



親愛的家長、孩子們，您好：

春光會再把新的一年照亮，寒假也為我們打開一段可以放慢腳步的日子。再過幾週，孩子將從校園回到家庭，學習的場域轉成日常生活；盼望光武的每個孩子，都能裝進自律、健康與對世界的好奇。

寒假最重要的事，其實很單純：

**「把生活過得規律，把心照顧好。」**

請與孩子一起約定合宜的作息與 3C 界線，讓閱讀、運動與家人對話成為每天的固定風景。外出時多留意交通與活動安全，對彼此多一點同理，少一點衝動，這也是學校一直珍視的品格功課。

寒假不是空白，而是蓄積力量。下學期的挑戰與 2026 的世界仍在前方，願這段時光讓孩子更懂得承擔，也讓家長更看見孩子的成長。

**祝 寒假愉快・新年平安**

**新竹市立光武國民中學校長 黃信騰 敬上**

**115 年 1 月 20 日**



# 新竹市立光武國中 115 年學生寒假生活須知

\* 寒假重要事項日期如下：(並請隨時上學校網站查詢重要公告及訊息)

日期	重要提醒	備註
1/20	休業式	放學時間為 12:30
1/21-1/23	114 學年度第 2 學期課程 九年級輔導課開始	7:30 前到校/七八年級 15:55 放學 九年級 16:50 放學
1/26-2/6	九年級寒輔 / 科九寒輔	
1/26-1/30	學習扶助數學班 / 科八寒輔	
1/30-2/5	綠島戶外課程	
2/2-2/6	學習扶助國文/英文班	
2/23	開學日(正式上課) 九年級輔導課開始	7:30 前到校/七八年級 15:55 放學 九年級 16:50 放學

\* 請貴家長協助輔導貴子弟注意下列事項：

## 一、生活作息與提醒

項次	項目	提醒內容
1	手機規範	為避免學生長時間用眼傷害視力，寒假期間應請家長提醒學生遵循「3010 原則」(用眼 30 分鐘、休息 10 分鐘)，並儘量於晚間 9 時後減少電子資訊設備之使用，以規律作息。
2	規律作息	請關懷貴子弟正常作息，規律生活，妥善管理時間精進課業，並鼓勵參加有益身心之藝文、體能等正當休閒娛樂，以調劑身心，健全體魄。
3	呼吸道傳染病 注意事項	秋冬時節正值流感、肺炎鏈球菌、黴漿菌等疾病之流行期，請維持個人衛生好習慣、勤洗手，如有發燒或呼吸道症狀、出入人潮擁擠且無法保持社交距離或通風不良之場合、搭乘公共交通工具時，建議配戴口罩。

## 二、日常出遊

項次	項目	提醒內容
1	日常出遊	寒假期間，學校並未辦理任何旅遊活動，若有學生私下個別邀約或社團活動，亦應徵得家長同意；若人數眾多，則應報知學校，俾便提供旅遊注意事項，以維護安全。
2	告知行蹤	請要求貴子弟外出必告知行蹤，避免與不良朋友交往，並請注意貴子弟服裝穿著、言行態度，避免招惹不必要之困擾或危及自身安全。
3	危險場域提醒	請提醒貴子弟不單獨出遊、爬山或至海邊、河邊戲水，以維護安全。凡政府標示嚴禁登山、海釣、戲水等地點禁止一切活動，如有違反規定，政府將依災害防救法相關規定予以處罰。

### 三、場所出入注意事項與規範

項次	項目	提醒內容
1	娛樂場所規範	寒假暨春節期間未滿 18 歲者，於夜間 11 時至翌日 8 時禁止進入資訊休閒業（網咖）營業場所。
2	逃生作業	子弟若欲至圖書館、電影院、百貨公司賣場、KTV、室內演唱會等場所進行活動時，應事前瞭解該場所之逃生路線及逃生設備，以確保生命安全。
3	複雜場域提醒	請告誡貴子弟避免前往網咖、舞廳、夜店、撞球場及 PUB 等出入份子複雜的場所，以免荒廢課業，結交損友，招惹是非。尤以寒假期間，新竹市政府教育局及警察局將擴大實施巡查；請再三叮嚀貴子弟養成知法守法習慣，避免觸犯刑責。

### 四、法律規範

項次	項目	提醒內容
1	違法活動說明	請提醒貴子弟切勿從事違法活動，如：飆車、無照騎機車、吸食毒品、竊盜、販賣違法光碟軟體、從事性交易（援交）等。
2	交通安全	為確保生命安全，防範意外發生，請提醒注意假期旅遊及乘車安全，搭乘機車時應督促子弟佩戴安全帽，絕不可無照駕駛機車。應遵守各項交通規則及號誌、標誌、標線與交通服務人員之指揮，以策安全。
3	防治藥物濫用	<p>(1) 嚴防子弟吸食或注射安非他命、搖頭丸、海洛因、新興毒品(如毒咖啡包)，或是具危害身體健康之管制物品(如笑氣)，以免觸法傷身，誤入歧途。</p> <p>(2) 二級毒品「依託咪酯」現又稱為「喪屍毒品」，目前警方接獲不肖人士會將該毒品混入於「電子菸」的菸油當中，並以低價出售給青少年族群，請告誡貴子弟吸菸對身體的不良影響，倘經觀察發現若有渾身顫抖、站不穩、翻白眼或口吐白沫等症狀，且間接得知其有吸食電子菸，請務必送醫處理。</p>
4	拒絕詐騙	<p>(1) 提醒貴子弟拒當詐騙推手：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 拒絕標榜「領越多賺越多」、「高薪低工時」的騙人話術。</li> <li>● 不要將銀行帳戶或手機門號教給他人使用。</li> <li>● 不要隨意替他人提領金錢。</li> </ul> <p>(2) 家長或學生如接獲可疑詐騙電話或不慎遇上歹徒意圖詐騙，應切記反詐騙 3 步驟：「一聽」、「二掛」、「三查」尋求協助：</p> <p><b>一聽：</b>聽清楚這個電話說什麼？對遭綁架、正在醫院急救等緊急狀況要求匯款等應保有戒心。</p> <p><b>二掛：</b>聽完後，立刻掛電話不讓歹徒繼續操控你的情緒。</p> <p><b>三查：</b>快撥學校緊急聯絡電話聯絡導師、學務處查證，並撥 165、110 反詐騙諮詢報案專線。</p>

5	網路犯罪	特別告誡子弟勿涉入電腦網路犯罪事件，如：轉貼危害社會安全之文章、竊取他人網路遊戲虛擬貨幣及道具、入侵他人網站竊取或篡改資料等，避免觸法。
6	拒絕兒少性剝削	寒假期間如遭遇私密照被散布時，可向「iWIN 網路內容防護機構，02-2577-5118)」或「台灣展翅協會網路檢舉熱線」舉報協助移除影像，同時通報警方與社政單位。
7	菸害防制	根據菸害防制法 112 年 3 月 22 日宣布的修正要點，未滿 20 歲之人違反規定抽菸，主管機關應通知其限期接受戒菸教育，請各位同學特別注意，未滿 20 歲不得抽菸之規定。

## 五、其他宣導事項：

項次	項目	提醒內容
1	寒假工讀提醒	寒假來臨，許多同學投入打工行列，由於職場陷阱及詐騙事件頻傳，請家長提醒貴子弟，求職時謹記「 <b>7 不 3 要原則：不繳錢、不辦卡、不購買、證件不離身、不隨意簽約、不飲用、不非法工作、要陪同、要確定、要存疑</b> 」及保護個人就業隱私，請家長注意子弟工讀廠商的信譽，盡量選擇知名企業公司打工。其次應注意薪資、勞健保等相關福利待遇措施是否完善，多注意工作場合的危安因素，包括人、事、時、地等。相關資訊可免費撥打行政院勞工委員會成立之諮詢專線：0800-777-888 請求專人協助。
2	不明網址 切勿點選	勿點選不明簡訊網址，避免手機中毒，被當成跳板而四處散發簡訊，使歹徒有機可乘。並建立安全使用智慧型手機的觀念，於使用網路聊天 APP(如 Line)時，請慎防及提高警覺，切勿洩漏帳號與密碼，避免成為詐騙受害者。
3	防範一氧化碳 中毒	為防範一氧化碳中毒，使用瓦斯熱水器沐浴及瓦斯爐煮食時，特別需注意室內空氣流通，使用時切忌將門窗緊閉，導致瓦斯燃燒不完全，因而肇生一氧化碳中毒事件。此外，外出及就寢前亦必須檢查用電及瓦斯是否已關閉，以確保安全。
4	幸福保衛站	(1)為及早發覺生活陷困、遭疏忽及有安全疑慮之兒少，擴大高中職及國中小學學生通報及求助管道，提供飢餓需求之餐點協助，以保障其能安心求學。 (2)新竹市政府結合 7-11、全家、萊爾富、OK 等四大超商作為關懷據點，提供有飢餓求助需求之 18 歲以下學生自尋鄰近合作超商領取便當、麵食、麵包等主食餐點及飲料（酒精類除外）1 份，每人每餐以 100 元為原則，並啟動通報機制。

## 六、寒假期間與學校聯繫方式，電話：(03) 577-8784。

以上截錄自「教育部各級學校 115 年寒假期間學生活動安全注意事項」，詳見本校校網公告。