

桃園市立建國國民中學 113 年學生暑假生活須知（請詳閱）

- 一、 暑假時程：自 113 年 7 月 1 日(一) 起至 8 月 29 日(四)止。8 月 30 日(五)開學典禮、正式上課。
- 二、 暑假學藝活動：
 1. 日期：7 月 15 日(一)起至 8 月 9 日(五)止，共四週。
 2. 暑假學藝活動每天上午 4 節，作息視同正課，7：45 以前到校。
 3. 12：00 採集中放學，請家長注意放學時間，避免學生在校外遊蕩。
- 三、 請同學利用假期多從事校內、外志願服務(學校於 7/15 至 8/9 下午時段與暑假學藝活動外之平日上午時段開設校園清掃志願服務工作。校內志願服務時間請詳見本校志願服務網站)，返校參與志願服務的同學穿運動服於指定時間在學務處前集合點名。報名而未到者，無法核發志工時數；遲到的同學按實際參與時間核發志願服務時數。
- 四、 暑假校外生活規定
 - (一)、保持良好生活習慣，從事有益身心之休閒活動，發揚紫錐花運動精神，不吸菸、不吃檳榔、遠離毒品、不涉足不正當場所（例如：電玩店、色情 KTV、酒店、舞場、三溫暖、PUB、網咖、撞球間…等），遭查獲一律送校規嚴懲。
 - (二)、維護同學假期安全，參與活動或聚會，需家長同意或陪同，並注意各項安全事項、逃生路線，慎防意外事件發生。
 - (三)、外出需告知父母（事由、地點、返家時間及聯絡電話等，最好由家長陪同前往），且深夜不在外遊蕩，以免觸法。夜間 10 時以後依「春風專案」規定，無成年親友陪伴下，不得在公共場所遊蕩。
 - (四)、嚴禁騎乘機車，騎乘腳踏車戴安全帽且不併行、不雙載、不逆向，遵守交通規則。避免單獨搭乘計程車。
 - (五)、請特別注意加強預防火災、一氧化碳中毒事件，使用熱水器或火源應開啟門窗，維持室內通風。
 - (六)、留意水域安全，不要去公告危險水域或無救生人員的地方進行活動。選擇有合格救生員之游泳池，務必結伴同行並徵求父母同意。
 - (七)、避免網路違法事件及網路陷阱，切勿於網路散佈謠言或謾罵、和同學共用帳號、竊取虛擬寶物、非法下載影片等，也不私拍不雅照片，更不應 PO 上網；同時應注意網路使用之禮節與規範，並尊重個人隱私權益，避免觸法。為預防約會強暴，除非家長陪同，請勿會見網友。防治數位性別暴力切記「五不四要」守則，避免類似的事件再發生，以及減少受害者的傷害。「五不」包括不違反意願、不聽從自拍、不倉促傳訊、不轉寄私照、不取笑被害人；「四要」包括要告訴師長、要截圖存證、要記得報警、要檢舉對方。
 - (八)、機警反詐騙、守法不犯罪：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，被歹徒盜用後進行詐騙成為詐騙受害者。在網路上從事各種活動務必提高警覺，小心求證仍為防詐之不二法門，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。
 - (九)、暑假外出應結伴同行並以公眾場合為宜，行經暗巷僻道提高警覺。若遇見陌生人士藉故攀談（問路）、主動提供食物、飲料等，要提高警覺，迅速離開；或請身旁家人、親友協助。如遇歹徒意圖不軌、強行擄人等危險時，應大聲呼救且快步跑向人群處求援，以確保自身安全。
 - (十)、請多在自然光線下進行戶外活動，減少近距離用眼，少打電腦、少看電視、少當低頭族。提醒家長重視學童近視議題：近視是可以預防的，研究指出每天戶外活動至少 2 小時為延緩近視的保護因子，請家長督促孩子增加戶外活動。*103 年度教育部部訂指標：學生取得寒暑假就醫記錄，可做為複診記錄；而健康中心提醒視力不良學生仍可運用暑假期間回診和定期追蹤，開學後繳回裸視視力不良複檢單，即完成下學期視力複查。
 - (十一)、近日正值 COVID-19、流感，以及肺炎鏈球菌、黴漿菌等疾病之流行期，請同學仍養成肥皂勤洗手，維持手部清潔的習慣。有發燒、咳嗽等呼吸道症狀請戴口罩、生病在家休息。
- 五、 假期中校外有優良行為，按校規獎勵；若有損及校譽，一律送獎懲委員會議處，均列入下學年「日常生活表現」。
- 六、 假期中返校處理事務須穿著制服或運動服，未依規定穿著者，不准進入校園。
- 七、 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。
 - 學校總機：(03)3630081~5
 - 學務處聯絡電話：分機 310、330、321
 - 輔導室聯絡電話：分機 610、620
 - 總務處聯絡電話：分機 510、530、540
 - 教務處聯絡電話：分機 210、220、230
- 八、 全校返校日：8 月 29 日(四) 07：45 前到校，
07：45-08：00 大掃除；08：00 導師時間，發新書及課表；10：00 放學(預計)。
- 九、 8 月 30 日(五) 正式上課，請於 7：45 前到校，當日 16：00 放學。
** 當天上午不打掃；07：45 開學典禮，服裝儀容檢查。



心靈加油站
學生心理關懷平臺