

# 臺北市大安區龍安國民小學 114 學年度寒假學生生活須知

## 一、115 年 2 月 23 日（星期一）年假後第一天作息時間表：

1. 8：00～16：00 開學日、依課表正常上課
2. 12：05～ 一～二年級統一放學(課後班、課後社團正常上課)
3. 16：00～ 三～六年級統一放學(課後班、課後社團正常上課)

## 二、學生校外安全須知：

1. 騎乘腳踏車時，要注意安全遵守交通規則，並加上防護措施，例如：戴上安全帽、護膝、護肘和手套，遇到巷口要減速，過馬路時下來用推的，快速通過。
2. 遇見陌生人藉故攀談（問路）、主動提供食物、飲料等，要提高警覺，如發現異狀時，應即時婉拒迅速離開或請身旁家人、親友協助處理。
3. 平時要牢記家裡的電話號碼及地址，如果不小心迷路了，可以打公用電話向家人求救，或請巡邏或指揮交通的警察叔叔阿姨以及愛心商店的服務員幫忙。
4. 如接獲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。
5. 不流連網際網路店，不私拍不雅照片，更不應 po 上網；同時應注意網路使用之禮節與規範，並尊重個人隱私，避免觸法。
6. 前往圖書館、電影院、百貨公司賣場、KTV、室內演場會等室內活動，首先應了解該等場所之逃生路線及逃生設備所在及使用方式，以確保自身安全。
7. 預防流行性感冒及腸病毒，應注意個人衛生（正確洗手）及保健，生病時盡速就醫並在家休息，儘量避免出入公共場所，如從疫區返國應做好 14 日自主健康管理。
8. 請提高警覺，拒絕來路不明的糖果、咖啡包及電子煙（恐含依托咪酯、大麻等新興毒品），切勿代人攜帶物品以免觸法，並保持規律作息，維護自身安全與健康。
9. 寒假期間如果到學校活動，非開放區域請勿進入。

## 三、學生居家安全須知：

1. 如果父母不在家，而你臨時有事非出去不可時，請留下紙條說明出門的原因和去處並鎖門，以免父母擔心。
2. 無論是什麼人來訪(包括穿警察制服的叔叔)，小朋友絕對不要隨便開門，如果父母在家，請父母處理，如果父母不在家，可以告訴他等父母回來再轉告父母。
3. 如果遇到親戚或父母的朋友對你做出些怪異的行為或要求，不論對方有多疼愛你，都應大聲拒絕對方，並告訴學校老師或父母。
4. 平日做好防火、防震、防颱等災害預防，並注意家中瓦斯使用，保持通風。
5. 防範一氧化碳中毒，如遇緊急事件請撥打 119 求援，並冷靜告知地點及發生事由。

#### 四、學生生活教育注意事項：

1. 常說請、謝謝、對不起；看見長輩、客人要問好。
2. 養成規律的生活作息、良好的運動及休閒習慣，不涉足不良場所，增加生活的活力及樂趣。
3. 做個認真誠實的好孩子，上課認真學習，按時交作業，不偷懶不說謊，勇於認錯，知錯能改。
4. 愛護同學友愛學弟妹，在家愛護弟妹，不欺負弱小，樂於助人，尊重大家共同的決議。
5. 對父母有禮貌，起床後睡覺前要問安：「爸媽早安」「爸媽晚安」；出門前要交代自己的去向與時間，出門前及回家後要告訴父母：「爸媽我要出門了」或「爸媽我回來了」。
6. 注意自身的清潔衛生，常常盥洗洗澡，頭髮指甲定期修剪，飯前便後要洗手，飯後刷牙漱口。
7. 自己的房間及學校的抽屜，要自己定時整理，早上起床後自己疊被子。在家中要幫忙做家事，幫父母親分憂解勞。
8. 從事健康休閒活動注意自身安全，多運動並注意自己的飲食，少吃高熱量的食物，多吃蔬菜水果，隨時注意自己的健康，避免沉迷 3C 產品及網路。
9. 珍惜能源，節約用水用電，不管在哪裏養成隨手關水關電的好習慣。
10. 愛惜自己的用品，勿隨便放置，遺失了要盡力尋找。
11. 近距離用眼 30 分鐘後，要休息 10 分鐘，並建議增加戶外活動。
12. 請確實遵守交通規則，不闖紅燈，過馬路請先「停下來，左看、右看、再左看」，確認沒車後「舉手」過馬路，過馬路時請勿奔跑，並走行穿線、天橋或地下道。
13. 學童搭乘機車時應頭戴安全帽、穩坐後座、雙手抱大人、腳踏穩踏板，學童不站機車前踏板，家長宜減速慢行，不「三貼」超載。
14. 搭乘大眾交通工具時，請注意候車、乘車以及上下車應注意的安全及禮節。

#### 五、新年生活與作息注意事項：

1. 注意禮貌，過年期間看到親戚、朋友、鄰居要說：「恭喜！新年快樂！」。
2. 過年期間面對許多好吃的東西與零食要節制，不要暴飲暴食，以免影響身體健康。
3. 要做好寒假新年計畫，並規劃休閒活動，讓生活充實有趣。
4. 注意自己的作息時間，與父母約定好準時睡覺與起床，養成良好生活習慣。