

大家期盼已久的寒假期將於 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 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、黴漿菌等疾病之流行期，請維持個人衛生好習慣、勤洗手，如果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、搭公車共交通工具時，建議配戴口罩。

二、 訊騙防制：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的。

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，養成良好生活习惯及自理能力，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。用眼 30 分鐘休息 10 分鐘，多補充綠色蔬菜、維他命 C，拒接近視上身。

3. 培養健康、正當的休閒運動，例如打球、慢跑、圖書館看書、爬山等，並且每天提醒自己舉止行為為要合乎禮儀，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. 寒期中要特別留意一門戶，注意防火、防盗、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，不可隨意花用，培養儲蓄的好習慣。

7. 不輕易聽信陌生人的话，也不要随意透露家人或同学生資，料給任何人。（必要時撥打 165 反詐騙專線）

臺北市松山區民族國民小學 112 學年第一學期期末及第二學期初活動課程表

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2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	
113.1.22-113.1.26 113.1.29~113.2.2	08:30-12:00	巧固球隊寒訓	
	14:30-16:00	田徑公隊寒訓	
113.2.16-113.2.22	23:59 分止	課外社團、課後班第2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	正常上課	課後班/課後社團上課
	16:10~		社團第一次上課羽球場集合、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

臺北市松山區民族國民小學 112 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	妥善運用零用錢或壓歲錢			
11	三餐飲食正常，多蔬果			
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】可以申請師蓋 1 個榮譽章，完成 14

項得到 3 個榮譽章！



民族國小關心每一位小朋友



