

臺北市松山區民族國民小學 111 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（星期五）開始。下學期的開學日是 2 月 13 日（星期一），當天正式上課，請別忘了帶餐具、按課表準備所需用品到校上課。第二學期學校日於 2 月 17 日（五）晚間辦理。

寒假將至，以下提醒小朋友幾項安全預防工作，請小朋友詳細閱讀並且做到：

一、新冠肺炎防疫注意事項：

自 111 年 12 月 1 日起適度放寬戴口罩等防疫措施，室外空間（室外場所），取消應全程佩戴口罩；於室內空間（室內場所），維持應全程佩戴口罩，但如屬致詞、演講、講課、拍攝個人/團體照或進行運動、歌唱、音樂吹奏、合奏、舞蹈類之課程及教學活動等時，可以不戴口罩，但於課程開始前及結束後，仍須佩戴口罩。

二、生活作息

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。
9. 防制校園霸凌申訴電話：學務處 27124872 轉 923 教育局專線 1953。

臺北市松山區民族國民小學 111 學年度第 1 學期期末及第 2 學期期初活動期程表



日期	時間	活動內容	備註
112.1.19(四)	08:40-08:50	結業式、愛的叮嚀	新舞台、教室走廊
	08:50-09:20	全校大掃除、資源回收	
	09:30-16:00	依課表上課	沒有社團。沒有課後班
112.1.20-112.1.24		課外社團、課後班第二階段報名	1/20 晚上 23:00 開始報名
112.1.30-112.2.3	08:00-16:00	寒假課照班	
112.1.30-112.2.10	08:30-12:00	巧固球隊寒訓	
	09:00-11:00	樂樂棒球集訓	
	1430-1600	田徑隊寒訓	
112.2.6-112.2.9	23:59 分止	課外社團、課後班第二階段繳費	
112.2.13(一)	07:50-08:20	開學相見歡	
	08:40-09:10	開學典禮	頒發前八名及攜手激勵進步獎
	09:10-10:30	大掃除、發放學用書	
	10:30~16:00	正常上課	
	16:10~	攜手班、課後社團上課	社團第一次上課羽球場集合、雨天走廊集合
112.02.17(五)	18:30-21:30	第二學期學校日	

敬祝

闔家平安 假期愉快

臺北市松山區民族國民小學 112.01.19

臺北市松山區民族國民小學 111 學年度

寒假生活自我檢核表

_____年 _____班 _____號 姓名：_____

項次	檢核內容	確實做到	偶爾做到	尚未做到
1	每日作息正常（早睡早起）			
2	閱讀有益的課外讀物至少 5 本			
3	從事正當休閒活動（如旅遊、參觀社教機構、運動、閱讀等）			
4	每天看電視或玩電腦時間不超過 2 小時			
5	出門或回家會主動告訴父母			
6	使用電腦、電視、閱讀書籍，每 30 分鐘，會休息 10 分鐘			
7	睡覺前或外出時會檢查門窗及瓦斯開關			
8	每天運動至少 30 分鐘			
9	主動幫忙做家事			
10	妥善運用零用錢或壓歲錢			
11	三餐飲食正常，多吃蔬菜水果			
12	主動關心家人，過年時會以電話向遠方的親人拜年			
13	檢查住家的防火逃生路線，並演練一遍			
14	其他：			

完成 5 項【確實做到】可以請導師蓋 1 個榮譽章，完成 15 項得到 3 個榮譽章！



民族國小關心每一位小朋友



校長

內會
訓育組

敬會
教務處

輔導室