

臺北市松山區民族國民小學 108 學年度 寒假生活須知

親愛的小朋友：

大家期盼已久的寒假假期將於 1 月 20 日（星期一）開始，下學期的開學日是 2 月 11 日（星期二），當天正式上課且是整天班，請別忘了要帶餐具、按課表準備所需用品到校上課。

在漫長的假期中，小朋友是否有妥善規劃以充實自己的生活呢？以下幾點是老師對你們的期望，相信對生活有期待、有計畫的民族小朋友一定能夠做到：

1. 每日作息正常，養成良好的生活習慣及自理能力，學習做家事，分擔父母的辛勞，培養帶得走的生活技能。
2. 看電視要選擇適合節目，上網要注意網站內容，多閱讀有益的課外讀物以充實自己，增廣見聞。
另寒假期間是罹患近視的高峰期，用眼 30 分鐘要記得休息 10 分鐘，多補充綠色蔬菜、維他命 C，拒絕近視上身。
3. 培養健康、正當的休閒育樂，例如打球、慢跑、圖書館看書、爬山、下棋等，並且每天提醒自己舉止行為要合乎禮儀，多學習與他人溝通的方法。
4. 出門要告知父母，說明去處並且結伴同行，回家要面見父母，以免父母擔心，晚上請勿獨自外出，隨時注意自己的安全。
5. 假期中要特別留意門戶，注意防火、防盜、防災等意外，另外使用瓦斯請保持室內空氣暢通，慎防一氧化碳中毒。
6. 壓歲錢、零用錢要使用得當，不可隨便花用，培養儲蓄的好習慣。
7. 不輕易聽信陌生人的話，也不隨意透漏家人或同學資料給任何人。（必要時撥打 165 反詐騙專線）
8. 愛惜生命，提醒自己與家人要拒絕菸害、不濫用藥物、不飲酒、不吸菸、不嚼食檳榔、不賭博、不飆車。



寒假與期初各項活動時程表



日期	星期	時間	活動	注意事項
1/20	一	8：20~16：00	休業式	16 點放學
2/3-2/7	一~五	9：00-15：30	巧固球隊寒訓	
2/3-2/7	一~五	15：30-16：30	田徑隊寒訓	
2/3-2/7	一~五	8：00-16：00	寒假課後班	1. 8-9 點至大辦公室點名。 2. 請假或遲到請通知教務處。
2/11	二	8：20~16：00	1. 開學始業式 2. 課後照顧班開始上課 3. 課後社團開始上課	1. 正常上課，請記得攜帶餐具。 2. 課後班及社團開始上課。 3. 社團第一次上課請先到羽球場集合，等候點名。
2/1-2/3	六~一	00:00~15:00	社團、課後班 第二階段 報名	請自行列印繳費單， 繳費證明開學繳回 學務處 。
2/10-2/14	一~五	0:00-23:59	社團、課後班 第二階段 繳費	
2/14	五	18：20~21：00	學校日	1. 敬請家長撥冗蒞校參加 2. 18:20-19:00 國中升學講座，歡迎五六年級家長參加。 3. 19:00 各班級導師時間。

敬祝

闔家平安 假期愉快

臺北市松山區民族國民小學 109.01.17