

# 臺中市大里區瑞城國民小學 113 年暑假生活須知

親愛的家長您好：

暑假將屆，本次假期自 **113 年 7 月 1 日(一)起至 8 月 29 日(四)止**。在漫長的假期中，應有適當的活動安排。關於暑假活動的安排，以下幾點供為參考：

- 一、注意飲食衛生：夏季是病菌最容易滋生的季節，注意衛生保持健康，增強自身免疫力，養成勤洗手的習慣。
- 二、復習舊有課程、增加閱讀課外讀物機會：請家長協助孩子溫習這學期所學，以銜接下學期課程，並與孩子共同選擇有益的課外讀物，充實自我知識。
- 三、學習幫忙家務：暑假期間指導孩子做家事，培養對家庭的責任感。
- 四、適當的健身活動：因應疫情，為孩子安排適當的健身活動，諸如打球、跑步、騎腳踏車等，適量而不過份。
- 五、交通守規則，安全有保障：騎乘機車必須戴安全帽，乘車時務必扣上安全帶；騎自行車也務必配戴自行車安全帽，行進間勿使用行動電話，禮讓行人優先通行，避免併行。
- 六、暑假不迷網，安全上網趣：不沉迷網路遊戲、不進行網路賭博、不模仿網路危險遊戲、不拍不雅照片 PO 網；注意網路禮節與規範，尊重個人隱私權益，避免觸法。
- 七、從事戶外活動：「四不要」提醒：(一)不要逞強。(二)不去危險水域。(三)氣候不佳，不要從事戶外活動。(四)不要在無防雷設施的建築物內避雨。
- 八、居家重安全、防火不晚歸：(一)請注意居家防火、用電安全的重要性，避免子女因玩弄打火機，造成火災而引起傷亡。(二)防範一氧化碳中毒，室內使用瓦斯應保持空氣暢通，勿因天冷而緊閉門窗。(三)要避免夜間外出或走偏僻昏暗的巷道，應小心有無不明人士跟蹤尾隨，可隨身攜帶防狼噴霧劑、哨子，以備不時之需。
- 九、拒絕菸害毒品，防制藥物濫用：培養健康、正當的休閒娛樂活動，生活作息要規律正常；不受毒品的誘惑，絕不濫用藥物，勿受同儕及校外人士引誘而好奇嘗試。
- 十、機警防詐騙，預防犯罪：(一)反詐騙三步驟：「保持冷靜」、「小心查證」、「立即報警或撥打 165 反詐騙諮詢專線」尋求協助。(二)學生於使用網路聊天 APP(如 Line)時，請慎防及提高警覺，切勿洩漏帳號與密碼，以防歹徒盜用後詐騙。(三)關心子女生活起居，維持正常作息，掌握子女校外活動處所安全及聯繫方式，不涉足複雜之網咖、舞廳、夜店等場所，避免歹徒有機可乘。救援電話：警察 110、消防 119、家暴 113。
- 十一、臨機應變，注意人身安全：孩子放假外出，應結伴同行。遇陌生人士藉故靠近，要提高警覺；遇歹徒意圖不軌、強行擄人等危險時，應大聲呼救且快步跑向人群聚集處或鄰近商家(愛心服務站)求援，以確保自身安全。
- 十二、確實掌握孩子的去處：勿讓孩子徹夜不歸，並了解孩子交往的對象，確保孩子不要受到外來的引誘。
- 十三、暑假期間若有任何緊急事件，請務必與班級導師及學校聯繫，有任何問題或困難急需協助，請撥打學校電話：04-24923397 學務處分機 720、722。學校若有重要訊息公告，均會公布在學校首頁/最新消息 <https://rces.tc.edu.tw/>，請家長及同學可以自行上網參閱。

謹此期望，讓我們的孩子在您我共同關心下，能夠度過一個既充實又健康快樂的暑假生活，重新整裝待發，迎接新的學年。

瑞城國小 敬啟