

臺北市松山區民族國民小學 112 學年度寒假學生生活須知

親愛的各位小朋友：

大家期盼已久的寒假假期將於 1 月 19 日（星期五）開始。下學期的開學日是 2 月 16 日（星期五），當天正式上課，請別忘了帶午餐具、按課表準備所需用品到校上課。第二學期的學校日於 2 月 23 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：

一、防治疾病：秋冬時節正值 COVID-19、流感，以及肺炎鏈球菌、黴菌等疾病的流行期，請維持個人衛生好习惯、勤洗手，如有發燒或呼吸道症狀、出入人潮擁擠且無法保持社交距離或通風不良之場合、搭乘公共交通工具時，建議配戴口罩。

二、詐騙防制：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。勿洩漏帳號與密碼，被歹徒盜用後進行詐騙成為詐騙受害者。

三、交通安全：提醒學生騎乘自行車等一定要注意自身安全，遵守交通規則，減速慢行，以策安全。

四、生活作息：

1. 每日作息正常，養成良好生活習慣及自理能力，學習做事，分擔父母母的辛勞，培養帶得走的生生活技能。
2. 看電視要選擇適合節目，上網要注意網站內容，多閱讀有益之課外讀物以充實自己，增廣見聞。用眼 30 分鐘休息 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、爬山等，並且每天提醒自已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，培養儲蓄的好习惯。
7. 不輕易聽信陌生人的話，也不隨意透漏家人或同學學資料給任何人。（必要時撥打 165 反詐騙專線）

8. 防制校園霸凌申訴電話：學務處 27124872 轉 925、923

教育局專線 1953。

臺北市松山區民族國民小學 112 學年度第 1 學期學期末及第 2 學期學期初活動日程表

| 日期 | 時間 | 活動內容 | 備註 |
|-------------------|--------------|-----------------|----------------------|
| 113.1.19(五) | 08:40-09:10 | 休業式、頒發前八名 | 操場(晴)、走廊(雨) |
| | 09:15-09:40 | 全校大掃除 | |
| | 09:45~10:10 | 資源回收 | |
| | 10:30-16:00 | 依課表上課 | 沒有社團、沒有課後班 |
| 113.1.26-113.1.30 | 23:00~ 15:00 | 課外社團、課後班 第二階段報名 | 1/26 晚上 23:00 開始報名 |
| 113.1.29-113.2.2 | 08:00-16:00 | 寒假課照班 | |
| 113.1.22-113.1.26 | 08:30-12:00 | 巧固球隊寒假訓練 | |
| 113.1.29~113.2.2 | 14:30-16:00 | 田徑隊寒假訓練 | |
| 113.2.16-113.2.22 | 23:59 分止 | 課外社團、課後班 第二階段繳費 | |
| 113.2.16(五) | 08:40-09:10 | 始業式 | 操場(晴)、走廊(雨) |
| | 09:15-10:10 | 大掃除、發放教科書 | |
| | 10:00~10:30 | 資源回收 | |
| | 10:30~16:00 | 正正常上課 | 課後班/課後社團上課 |
| | 16:10~ | | 社團第一次上課羽球場地集合、雨天走廊集合 |
| 113.2.17(六) | 彈性補課 | 補 2/15 (四) | |
| 113.2.23(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 113.01.19

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 | 閱讀有益之課外讀物至少 5 本 | | | |
| 3 | 從事正當休閒活動（如旅遊、參觀社會機構、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 14 項得到 3 個榮譽章！



民族國民小學關心每一位小朋友



