

# 臺北市立麗山高級中學 113 學年度學生寒假生活須知

## 貴家長及各位同學：

寒假將於114年1月20日開始，寒假期間是調整學習步調的好時機，有妥善縝密的安排才不致虛度時光，預祝您有個快樂充實的假期。

### 下列提醒生活事項請仔細閱讀並遵行：

- 一、如班級或社團有意籌組校外活動者，必須依規定向學校提出申請填寫[學生社團／班級活動申請表]，須有師長帶隊，以利臨時狀況能即時聯繫並掌握。
- 二、寒假期間到校參加各處室所安排活動者，到校及離校時間請務必配合學校作息時間(0800-1600之間)，不可太早到校或太晚離開校園。在校期間，請務必結伴同行，避免單獨留在教室；不要待在偏遠角落或獨自留在教室，以免發生人身安全問題。
- 三、為了維護校園安全，寒假期間仍需遵守本校進出人員管制措施及活動申請規範，凡欲使用學校設施、場所、教室辦理活動，必先提出申請，經核准後，到校應著該活動規範服裝或整齊校服、攜帶學生證以供門口查驗，未能證明身份者，不予開放入校。
- 四、113學年度第1學期公共服務時數採計自113.08.01至114.01.31，請同學把握時效。114.02.01後所得時數不得列為113學年度第1學期時數。

五、**114年2月11日(星期二)為開學典禮、正式上課日**。開學典禮屬重大集會，請同學務必準時出席，若須請假須以請假規定辦理。

六、重視禮節，表現應有教養。規律起居作息，保持身心健康。不沉迷於玩手機遊戲，過度使用者有造成個人身心傷害之虞。

七、嚴禁不當或違法行為、打架、滋事、抽煙、酗酒、吸食（或注射）毒品、賭博及涉足不當場所。

### 八、防制藥物濫用：

- (一)市面新興毒品的種類不斷推陳出新，並透過各種不同的包裝避人耳目降低施用者對於毒品的警戒性，且多為混合性毒品，請家長及學生加強警戒，避免誤食並危害健康。
- (二)新興毒品可能透過通訊軟體販賣、利用短影音APP附加QR碼提供貨品，請家長和學生多留意，對於各式通訊軟體上奇怪的暗語及販售高於平常市價金額的物品都要提高警覺，避免學生涉入網路販毒；另注意大麻與「墨西哥鼠尾草」(Salvia divinorum)在臺灣分別列為第二、三級毒品，千萬不要購買、使用，以免涉法（相關資訊請參考本部防制學生藥物濫用資源網站<http://enc.moe.edu.tw/>）。
- (三)假期間應保持正常及規律生活作息，不依賴藥物提神，更不能使用非醫師處方藥物，拒絕成癮物質；不隨意接受陌生人的物品及飲料或協助物品托帶工作，避免成為販（運）毒工具。
- (四)教務部製作「寒假親子共學反毒學習單」，鼓勵親子共學，認識毒品、拒絕毒品。反毒學習單請至本校校網下載運用。



# 臺北市立麗山高級中學 113 學年度學生寒假生活須知

## 九、網路安全：

(一) 避免利用網路、解碼器等媒介接觸有礙青少年身心發展資訊，確保身心健康。

(二) 尊重個人隱私權益；注意網路使用之禮節與規範，不違法上傳不當圖檔照片影片、不竊取他人網路遊戲虛擬貨幣及道具、不入侵他人網站、不非法散布謠言影響公共安寧等，以免誤蹈法網。

十、戶外活動安全：認識體育署「四不要」提醒—不要逞強、不要去危險水域、氣候不佳，不從事戶外活動、不要在無防雷設施的建築物內避雨。從事各類戶外活動，首應注意天候變化及地形環境之熟悉。無論登山或旅遊，均應徵得家長/學校同意及請家長或老師帶隊，切勿私自行動，以確保安全。活動結束，應立即回家，不可在外遊蕩，以免家長/學校擔憂。進行登山、露營、溯溪、戲水、水岸、田野調查研究等活動時，除需做好行前裝備檢查外，更應考量自身體能狀況能否負荷；不要去公告危險水域或無救生人員的地方進行活動；遭遇大潮、豪雨等天候狀況不佳時，應立即停止一切戶外活動，以預防突發性之危安事件(如海灘裂流、碎浪、地形效應等問題)。

十一、室內活動安全：包含圖書館、電影院、百貨賣場、KTV、MTV、室內演唱會、室內團體空間等，從事該活動時，應了解與查看其逃生路線，確保安全；避免涉足不正當場所，以免產生安全問題。

## 十二、交通安全：

(一) 自行車、機車與微型電動二輪車安全：駕駛機車及微型電動二輪車時，應依規定配戴合格之安全帽，依規定兩段式左(右)轉、行駛時，不得爭先、爭道、並行競駛或以其他危險方式駕駛，遵守行車秩序規範，大型車轉彎半徑大並有視野死角，避免過於靠近行駛於大型車前或併行，以維護生命安全。

(二) 遵守行人道路安全：穿越道路時請遵守交通號誌指示或警察之指揮，不任意穿越車道、不滑手機過馬路、闖紅燈，不任意跨越護欄及安全島，不侵犯車輛通行的路權，穿著亮色及有反光的衣服、在安全路口通過道路、預留充足的時間，勿與沒耐性的駕駛人搶道。

(三) 防範無照駕駛違規：依據道路交通管理處罰條例第21條第1項第1款規定，未領有駕駛執照駕駛小型車或機車，處新臺幣六千元以上二萬四千元以下罰鍰，並當場禁止駕駛；另未滿18歲的青少年無照駕駛時，除了應繳交罰鍰以外，青少年以及父母等法定代理人參加道路交通安全講習。提醒學生，在未合法考取駕照前應勿以身試法，鋌而走險，無照駕駛不僅違規觸法，更甚者可能傷及他人與自己身體或生命。

(四) 鼓勵年滿18歲同學踴躍參與交通部機車駕訓補助計畫，透過正規的機車教育訓練，建立正確騎乘觀念，減少交通意外事故，並善用「機車危險感知教育平臺」，提升防禦駕駛能力，養成安全駕駛習慣。

十三、工讀安全：行政院勞工委員會免費諮詢專線：0800-777-888請求專人協助。

(一) 慎選工作環境，注意工作場合的危安因素，勿受高薪誘惑，須由家長陪同應徵，以免受騙。

(二) 應徵「七不原則」-「不繳錢、不購買、不辦卡、不簽約、證件不離身、不飲用、不非法工作」。

(三) 工讀萬一發生受騙或誤入求職陷阱，求助學校或以下資源保障工讀權益與安全。

## 十四、反詐騙宣導：

(一) 依據內政部警政署統計，113年每月因詐騙導致財產損失金額總金額高達一百億元，其中最常見的前三名分別是：假投資詐騙、網路購物詐騙、假投資詐騙；而青少年族群最常遭遇為：網路購物詐騙、假交友詐騙、遊戲點數交易詐騙。

(二) 本校將「165全民防騙網」置於校網「相關連結」一欄首位，內有眾多相關防詐宣導及應對措施，更有許多打詐案例分享，但仍需再次提醒同學，詐騙手法層出不窮，遇事須小心求證評估，不要任意隨其詐騙話術而操弄，務必要熟記反詐騙電話「165」專線。

## 十五、居家安全：

(一) 注意居家防火、用電安全，了解家中避難逃生路線，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。春節期間禁止購買及燃放未有認可標示之爆竹煙火，以免肇生意外。

(二) 使用瓦斯設備，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；有頭昏、噁心、嗜睡等身體不適情況發生，應立即打開通往室外

# 臺北市立麗山高級中學 113 學年度學生寒假生活須知

的窗戶通風，前往通風良好的室外環境，再打119電話或與親友(學校)求助。外出及就寢前必須檢查用電及瓦斯是否已關閉，以確保安全。

- (三)春節期間家戶團圓，亦是用火用電高峰期，且多數公司、行號因春節假期到來，防火應變能力較為鬆懈，期透過辦理各項防火宣導活動、講習、自衛消防編組演練，火災搶救演練及消防節防火週系列活動推廣宣導等作為，將防災知識廣為周知，以提升民眾防災意識及臨災應變能力。

## 十六、健康中心提醒同學：

寒假期間應注意用眼時間，落實視力保健建議！為避免開學後就醫人潮多，增加候診時間，可利用寒假期間撥空帶往合格眼科醫師接受複檢，需要的話可自行於校網-學生園地(1/10公告)-下載複檢通知單(附件：裸視視力不良複檢通知單-寒暑假期間專用)(如有複檢，記得開學後繳交通知單給導師/衛生股長/健康中心，做為113學年下學期檢查依據)

根據研究結果指出「長時間近距離用眼」是造成學生視力快速惡化的高風險因子。家長是孩子視力健康的守門員，1-2月及7-8月是寒暑假期間，避免安排家中孩子從事長時間近距離用眼的學習，適度限制孩子近距離用眼時間、增加戶外活動的安排，並趁著開學前帶孩子進行定期視力檢查，一旦發現異常，可及早進行矯治避免視力惡化。

### 視力保健建議及注意事項：

- (一)近視是疾病，一旦近視就終生近視，若未妥善治療控制平均每年會增加 75-100度。
- (二)近視如未加以控制，容易高度近視(度數>500 度)，而高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有 10%會導致失明。
- (三)當接到複檢通知單時，需至眼科醫師處接受複檢，遵照醫師指示配合矯治，並定期追蹤治療。
- (四)戶外活動每天至少2小時可預防近視，近距離用眼時間每30分鐘休息10分鐘，3C電子產品每天使用總時數不超過 1 小時。
- (五)依據衛福部健保署105年12月7日健保醫字第1050014351號函，學童因視力疾病就醫，健保特約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。

# 臺北市立麗山高級中學 113 學年度學生寒假生活須知

## 113 學年度寒假返校打掃時間分配表及注意事項

日期	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24
星期	一	二	三	四	五
班級	休業式	101 103	104 105	106 107	108 109
日期	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7
星期	一	二	三	四	五
班級	110 201	202 203	204 205	補考 207 208	補考 209 210

### 【注意事項】

1. 寒假返校打掃日程為 1 月 21 日至 1 月 24 日、2 月 3 日至 2 月 7 日，共 9 日。每班各排一次，高三班級與體育班免返校打掃。全年級整潔競賽累積成績第一名班級免打掃一次，本次班級為 102、206 班。
2. 返校打掃請同學依「高級中等學校訂定學生服裝儀容規定之原則修正規定」及「臺北市立麗山高級中學學生服裝穿著及儀容檢查實施要點」第八點規定，穿著校服，並穿著運動鞋，違反規定者當次返校打掃不計，另擇日（上表規定時間內）補行返校打掃工作。
3. 輪值打掃班級請於 8：30 準時至南棟人文大樓一樓大鏡子前集合，由班長或風紀股長負責點名；遲到十分鐘以上者，延長打掃時間；遲到二十分鐘以上者，視為未到。
4. 各班打掃完畢須經學務處師長檢查許可後方可離校，否則視同未返校打掃；原則上 10：30 放學。  
**因故未能按表訂日期返校者，請事先至學務處衛生組登記更改時間。**
5. 依本校「臺北市立麗山高級中學寒暑假學生返校打掃實施要點」規定，依實際打掃時間，核發服務學習時數 2 小時。返校打掃一時間未能於寒假期間補打掃完畢者，則開學後執行 2 次愛校服務。
6. **返校打掃當日請攜帶公服卡，將核發公服條認證公服時數。**

寒假期間有任何需要協助，請撥：

學校總機：2657-0435（教務處200-206、學務處300-304、教官室308、311、312、輔導室500-503）

校安專線：2797-4202

霸凌申訴信箱：stud4@lssh.tp.edu.tw

**祝寒假愉快，新年快樂！**

麗山高中 學生事務處

114.01.13