

# 彰化縣彰化市南郭國民小學 114 學年度學生寒假生活須知

- 一、請同學依據個人特質與父母及師長共同討論，擬定一份具體可行、富有意義的寒假生活計畫。「各級學校 115 年寒假期間學生活動安全注意事項」，為節省資源請家長及學生自行上本校網站公告參閱。
- 二、控制使用手機及電腦 3C 的時間，做好視力保健工作(用眼 30 分鐘休息 10 分鐘，每天至戶外活動 120 分鐘)。
- 三、利用假期多運動，注意身體健康、保持個人衛生，不暴飲暴食，不賴床貪睡。
- 四、「運動 333 原則」，每周至少運動三次，每次 30 分鐘，每次運動心跳達 130 次 /分鐘 以上，讓自己更健康，更有活力。
- 五、每天早睡早起，按時做好寒假作業，並分擔家事，多做戶外運動。
- 六、勇敢拒絕香煙、檳榔及毒品誘惑；不涉足不正當場所，不結交行為怪異的朋友。
- 七、不以不對等之價格(高價)向同學或不明人士購買遊戲卡片、扭蛋公仔等遊戲相關產品，以免產生不必要之消費爭議、金錢糾紛，影響同學感情及校園和諧。
- 八、請家長關心孩子手機使用情形，不謊報年齡使用社群軟體 (FB、IG、Youtube) 或線上遊戲，避免違反「兒少法」而受罰。使用網路通訊軟體，請注意禮貌與規範，不與陌生人聊天，不洩漏個人資訊（姓名、生日、電話、住址等），不提供個人照片、影片，更不能與網友相約見面出遊。
- 九、請審慎防制各類型詐騙行為，如電話詐騙、網路遊戲詐騙及 Line 訊息詐騙，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。
- 十、寒假期間活動中心拆除重建工程陸續進行，如非重要事情避免到校或靠近施工區域。校園開放時間為下午 16:00~20:00，僅提供南校街警衛室大門口進出校園。
- 十一、遵守校外生活規範，加強師生聯繫，假期如有緊急事件請通知學校學務處：  
電話 (04) 7280366 分機 5003。
- 十二、正式上課日：115 年 2 月 23 日 星期一（中午正常用餐，請攜帶餐具）  
請家長多關心貴子弟假期間生活狀況，加強親子活動，增進親子情誼，和您的子弟共同營造一個富有意義且值得懷念的假期。

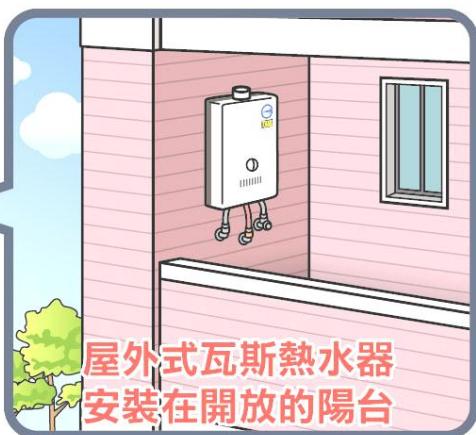
祝福同學們 假期愉快！

南郭國民小學學務處 敬啟  
115 年 1 月 15 日



# 居家热水器CO中毒危險度

如果有危險，一定要儘快改善喔！



內政部消防署  
www.nfa.gov.tw

