

臺北市北投區明德國民小學 108 年寒假親子生活注意事項

一、【家庭生活】

- 1.假期中應維持正常生活作息，養成早睡早起好習慣，勿沈迷網路遊戲並慎防網路交友或交易詐騙。
- 2.在家分擔父母辛勞，做些簡單的家事。出門一定要稟告父母，並告知去處和預定返家時間。

二、【戶外生活】

- 1.選擇一項或數項運動，每天有規律的進行，利用假期，把身體鍛鍊好；多參觀各類藝文展，到圖書館閱讀好書，並要遵守規定，愛惜保管借閱書籍，做個好國民。
- 2.外出遊玩，隨時與家人保持聯繫，記住家中電話、住址，意外發生時能隨機應變。

三、【衛生健康】

- 1.注意視力保健，看電視、打電腦時間要掌控，遵守「**3010 愛眼守則**」：用眼 30 分鐘，應望遠休息 10 分鐘，以保護眼睛。(一、五、六年級，把握時間完成護眼護照健康檢查)
- 2.多吃新鮮蔬果，勿暴飲暴食；三餐定時定量，注意起居作息及飲食的正常。

四、【活動安全】

- 1.如接獲可疑詐騙電話，若不慎遇上，應切記反詐騙 3 步驟：「一聽」、「二掛」、「三查」，並撥 **165、110** 反詐騙諮詢報案專線。【刑事警察局「165 最新資訊&犯罪手法預防宣導」網站提供最新詐騙手法可供參考。】
- 2.不隨意將個人資料或班級同學資料透露給不認識的人，如有接到陌生人的詢問電話，要告訴父母。
- 3.善用金錢，財不露白，出外注意行車安全，並禁止進入不當場所，如舞廳、電玩店等，也不到安全檢查不合格的場所遊玩。
- 4.不在馬路上玩滑板車、直排輪，以免危險。騎乘腳踏車需有成人陪同。
- 5.外出要結伴而行，不要單獨一人行走；不可無家長陪伴，獨自在外逗留至深夜未歸。
- 6.寒假春節期間，避免爆竹煙火的使用，以免釀成火災並造成生命的危險。
7. 教育部呼籲「健康上網一起來：一聽二規三動動，四感五慣六讚讚」
 - (1) 持續傾聽孩子需求
 - (2) 訂孩子健康上網規範
 - (3) 要孩子每 30 分鐘要起來活動
 - (4) 協助孩子擁有高四感(歸屬感、愉悅感、成就感及意義感)生活
 - (5) 培養網路使用的好習慣
 - (6) 對於孩子合理使用 3C 產品的健康上網行為給予稱讚

寒假圖書館開放時間：
1/21(一) ~ 1/25(五)
上午 09:00- ~ 11:30

五、【交通安全】

請切實遵守交通安全教育 4 項守則：

- 1.你看得見我，我看得見你。
- 2.安全空間，不做沒有把握的動作，只要猶豫就不要去做。
- 3.利他的用路觀，不影響別人的安全。
- 4.防衛兼備，防止事故發生，不要讓自己成為事故的受害者。

除表列行事，沒有其他返校日；
註冊事宜開學後會由老師發放，不要聽信任何匯款要求。

六、休業式及開學返校期程

日期	行 事	上 (放) 學時間
108.01.18 (五)	休業式	一~四年級 12:00 放學，五、六年級 16:00 放學
108.01.19 (六)~108.02.10 (日)	寒 假	寒假期間「 沒有 」返校日
108.02.11 (一)	開學日	一、二年級 12:00 放學，三~六年級 16:00 放學 (社團、課後照顧班 2/11 開始，課後才藝班 2/18 開始)
108.02.15 (五) 晚上 6 點半	學校日	

※參加明德國小社團寒訓、寒假照顧班及寒假親子英語班的同學，請準時到校上課。

----- 請家長看完後，將下面的回覆聯交回給級任老師 -----

「108 年寒假生活注意事項」回覆聯

年 班 學生姓名：

家長簽名：