

臺北市立麗山高級中學114年度學生暑假生活須知及返校打掃日程表

114年度暑假期間為**114年7月1日起至8月31日止**，是調整學習節奏、充實自我的絕佳機會！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、**114學年度開學日：114年9月1日(星期一)開學。**

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、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。

四、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。**

五、活動安全：

活動類型	安全建議內容
 室內活動	☒ 選擇安全場地 ☒ 熟悉逃生路線與設備 ☒ 避免出入不正當場所
 戶外活動	 登山/山野教育 • 評估風險、擬定登山計畫書 • 投保、查天氣與醫療資源 • 攜帶糧食、水、衣著、通訊裝備 • 注意是否需申請入山/入園  學校辦理活動須知 • 2天1夜以上活動請通報學校單位 • 至「校安中心」登錄戶外活動系統
 水域活動	 防溺水 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  救溺 5 步驟 叫：大聲呼救 叫：撥打 119、118、110、112 伸：用竹竿、樹枝等延伸物 拋：拋漂浮物（球、繩、瓶） 划：用船、浮具划過去（先自保）  
 營隊活動	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，以維護個人權益。

六、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，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。也鼓勵年滿18歲的同學踴躍參加機車駕訓補助計畫，建立正確安全駕駛觀念。

七、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。

八、防制校園藥物濫用：

- (一) 市面上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易降低施用者對於毒品的警戒性，且多為混合性毒品，提醒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，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，且持有、販賣、轉讓、運輸、免費提供、帶貨，均有刑事責任，提醒家長留意學生以避免學生涉入網路販毒。
- (三) 經調查近期青少年最頻繁施用的毒品已非傳統式毒品，近年來以電子菸油摻入毒品成分為大宗，如：「大麻菸彈」(二級毒品)與「喪屍菸彈」(二級毒品，原名「依託咪脂」)，千萬不要因好奇購買、使用，以免觸犯法令又傷身(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/>)。
- (四) 為避免學生對毒品危害及濫用藥物認知不足而好奇誤用，提醒家長關心學生校內外交友及學習狀況，放假期間應保持正常及規律生活作息，如發現有依賴藥物提神或助眠或施用非醫師處方藥物提醒家長與學校師長聯繫尋求協助，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)。
- (五) 提醒學生不隨意協助物品托帶工作，打工、應徵外送員應提高警覺，切莫因一時疏忽而成為販(運)毒幫兇，小心警惕，共同迎接健康暑假。
- (六) 教育部製作114年反毒學習單，鼓勵家長與子女共同完成「健康好Young，不獨特」學習任務，期能與學校攜手合作，引領學生知毒、識毒、拒毒，邁向健康且幸福的人生。
- 線上填答連結：<https://reurl.cc/0KroGK>。



防制學生藥物濫用
資源網



反毒大本營

九、詐騙防制：

透過手機下載「警政服務APP」或上網查詢內政部警政署「165全民防騙網」

(<http://165.npa.gov.tw/#/>)，及加入內政部警政署165防騙宣導LINE 好友等相關資訊管道，獲取最新詐騙手法知識及相關反詐騙諮詢服務，以避免成為詐騙受害者。

請謹記「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、工讀安全：

學生可參考勞動部「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」，如果發生受騙或誤入求職陷阱，致勞動權益受損，可撥打當地勞工局電話，請求專人協助救濟權利。請參考勞動部官網 (<https://www.mol.gov.tw/>) 業務專區/勞動關係/勞動教育專區。

十一、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。

十二、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。
4. M 痘：自流行地區來/返臺，請進行自我健康監測 21 天（潛伏期），如出現皮膚病灶等疑似症狀，應佩戴口罩並儘速就醫，就醫時應主動告知醫師旅遊史、高風險場域暴露史及接觸史等資訊。
5. 性傳染病：請親師生一同建立正確性知識與健康觀念，鼓勵溝通。如果出現疑似症狀或懷疑自己感染性傳染病，請立即至泌尿科、皮膚科、婦產科或家醫科等科別就醫，及早篩檢與治療，亦可參考疾病管制署全球資訊網「性健康友善門診一覽表」尋求相關衛教諮詢與醫療服務 (<https://gov.tw/3up>)。如有相關疑問也可撥打國內免付費防疫專線 1922 (或 0800-001922) 洽詢。

(二) 登革熱防治措施：假期間外出活動時，應做好防蚊措施，包括穿著淺色長袖衣褲、使用政府核可之防蚊藥劑；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，若確診請通知衛生組，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，請堅持「不推薦、不使用、不購買」之三不原則，遠離菸(煙)品及檳榔。

(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。

(七) 維持均衡飲食，少油、鹽、糖、多攝取新鮮蔬果及足量水份，避免假期間暴飲暴食。

(八) 健康中心提醒學生，暑假期間應注意用眼時間，落實視力保健建議！



麗山高中 傳染病校內通報表單
限校內帳號填寫
若有填寫疑問或
需進一步衛教資訊
請來電本校健康中心
02-2657-0435 # 408

為避免開學後就醫人潮多，增加候診時間，可利用暑假期間撥空帶往合格眼科醫師接受複檢，需要的話可自行下載複檢通知單（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做為114學年上學期檢查依據）

校網連結：<https://reurl.cc/rEOZgl>

十三、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2日至8月29日

- (一)暑假返校打掃日程為7月2日至8月29日之星期一～五，共26日。每班各排2次，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)返校打掃當日將核發公服條認證公服時數，請自行妥善保管。

暑假返校打掃時間分配表：

日期	7/2	7/4	7/7	7/9	7/11	7/15	7/17	7/18
星期	三	五	一	三	五	二	四	五
班級	101 102	103 104	105	107 108	109 110	補考 101	102 103	104
日期	7/21	7/23	7/25	7/28	7/30	8/1	8/4	8/6
星期	一	三	五	一	三	五	一	三
班級	105	106	107	108	109	110	201 202	203 204
日期	8/8	8/11	8/13	8/15	8/18	8/20	8/22	8/25
星期	五	一	三	五	一	三	五	一
班級	205 206	207 208	210	201 202	203 204	205 206	207	208
日期	8/27	8/29	9/1					
星期	三	五	一					
班級	209	210	開學					

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

申訴信箱：stud4@lssh.tp.edu.tw



麗山高中 學生事務處敬上

114/06/20