



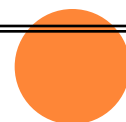
西港國小

113年寒假生活須知

訓導組113.1.19

# 寒假學校重要行事曆

日期	時間	事項	參加人員	備註
1/19(五)	9:30	休業式	全校	
1/22(一)~1/26(五)	8:40~16:00	活化計畫 寒假育樂 營	1-6年級學生	帶餐盒、學用品、 水壺
1/29(一)~2/2(五)	8:40~16:00	學習扶助 課後照顧	1-6年級學生	帶餐盒、學用品、 寒假作業、水壺
2/16(五)	低年級 7:30~12:40 中高年級 7:30~16:00	開學日	全校	正式上課，請攜帶 寒假作業、餐具、 書包、開學準備清 單物品。
2/17(六)	中低年級 7:30~12:40 高年級 7:30~16:00	上課日	全校	補2/15(四)的課



# 寒假到了……

## 過年請控制飲食

例如：

多運動!

多閱讀

寒假作業別忘囉~

勿網路沉迷，多陪家人

勿忘天天**85210**。



喝飲料

無糖最健康



種類	無糖	三分糖	半糖	八分糖	全糖
紅茶 700cc 綠茶 700cc (熱量)	0 大卡	65 大卡	95 大卡	130 大卡	160 大卡
一杯飲料 大約的 方糖量 (一方糖=4公克)	0 (無糖) 無糖 真好	4 (糖)	6 (糖)	8 (糖)	10 (糖)
佔學童每日 攝取糖量 百分比	0%	80%	120%	160%	200%

世界衛生組織建議  
每日攝取糖量：

學童 不超過 20公克 (5糖)

成人 不超過 25公克 (6糖)

白開水是最健康的飲料

國民健康署 · 彰化縣衛生局 · 關心您



85210--

8-睡滿 8 小時~良好生活作息、

5-天天五蔬果：鼓勵學生多吃蔬菜、水果；

2-四電少於二：每天用電腦、看電視、玩電玩、  
打電話不超過 2 小時；

1-天天運動 30 分，養成每天累積 30 分鐘的運動  
習慣，一週累積 210 分鐘的運動量；

0-喝足白開水:每天喝 1500-2000 CC 的白開水，並  
且少喝含糖飲料等健康促進活動

# 凡走過必留痕跡

## 健康上網最安心

牢記上網三守則，身心健康自然得

1

- \* 拒當低頭族
- \* 用眼30分鐘
- \* 休息10分鐘

2

網路世界停看聽  
上傳分享要留心

Share

3

不謾罵不攻擊  
懂得自我保護

# 校園危險STOP

- 1.校園安全(S)
- 2.辨識威脅(T)
- 3.危險停止(O)
- 4.和平共處(P)

## 校園危險STOP

一起建構和諧安全的校園，我們可以這麼做：

### 1. 校園安全 (Safe)

遵守校園安全規定，不攜帶危險物品、違禁品至學校，以維護純淨的校園，大家安心上學、樂於學習、平安回家。

### 2. 辨識威脅 (Threat)

同學有暴力的言行或情緒不穩時，留意是否出現自傷傷人的危險行為，或有攜帶違禁品或危險物品至學校，當對校園安全產生危害時，提高警覺隨時回報師長。

### 3. 危險停止 (Off)

同學發生衝突或出現危險狀況時，立即向學務處或相關的師長尋求協助，冷靜不渲染，停止衝突狀況或危險情況加劇。

### 4. 和平共處 (Peace)

透過師長的處理與協助，尋求正向的問題解決策略，同學之間和平相處，建構和諧的校園環境。

反霸凌  
防詐騙  
保護專線

電話1953

電話165

電話113





# 交通安全 5大守則

- 1 熟悉路權、遵守法規。
- 2 我看得見您，您看得見我，交通最安全。
- 3 謹守安全空間-不作沒有絕對安全把握的交通行為。
- 4 利他用路觀-不作妨礙他人安全與方便的交通行為。
- 5 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。



# 全球的大概統計

- 每年約有95萬名小於18 歲兒少死於傷害，超過一千萬名兒少因傷害須就醫。
- 主要傷害死亡因：**交通事故(22%)**、**溺水(17%)**、**燒燙傷(9%)**、**他殺(6%)**、**自殺(4%)**、**跌墜(4%)**

## 兒少道路交通事故件死傷統計

項目	100年	101年	102年	103年	104年	105年	106年	107年	108年	109年	110年	總計
件數(件)	22,756	23,378	25,015	26,597	25,731	23,572	22,869	24,281	25,795	27,103	23,820	270,917
死亡人數(人)	140	134	138	114	89	101	111	93	91	90	101	1,202
受傷人數(人)	24,435	24,918	26,336	27,933	26,922	24,404	23,702	25,247	26,513	27,525	24,459	282,394

## 國小兒童發生意外統計

- 1.內政部警政署統計，106年未滿12歲兒童在交通的事故中有7,527人受傷、21人死亡，其中「兒童被汽(機)車撞」死傷數達1,093件，事故類型包括穿越道路中、衝進路中、在路上嬉戲等，顯示出孩子在交通環境中危險判讀的意識薄弱且欠缺安全知識。(靖娟兒童安全文教基金會108.6)
- 2.已連續3年居位居兒童死傷原因首位，其中竟有六成跟任意穿越馬路有關。



## 孩子安全穿越道路的提醒

- 家長「**不可在馬路對面喊孩子**」，以避免孩子突然衝過馬路。
- 過馬路應「**左看看、右看看、再左看看**」，注意有無來車後再通過。
- 過馬路要「**牽孩子手腕**」、**走在孩子的左側**，平時也要教導孩子正確的過馬路步驟，才能避免意外發生。



# 兒童安全帽不可省 你家寶貝戴了嗎？

## 安全帶不可不繫

- 台灣機車密度亞洲第一，很多家長也習慣用機車載送兒童，但千萬記得讓孩子戴上安全帽！因為警政署統計，**機車事故是兒童交通事故中死傷之首，每年平均造成6000多位14歲以下兒童傷亡**，實際上有超過3成的兒童搭乘機車時沒戴安全帽。
- 繫安全帶的重要性

[https://www.youtube.com/watch?v=SkqDH\\_nMLjU](https://www.youtube.com/watch?v=SkqDH_nMLjU)



# 自行車安全設備



# 馬路不再是虎口， 路口禮讓保護孩子平安回家





「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





# 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

二段式開門影片

<https://www.youtube.com/watch?v=f80EyPEq92I>



## 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。



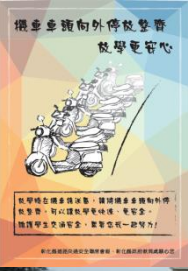
2.

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





「機車排排站」  
龍頭一致全朝外

戴安全帽及汽車內繫安全帶



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



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> )



# 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。



# 救溺五步

## 叫叫伸拋划 救溺先自保

叫



大聲呼救



叫



呼叫 **119**、**118**  
**110**、**112**



伸



利用延伸物  
(竹竿、樹枝等)



拋



拋送飄浮物  
(球、繩、瓶等)



划



利用大型浮具划過去  
(船、救生圈、浮木、  
救生浮標、保麗龍等)



教育部 關心您

「防溺10招」包括：

「五不」：「不長時、不疲累、不跳水、不落單、不嬉鬧」

「五要」：「要合法、要暖身、要注意、要冷靜、要小心」

# 防溺十招

**生命無價！** 教育部再次呼籲並提醒家長，多一份關心，多一點叮嚀，切勿輕忽任何可能發生的危險，避免溺水事件悲劇再次發生，讓我們共同守護學生生命安全！



教育部 關心您

**第一招**



戲水地點需合法，  
要有救生設備與人員

**第二招**



避免做出危險行爲，  
不要跳水

**第五招**



下水前先暖身，不可  
穿著牛仔褲下水

**第六招**



不可在水中嬉鬧惡作劇

**第七招**



身體疲累狀況不佳，  
不要戲水游泳

**第八招**



不要長時間浸泡在  
水中，小心失溫

**第三招**



湖泊溪流落差變化大，  
戲水游泳格外小心

**第四招**



不要落單，隨時注意  
同伴狀況位置

**第九招**



注意氣象報告，現場  
氣候不佳不要戲水

**第十招**



加強游泳漂浮技巧，  
不幸落水保持冷靜放鬆

# 愛的小叮嚀：一氧化碳宣導

- 杜絕一氧化碳中毒：使用瓦斯熱水器或瓦斯爐煮食時，一定要注意室內空氣流通，避免門窗緊閉，造成一氧化碳中毒事件。





# 節能減碳 十大無悔措施



## 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26-28°C且不外洩



## 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



## 節能省水更省錢

將傳統鎢絲燈泡逐步改為省電燈具，以淋浴代替泡澡，省電、省水又省錢



## 綠色採購看標章

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



## 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



## 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



## 選車用車助減碳

選用油氣雙燃料、油電混合或電動車輛與動力機具，養成停車就熄火習慣



## 多吃蔬食少吃肉

愛用當地食材；每週一天或每日一餐蔬食；吃多少點多少，減少碳排量



## 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



## 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。

愛的小叮嚀：  
反毒宣導



健康 *Yes! We can!* 桃園縣政府衛生局 關心您

「樂活人生 彩繪無毒天空」反毒海報 國中組 第一名 / 許雅涵 / 八德國中

# 吸毒之前後對照圖



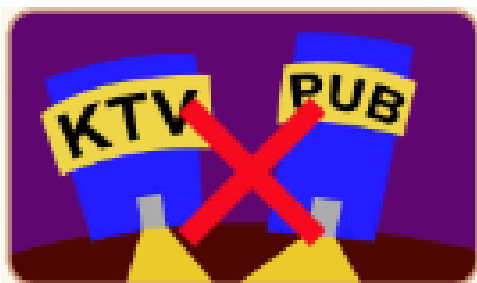
根據**毒品危害防制條例**毒品依其成癮性、濫用性及對社會危害性分為四級：

## 常見濫用藥物分級

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

# 行動一. 防毒拒毒

## 遠離是非場所



遠離是非場所



特別小心朋友的朋友，  
即使是熟識的朋友或  
女孩亦不可掉以輕心



提高警覺，不隨意接受  
陌生人的飲料、香菸



把握時間，尋求協助

- 不幸被性侵或遭受其他傷害應把握時間撥打**110、113、119、1996**等專線，或尋求親近親友的協助



全民愛健康  
反毒篇2



# 拒毒八招



圖文創作：健談 [havemary.com](http://havemary.com)  
專家諮詢：三軍總醫院臨床藥學部  
資深藥師 葉詩樂藥師

## 1. 堅持拒絕法

不



## 2. 告知理由法

吸毒是違法的耶



健談 [havemary.com](http://havemary.com)

## 3. 自我解嘲法

我不敢啦！



## 4. 遠離現場法

我身體不舒服，先走囉！



## 5. 友誼勸服法

朋友一場，最好不要試啦



## 6. 轉移話題法

這影片超好笑耶，你要不要看



## 7. 反說服法

吸毒可能要終身穿尿布，不好吧



## 8. 反激將法

別激我，我自己說了才算！



# 行動三. 知毒反毒

## 了解新興毒品(俱樂部藥物)

- 包括大麻、搖頭丸、K他命、FM2等
- 醫師指出吸食大量愷他命，恐會出現中毒、急性精神病等病症，甚至還會併發心律不整或呼吸衰竭，嚴重的話恐導致死亡。



# 行動三. 知毒反毒

## 毒品偽裝新穎的名稱及外型





# 行動四. 關懷協助

## 提供專業協助與轉介

- 轉介或提供專業服務的管道有衛生福利部相關單位、醫療院所、毒品危害防制中心、戒毒輔導機構（如基督教晨曦會）等。
- 毒品危害防制中心諮詢專線：
- 0800-770-885
- (請請你，幫幫我)



# 愛，與你童在

認識兒童權利公約



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

# 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！



# 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。





# 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。



## 兒童權利公約內容

兒童權利公約的核心價值，保障兒童在公民、經濟、政治、文化和社會中的權利。

## 兒童權利公約四大指導原則

### (一) 禁止歧視原則：

不因兒童、父母或法定監護人之種族、膚色、性別、語言、宗教、政治或其他主張、國籍、族裔或社會背景、財產、身心障礙、出生或其他身分地位之不同而有所歧視。

### (二) 兒童最佳利益：

所有關係兒童之事務，無論是由公私社會福利機構、法院、行政機關或立法機關作為，均應以兒童最佳利益為優先考量。

### (三) 兒童生存及發展權：

應盡最大可能確保兒童之生存及發展。

### (四) 兒童表意權：

確保有形成其自己意見能力之兒童，有權就影響其本身之所有事物，自由表示其意見。

## 影片欣賞





# 反詐3步



問

問機關名、姓名

不向不明電話透露個資

掛

掛掉電話

不要被對方套話

查

撥165反詐騙專線

或向該機關查證

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。

<http://www.165.gov.tw/index.aspx>

## 網路交友前請停看聽

在這裡提供大家一項口訣—STOP，在透過網路結交朋友時，可以想想這個口訣，保護自身的安全。

1. S (Secret, 祕密) : 不要在網路上留下姓名、電話、地址等可能洩露個人身分的資料。

2. T (Tell, 告知) : 讓家長知道自己交網友的事實，和網友相約見面之前，也要告訴家長自己是和哪一位網友見面，以及約定見面的時間、地點、預定幾點回家。

3. O (Open, 公開) : 交友要公開，向家長坦承自己結交網友的事；地點要公共，與網友相約見面的地點，應該選擇自己熟悉的公共場所；時間要公然，與網友見面的時間應合乎常理，如果網友要求見面的時間不恰當就要勇敢拒絕赴約。

4. P (Person, 對象) : 與網友交往的過程中，應觀察對方的言談、態度，如果網友要求你提供私密的資訊，或是出現一些不尋常的行為，就應該提高警覺。

# 避免成為被害人



遇興起  
不拍照



不要答應任何要拍攝自己私密影像的請求。即使是自拍留念，也有影像遭盜用散布的風險。

遇索取  
不要給



要你提供自拍私密影像的理由很多，但都不足以讓你承擔被外流的痛。

遇威脅  
不隱忍



只要答應一次就會擺脫不了糾纏，甚至讓自己受到更多傷害。所以請勇於求助。



# 避免成為 加害人或幫凶

**不拍攝**



拍攝別人的私密影像

**不引誘**



引誘或用任何理由讓  
別人自拍或傳送私密  
影像給你

**不散布**



將檔案外流或買賣

**不持有**



無正當理由持有別人的  
私密影像





# 私密影像已被散布， 或遭受威脅時.....

## Step 1 求助



告訴老師、家長，  
或打113，討論下  
一步可以怎麼做。

## Step 2 蒐證



保留對話、相關  
截圖與事證。

## Step 3 報警



由警方蒐集犯罪  
證據，並將影像  
移除。

## 兒童及少年性剝削防制教育宣導網址

1.衛生福利部兒少性剝削防制(含校園網路安全等)：

<https://www.mohw.gov.tw/lp-44-1-xCat-14.html>

2.衛生福利部兒少性剝削防制輔助教材30問：

<https://www.mohw.gov.tw/lp-44-1-xCat-17.html>

3.蔡阿嘎 有些東西是不能跟好友分享的：

<https://www.youtube.com/watch?v=S6orcKz1Nas>



# 愛的小叮嚀：戶外活動安全

戶外活動：注意天候及地形之熟悉。

- 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(場所)**：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。
- 5. **水域安全相關資料查詢請至「學生水域運動安全網」**  
(<http://www.sports.url.tw/index.html>)。



## 愛的小叮嚀：平日安全

- 提高警覺心，避開危險人物、地點、物品，以減少悲劇意外事件發生。



# 防身技巧勤牢記 人身安全才有保

## 防身四大要點

- 一. 隨時注意安全
- 二. 避免危險情境
- 三. 迅速逃離危機
- 四. 冷靜面對歹徒

## 攻擊技巧

可攻擊身體六大弱點：眼睛、鼻樑、喉結、腰側、下體、腳尖



# Dr.H 請您這樣做

燒燙傷口，一定要儘快以下列五個步驟來處理。



以流動的清水沖洗傷口15至30分鐘，若無法沖洗傷口，可用冷敷。

在水中小心除去或剪開衣物。

冷水持續浸泡15~30分鐘。

燒燙傷部位覆蓋乾淨物品。

趕緊送醫院急救、治療。

祝大家新年  
平安愉快

