

113-2 班級家長會

行政業務宣導



113學年度新竹市校外文化體驗 音符藝文小旅行校外教學

日期：114年2月25日（二）07:20-16:20

地點：國立臺灣交響樂團

國立自然科學博物館

承辦單位：新竹市文化局 博館科 / 孢子原設計整合有限公司

應注意事項：

- ♥ 請7:20準時集合，逾時不候。
- ♥ 會暈車的小朋友，請先在家裡用藥。
- ♥ 若有出現上呼吸道症狀，請配戴口罩參與全程活動。
- ♥ 可自備少許零用錢(200元以內)，但不要攜帶貴重物品(相機、手機)
- ♥ 當天16:20統一放學



113學年度親子活動

學校會發放報名表，邀請家長參加

世界地球日活動(淨灘或淨社區)



- 日期：114年04月18日(五) 上午8:30-中午12:30
- 地點：海山漁港南堤海岸
- 交通：個人單車(3-6年級)、汽車接送(1-2年級)

感恩惜福綠市集暨幸福百匯活動

- 日期：114年05月01日(四) 上午8:30-中午12:30
- 地點：大湖國小校園
- 備註：二手物市集、議題攤位、各班上菜



家長參與公開授課注意事項

依據新竹市國民中小學家長參與公開授課原則

觀課登記

- 每場次可開放該班家長班級代表 1-3 人及家長會委員 1 人登記參與。(若時間無法配合，可選擇不參加)
- 每學期第三週於校網公告公開課時間。
- 欲參加公開授課的家長可於公開授課前一週與教務處登記參與。

觀課前

- 請在上課前進入教室。
- 請將行動電話或 3C 產品改為靜音或關閉。

觀課中

- 不影響教師教學及干擾學生。
- 不與其他觀課者交談。
- 不與學生交談、對學生提問。
- 不錄音、錄影及拍照。
- 不於觀課進行中出入教室，影響學生學習。

學生作息 - 關於上放學

一週晚到超過3日，學校則會發放提醒單，請家長協助指導孩子

入校時間

- 建議最早入校時間為7:20(此時段為總導護老師開始執勤的時間)
- 上學時間7:20-7:40 (此時段校門口有導護老師及警衛先生進行交通導護)
- 此時段為學生晨讀時間
- 若有緊急狀況或無可抗力因素無法於此時段入校，請致電至學校或導師，以利導師掌握學生出席情形。

- 7:40校門會關閉，由導護老師、學輔處老師或警衛先生登記晚到學生
- 7:40-7:55為全校打掃時間(每位學生皆有打掃任務，請協助孩子準時到校參與打掃工作)



放學時間

- 低年級-12:35(一、三、四及五)、15:40(二)
- 中年級-15:40(一、二、四)、12:35(二、五)
- 高年級-15:40(一、二、四及五)、15:40(三)
- 課後運動班(一、三、四、五)及課後照顧班(每日)-17:00

- 若有緊急狀況或無可抗力因素無法準時接回孩子，請致電學校或導師，學生會先於涼亭等待10分鐘，10分鐘後會至辦公室寫作業等待家長接回。

學生安全 - 校園安全管理

校園開放時間入校，請共同維護校園整潔(校園內禁止吸菸)

校園開放

- 上課日：每日下午5:30-下午7:00(寒暑假及補班補課日亦同)
- 例假日：每日上午7:00-下午5:00

為了孩子們的校園安全，非校園開放時間入校，請遵守以下規定：

非開放時間入校

- 找老師或會議：請先找警衛先生登記領取識別證(須全程配戴)，再行入校。事情處理完畢，請勿於學校逗留，以免影響孩子們學習。
- 臨時接孩子：請警衛先生連繫辦公室老師，由辦公室老師至班上或保健室帶孩子(家長先於涼亭等待)。
- 約定時間接孩子：請警衛先生聯繫辦公室老師，由辦公室老師將孩子帶至涼亭區(請提前1-2日寫聯絡簿告知導師)

孩子們的校園安全需您與學校共同合作、守護

非必要
請不要進入教學區

學生輔導

若學生有轉介需求，導師會向學輔處提供轉介申請

一級輔導

- 針對全校學生實施的輔導課程(宣導、體驗活動、講座、非正式課程、正式課程.....等)
- 全體教師共同負責
- 導師的班級經營策略
- 教師與學輔處的合作

二級輔導

- 針對初級輔導無法奏效之學生(適應欠佳、重複發生問題或遭受重大創傷等)進行專業之輔導諮商
- 輔導老師(兼輔教師或認輔教師)提供個別化的服務(諮詢、個別諮商、小團體課程)
- 學輔處主責(教師提出申請或通報個案)

三級輔導

- 針對偏差行為、嚴重適應困難或重大違規等學生，配合特殊需求，結合心理治療、社會工作、家庭輔導、職能治療、法律服務、精神醫療等各項專業服務
- 新竹市學生輔導諮商中心之專輔人員(心理師、社工師)或社會處及外部單位的社工提供主服務

113學習扶助開班

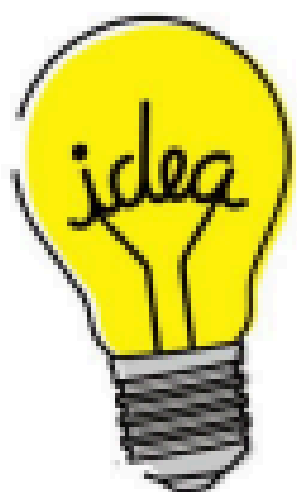
開班

- 師資： 范嘉芸老師
- 班級： 中高年級數學混合班
- 時間： 16:00-17:00，一週上課兩次，10-12週

測驗

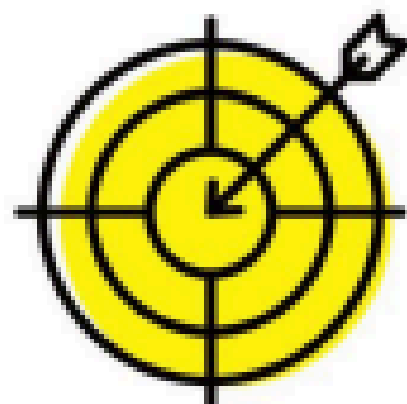
- 五月： 篩選測驗 (找到受輔學生)
- 十二月： 成長測驗 (受輔學生經原班輔導或是學習扶助班級輔導之成果)

什麼是學習扶助？



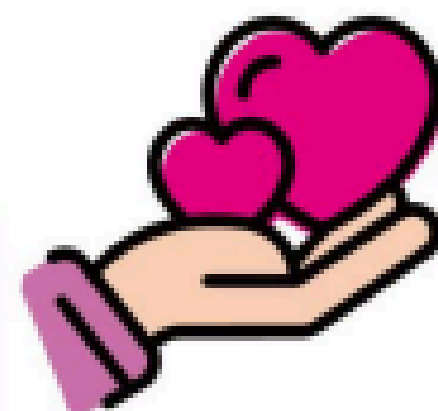
緣起

教育部規定各縣市應規劃提升學生學力方案



目的

篩選學習低成就學生及時提供扶助



期許

找回學習自信
提升學生學力

如果孩子被篩選參加學習扶助， 家長該怎麼辦？

家長接到消息可能會感到緊張、擔心、難過

別著急，讓我們一起幫助孩子的學習，我們可以這麼做



正視孩子學習
落後的問題



和老師一起找出
孩子的學習困難



適時給予孩子
關心與鼓勵



定期與老師交流
孩子的學習情形

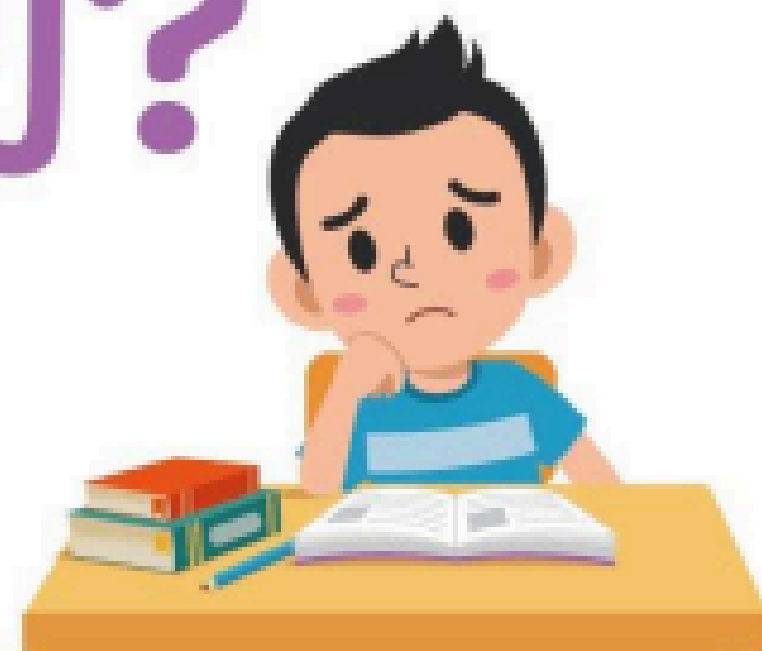
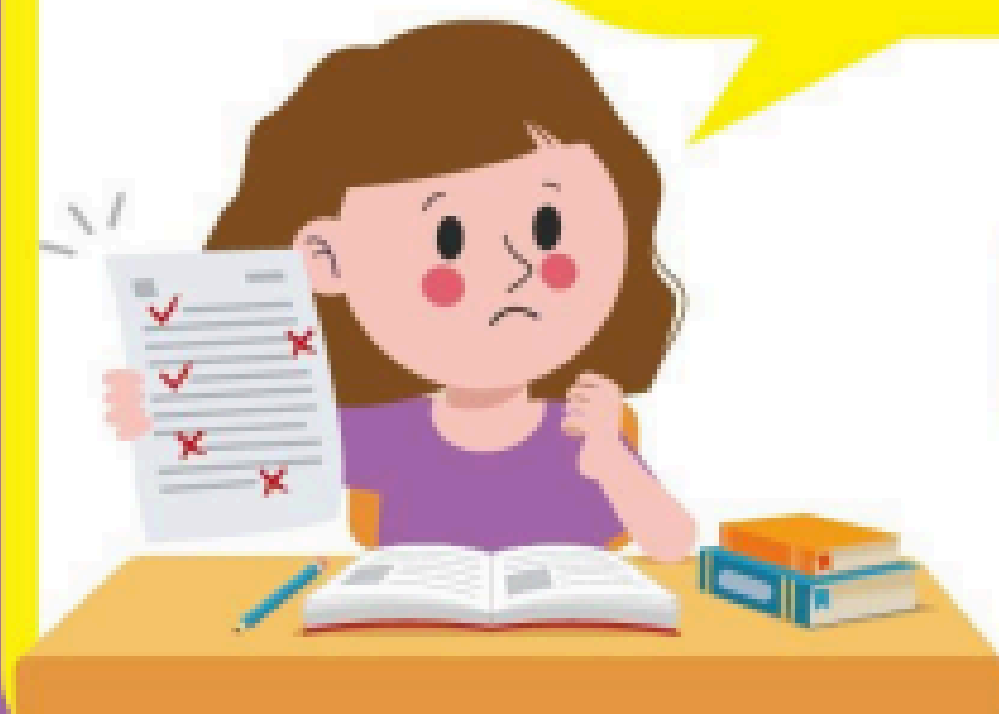
學習扶助實施流程



哪些孩子可以參加 學習扶助？

篩選測驗
未通過學生

其他有學習扶助需求
之學生



●●●●●●●●●●●●●●●● 參與學習扶助對孩子 有什麼好處？



☒ 找到孩子還沒學會的內容

☒ 根據測驗結果安排個別學習進度

☒ 定期追蹤孩子的進步與成長

特教宣導-情緒障礙



讓愛飛揚-關於情緒障礙(全文)



如需諮詢 可洽幸福教室



交通安全宣導 - 機車接送



- 請至機車接送區讓孩子上下車
- 前往內湖方向請依號誌顯示騎出此區
- 放學接孩子，請依序將車輛停妥
- 騎乘機車請配戴安全帽(學校備有安全帽，若臨時出門沒有安全帽，可至警衛室借用)



距離再近
路況再熟
都要戴安全帽

交通安全宣導 - 雙黃線不迴轉



若有時間壓力，請提早出門送孩子到校

交通安全宣導 - 黃網線不停車



黃網線不停車

(請保持淨空，讓機車能夠騎離接送區)

- 若汽車接送區已停有車輛，可提前讓孩子下車步行一段路進校門
- 汽車接送請往前方停放，以利後方接送車輛臨停

你知道孩子在網路上做什麼嗎？

《網路成癮》

網路成癮者通常會出現幾個症狀，包含不能克制上網的衝動、不能上網時出現身心症狀、上網的慾望越來越不能滿足，需要的上網時間越來越長、出現如人際、健康、時間管理上的問題。若孩子出現以上狀況，家長可以怎麼做：

- 避免當面指責、質問，用溫和的態度關心及討論，避免責罵或衝突
- 協助孩子開發新活動，讓網路使用成為孩子生活中眾多選項，而非唯一選項
- 同理孩子想法，不給孩子貼負面標籤，給孩子時間，耐心等待、陪伴、正向引導
- 尋求專業人員協助

《網路性別暴力、數位性剝削》

南韓「N 號房事件」引發臺灣社會高度關注，不僅因為受害人數多達 76 名女性，其中包括 16 名未成年人。依據衛福部保護服務司 2019 年 1-6 月統計資料，拍攝兒少為性交、猥褻行為之內容案件總計 373 件，已占整體兒少性剝削防制條例案件的 56.85%。

哇！真好，你都有錢可以買好多裝備。

你也想要買裝備嗎？我是自己賺的喔！你想要嗎？

可以嗎？我也想要自己賺錢買點數，可是我只是小學生。

可以啊！這是模特兒經紀公司的工作，只要拍張只穿內衣內褲照，符合廣告商需求就可以獲得高額薪資喔！

真的嗎？好像很簡單耶！我準備一下喔！

反詐騙宣導-小心成為警示帳戶

你好，
我現在要去買便當，但身上沒有現金，
請問我方便跟你借200元嗎？
我會馬上轉帳給你！

好啊！這200元先給你，
我的帳戶1234567890



您的帳戶資料已洩漏，詐騙集團
將您的帳戶當作人頭帳戶使用，
進行詐騙、詐欺行為，導致帳戶
被警方鎖定調查

00銀行
200元入帳通知

2天後

00銀行
20000000元入帳通知

00銀行
您的帳戶已凍結

詐騙手法前5名

- 1 假投資詐騙** 112件 1億1820.4萬元
投資請循合法管道，私人投資風險高，網銀帳密切勿提供給任何人
- 2 網路購物詐騙** 91件 258.9萬元
交叉確認，尋找有信譽的電商平台，網銀帳密切勿提供給任何人
- 3 假買家騙賣家詐騙** 47件 439萬元
交叉確認，尋找有信譽的電商平台，網銀帳密切勿提供給任何人
- 4 假交友(投資詐財)詐騙** 37件 2067.2萬元
網友會帶你投資賺大錢？，網銀帳密切勿提供給任何人
- 5 假中獎通知詐騙** 35件 197.3萬元
天下沒有白吃的午餐

先多方求證！



165打詐儀表板

藥物濫用防制宣導

**食藥安全小百科**

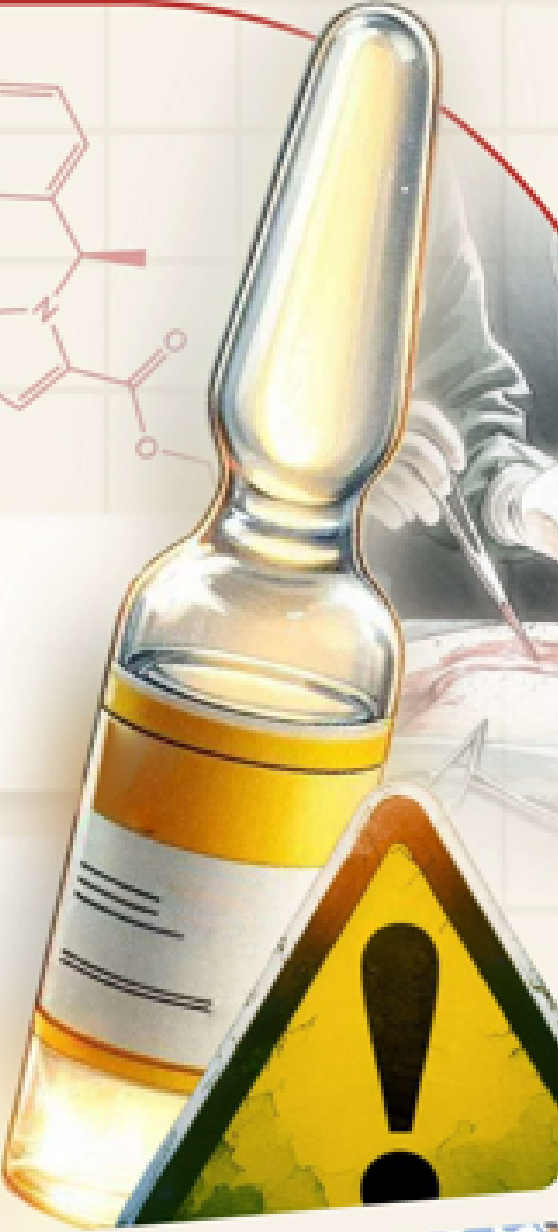
衛生福利部
食品藥物管理署
Taiwan Food and Drug Administration

依托咪酯 etomidate

CN1C=NC2=C1C(=C(C=C2)C3=CC=CC=C3)C4=CC=CC=C4C5=CC=CC=C5C6=CC=CC=C6C7=CC=CC=C7C8=CC=CC=C8C9=CC=CC=C9C10=CC=CC=C10C11=CC=CC=C11C12=CC=CC=C12C13=CC=CC=C13C14=CC=CC=C14C15=CC=CC=C15C16=CC=CC=C16C17=CC=CC=C17C18=CC=CC=C18C19=CC=CC=C19C20=CC=CC=C20C21=CC=CC=C21C22=CC=CC=C22C23=CC=CC=C23C24=CC=CC=C24C25=CC=CC=C25C26=CC=CC=C26C27=CC=CC=C27C28=CC=CC=C28C29=CC=CC=C29C30=CC=CC=C30C31=CC=CC=C31C32=CC=CC=C32C33=CC=CC=C33C34=CC=CC=C34C35=CC=CC=C35C36=CC=CC=C36C37=CC=CC=C37C38=CC=CC=C38C39=CC=CC=C39C40=CC=CC=C40C41=CC=CC=C41C42=CC=CC=C42C43=CC=CC=C43C44=CC=CC=C44C45=CC=CC=C45C46=CC=CC=C46C47=CC=CC=C47C48=CC=CC=C48C49=CC=CC=C49C50=CC=CC=C50C51=CC=CC=C51C52=CC=CC=C52C53=CC=CC=C53C54=CC=CC=C54C55=CC=CC=C55C56=CC=CC=C56C57=CC=CC=C57C58=CC=CC=C58C59=CC=CC=C59C60=CC=CC=C60C61=CC=CC=C61C62=CC=CC=C62C63=CC=CC=C63C64=CC=CC=C64C65=CC=CC=C65C66=CC=CC=C66C67=CC=CC=C67C68=CC=CC=C68C69=CC=CC=C69C70=CC=CC=C70C71=CC=CC=C71C72=CC=CC=C72C73=CC=CC=C73C74=CC=CC=C74C75=CC=CC=C75C76=CC=CC=C76C77=CC=CC=C77C78=CC=CC=C78C79=CC=CC=C79C80=CC=CC=C80C81=CC=CC=C81C82=CC=CC=C82C83=CC=CC=C83C84=CC=CC=C84C85=CC=CC=C85C86=CC=CC=C86C87=CC=CC=C87C88=CC=CC=C88C89=CC=CC=C89C90=CC=CC=C90C91=CC=CC=C91C92=CC=CC=C92C93=CC=CC=C93C94=CC=CC=C94C95=CC=CC=C95C96=CC=CC=C96C97=CC=CC=C97C98=CC=CC=C98C99=CC=CC=C99C100=CC=CC=C100

醫用
達到鎮靜、麻醉的效果

濫用
能導致精神恍惚、情緒易怒、行為紊亂、語無倫次，甚至出現像
"殭屍"般渾身顫抖的肌躍症



新興毒品「上頭電子煙」



近期，台灣非法添加依託咪酯的電子煙（俗稱“上頭菸”）濫用問題日益嚴重。「依托咪酯」原是一種超短效靜脈麻醉藥物，然而有些不肖業者將其添加到電子煙油中。

一旦成癮後宛如殭屍！吸食「依托咪酯」電子煙後，將無法控制身體、不停抖動到無法講話、身體從腰部對折、或在地上扭來扭去，如同殭屍般的詭異行為！

113年8月5日行政院公告依托咪酯，列為第三級毒品。
電子煙在我國不是合法的產品，若查獲電子煙內含毒品成分，更是涉嫌違反毒品危害防制條例。

空氣品質宣導



空氣品質指標 (AQI)					
良好 0~50	普通 51~100	對敏感族群不健康 101~150	對所有族群不健康 151~200	非常不健康 201~300	危害 301~500

空污是肺癌一大主因 做好3件事保護肺部

- 戴口罩：口罩是抵抗空污的第一道防線，避免污染物質被吸入體內，一般的外科口罩對 PM2.5 的防禦力約3至4成，其實就已足夠，但要特別提醒，應避免使用可水洗、重複利用的布製口罩，因為孔洞較大，對較細小的 PM2.5 毫無防禦能力。
- 避免從事戶外運動：雖然運動身體好，但研究顯示，在空污環境走路2小時，肺功能不僅無法改善，血管硬度還會變硬，從事戶外運動時，務必要確認 PM2.5 的濃度，尤其是件較大的長輩、孕婦要特別注意。
- 使用空氣清淨機：PM2.5 可以從門窗滲透到家中，除了避免外出、緊閉門窗外，室內也應適時開啟空氣清淨機，一般過濾效果也有3至4成；不過仍要注意機台規格是否能應對室內坪數，才能發揮最大功效。

防疫小知識

呼吸道疾病 防疫三寶

勤洗手

使用肥皂(洗手乳)及清水搓揉，搓手時間至少20秒，即可減少各種常見細菌、黴菌及病毒。

戴口罩

可以減少病毒、病菌傳播，減低染疫機會。

打疫苗

預防疾病最有效的方式，可以迅速產生免疫反應，降低疾病重症和死亡的發生。



- **1.戴口罩：**人潮擁擠和密閉空間務必戴口罩，避免將病菌傳播給他人，保護自己也保護別人。
- **2.勤洗手和正確洗手：**使用肥皂和清水洗手，一次至少20秒。正確洗手五時機(吃東西前、跟小寶寶玩前、擤鼻涕後、上廁所後、看病前後)，五步驟(濕、搓、沖、捧、擦)，七字訣(內、外、夾、弓、大、立、完)。
- **3.居家環境清潔和消毒：**自備市面上含氯漂白水(500ppm)，稀釋倍數100倍，稀釋方法將10cc漂白水加入1公升清水中，每天清潔消毒手部頻繁接觸物品、家具、門把、開關、手機、鍵盤等等。建議在通風良好地點進行清潔動作，未使用完之稀釋漂白水24小時後應丟棄。
- **4.每日自我健康監測：**保持愉悅的心情、作息正常、充足睡眠不熬夜、適時運動，有以下症狀時需提高警覺：發燒、畏寒、頭痛、咳嗽、鼻塞流鼻水、喉嚨痛、全身肌肉痠痛、噁心嘔吐、拉肚子、呼吸急促、容易疲勞。
- **5.尋求緊急醫療協助：**以下任一症狀須儘速就醫，呼吸困難、持續胸悶痛、意識改變叫不醒、嘴唇或臉色發紺。

疫苗施打資訊

新竹市流感疫苗專診



限量1940劑
打完提前結束專診服務

日期	時間	地點
2/20 (四)	09:00-11:00 13:30-15:30 18:00-20:00	東區衛生所(東區民族路40之2號)
2/21 (五)	09:00-11:00 13:30-15:30	北區衛生所(北區國華街69號1樓) 香山衛生所(香山區育德街188號1樓)
2/22 (六)	09:00-11:00	

疫苗種類 流感疫苗

※溫馨提醒：

- ☑ 請攜帶健保卡(幼兒需備兒童健康手冊)。
- ☑ 民眾若有自費疫苗需求，亦可逕向醫療院所洽詢服務。

施打對象如下

疫苗數量有限，提醒符合以下接種條件但尚未接種的民眾，應儘速接種流感疫苗

新竹市獲配1,940劑公費流感疫苗 2/20 起提供11類高風險對象接種



65歲以上長者
養護機構等對象



滿六個月至
國小入學前幼兒



具潛在疾病者
高風險慢性病、BMI $\geq$ 30
罕見疾病 / 重大傷病患者



國小至高中學生



孕婦及六個月內
嬰兒之父母



幼兒園 / 托育機構
人員 (含社區公共托育)



禽畜業 / 動物防疫
相關人員



醫事 / 衛生防疫
相關人員

※溫馨提醒：1.請攜帶身分證件及健保卡，接種至疫苗用罄為止。
2.113年10月後已接種流感疫苗者，毋須再接種。

諾羅病毒防範需知

諾羅病毒預防方法

- 1 勤以肥皂水洗手**
如廁後、進食或準備食物之前，
用肥皂水澈底洗手
(酒精性乾洗手無效)



- 2 澈底煮熟**
所有食物(尤其是貝類)，
應澈底清洗及煮熟



- 3 環境消毒**
汙染衣物、床單立即更換，
馬桶、門把、玩具物品
用漂白水擦拭(1000ppm)



- 4 嘔吐、排泄物處理**
糞便、嘔吐物用漂白水消毒
(5000ppm)再沖入下水道，
處理時戴手套與口罩



- 5 生病在家休息**
有症狀的人停止處理食物，
餐飲業員工應於症狀解除
48小時後才可上班



詳見疾病管制署「諾羅病毒(Norovirus)感染控制措施指引」

近期腹瀉群聚案件檢出病原以諾羅病毒為多，其傳染力強，任何年齡層都可能因食入被病毒污染的食物或飲水、手部接觸受污染的物品、與病人密切接觸或吸入病人嘔吐物及排泄物所產生的飛沫而感染，潛伏期約10-50小時。

主要症狀為水瀉及嘔吐等腸胃道症狀，也可能有噁心、發燒、頭痛、腹部痙攣、胃痛等情形，症狀可持續1至10天，病程長短取決於所感染的病原種類及個人的免疫力，小於5歲的幼兒、老人及免疫力較差者症狀會較嚴重。

兒童健康體位 85210

健康體位教育之 五大 核心能力



維持良好體位全校目標
(保我210)

- 8 睡滿8小時
- 5 天天五蔬果
- 2 四電少於二 用活動60分鐘
取代久坐
- 1 天天運動30分
- 0 喝足白開水 拒絕垃圾食物

- 「8」是每天睡足八小時，充足的睡眠不只讓學童學習成效佳，也有足夠的生長激素促進健康生長
- 「5」是每日五蔬果，攝取足量蔬果不僅提供學童成長所需的營養素，也養成學童注重均衡飲食及良好的生活習慣
- 「2」是每日觀看3C螢幕時間少於2小時，久坐只動眼球的行為會讓學童喪失「動」能
- 「1」是每1日運動至少30分鐘，養成動態的生活習慣，吃與動的平衡來促進健康成長
- 「0」是零糖飲足喝水，現代學童飲食中添加糖無所不在，過量添加糖的攝取導致肥胖也影響學童的生長，需注意養成學童足夠飲水量，避免過量添加糖攝取的飲食習慣。

口腔保健

護牙愛牙一念間 含氟減糖從齒健



使用
含氟量1000ppm
牙膏有效防齲！



在校兩餐間
不吃零食

在校兩餐間
不喝含糖飲料

新竹市政府 補助
口腔中心學校-南寮國小 印製

廣告

兒童口腔保健服務

寶貝牙齒 從小開始

兒童牙齒塗氟



- 未滿6歲兒童，每半年補助1次塗氟
- 未滿12歲之低收入戶、身心障礙、設籍原住民族地區、偏遠及離島地區兒童，每3個月補助1次

※ 記得攜帶健保卡及兒童健康手冊

國小學童白齒窩溝封填



滿6歲至未滿12歲兒童，補助恆牙第一大白齒窩溝封填及施作後6個月、12個月評估檢查

※ 記得攜帶健保卡



新竹市政府
Hsinchu City Government

新竹市衛生局
Public Health Bureau, Hsinchu City

經費來自菸品健康福利捐 廣告

經費來自菸品健康福利捐

從小愛眼 睛彩童年 遠離惡視力 護眼6招式



戶外活動
每日2-3小時



少看3C
家長陪伴最重要



視力檢查
每年1-2次



眼睛休息
每30分鐘休息10分鐘



良好用眼環境
光線充足 閱讀距離
保持35-45cm



均衡飲食
天天五蔬果

一、每日戶外運動二至三小時以上

二、未滿二歲避免看螢幕，二歲以上每日不要超過一小時

三、用眼三十分鐘，休息十分鐘，看書保持三十五至四十公分距離

四、讀書光線要充足，坐姿要正確

五、均衡飲食，天天五蔬果

六、每年固定一至二次檢查視力

菸 檳 酒 防 制

新竹市政府
Hsinchu City Government

國中小
高中職

校園周邊人行道 校門口及家長等候區

依菸害防制法，違者可處新臺幣2,000元以上10,000元以下罰鍰。

5/31起全面禁菸

宣導期5個月
自10/31起開罰



新竹市衛生局
Public Health Bureau, Hsinchu City
經費來自菸品健康福利捐 廣告

菸、拒檳、節酒 健康跟著來

禁菸場所

禁止使用菸品及電子煙

- 未滿十八歲者不得吸菸或持有電子煙，違反規定應接受戒煙教育。
- 任何人不得供應菸品及電子煙予未滿18歲者，違者處1萬元以上，5萬元以下罰鍰。
- 禁菸場所禁止使用菸品及電子煙，違者將處2千元至1萬元罰鍰。



禁菸場所

新竹市衛生局
PUBLIC HEALTH BUREAU, HSINCHU CITY
關心您 廣告

拒絕菸檳酒 清新享樂活

NO

三不要！

- 不嘗試
- 不接受
- 不邀請

想見你(妳)~

拒絕菸酒檳保持口腔清新
身體健康，快樂見到你(妳)！



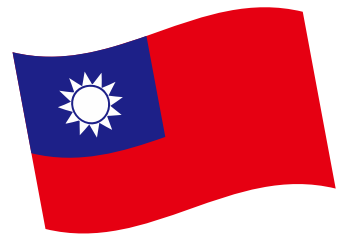
新竹市政府
Hsinchu City Government

新竹市衛生局
PUBLIC HEALTH BUREAU, HSINCHU CITY

經費來自菸品健康福利捐 廣告

打造無菸環境，拒菸從你我做起

總務處



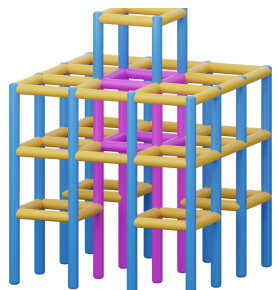
依內政部來文，今年和平紀念日(2月28日)當日下半旗紀念。



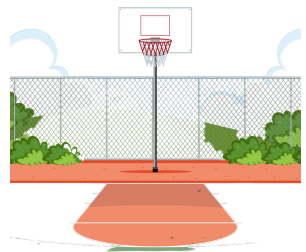
113學年第2學期的註冊費繳費單，印制後即發放



一甲前木平台：預計114年8月底前完成整修



遊具修復及檢驗：預計114年6月底前完成



外操場第三期工程：預計114年8月底前完成

總務處



感謝家長會蔡會長協助修繕美勞教室上課用坐椅



謝謝蔡會長在假日期間整理校園，讓校園更整潔明亮



本學期期初校園環境消毒已於114年2月16日完成



本學期學生消防、防災宣導於114年2月14日完成



火災防災觀念

3習慣：

- 1) 爐火烹調保持人離火熄。
- 2) 電氣使用不超過負載。
- 3) 抽菸妥善處理菸蒂。

4對策：

- 1) 裝置好火災警報器、滅火器。
- 2) 規劃好逃生路線。
- 3) 避免堆放可燃物。
- 4) 裝潢使用耐燃材料

5不要：遇到火災時

- 1) 不要收拾財物。
- 2) 不要搭乘電梯。
- 3) 不要躲在浴室。
- 4) 記得叫醒家人並通報119。
- 5) 不要延誤逃生時間。





內政部消防署網站

<https://bear.emic.gov.tw/MY2/home>



防震準備



火災避難



防颱準備



微學習影片



防災圖卡



懶人包

牢記保命3口訣，備好緊急避難包

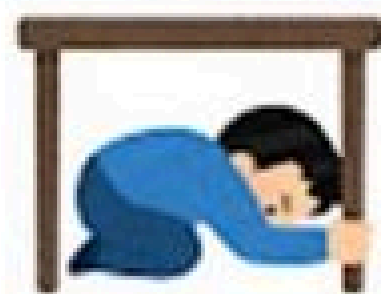
防震有備無患!!



1、趴下 Drop



2、掩護 Cover



3、穩住，抓住桌腳 Hold on



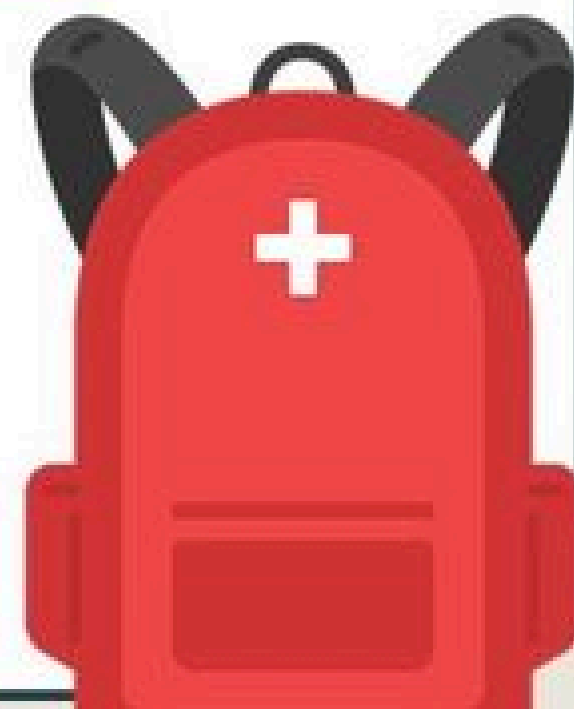
收音機、常備藥品、
飲用水、罐頭乾糧
及手電筒



保暖衣物、
大披肩、
雨衣



手機、現金、
口罩



平時
備好
避難包
地震
來時
免擔
心！