

114 年彰化縣和群國中暑假生活須知

本校暑假假期為 114 年 7 月 1 日(一)至 8 月 29 日(五)，7 月 25 日(五)、8 月 29 日(五)全校返校日，9 月 1 日(一)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

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 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、預防熱傷害：

為避免熱傷害，切記掌握三要訣：「保持涼爽、補充水分、提高警覺」

- (一) 保持涼爽：穿著輕便、淺色、寬鬆、透氣及抗 UV 的衣服。
- (二) 補充水分：應該隨時補充水分，不可等到口渴才補充水分，建議每天飲用 6-8 杯水(240ml/杯)的白開水，避免補充含大量糖分的飲料，以免身體流失更多水分。
- (三) 提高警覺：如出現以下熱傷害的警訊，例如：體溫升高、皮膚乾熱變紅、心跳加速，嚴重者還會出現無法流汗、頭痛、頭暈、噁心、嘔吐，甚至神智混亂、抽筋、昏迷等症狀，務必迅速離開高溫的環境、設法降低體溫(例如鬆脫衣物、用水擦拭身體或搥風等)、可提供添加少許鹽的冷開水或電解質飲料，並以最快的速度就醫，多一分警覺，少一分傷害。

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

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，如從登革熱疫區返國應做好 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、其他：詐騙防制、網路沉迷防制、網路賭博防制。

114 年彰化縣和群國中暑假行事曆

週次	日期	內 容	*表列 201~210 為一升二年級
一	7/1 ~ 7/5	1. 7/1(二)暑假開始(暑假假期為 114 年 7 月 1 日星期二至 8 月 29 日星期五)	
		2. 7/2(三)202 返校打掃(8:30-10:00，穿著學校運動服)	
		3. 7/1(二)~7/4(五)管樂隊集訓(8:00-16:00)	
		4. 7/4(五)203 返校打掃(8:30-10:00，穿著學校運動服)	
		5. 7/5(六)和群管樂隊成果發表(晚上 7:00 於和群國中活動中心)	
二	7/6 ~ 7/12	1. 7/8(二)201 返校打掃(8:30-10:00，穿著學校運動服)	
		2. 7/11(五)204 返校打掃(8:30-10:00，穿著學校運動服)	
		3. 7/7(一) ~ 8/1(五)三年級暑期輔導(暑假期間，請於 7:40~8:00 到校)	
三	7/13 ~ 7/19	7/14(一) ~ 8/1(五)一、二年級暑期輔導。(含新生進階成長營、新生暑假學習活動)(皆為半天)(暑假期間，請於 7:40~8:00 到校)	
四	7/20 ~ 7/26	7/25(五)全校返校日(8:00 到校，到校進入教室，不打掃，進行班務處理，未參加暑輔同學約於 8:25 放學，導師有需留下同學請個別聯絡家長)	
五	7/27 ~ 8/2	8/1(五)一、二、三年級暑期輔導結束	
六	8/3 ~ 8/9	1. 8/4(一)205 返校打掃(8:30-10:00，穿著學校運動服)	
		2. 8/6(三)206 返校打掃(8:30-10:00，穿著學校運動服)	
		3. 8/8(五)207 返校打掃(8:30-10:00，穿著學校運動服)	
七	8/10 ~ 8/16	1. 8/12(二)208 返校打掃(8:30-10:00，穿著學校運動服)	
		2. 8/15(五)209 返校打掃(8:30-10:00，穿著學校運動服)	
八	8/17 ~ 8/23	1. 8/19(二)210 返校打掃(8:30-10:00，穿著學校運動服)	
		2. 8/22(五)201 返校打掃(8:30-10:00，穿著學校運動服)	
開學前一週	8/24 ~ 8/30	1. 8/25(一)202 返校打掃(8:30-10:00，穿著學校運動服)	
		2. 8/25(一)~8/27(三)管樂隊集訓(8:00-16:00)	
		3. 8/27(三)~8/28(四)新生訓練(兩天皆為 7:30~11:55，協助同學 8/27 穿著運動服 8/28 穿著制服)	
		4. 8/27(三)203 返校打掃(8:30-10:00，穿著學校運動服)	
		5. 8/29(五)全校返校日(7:30 到校，約 9:30 放學)	
開學	8/31 ~ 9/1	9/1(一)開學，正式上課，下午 4:00 放學	