

學校電話：03-3682943

教務處：分機 210、211

學務處：分機 310、311

總務處：分機 510、511

輔導室：分機 610、611

人事室：分機 710

會計室：分機 810

幼兒園：分機 150

學校傳真：03-3654872

113 學年度上學期 1 月號

發行所：桃園市八德國民小學

Bdes Elementary School

發行人：謝雅莉校長

編輯單位：輔導室

編輯：楊繡如、楊可欣

網址：www.bdes.tyc.edu.tw

校址：桃園市八德區興豐路 222 號

發行日期：民國 114 年 1 月 17 日

八德親橋

常懷感恩心 圓滿又歡喜

114 年寒假學生生活安全預防宣導注意事項 學務處

寒假將至，為維護學生健康及安全，讓我們一起來為孩子的各項安全作努力及注意。

一、詐騙防制：

近年來詐騙集團盜用帳號後假冒親友借錢案件也越來越多，呼籲學生應善用通訊軟體的安全設定，例如關閉「允許自其他裝置登入」功能，以降低被盜用機率；另學生或其家屬接到親友使用通訊軟體傳訊息借錢時，應當面或電話與對方聯絡，未確認真偽以前不可貿然匯款，以免上當。此外，學生在網路上從事各種活動務必提高警覺，小心求證仍為防詐之不二法門，應切記反詐騙 3 步驟：「保持冷靜」、「小心查證」、「立即報警或撥打 165 反詐騙諮詢專線」尋求協助。（相關資訊詳內政部警政署「165 全民防騙」網站公告資訊(網址 <https://165.npa.gov.tw/#/>)

二、活動安全：

1. 室內活動：

包含圖書館、電影院、百貨公司賣場、KTV、MTV、室內演唱會、室內團體活動等，從事該項活動時，首先應選擇安全無疑慮之場所並熟悉逃生路線及逃生設備，學校應提醒學生熟悉相關消防（逃生）器材操作，如滅火器、緩降機等，並以保護自身安全為原則，方能確保學生從事室內活動時之安全。

2. 戶外活動：

寒假期間從事登山或山野教育活動，皆應審慎作風險評估與安全管理，有充分準備再出發；從事水域活動例如在游泳池、開放水域游泳或戲水，應注意「防溺 10 招」及正確救人之「救溺 5 步」。

三、交通安全：

1. 自行車、機車與微型電動二輪車安全：

駕駛機車及微型電動二輪車時，應依規定配戴合格之安全帽，另為保護學生騎駕自行車之安全，可鼓勵學生於駕騎該車時，配戴自行車安全帽。前開無論駕駛任一交通載具，於行進間勿以手持方式使用行動電話，保持輛安全

設備良好與完整，不可附載坐人、人車共道，請禮讓行人優先通行，依規定兩段式左(右)轉、行駛時，不得爭先、爭道、並行競駛或以其他危險方式駕駛，遵守行車秩序規範，大型車轉彎半徑大並有視覺死角，避免過於靠近行駛於大型車前或併行，以維護生命安全。

2. 行人道路安全：

穿越道路時請遵守交通號誌指示或警察之指揮，不任意穿越車道、不滑手機過馬路、闖紅燈，不任意跨越護欄及安全島，不侵犯車輛通行的路權，穿著亮色及有反光的衣服、在安全路口通過道路、預留充足的時間，勿與沒耐性的駕駛人搶道。

四、居家安全：

使用瓦斯熱水器，應保持空氣流通，避免肇生一氧化碳中毒事件。居家防火、用電安全要注意，切勿讓孩子獨自待在家中，應有大人的陪同及照料。

五、毒品及藥物濫用防制：

為避免學生因對毒品危害及濫用藥物認知不足而好奇誤用，請各級學校提醒家長關心學生校外交友及學習狀況，寒假期間應保持正常及規律生活作息，不依賴藥物提神，非醫師處方藥物不要輕易使用，拒絕成癮物質；另提醒學生不隨意接受陌生人的物品及飲料或協助物品托帶工作，打工族也應注意出國帶貨、應徵外送員應提高警覺，避免成為販（運）毒工具，守法自律、做正確的選擇才能隔絕受同儕及校外人士引誘。

六、防範霸凌：

家長應妥善規劃孩子使用網路電腦的時機及內容，霸凌「也是一整個社會的縮影」，各種暴力及粗俗的言語及態度，小孩也是有樣學樣，請慎選孩子觀看的視訊媒材。桃園市教育局反霸凌專線：0800200885；教育部反霸凌專線：1953。

七、網路沉迷防制：

假期間學生閒暇的時間變長，加上行動上網的普及，各式上網載具亦提供了種類多元的應用



- ★第3招：閱讀習慣要養成，看書或執筆寫字，應提醒學童臀部往後坐、背部靠緊椅背，和桌面保持35~45公分的距離。
- ★第4招：讀書環境要注意，光線要充足，桌面照度至少350米燭光以上。
- ★第5招：執筆、坐姿要正確，書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字，檯燈放左前方，左撇子則相反方向，姿勢端正，兩肩放輕鬆，腰打直，不歪頭、不趴著閱讀寫字。
- ★第6招：定期檢查要知道，每年固定一至二次視力檢查，遵照醫師指示配合矯治，並定期回診追蹤。

★二、年節飲食4原則 健康過好年

學務處營養師

農曆春節是家人團聚的重要節慶，然而，家家戶戶都會準備豐富佳餚。在這歡樂的節慶，別忘了注意自己的健康。避免春節過後造成身體負擔。年節健康飲食掌握遵守「少油、少糖、少鹽、多纖維」等原則。另外，過年期間，餐後也要適量運動，並且補充1500-2000CC水分。

★三、寒假活動快訊：

★(一) 113 學年度健康促進學校計畫—『性教育(含愛滋病防治)』議題中心學校繪本親子創作設計競賽」

★★競賽資訊如下：

組別：國小低年級組、國小中年級組、國小高年級組、國中組及高中職組。

★★獎勵辦法如下：

- 特優(各組1名,共計5名):獎狀及禮券1,000元
- 優等(各組2名,共計10名):獎狀及禮券800元。
- 甲等(各組3名,共計15名):獎狀及禮券500元。
- 佳作(各組5名,共計25名):獎狀及禮券300元。
- 入選(若干名):獎狀。

★◎詳細參賽訊息請參閱本校校網：

★<https://www.bdes.tyc.edu.tw/modules/tadnews/index.php?nsn=9537>

★(二)「桃園市113學年度海洋科普繪本創作競賽暨宣導活動」開跑，歡迎全市各國中小親師生組隊報名。

★★競賽資訊如下：

- ★1. 每件作品創作之人數為1~4人，指導老師至多2位，鼓勵本市各國中小美術班報名參加。
- ★2. 參加對象：本市各國中小學生(分國小組、國中組)。

3. 收件日期：114/4/7(一)至114/4/25(五)

★獎勵辦法如下：

- 第一名：5,000元(一件)+獎狀1張
- 第二名：4,000元(二件)+獎狀1張
- 第三名：2,000元(三件)+獎狀1張
- 佳作：800元(五件)+獎狀1張

◎詳細參賽訊息請參閱本校校網：

★<https://www.bdes.tyc.edu.tw/modules/tadnews/index.php?nsn=9536>

(三)桃園市立圖書館寒假推出許多優質活動喔！歡迎有興趣的孩子趕快報名參加，讓你的寒假生活多元：

- ★1. 2025 寒假閱讀節，閱讀學習護照來了！
活動時間：2025/01/02 08:30 ~ 2025/02/09 21:00
- ★2. [2025 假日電影院] 2 月份兒童玩具圖書館電影欣賞



- ★3. 小木偶木藝鉛筆手作課程
活動時間：2025/01/23(四)
- ★4. 【熱門桌遊X票選排行】2025年1月志工帶你玩桌遊!(下圖為海報截圖)

日期	星期	桌遊名稱(建議年齡)	帶領志工
1/4	六	矮人礦坑(8+)、妙語說書人(8+)	曾淑君 羅翠雲
1/11	六	機密代號(14+)、妙語偵探社(8+)	陳郁婷 曾淑君
1/15	三	SET(6+)、心靈共感(14+)	吳秀卿
1/18	六	駱駝大營(8+)、誰是牛頭王(10+)	譚少惠 羅淑華
1/24	五	水瓶座(3+)、醜娃娃：八寶的餅乾(6+)	羅淑華 曾淑君
1/25	六	卡卡頰(7+)、天空之城(8+)	曾淑君

★◎各個活動詳情，請參閱桃園市立圖書館官網：
★<https://www.typl.gov.tw/zh-tw/activity?Filter%5B0%5D=&Filter%5B1%5D=&Filter%5B2%5D=&Filter%5B3%5D=&keyword=>

★【拾金不昧優良品德表揚名單】

- ★一年4班 邱苡臻
- ★一年8班 潘佳紘
- ★一年11班 許昀茨
- ★二年13班 葉芯汝
- ★三年3班 王睿禾
- ★三年7班 李宥免
- ★五年4班 盧暉心
- ★六年1班 張仁澤
- ★六年5班 高沛妮

