



暑假致家長與同學的一封信

親愛的家長、孩子們，您好：

盛夏的陽光灑落校園，也為一學年的努力畫下圓滿句點。暑假即將展開，孩子們將暫別熟悉的課堂與校園生活，回到家庭與社區之中，開啟另一段充實而珍貴的學習旅程。

學習從來不只發生在教室裡。期待光武的每一位孩子，都能善用這段較長的假期，在生活中培養自律，在探索中累積成長，在陪伴中感受幸福。暑假最重要的事，其實很簡單：

「把生活過得充實，把身心照顧好。」

請家長陪伴孩子共同規劃規律的作息，建立良好的 3C 使用習慣，讓閱讀、運動、家務參與及親子互動，成為假期中不可或缺的一部分。也鼓勵孩子走出戶外，親近自然、拓展視野，從生活經驗中學習與成長。

暑假期間，更要特別注意交通安全、水域安全、戶外活動安全及網路使用安全。面對人際互動與網路世界時，學習理性思考、尊重他人，多一分同理與關懷，少一分衝動與偏見。這些看似平凡的生活實踐，正是品格教育最重要的養分。

暑假不是學習的暫停，而是累積能量、探索自我的最佳時光。新的學年即將到來，未來的挑戰與機會也正等待著孩子們。願每位光武學子都能在這段假期中培養責任感與自主力，以更成熟、更自信的姿態迎接新的學習旅程。也感謝家長一年來對學校教育工作的支持與陪伴。讓我們持續攜手合作，共同守護孩子健康、快樂地成長。

敬祝

暑假愉快 闔家平安順心

願每位光武孩子都能擁有一個安全、充實而難忘的暑假！

新竹市立光武國民中學 校長 黃信騰 敬上

中華民國 115 年 6 月 30 日



新竹市立光武國中 115 年學生暑假生活須知

＊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。

二、日常出遊

項次	項目	提醒內容
1	日常出遊	暑假期間，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	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	暑假期間未滿 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	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，以免招惹是非。暑假期間，新竹市政府教育局及警察局將擴大實施巡查；請叮嚀貴子弟知法守法習慣，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。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	(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。 (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。
4	拒絕詐騙	(1) 提醒貴子弟拒當詐騙推手： ● 拒絕標榜「領越多賺越多」、「高薪低工時」的騙人話術。 ● 不要將銀行帳戶或手機門號教給他人使用。 ● 不要隨意替他人提領金錢。 (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： 一聽：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。 二掛：聽完後，立刻掛電話不讓歹徒繼續操控你的情緒。 三查：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。
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	暑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。(電子菸亦同)

五、其他宣導事項：

項次	項目	提醒內容
1	暑假工讀提醒	暑假來臨，若同學投入打工行列，請家長提醒貴子弟，求職時謹記「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」。相關資訊可免費撥打行政院勞工委員會諮詢專線：0800-777-888 請求協助。
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。

六、暑假期間與學校聯繫方式，電話：(03) 577-8784。