

臺北市天母國小 109 學年暑假學生生活宣導注意事項

各位小朋友：

暑假將至，學校配合教育局宣導政令因應新冠肺炎及協助學生在暑假期間均有「豐富的學習」以及「自律的生活」，請各親師生一起努力，共同為安全、健康、充實的暑假而努力，為了安全起見，提醒您做到以下事項，有了安全的休閒活動，才能帶來快樂的學習與成長。

一、 首先務必落實下各項防疫作為：

- (一) 請學生落實勤洗手、注意呼吸道衛生與咳嗽禮儀；在家吃飯儘量不要共餐、碗筷不要共用；保護自己也保護家人。
- (二) 應避免外出，不參加室內 5 人以上、室外 10 人以上之家庭聚會(同住者不計)和交聚會，避免不必要移動、活動或集會。
- (三) 請家長關心子女健康，落實自我健康監測，如出現發燒、咳嗽或過敏性流鼻水等呼吸道症狀，應主動通知學校並儘速就醫。

二、 請同學們規劃自律的暑期生活：

- (一) 請學生在暑假期間要維持正常作息，並做好防疫作為，同時可規劃好個人學習的進度與內容，補強課業學習，以利新學期課程的銜接。
- (二) 請學生每日可彈性規劃室內體能運動、課業複習(如數學及邏輯訓練、英語口說，或針對停課期間課程複習安排等)、個人興趣培養(如下棋、閱讀、繪畫等)或獨立生活技能、做家事(如簡易烹飪、家務整潔等)及合於防疫需求的家庭時間和休息。
- (三) 為避免學生長時間用眼傷害視力，暑假期間應請家長提醒學生遵循「3010 原則」(用眼30分鐘、休息10分鐘)，並儘量於晚間9時後減少電子資訊設備之使用，以規律作息。

三、 網路安全：暑假不迷網、安全上網趣

- (一) 不流連網際網路店，並避免利用色情網路、光碟、解碼器等接觸不良網站，不拍不雅照片 PO 上網。不違法上傳不當影片，尊重個人隱私權，以免誤蹈法網。
- (二) 如接獲可疑詐騙電話或不慎遇上歹徒意圖詐騙，應切記反詐騙 3 步驟：「保持冷靜」、「小心查證」、「立即撥打 165 反詐騙專線」尋求協助。
- (三) 暑假期間勿沈迷網路遊戲和臉書並慎防網路交友或交易詐騙，出門前務必告知家人與誰出門、幾點返家。
- (四) 請勿開啟不明的信件或是帶有色情暗示字眼的檔案，開啟這些文件很容易遭致檔案或郵件中毒，或是密碼被盜。
- (五) 為避免侵犯人權，嚴禁利用手機、相機等攝像功能，做拍照、錄影或錄音，在網路上傳送不雅的影片或簡訊，妨害他人隱私、自由等相關權益，以避免不小心觸犯法律。

四、場所安全：快樂去休閒、平安回到家

- (一) 逃生安全須知：室內活動應瞭解逃生路線及逃生設備所在及使用方式。
- (二) 防溺教育須知：水域運動應有安全認知，「戲水三不、三要」原則，戲水三不原則：(1)危險水域不戲水。(2)吃飽飯後不戲水。(3)無救生員不戲水。戲水三要原則：(1)戲水要充分暖身。(2)戲水要同伴在旁。(3)戲水要量力而為。

五、交通安全：交通守規則、安全有保障

- (一) 坐車：乘坐小型車時，務必要扣上安全帶；乘坐機車，記得要戴安全帽。
- (二) 過馬路：請走行人穿越道，依照小綠人燈號，不跑步過馬路並注意來車。
- (三) 提醒駕駛人：紅線禁停車、喝酒不上道、路口讓行人。

六、防災教育：天天要檢查、避免一氧化碳中毒

- (一) 防範火災、確保居家安全：小心火燭、瞭解玩火的危險，不可玩打火機。
- (二) 熟悉各項滅火用具的使用方式，遇火警時切勿慌張呼叫。

七、菸害防制：拒絕菸害與毒品、深化紫錐花運動

- (一) 學生須知菸害和拒菸之重要性，請學習拒菸表達，避免誘惑學習抽菸。
- (二) 不受毒品的誘惑，決不濫用藥物(如安非他命、K他命、搖頭丸、FM2、一粒眠…等毒品)；培養健康、正當的休閒育樂，E世代的「讚」少年，不飲酒、不吸煙、不嚼食檳榔。

八、防詐教育：淡定處理、積極查證

- (一) 切記反詐騙 3 步驟：「保持冷靜」、「小心查證」、「立即報警」或撥打 165。
- (二) 不涉足進出分子複雜是非多之撞球場、電動玩具店等場所等場所，易誘惑青少年，亦應避免涉足。
- (三) 教育部校安中心網頁已聯結警政署刑事警察局「165 最新資訊&犯罪手法預防宣導」網站(<http://www.cib.gov.tw/index.aspx>)，提供親師生下載最新詐騙手法參考運用。

九、安全意識：提昇臨機應變、防範擄童案件

- (一) 遇見陌生人士藉故攀談(問路)、主動提供食物、飲料等，要提高警覺，如發現異狀時，應即時婉拒迅速離開或請身旁家人、親友協處。
- (二) 熟知週邊愛心商店、7-11，可就求援，並善用 110 向警察求救專線。
- (三) 假期間外出時，應以結伴同行為宜，如遇歹徒意圖不軌、強行擄人等危險時，應大聲呼救且快步跑向人群聚集處求援，以確保自身安全。

十、救援須知：強化臨機應變、善用求助技巧

- (一) 熟悉各項救援通聯網絡，如警察 110、消防 119、家暴 113、反詐騙 165。
- (二) 若有手機等，可作為緊急求助，在遭遇危險時，能獲得協助。
- (三) 學生外出會友，要告知家人去處與對象，並慎選對象、時間及地點，避免兩人單獨相處，避免接觸酒精或藥物，及不飲用不明食物或飲料，離開座位或離開自己視線之飲料，應考慮不宜再飲用。

十一、愛校好兒童：

- (一) 假期中若疫情趨緩，學校會公告開放校園場地，若到學校來運動，能愛護校內的各項設備與設施，留下垃圾、不製造髒亂並不要在操場或在跑

道上騎腳踏車、滑板，以維護學校公物。

(二) 遇有破壞者，能通知警衛室保全人員。

十二、反霸凌須知與申訴：

(一) 挪威學者 Olweus(1993, 1999)對霸凌的定義廣為學界採用，認為霸凌是「一生長時間、重複地暴露在一個或多個學生主導的欺負或騷擾行為之中」，具有故意的傷害行為、重複發生、力量失衡等三大特徵。教育部參考挪威學者 Olweus 霸凌定義，認定校園霸凌要件為：具有欺侮行為；具有故意傷害的意圖；造成生理或心理的傷害；雙方勢力（地位）不對等；其他經學校防制校園霸凌因應小組確認。

(二) 申訴管道如下：可向導師、家長、學校反映(28723336#9301)或透過教育部 24 小時免付費投訴專線(0800200885)，立即處理後續可能發生的霸凌行為。

十三、暑假自主學習作業：

(一)輔導室：

- (1) 110年性別平等宣導「認真、自信、自然美~夢想不受限」徵件比賽，分為低年級-明信片宅急便、中年級-畫說追夢人、高年級-有話對您/你說，預計開學收件至9/24止。
- (2) 祖孫節-溫馨世代情卡片設計比賽，預計開學收件至9/8止。(詳細內容已公告在校網-自主學習專區，提供師生參考指導)。
- (3) 為推廣校園友善犬，希望能讓孩子們從生活中漸漸學習如何與動物相處以及養成友善動物的觀念。今年暑假，思瑤姐姐與關懷生命協會合，協助舉辦「關懷動物文學獎」！
 1. 報名資格：全國公私立國小3-6年級學生。
 2. 體裁文體：散文400-1500字。
 3. 收件日期：即日起至8/31日。
 4. 採線上收件，詳請參閱活動簡章及報名表。

(二)健康中心：

- (1) 「我的暑假健康學習—幫我刪除惡視力」學習單。
- (2) 「口腔保健」學習單可自由下載以上電子檔，填寫完成後請於9/3 (五)前交回健康中心。

十四、暑假重要行事通知：

- (一) 暑假：7/3~8/31。
- (二) 返校日：8/31(二)新學年度二至六年級返校，中午 12：00 放學。
- (三) 開學日：9/1(三)正式上課。
- (四) 請隨時至學校網站 [www. tmups. tp. edu. tw](http://www.tmups.tp.edu.tw)，『最新消息』掌握最新資訊。

天母國小學務處 110 年 6 月 30 日

誠摯祝福大家有個健康快樂和充實平安的暑假