

發行人：陳國清董事長
 校長：林昭億
 出版者：高雄市中山工商
 編輯：學務處訓育組
 採訪：中山編輯群
 地址：831高雄市大寮區會社里正氣路79號
 電話：07-7815311
 網址：http://www.csic.khc.edu.tw



本校僑生積極求知技藝超群



(本刊訊) 配合政府新南向政策，本校僑生建教專班學生很「國際化」，吸納越南等六個國家來台就讀，雖然語言、文化迥異，但經校方苦心調教，學業、技藝兼優，今年就有4位考取雙乙級證照，尤其印尼的吳永保，英文多益竟

高達955分(滿分990分)，比肩英文教師等級。
 校長表示，85年起配合僑務政策，本校開辦全國唯一的僑生建教合作專班，如今公私立高中職紛紛搶辦，辦學績效和口碑就成為各國僑生選擇重點，目前本校共有約700位建教僑生。
 校長指出，僑生主要來自越南、印尼、馬來西亞、泰國、緬甸和柬埔寨等六國，其中以印尼和越南為多，各國語言和風俗文化迥異，校方累積豐富經驗，調教出的僑生深受企業界歡迎，學業成績也很出色，不輸在地學生。
 校長說，高職生必須先取得丙級證照，高三才能考乙級，這對本國學生就很具挑戰性，更何况是僑生。今年卻有4位僑生同學考取儀表電子及電腦硬體裝修雙乙級證照。僑務委員會為鼓勵高

四人考取雙乙證照成果斐然

職僑生在校努力考取證照，頒發高職僑生證照通過委員長獎狀，未來僑生在大學畢業後亦可依「評點配額制」申請留台工作，證照加分是一大關鍵。
 印尼籍的吳永保，自稱是屬於睡一覺醒來就能重新調整心情，不會讓挫折感留在心上的人。葉玉玲老師說，吳永保學習主動，自我約束能力強，設定目標就會努力達成。葉玉玲表示，吳永保不僅拿到儀表電子及電腦硬體裝修雙乙級證照，多益成績高達955分，媲美英文教師，他計畫透過技優入學管道，以國立高雄科技大學資訊工程系為第一志願。
 電子科來自棉蘭的陳秋宏，在印尼念完大學，為學習中文跟妹妹一起來台讀書，剛來台完全不會講中文，只能透過福建話和老師們進行台語溝通，感到

有些挫折，經老師用中、英文慢慢解釋，加上自己努力，才克服語言障礙。導師陳雅玲指出，陳秋宏為了考證照，針對不熟的學科加強記憶，術科就請老師把材料寄到實習公司，利用下班後再多練習，果然皇天不負苦心人，讓他取得雙證照，未來想上正修科大，畢業後想留在台灣當位工程師，貢獻所學。
 越南籍的何保龍和黃美蓉，兩人也取得雙證照。何保龍個性內向，但很有邏輯概念，手上六軸、八軸、十二軸魔術方塊，被他玩得出神入化，連導師王祺鏢都佩服。黃美蓉在家中是獨生女，聽話且懂得感恩，原本考照意願不高，但禁不起王祺鏢的鼓勵，先是順利考取儀表電子證照，讓她信心大增，畢業前再取得電腦硬體裝修乙級證照。

疫情緊張導致家庭經濟受衝擊

(本刊訊) 本校建教規模全國第一，連續六年榮獲教育部考核一等學校，校方近年與科技大學合作，規劃產學攜手合作專班，培育企業幹部養成。校長表示，國內新冠疫情嚴峻，部分家庭經濟遭受衝擊，學生自掏實習津貼當家用，回報親恩，傳為佳話。
 校長指出，本校開辦輪調式建教合作班已43年，辦理汽車等7科，學生數約2600人，占全國建教生1/5，辦理績效有口皆碑，成功吸引台灣松下、統一超商、鼎泰豐、國瑞汽車等百大知名企業與本校合作，為家庭經濟弱勢學生提供

安心就學管道，也為各行各業培育基層技術人力、厚植產業基礎。
 校長說，本校近年也轉型與科技大學合作，辦理以培育企業幹部為主的3+4建教產攜專班，今年新合作的士林電機，開辦機電科與電機科，除提供實習津貼外，還有優渥三節獎金，中山畢業後就近銜接到明新科大在職進修，不備磨練實務技能、提早卡位職場，更是進軍百大知名企業的最佳跳板，前途大好。
 汽車科三年級的均崧與母親相依為命，在三益制動公司實習，學習工作態

建教生自掏儲蓄當家用傳佳話

度深受廠方肯定，三年來扣除零花、學費，帳戶存款逾二十萬元。新冠疫情衝擊國內，均崧媽媽好一陣子失業在家，均崧自掏腰包負責家中雜支和水電費，讓媽媽好生感動，均崧認為感恩要即時，能幫家裡分憂，自己也覺得很有成就感。
 汽車科三年級的漢棠，靠母親撫養他和妹妹，兩人都讀建教班，他選擇汽車科，妹妹讀商業經營科，在全家便利商店實習，兄妹倆懂事又貼心，讓母親很放心。漢棠母親從事推拿服務，疫情爆發後失去工作，漢棠不僅主動提領存款

給媽媽應急，添購家用用品時也會主動付帳，讓媽媽好欣慰。




(本刊訊) 本校線上舉辦畢業典禮，共有50班2000餘位畢業生參加，學生創作畢業歌曲，雖無法面對面互道珍重再見，但疫情衝擊之際，對彼此的祝福更加濃醇香。校方也特別安排校犬人氣王「Ruby」入鏡，療癒畢業生，也成畢典最大彩蛋。

本校舉辦線上畢業典禮 疫情嚴峻師生離情依依

校長表示，今年因疫情嚴峻，安排線上舉辦畢業典禮，建教班課程尚未結束，只有日間編制班、高中部及實用技能學程等畢業生參與，由於人數眾多，校方安排一連五天視訊，並安排最後一次召開視訊班會，由導師做最後的叮嚀與祝福，雖無法面對面祝福，但仍離情依依，溫馨感人。
 校長指出，為了讓畢業生留下美好回憶，校方挖空心思安排一系列活動，首先由學生創作畢業曲「咱的青春」，並由普通科及資訊科畢業生聯手自彈自唱，播出後獲得超高點閱率。
 陳國清董事長和校長也分別預錄影片向學生祝福。董事長期勉畢業生「當我們沒有目標時，就會感覺沮喪，感覺力不從心；當目標明確遠大時，我們就有

美好的未來。」
 校長則勉勵要有真本事、軟實力，畢業是歡慶也是思考的時刻，邁入人生另一階段，如何破繭而出、不斷求知、持續進取，尋找人生方向與目標。
 本校校園美如花園，另一特色是校犬趴趴走。董事長表示，本校長期推動生命教育，師生尊重生命、愛護動物，校園內最多時曾有10隻流浪狗，為教職員及學生認養，目前校內有包括Ruby、露露、強強、多多和小黑五隻校犬，其中就以女王Ruby人氣最旺，每屆畢業生都要找Ruby合照。
 今年因疫情，畢業生無法與校犬合照，校方貼心安排設計以校狗為背景的視訊背景圖及影片播出，人犬隔空相見，吸引不少畢業生開心回應。

校方同時播出「知足不辱，知止不殆，可以長久」為主題的三年回顧影片，描述老師原以為還可以有時間叨唸，一起勇闖畢業極限挑戰賽，為畢業生別上胸花和擁抱祝福，但一切來得太突然，太多的原本被變化取代了，但取代不了的是三年一起在中山的點點滴滴，一輩子難忘。
 今年共頒發各項優異畢業生頒發11位卓越成就獎、10位領導菁英獎、76位勤學不倦獎、43位運動傑出獎、50位德行優異獎、50位智佳學優獎、13位技藝傑出獎、10位五育全能獎、11位升學大學傑出學生和166位無私奉獻獎，雖只是線上典禮，但畢業生仍離情依依，上網按讚及感性留言，令人感動！

讓建教班疫起愛讀書 教科書幸福快遞成功

(本刊訊) 6月份返校上課的建教班同學，因疫情必須在家學習，校方發動教職員將新教科書打包，啟動教科書幸福快遞送至每位同學生府上，讓學生感到揪感心。
 本校是國內辦理建教班規模最大高職，今年共約2600人，共開設汽車科、機電科、資訊科、電機科、餐飲科、商營科、美容科共七大科，包括松下國際、統一超商、國瑞汽車等百大企業都與本校合作。
 校長表示，輪調式建教班，學生三個月在廠實習，三個月回校讀書，適逢疫情肆虐，返校學生在家線上學習，老師們善用科技功能，以線上白板功能，張

貼學生學習狀況及心情，更有效及時讓學生發表。
 校長指出，老師也開多個MEET，辦理分組討論，增加師生互動，學生也會發揮創意，改變鏡頭的造型加特效，如各種貼圖及動畫，就有學生想游泳，刻意貼上穿泳衣、戴泳帽造型，以表心境並自娛娛人。
 校長說，校方和老師都絞盡腦汁，以強化教學和學習成效，但適逢新學期，學生無法返校拿到新課本，校方經開會討論後，決定啟動「疫起愛讀書、教科書幸福快遞活動」，發動老師及行政人員，將18班672位同學的課本，分門別類打包，以機電科每人15本教科書、7

公斤最重，運用3天時間裝好15部郵務推車，斥資7萬多元郵資，共2輛郵務車，將新書送至學生手上，學生獲知消息，欣喜不已，也對學校的暖舉揪感心。
 校長透露，疫情嚴峻，編制班和建教班畢業典禮皆採線上視訊舉行，校方也花了近10萬元郵資，將畢業證書、畢業紀念冊、紀念光碟、校刊、畢業團體照、紀念品及導師送的神秘禮物，寄給畢業生，避免畢業生往返學校的移動風險。
 電機科孔彥洲、商業經營科李昱瑾和美容科陳纓駢等導師，分工合作把自班學生書本打包好，指這批輪調學生因疫



情被迫宅在家，心情很慌亂，連家長都擔心孩子上課進度，老師將實習課程透過視訊示範，不影響學生學習，校方免費寄書的暖舉，讓學子和家長都很窩心。

安全宣導事項

為毒卸妝 破解毒品 美麗偽裝

毒巧克力 毒跳跳糖 毒梅子粉 毒果凍 毒咖啡包

【揭開毒品的美麗偽裝】花樣多變，防不勝防

市售改裝 重新包裝，有拆封痕跡	山寨品牌 包裝完整，無拆封痕跡	自創包裝 造型特殊，卡通圖案	糖衣外表 顏色鮮艷，引誘誤食

新興毒品成分複雜，吃下肚恐致命！

別讓笑氣 笑掉你的人生!

笑氣學名為「一氧化二氮」或「氧化亞氮」，是一種無色有甜味的氣體，俗名為吹氣球。

嚴重可能成為植物人或死亡，造成無法恢復的傷害，請勿任意嚐試。 別因一時的狂歡作樂 造成無法彌補的傷害

笑氣的危害性？

- ☑ 出現幻覺
- ☑ 身體癱瘓
- ☑ 手腳麻木
- ☑ 精神疾病
- ☑ 四肢萎縮
- ☑ 神經病變
- ☑ 無法行走
- ☑ 大小便失禁



衛生福利部
食品藥物管理署

毒品危害防制中心諮詢專線：0800-770-885

(請請您，幫幫我)



臺南市毒品危害防制中心諮詢專線 0800-770-885

教育部 關心您

新興毒品 我變我辨我辨辨辨

新興毒品包裝警訊

- 樣貌多變**
包裝改裝後再填充，製成零食樣貌、商品化包裝、山寨品牌、卡通圖案
- 種類混充**
多種毒品結合，如毒咖啡包的成份就是些許的K他命+安非他命+搖頭丸混合
- 毒性加倍**
容易誤食、易產生幻覺、致死率高

- 請勿毒駕、酒駕
- 食物離開視線後別再碰
- 出入娛樂場所，請結伴同行
- 防人之心不可無，請提高警覺心
- 拒絕接收來路不明的藥物、食品、飲料

如有施用毒品風險，請盡速離開現場，馬上求助！報警110！

依據毒品危害防制條例第二十一條規定，施用一、二級毒品者於犯罪未發覺前，主動向衛生福利部指定之醫療機構請求治療，醫療機構免將請求治療者送法院或檢察機關，歡迎撥打24小時免費戒毒諮詢專線0800-770-885(請請您 幫幫我)或加入臺南市政府毒品危害防制中心臉書粉絲團：https://www.facebook.com/antidrug.tainan 訊息留言，由臺南市政府毒品危害防制中心提供相關輔導藥劑或治療等社會資源，讓專業人員協助您脫離毒品危害。

秒懂新興毒品

拒絕誘惑

▶ 新興毒品是什麼？

- 化學混合而成 規避查緝
- 多變形式偽裝 降低戒心
- 販毒話術 誘拐吸毒

是流行不是吸毒 只是會high的咖啡 試試沒關係

▶ 有哪些危害？

- 幻視幻聽
- 暴力自殘
- 膀胱受損
- 休克致死

3招有效避免！ 堅定拒絕 留意偽裝 保持警覺

3招緊急處理！ 盡速離開 求助 報警

保護自己，小心危害就在你身邊！

衛生福利部 食品藥物管理署 毒品危害防制中心諮詢專線：0800-770-885 (請請您，幫幫我)

求職權益要注意！

迎接工讀安全大作戰

教育部青年發展署 RICH 職場體驗網 與您分享求職過程中要注意的大小事，細節多注意，求職更安心，祝您求職順利！

RICH 找工讀，職場新體驗！
加入 RICH 職場體驗網，隨時掌握最新工讀資訊，更有豐富實用的求職內容供您參考！

3 大準備 7 不原則
求職準備十全十美！

求職三大準備

1. 蒐集應徵公司資訊
2. 請朋友家人陪同面試
3. 仔細檢視應徵公司刊登的內容

應徵七不原則

1. 不繳錢
2. 不繳費
3. 不繳卡
4. 不繳身
5. 不繳用
6. 不繳卡
7. 不繳工作

別讓您的權益

打工遇到各種不合理的情況時，該怎麼辦？

1. 工讀薪資未發給
2. 工作時間過長
3. 工作內容與面試時不符

求職防騙案例、**工讀安全須知**、**工讀糾紛處理**、**求職陷阱？部落客報你知！**

RICH 職場體驗網 主辦單位：教育部青年發展署 承辦單位：Career 就業情報 免費客服專線：0800-005-880 線上客服

民眾通報高風險賣場 (解除分期付款)

網路購物常見詐騙話術

假冒網路賣家
用購物網站提供的安全交易機制會被扣手續費，加 LINE 私下交易可幫你打折

假冒親友
盜用親友臉書帳號
我朋友的通訊行正在舉辦手機促銷活動，想撿便宜快加我朋友 LINE (ID: xxx)

假冒銀行客服
你的購物訂單出錯，會從你銀行戶頭重複扣款，我教你操作 ATM 解除

假冒警察
上次騙你的假賣家抓到了，等下會有銀行打電話教你操作 ATM 領回被騙的錢

刑事警察局

賣場名稱 被害件數

瘋狂賣客	10
------	----

統計日期 107年1月29日至107年2月4日

網購防詐須知：
 1. 臉書、LINE 沒有任何交易安全保障機制，請避免使用臉書、LINE 購物或私下交易。
 2. 不提供實體聯絡電話或地址的賣家，請勿購買。(若有，請先查證是否真實)
 3. 貨到付款不保證安全，善用可信賴的第三方支付結帳，更安心。
 4. ATM 絕對沒有任何解除或設定功能，陌生人來電要求操作 ATM 就是詐騙。

RICH 職場體驗網

在學青年校外工讀 注意事項

工讀應選擇符合所學或有興趣的職務內容，並注意工作環境及內容是否合法、合理及安全。

小心危險！

工讀期間要注意有沒有扣薪、超時工作、沒加班費、職業安全衛生不佳、職權性騷擾等損害自身利益的惡劣工作。

遇到求職問題有好多地方可以求助，若有勞動權益與爭議，可向各縣市勞工局處理或向律師諮詢。不知道找誰幫忙時，請撥打青年免費付費電話 0800-005-880 尋求協助。

教育部青年發展署

Line 防詐設定 6 步驟

1. 設定 ID 與密碼以提升帳號安全性，不要以電話號碼自動加入好友。
2. 取消「自動加入好友」、「允許被加入好友」。
3. 取消「允許自其他裝置登入」。
4. 取消「與 Facebook 同步」，避免駭客竊取帳號密碼。
5. 關閉「自動投稿變更後的個人圖片」，防止遭人冒用圖片。
6. 若發現民眾遭人冒用帳號請登入 <http://contact.line.me> 填寫 LINE 問題反應表，藉由官方取回帳號使用權，並記得通知 LINE 好友群帳號遭冒用一事。

內政部警政署 National Police Agency, Ministry of The Interior

清除孳生源 4 大訣竅 預防登革熱

巡 經常巡檢，檢查居家室內外可能積水的容器。

倒 倒掉積水，必要的容器倒置。

清 減少容器，丟棄不要的容器。

刷 去除蟲卵，避免蟲卵再附著。

消滅登革熱 大家愛注意!!

滅蚊不分內外 防蚊從早到晚

室外
 ● 擦防蚊藥品
 ● 穿淺色長袖衣褲
 ● 容器清空倒置
 ● 廢棄容器回收處理

室內
 ● 紗窗
 ● 蚊帳
 ● 電蚊拍
 ● 養大肚魚、孔雀魚
 ● 捕蚊燈

一般症狀
 頭痛 發燒 38°C 以上
 後眼高痛
 噁心
 肌肉痛
 食慾不振
 關節痛
 出疹

出現 速就醫!!

警示徵象
 容易暈眩 嘔吐
 躁動不安
 滴水腫水
 肝臟腫大

重症高危險族群
 1. 慢性病患 (如糖尿病、高血壓患者等)。
 2. 抵抗力弱的老人、小孩。
 3. 感染不同登革熱型別之登革病毒者。

衛生福利部疾病管制署 TAIWAN CDC
 1922 防疫專線
 1922 防疫專線
 疫情通報及諮詢專線：1922

對抗 武漢肺炎 您可以這樣做

嚴重特殊傳染性肺炎

傳染途徑
 ● 飛沫傳染
 ● 接觸傳染
 ● 2-12 天潛伏期 (平均七天)

預防方式
 ● 勤洗手
 ● 善用消毒工具
 ● 保持空氣流通
 ● 避免開門開窗
 ● 正確配戴口罩
 ● 避開人潮眾多的密閉場域

洗手 7 字訣
 ● 內 手心互相搓洗
 ● 外 仔細搓洗手背
 ● 夾 十指交錯搓洗指縫
 ● 弓 握洗手指背
 ● 大 虎口對大拇指搓洗
 ● 立 仔細清洗指尖
 ● 腕 連手腕一併搓洗

正確戴口罩 4 步驟
 1. 開 開包裝 檢查口罩有無破損
 2. 戴 兩端鬆緊帶掛上耳朵 鼻樑片固定在鼻樑 口罩拉開到下巴
 3. 壓 輕壓鼻樑片 讓口罩與鼻樑貼緊
 4. 密 檢查口罩和臉部 內外上下是否密合

環境消毒
 ● 殺菌酒精 調製方式
 4 份 95% 酒精 + 1 份 冷開水或礦泉水 = 75% 酒精 (殺菌力最強!)

1:100 稀釋漂白水 家具 + 廚房使用
 500 ppm 消毒水
 8% 含氯漂白水 10c.c. + 自來水 1000c.c. (當日使用、當日配製)

1:10 稀釋漂白水 浴室 + 馬桶使用
 5000 ppm 消毒水
 8% 含氯漂白水 10c.c. + 自來水 100c.c. (當日使用、當日配製)

中央流行病疫情指揮中心、嘉義市長黃敏惠 關心您

夏日高溫慎防中暑 隨時補充水分



什麼是熱衰竭?
人體在炎熱的環境中，因長時間運動而大量出汗及皮膚血管擴張，而產生體內的失水症狀。若因大量流汗造成脫水，體內的體液及電解質濃度會隨之降低，進而導致熱衰竭。熱衰竭的症狀包括：頭暈、眼花、口渴、心跳、肌肉痠痛、四肢無力、面色蒼白、呼吸困難、甚至昏厥等。

熱衰竭與中暑的處理方法

1. 應儘快將患者移至陰涼處，躺下休息。
2. 讓患者安靜休息，並採取降溫措施。
3. 定時補充水分，並觀察其症狀。
4. 若患者意識不清，可給予少量多次的冷開水或電解質飲料。
5. 若患者意識不清，應儘快送醫治療。
6. 送醫途中應採取降溫措施，如用濕毛巾擦拭身體、扇風等。
7. 觀察患者症狀是否改善。

中暑的預防
在炎熱的環境下工作或從事劇烈的活動，應穿著透氣、吸汗、吸水的衣物，並隨時補充水分及電解質。注意活動時間，避免在陽光下太久。

中暑的處置
1. 迅速將患者移至陰涼處，並採取降溫措施。
2. 讓患者安靜休息，並採取降溫措施。
3. 用冷水擦拭身體及扇風，以幫助患者降溫。
4. 若患者意識不清，應儘快送醫治療。
5. 送醫途中應採取降溫措施，如用濕毛巾擦拭身體、扇風等。

熱衰竭與中暑的比較

熱衰竭	中暑
● 患者意識清醒	● 患者意識不清
● 患者心跳正常	● 患者心跳過快
● 患者呼吸正常	● 患者呼吸困難
● 患者四肢無力	● 患者四肢無力
● 患者面色蒼白	● 患者面色潮紅
● 患者口渴	● 患者口渴
● 患者肌肉痠痛	● 患者肌肉痠痛
● 患者四肢無力	● 患者四肢無力

行政院衛生署 關心您的健康
行政院農業委員會

對抗熱傷害 想享受盛夏時光，又不想被熱傷害所苦，一定要懂得

預防熱傷害撇步123

撇步1 多喝白開水

要定時喝！不要等到口渴才喝。

- 飲用室溫的水。
- 運動前2-3個小時喝水500cc。
- 運動前、運動中，每10至20分鐘喝200至300cc。
- 不喝含酒精及含大量糖份的飲料。
- 醫囑限制喝水量的病友，應詢問喝多少量為宜。

撇步2 選對時地

溫度濕度都要緊！

- 選擇氣溫較低的日期或樹蔭下進行戶外運動。
- 戶外活動儘量安排在早晨或傍晚。
- 避免將小孩單獨留在車內或是密閉空間。
- 濕度過高的環境也可能導致中暑。

撇步3 注意穿戴

吸濕排汗與防曬！

- 穿著輕便、淺色、透氣、吸水與排汗功能佳的衣物。
- 戴太陽眼鏡、寬邊帽及擦防曬乳。
- 穿著支撐力佳、質輕且防水透氣的運動鞋。



中暑預防方法及處理步驟

預防中暑方法，首要以減少暴露於高溫下為目標，方法包括：

- 一、減少於大太陽底下運動，尤其在上午10時至下午2時應儘量避免。
- 二、注意溫度變化，熱天在戶外應撐陽傘、戴遮陽或通風的帽子及太陽眼鏡。
- 三、隨時補充水分，並儘量避免飲酒。
- 四、穿著寬鬆透氣、淡色的衣服，以避免吸收紫外線。
- 五、若需在戶外工作，應更注意水分的補充及空氣的流通。

國民健康局提供中暑處理的五個步驟：

- 一、儘快移至陰涼地方。
- 二、鬆脫身上衣物。
- 三、用水擦拭身體及扇風。
- 四、提供稀釋之電解質飲料（如運動飲料）或加少許鹽的冷開水。
- 五、儘快送醫處理（可撥打119或自行送醫）。



誰容易發生中暑?

在高溫高濕環境下進行勞動或運動的人、高樓層住戶、老人、小孩、精神疾病患者、心肺疾病患者、行動不便及生活無法自理者。

如果身旁的人出現了體溫高於40℃、脫水、肌肉痠痛、情緒不穩的症狀，代表可能發生中暑了！

此時，可以迅速離開高溫的環境，設法降低其體溫，解開束縛的衣服，用毛巾或海綿浸水拍拭身體，或是在其身上擦水並扇風，並儘速就醫。



更多資料可參考 <http://www.hpa.gov.tw>

守護健康
衛生福利部 國民健康署
Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare



委託社團法人台灣急診醫學會製作
本宣導單張經費由國民健康署於害防制及衛生保健基金支應

夏日消暑 戲水域 十招別忘記

救溺五步 叫叫伸拋划 救溺先自保

叫



大聲呼救

叫



呼叫
119、118、110、112

伸



利用延伸物
竹竿、樹枝等

拋



拋送漂浮物
球、繩、瓶等

划



利用大型浮具划過去
船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等

防溺十招

生命無價！教育部再次呼籲並提醒家長，多一份關心，多一點叮嚀，切勿輕忽任何可能發生的危險，避免溺水事件悲劇再次發生，讓我們共同守護學生生命安全！

教育部 關心您

第一招



戲水地點需合法，要有救生設備與人員

第二招



避免做出危險行為，不要跳水

第三招



湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心

第四招



不要落單，隨時注意同伴狀況位置

第五招



下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水

第六招



不可在水中嬉鬧惡作劇

第七招



身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳

第八招



不要長時間浸泡在水中，小心失溫

第九招



注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水

第十招



加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆

暑假到來也是學生溺水事件的高峰期，其發生場域大多是在溪河流與海邊，主要原因多是自行結伴出遊，未於安全水域戲水所致。提醒各位同學及家長，從事水域相關活動請務必前往合格且安全的水域，並請家長留意學生參與暑期活動的動向，防範可能發生的危險。

為了讓學生方便記誦，提出「救溺五步、防溺十招」，相關資訊可至「游泳121網站」下載，網址：<http://www.sports.url.tw/>：

(一)救溺五步：叫叫伸拋划、救溺先自保：

- 1、叫：大聲呼救。
- 2、叫：呼叫119、118、110、112。
- 3、伸：利用延伸物(竹竿、樹枝等)。
- 4、拋：拋送漂浮物(球、繩、瓶等)。
- 5、划：利用大型浮具划過去(船、救生圈、浮木、救生浮標等)。

(二)防溺十招：

- 1、戲水地點需合法，要有救生設備與人員。
- 2、避免做出危險行為，不要跳水。
- 3、湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心。
- 4、不要落單，隨時注意同伴狀況位置。
- 5、下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水。
- 6、不可在水中嬉鬧惡作劇。
- 7、身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳。
- 8、不要長時間浸泡在水中，小心失溫。
- 9、注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水。
- 10、加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆。

