000000000 財團法人 危險物品安全基金會 HMF 爆竹煙火 認可標示

內政部消防署

# 7

## 小叮嚀

### 1

### 防制藥物濫用

應保持正常及規律之生活作息

不依賴藥物提神，切勿受同儕及校外人士引誘慫恿而好奇嘗試

倘不幸誤觸毒品

1. 聯繫學校師長

2. 0800-770-885(毒品危害防制中心)

### 2

### 防制詐騙-165

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  
手法日益翻新  
多一分謹慎就多一分保障

「防詐騙三不三要」：  
不聽、不加、不用  
要警覺、要查證、要報警



內政部警政署

National Police Agency, Ministry of The Interior

# 165 打詐儀錶板

115-01-21 星期三

479

詐騙案件受理數 (件)

1 億 7,623.2 萬

財產損失金額 (元)

115-01-21



# 詐騙手法前 5 名

受理數 (件)

財損 (元)

1

網路購物詐騙

受理數(件)

161

財損(元)

1,745.1 萬

>

2

假投資詐騙

受理數(件)

72

財損(元)

8,171 萬

>

3

假交友(投資詐財)詐騙

受理數(件)

35

財損(元)

3,678.1 萬

>

4

假交友(徵婚詐財)詐騙

受理數(件)

22

財損(元)

909.2 萬

>

5

色情應召詐財詐騙

受理數(件)

21

財損(元)

320.1 萬

>

# 打詐成效



114年12月份打詐成效數據



## 查獲集團

與11月份比較 +145 團 +1,327 人

12月

324 團

12月

2,876 人

11月

179 團

11月

1,549 人

## 查扣不法所得 (元)



12月

5 億 7,918.4 萬

**+35.8 %**

與11月份比較

+1 億 5,272.7 萬元

11月

4 億 2,645.7 萬

## 攔阻金額 (元)



12月

10 億 3,058.2 萬

**+4.4 %**

與11月份比較

+4,327.6 萬元

11月

9 億 8,730.6 萬

## 查獲集團最多縣市

**臺北市** 119 團 1,054 人

## 查扣不法所得最多縣市

**臺中市** 2 億 2,885.8 萬 元

## 攔阻最多金額縣市

**臺北市** 2 億 1,884.9 萬 元

<https://www.youtube.com/watch?v=db9vYUyEFbc>

# 7

## 小叮嚀

### 3

### 安全上網

防制網路賭博

過度沉迷於玩手機遊戲

避免過度依賴 3C 產品

養成健康上網好習慣—時間、適齡內容

時時提高警覺 是安全的不二法門



# 7

## 小叮嚀



### 4

### 防制兒少性剝削事件

防制網路性剝削

不拍攝、不分享、不轉傳、不  
持有同學或他人裸照/私密照

110/113及學務處/輔導室

### 5

### 意外事件之通報

(1)關懷不間斷

(2)請求協助

(受虐、性侵害、性騷擾、未獲妥善  
照顧、家庭暴力、各類意外事件...)

時時提高警覺

是安全的不二法門

# 遭遇突發威脅 保命關鍵三步驟

Immediate steps for a sudden threat

RUN

跑

## 先跑

- \* 不圍觀拍照
- \* 立即跑離現場



跑（優先撤離）：遇到突發危險時，應迅速遠離危險來源，不圍觀、不拍攝、不停留，以自身安全為第一考量，持續撤離至安全處所。

# HIDE 躲

## 躲好

- \* 尋找安全掩蔽物躲藏
- \* 手機靜音，保持安靜
- \* 躲不了、用物擋、保護重要部位



躲（降低風險）：如無法即時撤離，應就近躲入可上鎖或具遮蔽效果之空間，關閉燈光、手機靜音並保持安靜，利用桌椅或重物阻隔出入口，以降低被發現風險。

# TELL 報

## 通報

- \* 報警（110 / 119）
- \* 或按壓緊急按鈕
- \* 詳細說明
  - ✓ 所在位置
  - ✓ 攻擊者穿著特徵、移動方向



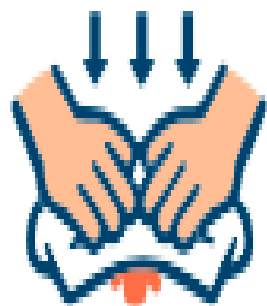
護（保護要害）：於萬不得已情形下，應優先保護頭部、頸部及腹部等身體要害，並可利用書包、雨傘或隨身物品作為防護，並伺機迅速脫身離開

# 3步驟 壓迫止血

① 找出出血點



② 用乾淨布料壓住



③ 持續壓迫不放手



# 8

# i學習

學校不是學習唯一的場所。

「每個孩子都能學習」，學習主題不受限，與學科無關也無妨。

## ★ 寒暑假 i 學習 「作 YA」 小指南 ★

### ★ 假期學習計畫可以包含哪些？

- ① 自己想做的
- ② 自己很想做的
- ③ 平常沒時間做的
- ④ 有能力完成的
- ⑤ 對自己有幫助的
- ⑥ 對別人有幫助的
- ⑦ 其他

例如主題研究、體驗參訪、旅遊、才藝/運動/社團/營隊、養成一個好習慣、領域科目複習、社會服務、年節慶典、拜訪親友……等，只要有想法就可以，份量多少自己訂。

### ★ 假期學習計畫可以怎麼做？

可以是自己一個人，或是和同學、朋友一起，更可以是家人/親子參與共作……

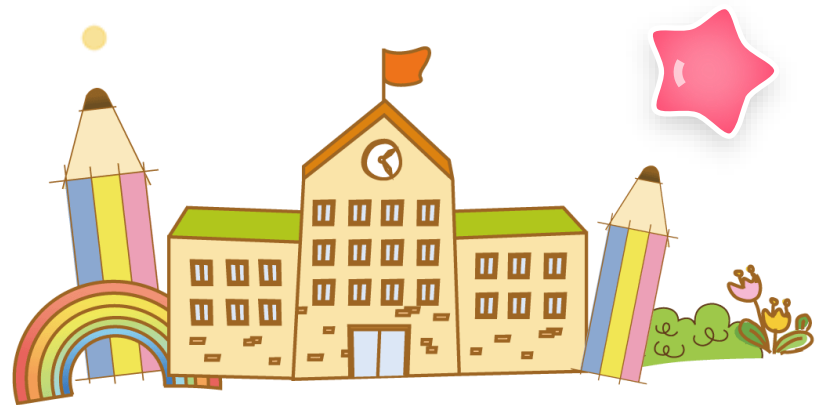
為自己訂下學習目標，  
決定自己的學習內容、  
學習做決定，  
並說明自己決定的想法或理由。

實施的歷程中更需要家長的陪伴與支持  
培養堅持及負責任的態度，

計畫可以調整  
但是不能偷偷放棄。



# 9 健康密碼



『8』 睡滿8小時

能讓頭腦、身體獲得休息、  
更讓身體能長高

『5』 天天5蔬果

3蔬2果能補充維生素.讓腸道順暢

『2』 四電少於二

電視、玩電動、  
打電腦、用電話的時間少於2小時

『1』 天天運動30分

快樂、長高、變聰明

『0』 喝足白開水

每天喝足1500cc 0含糖飲料



擴大升級  
2.0



TAIPEI 生生喝鮮奶

# 鮮奶週報

## 政策計畫說明

上線日期

115年2月起

補助對象

就讀臺北市公私立國小、幼兒園學童，  
以及設籍臺北市2足歲-12歲兒童，生生喝鮮奶

兌換方式

使用數位卡證(國小數位學生證、幼兒數位卡證、  
兒童優惠卡或愛心卡)兌換指定商品

合作通路

7-ELEVEN、OK、全家、全聯福利中心、美廉社、  
家樂福超市(部分門市適用)、萊爾富

每週兌換1瓶指定商品(每週日23:59前完成兌換)



詳細資訊請參考  
「鮮奶週報專區」



擴大升級  
2.0

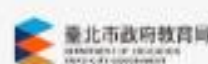


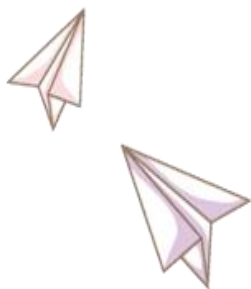
TAIPEI 生生喝鮮奶


# 鮮奶週報

## 查詢窗口

- 兌換指定商品問題請洽通路商客服專線(服務時間依各通路商公告時段)  
7-ELEVEN 0800-008-711、OK 0800-212-683  
全家 0800-221-363、全聯 0800-010-178、  
美廉社 0800-42-6666、家樂福超市 0809-001-365  
萊爾富 0800-022-118
- 卡片及系統異常問題請洽悠遊卡客服專線電話：(02)412-8880
- 兌換情形查詢：請至「悠遊卡多元兌換平台」網頁查詢  
(選擇行政區、學校(未就讀者免選)和輸入數位卡證號碼後即可查詢)
- 常見問題請參考「鮮奶週報專區」






 上課雙語廣播提醒音檔.m4a



---

 下課雙語廣播提醒音檔2.m4a



 放學前雙語廣播提醒音檔.m4a



# 10



## 祝福全校師生 寒假假期愉快！

### 1. 馬年吉祥話

一馬當先  
馬年吉祥  
馬力全開  
龍馬精神  
馬不停蹄  
馬到成功  
馬年興旺  
駿馬奔騰  
馬步穩健

一馬當先  
馬首是瞻  
快馬加鞭  
天馬行空  
馬步如飛  
萬馬奔騰  
馬躍青雲  
策馬開鴻運  
煩惱馬上走

好運馬上來  
馬年發發發  
財神馬上到  
馬上發大財  
馬年平安喜樂  
馬年大吉大利  
紅包在手神馬都有



禮 成

