

臺北市立龍門國民中學 114 學年度第 2 學期暑假生活須知 115.06.22

*休業典禮：115 年 6 月 30 日（星期二）上午 7：30 前著學校**制服**到校，7:30-7:40 環境打掃，7：45 典禮開始。預計 9：00 放學。

*開學典禮：115 年 8 月 31 日（星期一）上午 7：30 前著學校**運動服**到校。*

*請 7、8 年級同學點選網址或掃描 QR CODE 進入「龍門國中健康好 young 不毒特反毒學習單」進行填答



一、 暑假期間，學生需落實下列事項：

1. 妥善保存學校暑假行事曆，依照時間準時到校。若因故無法出席需依照本校請假程序辦理。
2. 暑假期間作息要正常，做好假期規劃，妥善安排時間來從事正當休閒活動以及完成學校規劃之暑假作業。

二、 暑假在外期間，學生及家長需留意(生教組宣導事項)：

1. 暑假期間(115 年 7 月 1 日至 8 月 31 日) 15 以上未滿 18 歲之學生，於夜間 11 時至翌日 8 時，禁止進入資訊休閒業(網咖)營業場所；15 歲以下之青少年無父、母、法定監護人陪同或無學校出具證明，禁止進入資訊休閒業(網咖)營業場所。更不得涉足 PUB、電玩等聲色場所。室內活動包含圖書館、電影院、百貨公司賣場、KTV、MTV 等，首先熟悉逃生路線及逃生設備，並以保護自身安全為原則。戶外活動知識，尤其山域、水域的活動，應做好風險評估與安全管理。
2. 為健全身心發展切勿從事違法活動如：飆車、無照駕駛、酒後駕車、竊盜、非法打工、販賣違法光碟軟體、從事性交易(援交)、鬥毆、與參加幫派等活動。另近年來逐漸增多的電腦網路犯罪事件如：違法上傳不當影片、竊取他人網路遊戲虛擬貨幣及道具、入侵他人網站竊取或篡改資料等，請同學使用網路應注意網路禮儀、網路素養並尊重個人隱私權益，以免誤蹈法網。上述之行為除危害身心發展外，更有觸犯法律之虞。
3. 暑假期間應維持正常及規律之生活作息，勿沈迷網路遊戲並慎防網路交友或交易詐騙。離家休閒，須遵守交通規則，注意行的安全。切勿受同儕及校外人士引誘慫恿而好奇嘗試毒品危害及濫用藥物，因而觸法，造成自我及家人之終身遺憾。
4. 若出國旅遊參加水上、冰上、海上、雪上活動者，請注意水上安全及救生相關訊息。
5. 修正之「菸害防制法」已於 112 年 3 月 22 日開始施行，另新修正之「戒菸教育實施辦法」也已同步發布，相關規定可逕上衛生福利部國民健康署健康主題菸害防制區查詢，並請家長充分配合要求學生，以維護學子身心健全發展。
6. 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，切記反詐騙三步驟：「保持冷靜」、「小心查證」、「立即報警或撥打 165 反詐騙專線」。
7. 據教育部校安中心的統計顯示，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，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，尤其再騎乘微型電動二輪車、自行車請配戴安全帽，行車時勿當低頭族，不可附載坐人等。並提醒長輩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。

三、 假期身體保健(健康中心宣導事項)

1. 教育局來文：「生病不上課，不上班」，有呼吸道(感冒)症狀請戴口罩。
2. 預防傳染病：勤洗手、勿共食、規律運動、均衡飲食、戴口罩、空氣流通、接種疫苗、生病(發燒)時就醫，在家休息，勿上課。
3. 確診流感、腸病毒、水痘及諾羅病毒：請學生或家長務必儘早通知校方(含導師)(若沒有在返校前通知校方或導師，不給公假)，並請導師第一時間通知健康中心(因要進行通報)。若未依規定請假在家隔離，擅自至補習班或到校，經發現取消公假，記警告乙次。

傳染病種類	說明	請假天數	假別
流感(服用克流感學生視同流感個案)	請感染流感者佩戴口罩，指導其適當休息、補充水分及依醫師指示接受治療，並建議在家休息 5 日；如 5 日內實有到校之需求，須退燒至少滿 24 小時才能返回上課，並配合佩戴口罩直至相關症狀(咳嗽、肌肉酸痛、流鼻水、喉嚨痛)解除滿 24 小時為止。	建議在家休息 5 日；如 5 日內實有到校之需求，須退燒至少滿 24 小時才能返回上課。	公假
腸病毒	經診斷為腸病毒(含醫師確診及疑似)，應請學生請假至少 7 天(含假日)，以降低疾病傳播機會。	至少 7 天(含假日)。	公假
水痘	為防範學生交互傳染擴大流行，應要求學生於皮疹一出現後至少應停止上學 7 天(含假日)，或至所有病灶完全結痂變乾為止。	至少 7 天(含假日)或至所有病灶完全結痂變乾為止。	公假
諾羅病毒	諾羅病毒為病毒性腸胃炎常見致病原，具高傳染性，確診為諾羅病毒感染之教職員工生及餐飲從業人員，應停止上班、上課，待「症狀解除 48 小時後」才可恢復上班上課。	至症狀解除 48 小時後。	公假

四、 心理輔導資源分享(輔導組)

「兒福聯盟一少年專線服務(0800-001769)」，提供 13 歲至 18 歲之青少年免付費電話諮詢服務，服務時間為每週一至週五下午 4：30 至 7：30。期待透過此專線傾聽少年的需求，與少年討論其所面臨的問題，協助其抒發壓力，並引導、陪伴一起面對和解決困難。

五、 兒少保護-性剝削防治(輔導組)

防範網路性勒索，三不一要口訣：

1. 不拍攝：不因對方誘惑或自我滿足而拍攝私密照片。
2. 不留存：私密照不要留存在他人或自己手機、電腦等任何通訊設備中。
3. 不下載：不散布、不外傳、不分享及立刻刪除。
4. 要截圖：完整保存網頁內容或手機訊息內容，以做為報案證據。

六、 家庭的愛從傾聽開始~世界聆聽日(World Listening Day)

世界聆聽日(World Listening Day)每年 7 月 18 日由世界聆聽計畫(World Listening Project)發起，旨在透過「聆聽」來促進環境覺察與社會連結。

💡 練習傾聽的 4 個基本原則：

1. 專注當下：關閉手邊電子設備，給予完整的注意力。
2. 同理感受：試著從對方的視角看世界，而非急著發表自己的觀點。
3. 開放提問：多使用「開放式問題」(如「當時發生什麼事了?」)而非質問句。
4. 真誠反饋：給予點頭、眼神接觸或簡單的回應，讓對方感受到被支持。

七、 公共服務學習(訓育組宣導事項)

- 114學年度起，每學期學校提供段考後大掃除公服時數共3小時，其餘3小時請同學自行安排校內外公共服務。
- 校內公服機會請洽詢各處室各組。
- 校外公服請務必於5日前至本校服務學習網站進行申請(詳見QRcode)，並於服務前查詢審核是否通過，通過後，即可進行校外服務。**未依規定辦理者，將不予以認證。**服務結束後3日內進行二代校務系統線上登錄且認證單送交至訓育組進行時數認證作業。
- 7月服務學習，時數累計於114學年度第2學期(114下學期區間為115.2.01-115.7.31)。
- 8月服務學習，時數累計於115學年度第1學期(115上學期區間為115.08.01-116.01.31)。



公服時數 QRcode

八、 服務學習暨暑假愛校打掃注意事項，到校**全班穿著「學校運動服」**。

114學年度起，寒暑假開放校園環境打掃公共服務學習名額(可登記服務學習時數3小時)，請於**115年7月25日前**上二代校務系統完成線上登記，名額有限，逾期不候。

*二代校務系統網址：<https://school.tp.edu.tw/Login.action>或掃描右方QRcode登入

操作流程：大安區->龍門國中->二代校務系統單一身分驗證帳號與密碼登入->首頁->服務學習園地->點選欲安排校園環境打掃公共服務學習時日期，完成登記。

*因喪病事假或確診等原因臨時無法到校者，須於當日早上8:00-8:20以電話：2733-0299轉1341、1344向學務處生教組告知及請假，另擇時間安排，如未告知，視同放棄當日公共服務資格，並列入後招募志工服務資格參考。

九、 依本校「寒暑假愛校返校打掃實施計畫」，暑假愛校返校打掃班級注意事項

- 八年級暑假應返校打掃班級：804.808。
- 七年級暑假應返校打掃班級：702.703.705.706.708.710.711.713.714.715.716(114學年度生活教育競賽7年級前5名班級無須返校打掃)。
- 依規定需返校打掃班級如下表格。(非服務學習，請務必出席。若當日無故不到者，依獎懲實施要點處分-正向管教之相關措施，逾期未完成者警告乙次。)

暑假愛校及返校打掃注意事項，到校**全班穿著「學校運動服」**

日期	7/1 (三)	7/3 (五)	7/6 (一)	7/8 (三)	7/10 (五)
班級	808女	808男	804女	804男	702女
日期	7/13 (一)	7/15 (三)	7/17 (五)	7/20 (一)	7/22 (三)
班級	702男	703女	703男	705女	705男
日期	7/24 (五)	7/27 (一)	7/29 (三)	7/31 (五)	8/3 (一)
班級	706女	706男	708女	708男	710女
日期	8/5 (三)	8/7 (五)	8/10 (一)	8/12 (三)	8/14(五)
班級	710男	711女	711男	713女	713男
日期	8/17 (一)	8/19 (三)	8/21 (五)	8/24 (一)	8/26 (三)
班級	714女	714男	715女	715男	716女
日期	8/28 (五)				
班級	716男				

(4). 若已知當日無法進行愛校(返校)打掃者，須於放假前3日至衛生組登記，並選擇他日，隨同其他班級進行愛校(返校)打掃。

**因喪病事假或確診等原因臨時無法到校者，須於當日早上8:00-8:20以電話：2733-0299轉1341、1344向學務處生教組告知及請假，並於暑假擇日補掃。無法於暑假進行打掃者，開學後一個月內完成愛校(返校)打掃3小時，未完成者將實施相關管教措施。

(5). 08:30學務處前集合完畢，班長整隊，副班長點名。11:30打掃結束時，於學務處前集合完畢，班長整隊，副班長點名，集體放學。

十、 暑假改過銷過愛校服務

- 僅接受與生教組預約申請通過的銷過愛校同學，每日限額20位。(於115.06.25中午12:30前填妥申請單，經家長、導師、生教組長簽名或核章，送交生教組登記。
- 暑假銷過請穿著學校運動服並攜帶銷過服務登記表(C表)於08:30學務處前集合，等候學務處師長點名。11:30打掃結束時，於學務處前集合，簽退放學。

十一、 登革熱宣導

典型登革熱的症狀會有突發性的高燒($\geq 38^{\circ}\text{C}$)，頭痛、後眼窩痛、肌肉痛、關節痛及出疹等現象，潛伏期約為3至8天(最長可達14天)，目前尚無有效可施打之疫苗，也無特效藥物可治療登革熱，要聽從醫師的囑咐，多休息、多喝水、適時服用退燒藥。

- 預防方法：澈底落實「巡、倒、清、刷」
 - (1)「巡」——經常巡檢，檢查居家室內外可能積水的容器。
 - (2)「倒」——倒掉積水，不要的器物予以丟棄。
 - (3)「清」——減少容器，使用的器具也都應該澈底清潔。
 - (4)「刷」——去除蟲卵，收拾或倒置勿再積水養蚊。
- 加強雨後戶內外環境巡查，清除積水容器以降低病媒蚊密度
- 暑假期間如前往登革熱流行地區旅遊，請做好防蚊措施，返國後自我健康監測14天。
- 如出現登革熱疑似症狀應儘速就醫，並主動告知旅遊及活動史。



臺北市政府關心您
龍門國中關心您