

# 西港國小 112年度暑假生活須知

訓導組112.6.30

# 校園安全須知

- 暑假，校園涼亭在施工，請遠離現場，以免受傷。
- 遇見蜜蜂該怎麼辦？可能誤以為是花朵，被香水味或特殊體香吸引，不動聲色冷靜觀察，不去揮打攻擊，離開現場。



日期	時間	事項	參加人員	備註
6/30(五)	8:40	休業式	全校	
7/3(一)~7/6(四)	8:30~16:00	玩具總動員之成長 歷險記	1-6年級	帶暑假作業、水壺、 餐具、 鉛筆盒
7/7(五)	8:30~12:00			
7/10(一)~7/21(五)	8:00~16:00	夏日樂學- 自然科學實驗營	3-5年級	帶水壺、餐具、鉛筆 盒
7/10(一)~7/21(五)	8:00~16:00	暑期多元學習營	1-2年級 +未參加自然 科學營學生	帶水壺、餐具、鉛筆 盒
7/24(一)-7/25(二)	8:00~16:00	MARIO的超級暑 假 偏偏起舞教育服務 團	1-6年級	帶水壺、餐具、鉛筆 盒
7/26(三)	8:00~12:00			
7/31(一)~8/18(五)	8:30~12:00	學習扶助	1-5年級 學扶學生	帶鉛筆盒、水壺
8/2(三)	8:00~12:00	【防災大城好食在】	3-5年級	帶鉛筆盒、水壺
8/21(一)~8/25(五)	8:30~12:00	正音班	新生	
8/29(二)	7:30~10:10	返校日	全校	水壺、鉛筆盒
8/30(三)	7:30~12:40	開學日	全校	正式上課，暑假作業 餐具、書包。

# 暑假活動補充說明

1. 今年暑假從112年7月1日起至8月29日  
8月29日(二)為返校日；8月30日(三)為開學日。
2. 暑假重要行事公告在學校首頁  
<https://www.sges.chc.edu.tw/>  
瀏覽軟體(chrome、IE)搜尋西港國小
3. 暑假活動如當日生病或家裡有事請事先請假。
4. 多閱讀、多運動、分擔家事!勿忘天天85210。
5. 暑假作業別忘囉~
6. 流感、腸病毒、新冠等正流行，勤洗手、戴口罩、量體溫



# 睡滿 8 小時

<b>9 睡飽飽</b> 每天睡飽9小時	<b>9 頭好好</b> 短期記憶轉成 長期記憶	<b>9 長高高</b> 夜間才會分泌 生長激素
-------------------------	--------------------------------	--------------------------------

## 睡飽飽，精神好、表現好

- 睡眠是學習的重要關鍵
- 睡眠時腦中分泌神經傳導物質，
- 如：生長激素、血清素、正腎上腺素等
- 血清素濃度與記憶與平靜有很大關係
- 生長激素會讓小孩子長高，修補細胞損傷

## 一眠大一寸，睡得香，讀書才記得住

- 睡覺時會分泌生長激素
- 晚上11點到3點分泌最多
- 睡得香（快速動眼期）昨天讀的書才會存檔記起來

## 如何才會睡飽飽

- 教導規律的讀書習慣，安排時間
- 鼓勵學生9點以前上床睡覺
- 培養良好且規律的睡眠習慣
- 適度生活規範
- 睡前避免看電視、打電腦、玩電動



# 天天 5 蔬果

<b>3 刪熱量</b> 喝足白開水 (1800cc / day) 細嚼慢嚥 不吃垃圾食物 每餐8分飽	<b>6 五蔬果 + 全穀</b>	<b>7 油 切</b> 低脂、少油炸 減少糕餅點心
---	-----------------------	----------------------------------

## 100大卡熱量的飲食

少吃100大卡

- 1：一杯水（少喝一份 250 cc含糖飲料）
- 3：刪熱量（少吃三分之一小包薯條、半條巧克力棒、半包牛奶糖）
- 5：五蔬果（三天一次菠蘿麵包、蜂蜜蛋糕改為水果）
- 7：油切（炸排骨改滷排骨、炸魚改蒸魚）
- 1/2瓶蘋果西打（一瓶= 350 cc）
- 1/3杯冰淇淋（小美冰淇淋 200 cc）
- 1/4包泡麵
- 1個統一布丁

## 午餐蔬菜吃光光

- 提供學生足量多色蔬果
- 用一拳半大小的盛勺裝量
- 監督午餐打菜的蔬菜份量
- 孩童吃光蔬果才可以出去玩
- 用餐時間要滿20分鐘



# 四電少於 2



## 看電視、玩電動、打電腦、用電話 每天少於2小時

### 請您跟我這樣做

1. 早自習變成早運動
2. 課間運動提供足夠運動器材
3. 晨間與課間靜態活動改成動態運動
4. 發展下課10分鐘的動態遊戲、運動
5. 發展校本運動
6. 發展室內運動
7. 發展有趣的運動
8. 善用外掃
9. 登錄運動時間
10. 動態回家作業

### 視而溜

四電少於二、戶外望遠伸展60分鐘

電腦  
電視  
電話  
電玩

一天少於2小時

3010好視力

近距用眼30分鐘  
望遠休息10分鐘

伸頸鬆弛  
鬆用眼

戶外望遠伸展  
活動60分鐘

## 減少久坐

1. 督促學生下課離開坐位、走出教室，望遠、休息、伸展
2. 設計教學活動、近距離用眼限制在30分鐘內
3. 發展、鼓勵下課時間之動態活動
4. 不鼓勵學生去網咖
5. 學校的電腦加銀幕暫歇軟體



# 天天運動 30分

瘦

**3 運動三三三 疾病刪刪刪**

- 一次持續30分鐘
- 一週三天
- 慢跑強度，心跳沒輕鬆說話會喘強度的運動

體育課運動30分  
假日運動30分



下

**6 舞動人生 每天活動60分鐘**

- 每天累積60分鐘
- 一週七天
- 快走強度，可說話唱歌會喘強度的運動

每天多走3000步  
農光課間運動30分



去

**7 爬起來**

- 減少每天久坐時間
- 看電視、玩電動、打電腦、用電話，每天少於2小時

近距離用眼30分  
戶外望遠伸展10分

## 天天運動30分鐘

- 早自習變成早運動
- 課間運動提供足夠運動器材
- 晨間與課間的靜態活動改成動態運動

## 多運動會快樂

- 運動時分泌腦內啡，心情會變好
- 運動時會增加讓人平靜的腦波α
- 運動時會增加促進人際關係的腦波

## 快樂動會長高

- 肌肉的拉扯會刺激骨骼生長
- 中低強度的運動(追趕跑跳碰)會刺激長高
- 長時間、過量的訓練反而讓人長不高

## 快樂動會聰明

- 多元刺激的運動會增加腦神經的連結
- 成熟的腦會壓抑外來不重要的干擾訊息

# 喝足白開水

每天喝白開水  
1500 cc以上 (6杯馬克杯)



## 充足飲用白開水

1. 教室人人有水杯
2. 外出人人帶水壺
3. 體育場館有足夠飲水機(直接飲用式)
4. 午餐附餐不提供含糖飲料
3. 不以含糖飲料獎勵學生

## 數學時間

喝足白開水，今天小朋友的杯子為\_\_\_\_\_CC，那小朋友要喝\_\_\_\_\_杯才能達到1500 CC呢?



# 健康體位教育之 五大 核心能力



維持良好體位全校目標

## (保我210)

- 8 睡滿8小時**
- 5 天天五蔬果**
- 2 四電少於二** (用活動60分鐘 取代久坐)
- 1 天天運動30分**
- 0 喝足白開水 拒絕垃圾食物**



教育部



國立陽明大學



學校衛生研究中心  
SCHOOL HEALTH RESEARCH CENTER

親愛的家長：

依據健康署調查，國內有八、九成國高中生每週喝含糖飲料6-8次。然含糖飲料如同液態性糖果，具有危害性，除攝取過量的糖分外，也喝進酸性調味劑、香精、色素等額外添加物，無法解渴外，更養成學童嗜喝飲料的習慣，長期恐導致營養失調生長受阻，更增加罹患慢性病的風險。

## 含糖飲料=液態糖果



105學年度開學日起，彰化縣校園推動三不原則，即學校不提供、學生在校不喝、家長與教職員不贈送含糖飲料，以有效解決學童肥胖的問題。

## 學童常喝的飲料種類含糖量

世界衛生組織建議每日攝取糖量成人少於25公克(約5顆方糖量)，兒童少於20公克(約4顆方糖量)

汽水  350cc 147大卡 9顆方糖	可樂  350cc 136大卡 9顆方糖	乳酸飲料  100cc 77大卡 3顆方糖	運動飲料  600cc 184大卡 10顆方糖	蔬果汁  300cc 120大卡 6顆方糖	奶茶  300cc 126大卡 6顆方糖
百香果冰沙  700cc 250大卡 12顆方糖	手調紅茶  700cc 238大卡 15顆方糖	珍珠奶茶  700cc 655大卡 32顆方糖	多多綠茶  700cc 340大卡 20顆方糖	冬瓜茶  700cc 230大卡 12顆方糖	水果茶  700cc 435大卡 18顆方糖

## 您與孩子的減糖妙計

- 不主動提供孩子**  

- 不在孩子面前喝**  

- 家裡不放**  

- 白開水最止渴**  

- 無糖最健康**  

- 提供小杯份量**  

- 提供或自製天然飲品**  
  
鮮奶、低糖豆漿、黑豆漿、決明子茶、枸杞茶、牛蒡茶、紅棗茶菊花茶、洛神茶、麥茶、黑豆水、蜂蜜檸檬茶、鮮奶茶、檸檬水、葡萄柚水、梅子汁、黑木耳露、紅蘿蔔汁、天然愛玉、仙草露、鳳梨白木耳汁。

彰化縣衛生局 關心學童的健康

廣告

# 112年防災小尖兵線上闖關活動活動

活動期間：112年6月30日至112年9月15日。

活動網址：<https://firegame.chfd.gov.tw/chfd/index.php>

活動對象：本縣國小111學年度第二學期三、四、五年級學生  
(三升四、四升五、五升六學生)

活動獎項：

一、特獎：2,000元面額圖書禮券(各年級15份)。

二、普獎：100元面額超商禮券(各年級500份)。

活動方式：

一、抽獎資格：完成防災小尖兵闖關活動且全部答對之學生。

二、符合抽獎資格之學生，請填妥相關資料後，由主辦單位統一彙整及抽獎。

三、獎品由本局統一購置，特獎由本局擇期頒獎，普獎則由彰化縣政府教育處配發至各校。

抽獎日期：111年9月15日公布於本局網站。

網址：

<https://firegame.chfd.gov.tw/chfd/index.php>





# 校園霸凌防制教育宣導



# 校園霸凌的定義類型與具體型態

	定 義	類 型	具 體 型 態
校 園 霸 凌	1. 兩造勢力（地位）不對等。 2. 攻擊行為長期反覆不斷。 3. 具有故意傷害的意圖。 4. 呈現生理或心理侵犯的結果。	肢體霸凌	毆打身體、搶奪財物、……
		關係霸凌	排擠孤立、操弄人際、……
		語言霸凌	出言恐嚇、嘲笑污辱、……
		網路霸凌	散佈謠言或不雅照片、……
		反擊霸凌	受凌反擊、「魚吃蝦米」…
		性霸凌	校園性侵害或性騷擾



## 被霸凌的該怎麼辦？

- 向導師或家長反映。
- 向學校投訴信箱投訴。
- 向教育部反霸凌專線投訴 (1953)。
- 於校園生活問卷中提出。
- 其它 (好同學、好朋友、警察) 向學校反映。
- 向教育部防制校園霸凌專區留言專區反映。

# 勇敢說出來



# 「尊重他人 健康上網」

## ◆ 遇到網路霸凌五步驟：

1. 不謾罵
2. 請刪文
3. 留證據
4. 快阻斷
5. 尋求助



# 水域安全與防溺措施教育宣導

The poster features a background image of a river with people swimming and a sign that reads "水深危險 禁止游泳" (Water is deep and dangerous, no swimming). In the foreground, a figure in a black hooded cloak with a scythe is superimposed over the scene. The main title is "死神別讓有機可趁" (Death God, don't let you have a chance). Below the title, it states: "今年起至7月31日止，全國已有51人因戲水而不幸死亡。別讓悲劇一再重演。危險區域請勿戲水！" (From this year until July 31st, 51 people have died nationwide due to water play. Don't let the tragedy be repeated. No water play in dangerous areas!).

**【勿闖鬼門關】**

- 設有「禁止游泳、水深危險」標示的區域，千萬不可下水。
- 違者將處以5,000-25,000元罰鍰外，性命也可能不保。
- 無救生員及救生設備場所，請勿前往戲水。
- 戲水時遇到大漩涡或地穴，應立即上岸，以免發生危險。

**【如何逃離死神魔掌】**

- 發現有人溺水時，應大聲呼救，動員周邊人力，合力救人。
- 緊撥打119，請求救護。
- 人人學習CPR，救人一命，勝過七級浮屠。

內政部消防署提醒您

不可在有「禁止游泳」  
「水深危險」等標誌區域內游泳

# 以溺水「發生場域」統計 (103年~110年)



溫泉, 1



海, 2



魚池

溪河流, 5



# 緊急聯絡與資訊網

○ 緊急聯絡電話如下：

1. 救災防護報案專線：119
2. 行動電話急難救助專線：112
3. 報案專線：110
4. 海巡服務專線：118



# 體育署-新版防溺10招

## 「五不五要」

「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」

<https://youtu.be/bX5MrMznKUE>

## 不會游泳也要學會的 水中自救

### 拍打水面

雙手水平舉起向下平拍水面，並大聲呼救，利用動作和聲音引起注意。



### 水母漂

深吸一口氣，臉向下埋入水中，手與腳向下自然伸直，並將身體放鬆。



### 運用漂浮物

運用現場可得的漂浮物，或是脫下身上的衣物，從頭後向前拋，讓衣物充滿空氣形成浮具。



### 仰漂

全身放鬆，吸滿氣後頭部慢慢後仰，換氣時用口快吐快吸。



1. 檢附教育部體育署「新版防溺10招」、「自救救人—溪河流篇」等水域安全宣導短片與海報檔案

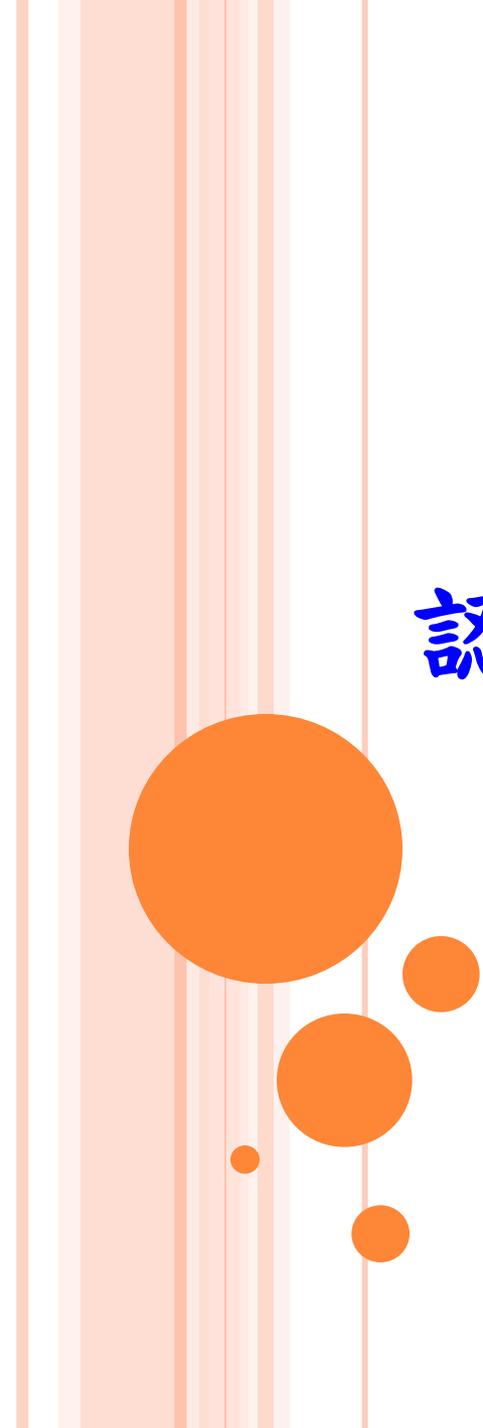
[HTTPS://WWW.SPACE.NTU.EDU.TW/NAVIGATE/S/077FF7F5894E484A89DC8EF0EE854498QQY](https://www.space.ntu.edu.tw/navigate/s/077ff7f5894e484a89dc8ef0ee854498qqy)

2. 「決定命運4招」宣導短片

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=\\_H08YGC30XS&T=39S&PB  
JRELOAD=10](https://www.youtube.com/watch?v=_H08YGC30XS&t=39s&pbjreload=10)

3. [HTTPS://WATERSAFETY.SA.GOV.TW/HOME/](https://watersafety.sa.gov.tw/home/)水安宣導影片





反毒宣導  
認識藥物濫用的危害  
西港國小

根據**毒品危害防制條例**毒品依其成癮性、濫用性及對社會危害性分為四級：

### 常見濫用藥物分級

第一級	第二級	第三級	第四級
1. 海洛因 2. 嗎啡 3. 鴉片 4. 古柯鹼	1. 安非他命 2. MDMA (搖頭丸) 3. 大麻 4. LSD (搖腳丸、一粒沙) 5. Psilocybine (西洛西賓)	1. FM2 2. 小白板 3. 丁基原啡因 4. Ketamine (愷他命) 5. Nimetazepam (一粒眠、K5、紅豆)	1. Alprazolam (蝴蝶片) 2. Diazepam (安定、煩寧) 3. Lorazepam 4. Tramadol (特拉嗎竇)

# 混合型毒品外包裝及內含毒品成分



卡通型態  
第三級毒品4-甲基甲基卡西酮、Bk-MDMA



仙楂餅型態 (粉末包裝)  
第三級毒品愷他命、Bk-MDMA、  
4-甲基甲基卡西酮、硝甲西洋



液態毒品  
第三級毒品4-甲基甲基卡西酮



果凍型態  
第二級毒品MDMA及  
第三級毒品愷他命、硝甲西洋、芬納西洋



仙楂餅型態 (圓形片狀)  
第二級毒品甲基安非他命及  
第三級毒品硝甲西洋



十八童人小氣閃型態  
第三級毒品4-甲基甲基卡西酮、Bk-MDMA

別輕易接受陌生人東西

# 吸毒之前後對照圖



## 1 堅持拒絕法

你可以這樣說

「我不做違法的事情。」  
「不行，我真的不想吸。」



## 4 遠離現場法

你可以這樣說

「時間太晚了，我必須要回家，我先走了。」  
「我覺得身體不舒服，我先回家休息了！」  
「我要先打個重要的電話，失陪了。」



## 6 轉移話題法

你可以這樣說

「你看，這個點心很好吃喔！你也試試看！」  
「今天新聞報導小貓熊的影片，超萌的，你看過了嗎？」



## 2 理由告知法

你可以這樣說

「醫生說我對藥物過敏，所以不能隨便吃。」  
「吸毒是違法犯罪的事，你不要害我。」  
「我爸媽管很嚴，被他們知道我就很慘了。」



# 拒毒八招

## 7 反說服法

你可以這樣說

「這毒品是會上癮的，而且很難戒除，你看昨天新聞報導那個吸毒者下場多慘....，所以你不要吸啦！」



## 3 自我解嘲法

你可以這樣說

「沒辦法，我就是害怕啊，不要嘗試算了！」  
「不行，我真的很膽小，我不敢試啦！」



## 5 友誼勸服法

你可以這樣說

「我們是好朋友，我不希望你變成吸毒犯！」  
「不要吸啦！這對身體不好，好朋友一場，你我最好都不要嘗試吧！」



## 8 反激將法

你可以這樣說

「如果您們說我沒膽量，我就吃，那我就真的太沒主見了！」  
「如果因為你們說我很遜，我說吸，那才真的遜斃了呢！」



# 生活技能訓練—拒毒八招運用

## 1 堅持拒絕法

- 我不做違法的事情。
- 不行，我真的不想吸。



## 2 告知理由法

- 吸毒是違法犯罪的事，你不要害我。
- 我爸媽管很嚴，被他們知道我就慘了。



## 3 自我解嘲法

- 沒辦法，我就是害怕啊，不要嘗試算了！
- 不行，我真的很膽小，我不敢試啦！



## 4 遠離現場法

- 時間太晚了，我必須要回家，我先走了。
- 我覺得身體不舒服，我先回家休息了！



# 拒毒八招

請你跟我這樣說...

## 5 友誼勸服法

- 我們是好朋友，我不希望你變成吸毒犯！
- 不要吸啦！這對身體不好，好朋友一場，你我最好都不要嘗試吧！



## 6 轉移話題法

- 你看，這個點心很好吃喔！你也試試看！
- 今天新聞報導小貓熊的影片，超萌的，你看過了嗎？



## 7 反說服法

- 這毒品是會上癮的，而且很難戒除，你看昨天新聞報導那個吸毒者下場多慘...，所以你也不要吸啦！



## 8 反激將法

- 如果你們說我沒膽量，我就吃，那我就真的太沒主見了！



# 毒品戒治

- 除非是靠自己的意志力，在家自行戒毒，要不就是被送到監所或醫院戒治，實施強制隔離或強制療程。
- 一旦上了癮，吸毒者要面對的不止是身體的損害，最可怕的莫過於既痛苦又冗長的戒毒過程。

有  一定成功

24小時 不打烊之免費戒毒成功專線

0800-770-885

(請請你·幫幫我)

98年3月1日起正式啟用



法務部



戒毒成功專線

<http://refrain.moj.gov.tw>



# 菸癮防治宣導

國民健康署健康九九網站（<https://health99.hpa.gov.tw/material>）：

- |     |                                    |
|-----|------------------------------------|
| (一) | 無菸的家菸害防制幼兒讀本（102年版、108年版）          |
| (二) | 無菸的家菸害防制幼兒讀本教師手冊（102年版）            |
| (三) | 無菸的家拒菸舞MV                          |
| (四) | 安全小寶貝無菸的家情境劇                       |
| (五) | 快樂故事屋無菸的家（導讀篇）                     |
| (六) | 國民健康署X小學課本的逆襲「菸害OUT戒菸IN，無菸的家好處多」影片 |
| (七) | 國民健康署X小學課本的逆襲「拒絕三手菸從戒菸開始」影片        |



電子煙—宰制心智的威脅



# 愛, 與你童在

認識兒童權利公約

【溜滑梯是誰的?】繪本動畫

<https://shorturl.at/bqBH9>



衛生福利部社會及家庭署  
Social and Family Affairs Administration, Ministry of Health and Welfare

# 兒童權利公約內容

**教育權**  
我們一起去快樂  
上學去

**身分權**  
我們出生  
都要被  
報戶口

**隱私權**  
我可以  
有自己  
的密碼

**表意權**  
我有話  
要說

**發展權**  
我們要健康  
安全的長大

**遊戲權**  
我們要有充  
分的時間休  
息及遊戲

**參與權**  
我們有權  
利自由參  
與社團

**平等權**  
我們都是  
一樣的

**受保護權**  
我們需要  
被保護

**生存權**  
我們享有  
安全且充  
足的生活  
照顧

影片說明

<https://www.youtube.com/watch?v=WGxGkpcEel4>



# 別小看我!

我們是未滿18歲的兒童，  
請不要覺得我們年紀小，  
什麼都不懂，  
我們一樣有權利，  
任何人都不能漠視。



# 我們都是一樣的！

在這個世界上，我們都是平等的，不管說的是哪國語言，是男生還是女生，生活富裕還是貧窮，身體有沒有障礙，都需要被愛、被保護。





其實我們也有自己的意見和想法，  
想要透過悄悄話、寫信或者畫畫  
來表達，請鼓勵我們勇敢的說出  
心裡的話吧！





## 秘密基地，噓！

我們有屬於自己的小小世界，進房間可以先敲敲門，不要隨意偷看信件或是偷聽電話，這樣不被尊重，我們會很難過。



# 我的家庭真可愛

我們居住的地方總是明亮整潔，  
有乾淨的水喝，能夠吃得飽、  
穿得暖，如果生病了，可以  
馬上看醫生，快快好起來，和  
爸爸媽媽一起生活，最幸福。





# 零歧視

我們是身心缺陷的孩子，請不要害怕靠近我們，  
伸出手給我們鼓勵和包容，我們其實跟大家一樣，  
想要快樂的生活。



# 一起快樂上學去!

我們可以去學校讀書，學習很多知識，如果遇到不懂的問題，需要大人陪伴一起從網路、報紙或書本中獲得最適合的資訊。



An illustration of a family on a green hill. A woman with long pink hair in an orange top and blue pants stands next to a man with glasses in a blue and white checkered shirt and blue pants. They are holding hands. A small child in a white polka-dot shirt is on a red toy car. In the background, there is a pink house with a brown roof, a green tree with two birds, and a yellow and black striped bee. The sky is light brown with some white swirls and a brown heart shape.

# 爸爸媽媽真偉大

世界上每個父母，都該盡到養育我們的責任，如果有必要，國家應該幫忙，提供我們需要或欠缺的資源，譬如食物或是住的地方。



# 休息和玩樂 當然要兼顧



如果覺得不舒服或是感覺疲憊，我們隨時可以休息，除了上課時間，我們也能依照自己的興趣，和朋友一起參與適合我們的健康休閒活動。



# 好好愛我!

傷害、虐待或任意侵犯我們的身體  
都是非常殘忍的行為，我們不是性  
交易的工具，要阻止這樣可怕的事  
情發生，請好好愛我們!



# 愛 沒有國界

世界上有196個國家簽署兒童權利公約，  
臺灣也在2014年11月20日施行  
「兒童權利公約施行法」，  
所以不管在哪裡，  
都能保護我們在良好的環境下長大，  
學習愛別人，也愛自己。



# 兒童權利公約，齊步走





# 西港國小 111學年度 節約能源宣導

訓導組

節<sup>レ</sup>能<sup>ク</sup>減<sup>レ</sup>碳<sup>ク</sup>

十<sup>ノ</sup>大<sup>カ</sup>無<sup>ク</sup>悔<sup>ム</sup>措<sup>テ</sup>施<sup>ス</sup>





## 1. 冷氣控溫不外洩

少開冷氣，多開窗；非特定場合不穿西裝領帶；冷氣控溫 $26\sim 28^{\circ}\text{C}$ 且不外洩。





## 2. 隨手關燈拔插頭

隨手關燈關機、拔插頭；檢討採光需求，提升照明績效，減少多餘燈管數。





### 3. 多吃蔬食少吃肉

愛用當地食材；每週一天或一日一餐蔬食；吃多少點多少，減少碳排量。





#### 4. 自備杯筷帕與袋

自備隨身杯、環保筷、手帕及購物袋；  
少喝瓶裝水；少用一次即丟商品。





## 5. 惜用資源顧地球

雙面用紙；選用再生紙、省水龍頭及馬桶；不用過度包裝商品；回收資源。





## 6. 節能省水看標章

選購環保標章、節能標章、省水標章及EER值高的商品，節能減碳又環保。





## 7. 鐵馬步行兼保健

多走樓梯，少坐電梯，上班外出常騎鐵馬，多走路，增加運動健身的時間。





## 8. 每週一天不開車

多搭乘公共運輸工具；減少一人開車騎機車次數；每週至少一天不開車。



A globe of the Earth is the central focus, showing the continents of North and South America in green and brown, surrounded by blue oceans. The globe is being held from below by several hands of different skin tones, including light, medium, and dark. The background is a bright blue sky with scattered white clouds. The overall image conveys a message of global unity and environmental stewardship.

地球是我們唯一的家  
讓我們一起為地球環境而努力

# 上放學，好安全



# 交通教育五項守則

## ✓ 交通安全第一守則

「我看得見您，您看得見我，交通最安全」

## ✓ 交通安全第二守則

「謹守安全空間-不作沒有絕對安全把握之交通行為」

## ✓ 交通安全第三守則

「利他用路觀-不作妨礙他人安全與方便之交通行為」

## ✓ 交通安全第四守則

「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」

## ✓ 交通安全第五守則

「熟悉路權、遵守法規」



影片欣賞 [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=BI4A552VTRA](https://www.youtube.com/watch?v=BI4A552VTRA)  
2023內政部警政署-行車有禮-路口停讓才安全





「機車排排站」  
龍頭一致全朝外

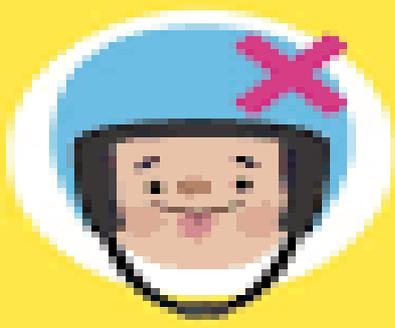


家長接送區  
→ 汽機車不停門口  
→ 汽車盡量停第一  
根電線桿後

你多走一步路的距離，  
孩子就多一份安全



# 帽帶緊扣！ 安全有保佑！



機車未依規定戴安全帽罰500元  
電動自行車罰300元

安全帽應由經濟部標準檢驗局檢驗合格

# 繫上安全

## 出發囉!



小型車後座乘客未依規定繫安全帶之處罰

★自民國101年2月1日起處罰。

## 保護你我生命~ 乘車請繫安全帶

你知道嗎?  
乘車繫安全帶很重要!

- ★ 交通事故中未繫安全帶致死率超過繫安全帶的 **3.6** 倍
- ★ 後座乘客未繫安全帶死亡率為有繫安全帶的 **2.7** 倍

民國100年8月1日起實施之新修正道路交通管理處罰條例第31條規定：汽車行駛於道路上，其駕駛人、前座及小型車後座乘客應依規定繫安全帶。

## 請將安全帶著走!!

有關最新道路交通法令，請您利用交通安全入口網或電子公路監理網查詢  
<http://168.motc.gov.tw>  
<http://www.mvdis.gov.tw>

### Q1

### 汽車行駛 罰則及實

#### 目前已實施

- ◎ 汽車駕駛人及前座乘客未繫安全帶者
- ◎ 小型車附載之兒童未置於安全座椅者，且體重在12歲以下或體重逾20公斤以下之兒童）

#### 自民國101年2月1日起實施

- ◎ 小型車後座乘客未繫安全帶者（12歲以下或體重逾20公斤以下之兒童）

#### 自民國101年8月1日起實施

- ◎ 小型車後座乘客未繫安全帶者（12歲以下或體重逾20公斤以下之兒童）

#### 罰則（處罰駕駛人）

- ◎ 一般道路處1500元
- ◎ 高、快速公路處3000元
- ◎ 幼童未置於後座安全座椅者處3000元罰鍰

車用的安全帶及安全座椅應經國家標準檢驗局檢驗合格或「商品檢驗合格」

行人馬路上靠右？靠左？  
關鍵在來車行駛方向





## 行人穿越路口要...

- 退後停等
- 綠燈走行穿線
- 時時注意轉彎車輛

舉起我的手



# 開車門未注意 害人家破人亡

## 開門撞飛人示意圖

肇事駕駛游朝宏下車替兒子買豆花，未注意到後方有機車，才開車門，便擦撞許淑貞機車，許當場彈飛不治。



►消防隊員到場時，許淑貞已無生命跡象，五萬元公款（箭頭處）掉在馬路，警員幫忙撿款保管。  
王智勇攝



# 停車買豆花 開門撞死騎士

未留意後方車 喪家：你開個門 我家全毀

## 二段式開車門法

1.

先開一小縫，讓後面的車看到有人要開車門了。



2.

要用離車門比較遠的那隻手開車門。  
(反手開車門)



安全是回家唯一的路



# 大型車視野死角及內輪差宣導影片(108年：

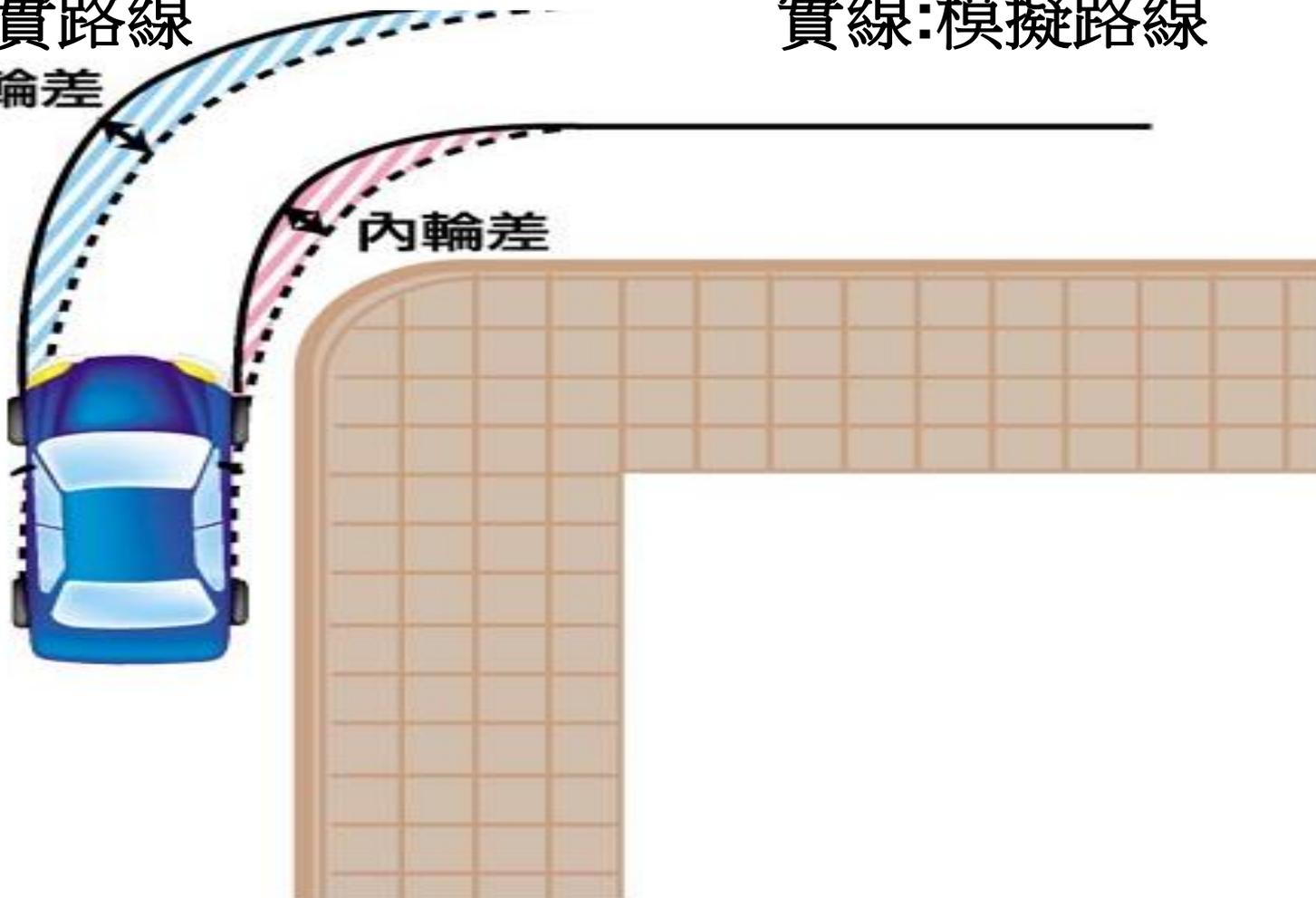
<https://168.motc.gov.tw/theme/fullsized/post/1912031021508> )

虛線:真實路線

實線:模擬路線

外輪差

內輪差



駕駛員看不見  
之視野死角



交通安全參考資源：

兒童安全過路口數位課程 (108年：

<https://168.motc.gov.tw/theme/video/post/1910311722095> (交安入口網)、

<https://ups.moe.edu.tw/info/10001239> (教師e學院)

兒童安全通過路口\_教學指引手冊

([https://168.motc.gov.tw/theme/teach\\_sch\\_2/post/1906121100732](https://168.motc.gov.tw/theme/teach_sch_2/post/1906121100732) )

安全騎乘自行車數位課程 (110年：

<https://168.motc.gov.tw/theme/video/post/2102031703872> (交安入口網)、

<https://ups.moe.edu.tw/info/10001355> (教師e學院)

安全騎乘自行車\_教學指引手冊

([https://168.motc.gov.tw/theme/teach\\_sch\\_2/post/2102031644816](https://168.motc.gov.tw/theme/teach_sch_2/post/2102031644816) )

(三)大型車視野死角及內輪差宣導影片(108年：

<https://168.motc.gov.tw/theme/fullsized/post/1912031021508> )

(四)108學年度交通安全教育訪視輔導總評報告

(<https://motcbox.motc.gov.tw/navigate/s/B1648A1955F54242B484B6394A1183026BL> )

(五)109年中華民國第17屆交通安全教育研討會手冊

( <https://motcbox.motc.gov.tw/navigate/s/ECE3F3823D7C4F0F95A673ACFD1690756BL> )

(六)道安資訊查詢網 (<https://roadsafety.tw/SchoolHotSpots> )

(七)交通安全入口網\道安主題專區、教材文宣專區 (<https://168.motc.gov.tw> )

(八)機車危險感知教育平台 (<https://hpt.thb.gov.tw/videotest> )



# 結 語

- 發生車禍不是命中註定(可以預防)
- 不怕一萬只怕萬一(安全配備)
- 十次車禍九次快
- 自己守規矩也要防著別人違規
- 尊重路權行車安全
- 心存利他禮讓好行



# 孩子上網 小心上當！

小學生常遇到的3大詐騙陷阱



## 陷阱1 假網拍詐騙

讓孩子以為低價購買熱門商品，並誘惑私下交易領取優惠。  
**不要上當，這是詐騙！**



## 陷阱2 遊戲點數或虛擬寶物詐騙

便宜販賣高級裝備，導引孩子到假遊戲平台，並向其詐取金錢。  
**來路不明的網友，千萬別相信！**



## 陷阱3 假愛情交友詐騙

甜言蜜語誘惑孩子，再假藉各種理由詐取財產。**小心，別被愛情沖昏頭！**

如遇詐騙請撥打  
**165反詐騙專線**

165全民防騙網



○ 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

○ 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。

○ 關閉「允許自其他裝置登入」功能，以降低被盜用機率

○ 「165全民防騙」網站公告(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。

○ 為提升校園識詐宣導工作，教育部已建置「教育部詐騙防制專區網站」(<https://reurl.cc/Adx93Q>)

○ 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



# 拒絕兒少性剝削 3不1要



婦幼安全  
113  
報案請打  
110或視訊  
報案



不拍攝

私密照片



不留存

私密照片



不分享

私密照片



要截圖

對話內容



祝大家暑假平安愉快

