



假期宣導





反霸凌

防制校園霸凌 勇敢說出來

防制校園霸凌，你可以這樣做

- 向老師及家長反映
(導師提供聯絡電話或電子信箱給學生及家長)
- 寫信給學校投訴信箱
- 在校園生活問卷中提出
- 到教育部防制校園霸凌專區留言板反映
- 打電話給縣市防制校園霸凌專線
- 撥打教育部防制校園霸凌專線0800-200-885
- 其他管道 (好同學、好朋友)





反毒

拒毒八招

請你跟我這樣說..

1 堅持拒絕法

- 我不做違法的事情。
- 不行，我真的不想吸。



2 告知理由法

- 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

- 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

- 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！



5 友誼勸服法

- 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，你我最好都不要嘗試吧！



6 轉移話題法

- 你看，這個點心很好吃喔！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

- 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...，所以你也不要吸啦！



8 反激將法

- 如果你們說我沒膽量，我就吃，那我就真的太沒主見了！



健康 ~~毒~~ 安全 ~~黑~~ 友善 ~~霸~~



拒菸

拒菸舞士，show出拒菸五式

「拒菸五式」就是「拒絕菸害、菸癮掰掰、最愛自由、魅力展現、力勸親友」。拒菸舞士-張鈞甯號召大家成為「拒菸舞士」，一起show出「拒菸五式」，表現出拒菸最有魅力的自信風範！



1. 拒絕菸害

不讓菸害，傷自己也害別人



3. 最愛自由

自由自在，不被菸癮網綁



5. 力勸親友

向菸說不，主動關懷

2. 菸癮掰掰

因為拒一口菸，就是爭一口氣



4. 魅力展現

健康環保，自信做自己



健康 ~~毒~~ 安全 ~~黑~~ 友善 ~~霸~~



交通安全



交通安全五大守則



- 一、熟悉路權，遵守法規。(路權守法)
- 二、我看得見您，您看得見我，交通最安全。(看見你我)
- 三、謹守安全空間-不作沒有絕對安全把握之交通行為。(安全空間)
- 四、養成利他用路觀-不作妨礙他人安全與方便之交通行為。(利他用路)
- 五、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。(防衛兼備)



交通安全



交通安全五大運動



一、車頭朝外停車：不撞行人、迅速逃生、方便充電。

二、乘客責任：協助駕駛人清醒與專心、全車生命保障。

三、下車時向公車及計程車司機說「謝謝」：感恩鼓勵。

四、對禮讓行人的車輛駕駛揮手點頭致謝：感謝與感動。

五、保護長者及婦孺安全地穿越路口：公平正義與人性。



健康生活

對抗

流行性
傳染病

您可以這樣做

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** 搓洗手指背
- 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

甚麼時候戴 ① 出入醫院者、有發燒或呼吸道症狀者、免疫較差者要戴口罩。 ② 近距離、密閉空間、長時間接觸人群可考慮配戴口罩。

- 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!



天冷要保暖



細節要注意

泡湯

時間不宜長



泡湯不超過15分鐘，且應避免飯後泡湯，如要起身也請慢慢來喔！

保暖小物

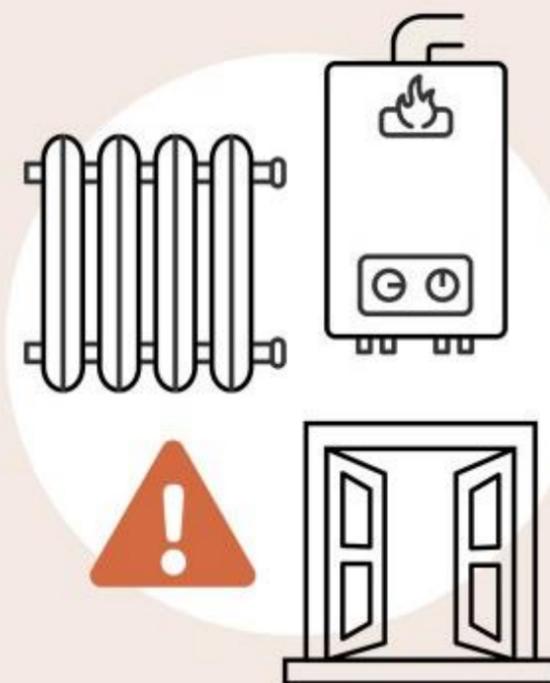
不直接接觸



如暖暖包、熱水袋、電毯等，直接接觸皮膚將導致低溫燙傷，使用請隔衣物且避免時間過長！

使用暖爐、瓦斯熱水器

注意通風



居家環境通風不良容易發生一氧化碳中毒傷亡事故，使用時請不要緊閉門窗！