

# 臺北市立大直高級中學 114年寒假期間學生活動安全注意事項

寒假將至，為維護學生健康及安全，同學應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，並請遵守以下宣導事項：

## 一、生輔組小叮嚀：

(一)本學期請假期限超過1月20日者，請於1月23日前完成銷假；同學請假前，務必遵守學校所規定的程序及辦法（包含家長打電話、檢附資料、時間...等），填寫好紙本假單確認家長與導師簽名後，交至學務處生輔組辦理；或於期限內至酷課雲完成請假程序。詳細請假規定可至學校網站查詢(<https://reurl.cc/qVbq7p>)。

請假及出席缺曠會影響到「缺曠達三分之一學業成績零分」，進而影響學分取得及畢業資格，不可不慎！

出缺席紀錄都可以使用酷課雲或校務行政系統查詢，如有疑慮請洽詢生輔組。

(二)為維護校園安全及加強門禁管制，寒假期間進入校園請著校服；包含課業輔導、補考、重修、返校打掃、返校取物等一切學校事務活動(社團活動請著校服或社服)。

(三)臨時學生證證明書申請事宜:請同學著校服並備妥身分證明文件(如身分證、健保卡)至學務處生輔組辦理；如未著校服或無證明文件可拒絕受理。

## 二、衛生組小叮嚀：

(一)天冷及季節變換時期，為各類病毒性傳染病蓬勃之時，假期國內外旅遊頻繁，目前流感、麻疹等病毒疫情嚴峻(請參考衛服部疾管屬國際旅遊建議，網址: <https://gov.tw/yMf>)，請配合疫苗施打，戴口罩、勤洗手、避免出入人潮眾多場所，均衡飲食及正常作息。

(二)國八學生於114.04.24(四)上午進行HPV疫苗第二劑接種。

(三)近日東南亞多國登革熱病例數仍多、美洲地區疫情持續，寒假期間教職員工若有至國外旅遊、探親等活動，請做好防蚊措施、自流行國家返國後應自主健康監測14天，如出現發燒等疑似症狀，應儘速就醫並主動告知旅遊史，以利醫師診斷及治療。

(四)113年10月1日之後尚未接種流感疫苗者，可至本市382家合約醫療院所

接種公費流感疫苗。新冠Novavax JN.1疫苗亦於114年1月1日起，提供未曾接種新冠JN.1疫苗之12歲以上民眾接種，於前往接種前請先詢問醫療院所開診資訊。

### 三、訓育組寒假重要期程：

#### (一)國七返校公服

1. 公共服務與升學超額比序相關，若未能於各班排定時間返校，請選擇其他時段跟隨其他班級進行公共服務。
2. 集合地點：2 樓中央穿堂
3. 服裝規定：務必穿著體育服裝，不得穿便服。
4. 寒假公服列入下學期公服時數，倘因個人原因無法於上列時間到校公共服務，請務必自行安排校外公服(至少 2 小時)。
5. 各班公服時間一覽表：

| 時間                |             | 班級          |
|-------------------|-------------|-------------|
| 114年1月21日 ( 星期二 ) | 09：30-11：30 | 701、702     |
| 114年1月23日 ( 星期四 ) | 09：30-11：30 | 703、704     |
| 114年2月04日 ( 星期二 ) | 09：30-11：30 | 705、706     |
| 114年2月06日 ( 星期四 ) | 09：30-11：30 | 707、708、709 |

#### (二)第27屆文藝獎徵稿

歡迎各位同學利用寒假期間創作，並於開學後投稿文藝獎！截止日期為114年2月14日。除了獎金優渥，入圍優秀作品將邀請你與知名作家面對面暢談文學喔！

| 類別  |     | 作品規格                                                                   |          |          |
|-----|-----|------------------------------------------------------------------------|----------|----------|
| 文學類 | 高中部 | 新詩：五十行以內                                                               | 散文：三千字以內 | 小說：三千字以上 |
|     |     | 文學類稿件內容須為原創，請以電腦打字，一律以A4直式橫書，以標楷體字體撰寫，作品標題16級字，內文12級字，版面設定上下左右各為2.5公分。 |          |          |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 作品    | <p>● 新詩—圖文詩<br/>內容須原創，未曾於其他媒體公開發表過。主題不限，詩作字數以三十行為限。圖像可以手繪、攝影照片或數位繪圖的方式呈現，風格不限，須與詩作內容有明確呼應。</p> <p>版面以A4大小的版面為限，可直式或橫式排版。詩與圖的比例自行安排，但須清晰且平衡，建議使用手工設計或電腦軟體排版，作品提交為 PDF 或實體紙本。(作品勿出現個人資訊)</p> <p>● 散文—小品文，以校園人物記事為主<br/>主題聚焦於大直校園內讓你印象深刻的人物或事件，例如：老師的教導、同學間的友誼、校園小人物的默默付出等。內容需真實感人或具有啟發性，並展現對校園生活的觀察與思考。文中至少需要描述一位具代表性的人物，不得淪為人身攻擊。</p> <p>文長至多三千字為限。請以電腦打字，格式為A4 直式橫書，字體標楷體，作品標題16級字，內文12級字，單行間距，版面設定上下左右各為2.5公分。</p> <p>● 小說<br/>內容不限，請以電腦打字，一律以A4直式橫書，以標楷體字體撰寫，作品標題16級字，內文12級字，版面設定上下左右各為2.5公分。字數三千字以上。</p> |
| 藝術類作品 | <p><b>漫畫創作：</b>參賽作品不限定主題。</p> <p>黑白、彩色不拘，可手繪亦可電繪，分格請「由右上到左下」排序。</p> <p>【手繪】每頁大小不超過八開圖畫紙（約25公分x35公分）</p> <p>【電繪】檔案格式：PNG、JPEG；尺寸：設定為300dpi以上，600dpi以內。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

#### 四、詐騙防制：

- (一)寒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，**建議學生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。提醒家長或學生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)家長及師生可透過查詢內政部警政署「165全民防騙」網站公告資訊(網址<https://165.npa.gov.tw/#/>)，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。

(六)為提升校園識詐宣導工作，教育部已建置「詐騙防制專區網站」( <https://www.edu.tw/AF/Default.aspx> )，包括「首頁-最新消息」、「宣導素材」、「詐騙態樣」、「政策法規」、「聯繫網絡」及「相關連結」等子網頁。即時更新最新詐騙防制相關訊息、政策及法規，蒐羅各種詐騙手法，提醒學生提高警覺。

## 五、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。寒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，因此提醒同學騎乘機車、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，減速慢行，切勿酒後駕車、疲勞及危險駕駛，以策安全。

(二)請年滿18歲同學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)為維護學生於寒假從事校外教學活動安全，依據教育部 110 年 12 月 24 日臺教學(五)字第 1100165890A 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，下載交通安全相關注意事項，供學校師生參考運用，以確保乘車及交通安全。

(四)運用交通部交通安全教育守則加強宣導：

1. 自行車道路安全：請同學配戴自行車安全帽，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。

2. 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。
3. 微型電動二輪車安全：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。
4. 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、不滑手機過馬路、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。
5. 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 18 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。**

## 六、工讀安全：

寒假期間學生可參考勞動部「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/>)「教育部青年署職場體驗網」

(<https://rich.yda.gov.tw>)職場權益專區可供運用。

## 七、活動安全：

同學於寒假期間往往會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，首先應選擇安全無疑慮之場所並熟悉逃生路線及逃生設備，請同學熟悉相關消防（逃生）器材操作，如滅火器、緩降機等，並以保護自身安全為原則，方能確保室內活動時之安全。其次，同學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：

寒假期間關於戶外活動知識，尤其山域、水域的活動，應做好風險評估與安全管理。

### (三) 營隊活動：

依據「高級中等以下學校辦理學生課外活動及輔導學生參加校外營隊活動注意事項」，提醒家長及同學，於參加校外營隊活動時，應注意契約締結內容，包括業者應負義務、履約責任、學生契約責任及安全與適法等相關事項，以維護學生權益。有關各目的事業主管機關所訂定之應記載及不得記載注意事項，和相關定型化契約範本可至「友善校園學生事務與輔導工作資訊網」-學生事務資訊網-學生活動專區，搜尋相關資訊。

## 八、藥物濫用防制（反毒教育）：

- (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，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。
- (二)新興毒品可能透過通訊軟體販賣、利用短影音 APP 附加 QR 碼提供貨品，請家長留意學生，對於各式通訊軟體上奇怪的暗語及販售高於平常市價金額的物品都要提高警覺，避免學生涉入網路販毒;另注意大麻與「墨西哥鼠尾草」(Salvia divinorum)在臺灣分別列為第二、三級毒品，千萬

不要購買、使用，以免涉法（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/>）。

- (三)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，請家長關心學生校內外交友及學習狀況，**寒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。
- (四)倘同學不幸誤觸毒品，請家長與學校師長聯繫尋求協助，學校與家人的鼓勵與支持是最好的後盾，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。
- (五)為防杜藥頭危害校園安全，請家長多加留意關心，另提供情資協助檢警循線查緝，打擊校園及社區藥物濫用情形，以營造「健康校園」。

## 九、校園及人身安全：

- (一)學校全面強化校園門禁安全管理、校園巡邏措施及監視（錄）器材及緊急求救鈴設備設置、**於廁所及相關場/館張貼禁止性騷擾之標示（含申訴電話）**，學校警衛巡查校園時，監視系統及門禁管制將由專人監看或建立管理措施，以免發生安全間隙。學校與轄區警政單位定期保持聯繫，強化落實校園周邊安全巡邏，並依學校與警察單位簽署之「維護校園安全支援約定書」，建立預警與社區聯防機制，有效即時應處突發事件。提醒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。
- (二)學校利用相關集會時機、家長聯繫函及學校網頁公告等作法，加強學生安全意識及被害預防觀念教育；落實門禁管制及依作息時段(含上、放學時段)於校園及周邊實施巡邏，對於可疑人、事、物應提高警覺，儘速通報協處，預防校園危安事件發生，提醒同學寒假期間配合學校作息，上學勿單獨太早到校，避免單獨至校園偏僻的死角，確保自身安全。同學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。

- (三)同學若於校內外遭遇校內人員、陌生人或發現可疑人物跟蹤尾隨，得立即撥打報案電話 ( 110 )、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。另提醒校外賃居同學尤須注意門戶安全及可疑份子，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哨子等，以備不時之需。

## 十、居住安全：

### (一) 居家防火、用電安全：

為降低居家意外事故發生，提醒同學注意居家防火、用電安全之重要性。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。受困火場，切勿慌張，以及切勿躲在衣廚、浴廁裡或床鋪下等不易發現場所。另點火器具並非玩具，不可把玩，提醒家長有關打火機及點火槍等點火器具之放置場所，應予上鎖，並請家長充分配合告知同學家中的避難逃生路線及逃生避難原則，以及裝設住宅用火災警報器，及早偵知火災、及早逃生避難，以建立危機意識並維護學子居家安全，有關防火常識可參考相關網站如下：

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」及「電器火災消防安全診斷表」。
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：

1. 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，以維護同學自身安全。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。

2. 提醒同學使用電器、瓦斯熱水器等應遵守安全事項並安裝住警器，以避免意外事件發生此外，並請參考內政部消防署網站

( <https://www.nfa.gov.tw/cht/index.php>)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。

### 十一、宣導資訊素養與倫理教育：

寒假期間同學閒暇的時間變長，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，因此更容易使得同學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，提醒家長應注意同學安全上網、網路使用行為及時間管理等問題，避免過度依賴 3C 產品，以培養同學正確使用網路的態度、技能和習慣，養成健康上網好習慣。

### 十二、網路賭博防制：

請師長及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，如發現同學有異常情事，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；若發現學生涉及網路賭博情事，應通知學務處依據校安通報作業要點即時通報與介入輔導，並截取畫面及網址，提供教育主管機關通知警政單位查處，或向「iWIN 網路內容防護機構」提出反應，以防止學生接觸有害身心之網路內容，共同保護莘莘學子，營造純淨的學習環境。

### 十三、犯罪預防：

#### (一)提醒同學切勿從事違法活動：

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。

#### (二)加強寒假期間推動兒童及少年性剝削防制教育宣導：

因近期兒少遭網路性剝削案件頻傳，網路已融入大眾生活文化，且行動載具的功能及處處都是無線網路的環境情況下，更需注意兒童及少年使用行動載具的情況；請家長建立與同學間的信任，以幫助角色協助同學建立良好健康上網觀念。另為維護同學假期安全，加強宣導網路性剝削

防制及「黃牛亂象衍生之網路兒少性暴力」相關議題，寒假期間避免同學無知，於網路遭有心人士誘惑而涉性剝削等情形，如遭遇私密照被散布時，可向

「iWIN 網路內容防護機構(<https://i.win.org.tw/>，02-2577-5118)」或

「台灣展翅協會網路檢舉熱線(<http://www.web547.org.tw/web5472010/>)」舉報協助移除影像，同時通報警方與社政單位，以強化學生自我保護意識及網路安全使用概念。並鼓勵從事正當休閒活動，以增進同學健全發展，有效降低憾事發生機率，以確保兒少權益及保障兒少安全無虞。提醒同學不拍攝、不分享、不轉傳、不持有同學或他人裸照/私密照，以避免觸犯刑責；如遇兒少性剝削事件之求助資源，請撥打 110/113、台灣展翅協會 web885 網路諮詢熱線、iWin 網路內容防護機構，及學校學務處/輔導處。

### (三)遊戲用槍防制：

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，勿任意把玩或購買非適用年齡之遊戲用槍商品，減少危害安全事件發生。

## 十四、校園傳染疾病及師生健康：

### (一)宣導傳染病防治措施

1. **COVID-19、流感等呼吸道傳染病：**請維持個人衛生好習慣、勤洗手，如有發燒或呼吸道症狀、出入人潮擁擠且無法保持社交距離或通風不良之場合、搭乘公共交通工具時，建議配戴口罩。
2. **腸胃炎等腸道傳染病：**在外用餐應注意個人及環境衛生，用肥皂或洗手乳洗手，不生飲、不生食，與他人共食時應使用公筷母匙。
3. **流行性結膜炎：**外出戲水需注意雙手清潔，選擇乾淨戲水場所，並避免以手揉眼、共用毛巾。

### (二)避免食品中毒事件

1. **選擇廠商：**校園活動若有訂餐需求，請選擇經評鑑衛生優良之廠商，若訂餐量大，可分流訂購，以確保供餐品質。
2. **注意保存時間與環境：**可請廠商於接近用餐時間送達，並儘速於 2 小時內食用完畢；若未馬上食用，應避免長時間置於細菌快速繁殖之危險溫

度帶（7°C-60°C），且不置於地面、太陽直射、病媒出沒或髒污等地方。

3. 用餐後若有身體不適，請盡速就醫，並通知學務處。

## 十五、自殺防治：

(一) 我們每天都在經歷很多事件，讓人思緒繁雜，心情起起伏伏，應該如何培養自己保持平靜的能力呢？我們都知道鍛鍊身體的肌肉時，自己需要出很多力去反覆訓練才有效果，但是，訓練心智保持平靜不一樣，要反其道而行，也就是我們不要去用力，什麼都不做，僅是像旁觀者，觀察自己生理、情緒、思緒和呼吸情況，這就是覺察靜心演練。首先，請為自己準備一個舒適自在、不會受到打擾的空間，邀請你跟著以下步驟進行練習：

1. 找個舒服的姿勢(可躺或坐)。
2. 讓自己感覺自在(可閉眼、鬆鬆肩膀，伸懶腰一下，脊柱挺直，肩頸放鬆)。
3. 從鼻子慢慢深長緩慢吸氣(眼睛可以閉起來或專注一點)，吸到不能再吸氣，然後嘴巴微微嘟著，從嘴巴這個小小的洞(想像含著像喝鋁箔包飲料的吸管)，把氣慢慢呼出來，越慢越好，不用急。
4. 持續深吸、慢吐，溫柔地把注意力放到上腹部，感受一下吸氣時上腹部微凸、吐氣時上腹部下沉縮小。
5. 嘗試持續深吸慢吐及專注在腹部的感覺，大約五到六回合，可以做三分鐘到五分鐘，建議放慢速度做，更可以讓心智和生理層面放鬆。

(二) 身為學生的你，可以在每日的早晨醒來下床前，先用這種呼吸法放鬆自我，再面對一天的生活；在學校的下課時間也可以練習，讓自己因學習而不斷運轉的腦袋，有個放鬆的時間；也很適合在晚上睡覺前進行演練，讓自己的身心平靜下來，更有助於安穩入睡。最後，非常建議每日規律的練習，為自己的身心設立一個平衡點，對我們的健康會很有幫助！



(三)提醒家長提高敏感度 ( 可參閱教育部製作「該怎麼預防青少年自殺-家長篇」 ( <https://reurl.cc/7k3opy> ) , 視需要可聯繫學校協助轉介 , 或適時向當地衛生局或自殺防治中心尋求協助 , 或可運用衛生福利部安心專線1925或1995 , 24小時免費諮詢服務。

(四) 自殺防治懶人包 - 學生篇



## 霸凌止步



肢體霸凌



言語霸凌



關係霸凌  
(孤立他人)



網路霸凌

當您發現同學有被霸凌的情形，記得向導師、學校投訴信箱反映  
或教育部24小時專線投訴0800-200-885  
同學遭受校園霸凌，應鼓勵受凌者及旁觀者勇敢說出來。

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

## 我的同學怎麼了



常會有身體不適的抱怨  
(如:頭痛、胃痛、睡眠問題等)  
吃不下飯或暴飲暴食



易怒或突然哭泣  
對課後活動缺少興趣



最近翹課或請假頻率高  
突然有攻擊行為  
開始有飲酒抽菸或藥物濫用情形  
自我傷害行為(身上有不名傷痕)

唉，都  
睡不好。

你們去打  
球吧！我今  
天不想去。

我胸悶，  
想去保健  
室休息



當同學有上述症狀，他可能在處在心理困擾之中，我們此時需要多點陪伴與關心。

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

# 心情溫度計

你可以透過心情溫度計，關心自己和同學是否心情有發燒，了解近一週當中心理困擾的程度，若心情發高燒(≥10分)可以和(輔導)老師聊聊。

請您仔細回想「在最近一星期中(包括今天)」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

完全沒有 輕微 中等程度 厲害 非常厲害

|                      |   |   |   |   |   |
|----------------------|---|---|---|---|---|
| 1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 感覺緊張不安            | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 覺得容易苦惱或動怒         | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. 感覺憂鬱、心情低落         | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 覺得比不上別人           | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ★ 有自殺的想法             | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

## 得分與說明

前5題總分：

- 0-5 分：為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好。
- 6-9 分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。
- 10-14 分：中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢。
- 15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

\* 有自殺的想法 \*

本題為附加題，若前五題總分小於6分，但本題評分爲2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢。

## 為什麼要測?

快速掌握自己和同學的近期心理困擾狀態

## 什麼時候測?

隨時隨地都可以關懷自身與他人。

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

校園守護心理健康好幫手~

## 心情溫度計也有APP喔！

立即免費下載~

QR碼掃我/



### 1. 紀錄心理困擾程度變化



### 2. 免費心理衛生電子書/影音



### 3. 精神心理衛生資源地圖



### 4. 鬧鐘提醒自我檢測



## 青少年自殺警訊

### FACT

#### 感覺 Feelings

失去希望 - 「人生不可能變好了」  
無價值感 - 「沒有人在乎我」

#### 行動、事件 Action or Events

藥酒濫用  
說或寫有關死亡或毀滅的事情

#### 改變 Change

行為 - 無法專心  
睡眠 - 睡太多或失眠  
飲食習慣 - 沒有胃口或暴食  
對以往喜歡的活動失去興趣

#### 預兆 Threats

言語 - 「好煩，好累，傷害自己也不會怎樣吧」  
威脅 - 「我很快就不在這裡了」  
計畫 - 安排、送走喜歡的東西、自殺企圖

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

## 破除迷思無懈可擊

與人談論自殺  
並不會  
促使他人自殺

出院後一週內的  
同學，特別  
脆弱，須持續  
關注陪伴他

不是只有精神疾  
病患者才会有自  
殺傾向



並不是每一個  
自殺都與遺傳  
有關

認真看待所有自  
我傷害的威脅  
(如:在臉書透露  
想自殺的消息)

自殺原因多元且  
複雜，並非由單  
一因素或事件所  
能解釋

破除迷思，展開雙手，擁抱他人

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

## 哪裡會有自殺警訊



你日常的觀察



同學最近常請假



週記或作文內容



與同學的閒聊過程



從同學的臉書或社群平台上的訊息

在你們日常生活中，透過觀察都可以發現同學的自殺警訊

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

## 同儕守門人三步驟- 1問 同學有危險了，我可以怎麼做？

一問  
「主動關心、積極聆聽」



怎麼做？

要有相當的敏銳度察覺同學的異樣  
下課時間主動關心同學，傾聽可以救人一命，  
過程中不要打斷及批判他的選擇

怎麼說？

「最近是不是不快樂？」  
「最近有發生什麼事讓你感到困擾嗎？」  
「會不會覺得活著很辛苦？」

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

## 同儕守門人三步驟- 2應

### 同學有嚴重情緒困擾，我可以怎麼做？

二應  
「適當回應同學的問題  
提供支持陪伴」



怎麼做？

提供持續的支持、陪伴與聆聽  
回應過程中保持平靜、開放、關心、接納，  
且不帶批評的態度  
必要時，也記得告知老師！

怎麼說？

「下課後可以一起吃晚餐聊一聊」  
「若你有任何需要，我都在喔！」  
「回家有任何事情，也可以Line我喔！」

 社團法人台灣自殺防治學會  全國自殺防治中心

## 同儕守門人三步驟- 3轉介

### 同學的心情持續發燒，我該怎麼辦？

三轉介  
「尋求適當資源的協助  
並持續關懷同學的進展」



怎麼做？

若同學的問題仍無法緩解  
可以聯繫老師、學校人員、家長等一同替同  
學尋求專業資源的協助

重要原則

心理健康問題及早就醫、完整配合效果才會最好！鼓勵  
同學勇於和專業一起克服心情發燒的問題。你可以說：  
「憂鬱或焦慮的問題都是可以處理的，我們一起面對！」  
「如果需要去看醫生，我可以陪你一起！」

 社團法人台灣自殺防治學會  全國自殺防治中心



## 十六、校園防災宣教：

- (一)臺灣地理環境特殊，無法避免颱風與地震等天然災害之發生，屬於高災害潛勢地區。一旦發生大規模災害，交通通訊往往相當混亂且可能中斷，家庭成員的團聚，常常會有所困難，此時凸顯『家庭防災卡』的重要性。透過家長、同學的共同參與討論及填寫『家庭防災卡』，並攜帶於身上或書包裡，使災害發生時便於聯絡親人，更因彼此互動及參與防災教育課題，讓防災意識向下扎根；相關資訊可利用大直高中校園防災專網QR code查詢及下載。
- (一)歡迎各位家長及同學加入本校校園防災教育FB、IG粉絲專頁及YouTube，以獲取各項防災資訊的即時訊息。另外當學校有災害發生時也是統一告知家長之約定通訊管道，歡迎訂閱追蹤按讚並開啟小鈴鐺，掌握防災新知。



(大直高中校園防災專網)



(大直高中防災教育網社群連結)

## 十七、學生發生意外事件之通報與聯繫管道：

### (一)持續關懷學生並落實通報：

學校寒假期間對於學生關懷不間斷，持續注意學校學生有無受虐、性侵害、兒少未獲妥善照顧(脆弱家庭)、家庭暴力等事件發生，並利用各種機會(如學校辦理營隊、返校日等時機)提醒同學各種預防觀念以加強宣導，使學生能夠學會自我保護，建立應有的危機意識；學校人員若透過臉書、班級群組等知悉有上開情形，亦應立即辦理通報。

### (二)放寒假前請導師於班級進行寒假期間安全宣導，提供學校校園安全聯繫電話專線，以利學生於寒假期間發生各類意外事件撥打求助。

同學寒假期間若發生各類意外事件，請撥打本校 [校安專線:02-25337691](tel:02-25337691) 請求協助，此專線均有專責值勤人員實施24小時輪勤。



～壞事龍總去，好運蛇進來～