

桃園市立八德國民中學 112 年度學生暑假期間生活須知

親愛的家長/學生：您好！

本學期將於 06 月 30 日(五)結束，隨即開始放暑假，在暑假期間請各位家長能配合特別注意貴子弟之行為安全，並協助妥善安排假期活動，促進身心健康，為此特別將有關事項列舉於后：

一、暑假重要行事曆

1. 暑假：07月01日(六)起至08月29日(二)止
2. 暑期學藝活動：(每日08：00準時到校)
 - (1) 舊生(八年級、九年級)：07月10日(一)起至08月11日(五)止
 - (2) 新生(七年級)：07月17日(一)起至08月11日(五)止
3. 新生訓練：08月15日(二)起至08月16日(三)兩日上午07：30-12：00
4. 全校返校日：08月29日(二)

【穿著整齊校服7時45分前到校，領書、聯絡簿、大掃除，預計09：30放學】
5. 開學、正式上課、開學典禮：08月30日(三)

【穿著整齊校服07時45分前到校，08時15分前完成整潔工作，08時25分開學典禮】

二、愛校服務(銷過)

1. 暑假期間，僅開放星期一、三上午 08:00-12:00 銷過，請同學把握時間(07/03 開始)
2. 早上 8 點至學務處前空地集合登記
3. 全校返校、新生訓練共三日不開放愛校服務與志願服務

三、暑期返校打掃與志願服務

1. 返校打掃注意事項
 - (1)請同學準時出席，統一穿著校服
 - (2)返校時間：8 點到 10 點
 - (3)早上 8 點集合點名，集合地點：學務處前空地
 - (4)認真打掃 2 小時，給予 2 小時服務時數
 - (5)請返校打掃同學攜帶『志願服務學習手冊』
 - (6)暑假期間校外志願服務相關地點，可至學校首頁查詢亦可到校服務累計時數
2. 返校打掃時間表(如下表)：
 - (1)若無故未到且未補打掃者，以校規懲處。(2)無法到校也無法補打掃同學可繳交一張 A4 小海報(主題：菸檳防制、視力保健、口腔保健、愛滋病、HPV、體位管理、全民健保選一)

七月						八月					
星期	一	二	三	四	五	星期	一	二	三	四	五
日期	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	日期	07/31	08/01	08/02	08/03	08/04
班級	銷過 服務時數	713 813	銷過 服務時數	701 801	不開放	班級	銷過 服務時數	708 808	銷過 服務時數	709 809	不開放
日期	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	日期	08/07	08/08	08/09	08/10	08/11
班級	銷過 服務時數	702 802	銷過 服務時數	703 803	不開放	班級	銷過 服務時數	710 810	銷過 服務時數	711 811	不開放
日期	07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	日期	08/14	08/15	08/16	08/17	08/18
班級	銷過 服務時數	704 804	銷過 服務時數	705 805	不開放	班級	712 812	不開放	不開放	702 805	不開放
日期	07/24	07/25	07/26	07/27	07/28	日期	08/21	08/22	08/23	08/24	08/25
班級	銷過 服務時數	706 806	銷過 服務時數	707 807	不開放	班級	銷過 服務時數	707 807	銷過 服務時數	709 811	不開放

四、防溺宣導

1. 應瞭解自身健康狀況，若有心臟病、高血壓、傳染病、羊癲癇、皮膚病、眼疾等，不宜游泳。場地選擇，應在開放浴場或有救生人員值勤的水域活動。不可在設有「禁止游泳」「水深危險」等禁止標誌區域內游泳。
2. 活動時間，最好避開中午時段。尤其在夏天，海邊有強烈紫外線照射，會曬傷皮膚，嚴重的可能會變成皮膚癌。夜間游泳，除了游泳池外，一律禁止。過飢、過飽時，不應下水游泳；飯後游泳最好要隔二小時。
3. 游泳時應穿游泳衣、褲。若發現有人溺水時，應大聲呼叫「有人溺水」，請求支援。若未學過水

上救生技術，不可冒然下水救人，同時，請人打119向消防隊求援或察看周圍是否有救生器材如救生繩袋、救生圈、救生球、救生桿（鉤）等或代替物作岸上施救。

4. 入水前應先做伸展暖身操，經淋浴後才能入水。游泳時最好兩人一組，彼此相照應。若是團體活動，入水前先清點人數，登岸亦同，在岸上應留一、二人作警戒，以策安全。
5. 初學游泳，應學些自救及求生方法和簡易急救及C.P.R.。所有水上活動，最基本的是游泳，游泳技術好又懂救生，才會玩的更安全。游泳時遇大雷雨或地震時，應立即離水上岸。
6. 戲水三不原則：危險水域不戲水、酒後飯飽不戲水、無救生員處不戲水。
7. 戲水三要原則：戲水要充分暖身、戲水要同伴在旁、戲水要量力而為。

五、戶外活動

暑假期間從事各類戶外活動，請詢問參加人員、時間、地點，避免在外過夜，以策安全。注意天候變化及地形環境之熟悉。如進行登山、露營、溯溪、戲水、水岸、田野調查研究等活動時，除需做好行前裝備檢查，更應考量自身體能狀況能否負荷，勿至無救生人員或公告危險水域進行活動，如遭遇颱風過境、大潮、豪雨等天候狀況不佳時，應立即停止一切戶外活動，以預防突發性之危安事件。每年暑假山難、溺水事件仍常發生，若要爬山請參加正式登記的登山社團；另同學辦理戶外活動必須有師長帶隊且檢附家長同意書、企劃書向學務處提出申請，以利管制，注意安全。

六、工讀安全

1. 暑假從事打工，應先經家長評估及同意，並注意法律問題，及工讀廠商的信譽，儘量選擇知名企業公司打工。同時需注意工作場合的危安因素，包括人（老闆、同事之品德操守）、事（工作性質與內容是否正當）、時（工作時數與時段）、地（工作地點及使用器械）等，都必須確實了解評估，最好由父母陪同前往了解，方能避免在工作當中肇生危安事件。
2. 另提醒應徵當天謹記「七不原則」：「不繳錢、不購買、不辦卡、不簽約、證件不離身、不飲用酒類及不明飲料、食物、不非法工作，暑假工讀學生萬一發生受騙或誤入求職陷阱，亦可免費撥打行政院勞工委員會成立之諮詢專線：0800-777-888請求專人協助。

七、交通安全

1. 根據教育部統計顯示，校外交通意外事故為學生意外傷亡的首要因素。暑假期間學生可能因為參加活動、打工兼職等因素，使用交通工具的機率大，因此特需提醒同學一定要注意自身的交通安全，切勿酒後駕車及危險駕駛，尤其駕駛期間應遵守各項交通規則及號誌、標誌、標線與交通服務人員之指揮，減速慢行，以策安全。
2. 自行車道路安全：請配戴自行車安全帽，行進間勿以手持方式使用行動電話及勿當低頭族，保持自行車安全設備良好與完整，不可附載坐人、人車共道請禮讓行人優先通行、行人穿越道上不能騎自行車，請下車牽車、依規定兩段式左(右)轉、行駛時不得爭先、爭道、並行競駛或以其他危險方式駕駛，遵守行車秩序規範。

八、毒品及藥物濫用防制

近年有不法份子運用網際網路引誘青少年集體轟趴嗑藥案件逐漸增加，嚴重影響學子身心健康，影響社會治安，減損國家競爭力。依據教育部校安中心通報統計，近年來藥物濫用學生多為12至17歲國、高中生，且藥物濫用施用年齡有向下蔓延的趨勢。為免學生對毒品危害及濫用藥物認知不足致遭戕害，應於暑假期間保持正常及規律之生活作息，切勿受同儕及校外人士引誘慫恿而好奇嘗試，因而觸法，造成終身遺憾，若不幸誤觸毒品可與學校師長聯繫尋求協助或電洽各縣市毒品危害防制中心諮詢(戒毒成功專線電話：0800-770885)。

九、詐騙防制

1. 面對層出不窮、手法日益翻新之詐騙犯罪手法，提醒家長，暑假期間更應主動掌握學生校外活動處所安全及聯繫方式，避免歹徒有機可乘。學生於暑假期間應維持正常生活作息，勿沈迷網路遊戲並慎防網路交友或交易詐騙。
2. 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反詐騙專線」尋求協助。

十、落實防疫措施

勤洗手、環境消毒、注意呼吸道衛生與咳嗽禮節並落實自我健康監測，如出現發燒、咳嗽或流鼻水等呼吸道症狀或快篩陽性、PCR陽性等情況，應主動通知學校並儘速就醫。

十一、暑假期間如須學校協助或查詢時：請撥03-3685322轉分機312(生教組長)、分機310(學務主任)，本校值班師長將樂於為您服務。

敬祝 暑假生活平安充實愉快！

學務處 敬啟 112.06.30