

國立臺北大學 111 年暑假學生活動安全注意事項

暑假將至，為維護同學健康及安全，請注意安全防範工作，並避免涉足不良場所或從事無安全規劃之工作，肇生意外事件：

一、新冠肺炎防疫注意事項：

(一)國內新冠肺炎疫情進入流行階段，應配合中央流行疫情指揮中心戴口罩規定，除例外情形時得免戴口罩外，外出時仍應全程佩戴口罩，並自主落實防疫措施，維持個人衛生好習慣，勤洗手、保持社交距離、出入公共場域落實體溫量測等相關措施，可下載並使用「臺灣社交距離 APP」，保護自己也保護他人，共同維護國內社區安全。

(二)確診 COVID-19、快篩陽性、居家隔離、居家檢疫、自主防疫、加強自主健康管理、自主健康管理等，應依照中央流行疫情指揮中心相關照護及防疫規定辦理；如有發燒、呼吸道症狀、腹瀉、嗅味覺異常等疑似症狀，請勿搭乘大眾運輸，在家休息或儘速就醫。

(三)暑假期間如有進行課程，仍應依教育部（以下簡稱本部）最新「校園因應『嚴重特殊傳染性肺炎』（COVID-19）疫情調整授課方式實施標準」規定(網址：<https://cpd.moe.gov.tw>) 辦理。

(四)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>)。

二、活動安全(疫情解除時)：

同學於暑假期間如從事大量的休閒活動，依活動場地的不同，區分為室內活動及戶外活動：

(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逃生設備，並熟習相關消防（逃生）器材，如滅火器、緩降機等之使用方式，方能確保從事室內活動時之安全。其次，應避免涉足不正當場所，以免產生人身安全問題。

(二)戶外活動：

暑假期間仍需遵守中央疫情指揮中心相關規定，關於戶外活動知識，尤其山域、水域的活動，應做好風險評估與安全管理。

從事登山或山野教育活動，應做好充分準備，審慎評估，並應具備下列有關體能、態度、知識、裝備、技能等五大基礎：

1. 登山者應充分鍛鍊體能，並且持續性的練習。
2. 參加人員應瞭解登山前的準備工作是確保安全的唯一途徑，積極準備事前工作，另須研讀目標山區環境與活動風險，並瞭解團隊間溝通和互助的重要性。
3. 登山前應充分瞭解登山的潛在風險，選擇合適的山域，查詢天氣、地形、路線路況、鄰近救援與醫護資訊等，組成安全性高的隊伍結構。另請注意登

山路線有無入山、入園申請之相關規定，登山途中應注意山域或設施相關警告及標示。

4. 請攜帶適合的登山衣著、糧食、飲水、背包、鞋子、手杖及通訊設備等相關裝備，充分準備之後再出發。擬定詳實的登山計畫書，投保相關保險，充分保障參加人員的安全。

5. 行進間須注意調節呼吸及步伐節奏，確實掌控速度及讀圖定位；活動有專業人力能因應緊急事故的風險評估與危機處置，並熟悉急救與相關醫護藥品等處置方式。

從事水域活動例如在游泳池、開放水域游泳或戲水，應注意「防溺 10 招」及正確救人之「救溺 5 步」：

1. 防溺 10 招(五不五要)：

- (1) 不長時：不要長時間浸泡在水中，小心失溫。
- (2) 不疲累：身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳。
- (3) 不跳水：避免做出危險行為，不要跳水。
- (4) 不落單：不要落單，隨時注意同伴狀況位置。
- (5) 不嬉鬧：不可在水中嬉鬧惡作劇。
- (6) 要合法：戲水地點需合法，要有救生設備與人員。
- (7) 要暖身：下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水。
- (8) 要注意：注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水。
- (9) 要冷靜：加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆。
- (10) 要小心：湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心。

2. 救溺 5 步：叫叫伸拋划、救溺先自保。

- (1) 叫：大聲呼救。
- (2) 叫：呼叫 119、118、110、112。
- (3) 伸：利用延伸物（竹竿、樹枝等）。
- (4) 拋：拋送漂浮物（球、繩、瓶等）。
- (5) 划：利用大型浮具划過去（船、救生圈、浮木、救生浮標等）。

另有關登山活動安全應行注意事項，依教育部 109 年 8 月 25 日臺教學(五)字第 1090124278 號函辦理。將暑假期間學校辦理 2 日(含)以上戶外活動情形，至教育部校安中心網頁「表報作業」選項，填報「各級學校戶外活動登錄系統」，以利各校戶外活動安全掌握。

(三)系科宿營及營隊活動：

請各單位辦理系科宿營或營隊等相關活動時，應以教育目的為優先考量，並請善盡輔導責任，引導學生正向發展，為事前預防學生參與此類活動發生疑似校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件，請依教育部 109 年 10 月 12 日修正發布之「大專校院處理學生辦理活動發生疑似校園性侵害、性騷擾或是性霸凌事件注意事項」辦理，視活動期程，安排行前講習，並定期提報學校性別平等教育委員會列管追蹤辦理情形，且相關活動應維護學生學習權、受教權、身體自主

權、人格發展權及人身安全，避免性別偏見或性別歧視，俾增進學生之健全人格發展，共同營造友善校園。

三、工讀安全：

暑假期間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](https://rich.yda.gov.tw))工讀權益專區可供運用。

四、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。暑假期間學生可能因為參加活動、打工兼職等因素，增加使用交通工具的機率，因此需特別提醒學生騎乘機車、電動自行車、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，切勿酒後駕車、疲勞及危險駕駛，以策安全。

(二)請學校鼓勵滿 18 歲學生踴躍參與交通部機車駕訓補助計畫，透過正規的機車教育訓練，建立正確騎乘觀念，減少交通意外事故，並善用「機車危險感知教育平臺」，提升防禦駕駛能力，養成安全駕駛習慣。

(三)為維護學生於暑假從事校外教學活動安全，請依據教育部 110 年 12 月 24 日臺教學(五)字第 11000165890A 號令修正「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，可連結交通部道安委員會「168 交通安全入口網站」(教育部校安中心網站亦提供連結)並下載交通安全相關注意事項，供同學參考運用，以確保學生乘車及交通安全。

(三)請加強宣導下列交通安全注意事項：

1、請切實遵守交通安全教育 5 項守則：

(1)第一守則:熟悉路權、遵守法規。

(2)第二守則:我看得見您，您看得見我，交通才會安全。

(3)第三守則:謹守安全空間--不做沒有絕對安全把握的交通行為。

(4)第四守則:利他的用路觀--不作妨礙他人安全與方便的交通行為。

(5)第五守則:防衛兼備的安全用路行為--不作事故的製造者，也不成為無辜的事故受害者。

2、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，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。

3、機車安全：請正確配戴安全帽、全天開頭燈、勿無照騎車、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，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。

- 4、電動自行車安全：請正確配戴安全帽、不可附載坐人、行車時勿當低頭族、勿以手持方式使用行動電話、行駛慢車道、不可行駛人行道或快車道、路口禮讓行人、不可擅自增、減、變更電子控制裝置或原有規格，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。
- 5、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、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。
6. 防範無照駕駛違規：由於無照駕駛已經造成車輛與行人的危險，如經查獲，將依據道路交通管理處罰條例第 21 條第 1 項第 1 款規定，處新臺幣六千元以上一萬二千元以下罰鍰，並當場禁止駕駛；另未滿十八歲的青少年無照駕駛時，除了應繳交罰鍰以外，青少年以及父母等法定代理人還須依據同條第 3 項規定，參加道路交通安全講習。提醒學生，在未合法考取駕照前應勿以身試法，鋌而走險，無照駕駛不僅違規觸法，更甚者可能傷及他人與自己身體或生命。

五、居住安全：

(一)居家防火、用電安全：

為降低居家意外事故發生請注意居家防火、用電安全之重要性，遇火災時應保持冷靜鎮定，立即通知周圍人員，並且撥打 119 報案，報案時應告知火災正確地址、人員所在樓層位置，以及有無人員受困。受困火場，切勿慌張，以及切勿躲在衣櫥或床鋪下等不易發現場所。點火器具並非玩具，不可把玩，玩火恐引起火災及傷亡。

1. 有關居家防火安全請至內政部消防署網站 (<https://www.nfa.gov.tw/cht/index.php>)，參考並請多加利用「居家消防安全診斷表」。
2. 另居家用電安全，請至台灣電力公司(電力生活館)網站 (<https://www.taipower.com.tw/tc/index.aspx>)，參考清潔保養篇、用電安全篇及居家生活篇等用電安全文宣知識。

(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；有頭昏、噁心、嗜睡等身體不適情況發生，應立即打開通往室外的窗戶通風，若身體嚴重不適時，請先前往通風良好的室外環境，再打 119 電話或與親友(學校)求助，以維護學生自身安全。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。

校外租屋學生，應特別注意使用電器、瓦斯熱水器等使用安全事項，以避免

意外事件發生。此外，請參考內政部消防署網站 (<http://www.nfa.gov.tw/main/Unit.aspx?ID=&MenuID=500&ListID=319>) 有關「防範一氧化碳中毒居家安全診斷表」，了解自我檢查方法，以落實防範一氧化碳中毒作為。

六、校園及人身安全：

同學如在校遇陌生人或可疑人物，應立即通知師長，防止意外事件發生。倘學生如因故需到校學習，請依「『COVID-19(新冠肺炎)』因應指引：公眾集會」規定辦理，落實門禁管制、體溫測量、自我健康監測、維持通風、保持社交距離及配戴口罩等相關健康管理措施，另請加強安全意識，及被害預防觀念教育，並應配合學校作息，勿單獨太早到校，避免單獨至校園偏僻的死角，確保自身安全。放學不要太晚離開校園，或由家人陪同，絕不單獨行經漆黑小巷或人煙罕至的地方及進出危險場所。

同學若於校內外遭遇陌生人或發現可疑人物，應立即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。夜間返回租屋處尤須注意門戶安全及可疑份子；另行經偏僻昏暗巷道時，應小心不明人士跟蹤尾隨，並隨身攜帶個人自保物品如防狼噴霧劑、哨子等，以備不時之需。

七、藥物濫用防制：

(一)市面上新興毒品具有精美包裝之特徵，易降低施用者對於毒品的警戒性，且多為混合性毒品，尤其當含有 PMMA(強力搖頭丸)成分致死率極高。此外俗稱「吸氣球」的笑氣(一氧化二氮)更會造成中樞及末梢神經損傷，嚴重者可能會肢體癱瘓，另環保署已將工業用笑氣納入毒管法之「關注化學物質」管理，吸食過量將危害人體健康(相關資訊請參考教育部防制學生藥物濫用資源網站 <http://enc.moe.edu.tw/>)。

(二)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，請於暑假期間應保持正常及規律生活作息，不依賴藥物提神，非醫師處方藥物不要輕易使用，拒絕成癮物質；參加聚會活動時，務必提高警覺並且不隨意接受陌生人的物品及飲料，守法自律、做正確的選擇才能隔絕受同儕及校外人士引誘。

(三)倘不幸誤觸毒品，請家長與學校師長聯繫尋求協助，瞭解青年學子使用毒品的情境及原因，對症下藥根除這些問題，共同輔導並提供適性、多元學習方案，避免學生中輟或休、轉、退學離校，以協助走出對毒品的依賴性。相關求助諮詢專線為各縣市家庭教育中心(諮詢專線：412-8185)或毒品危害防制中心(諮詢專線：0800-770-885)，以協助青年學子遠離毒害。

(四)為防杜藥頭危害校園安全，請學校師長多加留意關心，以營造「健康校園」。

八、詐騙防制：

(一)暑假期間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，使歹徒有機可乘。並建立安全使用智慧型手機的觀念，於使用網路聊天 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，建議同學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。
- (三)面對層出不窮、手法日益翻新之詐騙犯罪手法，為避免成為歹徒以電話假綁架或假事故（交通意外、疾病住院）行真詐財的受害者。請同學提醒家長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。
- (四)近年來詐騙集團盜用帳號後假冒親友借錢案件也越來越多，呼籲學生應善用通訊軟體的安全設定，例如關閉「允許自其他裝置登入」功能，以降低被盜用機率；另學生或其家屬接到親友使用通訊軟體傳訊息借錢時，應當面或電話與對方聯絡，未確認真偽以前不可貿然匯款，以免上當。
- (五)同學可透過查詢內政部警政署「165 全民防騙」網站公告資訊(網址 <http://www.165.gov.tw/index.aspx>，或由教育部校安中心網頁連結)，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。

九、網路賭博防制：

同學應避免因網路誘惑而落入陷阱或衍生其他偏差行為；若發現同學涉及網路賭博情事，請反映軍訓室及導師協助處理，以營造純淨的學習環境。

十、犯罪預防：

勿從事違法活動如：飆車、竊盜、販賣違法光碟軟體、參加犯罪組織活動或從事性交易（援交）等。另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、入侵他人網站竊取或篡改資料等，請同學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；另近年來市面上遊戲用槍購得容易，若使用不當易造成傷害，基於學生安全維護及減少學生因使用遊戲用槍不當造成傷害，請勿任意把玩或購買非適用年齡之遊戲用槍商品。

十一、網路沉迷防制：

假期間學生閒暇的時間變長，加上行動上網的普及，各式上網載具亦提供了種類多元的應用程式與遊戲下載，因此更容易使得學生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病症也逐漸增多，特別是對肩頸、手腕與眼睛的傷害，請注意上網時間及行為，培養正確的網路使用態度與習慣。

十二、學生發生意外事件之通報與聯繫管道：

同學於暑假期間發生各類意外事件，可運用學校校園安全專線電話(02)2671-1234 尋求協助。