

臺北市立麗山高級中學 114 學年度學生寒假生活須知

貴家長及各位同學：

114學年度寒假將於114年1月24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，預祝同學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、114學年度第1學期公共服務時數採計自114/08/01至115/01/31，請同學把握時效。115/02/01後所得時數不得列為114學年度第1學期時數。
- 五、**115年2月23日(星期一)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。

114 學年度寒假返校打掃時間分配表及注意事項

日期	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30
星期	一	二	三	四	五
班級	201 202	203 204	205 206	207 208	209 210
日期	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6
星期	一	二	三	四	五
班級	國際科展佈展	101 102	103	補考	補考
日期	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13
星期	一	二	三	四	五
班級	105 106	107	108	109 110	

【注意事項】

1. 寒假返校打掃日程為1月26日至2月13日，共15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104、205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。高二同學 10:30~11:00 需要接續完成班級教室大掃除工作，**因故未能按表訂日期返校者，請事先上校網表單登記更改時間。**
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。**

臺北市立麗山高級中學 114 學年度學生寒假生活須知

六、以下為宣導事項

(一) 校園詐騙防制：

1. 學生易遭詐騙樣態為網路購物詐騙、假交友詐騙、騙取金融帳戶等，請同學留意。
2. 勿提供個人帳戶及謹慎使用三方平臺，並避免協助他人領取金錢，以防遭不法分子利用。

(二) 交通安全：

1. 有照駕駛機車及微型電動二輪車時，應依規定配戴安全帽，並鼓勵學生配戴自行車安全帽。駕駛期間切勿以手持方式使用行動電話，並遵守道路交通安全規則，另大型車轉彎半徑大，並有視野死角，應避免過於靠近或與大型車併行，以維護生命安全。
2. 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，預留充足的時間，並在安全路口通過道路。

(三) 工讀安全：

1. 請參考勞動部「職場高手秘笈」，遵循三要準備、七不原則—「要確定、要存疑、要告知」、「不繳錢、不購買、不簽約、證件不離身、不非法工作、不飲用、不辦卡」。

(四) 活動安全：

1. 室內活動：學生應選擇安全無疑慮之場所並熟悉逃生路線及逃生設備，並提醒學生熟悉相關消防（逃生）器材操作，如滅火器、緩降機等，並以保護自身安全為原則，方能確保學生從事室內活動時之安全。其次，提醒同學避免涉足不正當場所，以免產生人身安全問題。
2. 戶外活動：從事登山或山野教育活動，應審慎作風險評估與安全管理，有充分準備再出發。

(五) 藥物濫用防制：

1. 提醒學生新興毒品種類推陳出新，內容往往混有多種毒品，且可能透過通訊軟體、短影音販賣APP等，以暗語或QR碼販售，不同物質對身體影響的機轉不一，恐造成猝死，於網路上暗語或販售高於平常市價金額的物品要提高警覺，且持有、販賣、轉讓、免費提供及帶貨，均有刑事責任，不可接受陌生人的物品或協助托帶。
2. 提醒同學注意校內外交友及學習狀況，避免因好奇誤用，放假期間應保持正常及規律生活作息，不要依賴藥物提神或助眠。倘學生誤觸毒品，請聯繫尋求協助，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 請請你、幫幫我），亦可參考防制學生藥物濫用資源網站<https://enc.moe.edu.tw/home>。

(六) 校園及人身安全：

1. 學生若於校內外遭遇校內人員、陌生人或發現可疑人物跟蹤尾隨，得立即撥打報案電話（110）、通知師長或快速跑至人潮較多地方或最近便利商店，大聲喊叫吸引其他人的注意，尋求協助。

(七) 居住安全：

1. 為降低居家意外事故發生，提醒學生注意居家防火及用電安全。如遇火災，應保持冷靜鎮定，立即通知周圍人員，並且撥打119報案，報案時應告知火災正確地址、人員所在樓層位置，以及有無人員受困。受困火場，切勿慌張，以及切勿躲在不易被發現之隱密處。
2. 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；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的窗戶通風，若身體嚴重不適時，請先前往通風良好的室外環境，再打119電話或與親友（學校）求助，以維護學生自身安全。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。

(八) 宣導資訊素養與倫理教育：

1. 提醒同學安全上網，注意網路使用行為及時間管理，避免過度依賴3C產品。
2. 數位發展部已警示抖音、小紅書、微信、微博、百度雲盤等APP具資安風險；而TikTok具有害兒少身心內容。

(九) 網路賭博防制：

1. 提醒同學勿參與網路賭博或衍生其他偏差行為。

臺北市立麗山高級中學 114 學年度學生寒假生活須知

(十) 犯罪預防：

1. 提醒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，請學生留意，以免誤蹈法網。
2. 提醒同學正確使用AI並防範Deepfake等相關議題，避免遭有心人士誘惑而涉性剝削等情形，如遭遇私密照被散布時，可向衛生福利部「性影像處理中心」（<https://siarc.mohw.gov.tw/>）舉報協助移除影像，同時通報警方與社政單位。另外提醒同學不拍攝、不分享、不轉傳、不持有同學或他人裸照/私密照，以避免觸犯刑責。
3. 近年來市面上遊戲用槍購得容易，若未注意安全及正確使用方式易造成傷害，基於學生安全維護及減少因使用遊戲用槍不當造成傷害，提醒同學勿任意把玩或購買非適用年齡之遊戲用槍商品，減少危害安全事件發生。

(十一) 校園傳染疾病及師生健康：

1. 宣導傳染病防治措施：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。考量時序入冬為呼吸道傳染病好發季節，以及後續春節連續假期探親旅遊等活動頻繁，COVID—19傳播風險增加，且接種疫苗後產生抗體約需2週，自115年1月1日至115年2月28日擴大COVID—19疫苗公費接種對象為「滿6個月以上尚未接種之民眾」，以提升民眾免疫保護力。疫苗接種資訊參考 <https://reurl.cc/GGLgGD>。
2. 視力保健：避免寒假期間同學因長時間近距離用眼及長時間使用3C、看電視等情況，造成同學近視或近視度數持續增加，本校利用視力矯治回條方式，提醒家長寒假期間應多帶孩子到戶外活動，並掌握「3010120」秘訣，用眼30分鐘、休息10分鐘、每天戶外活動120分鐘以上，以延緩孩子近視度數增加。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。如需複檢單，可下載列印 <https://reurl.cc/mk47e1>。
3. 高一新生健康檢查(理學、血液、尿液、胸部X光、牙科)報告異常者，請多加利用寒假期間完成複檢，並將複檢回條於開學後交至健康中心，以確保學生健康與校園安全。
4. 用餐前應注意個人及環境衛生，如用肥皂或洗手乳洗手，且不生飲、不生食；另與他人共食時宜使用公筷母匙。用餐前請遵守五要「要洗手、要新鮮、要生熟食分開、要注意保存溫度、要澈底加熱」原則；用餐後若有身體不適，請儘速就醫。
5. 請遵守「菸害防制法」規定，未滿20歲者不得吸菸，電子煙及未經核定之加熱菸，亦全面禁止使用、販賣及展示；另所有菸品皆含尼古丁及多種致癌物質，危害健康甚鉅，且無助戒菸，請落實拒菸三不原則「不嘗試、不購買、不推薦」。如需戒菸協助，請撥打衛生福利部免費戒菸專線0800-63-63-63，或洽戒菸合約醫事機構。
6. 檳榔為第一級致癌物，嚼食易造成口腔黏膜病變與癌症且具成癮性，切勿因好奇而嚐試。

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