

# 臺北市南港區胡適國民小學 109 學年度暑假生活注意事項

為了讓學生在暑假期間能有「豐富的學習」以及「自律的生活」，特定本注意事項，期使同學於暑假中，培養自重自愛、自動自發及自理能力，共同為安全、健康、充實的暑假而努力。以下幾點提醒：

## 一、落實防疫作為

1. 確實勤洗手、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. 暑假在家應避免外出，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. 請家長關心學生健康，落實自我健康監測，每日量測兩次體溫，如出現發燒、咳嗽或過敏性流鼻水等呼吸道症狀，應儘速就醫，若確診為法定傳染病請主動通知學校。

## 二、規劃自律暑期生活

1. 每天利用時間，幫忙分擔一項以上的家事，以培養勤勞及體貼家人的習慣。
2. 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，補強課業學習，以利新學期課程的銜接。
3. 設計自己的暑假作業，每日規劃室內體能運動(跳健康操、做肢體伸展)、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）及合於防疫需求的家庭時間和休息。
4. 為避免長時間用眼傷害視力，暑假期間請遵循「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。
5. 多從事有益的休閒活動，探索、了解、建立自身的興趣及專長。在從事休閒活動時，要注意場地的安全，隨時有危機意識，處理週遭環境的突發狀況。

## 三、防止詐騙，自我安全保護

1. 勿點選不明簡訊網址，避免手機與資訊設備中毒，或被當成跳板而四處散發簡訊，使歹徒有機可乘。使用網路聊天 APP（如 Line）時，請小心謹慎及提高警覺，切勿洩漏帳號與密碼，避免成為詐騙受害者。
2. 暑假期間若發生各類意外事件或需協助事項，請立刻跟學校聯繫，電話 27824949-920。

四、110 學年度第一學期開學日為 9 月 1 日（三），當日課後照顧班開始上課。課後社團於 9 月 6 日（一）開始上課。

祝 同學們 平安健康 暑假快樂

胡適國小 學務處 關心您 110.7.2

