

110 年彰化縣和群國中暑假生活須知

本校暑假假期為110年7月3日(六)至8月31日(二)，7月30日(五)、8月31日(二)全校返校日，9月1日(三)開學正式上課。為使學生能有一個平安、快樂、有意義的假期生活，特別提醒同學注意以下事項，敬請家長協助督促貴子弟注意暑假生活規律。

注意事項

一、維持正常作息，做好防疫作為：

因應新冠肺炎第三級警戒，請落實勤洗手、戴口罩、注意呼吸道衛生與咳嗽禮節；並應避免外出，不參加室內 5 人以上、室外 10 人以上之家庭聚會(同住者不計)和社交聚會，避免不必要的移動。學生如出現 COVID-19 相關症狀(如發燒、呼吸急促等)，應儘速就醫並主動通知學校/導師。

二、暑假不迷網、安全上網趣：

- (一) 不流連網咖，並避免利用色情網路、光碟等接觸色情，確保身心健康。
- (二) 「愛自己、愛別人、珍惜生命」，提倡正當娛樂，以遏阻模仿網路危險遊戲導致之意外事件。
- (三) 不拍不雅照片，更不應 P0 上網；同時應注意網路使用之禮節與規範，並尊重個人隱私權益，避免觸法。
- (四) 不違法上傳不當影片、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，具備網路使用的認知素養，並尊重個人隱私權益，以免誤蹈法網。

三、快樂去休閒、平安回到家：

- (一) 前往圖書館、電影院、百貨公司賣場、KTV 或參加室內演唱會等活動，首先應瞭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。
- (二) 實施登山、溯溪、戲水或其他體育團體等戶外活動，應注意天候及地形之變化，如遇颱風過境、大潮、豪雨時，應立即停止一切戶外活動，以免發生危安事件。
- (三) 任何的戶外活動，應先考量自身體能負荷狀況並先做好各項安全防護設施「多一分準備，少一分遺憾」，如此方能充分享受戶外活動之樂趣，減少悲劇意外事件發生。

四、拒絕菸害與毒品、深化紫錐陽光：

- (一)陽光活力的暑假，青春洋溢的假期，酷、帥的青春少年兄，不受毒品的誘惑，決不濫用藥物(如安非他命、K 他命、搖頭丸、FM2、一粒眠…等毒品)。
- (二)培養健康、正當的休閒育樂，E 世代的「讚」少年，不吸煙、不嚼食檳榔及飲酒、不賭博、不飆車。

五、犯罪預防：

請同學切勿從事違法活動如：飆車、竊盜、販賣違法光碟軟體、參加犯罪組織活動或從事性交易（援交）等。另近年來逐漸增多的電腦網路違法事件如：非法散布謠言影響公共安寧、違法上傳不當影片、入侵他人網站竊取或篡改資料等，注意網路使用認知素養並尊重個人隱私權益，以免誤蹈法網。

六、水域安全宣導：

- (一)鑒於他縣市近期發生學生於校外戲水發生溺水意外事件，且氣溫逐漸上升，學生參與水域活動頻率漸增，為防範學生溺水事件發生，請學生注意出遊安全，並謹記「水中自救4招」、「救溺五步-叫叫伸拋划」與「防溺十招」等觀念，以減少溺水事件發生。
- (二)水域運動時應有安全認知，並掌握「戲水三不、三要」原則。戲水三不原則：(1)危險水域不戲水。(2)吃飽飯後不戲水。(3)無救生員不戲水。戲水三要原則：(1)戲水要充分暖身。(2)戲水要同伴在旁。(3)戲水要量力而為。

七、SH150 宣導：

教育部體育署與董氏基金會合作設計的「樂動紓壓 5 招-生活版」，在短短幾分鐘達到一定運動強度，有效提升體適能 (<https://youtu.be/vEXIZ5BB850>)。提醒暑假在家，也要維持每日 30 分鐘，每週 150 分鐘的良好運動習慣。

八、彰化縣 110 年度暑假運動大進擊實施計畫【重要活動】

- (一)活動日期：110 年 7 月 3 日起至 110 年 8 月 31 日止。
- (二)請各位同學採用 Google Chrome 瀏覽器登入連結網址：<https://reurl.cc/R0Lqde> 下載「運動護照」並印出，或請同學先行紀錄於筆記本內，另於返校日時，由體育組印發各班每人 1 張(不夠時請自行複印)填寫。
- (三)每位學生每日至少運動 30 分鐘，次數不限，並登記於「運動護照」由家長簽名。
- (四)暑假結束後，由各班級導師收集學生運動護照，並統計該班運動時數，交由體育組長進行資料填報。
- (五)獎勵方式：如連續達成 1 個月每日至少運動 30 分鐘者記嘉獎 2 支，全暑假皆有達成者記小功 1 支，有執行但未滿 1 個月者記嘉獎 1 支。

[illegible]

九、居家防火、用電安全：

為降低居家意外事故發生積極提醒注意居家防火、用電安全之重要性，遇火災時切勿慌張，應大聲呼叫、通知周邊人員自身所在位置，並進行安全避難，切勿躲在衣櫥或床鋪下等不易發現場所。告誡點火器具並非玩具，不可把玩，應了解玩火恐引起火災及傷亡。提醒家長有關打火機及點火槍等點火器具之放置場所，應予上鎖，並請家長充分配合告知學生家中的避難逃生路線，以建立危機意識並維護學子居家安全。(使用瓦斯熱水器沐浴及瓦斯爐煮食時，要注意室內空氣流通，使用時切忌將門窗緊閉，易導致因瓦斯燃燒不完全，而肇生一氧化碳中毒事件；此外，外出及就寢前亦必須檢查用電及瓦斯是否已關閉，以確保安全。請家長至「內政部消防署網站」下載「防範一氧化碳中毒居家防災安全診斷」參考，並運用自行評估；以上加強檢視與提醒相關安全注意事項。可參閱內政部消防署網站(<https://www.nfa.gov.tw/cht/index.php?>)及防災教育資訊網(<https://disaster.moe.edu.tw/WebMoeInfo/>)。

十、視力保健：

同學在居家防疫期間，請減少電視、電腦、筆電及行動電話之使用，如有使用也請盡量適時中斷近距離用眼，並依循「規律用眼 3010」原則(近距離用眼 30 分鐘休息 10 分鐘)，切勿在光線不足之空間內使用 3C 資訊設備。

十一、重要提醒:

- (一)夜間 10 時以後依「春暉專案」規定，不得在公共場所遊蕩。
- (二)預防流感，應注意個人衛生及保健，生病時儘速就醫並在家休息，儘量避免出入公共場所，如從疫區返國應做好 10 日自主健康管理。
- (三)假期間若有需要學校協助時，可撥電話至學校學務處(7350071*130)。

十二、交通安全宣導：

(一)落實交通安全守則認知：

- 1、行走間穿著鮮豔衣物、提高晚間用路時的能見度。
- 2、遠離大型車且勿與之併行，以防止內輪差及視線死角之交通意外。
- 3、開關車門時需注意後方有無來車、不在馬路上嬉戲或飆車。
- 4、認識並遵守交通規則及標誌。

(二)騎自行車請配戴自行車安全帽，行進間勿以手持方式使用行動電話、不可附載坐人。

(三)騎乘機車安全請正確配戴安全帽、勿無照騎車。

(四)行人行走行穿線、不任意穿越車道、闖紅燈。

十三、其他：詐騙防制 網路沉迷防制 網路賭博防制

110 年彰化縣和群國中暑假行事曆

日期	內容	*表列 201~209 為一升二年級
06-28 ~ 07-04	1. 7/3(六)暑假開始	
07-12 ~ 07-18	1. 7/13(二)202 返校打掃(上午 8:30-10:00，穿著學校運動服，視疫情調整)	
	2. 7/15(四)203 返校打掃(上午 8:30-10:00，穿著學校運動服，視疫情調整)	
07-19 ~ 07-25	1. 7/20(二)204 返校打掃(上午 8:30-10:00，穿著學校運動服，視疫情調整)	
	2. 7/22(四)205 返校打掃(上午 8:30-10:00，穿著學校運動服，視疫情調整)	
07-26 ~ 08-01	1. 7/27(二)206 返校打掃(上午 8:30-10:00，穿著學校運動服，視疫情調整)	
	2. 7/29(四)207 返校打掃(上午 8:30-10:00，穿著學校運動服，視疫情調整)	
	3. 7/30(五)全校返校日	
08-02 ~ 08-08	1. 8/2(一)-8/20(五)三年級暑期輔導	
	2. 8/3(二)208 返校打掃(上午 8:30-10:00，穿著學校運動服，視疫情調整)	
	3. 8/5(四)209 返校打掃(上午 8:30-10:00，穿著學校運動服，視疫情調整)	
08-09 ~ 08-15	4. 8/10(二)202 返校打掃(上午 8:30-10:00，穿著學校運動服，視疫情調整)	
	1. 8/12(四)203 返校打掃(上午 8:30-10:00，穿著學校運動服，視疫情調整)	
08-16 ~ 08-22	2. 8/17(二)204 返校打掃(上午 8:30-10:00，穿著學校運動服，視疫情調整)	
	3. 8/19(四)205 返校打掃(上午 8:30-10:00，穿著學校運動服，視疫情調整)	
08-23 ~ 08-29	1. 8 月樂旗隊集訓(如有辦理，另行公告通知)	
	2. 8/24(二)206 返校打掃(上午 8:30-10:00，穿著學校運動服，視疫情調整)	
	3. 8/25(三)~8/26(四)新生訓練	
	4. 8/26(四)207 返校打掃(上午 8:30-10:00，穿著學校運動服，視疫情調整)	
08-30 ~ 09-05	1. 8/31(二)全校返校日(上午 7:30 到校，約 9:30 放學)	
	2. 9/1(三)開學，正式上課	