

# 臺北市松山區民族國民小學110年暑假生活指導注意事項

110.06.29

因應新冠肺炎第三級警戒，全國學校停課至7月2日，為了讓孩子在暑假期間均能有「豐富的學習」以及「自律的生活」，以下幾點提醒家長，與學校及老師們一起努力，使孩子在暑假期間能更安全、健康及充實。

## 壹、落實各項防疫作為

- 一、請家長與孩子落實勤洗手、注意呼吸道衛生與咳嗽禮節；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)和社交聚會，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，應主動通知導師或學校並儘速就醫。

## 貳、規劃自律的暑期生活

- 一、請協助孩子在暑假期間要維持正常作息，並做好防疫作為，同時要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、建議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、為避免孩童長時間用眼傷害視力，請提醒孩童遵循「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。

## 參、自主學習不中斷：

可善用臺北酷課雲資源，透過完整的線上自主學習模式及相關配套措施，以 OnO 互動管理平臺搭配線上教學影片、線上題庫、電子線上資料庫及學生學習歷程檔案系統等資源，提供學生進行課前預習、課中學習、課後複習。教育局將於110年7月5日至110年8月24日期間，辦理臺北酷課雲暑假線上直播課程活動，提供適合各學層多元學習課程，請鼓勵學生假期線上自主學習風氣。

## 肆、學生活動安全：

暑假期間學生或許會從事各種休閒活動，應注意安全事項如下：

### 一、室內活動：

應熟悉逃生路線及逃生設備，並提醒學生相關消防器材操作，如滅火器、緩降機等，方能確保學生從事室內活動時之安全。其次，應告誡孩子避免涉足不正當場所，以免產生人身安全問題。

### 二、戶外活動：

暑假期間從事各類戶外活動，首先應注意天候變化及熟悉地形環境，近來登山意外頻傳，體育署提醒以下登山活動應注意事項：

提醒以下登山活動應注意事項：

- 1.登山前應充分了解登山潛在風險，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。
- 2.請注意有無申請許可之規定，如有應依法辦理申請入山、入園，並攜帶適合之裝備，及擬定登山計畫，投保相關保險以充分保障自身安全。
- 3.登山途中也應充分注意山域或設施相關警告及標示。

請提醒學生，從事戶外戲水應注意「防溺10招」及正確救人之「救溺5步」，另「四不要」提醒：

- 1.不要逞強：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，不要逞強。
- 2.不要去危險水域：不要去公告危險水域或無救生人員的地方進行活動。
- 3.氣候不佳，不要從事戶外活動：遭遇大潮、豪雨等天候狀況不佳時，不建議從事戶外活動或應立即停止一切戶外活動。
- 4.不要在無防雷設施的建築物內避雨：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，並且應停止游泳、划船並上岸到安全的避雨場所。
- 5.水域安全相關資料查詢請至「學生水域運動安全網」(<https://www.sports.url.tw>)。

### 三、交通安全：

1. 暑假期間家長與孩子可能因為參加活動、全家出遊等因素，增加使用交通工具的機率，因此需特別提醒家長及孩子使用交通工具或搭大眾交通運輸等一定要注意自身安全。

2. 行車道路安全：請配戴自行車安全帽，行進間勿以手持方式使用行動電話，保持

自行車安全設備良好與完整，不可附載坐人、人車共道，請禮讓行人優先通行、行人穿越道上不能騎自行車，請下車牽車，依規定兩段式左(右)轉、行駛時，不得爭先、爭道、並行競駛或以其他危險方式駕駛，遵守行車秩序規範。

3.機車安全：請正確配戴安全帽、全天開頭燈、勿無照騎車、行車時勿當低頭族、勿以手持方式使用行動電話、勿任意變換車道、路口禮讓行人、禁止飆車，並勿將機車借給無適當駕照的人，大型車轉彎半徑大並有視覺死角，避免過於靠近行駛於大型車前或併行，以維護生命安全。

4.行人道路安全：穿越道路時請遵守交通號誌指示或警察之指揮，不任意穿越車道、闖紅燈，不任意跨越護欄及安全島，不侵犯車輛通行的路權，穿著亮色及有反光的衣服、在安全路口通過道路、預留充足的時間，勿與沒耐性的駕駛人搶道。

#### **伍、居家防火、用電安全：**

為降低居家意外事故發生，請提醒孩子注意居家防火、用電安全之重要性，並教導孩子遇火災時切勿慌張，應大聲呼叫、通知周邊人員自身所在位置，並進行安全避難，切勿躲在衣櫥或床鋪下等不易發現場所。另外，請注意有關打火機及點火槍等點火器具之放置場所，應予上鎖，告知學童家中的避難逃生路線，以建立危機意識並維護學子居家安全，有關防火常識。

1.有關居家防火安全請至內政部消防署網站

(<https://www.nfa.gov.tw/cht/index.php?code=list&ids=301>)，參考並請多加利用「居家消防安全診斷表」。

2.居家用電安全，請至台灣電力公司(電力生活館)網站

([https://www.taipower.com.tw/tc/news\\_noclassify.aspx?mid=323](https://www.taipower.com.tw/tc/news_noclassify.aspx?mid=323))

#### **陸、藥物濫用防制：**

(一)鑒於新興混合式毒品除有精美包裝之特徵，易降低施用者對於毒品的警戒性外，亦多為二種以上的毒品混合，造成更大的危險性及致死率(相關資訊或偽包裝圖檔如毒品咖啡包、毒果凍、梅粉等等，請參考教育部防制學生藥物濫用資源網站<http://enc.moe.edu.tw/>)。

(二)為避免學生因對毒品危害及濫用藥物認知不足而好奇誤用，請家長關心學生校內外交友及學習狀況，暑假期間應保持正常及規律生活作息。近期時有年輕人於派

對或娛樂場所等場合非法使用笑氣助興，請學生務必提高警覺並且不隨意接受陌生人的物品及飲料，守法自律、做正確的選擇才能隔絕受同儕及校外人士引誘。

(三)倘學生不幸誤觸毒品，請家長與學校師長聯繫尋求協助。相關求助諮詢專線為各縣市家庭教育中心（諮詢專線：412-8185)或毒品危害防制中心(戒毒免費專線電話：0800-770-885)，以協助青年學子遠離毒害。

### 柒、加強防詐騙常識，強化自我安全保護

1. 提醒孩子勿點選不明簡訊網址，避免手機中毒，被當成跳板而四處散發簡訊，使歹徒有機可乘。並建立安全使用智慧型手機的觀念，於使用網路聊天時，請慎防及提高警覺，切勿洩漏帳號與密碼，避免成為詐騙受害者。
2. 請家長多留意孩子交友狀況及異常行為或物品，避免孩子遭受詐騙或淪為詐騙集團推手。

### 捌、開學前檢查

1. 防身警報器電量，如警報器遺失請家長協助購買並提醒孩子配戴於書包側邊。
2. 開學前協助孩子整理書包，落實「書包減重」原則，維護孩子身心健康發展。

### 開學日注意事項:

- 9月1日（星期三）開學: 當天正式上課
- 9月1日（星期三） 9:30 新生家長座談會
- 課外社團、課後照顧班開始上課

家長與孩子於暑假期間若有各項疑問，請運用學校相關聯繫電話詢問。

民族國小關心每一位孩子