

# 臺北市文山區明道國小 111 學年度寒假生活須知

各位親愛的家長您好：

本學期將於 1 月 19 日(四)舉行休業式，低年級 12：00 放學，中、高年級 16：00 放學。寒假將由 1 月 20 日(五)開始至 2 月 12 日(日)結束，2 月 13 日(一)開學，當天開始正常上課。相關注意事項請家長協助，同學務必遵守配合，確保假期生活安全及健康。

## ※寒假重要行事

一、1 月 19 日(四) 休業式。低年級 12：00 放學，中、高年級 16：00 放學，休業式流程如下：

節	時間	上課內容
早自習	07：55-08：35	休業典禮
一	08：40-09：20	級務處理
二	09：30-10：10	全校大掃除(外掃區)
第二節下課	10：10-10：30	資源回收
三～七	10：30-16：00	依年級正常上課放學

二、(1)1 月 20 日(五) 至 2 月 12 日(日) 寒假。

(2)冬令營為期兩週：1 月 30 日(一)~2 月 10 日(五)。2 月 4 日(六)有上課

(2)寒假課後班上課日期為 1 月 30 日(一)~2 月 10 日(五)，2 月 4 日(六)有上課  
上課時間為 8:00~1600；延長 18:00。

(3)小小說書人校內比賽將於 3 月 21 日(二)舉辦，請各位參賽同學利用寒假準備。

(4)若寒假期間疫情有變，請見學校首頁公告。

三、開學日 2 月 13 日(一)。

(1)陽光早餐補助開始，請有申請的學生開學當天早上記得到餐廳領取。

(2)當天課後班及課後社團開始正常上課。

(3)開學日詳細時間安排如下：

節	時間	上課內容
早自習	07：55-08：35	開學典禮
一	08：40-09：20	領掃具、領教科書、級務處理
二	09：30-10：10	全校大掃除(外掃區)
第二節下課	10：10-10：30	資源回收
三～七	10：30-16：00	依年級正常上課放學

四、111 學年度第 2 學期學校日活動日期：2 月 18 日(六) 晚上。

## ※注意事項：

### 一、寒假防疫一起來：

(1)健康小叮嚀：天天吃優質早餐；睡滿 8 小時；每天吃五份蔬果；每天運動 30 分鐘；喝足白開水(1500c.c.)。

(2)口罩戴起來：有呼吸道症狀時應佩戴口罩，儘速就醫，並在家休息。

出入公共場所，應保持室內 1.5 公尺、室外 1 公尺安全社交距離，若無法維持安全社交距離，要戴口罩保護別人保護自己。

(3)洗手不可少：進餐前、遊戲後、如廁後、從外面回家後，請務必用肥皂洗手（五步驟：濕、搓、沖、捧、擦或者內、外、夾、弓、大、立、腕）。

(4)落實生病要請假：寒假中如有參加營隊、補習、課輔等團體活動，如有流感、腸病毒、

水痘、諾羅病毒、新冠肺炎等傳染性疾病，請務必就醫治療，請假休息，並通知老師。

(5)校園寒假防疫新措施：入校需於校門口量測體溫、用餐使用隔板、課程全程戴口罩

(6)請持續留意及遵守中央流行疫情指揮中心最新防疫規定(網址：<https://www.cdc.gov.tw>)

## 二、活動安全：

(1)室內活動應注重逃生路線及逃生設備的熟悉，確保從事室內活動時之安全；避免前往網咖等出入份子複雜的場所。

(2)戶外活動：從事戶外活動，首應注意天候變化及地形環境之熟悉。如進行登山、露營、等活動時，除需做好行前裝備檢查及禦寒保暖等措施外，更應考量自身體能狀況能否負荷。

(3)參加宿營及營隊活動時，要注意契約綰結內容，包括業者應負義務、履約責任、學生契約責任及安全與適法等相關事項，以維護學生權益。詳細內容可上網搜尋「高級中等以下學校辦理學生課外活動及輔導學生參加校外營隊活動注意事項」。

**三、藥物濫用防制及菸害防制：**請提醒孩子寒假期間應保持正常及規律之生活作息，切勿受同儕及校外人士引誘慾慮而好奇嘗試，並請家長充分配合，以維護學子身心健全發展。倘學生不幸誤觸毒品，請家長向學校師長聯繫尋求協助諮詢。

## 四、居家及人身安全：

(1)預防一氧化碳中毒：使用瓦斯熱水器沐浴及瓦斯爐煮食時，特需注意室內空氣流通，不可將門窗緊閉；外出及就寢前檢查用電及瓦斯是否已關閉，以確保安全。

(2)注意人身安全：夜間返回家或行經偏僻昏暗巷道時，應小心有無不明人士跟蹤尾隨，個人自保物品如防身警報器、哨子等應隨身攜帶，以備不時之需。

## 五、詐騙防制：

(1)開學後才會發註冊繳費單，寒假期間若收到以學校名義請家長繳費的任何訊息，均為詐騙集團詐財手法，請家長小心提防。

(2)為免成為歹徒以電話假綁架或假事故（交通意外、疾病住院）行真詐財的受害者，請關心子女生活起居，主動掌握子女校外活動處所安全及聯繫方式，慎防網路交友或交易詐騙。

(3)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 反詐騙諮詢專線」尋求協助。

## 六、運動安全：

(1)從事任何運動時，需要審慎評估自身體力是否能夠負荷，絕不能勉強。

(2)寒假期間，氣溫驟降，無論室內外運動都仍須做好基本的保暖與熱身，避免感冒或受傷。

(3)運動時必須在合格、合法的場域；由父母或長輩挑選運動環境，是最好的方式。

(4)進行球類運動時切記不要在過馬路時、人行道、騎樓及其他「非運動場所」玩球，害人又害己！

## 七、交通安全：

(1)騎腳踏車、乘坐機車配戴安全帽；定期檢查腳踏車狀況，如：煞車、胎壓、反光設備等。

(2)遠離大型車輛、不可並排且要保持安全距離，注意「內輪差」安全車距。

(3)行走或騎腳踏車請務必依號誌規定，並靠馬路邊行進，停車時請上鎖防竊。

## 八、如有任何問題或查詢，請致電明道國小 02-2939-2821

最後，敬祝新年闔府平安！萬事如意！新年快樂！



明道國小關心您~112.01.19