

〈 愛_ㄝ的_ㄉ叮_ㄩ嚀_ㄨ ~ 暑_ㄨ假_ㄩ生_ㄨ活_ㄨ須_ㄩ知_ㄨ 〉

親_ㄩ愛_ㄝ的_ㄉ家_ㄩ長_ㄨ、小_ㄩ朋_ㄨ友_ㄨ們_ㄩ：

大_ㄨ家_ㄩ好_ㄨ！110年_ㄨ度_ㄨ的_ㄉ暑_ㄨ假_ㄩ從_ㄨ7月_ㄨ3日_ㄩ開_ㄩ始_ㄨ到_ㄨ8月_ㄨ31日_ㄩ結_ㄩ束_ㄨ。在_ㄨ假_ㄩ期_ㄨ裏_ㄨ，孩_ㄩ童_ㄨ的_ㄉ生_ㄨ活_ㄨ，需_ㄩ要_ㄨ您_ㄨ及_ㄨ孩_ㄩ童_ㄨ共_ㄩ同_ㄨ討_ㄩ論_ㄨ安_ㄩ排_ㄨ策_ㄩ劃_ㄨ，您_ㄨ的_ㄉ關_ㄩ懷_ㄨ可_ㄨ以_ㄨ許_ㄩ孩_ㄩ童_ㄨ一_ㄨ個_ㄨ安_ㄩ全_ㄨ、快_ㄩ樂_ㄨ的_ㄉ假_ㄩ期_ㄨ。在_ㄨ此_ㄨ，特_ㄨ別_ㄨ叮_ㄩ嚀_ㄨ幾_ㄨ件_ㄨ注_ㄩ意_ㄨ事_ㄩ項_ㄨ，請_ㄩ您_ㄨ配_ㄩ合_ㄨ並_ㄨ適_ㄨ時_ㄨ提_ㄩ醒_ㄨ孩_ㄩ童_ㄨ，謝_ㄩ謝_ㄨ！

生_ㄨ活_ㄨ篇_ㄨ

1. 協_ㄩ助_ㄨ孩_ㄩ童_ㄨ維_ㄩ持_ㄨ良_ㄨ好_ㄨ生_ㄨ活_ㄨ作_ㄩ息_ㄨ規_ㄩ律_ㄨ：如_ㄨ定_ㄨ時_ㄨ用_ㄨ餐_ㄨ、睡_ㄩ眠_ㄨ、運_ㄩ動_ㄨ和_ㄨ學_ㄩ習_ㄨ。
2. 指_ㄩ導_ㄨ孩_ㄩ童_ㄨ分_ㄩ擔_ㄨ家_ㄩ事_ㄨ，培_ㄩ養_ㄨ生_ㄨ活_ㄨ自_ㄩ理_ㄨ能_ㄨ力_ㄨ及_ㄨ勤_ㄩ勞_ㄨ儉_ㄩ樸_ㄨ的_ㄉ習_ㄩ慣_ㄨ。
3. 家_ㄩ長_ㄨ應_ㄨ注_ㄩ意_ㄨ及_ㄨ指_ㄩ導_ㄨ孩_ㄩ童_ㄨ金_ㄩ錢_ㄨ的_ㄉ使_ㄩ用_ㄨ及_ㄨ規_ㄩ劃_ㄨ。
4. 幫_ㄩ孩_ㄩ童_ㄨ選_ㄩ擇_ㄨ安_ㄩ親_ㄨ班_ㄨ時_ㄨ，應_ㄨ檢_ㄩ視_ㄨ是_ㄨ否_ㄨ合_ㄨ法_ㄨ立_ㄨ案_ㄨ與_ㄨ符_ㄨ合_ㄨ消_ㄩ防_ㄨ法_ㄨ規_ㄨ，以_ㄨ維_ㄩ護_ㄨ學_ㄩ童_ㄨ安_ㄩ全_ㄨ。

健_ㄨ康_ㄨ篇_ㄨ

1. 叮_ㄩ嚀_ㄨ孩_ㄩ童_ㄨ每_ㄨ週_ㄨ至_ㄨ少_ㄨ運_ㄩ動_ㄨ三_ㄨ次_ㄨ、每_ㄨ次_ㄨ三_ㄨ十_ㄨ分_ㄨ鐘_ㄨ以_ㄨ上_ㄨ、心_ㄩ跳_ㄨ130次_ㄨ以_ㄨ上_ㄨ(三_ㄨ三_ㄨ三_ㄨ)，以_ㄨ增_ㄩ進_ㄨ學_ㄩ童_ㄨ體_ㄨ適_ㄨ能_ㄨ。
2. 請_ㄩ注_ㄨ意_ㄨ孩_ㄩ童_ㄨ飲_ㄩ食_ㄨ安_ㄩ全_ㄨ及_ㄨ健_ㄨ康_ㄨ，避_ㄩ免_ㄨ過_ㄨ量_ㄨ的_ㄉ高_ㄨ脂_ㄨ、高_ㄨ糖_ㄨ、高_ㄨ鹽_ㄨ分_ㄨ食_ㄨ物_ㄨ，不_ㄨ要_ㄨ大_ㄨ吃_ㄨ大_ㄨ喝_ㄨ、暴_ㄨ飲_ㄨ暴_ㄨ食_ㄨ；天_ㄨ氣_ㄨ炎_ㄨ熱_ㄨ時_ㄨ，請_ㄩ提_ㄨ醒_ㄨ孩_ㄩ童_ㄨ要_ㄨ多_ㄨ補_ㄨ充_ㄨ水_ㄨ分_ㄨ，少_ㄨ吃_ㄨ冰_ㄨ、少_ㄨ喝_ㄨ含_ㄨ糖_ㄨ飲_ㄨ料_ㄨ，以_ㄨ維_ㄩ護_ㄨ身_ㄨ心_ㄨ健_ㄨ康_ㄨ。
3. 注_ㄩ意_ㄨ口_ㄨ腔_ㄨ衛_ㄨ生_ㄨ及_ㄨ視_ㄨ力_ㄨ保_ㄨ健_ㄨ，飯_ㄨ後_ㄨ刷_ㄨ牙_ㄨ或_ㄨ漱_ㄨ口_ㄨ，眼_ㄨ睛_ㄨ疲_ㄨ累_ㄨ時_ㄨ應_ㄨ適_ㄨ當_ㄨ閉_ㄨ眼_ㄨ休_ㄨ息_ㄨ或_ㄨ做_ㄨ「護_ㄨ眼_ㄨ操_ㄨ」。
4. 請_ㄩ與_ㄨ孩_ㄩ童_ㄨ討_ㄩ論_ㄨ合_ㄨ理_ㄨ使_ㄩ用_ㄨ電_ㄨ腦_ㄨ(含_ㄨ上_ㄨ網_ㄨ)時_ㄨ間_ㄨ，建_ㄩ議_ㄨ每_ㄨ小_ㄨ時_ㄨ休_ㄨ息_ㄨ10分_ㄨ鐘_ㄨ。

防_ㄨ疫_ㄨ篇_ㄨ

1. 國_ㄨ內_ㄨ外_ㄨ新_ㄨ冠_ㄨ肺_ㄨ炎_ㄨ疫_ㄨ情_ㄨ仍_ㄨ然_ㄨ嚴_ㄨ峻_ㄨ，請_ㄩ確_ㄨ實_ㄨ依_ㄨ照_ㄨ防_ㄨ疫_ㄨ規_ㄨ定_ㄨ，注_ㄩ意_ㄨ個_ㄨ人_ㄨ健_ㄨ康_ㄨ，保_ㄩ持_ㄨ良_ㄨ好_ㄨ衛_ㄨ生_ㄨ習_ㄩ慣_ㄨ(常_ㄨ消_ㄨ毒_ㄨ、勤_ㄩ洗_ㄨ手_ㄨ)，每_ㄨ日_ㄨ量_ㄨ測_ㄨ體_ㄨ溫_ㄨ。

- 2.疫一情一之期一之間一盡一量一避一免一出—門—或一拜一訪一親一友—，更—不—要—去—人—口—密—集—處—遊—玩—。
- 3.如—有—必—要—出—門—時—，請—保—持—良—好—社—交—距—離—並—戴—上—口—罩—，隨—時—做—好—個—人—健—康—防—護—，珍—惜—自—己—也—保—護—家—人—。
- 4.若—有—咳—嗽—、流—鼻—水—、發—燒—、腹—瀉—、嘔—吐—… …等—不—適—症—狀—，請—及—早—就—醫—，避—免—傳—染—他—人—。

安—全—篇：反—詐—騙—專—線— 165

- 1.提—醒—孩—童—注—意—自—身—安—全—，包—括—防—偷—、防—搶—、防—詐—騙—，避—免—發—生—意—外—事—故—。
- 2.遵—守—交—通—規—則—，騎—乘—機—車—、腳—踏—車—時—，大—人—、小—孩—皆—應—戴—安—全—帽—。
- 3.隨—時—注—意—孩—童—行—為—舉—止—和—了—解—孩—童—的—交—友—狀—況—(含—網—路—交—友—)。
- 4.遵—守—兒—童—及—少—年—福—利—法—相—關—規—定—：未—滿—十—二—歲—兒—童—不—可—獨—自—在—家—。

防—災—篇：消—防—專—線— 119

- 1.家—中—無—人—時—，應—關—閉—電—源—、火—源—與—瓦—斯—，以—維—護—居—家—安—全—。
- 2.使—用—電—器—用—品—，不—可—超—時—超—熱—，或—同—一—個—插—座—上—不—可—加—用—多—個—電—器—，以—免—引—發—電—線—走—火—。
- 3.使—用—瓦—斯—器—具—時—，應—注—意—空—氣—流—通—，避—免—燃—燒—不—完—全—而—造—成—一—氧—化—碳—中—毒—。瓦—斯—器—具—要—經—常—清—潔—、保—養—、檢—查—，以—免—漏—氣—或—堵—塞—而—發—生—燃—燒—不—良—現—象—。

防—家—暴—篇：防—暴—專—線—：0800-024-995 或— 113

當—發—現—疑—似—家—暴—、性—騷—擾—與—性—侵—害—事—件—時—，請—用—專—線—通—報—或—求—援—。

※ 110 學—年—度—第—1—學—期—開—學—日—：110 年—9 月—1 日—(星—期—三—)，當—天—正—式—上—課—、供—餐—，課—後—照—顧—班—開—始—上—課—。