

臺北市立麗山高級中學113年度學生暑假生活須知及返校打掃日程表

致貴家長及同學：

113年度暑假期間為113年7月1日起至8月29日止，這段期間是調整學習步調的好時機，請妥善縝密的安排才不致虛度時光，預祝大家有個愉快且充實的假期，下列提醒生活事項請仔細閱讀並遵行：

一、113學年度開學日：113年8月30日(星期五)

- 二、若有班級、社團學生申請辦理**團體校外教學活動**，須按規定提出申請，填寫活動申請單、辦理保險、需簽屬①**家長同意書**與②**校外行為規定遵守同意書**，才會核准。
- 三、若有外出行程務必告訴家長，按時返家；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。
- 四、嚴禁不當或違法行為、打架、滋事、抽煙、使用電子煙、喝酒、使用違法藥品、賭博及涉足不當場所。凡經校外聯巡小組、治安單位登記或經校外人士反映，經查屬實違規情形，依校規處理。
- 五、暑假期間，申請使用學校設施、場所、教室辦理活動，須事先完成申請，經核准後，**到校應著整齊校服**，務必配合學校作息(0800-1600)，遵守學校進出人員管制措施及活動申請規範。**切勿太早到校、太晚離開，避免單獨留在教室或偏僻空間；請務必結伴同行，避免到校園偏僻的死角，確保自身安全。**

六、活動安全：

學生於暑假期間往往會從事大量的休閒活動，依活動場地的不同，區分為室內活動及戶外活動：

- (一)室內活動：從事室內活動時，首先應選擇安全無疑慮之場所並熟悉逃生路線及逃生設備並以保護自身安全為原則。應避免涉足不正當場所，以免產生人身安全問題。
- (二)戶外活動：暑假期間從事登山或山野教育活動，皆應審慎作風險評估與安全管理，有充分準備再出發：

1. 登山前應充分瞭解登山的潛在風險，擬定詳實的登山計畫書，投保相關保險、查詢天候、場域、鄰近救援與醫護資訊等，請攜帶適合的糧食、飲水、登山衣著及裝備通訊設備等，另請注意登山路線有無入山、入園申請之相關規定。
2. 請各校暑假期間辦理2天1夜以上之戶外活動，應通報學校相關業管單位，並協助至教育部「[校安中心網頁](#)」，填報「[各級學校戶外活動登錄系統](#)」，俾利學校掌握學生戶外活動安全。
3. 從事水域活動應注意「[防溺10招](#)」及正確救人之「[救溺5步](#)」：
 1. 防溺10招(五不五要):不長時、不疲累、不跳水、不落單、不嬉鬧、要合法、要暖身、要注意、要冷靜、要小心。
 2. 救溺5步: 叫叫伸拋划、救溺先自保。
 - (1)叫：大聲呼救。
 - (2)叫：呼叫119、118、110、112。
 - (3)伸：利用延伸物(竹竿、樹枝等)。
 - (4)拋：拋送漂浮物(球、繩、瓶等)。
 - (5)划：利用大型浮具划過去(船、救生圈、浮木、救生浮標等)。



- (三)營隊活動：提醒同學及家長，於參加校外營隊活動前，注意契約締結內容，應包括業者應負義務、履約責任、保險規劃、學生契約責任及安全與適法等相關事項，以維護學生權益。

七、交通安全：

- (一)暑假期間學生增加使用交通工具的機率，特別提醒騎乘機車、微型電動二輪車、自行車等一定要注意安全，駕駛期間應遵守交通規則，減速慢行，切勿酒後駕車、疲勞及危險駕駛，以策安全。
- (二)自行車、機車與微型電動二輪車安全：無論駕駛任一交通載具，不可附載坐人、人車共道，請禮讓行人優先通行，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覺死角，避免過於靠近行駛於大型車前或併行，以維護生命安全。
- (三)防範無照駕駛違規：提醒同學，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。

八、網路安全：

- (一)避免利用網路或他管道，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。

九、防制校園藥物濫用：

- (一)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，請提醒家長留意學生，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（相關資訊請參考教育部防制學生藥物濫用資源網站<http://enc.moe.edu.tw/>）。
- (二)請保持正常及規律生活作息，不依賴藥物提振精神，非醫師處方藥物不要輕易使用，拒絕成癮物質；參加聚會活動時，務必提高警覺並且不隨意接受他人的物品及飲料，守法自律、做正確的選擇才能隔絕受同儕及外人引誘。相關求助諮詢專線為各縣市家庭教育中心（諮詢專線：412-8185）或毒品危害防制中心（諮詢專線：0800-770-885）。

十、詐騙防制：

依據內政部警政署統計，當今最常發生的詐騙態樣為假投資詐騙，請學生謹記「防詐騙三不三要」原則：

(一)三不：

1. 不聽：來源不明資訊。
2. 不加：陌生投資群組。
3. 不用：保證獲利APP、投資平台。

(二)三要：

1. 要警覺：對任何鼓吹加入投資群組、勸誘買股投資訊息提高警覺。
2. 要查證：向合法期貨商、合法投信投顧業者、合法證券商或165反詐騙專線查證。
3. 要報警：向治安單位或檢調單位檢舉（或撥165反詐騙專線）。

十一、工讀安全：勞動部免費諮詢專線0800-777-888

- (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。

十二、居家安全：注意居家防火、用電安全，了解家中避難逃生路線。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，；同一延長線不要同時接高耗電產品，不用的電器拔掉插頭或關閉主電源，以免短路、超過負載引起火災，安全使用延長線，減少家中危機。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。

十三、校園傳染疾病及師生健康：

(一)宣導傳染病防治措施

1. COVID-19、流感等呼吸道傳染病：請維持個人衛生好習慣、勤洗手，如有發燒或呼吸道症狀、出入人潮擁擠且無法保持社交距離或通風不良之場合時，建議配戴口罩。
2. 腸胃炎等腸道傳染病：夏季為腸道傳染病流行期，在外用餐應注意個人及環境衛生，用肥皂或洗手乳洗手，不生飲、不生食，與他人共食時應使用公筷母匙。
3. 流行性結膜炎：外出戲水需注意雙手清潔，選擇乾淨戲水場所，並避免以手揉眼、共用毛巾。

(二)登革熱防治措施：如出現發燒、頭痛、後眼窩痛、肌肉關節痛、出疹等症狀，應儘速就醫，就醫時應告知醫師旅遊史及居住史，若發現確診病例，應落實校安通報作業，以利掌握校園疫情發展。

(三)預防熱傷害：衛生福利部製作預防熱傷害衛教宣導單張、懶人包及專文等資料供宣導熱傷害之認識與緊急處置時使用，相關資訊請逕至該部國民健康署網站「預防熱傷害衛教專區」參閱，網址：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=440>。

(四)視力保健：避免暑假期間學生因長時間近距離用眼及長時間使用3C、看電視等情況，造成學生近視或近視度數持續增加。掌握「3010120」秘訣，用眼30分鐘、休息10分鐘、每天戶外活動120分鐘以上，以延緩近視度數增加。

(五)菸檳防制：提醒家長暑假期間多陪伴孩子，關心孩子金錢花費及交友狀況，別讓孩子落入菸品及檳榔致命的吸引力中，影響自身的健康。

誠徵外送小蜜蜂
當心！
販毒車手新騙局！！
販毒集團自組「小蜜蜂」團隊，
利用未成年青少年擔任車手運毒

「一鍵下單、配送到府」
「外送到你家」
「24小時提供服務」

威士忌特調 1-4品買 129 5杯再送1杯 222.25
電子煙換新口味 1-17品買 129 5杯再送1杯 222.25

毒品透過手機通訊
軟體販毒
再交由未成年車手運毒

依少年事件處理法第85條第1項規定：「處罰人數額、罰加處罰刑未滿十八歲之人犯刑罰額之共刑罰犯刑者，依其所犯之罪，加重其刑至二分之一。」

販毒將依毒品危害條例
(運輸、販賣)最高可處無期徒刑

相關資訊可洽各縣市毒品危害防制中心：
諮詢專線 0800-770-885
(請請你幫我)

教育部
Ministry of Education
毒品防制中心

(六)避免食品中毒事件：儘速於2小時內食用完畢；若未馬上食用，應予以適當保溫，應避免長時間置於細菌快速繁殖之危險溫度帶（7°C-60°C），且不置於地面、病媒出沒或髒污等地方。

十四、暑假返校打掃時間分配表及注意事項：返校打掃日程為7月1日至8月28日

日期	7/1	7/3	7/5	7/8	7/10	7/12	7/15-16	7/17
星期	一	三	五	一	三	五	一、二	三
班級	101 102	103 104	105 106	107 108	109 110	102	補考	103 104
日期	7/19	7/22	7/24	7/26	7/29	7/31	8/5	8/7
星期	五	一	三	五	一	三	一	三
班級	105	106	107	108	109	110	201 202	203 204
日期	8/9	8/12	8/14	8/16	8/19	8/21	8/23	8/26
星期	五	一	三	五	一	三	五	一
班級	205 206	207 208	209 210	201 202	203 205	206 207	208	209
日期	8/28	8/30						
星期	三	五						
班級	210	開學						

- (一) 暑假返校打掃日程為7月1日至8月30日之星期一～五，共24日。每班各排2次，101班級204班整潔競賽學期第一名返校打掃減少一次，體育班免返校打掃。
- (二) 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。
- (三) 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。
- (四) 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，請事先至學務處登記更改時間。
- (五) 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，依實際打掃時間與表現，核發服務學習時數2小時。返校打掃一時間未能於暑假期間補打掃完畢者，則開學後執行2次愛校服務。**
- (六) 返校打掃當日請攜帶公服卡，將核發公服條認證公服時數。**

暑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

祝暑假生活充實愉快

麗山高中 學生事務處敬上