基隆市和平國小 114 學年度寒假學生活動安全宣導單

親愛的家長與同學您好：

寒假是孩子放鬆心情、培養生活能力的重要時光，也是親子陪伴與對話的好時機。

本宣導單以**十個安全重點** 為提醒內容，邀請家長與孩子一起 **逐項閱讀、討論與約定**，共同為寒假生活做好安全與作息的規劃。

建議家長可以陪伴孩子一起看看每一格的提醒，聊一聊：

- 哪些是孩子已經做得不錯的？
- 哪些地方需要多注意或調整？
- 寒假中可以怎麼安排作息，讓生活更安全、更有規律？

透過親子一起閱讀、討論與確認，讓安全不只是提醒，更成為孩子願意記住、願意實踐的約定。

請家長與孩子在閱讀完十項內容後 共同簽名確認，代表我們一起為這個寒假訂下安全的約定，讓孩子平安、健康、快樂成長。

【一、寒假作息時間好規劃】 ●建議每天固定起床與就寢時間，避免日夜顛倒 ●規劃每日「學習時間、休息時間、運動時間與休閒時間」 ●每天安排適量閱讀、寫作或學習活動 ●使用 3C 產品要有時間限制，避免長時間使用 ●保持規律作息，有助於身心健康與開學收心 ●可與家長一起訂下「寒假作息小約定」，培養自我管理能力	【二、網路與詐騙安全】 ●不隨意加入陌生群組、不點擊不明連結 ●不提供帳號、密碼、驗證碼給他人 ●遇到可疑訊息，立刻告訴家長或老師 ●若接到讓人害怕或催促的訊息，先停下來，和家長一起確認
【三、交通安全】 ●過馬路要停、看、聽，不滑手機 ●遵守紅綠燈，走行人穿越道 ●騎腳踏車要戴安全帽，不逆向、不搶快 ●外出遊玩、返鄉或參加活動時，更要注意交通安全	【四、居家與用電安全】 ●不玩火、不亂碰瓦斯與電器 ●濕手不碰插頭 ●知道火災時要撥打 119 並往安全處逃生 ●使用電器需有大人陪同或確認安全

【五、活動與戲水安全】 ●外出活動結伴同行，不單獨行動 ●不到危險水域玩水，不擅自下水 ●戲水前先暖身，遵守現場規定 ●進行戶外活動前，先評估天氣與自身狀況	【六、健康與防疫】 ●勤洗手，注意咳嗽禮節 ●飲食均衡，多喝水、多吃蔬果 ●身體不適要休息並告知家人 ●作息正常、心情愉快，也是保持健康的重要方式
【七、3C 與網路使用】 ●控制使用時間，不沉迷手機或遊戲 ●不瀏覽不適合年齡的內容 ●不與網友私下見面 ●可與家長一起討論每天使用 3C 的時間與內容	【八、人身安全與求助】 ●不跟陌生人走 ●遇到危險大聲呼救 ●記住求助電話：110、119 ●遇到任何讓自己不舒服的情況，都可以向信任的大人求助
【九、生活禮儀與品格練習】 ●使用禮貌用語，尊重家人與他人 ●在家中主動幫忙做家事，培養責任感 ●遇到事情願意表達想法，也願意傾聽他人 ●學會為自己的行為負責，做更好的自己	【十、寒假反毒學習單（線上版）反毒學習單連結】～ 網址:https://enc.moe.edu.tw/article/296f1437-959b-4e93-9ac8-56d2fc05e426 寒假反毒學習單（線上版）

親子共同閱讀與確認

我已與孩子完成八項寒假安全內容的共同閱讀與討論，並願意在寒假期間一起遵守相關安全與作息約定。

家長簽名：_____　　學生簽名：_____

日期：____年____月____日

溫馨提醒：寒假是學習照顧自己的好時機，家長的陪伴與提醒，是孩子最安心的力量。

和平國小關心您!115.01.20