

臺北市麗山國小110年暑假學生安全注意事項及生活須知

因應新冠肺炎第三級警戒，為了協助學生在暑假期間均能有「豐富的學習」以及「自律的生活」，請親師生一起努力，共同為安全、健康、充實的暑假而努力。

一、落實各項防疫作為

1. 請落實勤洗手、注意呼吸道衛生與咳嗽禮節；在家吃飯儘量不要共餐、碗筷不要共用；保護自己也保護家人。
2. 在三級警戒期間應避免外出，不參加室內5人以上、室外10人以上之家庭聚會(同住者不計)和社交聚會，避免不必要移動、活動或集會。
3. 請家長關心子女/學生健康，落實自我健康監測，如出現發燒、咳嗽或過敏性流鼻水等呼吸道症狀，應主動通知學校並儘速就醫。

二、規劃自律的暑期生活

1. 學校及導師應提醒學生在暑假期間要維持正常作息，並做好防疫作為，同時要規劃好個人學習的進度與內容，補強課業學習，以利新學期課程的銜接。
2. 學生每日可彈性規劃室內體能運動、課業複習（如數學及邏輯訓練、英語口說，或針對停課期間課程複習安排等）、個人興趣培養（如下棋、閱讀、繪畫等）或獨立生活技能、做家事（如簡易烹飪、家務整潔等）及合於防疫需求的家庭時間和休息。
3. 為避免學生長時間用眼傷害視力，暑假期間應請家長提醒學生遵循「**3010原則**」（用眼30分鐘、休息10分鐘），並儘量於晚間九時後減少電子資訊設備之使用，以規律作息。
4. 鼓勵學生養成規律運動習慣，激發學生運動動機與興趣，可以參考SH150方案，S代表Sports，H代表Health，亦即學生每週運動150分鐘。

三、防疫期間關懷輔導不間斷

1. 請導師和家長適時掌握學生身體狀況，針對健康需特別關懷之學生，應適時進行追蹤了解，確認學生有照顧者陪同，倘有學生確診，應提醒學生或家長主動通報學校，以利相關協助。針對身心

障礙學生請學校特教個管教師持續關心學生暑假期間之情緒行為及身心健康，並引導家長有效陪伴。

2. 對學生關懷不間斷，持續注意學生有無受虐、性侵害、兒少未獲妥善照顧(脆弱家庭)、家庭暴力等事件發生，學校人員若知悉有上開情形，應立即辦理通報。

四、加強防詐騙宣導，強化學生自我安全保護

1. 提醒學生勿點選不明簡訊網址，避免手機中毒，被當成跳板而四處散發簡訊，使歹徒有機可乘。並建立安全使用智慧型手機的觀念，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，避免成為詐騙受害者。提醒家長應多留意孩子交友狀況及異常行為或物品，避免淪為詐騙集團推手。
2. 面對層出不窮、手法日益翻新之詐騙犯罪手法，家長或學生如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。家長及學生可透過查詢內政部警政署「165全民防騙」網站公告資訊(網址 <http://www.165.gov.tw/index.aspx>)，以避免受騙上當。

五、犯罪預防：

提醒同學切勿從事違法活動，如：非法散布謠言影響公共安寧、違法上傳不當影片、入侵他人網站竊取或篡改資料等。家長應主動關心學生校內、外的言行，如發現有異常情事，即積極介入處置與輔導，避免因網路誘惑而落入陷阱或衍生其他偏差行為，如：在網路上發表不當言論。

六、網路沉迷防制：

家長應注意孩子的上網時間及行為並慎選電子遊戲，避免產生價值錯亂，更須與孩子共同制訂上網公約及培養正確的網路使用態度與習慣。

七、學生發生意外事件之通報與聯繫管道：

學生於暑假期間發生各類意外事件，可運用校園安全聯繫電話請求協助。聯絡電話：學務處26574158分機327。

祝福大家暑假生活平安愉快！

臺北市麗山國民小學 敬上