

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

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](http://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

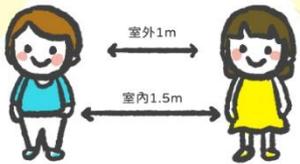
衛生福利部疾病管制署  
TAIWAN CDC

## 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**  
保持距離離核心  
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  
請進行動碼加入LINE好友

指導單位: 新北市政府 / 中華民國眼科醫學會  
主辦單位: 萬里集團 徐光賢先生紀念基金會 / 亞東紀念醫院 / 國立陽明交通大學 / 亞東科技大學

**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！

