

# 臺北市士林區三玉國民小學 115 年暑假生活須知

親愛的家長及同學您好：

暑假是學生休息充電、培養興趣、增進親子互動的重要時光。為了讓每位同學都能度過一個平安、健康、快樂、充實的暑假，請家長協助提醒孩子遵守下列事項，共同維護學生假期安全。

## 壹、生活作息與自主學習

- 一、維持規律作息，養成早睡早起及均衡飲食的好習慣。
- 二、依照自主學習計畫，每日安排閱讀、寫作、運動及自主學習時間。
- 三、鼓勵孩子培養閱讀習慣，每天至少閱讀 30 分鐘，並記錄閱讀心得。
- 四、適度安排藝文欣賞、自然探索、社區踏查及親子活動，充實暑假生活。

## 貳、健康促進與口腔視力保健

- 一、每天運動至少 30 分鐘，培養良好體能。
- 二、避免長時間使用手機、平板及電腦，遵守「用眼 30 分鐘、休息 10 分鐘」原則。
- 三、多到戶外活動，每日累積戶外活動時間至少 120 分鐘。
- 四、注意個人衛生，勤洗手、均衡飲食、充足睡眠，如有身體不適應儘速就醫。
- 五、少吃甜食少喝糖飲，白開水最健康。糖果、餅乾、含糖飲料容易造成蛀牙，點心適量吃，口渴時多喝白開水，保護牙齒。

## 參、交通安全

- 一、遵守交通規則，不任意穿越馬路，不闖紅燈。
- 二、騎乘自行車務必配戴安全帽，並注意周遭車輛。
- 三、搭乘大眾運輸工具應遵守秩序，不追逐嬉戲。
- 四、外出活動應告知家長行程、地點及返家時間。

## 肆、水域及戶外活動安全

- 一、不前往溪流、河川、水圳、海邊及未設救生設備之危險水域戲水。
- 二、游泳應前往合法場所並有家長陪同。
- 三、夏季高溫及午後雷陣雨頻繁，從事戶外活動應注意防曬、防中暑及天候變化。

## 伍、居家及防災安全

- 一、不玩火、不玩爆竹煙火，留意操作瓦斯及電器用品，使用完畢記得關閉。
- 二、不攀爬陽臺、窗戶及高處，避免發生墜落意外。
- 三、熟悉家庭避難路線及緊急聯絡方式，遇有地震、火災等災害應保持冷靜並依正確方式避難。

## 陸、網路安全與防詐騙

- 一、合理使用網路，不沉迷網路遊戲及社群媒體。
- 二、不隨意提供個人資料、帳號密碼及家庭資訊。
- 三、不點擊來路不明連結、不下載不明程式。
- 四、不與陌生網友私下見面，如遇疑似詐騙、網路霸凌或不當內容，請立即告知家長或老師。

## ★ 開學重要提醒

- 一、115 學年度第 1 學期開學日：115 年 8 月 31 日（星期一）  
請同學依規定時間到校，攜帶相關學用品，以愉快的心情迎接新學期。
- 二、配合臺北市國中小營養午餐免費政策，自 115 學年度第 1 學期起，本校全體學生皆於學校使用午餐，請記得攜帶餐具。因此，原半天上課日作息調整為中午 12 時 40 分放學，請家長預先安排接送及課後照顧事宜，感謝您的配合。
- 三、配合臺北市「鮮奶週報-生生喝鮮奶」政策，暑假持續憑數位學生證，每週可至七大通路商（7-ELEVEN、OK、全家、全聯、美廉社、家樂福超市(改名樂家康)、萊爾富)門市領取 1 瓶鮮奶或豆漿。  
期待每一位三玉孩子都能珍惜與家人相處的時光，保持閱讀習慣、培養運動興趣、照顧好自己的身體，也學會關心他人、愛護環境、遵守規範。

祝福全體同學暑假平安健康、快樂充實！



三玉國小學務處關心您

115.06.30