

臺北市西湖實驗國民中學 114 年度暑假學生生活須知

敬愛的家長您好：

學期即將結束，感謝您對學校的支持。暑假期間請家長務必確實關心孩子之生活狀況，並請常與學校老師保持聯繫，任何活動務必以安全為第一考量。為維護貴子弟假期生活安全，下列事項懇請家長配合督導：

一、規律生活：

假期中仍應保持正常及規律的生活作息，養成良好生活習慣，建議家長讓孩子多做家事，從工作中體驗家庭生活的樂趣與建立責任感。並請妥善安排從事正當之休閒活動，多從事戶外活動或多元休閒，並避免涉足網咖、撞球場、KTV 及其他易產生人身安全問題的不當場所。

二、網路安全：

網路交友陷阱多，請注意貴子弟假期間之網路（手機）使用情形，勿沉迷於網路或手機遊戲，應該培養正確的網路使用態度與習慣，小心數位性別暴力、網路霸凌、網路詐騙等需世界常見危機。使用時也務必注意個人資料保密、避免任何金錢往來或單獨赴約網友。

三、安全、守法：

請家長關心貴子弟校內外交友及學習的狀況，避免遭有心人士誘惑而接觸到新興毒品、電子菸等有害身心健康的物品，或從事飆車、竊盜、販毒、參加犯罪組織活動等違法行為。

四、金錢使用：

請注意貴子弟暑假期間金錢使用狀況，教導孩子如何妥善規畫與運用壓歲錢，勿有借貸或同學間有私下買賣交易等行為，避免日後衍生爭議與糾紛。

五、防災、避難：

暑假期間從事室內活動應熟悉逃生路線及設備以確保安全；從事各類戶外活動應注意天候狀況及審慎評估自身能力、體力等條件。

六、持續學習：

孩子的學習與教育不應該因假期而中斷，請家長督導貴子弟確實完成暑假作業。學習規劃假期生活，安排各項活動進度，循序漸進地完成做有計畫的學習。避免累積作業到最後才一口氣完成，這樣不僅學習效果打折，也是一種時間的浪費喔！

七、返校打掃：

返校打掃時間請同學參考返校打掃通知，並依規畫時間準時到校進行打掃。若無法前來需事先電話請假並更改時間（2799-1817 轉 210、214）。

註：7 月每班須返校打掃 1 次，核發 113-2 共計 3 小時服務學習時數；8 月每班打掃 1 次，核發 114-1 共計 3 小時服務時數。服務時數攸關學生升學權益，請同學務必放在心上！

八、重要宣導事項：

任何活動最高宗旨

- （一）**交通安全**：嚴禁孩子無照駕駛汽機車，搭乘機車請務必戴上安全帽，騎乘腳踏車需於規範道路或適合且安全的場所，行人行進間勿使用手機並請注意安全。
- （二）**居家安全**：使用瓦斯熱水器時，應注意保持通風，以防範一氧化碳中毒。
- （三）**防範詐騙**：接獲可疑詐騙電話或不慎遇上歹徒意圖詐騙，應切記反詐騙三步驟—「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，以保障人身安全與避免財物損失。（165 全民防騙網站-http://www.165.gov.tw/index.aspx）
- （四）**防制藥物濫用**：近年來新興毒品流竄，請家長協助注意孩子交友及行蹤，切勿輕信他人拿取來路不明的咖啡包、糖果。也禁止運用任何管道購賣電子煙，以免觸法。

- (五) **飲食安全**：用餐前請遵守五要「要洗手、要新鮮、要生熟食分開、要注意保存溫度、要澈底加熱」原則；用餐後若有身體不適，請儘速就醫，並通知學校。確保食品來源安全，避免食用過期或不明來源的食品，並注意食品保存，避免食物中毒。
- (六) **衛生健康**：請維持個人衛生好習慣、勤洗手，並注意咳嗽禮節；如有發燒、呼吸道感染症狀，或進入醫療照護機構、人多擁擠的場合時，建議佩戴口罩。
- (七) **心理健康安全**：遇到壓力或情緒低落時，請記得你並不孤單。可主動向師長、家人求助，或撥打 24 小時免費安心專線 1925。若有同學久未返家或返校，也請關心並通報。一起守護彼此，遠離傷害，珍惜生命。
- (八) **戶外活動安全**：
1. 登山：從事登山或山野教育活動，應做好充分準備，審慎評估，並應具備體能、態度、知識、裝備、技能等五大基礎。
 2. 戲水：謹遵防溺水 10 招(五不五要)、救溺 5 步：



戲水地點須合法，要有救生設備與人員



避免做出危險行為，不要跳水



湖泊與溪流落差變化大，戲水游泳要格外小心



不要落單，隨時注意夥伴狀況位置



下水前先暖身，不可穿牛仔褲下水



不可在水中，嬉鬧惡作劇



身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳



不要長時間浸泡在水中，小心失溫



注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水



加強游泳漂浮技巧，不幸落水應保持冷靜放鬆

請參考教育部網站




水域宣導 曾(易)發生事故水域

救溺 5 步

1.大聲呼救



2.撥打 119、118、110、112



3.利用延伸物



4.拋送漂浮物



5.利用大型浮具划過去



廣告
內政部消防署 關心您

- 暑假期間若遇**性騷擾**、**性霸凌**、**性侵害**、**言語霸凌**、**肢體霸凌**、**網路霸凌**等情事，請務必向大人求助，告訴家長也致電西湖實中學務處生教組(2799-1817 轉 216)。
- **「求救不是懦弱，旁觀會是冷漠」**，若同學知悉類似情事，也請立即向校方反映喔！