



田子國小 114 學年度暑假生活注意事項



各位親愛的小朋友們，時間過得真快，學期又將結束，快樂的暑假即將開始。在這裡祝各位小朋友有個平安又快樂的暑假！以下是暑假的重要行事曆：

◎7月1日(三)暑假開始

◎8月3日(一) 07:30-10:30【全校返校日】

◎8月28日(五) 07:30-10:30。

◎8月31日(一)【開學日】正式上課，按課表上放學。

請穿著整齊運動服到校(帶便當盒、餐具、書包、暑假作業、學用品...等)

◎以下是暑期活動，請依各活動時間準時到校；請攜帶水壺、文具及各課程所需用品；如遇颱風或天然災害，活動依學校公告調整。

活動名稱	日期	時間	天數
學習扶助	7/6 (一) ~ 7/10 (五)	上午 8:30—10:30	5 日
	7/13 (一) ~ 7/17 (五)	上午 8:30—12:00	5 日
太鼓社團	7/6 (一) ~ 7/10 (五)	上午 10:30—12:00	5 日
直排輪社團	7/13 (一) ~ 7/17 (五)	上午 10:30—12:00	5 日
夏日樂學	7/20 (一) ~ 7/31 (五)	上午 8:30—下午 3:00	10 日
書法社團	8/4 (二) ~ 8/6 (四)	上午 8:30—10:10	3 日
樂樂棒球社團	8/4 (二) ~ 8/6 (四)	上午 10:30—12:00	3 日
小作家寫作營(跨校)	8/10 (一) ~ 8/14 (五)	上午 9:30—12:00	5 日

◎ 早睡早起生活作息正常，並保持規律運動習慣：「55210」，睡滿 8 小時、天天 5 蔬果、觀看螢幕少於 2 小時、天天運動 1 小時、喝足白開水拒絕含糖飲料 0，以促進身體健康。

◎ 請小朋友們妥善規劃自己的暑假計畫，並依規定儘早完成各班級導師規劃的暑假作業。

◎ 不可出入不正當場所及人煙稀少之處，出門前應該告知家人自己的去處與預定回家的時間。

◎ 避免涉足網咖、KTV、遊樂場，以免違反「兒童及少年福利法」。

◎ 除非有父母親或家人陪伴，否則儘量避免出入山、河、海邊。

◎ 去到戶外玩耍的時候，請隨時注意自身安全，不隨意離開家人可以看見的範圍！

◎ 放假時間多，要協助做家事，養成勤勞與體諒爸媽辛苦的好習慣。

◎ 切記養成洗手的好習慣，並請注意飲食衛生，少出入公共場所，以免感染疾病。

◎ 要多閱讀課外書籍，不要當「電視兒童」、「網路兒童」或沉迷於手機、電腦遊戲中。

◎ 使用電腦或看電視時，記得每 30 分鐘，一定讓眼睛休息 10 分鐘。

◎ 若於假期中從事水上活動時，請勿在危險水域或未設有救生員的場所玩水，以避免發生危險。

◎ 暑假到校參加營隊、輔導或遊玩時，請將自己帶來的垃圾帶回，勿讓美麗的校園變得髒亂。

◎ 學校註冊手續於開學後才會發通知單，暑假期間若收到「請家長繳費」的電話或通知單，均為詐騙集團詐財手法，請告知家長小心提防。

◎ 相關宣導須知於後方呈現請詳閱。

◎ 如有任何問題須查詢，請電田子國小教導處：08-7962714。

敬祝假期愉快！平安健康！萬事如意！

屏東縣田子國小教導處關心您 115.6.30

宣導資訊：

維護學生暑假期間安全，加強宣導旨揭注意事項，並鼓勵從事正當休閒活動，以增進學生健全身心發展，降低意外事項發生機率，了解學生身心狀況，適時給予輔導協助。

投資詐騙

借實事之名，散佈博弄投資資訊

創假投資平台，營造獲利假象

初期小額獲利 引誘巨資投入

假投資，真欺詐！

獲利結算遭拒 平台無預警關閉

165 教育部 警心也

教滿5步應援團

英雄養成訓練班 水域安全有救了

防溺水10招 自己的安全自己顧

水中自救4招

教育部 警心也

健康體位 流量密碼 85210 由自己掌握

8 每天睡滿8小時

5 天天五蔬果

2 課後久坐看螢幕時間少於2小時

1 天天運動1小時

0 喝足白開水(每公斤體重 x 30cc) 拒絕含糖飲料

彰院 彰健

性私密影像 外流 怎麼辦？

1 保持鎮定 不要因為羞恥力觸發，隨意刪除任何證據資料，保留證據方有利條件。

2 保存證據 不刪除任何資料，保存相關影像、對話紀錄，以及發布帳號及ID。

3 聯繫社群隱私設定 避免受後續加害者及網友騷擾，可同步請警方對通訊軟體進行隱私設定。

4 尋求協助 可聯繫校安(彰健處)尋求協助。

教育部 警心也

強化社會安全網 上網不迷惘

「網路成癮」

想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安
I feel restless and irritable when the Internet is unavailable

我發現自己上網休閒的時間越來越長
I find that I have been spending more and more

我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒
I make it a habit to sleep less so that more time online

上網對我的學業已造成一些不好的影響
Going online has had negative effects on my schoolwork performance

諮詢資源

彰院 彰健

喪屍煙油 遠離身 健康生活才是真

喪屍煙油 遠離身 健康生活才是真

喪屍煙油 遠離身 健康生活才是真

喪屍煙油 遠離身 健康生活才是真

教育部 警心也

