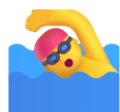


A vibrant, cartoon-style illustration of a summer beach scene. In the foreground, a boy on the left is running towards the water with a red and white lifebuoy. In the center, a girl is building a sandcastle. To her right, a boy is holding a blue bucket of sand. On the far right, a girl is standing with a green and white lifebuoy. In the background, another child is playing in the water. The sky is blue with white clouds, a smiling sun, and a palm tree on the left. A small orange sun icon is in the top left corner.

暑期生活安全 小隊長指南

開心過暑假，平安一整夏！





水域安全宣導

救溺五步：叫叫伸拋划

- 叫：大聲呼救求援。
- 叫：撥打 119、110。
- 伸：利用長條物伸手援。
- 拋：拋出漂浮物。
- 划：利用大型浮具划過去。

※ 絕對不要貿然跳水救人！

◆ 防溺五不：

不長時、不疲累、不跳水、不落單、不嬉鬧。

◆ 防溺五要：

要合法場域、要暖身、要注意氣象、要冷靜、要小心環境。

◆ 切記：

戲水應選擇有合格救生員及安全設施之場所，
避開溪流、水庫等危險區域





安全上網與網路禮儀



個人隱私，拒絕詐騙

不隨便給出真實姓名、地址和學校、網路帳號及任何金錢物品交易及生活私密照。不隨便和網友見面出遊，遇到奇怪的人、事及要求馬上截圖並要趕快告訴爸爸媽媽！



溫暖交流，不要網路霸凌及網路 小心網路性平事件

網路說話要客氣，不吵架不罵人。也不要串聯網攻特地同學，做一個像彩虹一樣溫暖的網路小朋友。也不要一時好玩、好奇隨便傳送不當圖片及文字給同學。



定時休息

眼睛要休息！玩30分鐘就要站起來動一動，看看遠方的綠色小樹喔。





規律生活不放假



健康小隊員任務

- 📌 早睡早起：晚上10點前睡覺，大腦變聰明！
- 📌 閱讀挑戰：每天讀一本喜歡的故事書。
- 📌 動動身體：每天流汗運動30分鐘。
- 📌 家事小幫手：幫忙折衣服、擦桌子。