**同榮國小109學年度下學期【暑假】生活教育量表**

**各位小朋友：**

**快樂的暑假就要到了，今年的暑假從110年7月3日起到8月31日，110年9月1日（星期三）開學日。為了提醒你在暑假中生活得更安全、更充實，請你遵守安全守則，仔細閱讀生活教育項目並確實做到喔!**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 生活教育項目 | 內容重點 | 自我評量 |
| 1. 隨時注意自己的安全；遇到危險時，立即求救。 | 包含居家、交通、運動、旅遊、飲食衛生…等，防止意外傷害、中毒、遭人詐騙或侵害。（不搭乘陌生人的車輛）。 | □完全做到  □部分做到 |
| 2.防止發生火災事件 | 不玩火；使用爆竹、煙火、瓦斯爐、熱水器、電器用品或烤肉要依規定並小心。 | □完全做到  □部分做到 |
| 3.預防一氧化碳中毒 | 使用瓦斯熱水器沐浴及瓦斯爐煮食安全事項，特須注意室內保持空氣流通，切忌門窗緊閉，避免肇生一氧化碳中毒及其意外事件。 | □完全做到  □部分做到 |
| 4.整理房間、做家事 | 整理自己的房間、居家環境及做家事。 | □完全做到  □部分做到 |
| 5.適度做休閒活動或運動。 | 做正當有益的休閒旅遊、參觀或運動；寒假不迷網、安全上網趣。水域運動時應有安全認知，「戲水三不、三要」原則 | □完全做到  □部分做到 |
| 6.觀看電視、使用手機或玩電玩要適量。 | 選擇優良電視節目、安排時間，不要過量；使用手機或電腦每30分鐘要休息10分鐘。 | □完全做到  □部分做到 |
| 7.規劃時間，主動學習。 | 讀書、寫作業、才藝學習或創作……。 | □完全做到  □部分做到 |
| 8.做好疾病防治與  視力保健工作。 | 檢測體溫，生病就醫，勤洗手………；注意燈光、執筆姿勢、看電視、使用電腦時間（3010）、定時望遠凝視…等。 | □完全做到  □部分做到 |
| 9.落實85110維護身體健康並提升體適能(每天記錄) | 天天睡足8小時、5蔬果、四電少於1小時、天天運動30分鐘、0含糖飲料(每天喝足個人體重\*30cc的白開水，同時養成不吃垃圾食物的習慣，減少腎臟的負擔) | □完全做到  □部分做到 |
| 10.實踐幸福家庭123計畫活動 | 每天養成親子共讀、家事分工、親子分享等家庭活動，增進家庭和樂融洽氣氛 | □完全做到  □部分做到 |
| ※如果滿分是100分，請針對暑假假期中，給你自己的生活表現打一個分數  我可得（ ）分 我認為：□很好 □還好 □可以再努力一些 | | |

居家防火、防震及一氧化碳中毒：

1. 不要任意玩火柴、打火機、瓦斯爐，小心火燭、瞭解玩火的危險；暸解家中（社區）滅火器放置的位置及逃生路線。
2. 認識一氧化碳中毒，保持室內空氣暢通；多加利用內政部消防署：「防範一氧化碳中毒居家防災安全診斷」網站。
3. 火警通報和緊急救護電話*119；*一般案件、竊盜報警電話*110*。
4. 地震發生時，謹記防震三步驟「趴下、掩護、穩住」，並盡速往空曠地方避難。

活動安全

1. 在室內活動時，如：圖書館、百貨公司、大賣場…等場所，應先熟悉逃生路線及設備。
2. 戶外活動時，應注意天候變化及熟悉地形環境，記得四個不要:「不要逞強」、「不要去**危險水域**」、「天候不佳，不要從事戶外活動」、「不要在無防雷設施的建築物內避雨」。

交通安全

1. 遵守交通標線及號誌；行走行人穿越道或陸橋。不任意穿越道路、不闖紅燈。
2. 騎坐機車、腳踏車要戴安全帽，行經與主要道路交會的巷口要特別小心。

3. 不在道路上玩球或遊戲。

反毒、防詐騙、綁架及防遭侵害

1. 熟記兒少保護（防止家暴、性侵害）專線113。
2. 外出活動要告知父母時間、地點，並經父母同意。無法準時回家時，先打電話告知父母。
3. 如接獲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反詐騙專線尋求協助。
4. 避免行走偏僻或昏暗的巷道。行經樓梯間要留意是否有陌生人尾隨在後面。
5. 遇見陌生人士藉故攀談（問路）、主動提供食物、飲料等，要提高警覺，如發現異狀時，應即時婉拒迅速離開或請身旁家人、親友協處。
6. 外出時，應以結伴同行為宜，如遇歹徒意圖不軌、強行擄人等危險時，應大聲呼救且快步跑向人群聚集處求援，以確保自身安全。
7. 遭遇突發事件或歹徒隨機擄童時，可就近向鄰近商家求援，並善用110向警察求救專線。
8. 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。
9. 不要在網路上購買來路不明的商品或是未經父母同意在網路上隨意購買商品。

其他

1. **鑒於嚴重特殊性傳染性肺炎(COVID-19)，應注意個人衛生(正確洗手、配戴口罩)，生病時儘速就醫並在家休息，儘量避免移動並出入公共場所。**
2. **因應未來疫情可能發展變化，請持續依據中央流行疫情指揮中心最新指示配合辦理。**
3. 暑假學生校外活動預防宣導相關網站

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 衛生福利部疾病管制署<https://www.cdc.gov.tw/> | 新北市幸福保衛站  <https://docs.ntpc.edu.tw/hss/> | 教育部防制學生藥物濫用資源網站  http://enc.moe.edu.tw | 學生水域運動安全網  https://www.sports.url.tw | 168交通安全入口網  [https://168.motc.gov.tw](https://168.motc.gov.tw/) |
|  |  |  |  |  |