

臺中市西屯區協和國民小學 114 學年度寒假生活安全須知

與自己立約：做一個健康、平安、快樂的自己

編號	契約項目	自評（做到打✓，未做到打×）	備註（可考慮請家長檢核）
1	我會早睡早起，保持正常生活規律。		
2	寒假各項作業我會按進度完成。		
3	外出時我會告知父母，逾時不歸，我會通知家人。		
4	我會整理自己的書桌、床鋪，分擔家務，是家人的好幫手。		
5	隨家人到親友家作客，我會注意禮節。		
6	我會選擇有益身心健康的休閒活動，不進入不正當的遊樂場所。		
7	騎腳踏車或搭機車我會注意安全，並戴安全帽；搭乘汽車要繫安全帶。		
8	我會注意飲食安全，養成良好的衛生習慣。		
9	我會注意防火安全，不玩煙火炮竹，小心火燭。		
10	我會經常閱讀有益身心的健康書報、雜誌或刊物。		
11	操作電腦或手機等 3C 產品時間，建議每日不超過 1 小時，每 30 分鐘，我會休息 10 分鐘。		
12	重視視力保健，我會常做「望遠凝視」活動。		
13	我會慎選合法立案的補習班或才藝中心。		
14	我會養成每天運動的好習慣，每天至少 30 分鐘。		
15	若到網咖查詢資料，我會請家長務必陪同入內。		
16	從事水域或海洋活動時，我會選擇安全的水域並請家長陪同；游泳前，我會做暖身操並注意水上安全。		
17	使用瓦斯爐及熱水器時，我會保持通風，防範一氧化碳中毒。		
18	我會不受誘惑拒絕菸害與毒品。		
19	我會熟悉緊急電話：警察 110、消防 119、家暴 113、反詐騙 165。		
在假期中，我做到三件最有意義的事情是： 一、 二、 三、		老師簽名	家長簽名

一、寒假：1/24（六）～ 2/22（日）；開學日：2/23（一）正式上課。

二、寒假育樂營：1/26（一）～1/30（五）上午 8:30～11:30 請參加的小朋友準時到校參加。

三、歡迎學生使用 ST 帳號登入「教育雲電子書整合服務平台」線上借閱電子書，與使用「臺中市推動校園閱讀線上認證系統」進行閱讀認證。



祝各位小朋友：寒假生活愉快平安！

臺中市西屯區協和國民小學 敬啟