

國立中央大學115年暑假期間師生活動安全注意事項

學生事務處 生活輔導組 115.7.1

暑假期間長達2個半月，為確保本校師生安全及健康，依教育部指導，就下列事項加強提醒，避免從事危險及無安全規劃之活動，肇生意外：

■提醒事項：

- 一、各項活動安全(特重-戶外登山及水域活動安全)
- 二、交通安全
- 三、工讀安全
- 四、防制詐騙
- 五、防制藥物濫用
- 六、防制網路賭博(娛樂城)
- 七、預防犯罪(勿從事違法行為)
- 八、居家健康護理
- 九、暑假期間危安事件之通報與聯繫方式

一、各項活動安全：

(一)室內活動：

圖書館、電影院、百貨公司、KTV、演唱會、遊樂場等，應熟悉逃生路線及設備，熟悉消防(急救)器材位置及操作，如滅火器、緩降機、AED等，避免涉足不正當場所。

(二)戶外活動：

1. 登山活動：

- (1)先做好風險評估與安全管理，準備充分再出發。
- (2)登山前需有計畫的鍛鍊體能，瞭解路線、結伴而行，依能力選擇路線，確認裝備及糧食備齊，並做好撤退方案規劃。
- (3)制訂詳實「登山計畫書」，投保登山險，設定留守人，善用天氣預報APP，身體狀況不佳勿強行攻頂，天候不穩立即撤退或找尋避難處所。
- (4)確保通聯設備妥善及電源充足，以利及時呼救。

2. 水域活動：

- (1)從事水域活動，選擇合法且有救生員之水域，並落實「防溺10招」與「救溺5步」。
無論是游泳、SUP立槳、溯溪或河、海、塘邊戲水，確遵下列原則，避免意外：
 - A. 評估天氣狀況，遇颱風、大雨特報時，勿冒險活動。
 - B. 選擇有救生人員的水域，並聽從救生人員指導。
 - C. 不可在設有「禁止戲水(游泳)」或「水深危險」等禁制標誌水域活動。
 - D. 溪流上游烏雲密布，水流突然夾帶大量泥沙混濁，立即上岸，以免溪水暴漲受困。
 - E. 海邊磯(垂)釣，確實穿戴救生衣、釘鞋與安全帽，注意突然來襲的瘋狗浪。
 - D. 發現有人溺水，應大聲呼叫請求支援(118、119海巡、消防單位)，切勿冒然下水施救，善用救生繩(圈)等救生器材。
- (2)注意「防溺10招」及「救溺5步」：

■防溺10招：

- 戲水地點合法，有救生設備與人員。
- 避免危險行為，不跳水。
- 湖泊溪流落差大，需格外小心。
- 不落單，注意同伴狀況及位置。
- 下水前先暖身，不穿著牛仔褲下水。
- 不水中嬉鬧惡作劇。
- 身體疲累狀況不佳，不戲水游泳。
- 不長時間浸泡水中，容易失溫。
- 注意氣象預報，天候不佳不戲水。
- 加強游泳漂浮技巧，不幸落水冷靜放鬆自救。

■救溺5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：拋送漂浮物（球、繩、瓶、圈等）。
- 划：利用大型浮具划過去（舟船、救生圈、浮木、救生浮標等）。

(三)院系宿營或營隊活動：

- 1.辦理宿營或營隊等活動，活動設計及場地選擇應注意-安全性、適法性及性別平等，承辦單位及師長應善盡輔導責任。
- 2.活動前安排行前講習，若遇校園性別事件應立即通報及列管處置。

(四)辦理2天以上之戶外活動，應通報學校(校安中心)，校方需至教育部「校安通報網」填報「各級學校戶外活動登錄系統」，俾利掌握學生生活活動狀況，緊急安全協助。

二、交通安全：

- (一)暑假期間同學使用交通工具機率增加，騎乘機車、微型電動二輪車、自行車需遵守交通規則，行經路口-慢、看、停，勿酒後、疲勞、超速及無照駕駛。
- (二)年滿18歲同學，善用交通部公路局-機車駕訓補助計畫，透過正規機車教育訓練考取駕照，並善用「機車危險感知教育平臺」，養成安全駕駛習慣。
- (三)團體活動租用大型遊覽車時，應依教育部函頒「學校辦理校外活動租用車輛應行注意事項」辦理，大客車車輛資訊可至交通部公路局網站-監理服務查詢，確保乘車安全。
- (四)教育部加強交通安全宣導事項如下：
 - 1.自行車、機車與微型電動二輪車：
配戴合格安全帽，行進間勿手持使用行動電話，禮讓行人優先通行，兩段式左轉、不爭先、爭道，大型車輛轉彎半徑大且有視野死角，避免靠近或併行(十字路口停等時特需注意)。
 - 2.行人安全：
穿越道路遵守交通號誌或警察指揮，不穿越車道、不闖紅燈、不滑手機過馬路、不跨越護欄，通過道路預留充足時間，勿貪快搶道。
 - 3.不無照駕駛：

無照駕駛小型車或機車，處新臺幣六千元以上、二萬四千元以下罰鍰，並當場禁止駕駛，參加道路安全講習。切勿以身試法，傷及自己與他人生命安全。

三、工讀安全：

- (一)暑期打工遵照勞動部規範，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」。
- (二)詐騙猖獗，不貿然提供網銀帳戶(帳密)或加大匯款流通額度，更不可貪圖小利而提供人頭帳戶供他人使用，後患無窮(個人帳戶會遭凍結)。
- (三)如受騙或誤入求職陷阱，立即報警或撥打各縣(市)勞工局申訴電話，請求專人協助。參閱勞動部網站(<https://www.mol.gov.tw/>)/業務專區/勞動關係/勞動教育專區。

四、防制詐騙：

- (一)詐騙手法推陳出新，需提高警覺。絕不貪圖小利充當-詐騙車手。
- (二)學生常發生案例：
 - 1. 網購、賣物依指示操作網銀、2. 消費有誤重操作ATM、3. 上交友網站約見面被勒索、4. 假投資真詐財(社群平台)、5. 網路抽獎中獎先匯保證金、6. 應徵工作帳戶變人頭、7. 受利誘充當取(領)款車手…等。
 - 防範方式：
 - 家長不要在同學網路帳戶存入太多錢(不足再匯)。
 - 不認識的人，請你操作網銀及ATM，100%詐騙。
 - 不認識的人，要確認你的個資、帳戶或信用卡號碼(含驗證碼)，100%詐騙。
 - 若遭受詐騙，除立即報警外，亦需通報學校(校安中心)適時協處。
- (三)請師生手機下載「警政服務APP」或查詢內政部警政署「165全民防騙網」，加入警政署165防騙宣導LINE群組，即時獲取最新詐騙手法及反詐騙諮詢服務。

五、防制藥物濫用：

- (一)新興毒品推陳出新，毒駕肇禍案件亦不斷頻傳，毒品透過精美包裝吸引年輕學子，致降低警覺性，應避免好奇嘗試，危害健康。
- (二)毒品透過通訊軟體、短影音附加QR-Code販賣，凡持有、販賣、轉讓、運輸、免費提供、帶貨，均涉刑事責任，提醒同學勿涉入網路販毒。近期警方常查獲「依托咪酯」(二級毒品，俗稱「喪屍煙彈、一口暈、上頭煙」)混入電子煙油之販毒案件，不好奇購買、使用，以免觸法又傷身(可參閱教育部防制學生藥物濫用資源網站-<http://enc.moe.edu.tw/>)。
- (三)審慎交友，假期間保持正常規律作息，不依賴藥物提神或助眠，更勿使用非醫師處方箋藥物。另不隨意接受陌生人食物、飲料或協助物品托帶(運)，打工也應留意-出國帶貨、應徵外送員等工作內容，避免成為販(運)毒工具。
- (四)倘不慎誤觸毒品，請尋求協助，諮詢專線為各縣市家庭教育中心(專線：412-8185)或毒品危害防制中心(專線：0800-770-885 請請你、幫幫我)。

六、防制網路賭博：

勿涉入網路賭博(娛樂城)，十賭九輸，不法賭博團體均是初期先給你贏錢小利(網站可

即時查詢你的獲利資訊)，之後再連本帶利輸回，造成財產大幅損失，並衍生後續法律及自我傷害案件，請師生勿貪心而接觸賭博網站，必定破財傷身，毫無例外。

七、預防犯罪(勿從事違法行為)：

如飆車、竊盜、當車手、運販毒品、參加組織犯罪(宮廟陣頭)、從事性交易(嫖妓、援交)...等，均屬違法犯罪行為。另近年逐漸增多的電腦網路違法案件，如：散布謠言影響公共秩序(妨害他人名譽)、上傳不當(雅)影片、入侵他人網站平台竊取或篡改資料、於社群平台不當攻擊謾罵、公然毀謗、網路霸凌...等，均會遭致程度不一之刑事責任，師生應具備網路使用認知及法律素養，尊重他人隱私、權益、人設，以免觸法。

八、居家健康護理：

(一)傳染病防治：

- 1.新冠及流感：注意個人衛生、勤洗手，如有發燒、呼吸道感染症狀應立即就醫，進入醫療照護機構、人多擁擠之公共場合時，仍應戴口罩。
- 2.腸胃道疾病：用餐前注意個人及環境、食材衛生，查看食物保存期限，以肥皂(洗手乳)勤洗手，不生飲、生食，團體共餐使用公筷母匙。
- 3.登革熱：出遊時做好防蚊措施(穿長袖衣褲、使用防蚊噴液)，自流行地區返臺，自我健康管理14天，若出現發燒、頭痛、眼窩痛、肌肉關節痛、出疹等症狀，儘速就醫。
- 4.性傳染病：建立正確性知識，出現疑似症狀或懷疑自己感染性傳染病，即至泌尿科、皮膚科、婦產科就醫，及早篩檢治療，亦可撥打免付費專線1922(或0800-001922)洽詢。

(二)健康飲食：

- 1.預防食品中毒：用餐前遵守五要-「要洗手、要新鮮、要生熟食分開、要注意保存溫度、要澈底加熱」原則，並確保食品來源安全，避免食用過期食品。用餐後若身體不適，請儘速就醫，並通報學校。
- 2.健康飲食：飲食均衡，少油、少鹽、少糖、多攝取新鮮蔬果，假期間避免暴飲暴食，並適時運動。

(三)預防熱傷害：

暑期氣溫偏高，戶外活動發生中暑、熱傷害機率甚高，嚴重時可能休克致死，應隨時注意補充水分、防長時高溫曝曬，提醒師生特別留意防範。

(四)菸害防制：

「菸害防制法」禁菸年齡已提升至20歲，吸菸百害無一利，電子煙及未經核定之加熱菸皆屬違法物品，禁止使用、販賣及展示。目前菸品多添加花果香、薄荷等添加物(加味菸)，掩蓋刺激味，易誤導青少年嘗試，實際上危害不減，堅持「不推薦、不使用、不購買」三不原則，遠離菸品。若有戒菸需求，撥打衛生福利部戒菸專線0800-63-63-63，或洽戒菸門診醫療機構，尋求專業協助。

九、暑假期間危安事件之通報與聯繫方式：

暑假期間師長或同學若遇緊急、危安案件，或需學校協處之校安事件，請立即撥打本校校安中心專線，以利及時獲得學校協處。

■校安中心 24 小時值勤，專線電話：(03)2805666、0911949630。

或學校總機：(03)4227151 轉分機 57212。