

致益民家長的一封信

敬愛的家長您好：

本學期將於1月20日（二）結束，而1月24日（六）起正式開始寒假；另外提醒您，1月21日（三）至1月23日（五）為課程調整日，將補上原訂2月11日（三）至2月13日（五）的課程，敬請留意並協助提醒孩子。

寒假即將到來，相信家長們已開始為孩子規劃充實的假期時光。雖然課程告一段落，但孩子的成長與學習始終在生活中持續進行，而家人的陪伴與指引，更是孩子最重要的依靠。以下幾點建議，希望能協助孩子在假期中保持良好習慣，平安健康地迎接新學期。

一、妥善安排孩子的假期生活

若家長能陪伴孩子度過假期，將是最美好的時光；如因工作不便，亦可請家中長輩或親友協助照顧。若需安排安親班或其他機構，務必確認其合法性、師資與環境安全，確保孩子安心學習與活動。

二、安排能啟發孩子的活動

寒假是孩子探索興趣與培養能力的好時機。建議多鼓勵他們參與創作、閱讀、運動或簡單的生活學習，同時適度複習基礎課業，讓學習能自然銜接。

三、陪伴孩子建立閱讀的溫度

閱讀不只是學習，更是一段親子陪伴的美好時光。鼓勵家長利用假期帶孩子到圖書館或一起閱讀，透過故事開啟對話，增進孩子的思考與表達能力，也讓情感更緊密。

四、保持規律作息並完成假期作業

雖然放假，但良好的生活節奏依然重要。提醒孩子按時作息、健康飲食、適度活動，並依計畫完成寒假作業，讓生活更有秩序，也能輕鬆迎接新學期。

孩子是我們共同守護的希望，也是未來的亮光。感謝家長一直以來的用心陪伴，也期待在寒假中，孩子能在愛與安全的環境中快樂成長。

在這充滿朝氣的馬年裡，敬祝：

心情「馬」上晴朗、幸福「馬」不停蹄、讓新的一年更溫暖、更順心、更美好！

校長 洪翠芬 暨全體師長 敬上

115/01/16

臺中市益民國小 114 學年度學生寒假生活須知

1. 寒假期間請保持正常作息，注意飲食衛生，並防範火災及一氧化碳中毒。
2. 近期詐騙猖獗，建議家長下載「警政服務 APP」、加入 165 防騙 LINE 或上網查詢「165 全民防騙網」(<http://165.npa.gov.tw/#/>)，隨時掌握最新詐騙手法與諮詢服務。
3. 按時完成功課、適度運動，與家人共同分擔家事，除舊佈新迎接新春。
4. 多閱讀有益身心的書籍與雜誌，增長知識，培養良好閱讀習慣。
5. 收看電視或欣賞影片應選擇正向健康的內容，並避免觀看時間過長。
6. 使用網路或手機時，應限制時間，不沉迷於遊戲，不與網友約見或交易。
7. 從事正當休閒娛樂，避免涉足不正當場所。
8. 單獨外出時務必告知家人行蹤，包括目的地、活動內容及預計返家時間。
9. 出遊時請注意安全，進行水域活動需有大人陪同，避免前往無救生員的河流或溪邊戲水。
10. 妥善規劃壓歲錢的使用，養成儲蓄習慣，避免浪費或隨意花費。

家長備忘事項：

- (1) 2月23日（一）為下學期第一天上學日，當天正常上課。（依臺中市教育局學校行事曆頒訂實施）
- (2) 假期中如有學童發生意外事件時，請家長務必於三天內告知級任導師或學務處。
- (3) 行政院衛生署安心專線（0800-788-995，請幫幫、救救我），每日提供 24 小時心理諮詢服務。
- (4) 有任何緊急狀況，可撥打學校電話：04-24834970 轉 9(總機)、轉 721(學務處) 或 780(警衛室)。