

臺中市北區中華國小 111 學年度寒假生活指導要點

親愛的小朋友：

快樂的寒假又來臨了，你將如何計畫安排呢？為了擁有一個快樂、充實、規律又安全的假期，學校師長們有些許叮嚀與期望，希望你能確實做到：

項次	內容	說明
壹、安全大放送	一、交通安全	1. 外出必須遵守各項交通規則及號誌、標誌、標線與交通服務人員之指揮。
		2. 搭乘汽車，前、後座乘客都要繫安全帶；騎乘機車、腳踏車要正確配戴安全帽；並提醒家長切勿酒後駕車及危險駕駛，以策安全。
		3. 交通安全 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。
	二、人身安全預防犯罪	1. 出門時應告訴父母外出的地點及返家的時間，以免家人擔心。
		2. 絕對不涉足網咖。不與網友相約見面，避免性騷擾、性侵事件發生。
		3. 留意不明簡訊、網路聊天訊息、小額付費。接獲可疑詐騙電話或不慎遇上歹徒意圖詐騙，應切記反詐騙 3 步驟：保持冷靜、小心查證、立即報警或撥打 165 反詐騙專線。
		4. 反霸凌申訴專線：學校 22979601#720 教育部 1953
	三、旅遊安全	1. 進出公園、合法遊樂場所、森林遊樂區、泳池、溫泉區，注意遊樂安全。
		2. 春節期間避免燃放鞭炮，以免發生火災，危害公共及自身的人身安全。
		3. 戶外活動注意「四不要」：不要逞強、不要去危險水域、氣候不佳不要從事戶外活動、不要在無防雷設施的建築物避雨。
	四、居家安全	1. 家中使用瓦斯熱水器（爐），應注意通風，勿緊閉門窗，避免一氧化碳中毒。
		2. 高耗電率的電器，如：吹風機、電暖器、電熨斗、烤箱等，勿同時插在同一條延長線上使用，以免電壓負載過高造成電線走火，引發火災。
3. 備妥消防（逃生）器材如滅火器、緩降機等，並熟悉使用方式及逃生路線，方能確保居家生活時之安全。相關訊息參閱：消防署防災知識網。		
貳、反毒拒菸大作戰	一、反毒	1. 多與家人從事正當的休閒活動，結交益友，勿因好奇、金錢誘惑而涉毒。 2. 拒絕藥物濫用，不明來路藥物絕不嘗試。毒！害一生， 勇敢跟毒品說「不」！
	二、拒菸	1. 菸、檳榔、酒是染毒的入門「毒品」，一定要勇敢說「不」！ 維護身心健康。戒毒成功專線：0800-770885

		2. 向家人宣導確實遵守「菸害防制法」及新制定之「戒菸教育實施辦法」，相關規定可逕上行政院衛生署國民健康局菸害防制網查詢。諮詢專線：412-8585
參、 強健身體 我最行	一、 快活 210	1. 一星期 7 天，每天運動 30 分鐘，強健身體，樂活 210。 2. 適合運動項目：跳繩、搖呼拉圈、打籃球、桌球、騎腳踏車、慢跑...等。
	二、 視力保健	1. 不在光線太強或太暗的環境下或晃動的車上看書報、打電動、玩手機，不當低頭族。 2. 看書、電視、打電腦、使用手機都應於 30 分鐘後讓眼睛休息一下或做遠眺休息，並多接觸大自然，維護視力健康。
	三、 預防蛀牙	1. 過新年，穿新衣、戴新帽！糖果、餅乾、瓜子、巧克力...吃適量就好。 2. 「潔牙工作要做好，牙刷牙線不能少，餐後刷牙防蛀牙，睡前刷牙更重要」吃完食物，確實做好潔牙工作。
	四、 趕走病毒	1. 因新型冠狀病毒肺炎國際疫情仍嚴峻，請勤洗手、注意手部衛生、咳嗽禮節；參與活動期間(含室內、室外)應全程佩戴口罩，如有呼吸道症狀時，請在家休息或儘速就醫。 2. 洗手五步驟：濕、搓、沖、捧、擦，病毒快快走。
	五、 健康飲食	1. 天天五蔬果、健康跟著走。 2. 定時又定量，少鹽、少油、少糖果，心血管疾病遠離我。
	六、 規律生活	1. 生活作息要正常，早睡早起睡眠充足、天天運動身體好。
	肆、 爸媽我愛您	一、 我要抱抱
二、 體貼親心		1. 幫忙大掃除、主動做家事，自己的事自己做，培養獨立的精神。 2. 功課按時完成，多閱讀有益身心的課外讀物及書報並關心國內外大事。
三、 我好愛您		1. 請為我們保重！抽菸、喝酒、嚼檳榔，花錢又傷身，請戒除。 2. 爸比媽咪開車要小心！「酒後不開車」、「開車繫上安全帶」、「開車不當低頭族」、「注意路權、減速慢行」、「騎機車戴安全帽」，確保安全。
伍、 藝文天使	參與 藝文活動	1. 善用壓歲錢充實精神生活，壓歲錢不亂花，可開帳戶存起來。 2. 到科學博物館看特展、國美館參觀雕塑與繪畫展；到圖書館圖借閱書籍。到國家歌劇院、中山堂、文化中心等藝文展演場所看演出、展覽，培養參觀時的禮節態度。

學生事務處敬上 112.01.09

