

# 國立中央大學 113 年暑假期間學生活動安全注意事項

暑假期間，為維護學生健康及安全，學校就下列事項加強提醒安全預防工作，以避免同學涉足不良場所或從事無安全規劃之工作，肇生意外事件。

## 一、活動安全

- (一) 室內活動：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。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：尤其山域、水域的活動，應做好風險評估與安全管理，應做好充分準備，審慎評估
  - 1. 登山者應充分鍛鍊體能，積極準備事前工作，組成安全性高的隊伍結構，做好充分準備之後再出發。
  - 2. 從事水域活動例如在游泳池、開放水域游泳或戲水，應注意「防溺 10 招」及正確救人之「救溺 5 步」。
- (三) 預防熱傷害：熱傷害因程度輕重不同傳統上分為熱衰竭、熱痙攣及中暑，嚴重者可導致中暑及多重器官衰竭，其死亡率極高，但其為一可預防之疾病，若平日能瞭解熱傷害之成因並加以預防，必可避免不幸事件之發生。熱傷害之預防主要為針對其成因，並熟悉降溫措施：
  - 1. 溫度溼度高時儘量避免在室外逗留或運動，適時調整休息時間及飲水量，勿飲用含糖、含咖啡因或酒精成分之飲料，反而造成利尿缺水之情形。
  - 2. 夏天在戶外穿著較寬鬆透氣、色淺易排汗之衣物，戴寬邊帽或撐陽傘隔絕太陽之輻射熱。
  - 3. 對熱傷害患者治療最主要之原則為迅速降溫，
- (四) 系科宿營及營隊活動：辦理社團及系所宿營或營隊等相關活動時，應要求參與同學注意言行舉止，避免性別偏見或性別歧視，進而引起疑似校園性侵害、性騷擾或性霸凌之事件的發生。

## 二、工讀安全

同學打工可參考勞動部「職場高手秘笈」勞動權益教育宣導手冊，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。

- (一) 三要準備—「要確定、要存疑、要告知」
- (二) 七不原則—「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」

## 三、交通安全

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首要因素。暑假期間騎乘交通工具的機率高，因此特需提醒同學騎乘機車注意安全，切勿酒後或無照駕駛，並遵守各項交通規則，以策安全。

## (一) 請切實遵守交通安全5大守則

1. 熟悉路權、遵守法規。
2. 我看得見您，您看得見我，交通才會安全。
3. 謹守安全空間--不作沒有絕對安全把握的交通行為。
4. 利他用路觀--不作妨礙他人安全與方便的交通行為。
5. 防衛兼顧的安全用路行為-不作事故的製造者，也不成為無辜的事故受害者。

## (二) 騎車（自行車、機車及電動車）安全

1. 請配戴專用安全帽，行進間勿以手持方式使用行動電話，
2. 勿無照騎車、勿任意變換車道、路口禮讓行人、禁止飆車。
3. 勿將機車借給無適當駕照的人。
4. 行駛時，不得爭先、爭道、並競駛或以其他危險方式駕駛。
5. 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。

## (三) 行人道路安全

1. 穿越道路時請遵守交通號誌指示或警察之指揮。
2. 不任意穿越車道、闖紅燈，不任意跨越護欄及安全島，不侵犯車輛通行的路權。
3. 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。
4. 勿與沒耐性的駕駛人搶道。

## 四、居住安全

### (一) 居家防火、用電安全

遇火災時切勿慌張，應大聲呼叫、通知周邊人員自身所在位置，並進行安全避難，切勿躲在衣櫥或床鋪下等不易發現場所。

### (二) 賃居安全

1. 使用瓦斯熱水器沐浴及瓦斯爐煮食時，要注意室內及走廊空氣流通，使用時切忌將門窗緊閉，或晾曬之衣物阻擋換氣通風窗口，易導致因瓦斯燃燒不完全，而肇生一氧化碳中毒事件。
2. 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，以維護學生自身安全。
3. 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。

## 五、校園及人身安全

- (一) 要有安全意識及被害預防觀念教育，暑假期間參加社團活動或做實驗時，勿單獨太早到校或太晚離校，亦避免單獨留在教室；請務必結伴同行，或由家人陪同，避免單獨到校園偏僻的死角，確保自身安全。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。
- (二) 若於校內外遭遇陌生人或發現可疑人物，應立即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。夜間

返回租屋處尤須注意門戶安全及可疑份子；另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防狼噴霧劑、哨子等，以備不時之需。

## 六、藥物濫用防制

- (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) 暑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。
- (三) 倘若不幸誤觸毒品，請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，協助走出對毒品的依賴性。
- (四) 為防杜藥頭危害校園安全，請學校師長多加留意關心，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」。

## 七、詐騙防制

- (一) 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。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，多一分謹慎就多一分保障，建議同學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) 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，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) 應善用通訊軟體的安全設定，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。

## 八、網路賭博防制

避免因網路誘惑而落入陷阱或衍生其他偏差行為，勿接觸有害身心之網路內容，若有涉及網路賭博情事，應尋求學校師長或家長協助。

## 九、犯罪預防

- (一) 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）、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，並請同學提昇網路使用認知素養，

尊重個人隱私權益，以免誤蹈法網。

(二) 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，勿任意把玩或購買遊戲用槍商品。

## 十、宣導資訊素養與倫理教育

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，請同學應多從事戶外活動或多元休閒，避免過度依賴3C產品，養成健康上網好習慣。

### 參考資料及網址

- 1.中央流行疫情指揮中心：<https://www.cdc.gov.tw>
- 2.學生水域運動安全網：<http://www.sports.url.tw/index.html>。
- 3.勞動部官網：<https://www.mol.gov.tw>
- 4.青年發展署「RICH 職場體驗網」：<https://rich.yda.gov.tw>
- 5.交通部道安委員會「168交通安全入口網站」：<https://168.motc.gov.tw/>
- 6.內政部消防署網站：  
<https://www.nfa.gov.tw/cht/index.php?code=list&ids=301>
- 7.居家用電安全-台灣電力公司(電力生活館)網站：  
[https://www.taipower.com.tw/tc/news\\_noclassify.aspx?mid=323](https://www.taipower.com.tw/tc/news_noclassify.aspx?mid=323)
- 8.教育部防制學生藥物濫用資源網站 <http://enc.moe.edu.tw/> )。
- 9.毒品危害：各縣市家庭教育中心（諮詢專線：412-8185）
- 10.毒品危害防制中心(戒毒免費專線電話：0800-770-885)。
- 11.「165全民防騙」網站公告資訊網址：  
<http://www.165.gov.tw/index.aspx>
- 12.[衛生福利部國民健康署-不可忽視熱傷害 \(hpa.gov.tw\)](http://www.hpa.gov.tw)

### 本校緊急事件連絡電話

校安中心：03-2805666 / 0911-949-630 / 03-4227151#57212；

駐警隊：03-4227151 # 57119、57110；

學生宿舍：0919-019-564(男) / 0919-019-964(女)