

【新竹市東區科園國民小學 113 學年度暑假生活須知】

親愛的家長：

這個學期即將結束，假期即將來到，希望孩子能有一個快樂充實的暑假。麻煩家長予以協助指導孩子妥善運用時間用心完成各項作業，提醒孩子維持正常作息，更要注意孩子假期的安全。

敬祝 健康、平安、喜樂

科園國小 敬上

一、暑假重要行事：

- (一) 114/6/30(一)為學期休業式，全校放學時間：12：40。
- (二) 114/8/29(五)為返校日，直接進新班級教室，全校放學時間：10：00。
- (三) 114/9/01(一)為正式上課日，放學時間與平日學期中放學時間一樣。
- (四) 暑假期間如因參加營隊活動或參加校隊訓練需要出入學校，皆由學校正門出入。
- (五) 學生及其他人員需要出入學校，皆由學校正門換證出入。
- (六)校隊練習時間：
 1. 田徑隊：7/7-7/11、8/4-8/22(週一至週五)，8-10 點。練習地點：跑道或體三。
 2. 羽球隊：6/30-8/22(週一至週五)，13-17 點。練習地點：體四。
 3. 棒球隊：7/1-8/25(週一至週五)，8-16 點。練習地點：戶外籃球場(下雨改體三)。(若遇比賽則當天不練球)。
 4. 合唱團：8/11-8/22(週一至週五)，13-16 點。練習地點(暫訂)：視聽教室。

二、暑假注意事項：

(一) 學習方面

1. 善用時間依照進度用心完成各項作業，整理準備學習用品。
2. 安排豐富的學習活動，例如：營隊活動、才藝課程，勿沉迷 3C 網路或手遊電玩。
3. 運用多元的學習管道，例如：電影欣賞、參觀展覽。

(二) 安全方面

1. 如要自行外出除了徵得家人同意，必須告知家人同行者有誰？要去哪裡？何時回來？如果感覺身陷危險，記住三大行動：「大叫」、「逃跑」、「通知他人」。
2. 接獲可疑詐騙電話或遇上歹徒意圖詐騙，如果感覺身陷危險，切記三大步驟：「保持冷靜」、「小心查證」、「撥打 110 或撥打 165」。
3. 避開危險人物、地點、物品、事情：不與陌生人交談或不為陌生人帶路；不要出入不良場所，防範身陷危險之中，以免危害身心健康；不要碰觸毒品及不要碰觸菸品；注意網路使用安全，不要洩漏個人資料，提防網路詐騙陷阱。
4. 網路世界停看聽！互傳裸露私密照已觸法，拒絕兒少性剝削！不拍、不持有、不傳送，保護你和我。
5. 如果遭遇性騷擾、性侵害、性霸凌事件，記得撥打 110 或撥打 113 尋求協助。
6. 注意居家防火安全，熟悉居家逃生路線，避免意外事件發生。
7. 從事戶外戲水或登山活動，必須熟悉地形環境及氣候狀況，避免意外事件發生。

(三) 生活方面

1. 維持規律生活作息，避免熬夜玩樂；飲食定時定量，盡量避免食用垃圾食物。
2. 保持運動習慣，每日至少從事戶外活動三十分鐘以上。
3. 觀看電視或使用 3C，每隔三十分鐘要讓眼睛休息一下。

(四) 防疫方面

1. 維持規律作息、維持健康飲食、保持穩定情緒、保持個人衛生。
2. 出入公共場所，記得配戴口罩，保持社交距離，做好防護措施。
3. 飯前洗手飯後漱口，雙手不碰眼耳口鼻。
4. 勤於消毒雙手、個人隨身物品、門把、電燈開關按鈕。
5. 如遇疫情嚴峻期間，並非必要不要出門，減少接觸機會。
6. 如有任何症狀盡速就醫，落實健康管理。

中 華 民 國 1 1 4 年 0 6 月 2 0 日