

中山通訊

第 150 期

出版：新北市中山國小
發行人：陳學添·賴辰語
編輯：許吟如·張逸魁
經費：中山國小家長會
發行所：板橋區大觀路二段 59 巷 31 號
標題題字：吳義輝
出版日期：113 年 6 月 28 日

新北市板橋區中山國小 112 學年度暑假生活指導

親愛的家長您好：

驕陽似火，暑假蒞臨，感謝各位家長這一年來對學校的信任、支持及鼓勵，讓學校不論在學生事務和校務經營上，都能穩健的發展及卓越的進步，此均有賴全體親、師、生的共同努力和維護。

今年暑假自 113 年 6 月 29 日至 8 月 28 日；8/29(四)返校日(低中高 12:00 放學)；8/30(五)開學日(低年級 12:00 放學，中年級 12:40 放學、高年級 16:00 放學)，假期間本校特別提出下列注意事項，請家長留意，讓孩子能夠在假期時間利用時光充實自我，過一個平安、快樂、充實又有意義的假期。

新北市中山國民小學

校長 陳學添 敬上 113.06.28



學務處假期提醒

一、人身安全：

1. 學生應避免涉足網咖、電動玩具店...等場所，以免滋生事端或接觸毒品、禁藥。根據「少年不良行為及虞犯預防辦法」第 3 條規定，十八歲以下學生無成年親友陪伴下，深夜亦不得在公共場所(例如公園)遊蕩。
2. 學生若於校內外遭遇陌生人騷擾，應立即通知師長，或快速跑至人潮較多的地方、臨近的便利商店等，以尋求協助，並避免行經偏僻昏暗的巷道。
3. 從事戶外活動前應做好充分準備，審慎評估個人身體狀況喔！任何水域皆存在風險，務必隨時提高警覺。選擇有救生人員值勤的水域或場所，不可在設有「禁止戲水(游泳)」或「水深危險」等禁制標誌的區域戲水，戲水前做好熱身動作，切記不要單獨下水，保障自身安全。
4. 穿越馬路時行人應走行穿線；車輛應耐心駕駛、停讓行人，用路安全更有保障。

二、規劃多元學習、「有規律」的假期生活：

妥善規劃假期，安排正當休閒活動，並遵守「健康守則 85110」(每天睡滿 8 小時，天天 5 蔬果，使用電腦、電視、電動和電話不超過 1 小時，每 1 天運動 30 分鐘，喝 0 糖的飲料每天喝 1500cc 的白開水)為健康體位把關。

三、網路沉迷及性剝削防制：

1. 新北市警察局 112 年受理妨害性隱私案件共計 842 件，資料分析如下：



- (1) 被害人以 18 歲以下之未成年人為最多(占 31%)、18 至 24 歲次之(占 24%)。
 - (2) 男性被害人並不少，占 41%，主因為詐欺集團利用部分男性欠缺社交能力，喬裝女子利用網路結識異性男子，攀談一段時間後要求男子傳送性影像抑或視訊裸聊後側錄性影像，再據以恐嚇倘不交付一定金額或遊戲點數，將散布性影像。
 - (3) 犯罪態樣分析：
 - a. 交友詐騙(網路裸聊)為最多(占 53%)。
 - b. 情侶交往期間雙方合意拍攝性影像，分手後遭散布次之(占 17%)。
 - (4) 雙方關係分析：雙方關係以陌生網友(不曾見面)或陌生關係(初次見面)為最大宗(占 71%)。
2. 性剝削犯罪態樣與被害族群息息相關，因年輕族群使用網路時間較多，且欠缺社交能力和身體自主權意識，利用網路結交異性朋友遭騙取性影像，或交往期間雙方合意拍攝性影像，分手後由愛生恨而恐嚇散布。

3. 敬請家長為孩子的網路使用安全把關！鼓勵孩子多從事戶外活動或多元休閒，避免過度依賴 3C 產品，養成健康上網好習慣。

四、犯罪防制：

1. 請家長留意未滿 18 歲之學童不可接觸、嘗試香菸、檳榔、酒精，並隨時提高警覺，拒絕來路不明、包裝標示不清的食品，以免誤觸毒品。
2. 勿點選不明簡訊網址，通訊軟體可設定關閉「允許自其他裝置登入」功能，避免手機中毒或被歹徒盜用。使用網路時切勿洩漏帳號與密碼，保護個人隱私和資料。
3. 若接獲可疑詐騙電話、訊息，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 反詐騙專線」，並利用「165 反詐騙 App」尋求協助。



五、牙齒與視力保健：

1. 假期間別忘了持續用貝式潔牙法照顧你的牙齒！



2. 用眼 30 分鐘休息 10 分鐘，每日戶外活動 120 分鐘，遠離「惡視力」！



★所有收到藍色檢查通知單的學生請於暑假期間安排檢查，開學時繳回《牙齒矯治檢查報告回條》和《護眼方案視力檢查報告回條》喔！

★請收到黃色視力複檢單的學生，暑假期間完成眼科複檢，開學記得繳回喔！

六、校方緊急連絡電話--假期間如遇霸凌、家中突遭變故之狀況，請立即和孩子的導師或校方取得聯繫，方便校方協助照顧及處理。

學校總機電話：(02)22755313 (教務處轉 121、學務處轉 131、總務處轉 141、輔導處轉 151)

新北市板橋區中山國小 113 年暑假行事曆

月	日	星期	行 事	時間	地點
6 月	28	五	結業式	08:00-12:00	
	29	六	暑假開始		
7 月	01	一	大手牽小手半日班開始 (7/1-7/26, 4 週)	08:00-12:00	
			暑期育樂營開始 (7/1-7/12, 共 10 天)	09:00-16:30	
			幼兒園暑期延長照顧班開始 (7/1-8/16)	08:00-18:00	
	07	日	林園 7 月服務學習	14:00-16:00	林本源園邸
	08	一	紅瓦客家民族舞團夏令營 (7/8-7/12)	09:00-12:00	待定
	12	五	暑期育樂營結束		
	15	一	圖書館開放閱讀 (7/15-7/19, 家長可隨行、不開放借書)	08:30-11:30	樂讀天地
			分組程式設計暑訓 (7/15-8/16)		
	21	日	林園 7 月服務學習	14:00-16:00	林本源園邸
	22	一	田徑隊暑假集訓 (7/22~8/30)	08:00-11:00	
	26	五	大手牽小手結束		
	27	六	扶青社小太陽英語暑期班 Day1 (共 4 次)	09:30-11:30	大美樓 1 樓
8 月	02	五	113 學年度常態編班作業	10:30	視聽教室
			一三五年級電腦編班名冊公告		
	03	六	扶青社小太陽英語暑期班 Day2 (共 4 次)	09:30-11:30	大美樓 1 樓
	04	日	林園 8 月服務學習	14:00-16:00	林本源園邸
	10	六	扶青社小太陽英語暑期班 Day3 (共 4 次)	09:30-11:30	大美樓 1 樓
	16	五	113 學年度第 2 次常態編班作業	10:00	視聽教室
			幼兒園暑期延長照顧班結束	08:00-18:00	
	17	六	扶青社小太陽英語暑期班 Day4 (共 4 次)	09:30-11:30	大美樓 1 樓
	18	日	林園 8 月服務學習	14:00-16:00	林本源園邸
	19	一	高年級舞蹈班暑訓 (8/19-23、8/26-28, 共 8 天)	08:00-12:00	舞蹈教室
			合唱團開始暑訓 (8/19-8/21)	08:00-12:00	大美樓 3 樓
			創客社團暑訓 (8/19-8/23)		
	22	四	四年級舞蹈班暑訓 (8/22-23、8/26-28, 共 5 天)	08:00-12:00	舞蹈教室
	24	六	113 學年度新生家長座談會	09:30-11:00	
	26	一	小一新生轉銜 (8/26-8/28)		
	29	四	返校日 (2-6 年級換教室領教科書)	08:00-12:00	
	30	五	開學日、新生入學 (一到六年級正式上課)		
			開學典禮 (二到六年級參加)	第 1 節	逸仙館
			新生閱讀起步走贈書活動	第 2 節(暫)	逸仙館
			新生訓練 (小一新生)	第 3 節(暫)	逸仙館



呀咧呀咧，大少爺／大小姐真是攔不住啊！

◎文／專任輔導教師 李思萱

「大小姐，It's time to go to bed. 還在滑手機嗎？」近期南韓團體 ASMRZ 的歌曲「晚安大小姐」，化身執事以洗腦的旋律和魔性的舞蹈催促大小姐趕快上床睡覺，在網路上迅速爆紅，甚至還有多種不同語言翻譯的創意版本。

「時間到了，怎麼還沒完成該做的事呢？」究竟怎麼做，才不用家長總是費盡口舌、苦口婆心勸說，孩子就能自動自發為自己負責任呢？讓我們一起來探究自律的秘密，趁著暑假培養「自律力」。

～難以自律的原因～ 為什麼自律這麼難？

1 目標不夠具體，或設定太高，以至於不知該怎麼達成或沒有動力達成



2 缺乏正向情感回饋，以至於很難堅持



3 缺少環境協助因子（如：空間距離太遠、吸引注意力的誘惑多……等）



～三步驟養成「自律力」～ 一起向目標前進吧！

設定目標

我們常設定了目標，卻因不了解目的，或養成的過程不太愉悅而難以維持。因此了解**自己與目標是切實相關的**再進行規劃才能事半功倍。

行動規劃

找到了要努力的目標，但一夜之間改變，幾乎是不可能的任務。我們可以將目標**切分成具體、容易達成**的小行動，從小小的改變開始累積，讓執行變得容易。

成就感

趨樂避苦是人的本性，過程當中若沒有正向的回饋，容易讓人喪失前進的動力。因此**給予正向的鼓勵或發現達成目標的成就感**，都有助於自律的養成。

～成為自律教練～ 自律是長期養成的過程，需要家長適時提供協助

- ① 引導孩子觀察目標長遠維持的好處，並將小目標串聯成**固定順序的SOP**。
- ② 只要做到，**立即說出觀察並給予正向回饋**，取代催促或將達成目標視為理所當然。
- ③ **一次進行一項改變**，避免一口氣進行太多項的改變。
- ④ 若目標未達成，引導**協助孩子分析難以達成的原因**。
- ⑤ **親子行動一致**（避免小孩寫功課，大人滑手機），並利用**環境提示**（如：將燈調暗提醒該睡覺了）或**提早預告**。

這下應該不需要跳舞了吧？

