

新竹縣關西鎮太平國民小學113學年度寒假生活須知

親愛的家長，您好：

感謝您在113學年度第一學期關心學校事務，和學校一起為孩子的學習成長努力。寒假即將到來，假期是親子互動及營造家庭氣氛的好時機，有了您的關懷與陪伴，孩子的寒假生活將會更愉快且多姿多采！寒假期間仍請您要與導師及學校(03-5882634)保持聯繫，學校相關訊息都會公告在太平國小網頁或粉絲專頁，請多加利用。

敬祝

闔家平安 新年快樂

新竹縣關西鎮太平國民小學 謹致 114.1.20

一、寒假行事

日期	項目	內容
1/20 (一)	第一學期休業式	12:00 放學，當天午餐為餐盒。
1/23(四)-1/25 (六) 2/5(三)-2/8 (六)	體能訓練營	時間 8:00-10:00 (上課地點石光國小，請家長自行接送)
2/11 (二)	開學日	第二學期正式上課，課後照顧班開始。

二、重要宣導：

1. 假期間應提醒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。
2. 假期間學生因為參加活動、打工兼職等因素，增加使用交通工具的機率，因此特別提醒學生騎乘機車、微型電動二輪車、自行車等一定要注意自身安全，駕駛期間應遵守交通規則，行經路口慢、看、停，切勿酒後駕車、疲勞、超速及危險駕駛，以策安全。
3. 家長關心學生校內外交友及學習狀況，假期間應保持正常及規律生活作息，不依賴藥物提神，更不能使用非醫師處方藥物，拒絕成癮物質。
4. 健康的身體是所有學習的基礎，請指導孩子養成良好且規律的作息及運動習慣，鼓勵孩子每天運動 30 分鐘，培養運動習慣及提升體適能。鍛鍊強健的體魄。
5. 提醒孩子與家長們，居家使用瓦斯熱水器、瓦斯爐煮食時等須注意通風，以避免一氧化碳中毒發生。如遇火災切勿慌張，應大聲喊叫、通知週邊人員自身所在位置，進行安全避難(切勿躲在衣櫥與床鋪下不易發現場所及廁所內)。
6. 注意居家防火、用電安全之重要性，利用火災案例教導學生。如遇火災發生時，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。
7. 請家長應注意孩子安全上網、網路使用行為及時間管理等問題，避免過度依賴 3C 產品，以培養孩子正確使用網路的態度、技能和習慣，養成健康上網好習慣；並留意新興犯罪手法、網路風險以防範網路安全。
8. 家長共同主動關心學生校內、外的言行，並加強對學生的關懷與輔導，如發現學生有異常情事，即積極介入處置與輔導，避免因網路誘惑而落入陷阱或衍生其他偏差行為
9. 秋冬時節正值呼吸道傳染病流行期，請維持個人衛生好習慣、勤洗手，並注意咳嗽禮節；如有發燒、呼吸道感染症狀，或進入醫療照護機構、人多擁擠的場合時，建議佩戴口罩。提醒家長假期間應多帶孩子到戶外活動，並掌握「3010120」秘訣，用眼30分鐘、休息10分鐘、每天戶外活動120分鐘以上，以延緩孩子近視度數增加。
10. 依據本校113年10月25日家長委員會議通過，本校113學年度第二學期開始，繳交學生代收代辦及學雜費，將由原學生現金繳交至校調整為「超商」或「關西鎮農會」繳納(需加收手續費，超商繳納\$10元，農會臨櫃\$5元)。

教育部重要宣導

設定時間

避免網路沉迷，協助孩子設定網路使用時間。

過齡內容

引導孩子觀看適齡內容，並協助過濾兒童不宜接收之網站。

查看搜尋紀錄

了解孩子瀏覽的網站與應用程式。

掌握位置

善用定位功能，隨時與孩子保持聯繫。

家長們的好幫手

過濾軟體

◀ iWIN ▶
網路內容防護機構
防護軟體專區

(多款軟體，皆可支援電腦及行動裝置)

教育部



網路遊戲 暗藏機?

爸媽伴遊

不擔心

維護安全遊戲環境



陪伴孩子

家長可了解遊戲內容，推測可能潛藏的危險。



遊戲共玩



協助孩子

參考「遊戲軟體分級管理辦法」，查詢級別與適合度。



遊戲分級

..... 教導孩子



從官網下載遊戲

降低惡意程式入侵的機會。



辨識惡意玩家

須臺灣玩家提供免費點數，索取償還行為。



使用正當管道交易

不私下進行點數購買交易。

WANTED

新世代毒品速查

K他命

Ketamine

別名：K粉、K仔
 風險：長期使用可造成腦力減退和學習能力

合成大麻素

Synthetic Cannabinoids

別名：Spice、K2
 風險：造成呼吸衰竭、心跳過速、嚴重心臟

浴鹽

Bath Salts

別名：浴鹽、浴鹽丸
 風險：精神問題、心臟問題，一不小心
 便可造成致命一途

甲基甲基卡西酮

Mephedrone

別名：喵喵、MCAT
 風險：可能引發心悸、血壓升高及精神疲

硝甲西洋

Nimetazepam

別名：一粒靈、紅豆、藥丸
 風險：造成呼吸衰竭、心跳過速、嚴重心臟
 衰竭、造成呼吸衰竭、心跳過速、嚴重心臟
 衰竭

MDMA

Ecstasy/Molly

別名：摇头丸、迷幻藥
 風險：脱水、升溫，嚴重者可致命

相關資訊可洽各縣市毒品危害防制中心：

諮詢專線 **0800-770-885**

(請請你幫幫我)

教育部

Ministry of Education 關心您

頁碼

破解 新型態毒品 各式偽包裝

睜大眼睛辨明 避免觸法

違法大麻製品



違法添加管制成份
大麻用品



大麻軟糖
大麻巧克力
大麻餅乾



大麻煙彈



大麻汽水

相關資訊可洽各縣市毒品危害防制中心：
諮詢專線 **0800-770-885**
(請請你幫幫我)



教育部
Ministry of Education



關心您

教育新聞中心 | 連續斷電防火龍圖解防火知識講座應用練習 (續2)

防火處保險防

選擇吧!!

你的用電習慣是哪一派?

Q1.使用中的電線會如何整理?

☒ 全細好的「纏線派」

☒ 自由擺的「平線派」

防火處防火提醒
寧過萬里火，防失火過

GO!!

A1.電線不折扭

折歪、擠壓可能
使電線鬆脫、
造成短路，電線
不平整，使用不
耐且不美觀。

Q2.單一插座或延長線會如何使用?

☒ 全都要的「用滿派」

☒ 不過載的「剛好派」

A2.用電不過載

單一插座或延長
線，不能同時
使用多個電器，
避免造成電線或
插座發熱。

Q3.沒使用的插頭會如何處理?

☒ 隨時保持「插著派」

☒ 不使用就「不插派」

A3.電器不用，插頭不插

電器不使用時，應手折插
頭拔除，且不能只拉電線
頭，應整線拔下。

各類火警的接報方式
住宅用火災警報器

接報火災與警報器不同，接報火災警報器為
發出警報聲，通知我們早點發現火災，再
去採取適當行動，保護自己與家人的安全!

教育督學中心 | 建議經消防處圖則及科技支援應用計劃 16.6

防災區保院院

行動吧!! 火災求生避難大作戰

避難目標 保命求生是你的第一優先目標。

爭分奪秒行動
疏散、清煙、避火之策

目標1

不要

尋找濕毛巾

不要

搭乘電梯

不要

躲浴室

不要

穿保護套頭

逃生原則
火起後立即
沿安全出口
疏散

火起即逃

滅門絕火源

門必緊閉
禁門再進

室內禁門閉

火在身邊

門必緊閉
忌回頭觀看

內作電器
不用滅火設備

逃生原則
疏散安全出口
門門緊閉

即報警

地下室不
能上、下
樓梯

內作電器
不用滅火設備

即報警

地下室不
能上、下
樓梯

地下室不
能上、下
樓梯

內作電器
不用滅火設備

即報警

地下室不
能上、下
樓梯

地下室不
能上、下
樓梯

內作電器
不用滅火設備

即報警

地下室不
能上、下
樓梯

地下室不
能上、下
樓梯

內作電器
不用滅火設備

即報警

地下室不
能上、下
樓梯

地下室不
能上、下
樓梯

內作電器
不用滅火設備

即報警

教育部重要宣導

法律上認定兒少性剝削行為



使兒少做出有對價之性交或猥褻行為



利用兒少做出性交或猥褻行為，以供人觀覽



拍攝、製造、散布、播送、交付、公然陳列或販賣兒少性影像、與性相關或足以引起性慾或羞恥之圖畫、語音等



使兒少坐檯陪酒或涉及色情之伴遊、伴唱、伴舞等行為

財團法人法律扶助基金會 Legal Aid Foundation 2024.04.10

看看你是不是被性剝削了？

未成年篇

坐檯陪酒性剝削

- ✓ 打工求職防詐騙
- ✓ 避免有借貸關係
- ✓ 手機證件不離身

直播聊天性誘騙

- ✓ 隱藏真實資料
- ✓ 避免性暗示的言語
- ✓ 不拿私照交換任何東西

網路援交性威脅

- ✓ 對價性行為是違法
- ✓ 拒絕酒類藥物
- ✓ 保持意識清醒

私密照片性勒索

- ✓ 記下對方資料
- ✓ 保留被勒索的對話紀錄
- ✓ 報警

- 當我們聞到瓦斯外洩的氣味時，會意識到危機而趕緊處理。然而真正的隱形殺手 - 「一氧化碳」，卻往往因其無色、無味的特性而遭忽視。

安裝熱水器 做對5件事

遠離隱形殺手一氧化碳

安全品牌

熱水器應貼 CNS (國家標準) 檢驗合格標記。

定期檢修

建議定期檢修或汰換熱水器，如發現熱水器異常位置或改變排氣管時，均應請合格技師更換熱水器及其配管系統之技術士處理。

保持通風

建議將熱水器排氣管保持良好通風，避免有阻礙排氣管或堵塞大量食物等阻礙通風之情形。

正確型式

選購屋外式 (SEI) 熱水器應安裝於室外通風良好處，或安裝於室內不通風場所，應選購半密封強制排氣式熱水器 (SEI) 或密封強制排氣式熱水器 (SEI)。

安全安裝

應由合格技師安裝熱水器及其配管系統之技術士進行正確的安裝，並依法於熱水器後貼上標籤。

一氧化碳中毒有甚麼症狀？

血中一氧化碳血紅素濃度及可能的症狀表現

濃度%	症狀表現
10	頭暈、前額頭痛
20	抽痛性頭痛、虛弱、呼吸困難
30	判斷力異常、噁心、嘔吐、視力模糊
40	意識混亂、全身無力
50	意識昏迷、抽搐
60	低血壓、呼吸衰竭
70	死亡

三餐正常吃 飲水要充足

餐間不要吃零食



擁有好心臟



促進腸胃蠕動



提升抵抗力



改善睡眠

如果肚子餓

○ 蛋白質

✗ 碳水化合物

一天要喝多少水？

假設自己40公斤，

40公斤 × 至少30ml = 1200ml以上

近視不可逆 7項徵兆要注意



常說眼睛痛、頭痛



經常揉眼睛



看遠處時用手拉扯外眼角



看東西時需靠近眯眼睛或皺眉頭



看書或寫字靠太近



習慣低頭仰頭或歪頭



看不清楚黑板或抄錯題目