

臺北市立中山女子高級中學 109 學年度學生寒假生活須知

一、寒假期間同學到校活動到校活動，需攜帶學生證並配合門禁刷卡登錄；若遇系統故障，查驗附照片之個人證件，並配合登記後始可入校。返校打掃班級或到校參加愛校同學須著整齊校服。

二、寒假校園開放時間如下（高一高二教室原則不開放）：

日期	開放時間	備註
1/20(三)	10:00 放學	高三開放教室自習至 17:30
1/21(四)	08:00~17:30	高三開放教室自習至 17:30
1/22(五)、1/23(六)	學測考場	
1/25(一)~2/9(三)	08:00~17:30	高三開放教室自習至 17:30 ➤ 1/29(五)高一、二學期成績上網公告 ➤ 2/2(二) 學期補考(請著校服及攜帶學生證)
2/10(三)~2/16(二)	春節假期校園不開放	
2/17(三)	08:00~17:30	高三開放教室自習至 17:30

● 1/20(星期三)休業式流程

時間	工作項目
7:45	同學正常時間到校
7:45~8:20	打掃（內外掃區）
8:20~9:10	導師時間
9:20~10:00	休業式(高一二禮堂集合、高三在教室自習)
10:00	全校學生放學，師長校務會議

※休業式請假同學務必於開學後期限內(5 日)完成銷假手續，逾期登記曠課。

三、高一、二返校打掃：

- (一)各班寒假返校打掃依排定日期進行(轉組同學請依原班返校)，返校打掃服務視同上課，不得任意缺席。
- (二)返校打掃請準時於 9:00 在敏求廣場集合，服務時間為 9:00~11:00，依校規著校服、包鞋到校打掃，並記得簽到、簽退，遲到者將加倍延長時間。學測服務班級之集合時間、地點另有規定。
- (三)返校打掃請假請先上網填寫補打掃日期(<https://tinyurl.com/ydghblgq>)，時間均為上午 9~11 時。寒假打掃未完成者，開學後上課日補掃，將加倍時數。
- (四)請同學務必吃早餐、帶水杯補充水分，貴重物品隨身攜帶。
- (五)防疫因素，請返校打掃同學務必戴口罩，並配合學校防疫措施。
- (六)分派之打掃工作完成後，由愛糾或老師檢查，不合格則需加強打掃至合格為止，若因此延誤解散時間，請自行負責。
- (七)若遇不可抗之因素而停止上班上課(依臺北市政府公告)，該班級打掃時間順延至次日(或下個上班日)，或因應防疫需求而停止返校(依臺北市政府公告)，請注意學校首頁訊息。

四、學生專車行駛至 1/20(三)上學時段，寒假期間停駛，開學日 2/18(四)復駛。

五、假期中同學若遇有重大事故，務必盡速通報學校及導師知悉。學校假期聯絡電話：教務處 2507-3148 轉 221-224、學務處分機 231-235、總務處分機 241-244、輔導室分機 271-275、教官室分機 291-295 或 25090833 (校安值勤專線、霸凌申訴專線)、教育局防制霸凌專線：27252751。

六、新冠肺炎防疫注意事項：

- (一)因新型冠狀病毒肺炎國際疫情日益嚴峻，鼓勵以電話、視訊拜年，或線上聚會等方式聯繫感情，避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所，以防呼吸道傳染疾病傳播。倘仍需出入公共場所，應保持室內 1.5 公尺、室外 1 公尺安全社交距離，並請勤洗手、注意手部衛生、咳嗽禮節；如有呼吸道症狀時應佩戴口罩，儘速就醫，並在家休息。
- (二)大型活動當天仍處居家隔離、居家檢疫及自主健康管理期間者，以及有發燒、呼吸道症狀、腹瀉、嗅味覺異常等疑似症狀之人員，均不得參加活動。
- (三)參與大型活動人員於活動期間(含室內、室外)應全程佩戴口罩，除補充水分外，禁止飲食，並請攜帶手機及維持開機，以利通知防疫相關訊息。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>)。


七、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、MTV、室內演唱會、室內團體活動等，從事該項活動時，首先應熟悉逃生路線及設備，熟習相關消防（逃生）器材之使用方式，方能確保從事室內活動時之安全。其次，同學避免前往網咖、舞廳、夜店等場所，以免產生人身安全問題。
 - (二)戶外活動：從事各類戶外活動，首先應注意天候變化及熟悉地形環境，近來登山意外頻傳，體育署提醒以下登山活動應注意事項：提醒以下登山活動應注意事項：
 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，並攜帶適合之裝備，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。
 - (三)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：進行登山、露營、溯溪、戲水、水岸、田野調查研究等活動時，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、豪雨等天候狀況不佳時，不建議從事戶外活動或應立即停止一切戶外活動。
 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，並且應停止游泳、划船並上岸到安全的避雨場所。
- 八、工讀安全：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>)及教育部青年發展署「RICH 職場體驗網」(<https://rich.yda.gov.tw>)工讀權益專區可供運用。

九、交通安全：

- (一)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。寒假期間可能因為參加活動、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，並提醒家人切勿酒後駕車及危險駕駛，以策安全。
- (二)寒假從事校外教學活動安全，請依據教育部「學校辦理校外教學活動租用車輛應行注意事項」辦理，相關大客車資訊可至交通部公路總局網站監理服務查詢；另落實交通安全教育，請連結交通部道安委員會「168 交通安全入口網站」參考運用，以確保乘車及交通安全。
- (三)請同學切實遵守交通安全教育 4 項守則：(1)你看得見我，我看得見你。(2)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。

十、居住安全：

- (一)110 年春節期間擴大防火宣導詳細資料請掃瞄右方 QR-CODE，瞭解防火安全觀念，確保春節期間家庭及各公共區域安全。
- (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，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；此外，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。
- (三)人身安全：夜間返回租屋處或行經偏僻昏暗巷道時，應小心有無不明人士跟蹤尾隨，個人自保物品如防狼噴霧劑、哨子等應隨身攜帶，以備不時之需。

十一、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（相關資訊或偽包裝圖檔如毒品咖啡包、毒果凍、梅粉等等，請參考教育部防制學生藥物濫用資源網站 <http://enc.moe.edu.tw/>）。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，提醒家長關心學生作息及交友情形，於寒假期間應保持正常及規律之生活作息，勿受同儕及校外人士引誘慫恿而好奇嘗試，以免觸法造成自我及家人終身的遺憾。

十二、菸害防制：提醒學生反菸（含電子煙）、反檳榔之重要性，並請家長配合，以維學子身心健全發展。

十三、詐騙防制：

- (一)面對層出不窮、手法日益翻新之詐騙犯罪手法，同學應建立安全使用智慧型手機的觀念，慎防帳號被歹徒所盜用，成為歹徒騙取朋友金錢的工具。寒假期間應維持正常生活作息，勿沉迷網路遊戲及點選不明簡訊網址，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。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，建議如無使用小額付費功能之需求，可向電信公司要求關閉

此手機功能，並且切勿代收簡訊。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。

十四、犯罪預防、反黑幫、防制校園霸凌：

- (一) 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、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，加強網路使用認知素養並尊重個人隱私權益，以免誤蹈法網。
- (二) 學會自我保護及勇於拒絕違法行為之道，建立應有的危機意識，在寒假期間享受快樂、安全的休閒活動，進而達到身心調劑及學習成長的目的。

十五、網路沉迷防制：寒假期間閒暇的時間變長，各式上網載具亦提供了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身心病症也逐漸增多，特別是對肩頸、手腕與眼睛的傷害，提醒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。

租屋安全報哩知 居住安全運陣來

在外租屋要注意哪些層面？
與自己權益及安全息息相關，千萬不能忽視喔。

建物安全

消防安全

環境安全

消保安全

建物安全這名詞聽起來好抽象，可以怎麼看啊？
比如房屋是否傾斜或是牆壁嚴重龜裂、水泥剝落鋼筋裸露在外等問題；如果一樓為營業場所，也要注意是否有因裝潢打掉樑柱的情形。

消防安全常聽到，但有明確的注意項目嗎？
比如滅火器是否過期、緊急照明設備是否損壞等、房屋隔間材質(木板隔間隔音差且易燃)、逃生動線清楚且無堆置雜物、熱水器置於室外等。

環境安全很重要，要注意那些呢？
可以利用雨天查看是否漏水，房屋周遭環境是否吵雜且要注意外人是否容易入侵，屋外道路夜間照明是否明亮等。

消保安全千萬不能輕忽！

- 1 押金額度不得超過2個月租金，契約消滅後應返還押金。
- 2 屋況損壞除可歸責於房客事以外，應由房東負責修繕。

租屋參考資訊:教育部賃居服務資訊網(<https://csrc.nfu.edu.tw/>)

別傻了!車手不是去開車的!

什麼是車手?
詐騙集團騙被害人把錢匯到入頭帳戶後，會找人到ATM提款，這個去提款的人就是俗稱的「車手」。

車手只是去提款，就會犯法嗎?
會!會!就是會!
擔任車手不僅會觸犯刑法，而且被害人也可依民法向車手或其父母求償，所以，千萬別成為詐騙集團的代罪羔羊。

拒當詐騙推手，可以怎麼做?

- 1 拒絕標榜「領越多賺越多」、「高薪低工時」的騙人話術。
- 2 不要將銀行帳戶或手機門號交給他人使用。
- 3 不要隨意替他人提領金錢。

家長要多留意孩子的交友狀況及異常行為或物品，預防孩子淪為詐騙推手!

知道笑氣的 O O X X

讓你微笑不吸笑

吸食笑氣不會上癮啦?
笑氣是很容易吸食上癮的氣體，而且長期接觸會引起貧血、神經系統損害，甚至癱瘓等，可能會因為缺氧導致窒息死亡，真的很可怕。

玩樂時，要用笑氣來HIGH一下?
笑氣會讓你感覺麻木異常、肌肉無力、脊椎神經受損退化、意識不清及昏迷等反應，而且會讓你無法控制自己做出愚蠢的行為，其實是無法讓你High!

吸食笑氣不違法?
不要相信。吸食笑氣是違反社會秩序維護法第66條，處3日以下拘留或新臺幣1萬8千元以下罰鍰，實在是傷身、破財又傷心。

知道學校朋友吸笑氣，我要鼓起勇氣跟學校反映!
對!吸笑氣會對健康造成危害，所以如果知道學校朋友在吸笑氣，一定要跟學校反映，透過輔導機制，一起來守護朋友的健康。

有勇氣向笑氣說不!

- 1.我能認識有害物質對身心的傷害，並勇敢拒絕它。
- 2.我能培養有益身心健康的興趣及活動。
- 3.我能拒絕進入人員混雜的場所。
- 4.心情鬱悶時，我能勇於向外界求助

學生版

關於笑氣的大小事

保持警覺、留意孩子的行為徵兆

依市立聯合醫院報告：
長期吸食笑氣，導致個案發生永久性的癱瘓...

笑氣是什麼
一氧化二氮或氧化亞氮(N₂O; nitrous oxide)，是一種「無色+有甜味」的氣體，使用會讓人不由自主的想笑，短時間會有放鬆、愉悅感，大量使用會導致不真實的幻覺。

笑氣的危害
笑氣進入血液後會導致人體缺氧，長期吸食會引起高血壓、暈厥、心臟病、貧血、神經系統損害、精神病及癱瘓等，超量攝入還會因為缺氧導致窒息死亡。

留意笑氣的使用時機及方式
青少年可能在娛樂場所時做為助興使用，將笑氣分裝在「小鋼瓶」或「填入氣球」，直接對口使用。

防範笑氣危害，家長可以怎麼做

- 1.如果孩子與朋友的對話(通訊軟體)有「笑氣」的關鍵字，應主動關心對話內容。
- 2.留意孩子瀏覽網站、社群(通訊)軟體的內容(如氣球館、氣行等)。
- 3.留意孩子是否攜帶特定的物品，如小鋼瓶、氣球等。
- 4.留意孩子的金錢使用情形。
- 5.關心孩子的交友情形及出入的場所。
- 6.發現孩子有異狀，請主動通知學校或洽衛生局(0800-770-885)、教育局(02-27256442)尋求協助。

家長版