

臺北市立北投國民中學 113 學年度學生暑假生活須知

因應疫情期間，本校學生在暑假期間均能有「豐富的學習」以及「健康自律的生活」，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

暑假期間仍請注意季節變換傳染病之預防及新冠肺炎防疫，落實勤洗手、注意手部衛生、咳嗽禮節及佩戴口罩等個人防護措施，並減少不必要之移動、活動或集會，避免出入人多擁擠的場所或高感染傳播風險場域，持續留意自身身體狀況，暑假期間，學生若有確診，請務必通知導師由轉知健康中心，做後續通報流程。

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，同時要規劃個人學習進度與內容，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，以維持規律作息。
4. 參加水域活動應注意「防溺水 10 招、救溺 5 步」，預防溺水、自救及救人的作法銘記在心，就能有效避免許多憾事發生。玩水時需格外小心，活動前請衡量自己的身體狀況，請勿單獨行動建議家長陪同。

救溺 5 步：叫叫伸拋划、救溺先自保。

(1) 叫：大聲呼救。

(2) 叫：呼叫 119、118、110、112。

(3) 伸：利用延伸物（竹竿、樹枝等）。

(4) 拋：拋送漂浮物（球、繩、瓶等）。

(5) 划：利用大型浮具划過去（船、救生圈、浮木、救生浮標等）。

防溺水 10 招



教育部體育署
學生水域運動
安全網



三、防詐騙宣導

依據內政部警政署統計，當今最常發生的詐騙態樣為假投資詐騙，請學生謹記「防詐騙三不三要」原則：（一）三不：1. 不聽：來源不明資訊。2. 不加：陌生投資群組。3. 不用：保證獲利APP、投資平台。

（二）三要：

1. 要警覺：對任何鼓吹加入投資群組、勸誘買股投資訊息提高警覺。

2. 要查證：向合法期貨商、合法投信投顧業者、合法證券商或165反詐騙專線查證。
3. 要報警：向治安單位或檢調單位檢舉（或撥165反詐騙專線）。



四、其他事項提醒

1. 本校113學年度暑假114年6月30日(一)休業式結束至114年9月01日(一)止；除另規定外，同學一律不必到校，請嚴守生活常規，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. 協助處理家務，體諒父母的辛勞，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。

學務處暑期業務活動		
時間	時間	地點
返校護校	08/05、08/07、08/12 08/14、08/19、08/21	衛生組
改過銷過	07/01、07/18、07/23、08/04、08/14	生教組

五、暑期返校護校日期及申請到校銷過相關翔如左列時間，返校護校及銷過同學請早上9:00穿著運動服在孔子銅像前集合。

六、請上網：<https://reurl.cc/0KroGK> 完成「暑假親子共學反毒學習單」。

七、開學日：預定114年9月01日(星期三)正式開學，請同學準時到校，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

健康平安

暑假愉快

北投國中學務處 114.6.27

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