

# 臺北市立麗山高級中學 110學年度學生暑假生活須知

## 致貴家長及同學：

110學年度暑假於111年7月1日開始，暑假期間是調整學習步調的好時機，有妥善縝密的安排才不致虛度時光，預祝您有個愉快且充實的假期，下列提醒生活事項請仔細閱讀並遵行：

- 一、**本次暑假無返校日；111年8月30日(星期二)開學。**
- 二、疫情尚未平息，請同學落實各項防疫作為：勤洗手、注意呼吸道衛生與咳嗽禮節；**外出應戴好口罩**，請多關心家人彼此健康，落實自我健康監測，如出現發燒、咳嗽或過敏性流鼻水等呼吸道症狀，請立刻快篩並儘速就醫。
- 三、七月起教育局開放校外教學不限於北市地區。若有班級、社團學生申請辦理團體校外教學活動，須按規定提出申請，填寫活動申請單、辦理保險、學生家長簽署校外行為規定遵守同意書，才會核准。
- 四、重視禮節，表現應有教養。外出行程務必告訴家長(監護人)，按時返家；規律起居作息，保持身心健康。不沉迷於玩手機遊戲，過度使用者有造成個人身心傷害之虞。
- 五、嚴禁不當或違法行為、打架、滋事、抽煙、使用電子菸、喝酒、使用違法藥品、賭博及涉足不當場所。凡經「校外聯巡小組」、治安單位登記或經校外人士反映，經查屬實違規情形，依校規處理。
- 六、暑假期間，申請使用學校設施、場所、教室辦理活動，須事先完成申請，經核准後，到校應著整齊校服，務必配合學校作息(0800-1630)，遵守學校進出人員管制措施及活動申請規範，切勿太早到校，課餘時，避免單獨留在教室或偏僻空間；請務必結伴同行，避免到校園偏僻的死角，確保自身安全。
- 七、室內活動安全：包含圖書館、電影院、百貨賣場、KTV、MTV、室內演唱會、室內團體空間等，從事該活動時，應了解與查看其逃生路線，確保安全；避免涉足不正當場所，以免產生人身安全問題。
- 八、戶外活動：認識體育署「**四不要**」提醒—**不要逞強、不要去危險水域、氣候不佳，不從事戶外活動、不要在無防雷設施的建築物內避雨**。從事各類戶外活動，首應注意天候變化及地形環境之熟悉。無論登山或旅遊，均應徵得家長/學校同意及請家長或老師帶隊，切勿私自行動，以確保安全。活動結束，應立即回家，不可在外遊蕩，以免家長/學校擔憂。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；不要去公告危險水域或無救生人員的地方進行活動；遭遇大潮、豪雨等天候狀況不佳時，應立即停止一切戶外活動，以預防突發性之危安事件(如海灘裂流、碎浪、地形效應等問題)。
- 九、防制藥物濫用：新興混合式毒品除有精美包裝之特徵，易降低施用者對於毒品的警戒性外，亦多為二種以上的毒品混合，造成更大的危險性及致死率(請參考教育部防制學生藥物濫用資源網站<http://enc.moe.edu.tw/>)。保持正常及規律生活作息，不依賴藥物提振精神，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他人的物品及飲料，守法自律、做正確的選擇才能隔絕受同儕及外人引誘。
- 十、網路安全：
  - (一)避免利用網路、解碼器等媒介接觸有礙青少年身心發展資訊，確保身心健康。
  - (二)尊重個人隱私權益；注意網路使用之禮節與規範，**不違法上傳不當圖檔照片影片、不竊取他人網路遊戲虛擬貨幣及道具、不入侵他人網站、不非法散布謠言影響公共安寧等**，以免誤蹈法網。
- 十一、交通安全：
  - (一)根據教育部校安中心統計，校外交通意外事故為學生意外傷亡的首要因素，提醒同學行人穿越道路，應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；通過路口請預留充足的時間，且不追逐戲耍、不使用電子產品；騎乘自行車請配戴專用安全帽，不可附載坐人，並禮讓行人優先通行，行駛時需遵守行車秩序規範。
  - (二)北市警局訂定「未成年無照駕駛移置保管車輛執行計畫」，無照駕駛除依道路交通管理處罰條例處以新台幣6000元至1萬2000元罰鍰外，並結合移置保管車輛機制，若家長(車主)明知未勸阻，將依法舉發、加開車輛所有人6000元至1萬2000元罰鍰，並將當事車輛記違規紀錄1次，提醒同學切勿以身試法，保護自己與他人的安全。
- 十二、國內詐騙集團猖獗，請家長及同學注意可疑詐騙行為：

- (一) 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，外出前務必告知家人並保持聯繫；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。
- (二) 勿點選不明簡訊網址，避免手機中毒被當成跳板而散發簡訊使歹徒有機可乘。使用網路APP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。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，不可貿然匯款，以免上當。不要隨意替他人提領金錢。
- (三) 歹徒常利用小額付費機制進行詐騙。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。不要將銀行帳戶或手機門號交給他人使用。

十三、工讀安全：行政院勞工委員會免費諮詢專線：0800-777-888請求專人協助。

- (一) 慎選工作環境，注意工作場合的危安因素，勿受高薪誘惑，須由家長陪同應徵，以免受騙。
- (二) 應徵「七不原則」-「不繳錢、不購買、不辦卡、不簽約、證件不離身、不飲用、不非法工作」。
- (三) 工讀萬一發生受騙或誤入求職陷阱，求助學校或以下資源保障工讀權益與安全。

十四、居家安全：注意居家防火、用電安全，了解家中避難逃生路線。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，；同一延長線不要同時接高耗電產品，不用的電器拔掉插頭或關閉主電源，以免短路、超過負載引起火災，安全使用延長線，減少家中危機。外出及就寢前必須檢查用電及瓦斯是否已關閉，以確保安全。

十五、暑假返校打掃時間分配表及注意事項：返校打掃日程為7月4日至8月29日

日期	7/4	7/7	7/11	7/13	7/14-15	7/18	7/20	7/22
星期	一	四	一	三	四、五	一	三	五
班級	102	103 104	105 106	107 108	補考	109 110	101 102	103 104
日期	7/25	7/27	7/29	8/1	8/3	8/8	8/11	8/15
星期	一	三	五	一	三	一	四	一
班級	105 106	107 108	109 110	202	203 204	205 206	207 208	209 210
日期	8/18	8/22	8/24	8/26	8/29	8/30		
星期	四	一	三	五	一	二		
班級	201 202	203 204	205 206	207 208	209 210	開學日		

注意事項：

- (一) 101、201 班已於 1/21(五)寒假完成一次返校打掃，後因疫情緊急暫停，故本次暑假返校打掃自 102、202 班級輪替。另少數同學已於 1/21(五)提前打掃，衛生組另發通知可免打掃一次。
- (二) 輪值打掃班級務必穿著學校運動服，請於 8：30 準時至南棟人文大樓一樓大鏡子前集合，由班長或風紀股長負責點名；遲到十分鐘以上者，延長打掃時間；遲到二十分鐘以上者，視為未到。
- (三) 各班打掃完畢須經學務處師長檢查許可後方可離校，否則視同未返校打掃；原則上 10：30 放學。
- (四) 因故未能按表訂日期返校者，即日起至 6/29(三)止，請先至學務處衛生組登記更改時間。未能於暑假期間補打掃完畢者，一次返校未到折算兩次愛校服務。

暑假期間有任何需要協助，學校總機：2657-0435（教務處200-206、學務處300-304、教官室308、311、312、輔導室500-503）或2797-4202（校安專線）

霸凌申訴專線 [stud4@lssh.tp.edu.tw](mailto:stud4@lssh.tp.edu.tw) 或校安專線 2797-4202

麗山高中 學生事務處 啟

※防制藥物濫用海報宣導

(一) 拒毒八招：

**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。」

**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，被他們知道我就慘了。」

**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！」

**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。」

**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，你最好都不要嘗試吧！」

**6 轉移話題法**  
你可以這樣說  
「你看，這個點心很好吃囉！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**  
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！」

**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，我就吸，那才真的遜斃了呢！」

(二) 吸食彩虹菸，人生變黑白：

# 吸食彩虹菸，人生變黑白！

彩虹菸外型與一般香菸無異，  
濾嘴塗上七彩顏色混合盒裝，外盒設計繽紛酷炫。  
網路流傳吐出七彩煙霧假照，誘騙青少年吸食。

看似很潮  
其實...!!

**彩虹菸的危害？**

- ✓ 成癮依賴
- ✓ 出現幻覺
- ✓ 暴力自殘
- ✓ 記憶障礙
- ✓ 膀胱萎縮
- ✓ 導致死亡

拒絕毒品迎向彩色人生

**加毒的菸：**  
由於彩虹菸內容物可能摻有二、三級毒品，成分不明更傷身，甚至背上刑責。

有炫的彩虹菸要不要抽一根！  
不要!!



相關資源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)