

## 苗栗縣立文林國民中學文隆分部暑假生活注意事項

- 一、暑假期間（110年7月3日至8月31日）。請學生於假期中仍保持正常作息，規劃各式學習活動培養自治精神，並如期完成各項作業，自我充實精進避免荒廢學業。
- 二、暑假期間請妥善安排健康休閒戶外活動，注意自身安全，並遵守安全上網及自我時間管理規範，避免沉迷線上電玩或未經安全把關之影片，戕害身心且減損視力。
- 三、預防新型流感及新冠病毒，應注意個人衛生(正確洗手)及保健，生病時儘速就醫並在家休息，儘量避免出入公共場所，如需出入人多公共場所請戴上口罩自我保護。
- 四、提醒父母家人注意電器、瓦斯、一氧化碳中毒等居家防災安全。
- 五、學生每日可彈性規劃室內體能運動、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。
- 六、為避免長時間用眼傷害視力，暑假期間應遵循「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。
- 七、騎自行車或搭乘機車謹慎小心，切忌逞強鬥狠飆車，珍惜個人生命、遵守交通規則。
- 八、近年有不法份子將毒品以飲品隨身包(咖啡包、奶茶包等)或休閒食品(糖果、果凍、梅粉等)包裝，除降低施用者對於毒品的警戒性外，因多為二種以上的毒品混合，造成更大的危險性及致死率，切勿受同儕及有心人士引誘、慫恿而好奇嘗試。倘不幸誤觸毒品，可學校師長尋求協助或電洽本縣毒品危害防制中心諮詢。
- 九、有鑒於近日詐騙案件頻傳，歹徒常利用小額付費機制進行詐騙，多一分謹慎就多一分保障，建議可向電信公司申請關閉手機小額付費功能，並且切勿讓對方代收簡訊。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及避免成為歹徒以電話假綁架或假事故（交通意外、疾病住院）行真詐財的受害者。學校應提醒家長或學生如接獲可疑詐騙電話或不慎遇上歹徒意圖詐騙，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。
- 十、嚴禁吸食電子菸、香菸、飲用酒精性飲料及嚼食檳榔，不參加幫派、廟會活動，不非法打工。
- 十一、不單獨與異性朋友約會，不在外過夜，勿輕信網路電話交友以免上當受騙；也不隨意收留同學在家中過夜。更不在深夜時間逗留網咖、撞球間或在外遊蕩。
- 十二、「別傻了！車手不是去開車的！」避免淪為詐騙車手，成為詐騙集團推手。
- 十三、110年9月1日(星期三)為開學日，中午開始供應營養午餐。

文林國中文隆分部關心您!祝暑假愉快!

中華民國 110 年 7 月 2 日