

The background is a vibrant red with a subtle, wavy texture. In the top left corner, there are stylized, golden, starburst-like decorations. In the top right corner, a string of red lanterns with golden tassels hangs diagonally. In the bottom left corner, another string of red lanterns with golden tassels is visible. The overall theme is festive and celebratory.

新北市厚德國小110學年度

學生寒假生活事項宣導

學務處

111.1.20 操場

重要日期提醒

- 寒假日期：1月21日(星期五)起至2月10日(星期四)止。
- 寒假育樂營：1月21日~1月28日(含1/22)
- 開學日期：2月11日(星期五)，當天正式開學上課，按照課表上課。

中低年級半天、高年級整天

課後班開始上課

虎虎生風闔家平安

親子共學 幸福相伴

1 陪伴共讀趣、親子GO成長



相關訊息可掃QR code至網站查詢



2 注意食住行、安心過好年



遠離毒品，遵守交通安全

虎虎生風闔家平安



親子共學 幸福相伴



3 運動無假期、天天有活力



全家戶外活動有規律，
營造健康有活力的寒假生活

4 口罩戴我口，防疫零破口



請務必保持安全社交距離
及佩戴口罩，以保護自身及他人健康

虎虎生風闔家平安

親子共學 幸福相伴

5 幸福保衛站、護童就是讚



八方雲集 梁社漢排骨



填寫基本資料後，
免費選用80元主食餐點

6 假期不打烊、校安守護我



安中心專線 02-29560885
將有專責人員24小時提供服務



活動訊息第一手

f 新北學Bar



教學、新聞都在這

▶ 新北市教育局



新北學Bar



新北小學堂

新北市三重區厚德國小110學年度 寒假學生活動安全預防宣導

拒絕
毒品進入校園



戒成專線 0800-770-885

家長諮詢專線 412-8185



新北市三重區厚德國小110學年度
學生寒假生活事項宣導

防杜網路霸凌篇



尊重他人 健康上網

新北市三重區厚德國小110學年度 學生寒假生活事項宣導

交通安全宣導



當心大型車
視線死角及內輪差



交通部道安委員會 關心您
新北市政府警察局

新北市政府
New Taipei City Government

新北市政府警察局資訊服務網
www.police.ntpc.gov.tw

廣告

新北市三重區厚德國小110學年度 學生寒假生活事項宣導



居家安全
防範
一氧化碳中毒

新北市厚德國小110學年度 學生寒假生活事項宣導

反詐騙

www.165.gov.tw

聽到詐騙關鍵字請撥...

牢記**123**
防騙真簡單！！

1聽

聽清楚這個電話說什麼？是否有以上關鍵字？

2掛

聽完後，立刻掛上這通電話，不讓歹徒繼續操控你的情緒

3查證

快撥165反詐騙專線查證！將剛聽到的電話內容告訴165

請勿點入不明網址連結



猜猜我是誰！

檢察官：懷疑你是詐欺共犯！

警察：你個人資料被冒用！

網購業者：解除分期付款設定！

網路交友：購買遊戲點數！

台電、瓦斯公司檢查管線！

反詐騙宣導

新北市三重區厚德國小110學年度 學生寒假生活事項宣導

水域安全宣導

船、浮木、救生圈、
救生浮標、保麗龍等

防溺水十招



1 戲水地點需合法，
要有救生設備與人員



2 避免做出危險行為，
不要跳水



3 湖泊溪流落差變化大，
戲水游泳格外小心



4 不要落單，隨時注意
同伴狀況位置



5 下水前先暖身，不可
穿著牛仔褲下水



6 不可在水中嬉鬧惡
作劇



7 身體疲累狀況不佳，
不要戲水游泳



8 不要長時間浸泡在
水中，小心失溫



9 注意氣象報告，現場
氣候不佳不要戲水



10 加強游泳漂浮技巧，
不幸落水保持冷靜放鬆

新北市三重厚德國小110學年度 學生寒假生活事項宣導



煙害防制



吸菸有害健康
戒菸專線0800-636363



未滿18歲不得吸菸
及禁止供應其菸品



禁止迫誘孕婦吸菸

新北市三重區厚德國小110學年度 學生寒假生活事項宣導

衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC

防疫新生活運動 戶外活動篇!

落實防疫
輕鬆生活



保持雙手潔淨勤洗手
隨身攜帶乾洗手或酒精



保持社交距離
愛有多深距離有多遠

室外1m
室內1.5m



出遊踏青首選
人潮少的開放空間



搭乘大眾運輸工具或無法保持
社交距離時應全程戴口罩



配合景點人流管制
人太多的地方先別去

衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC

防疫期間，我們可以這樣做 你的一小步 是全體防疫的一大步



搭乘大眾運輸、搭電梯、出入人潮擁擠場所
或無法保持社交距離時，請戴上口罩。



出入公共場合、搭乘大眾運輸後、吃東西前、
返家後，記得先肥皂洗手。



防疫期間少出門、少去人多場所，在家做運
動、看書、打電動、追劇也很chill!



出現發燒、呼吸道症狀別慌張，戴上口罩速
就醫，如有可能接觸史請告知醫師，以利診
斷，在家多休息，康復再出門。

新北市三重區厚德國小110學年度 學生寒假生活事項宣導



新北市三重區厚德國小110學年度 學生寒假生活事項宣導

5173240 我一起刪惡視力 EYECARE

新北市政府 守護您

5 ENVIRONMENT



環境照度剛剛好
看書500流明

1 CORE MOVEMENT



保持距離緣核心
坐1直線2手平3直角

7 AFTER SCHOOL



課後回家抬(7)起頭
用眼30分鐘，休息10分鐘

3 EYE OVERUSE



智慧3C聰明用
距離越短、使用越少

2 YARD



陽光補眼去戶外
天天戶外活動120分鐘

4 EXAMINATION



視(4)力檢查不可少
至少每6個月就醫檢查

0 RECESS



下課淨空操場見
中斷近距離用眼

高瞻遠矚 兒童視力保健計畫

「我一起刪惡視力」的守護天使
就進行動情請加入LINE好友



HELLO!

護眼6步驟

* EYE眼步驟做得好，看遠看近沒煩惱 *

1 戶外 FUN 視



每日戶外活動2~3小時

2 輕閉雙眼



用眼30分鐘
休息10分鐘

3 光線充足



讀書光線要充足
坐姿要正確
看書距離要
保持35-45公分

4 多吃蔬果



平日多吃深綠色及深黃色蔬菜水果

5 睡好睡飽



每日睡足8~9小時

6 視力檢查



每年定期1~2次檢查視力

祝福全校師生
假期愉快！

