

臺北市立北投國民中學 110 年度學生暑假生活須知

因應新冠肺炎第三級警戒，全國學校停課至 7 月 2 日，為使本校學生在停課及暑假期間均能有「豐富的學習」以及「自律的生活」，依臺北市政府教育局訂定「臺北市中等以下各級學校暑假期間學生學習及生活作息規劃指引」，請同學於暑假期間注意及遵守以下事項。

一、落實各項防疫作為

1. 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. 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. 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，應請家長通知學校並儘速就醫。

二、規劃自律的暑期生活

1. 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，以利新學期課程的銜接。
2. 每日可彈性規劃室內體能運動、課業複習、個人興趣培養及合於防疫需求的家庭時間和休息。
3. 遵循「3010 原則」（用眼 30 分鐘、休息 10 分鐘），並儘量於晚間 9 時後減少電子資訊設備之使用，以規律作息。

三、防詐騙宣導

1. 勿點選不明簡訊網址，避免手機中毒，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。

2. 切勿提供任何個人資訊、個資，以免詐騙集團利用個人資訊或帳戶當作洗錢工具，本市科技教育網建置有資訊素養與倫理第 4 版教材專區，提供上網禮儀、資訊安全及網路成癮、網路詐騙、網路霸凌、網路性剝削預防等相關課程教材，請同學利用時間據以充實自我資訊素養。

四、其他事項提醒

- 1.本校 110 年度暑假 7 月 2 日休業式結束至 8 月 31 日止；除另規定外，同學一律不必到校，但須嚴守生活常規，並溫習功課，學校相關訊息請隨時上網至學校校網查詢。
- 2.暑假期期間，勿暴飲暴食，請節約金錢，養成儲蓄的習慣。
- 3.體諒父母的辛勞，協助處理家務，是孝順父母最具體的行動。
- 4.假期中遇有重大（特殊）事故或意外，應立即與學校導師、學務處及輔導室連絡，請求協助。

五、開學日：預定 110 年 9 月 1 日（星期三）正式開學，請同學 07：30 前到校，當天正式上課，請穿著學校制服到校，若有其他更動事項請至校網查詢。

敬祝

假期平安快樂

北投國中學務處 110.7.02

學校總機：(02)2891-2091

學務處聯絡電話：分機 300、301、302

教務處聯絡電話：分機 200、201、202

警衛室聯絡電話：分機 409

輔導室聯絡電話：分機 500、501

總務處聯絡電話：分機 400、401