

#暑假 #生活 #作息

【臺北市中山區長春國小 113 年度學生暑假生活須知】

休業式：113 年 6 月 28 日(五) 正常放學時間

開學日：暫定 113 年 8 月 30 日(五) 正式上課及供營養午餐

居家生活及安全

- ◆勤洗手、注意呼吸道衛生與咳嗽禮節，落實自我健康監測
- ◆各種傳染病防治措施可上衛生福利部疾病管制署全球資訊網（<http://www.cdc.gov.tw>）查詢
- ◆使用瓦斯熱水器沐浴及瓦斯爐煮食時，需注意室內空氣流通，避免一氧化碳中毒。
- ◆依據兒童及少年福利與權益保障法第 51 條，12 歲以下或有需要特別看護的兒童，不可讓他獨處或由不適當的人代為照顧

作息規律且自律+自主學習不中斷

- ◆每日彈性規劃室內體能運動、課業複習、個人興趣培養或獨立生活技能、做家事及合於防疫需求的家庭時間和休息
- ◆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。
- ◆善用「臺北酷課雲資源」、「CIRN 教學資源平臺」、「Smart Kids 網路新國民」等資源，充實學習力。

拒菸反毒

暑假期間應保持正常及規律之生活作息，切勿受人引誘而好奇嘗試(含菸、電子菸、酒、檳榔及毒品等)，以免觸法造成自我及家人終身的遺憾。

自我保護要做得好

- ◆勿點選不明簡訊網址，勿洩漏帳號與密碼，避免成為詐騙受害者。
- (防詐騙專線-165)
- ◆從事室內活動時(包含圖書館、電影院、百貨公司賣場、室內團體活動等)，應熟悉逃生路線及逃生設備。勿進出兒少不宜進入之夜店、網咖等場所。
- ◆從事戶外活動，應注意天候變化及熟悉地形。勿到無救生人員或危險水域活動，若遇到溺水事件謹記「救溺五步、防溺十招」。

交通安全

◆交通安全五守則

- (1) 熟悉路權，禮讓行人，遵守法規。
- (2) 你看得見我，我看得見你。
- (3) 安全空間，沒把握的動作不要做。
- (4) 利他的用路觀，不影響別人的安全。
- (5) 防衛兼備，不讓自己成為事故受害者

[#防溺](#) [#拒菸反毒](#) [#防疫工作](#) [#詐騙防制](#) [#交通安全](#)

參考資料：臺北市教育局 <https://reurl.cc/Lb67Vy>



防疫工作不可少

避免外出，留意自己的健康，保護自己也保護家人。



作息規律且自律

兼顧學習、興趣培養與休閒生活安排，保持良好生活習慣。



自主學習不中斷

善用臺北酷課雲資源及「公私協力線上學習資源大補帖」(<https://ppt.cc/fjq2mx>)，充實學習力。



身心強化保健康

生活上、心理上、升學上的問題都要適時的向學校反映。



自我保護要做得好

充實資訊素養與倫理，留意網路詐騙，不當詐騙車手。