



大榮劍橋國際雙語學校國小部 2026 年學童暑假生活須知

親愛的家長和小朋友好：

本學期課程即將結束，終於要放暑假了！2026 年暑假自 115 年 7 月 1 日（三）起至 8 月 30 日（日）止。請詳細閱讀並遵守以下安全注意事項，預祝大家暑假快樂！！

一、規律生活：

- (1) 維持生活規律，每日早睡早起，三餐定食定量，注意健康飲食〈天天五蔬果〉與保持每天戶外活動〈戶外活動 120 分〉，可做跳繩、跑步、打球等有益身心休閒運動。
- (2) 多閱讀良好的報章及書籍，每日定時寫作業、複習功課。

二、健康上網：

- (1) 遵守「上網 30 分鐘，休息 10 分鐘」，保護眼睛視力，避免網路沉迷。
- (2) 網路言論守禮節，避免於網路上發表不當言論或攻擊他人，也要留意網路詐騙、網路霸凌、網路交友及網路性剝削，以觸犯法律。
- (3) 避免使用有資安風險的APP(如數位發展部警示之抖音、小紅書、微信、微博、百度雲盤等)，而TikTok具有害兒少身心內容，請家長留意管理小朋友使用APP情形。
- (4) 要保護自己的身體，拒絕他人的碰觸。不拍攝、不傳送、不持有和不買賣私密照片與影片。若發現以上狀況，可以告知師長、撥打113專線、收集證據或打110報警。

家長們的好幫手

過濾軟體

教育部 廣告

網路遊戲 暗藏機?

爸媽伴遊 不擔心

維護安全遊戲環境

陪伴孩子 遊戲共玩

家長可了解遊戲內容，推測可能潛藏的危險。

協助孩子 遊戲分級

參考「遊戲軟體分級管理辦法」，查詢級別與適合度。

教導孩子

從官網下載遊戲

降低惡意程式入侵的機會。

辨識惡意玩家

須警覺玩家提供免費點數、索取個資等行為。

使用正當管道交易

不私下進行點數購買交易。

教育部 廣告

三、出遊安全：

暑假期間外出時，應確實告知家人地點、同行朋友及返家時間，以結伴同行為宜，如遇歹徒意圖不軌、強行擄人等危險時，應大聲呼救且快步跑向人群聚集處求援，以確保自身安全。

四、行的安全：

出門要安全等紅燈、邊走邊玩手机好危險、搭乘交通工具記得戴安全帽或繫妥安全帶，做好保護自己的安全措施喔！

五、疾病防治：

避免感染 COVID-19、流感、腸胃道疾病、流行性結膜炎、登革熱……等傳染病，應維持個人良好衛生習慣，並隨時留意自身健康狀況，如有不適應立即就醫不拖延。

◆傳染疾病防治措施：

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，並注意咳嗽禮節；如有發燒、呼吸道感染症狀，或進入醫療照護機構、人多擁擠的場合時，建議佩戴口罩。
2. **腸胃炎等腸道傳染病**：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。
3. **結膜炎**：外出戲水需注意雙手清潔，選擇乾淨且可戲水之場所，並避免以手揉眼、共用毛巾。
4. **登革熱**：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；另自流行地區來/返臺，請進行自我健康監測 14 天(潛伏期)，若出現發燒、頭痛、後眼窩痛、肌肉關節痛、出疹等疑似症狀，應儘速就醫並主動告知醫師旅遊活動史

六、生活安全方面：

1. 隨時注意用火、用電、瓦斯的安全。
2. 學生可至合格泳池運動；沒有大人陪同時，禁止到溪邊、河邊戲水。
 - (1) 在開放水域或泳池戲水，應注意「**防溺10招**」及正確救人之「**救溺5步**」：
 - 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。
 - 救溺 5 步：叫叫伸拋划、救溺先自保。
 - a. 叫：大聲呼救。
 - b. 叫：呼叫 119、118、110、112。
 - c. 伸：利用延伸物（竹竿、樹枝等）。
 - d. 拋：拋送漂浮物（球、繩、瓶等）。
 - e. 划：利用大型浮具划過去（船、救生圈、浮木、救生浮標等）。



七、防治藥物濫用：

新興毒品可能會透過通訊軟體販賣，對於各式通訊軟體上奇怪的暗語或高於市價的物品都要提高警覺，千萬不能因為一時好奇誤觸毒品。

八、校園及人身安全：

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。避免不必要外出；另行經偏僻昏暗巷道時，應小心不明人士跟蹤尾隨，並隨身攜帶個人自保物品如哨子等，以備不時之需。

九、開學日為 115 年 8 月 31 日(一)

十、暑假輔導課程時間為 115 年 7/27(一)~8/21(五)