

# 臺北市內湖區內湖國民小學 115 年學生暑假生活須知

親愛的家長與同學：

學期即將結束，恭喜各位同學完成這一階段的學習。為了維護學生健康及安全，特訂定以下生活須知與安全規範，提醒學生遵守，使其能擁有一個平安快樂、充實豐富的假期。請家長和我們一起為學生的生活及安全把關，讓學生課程學習不中斷、生活作息一切如常。

## 一、學校重要行事：

1. 115.07.01 (三) 暑假開始，115.08.31 (一) 開學，115.9.11 (五) 學校日。
2. 暑假圖書館開放日期及時間：7/7(二)至 8/13(四)每週一至週四 9：00~11：30
3. 暑假課後照顧班日期及時間：7/13(一)至 8/7(五)每週一至週五 8：00~12：00
4. 團隊暑訓時間：

團隊名稱	日期	時間	地點
手球隊	7/13(一)至 8/23(日)	14:00 - 17:00	操場
田徑隊	7/13(一)至 8/28(五)	14:00 - 17:00	
桌球隊	7/1(三)至 8/29(五)	09:00 - 17:00	忠勤樓地下室
太鼓初階	8/3(一)至 8/7(五)	14:00 - 17:00	義勇樓地下室
太鼓進階	8/25(二)至 8/28(五)	14:00 - 17:00	
合唱	7/1(三)至 7/3(五)、 8/27(四)至 8/28(五)	09:00 - 12:00	音樂教室
管樂 A 團	7/2(四)至 7/6(一)	13:00 - 17:00	
	8/17(一)至 8/21(五)	13:00 - 16:00	
	8/24(一)至 8/28(五)	13:00 - 17:00	
管樂 B 團	7/2(四)至 7/06(一)	13:00 - 17:00	
	8/24(一)至 8/28(五)	13:00 - 17:00	
管樂 C 團	7/2(四)至 7/6(一)	17:00 - 18:00	
	7/7(二)至 7/11(六)	13:00 - 15:00	
	8/17(一)至 8/21(五)	13:00 - 15:00	

二、維持正常生活作息，養成均衡運動的好習慣。

三、出入醫療院所等公共場所務必配戴口罩，勤洗手，以杜絕病毒的侵擾，維護健康。夏季為腸道傳染病流行期，在外用餐應注意個人及環境衛生，預防登革熱，如出現發燒、頭痛、後眼窩痛、肌肉關節痛、出疹等症狀，應儘速就醫。

四、愛護自己的眼睛，注視螢幕、閱讀寫字時，每 30 分鐘，望遠休息 10 分鐘。『請一年級至五年級持愛眼護照至合約醫療院所檢查視力，開學後請將護照交給導師』。

五、從事登山或山野教育活動，應審慎作風險評估與安全管理，有充分準備再出發。

六、暑期天氣炎熱，戲水活動要注意自己的安全，到有救生人員及安全保護設施的合格區域進行活動，切記防溺 5 步「叫、叫、伸、拋、划」以及防溺 10 招（5 要 5 不）「要合法、要小心、要注意、要暖身、要冷靜、不跳水、不疲累、不長時、

不落單、不惡作劇」。

- 七、暑期如果有來學校，請勿靠近學校施工範圍的附近並注意自身安全。
  - 八、暑假是颱風來襲的時期，請密切注意相關資訊，並做好防颱準備。
  - 九、在家要孝順父母，友愛弟妹，並善用臺北酷課雲資源，透過完整的線上自主學習模式及相關配套措施，用以課業複習（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）及選讀有益身心修養的書籍及文章，充實自己。
  - 十、如接獲可疑詐騙電話，切記反詐騙三步驟：1.保持冷靜、2.小心查證、3.立即報警，或撥打 165 反詐騙專線尋求協助。
  - 十一、遠離非法幫派集會活動與不良場所，拒絕非法獲利金錢誘惑，避免惹禍上身，許自己一個無瑕美好未來。請妥善保管、善加利用「防身警報器」,以便暑假期間及開學後持續使用，維護自身安全，出入仍請注意交通安全。
  - 十二、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。於使用網路聊天 APP(如 Line)時，請慎防及提高警覺，切勿洩漏個資、帳號與密碼，避免成為詐騙受害者。
- ※ 暑假期間如有任何問題欲詢問，可打學校電話 02-27970237 或 02-27998085，學務處(分機 1211 至 1217)或相關處室協助處理。

內湖區內湖國民小學 敬啟 115.06.30