

# 臺北市立信義國民中學 111 學年度學生暑假生活須知

貴家長及各位同學好：

暑假將近，為維護學生健康及安全，以下事項敬請家長們撥冗詳閱並協助，期盼進入新學期，在各方面都能更上一層樓：

## 生活作息：



- 一、 假期中請維持規律作息與正常飲食，減少開學時心態上與體力上的適應問題。
- 二、 規劃時間提早完成暑假作業，勿拖到徒增壓力又難以兼顧作業品質。
- 三、 為銜接新學期更深澀的課業，請訂定讀書計畫，溫習以及預習，積極的學習與健康的娛樂是豐富生活的要件。
- 四、 請控制每日使用 3C 產品的使用時間，勿過度使用導致沉迷於網路世界或遊戲，傷眼又易學習不專心。
- 五、 鼓勵多元學習，踴躍從事有益身心之休閒活動或運動，不虛擲大好時光。

## 防疫與傷病通報：

- 一、 近期新冠疫情再次升溫，同時流感病毒盛行，暑假期間請落實各項防疫作為，做好自我健康管理。
- 二、 學生若有重大傷病者、確診新冠肺炎者，請通知導師，以利校方進行通報程序。
- 三、 最新傳染病相關資訊可至衛福部疾管署網站查詢 (<https://www.cdc.gov.tw/>)，至國外旅遊亦可查詢當地流行病毒與傳染病。

## 法令宣導：

- 一、 參加聚會活動時，務必提高警覺，並不隨意接受陌生人的物品及飲料。新興混合式毒品除有精美包裝之特徵，且多為二種以上的毒品混合，易降低施用者對於毒品的警戒性，造成更大的危險性及致死率。同時請勿使用非醫師處方藥物，拒絕成癮物質，守法自律、做正確的選擇，才能隔絕受同儕及校外人士引誘。
- 二、 嚴禁打架、滋事、抽菸(含電子菸)、酗酒、吸食(或注射)毒品、賭博、涉足不正當場所或有任何觸犯校規的行為，凡經「聯合緝查小組」、「春安專案」、治安單位登記送校，或經校外人士反映，經查屬實之違紀事件，按校規懲處。
- 三、 請勿在網路上有不當發文、截圖或轉貼，亦勿瀏覽未成年不應瀏覽的網站或任何影音檔，以免觸法或衍伸網路糾紛。
- 四、 留意網路詐騙陷阱，注意金錢的使用規劃，確認網路交易、交談對象的來源與內容，並避免隨意在網路上提供個人行動電話門號及個資，也不要輕易幫忙接收簡訊，需提醒應小心防範以免遭到詐騙或成為人頭帳號。
- 五、 請恪守尊重他人身體界線的原則，不論對同性或異性，皆不應有身體上的接觸，也請勿留宿他人住處或收留他人過夜。
- 六、 遵守交通規則，不得無照騎機車，恪守各項交通規則，以策安全。



## 安全宣導：

### 一、 營隊參與

1. 營隊等相關活動應以教育目的為優先考量，並留意主辦單位之合法性、合理性及安全性。
2. 不得從事違法行為或活動，如竊盜、販賣或散播違法軟體、參加犯罪組織活動及網路違法事件等。
3. 注意活動安全，如人身安全、活動場地設施裝備之安全、交通安全、性騷擾與性侵害之防制、菸害與藥物濫用之防制及其他相關事項。

### 二、 戶外活動

1. 登山前應充分瞭解登山潛在風險，及山域事故救援困難，請審慎評估自身能力、體力及天候狀況等條件，選擇合適山域從事活動。
2. 登山途中應充分注意山域或設施相關警告及標示。
3. 發生閃電雷鳴時，應遠離外露的金屬物體、鐵欄杆、高大廣告牌等建築物，以及避免至無防雷設施的建築物內避雨（如工棚、車棚、遮陽傘下），並應停止游泳、划船並上岸到安全的避雨場所。
4. 戶外戲水應注意「防溺 10 招」及正確救人「救溺 5 步」，並牢記「三不要」：
  - (1) 不逞強：進行登山、露營、溯溪、戲水、水岸、田野調查研究 等活動時除需做好行前裝備檢查外，更應考量自身體能狀況能否負荷。
  - (2) 不落單：不要去公告危險水域或無救生人員的地方進行活動。
  - (3) 不冒險：氣候不佳，遭遇大潮、豪雨等天候狀況時，不建議從事戶外活動或應立即停止一切戶外活動，以預防突發性之危安事件(如海灘裂流、碎浪、地形效應等問題)。
5. 水域安全相關資料可查詢水域運動安全網 <https://watersafety.sa.gov.tw/>。

### 三、 旅外安全

旅外行前可至外交部領事事務局網站(<https://www.boca.gov.tw/np-50-1.html>)查詢相關資訊，瞭解當地風俗民情與法律。

## 重要時程：

- 一、 **開學日為 8 月 30 日(三)**，請提前準備好應繳作業以及上課用品，開學日即開始上課，如因故未克到校，請依規定完成請假程序。
- 二、 各班暑假返校打掃日程表已公告於校網首頁，若該日不便返校，請致電衛生組調整打掃時間。有需要額外進行公共服務，亦請洽衛生組 27236771 分機 381 詢問。
- 三、 有參加暑期輔導與暑期營隊同學，請依規定時間到校上課，如需請假亦要完成請假程序；同時在校期間，請遵守本校手機管理辦法。
- 四、 暑假期間，同學們若有任何困難需協助解決，請來電 **學務處：27236771 分機 311、321、322、323**。

