

彰化縣立萬興國民中學 112 年度
暑假注意事項

班級：

座號：

姓名：

萬興國中學務處關心您！868-2978

彰化縣立萬興國民中學 112 年度暑假作業

全校的暑假作業



暑假反毒
學習單



彰化走讀
藝術節

未參加白沙營的暑假作業



交通安全
金句小卡



反毒反菸
金句小卡



拒絕霸凌
金句小卡



詐騙防治
金句小卡



健康促進
金句小卡

教育部與內政部—致家長的一封信



教育部與內政部——致家長的一封信

各位家長好：

111學年度即將步入尾聲，我們要特別感謝所有家長這一年來給孩子們的支持，讓孩子們能安心學習與成長。暑假即將來臨，家中的孩子們可能會開始尋求打工的機會，而近來詐騙手法愈趨多元，詐騙集團常常利用學生尚未累積足夠社會經驗，以誇大不實的廣告和優渥待遇引誘青少年誤入求職陷阱。因此，我們要拜託家長，特別去提醒孩子尋找打工機會時得要提高警覺、注意求職上的安全。

此外，近年隨著社群平台與社交軟體的興起，越來越多人是在網絡上進行消費或使用各種線上服務，但，近來有許多有心人士利用平臺的便利性，惡意取得孩子個人資訊，或甚至進行詐騙行為。因此，我們也要請家長提醒孩子使用網路時需提高防範意識，同時也認識各種網路詐騙手法，包含：「假網拍詐騙」、「投資詐騙」、「ATM解除分期付款」、「假愛情交友」、「假冒親友詐騙」、「購買遊戲點數」、「打工詐騙」等等。

近期，教育部與內政部也更緊密合作，除了強化反詐騙教育，也強化與警政單位的橫向聯繫，提供孩子最即時的協助與支持。如果孩子遇到任何可疑情況或懷疑自己受騙，可以撥打「反詐騙諮詢專線165」尋求幫助，遠離詐騙風險，希望每位孩子都能在保護自己的前提下，盡情享受學習、體驗新事物，度過一個充實且愉快的暑假。

165反詐騙諮詢專線

165全民防騙網

教育部 部長

潘文忠

內政部 部長

林右昌

112.06.19



縣長媽媽給國中生暑假的一封信

縣長媽媽給國中生暑假的一封信

親愛的同學們：

期待已久的假期即將到來，在此預祝大家暑假平安順心！

過去三年多來，全球面臨 COVID-19 疫情影響，生活產生許多改變；在全體縣民共同協助與配合防疫措施下，我們彰化縣將疫情影響降到最低，持續維持同學們學習成長。學期將至尾聲，縣長媽媽在此提醒各位同學在放假前妥善規劃、創造美好時光。

在這兩個月的假期裡，首先提醒同學要規劃固定的運動時間，保持正常作息時間，把握青少年黃金生長期。縣府推動了彰化縣特色遊學中心暑假課程，例如「螺溪探索、紫葡動艇 HOMEPLAY」系列課程是目前最夯的 SUP 立式划槳水上活動；而「品味卦山」系列課程，是藉由尋找歷史、踏入自然或是「元宇宙」方式從不同的角度探索彰化；此外「最牛學校，芳苑潮好玩」提供同學們到全台灣最大的濕地，跟著在地嚮導-海牛一起探險去，路上還有好吃好玩的芳苑特產 DIY；國一新生還可以參加暑期運動營【彰化 FUN 暑假，一同教遊趣】，各種豐富的球類、攀岩、樹攀課程提供各項運動的入門技巧，讓你體驗運動的樂趣，建立健康生活型態。

除此，縣長媽媽希望各位同學回顧省思前段期間的學習情況，再利用彰化縣教育雲、教育部因材網、均一教育平台及 PaGamO 線上學習平台等各種線上學習平臺，還有優質且免費的 Cool English 英語線上學習平臺，兼具聽、說、讀、寫、字彙、文法、遊戲等豐富英語學習課程，啟動自主學習的模式；你也可以和同學或家人一起規劃到圖書館、科博館、美術館等等場館進行深度體驗學習之旅；妥善的自主學習，能豐富你的視野及暑期生活。

縣長媽媽要提醒大家，夏日戲水也一定要家人陪同到合格的場所並且注意水域安全，參與旅遊及各項活動，仍應落實防疫措施，外出時佩戴口罩，勤洗手、如有身體不適盡量避免外出等，共同維護你我身體健康。「會感恩的人，才懂得珍惜；會珍惜的人，才享受快樂！」，縣長媽媽期許每個同學，要好好趁著暑假期間陪伴家人、分擔家務、參與社區活動，度過有活力、有深度的暑假！

縣長 王惠美 謹誌

112年6月

彰化縣立萬興國民中學 112 年度暑期行事曆

	日期、星期							事 項	備註
	日	一	二	三	四	五	六		
七月份	2	3	4	5	6	7	8	7/4、7/7 教優太鼓暑期訓練(09:00~12:00) 7/5 802 返校打掃 (08:30~10:30)	
	9	10	11	12	13	14	15	7/10~7/21 樂活科技籃球營 (08:30~16:30) 7/10~7/14 高關懷課程暨校外教學 (08:00~17:00) 7/11、7/14 教優太鼓暑期訓練(09:00~12:00) 7/12 801 返校打掃 (08:30~10:30)	
	16	17	18	19	20	21	22	7/10~7/21 樂活科技籃球營 (08:30~16:30) 7/17~7/21 食農教育暑期營(一~四 09:00-12:00; 五 08:00~12:00) 暑假科展營(13:00-16:00) 7/19 902 返校打掃 (08:30~10:30) 7/20 全縣新生 S 型編班	
	23	24	25	26	27	28	29	7/24~7/28 白沙共好暑期營 (08:00~16:00) 7/24 新生班導師抽籤(14:00) 7/26 901 返校打掃 (08:30~10:30)	
	30	31	8/1	2	3	4	5	8/1~8/18 九年級暑輔、七八年級學習扶助 (08:00~12:00) 九年級加強班 (12:00~16:00) 8/2 801 返校打掃 (08:30~10:30)	
八月份	6	7	8	9	10	11	12	8/1~8/18 九年級暑輔、七八年級學習扶助 (08:00~12:00) 九年級加強班 (12:00~16:00) 8/9 802 返校打掃 (08:30~10:30)	
	13	14	15	16	17	18	19	8/1~8/18 九年級暑輔、七八年級學習扶助 (08:00~12:00) 九年級加強班 (12:00~16:00)	
	20	21	22	23	24	25	26	8/23 901、902 返校打掃 (08:30~10:30)	
	27	28	29	30	31			8/28 新生訓練 (08:00~16:00) 8/29 全校返校日 (08:00~10:00) 8/30 開學日(7:30 前到校)並正式上課	

返校日、返校打掃、參加營隊 一律穿著運動服！

彰化縣立萬興國民中學 112 年度暑假學務處宣導事項

校園安全：結伴同行，勿獨自行動，有危機意識，若遇著陌生人應提高警覺，若於假期或非上課時間到校，請確實注意自身安全。



交通安全：騎乘自行車，請配戴安全帽、行進間勿使用手機、自行車不可附載坐人、勿無照騎乘機車、停讓行人，遠離大型車。微型電動自行車。



水域安全：從事水域活動，選擇安全地點，勿靠危險區域，應有家長陪同，勿單獨出遊。



詐騙防治：詐人之心不可有；防騙之心不可無。一頁式廣告不要輕易相信，小心假網路拍賣購物。

菸檳防治：反菸拒檳，遠離口腔癌、咽喉癌和食道癌。菸害防制新法規，未滿20歲禁止吸菸(含電子菸)，切勿觸法。

毒品防制：新興毒品，提高警覺勿誤食！吸毒等於自殺，拒毒健康快樂。

毒品包裝花樣百出!



市售改裝 混合填充

破壞原貌再包裝，有拆封痕跡



山寨品牌 混合填充

包裝完整，無拆封痕跡



自創包裝 卡通圖樣

以花樣炫麗、特殊造型吸引青少年食用



糖衣外表 零食外貌

以糖果樣式混淆，引誘青少年誤食



拒毒八招

請你跟我這樣說...

1 堅持拒絕法

- ❌ 我不做違法的事情。
- ❌ 不行，我真的不想吸。

5 友誼勸服法

- ❌ 我們是好朋友，我不希望你變成吸毒狂！
- ❌ 不要吸啦！這對身體不好，好朋友一場，你我最好都不要嘗試吧！

2 告知理由法

- ❌ 吸毒是違法犯罪的事，你不要害我。
- ❌ 我爸媽管很嚴，被他們知道我就算了。

6 轉移話題法

- ❌ 你看，這個點心很好吃呢！你也試試看！
- ❌ 今天新聞報導那部吸毒的影片，超嚇的，你看過了嗎？

3 自我解嘲法

- ❌ 沒辦法，我就是害怕，不要嘗試算了！
- ❌ 不行，我真的個個小，我不敢試啦！

7 反說法

- ❌ 這毒品是會上癮的，而且很難戒除，你看昨天新聞報導那個吸毒者下場多慘...，所以你也別吸啦！

4 遠離現場法

- ❌ 時間太晚了，我必須要回家，我先走了。
- ❌ 我覺得身體不舒服，我先回家休息了！

8 反激將法

- ❌ 如果你們說我沒膽量，我就吃，那我就真的太沒主見了！

用藥安全：用藥觀念要正確，遵循醫囑，正確用藥才健康。

能力一 **能力二** **能力三** **能力四** **能力五**

愛自己 **說清楚** **對明白** **用正確** **做朋友**

做自己身體的主人 表達自己身體狀況 看明白藥品標示 清楚用藥時間及方法 與藥師、醫師做朋友

健康生活：健康是一切的根本，促進健康，改造大腦，幫助學習，提升學業表現。健康生活小撇步 85210。

健康體位教育之五大核心能力

高睡飽 少坐 運動 喝水

維持良好體位全校目標 (保我210)

- 8 睡滿8小時
- 5 天天五蔬果
- 2 四電少於2
- 1 天天運動30分
- 0 喝足白開水

睡滿8小時

睡飽，精神好、表現好

- 觀察兒童的睡眠障礙
- 避免睡眠中分途神經痛等症狀
- 如：生長遲滯、消瘦、正時上肢疼痛、血液檢查發現紅細胞沉降速率快
- 生長發育慢與小頭畸形、神經系統障礙

一眠大一寸，睡得好，讀書才記得住

- 觀察兒童是否生長良好
- 晚上上肢疼痛次數減少
- 聽得悉 (夜啼安靜)；白天睡的時間才漸漸增加起來

如何才會睡飽

- 觀察兒童的睡眠習慣、安眠時間
- 鼓勵學生睡前洗澡、刷牙
- 兒童睡前以規律的睡眠習慣
- 盡量生活規律
- 睡前避免看電視、打電腦、玩電動

天天5蔬果

100大卡路里的飲食

- 少於10大卡
- 1) 一杯茶 (少糖一杯 250 cc 濃糖飲料)
- 2) 雞腿 (少皮三隻之一小隻雞隻，半條切克力棒，當午餐食用)
- 3) 雞腿 (三天一次雞腿雞翅、雞腿雞翅為次餐)
- 4) 滷味 (炸醬麵改涼麵、炸魚改煎魚)
- 5) 1/2碗滷味 (一碗 350 cc)
- 6) 1/2碗滷味 (少菜冰凍 200 cc)
- 7) 1/4碗麵
- 8) 麵條一包了

午餐蔬菜吃光光

- 觀察學生是否營養均衡
- 用一半大少蔬菜炒飯
- 觀察學生打菜之蔬菜份量
- 觀察吃光蔬菜才可以出去買
- 觀察時間要滿10分鐘

四電少於2

看電視、玩電動、打電腦、用電話 每天少於2小時

請您跟我這樣做

1. 早自習後早運動
2. 課間運動提供充足運動器材
3. 課間時間提供充足運動器材
4. 放學下課15分鐘到學校運動
5. 鼓勵學生運動
6. 課後運動器材
7. 課後運動器材
8. 課後運動器材
9. 課後運動器材
10. 課後運動器材

視而為

四電少於二，戶外運動器材

天天運動30分

天天運動30分鐘

- 課間運動器材
- 課後運動器材
- 課後運動器材
- 課後運動器材
- 課後運動器材
- 課後運動器材
- 課後運動器材
- 課後運動器材
- 課後運動器材
- 課後運動器材

喝足白開水

每天喝白開水 1500 cc以上 (6杯馬克杯)

充足飲用白開水

1. 觀察人人是否好
2. 喝一人人馬克杯
3. 觀察兒童尿尿次數 (每小時約5次)
4. 可觀察兒童尿尿次數 (每小時約5次)
5. 不少兒童尿尿次數

數學時間

觀察兒童是否好

- 觀察兒童是否好
- 觀察兒童是否好
- 觀察兒童是否好
- 觀察兒童是否好
- 觀察兒童是否好
- 觀察兒童是否好
- 觀察兒童是否好
- 觀察兒童是否好
- 觀察兒童是否好
- 觀察兒童是否好

防疫&節水：防疫期間應勤洗手、戴口罩，加上定時施打疫苗，防止病毒入侵。但應節約用水，搓揉香皂時關水龍頭，勿塗抹過多清潔劑，洗手時水量減半。勤洗手

防疫忍法帖

全民COVID-19疫苗接種運動
「疫苗加一，解封安心」實施中

疫苗+1 更安心

預防流感 請你跟我這樣做

- 1 人多擁擠戴口罩
- 2 使用肥皂勤洗手
- 3 生病在家多休息

不不舒服~ 還是在家休息吧

補班日

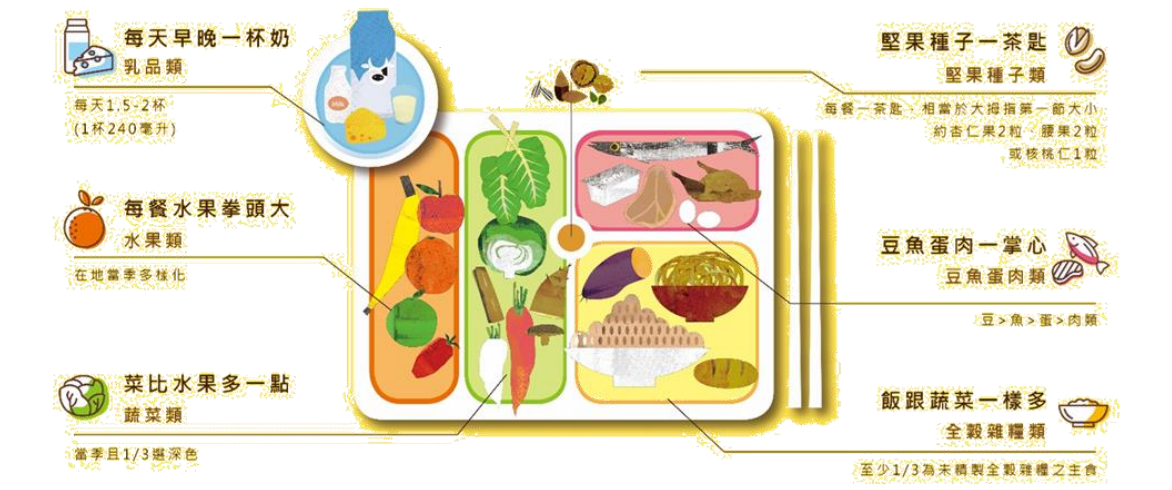
防治照護有一套。病毒性腸胃炎OUT

- 1 使用肥皂勤洗手
- 2 生熟食分開調理 使用公筷公匙
- 3 用稀釋漂白水環境消毒
- 4 嘔吐物或排泄物污染 應先用稀釋漂白水覆蓋30分鐘後再清除
- 5 生病在家休息 無症狀48小時才上班、上課

酒精是無法有效抑制諾羅病毒的喔!

健康飲食：聰明吃，營養跟著來！均衡飲食才健康。

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



減糖運動：充足的睡眠、均衡的飲食、視力的保健、足夠的運動時間及避免含糖飲料的飲用，喝足夠的白開水，能讓你擁有健康的體位。

糖如毒 要防堵

少加工 糖減度

多蔬果 好滿足

含糖飲料要遠離 **動運動規律作息**

多喝開水笑嘻嘻 **享人生-腰圍890**

◎白開水是上選，其次飲用無糖茶。
◎避免含糖飲料前，先想想要花多少時間運動才能代謝掉喝進的熱量。

新減糖 運動GO

- 輕鬆抗糖化
- 喝得健康不老化
- 生活有活力

高糖飲食造成的疾病

潛在影響

高糖飲食除會造成肥胖、代謝異常與糖尿病，也可能增加代謝症候群及心血管疾病風險，加速身體老化等。研究指出，攝食可能引起疼痛、焦慮及影響孩童學習表現等，也可能因牙齒脫落而出現社交障礙。

代謝症候群五指標

- ◎腹部肥胖(男性腰圍≥90cm, 女性腰圍≥80cm)
- ◎血壓偏高(收縮壓≥130mmHg/舒張壓≥95mmHg)
- ◎空腹血糖值偏高(空腹血糖值≥100mg/dl)
- ◎高密度脂蛋白膽固醇偏低(男性<40mg/dl, 女性<50mg/dl)
- ◎三酸甘油酯偏高(三酸甘油酯≥150mg/dl)

請配合宜蘭縣政府衛生局推動「校園周邊健康飲食輔導示範計畫」。

每日添加糖攝取量上限

國民健康署 2018年發布新版國民飲食指標，增列「每日飲食中，添加糖攝取量不宜超過總熱量的10%」之建議。

2000 X 10% ÷ 4 = 50

每日攝取總熱量 每公克糖4大卡熱量

添加糖不宜超過總熱量10%

50公克糖約為10顆方糖(1顆方糖約為5公克糖)

若每日攝取2000大卡，則添加糖攝取不超過**50**公克。

衛生福利部 國民健康署

保護眼睛、鞏固牙齒：少用3C護眼，So easy。三餐後要刷牙，每次三分鐘，每三個月更換牙刷。返後睡前臂刷牙。

聰明用3C 護眼SO EASY

30 用眼30分鐘 **10** 休息10分鐘 **120** 每日戶外活動120分鐘以上

近距離長時間使用3C產品

健康眼球 vs 導致眼軸拉長近視快速加深

嚴重會導致黃斑部傷害，增加視網膜剝離、失明等風險

護牙333

三餐飯後刷牙每次三分鐘
每三個月更換牙刷
飯後及睡前一定要刷牙

衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration
Ministry of Health and Welfare
www.hpa.gov.tw

健康上網：指導孩子正確上網不迷網。網路上陷阱多，勿誤觸法網。

數位性暴力防制

注意新興犯罪模式

- 1 注意！線上點數交換風險
- 2 當心！毒品偽裝迷網
- 3 留意！複式性暴力

三提四要

提：提問、提報、提防

要：要審慎、要存證、要提報、要提警

有問題，我幫你求助管道要牢記

- 學校導師/輔導室
- 電話：19213
- 臺南市學生輔導諮詢中心
- 臺南市家庭教育中心
- 電話：2569223
- 台南市政府教育局關心您

數位性暴力防制

- 1 要審慎
- 2 要存證
- 3 要提報
- 4 要提警

熟記四要

有問題，我幫你求助管道要牢記

- 學校導師/輔導室
- 電話：19213
- 臺南市學生輔導諮詢中心
- 臺南市家庭教育中心
- 電話：2569223
- 台南市政府教育局關心您

數位性暴力防制

- 1 不透露
- 2 不擅自拍
- 3 不寫信
- 4 不隨意拍
- 5 不取笑

謹守五不

有問題，我幫你求助管道要牢記

- 學校導師/輔導室
- 電話：19213
- 臺南市學生輔導諮詢中心
- 臺南市家庭教育中心
- 電話：2569223
- 台南市政府教育局關心您

想一想再PO!

- 1 個人資料要保密
- 2 帳號密碼不公開
- 3 三思之後才傳送
- 4 隱私玩美關個人

- 1 一旦上網收不回
- 2 他人資料別流傳
- 3 分享之前先確認

教育部關心您

照片，不只是照片

小心，不要成為犯罪者或受害者

你曾經對自己的某一張照片感到後悔或困擾嗎？後悔的話，趕快「刪除」下去。如果真的有話，想一想，這些照片的數位影像會到哪裡去？而傳播之後，又可能會發生什麼事？

刪除

刪除照片時，請務必選擇「刪除」，而非「隱藏」。

刪除

刪除照片時，請務必選擇「刪除」，而非「隱藏」。

教育部關心您

健康上網一起來 一聽二規三動動 四感五慎六講講

- 1 聽：聽取專業建議
- 2 規：規畫上網時間
- 3 動：動用批判性思維
- 4 感：感受網路生活
- 5 慎：慎防網路陷阱
- 6 講：講出你的想法

教育部關心您

親職教育：親子溝通不可少，家庭教育最重要！

英亞洋 兒童中心 輔導員
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

五招親子溝通術

- 1 創造眼神交流
- 2 表示理解與支持
- 3 換句話說
- 4 覺察孩子的情緒
- 5 表現正向身體語言

教育部關心您

★全國家庭教育諮詢專線★

412-8185

幫一幫我

您正為了家庭困擾而沮喪嗎？只要您願意學習改變，412-8185 家庭教育諮詢專線志工伴您一起找回家庭的和諧美滿。

家庭教育中心伴您共同學習。我們一起努力！

教育部關心您

生命教育：重視自己關愛他人，人我他共好。

只想聽你說

Talk to me

【國英少年專線】

(0800-001769)

服務時間：12-18歲青少年
服務時間：週一至週五 下午4:30-7:30

少年專線，你好

0800-001769

手機/市話/公共電話皆免費撥打

我在，您不用煩瑣，只要您願意我們分享心情，分享您的喜怒哀樂，我們用心傾聽。

服務時間：12-18歲
服務時間：週一至週五 下午4:30-7:30