

# 臺北市立中山女子高級中學 109 學年度學生暑期生活須知

## ● 暑假各項事務注意及安全宣導

- 一、疫情嚴峻，暑假期間應注意各項防疫措施，減少群聚，出門應確實戴好口罩、勤用肥皂洗手、不用手碰觸、掩口鼻、注意咳嗽禮節與呼吸道衛生。如不舒服時，請在家休息，若出現發燒、咳嗽、嗅味覺異常等症狀，應儘速就醫。
- 二、因疫情關係，暑假期間**暫不開放校園**，請同學多留意學校校網首頁之公告。
- 三、【**暫定**】8/23(一)08:10-10:00 為高一升高二返校日時間，10:00 起將進行新生始業輔導班長講習。
- 四、【**暫定**】高一二返校打掃(將視疫情變化，依學校防疫會議決議進行修正)：
  - (一)各班暑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。有事未能於當日返校者，請事先填表單請假並利用暑假其他班級返校打掃時補打掃。如確實無法於暑假完成返校打掃者，須先向衛生組提出申請，始可於開學後補打掃。對於打掃有任何問題，請洽學務處衛生組。
  - (二)返校打掃準時於 **9:00 在敏求廣場集合點名**，服務時間為 **9:00~11:00**，**請著校服、包鞋到校打掃**，並記得**簽到、簽退**。天氣炎熱記得帶水杯，打掃時聽從老師/愛糾指揮，並注意安全。
  - (三)返校打掃請假及預約補打掃需事先填寫表單，網址：<https://reurl.cc/Enn7QA>；**未如期補打掃完畢、服儀違規**等將依校規處分。
  - (四)排定之返校打掃日期，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)。
- 五、高三暑期輔導注意事項：

110 年暑假高三留校自習時間，因應線上課程，暫停開放。
- 六、7/9(五) 公告學期成績，7/12(一)-7/13(二)高一、二補考。
- 七、下學年欲申請助學貸款者，請於註冊前至臺北富邦銀行網站線上申請且辦妥對保等相關手續。
- 八、【**學習歷程檔案**】依照北市教育局來文建議，調整作業期程如下：

學生「課程學習成果」送出認證時間：**110/10/1(五)下午 5 時截止**

★【**重要**】109-2「課程學習成果」由原任課教師認證，提醒同學儘可能於 **110/7/31(六)**前完成課程學習成果送認證。教師若因生涯轉換無法於新學年度為原班級同學認證，本校將依主管機關規畫之配套措施因應。

★多元表現上傳時間不限，全學年皆可上傳，亦可上傳過往學年度的多元表現活動，唯獨要注意每學年多元表現勾選件數上限為 **10** 件。
- 九、假期中同學若遇有重大事故，應通報校方及導師知悉。
- 十、假期學校聯絡電話：

教務處 (02) 2507-3148 轉 221-224、學務處 (02) 2507-3148 轉 231-235  
總務處 (02) 2507-3148 轉 241-245、輔導室 (02) 2507-3148 轉 271-275  
教官室 (02) 2507-3148 轉 295 或 (02) 2509-0833 (校安中心值勤專線、霸凌申訴專線)。
- 十一、暑假不迷網、安全上網趣：
  - (一)不流連網際網路店，並避免利用色情網路、光碟、解碼器等接觸色情，確保身心健康。
  - (二)「愛自己、愛別人、珍惜生命」，提倡正當娛樂，以遏阻模仿網路危險遊戲導致之意外事件。
  - (三)不私拍不雅照片，更不應 PO 上網；同時應注意網路使用之禮節與規範，並尊重個人隱私權益，避免觸法。
  - (四)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。

(五) 虛擬貨幣(比特幣、乙太幣...等)成為新興投資標的，部分網路交易平台主打小額投資、高價獲利等誘因詐騙民眾受騙上當，請同學們勿落入歹徒詐騙陷阱。

## 十二、快樂去休閒、平安回到家：

- (一) 建立正確金錢使用觀念，且勿過度流連或沉迷選物販賣機店，如發現選物販賣機店有放置色情、暴力、賭博性或電子菸等有害青少年身心等相關商品，請撥打市民專線 1999 檢舉。
- (二) 解封後，前往圖書館、電影院、百貨公司賣場、KTV、室內演唱會等室內活動，首先應瞭解該等場所之逃生路線及逃生設備所在及使用方式，以確保自身安全。
- (三) 解封後，實施登山、溯溪、戲水或其他體育團體等戶外活動，應注意天候及地形之變化，如遇颱風過境、大潮、豪雨時，應立即停止一切戶外活動，以免發生危安事件。
- (四) 任何戶外活動，應先考量自身體能負荷狀況，並先做好各項安全防護設施，「多一分準備，少一分遺憾」，如此方能充分享受戶外活動之樂趣，減少悲劇意外事件發生。
- (五) 水域運動時應有安全認知，「戲水三不、三要」原則，戲水三不原則：(1) 危險水域不戲水。(2) 吃飽飯後不戲水。(3) 無救生員不戲水。戲水三要原則：(1) 戲水要充分暖身。(2) 戲水要同伴在旁。(3) 戲水要量力而為。

## 十三、工讀重安全、權益要保障：

- (一) 解封後，暑假打工時，應慎選場所並注意健康、安全、適當等原則，應經家長同意，並向學校學務處報備，切勿違法打工(如販賣違法光碟)或成為詐騙集團人頭帳戶，車手等詐欺共犯。
- (二) 謹記「7 不原則」，包括不繳錢、不購買、不辦卡、不簽約、證件不離身、來路不明飲料不飲用、不非法打工，以確保自身安全。
- (三) 儘量結伴參加工讀，俾相互照顧協助，亦較易適應，且隨時與學校、家長保持聯繫，並告知工作場所地址及電話號碼。

## 十四、交通安全注意事項：

- (一) 嚴禁「酒後駕車」：酒後駕車是高危險性之交通行為，常常造成害人害己之憾事，同學一定要提醒家長、親朋好友，養成「開車不喝酒，酒後不開車」的正確觀念，若有飲酒請選擇平安回家的方式，如：搭乘計程車、請酒後代駕、家人朋友接送或搭乘大眾運輸工具等，希望大家珍惜自己生命安全，更要關懷他人生命安全！
- (二) 在搭乘捷運、公車或校園周邊遇到(看到)騷擾情形，應鼓起勇氣大聲呼叫或吹哨尋求協助，要懂得保護自己、也保護她人；另外，如遇不明男子藉故搭訕時，不要理會，儘速往人群方向離開，以維護自身的安全，有任何需要協助或幫忙事項，請立即撥打 110 報案或校安專線 02-25090833。
- (三) 同學搭乘交通運輸工具應發揮體貼關懷愛心，優先禮讓需要的人。也應優先兒童及行人安全通過路口、並注意自行車騎乘禮儀、候車排隊、乘車讓座等禮儀，共同重視禮讓美德，促進社會和諧。
- (四) 交通安全五大守則：(1) 熟悉路權，遵守法規。(2) 你看得見我，我看得見你。(3) 安全空間，不做沒有把握的動作，只要猶豫就不要去做。(4) 利他的用路觀，不影響別人的安全。(5) 防衛兼備，防止事故發生，不要讓自己成為事故的受害者。
- (五) 自行車道路安全：請配戴自行車安全帽，行進間勿以手持方式使用行動電話、勿當低頭族及勿酒後騎車，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，依標誌標線號誌指示行駛、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。
- (六) 機車安全：請正確配戴安全帽、勿滑手機、全天開頭燈、勿無照騎車、勿酒後騎車、行車時勿當低頭族、勿以手持方式使用行動電話、勿任意變換車道、路口禮讓行人、禁止飆車、不疲勞駕駛，並勿將機車借給無適當駕照的人。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。
- (七) 行人(含長者)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。

- (八)於路口等候穿越道路時，應由人行道邊緣往後退3大步，通過路口時務必依規定行走行人穿越道設施，遵守行人號誌通行並左看看右看看，隨時注意左右來車，秒數不足不急著過，切勿低頭使用行動裝置或聊天嬉戲而疏忽行經車輛，以確保自身安全。

#### 十五、認識一氧化碳、租屋居家有保障：

- (一)認識一氧化碳中毒，保持室內空氣暢通；多加利用內政部消防署「防範一氧化碳中毒居家防災安全診斷」。
- (二)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。

#### 十六、我的未來我作主~~拒絕菸害與毒品：

- (一)陽光活力的暑假，青春洋溢的假期，酷、帥的青春少年兄，不受毒品的誘惑，絕不濫用藥物(如安非他命、K他命、搖頭丸、FM2、一粒眠…等毒品)。且現在台灣青少年以吸食大麻、K他命者最多，加上毒販推陳出新，將毒品摻入果凍、飲料、糖果、香煙裡面，近期笑氣(有毒氣體)亦於聲色場所流行使用，以上政府已提供多元防制文宣及反毒影片歡迎使用。
- (二)當前新興混合式毒品態樣多變，查緝不易，又因其包裝精美，容易降低青少年警戒性，故請家長務必提醒子女，暑假期間仍應要求維持規律作息，培養健康、正當的休閒育樂活動，不飲酒、不吸煙、不嚼食檳榔、不賭博、不飆車、不參加幫派。
- (三)教育局已於各學層學生家長會聯合會辦公室及學校放置快速篩檢試劑。本校亦免費供有需求家長/民眾不記名領取，期能提供學生家長自主性健康篩檢服務；另衛生局推動之「北極星計畫」亦提供相關諮詢服務，期能及早發現，及早予以輔導戒治。相關最新毒品資訊之查詢與求助管道除可洽詢學校外，亦可以透過家庭教育中心諮詢專線(412-8185)、戒成專線(0800-770-885)、教育部防制學生藥物濫用資源網(網址：<http://enc.moe.edu.tw>)及法務部反毒大本營網站(網址：<https://antidrug.moj.gov.tw>)等資源來尋求解答。



防制藥物濫用資源網



反毒大本營



防制笑氣文宣

#### 十七、機警反詐騙、守法不犯罪、反黑幫、防制霸凌：

- (一)如接獲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反詐騙專線尋求協助，內政部警政署參考網站(<http://www.cib.gov.tw/index.aspx>)。
- (二)不涉足進出分子複雜是非多之撞球場、MTV、KTV、電動玩具店等場所；舞廳、咖啡廳、酒家(吧)、茶坊等場所，易誘惑青少年，亦應避免涉足。
- (三)因應暑假期間辦理青春專案，本市校外會配合警政單位加強校外聯巡工作，提醒同學勿涉足不當場所、深夜遊蕩、從事違反身健康之行為(吸菸、酗酒、吃檳榔)及無照駕駛等。
- (四)暑假期間如遇霸凌，同學或家長第一時間可向本校教官室反映或透過教育局投訴專線(1999轉6444)，立即處理後續可能發生的霸凌行為。

#### 十八、提昇臨機應變：

- (一)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，應即時婉拒迅速離開或請身旁家人、親友協處。
- (二)遭遇突發事件可就近向鄰近商家求援，並善用110或視訊110向警察求救專線。
- (三)暑假期間外出時，應以結伴同行為宜，如遇歹徒意圖不軌、強行擄人等危險時，應大聲呼救且快步跑向人群聚集處求援，以確保自身安全。