

# 臺北市泉源實驗國民小學 111 學年度寒假生活須知

親愛的家長，您好：

今年寒假為 1 月 20 日(五)開始，至 2 月 12(日)止，期間還有我們傳統農曆新年佳節假期，先向各位家長拜早年，也期待在寒假期間小朋友都能有一個健康、快樂、平安的假期生活！下列幾點注意事項，再請家長參考。

- 一、培養孩子正常的作息，妥善規劃寒假自主學習活動及寒假生活。
- 二、培養親子對話時間，透過各項假期活動多與孩子溝通互動，增進親子感情。
- 三、避開危險的地點及物品：各項活動應妥善規劃，提醒孩子遇緊急事件的應變措施，將傷害減到最低。(例：勿替陌生人帶路、出外旅遊應與家人同行……)  
**★春節過年期間，應避免兒童燃放或接近爆竹，以免危險發生。**
- 四、請家長協助孩子慎選媒體及出版品、電腦網站、遊戲軟體、手機 APP、休閒場所等，落實分級規定，規劃正當休閒生活，注意孩子的上網時間，以維護孩子的身心健康。
- 五、注意飲食安全，養成個人良好飲食衛生習慣，經常洗手避免傳染病發生，購買食品應注意保存期限，不吃生冷不潔、來路不明、誇大不實、包裝不全、標示不清的物品，過年期間勿暴飲暴食。
- 六、隨時做好健康自我管理，遠離傳染疾病入侵，請提醒孩子勤洗手保持個人衛生，注意飲食均衡與運動增強身體抵抗力，定時量測體溫留意自身健康狀態，發現有發燒或不舒服的情況，應立即就醫檢查。
- 七、外出注意交通安全：搭乘機車應戴安全帽、不側坐。上下公車捷運要守秩序，禮讓老弱婦孺優先乘坐，在車廂內勿大聲喧嘩嬉戲。請避免讓孩子單獨騎腳踏車上街，以確保孩子日常活動中行的安全。節慶應酬多，酒後不開車，請家長必要時請同行者擔任指定駕駛，或利用代駕等服務，維護自身的安全，平安回家才是最重要的。
- 八、**112 年 2 月 13 日 (一)**為第 2 學期開學日，全校正式上課，當天課後照顧班及課後社團正式上課。

上述各項生活注意事項，提供家長參酌，期能有助益。再次祝福您與貴子弟有個平安喜樂的假期生活！

