

臺北市民族實驗國民中學

109學年度休業式學生注意事項

壹、教務處

一、教學組

(一) 九年級暑期輔導課程為7/19(一)~8/13(五)每日上午08:15~12:00,採Google Meet線上授課方式辦理,請有報名參加的同學務必到學校網頁的「[防疫公告專區](#)」/[班級線上課表](#)」/[110年暑輔課表](#)」用學校Gmail帳號登入準時上課。

※ 九年級暑輔線上課表連結：<https://sites.google.com/mtjh.tp.edu.tw/110class/%E6%9A%91%E8%BC%94%E8%AA%B2%E8%A1%A8>



(二) 七升八年級的同學請注意,110學年度「自主選修」課程線上選課相關期程如下:

1. 校網公告課程資訊及線上選課方式:8/9(一)。
2. 自主選修課程(線上選課):8/16(一)10:00~8/17(二)22:00。

※ 八升九年級已根據學力表現排訂指定課程,無自主選修課程,因此不需要選課。

(三) 各年級暑假作業電子檔已放置學校首頁「[學生專區](#)」/[暑假期間宣導](#)」/[教務處](#)」內,請留意部份內容採線上完成,其餘請同學自行下載電子檔並列印後完成填寫(封面亦須列印),開學後紙本由學藝股長收齊繳回教務處教學組。



二、設備組

(一)請尚有未歸還書籍之學生，務必於開學後一週內歸還，避免有遺失的情形發生。

貳、學輔處

一、活動組

(一)族中迎新辦理方式

1. 因應疫情，若8月2日前降為二級警戒，則族中迎新以8月12-13日兩日半天舉行，若仍為三級警戒則於復課後利用2-3週班級活動時間進行相關課

程，請注意相關公告。

2. 隊輔徵選活動報名表單線上填寫<https://forms.gle/toVV6UGDMqB1Q5H3A>
3. 欲報名者，請詳細填寫報名表及家長同意書，於7月16日(五)中午12:00前上傳google表單。
4. 錄取名單將於7月23日(五)校網公告，請注意相關訊息。

(二)服務學習線上申請

請有意願的同學點選以下連結。表單開放時間至全面復課前一日止。https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfMHdVwKLXsabgF8B8FItkIakVBzlogDjDOMB_apayquKl9w/viewform

(三)停課期間服務學習補充說明：

1. 依臺北市教育局110年5月24日北市教中字第1103049288號函辦理。
2. 因應疫情停課期間，七、八年級服務學習可以多元方式進行並從寬認定。
3. 替代方案可為協助家事一次為1小時、完成任選1部線上影片觀賞並撰寫30字心得為1小時。
4. 已於5/17前完成之服務學習時數，將於復課後活動組收齊綠卡，認證後並登錄於校務行政系統內。
5. 即日起至7/31止服務學習替代方案登錄為109學年度第2學期時數，8/1起至復課前一日服務學習替代方案登錄為110學年度第1學期時數。
6. 本表單開放服務學習替代方案至全面復課前一日止。全面復課後依照原先服務學習之規定，不適用本表單之規定

二、生教組

(一)「暑假期間學生活動安全注意事項」、「暑假學生學習與生活作息規劃指引」電子檔已放置學校首頁「學生專區／暑假期間宣導」內，請同學留意暑假期間自身安全。

(二)防詐騙宣導，強化同學自我安全保護

1. 同學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。
2. 兒福聯盟推出了國內第一款網路安全AR解謎遊戲——《尋。秘》，為雙人合作AR解謎遊戲，分成《尋。秘》小林感應篇及《尋。秘》小怡迷惘篇兩款遊戲包，需要至少兩隻手機同時進行遊戲。兩方必須互相合作，利用彼此手機中的圖片及AR線索進行解謎！
遊戲網址：<https://lihil.cc/CVRqL>
即日起至7/31(六)23:59止，凡過關成功者，即可參加抽獎，活動獎品如下：
(1)小米手環(價值1595元)，兩名
(2)藍芽耳機(價值795)，參名
(3)行動電源(價值585元)，肆名

(三)落實各項防疫作為

1. 請同學落實勤洗手、注意呼吸道衛生與咳嗽禮節；在家吃飯儘量不要共餐、碗筷不要共用；保護自己也保護家人。

- 2.應避免外出，不參加室內5人以上、室外10人以上之家庭聚會(同住者不計)和社交聚會，避免不必要移動、活動或集會。
- 3.請落實自我健康監測，如出現發燒、咳嗽或過敏性流鼻水等呼吸道症狀，應主動通知本校健康中心（02-27322935轉227）並儘速就醫。若同學收到被匡列居家檢疫或隔離通知書，務必填寫線上調查表單 <https://docs.google.com/forms/d/1aAMaBGshEVQqi80Rnkq00tg6sbugTMgKQC8c1B5rNM8/edit>。

(四)線上補請假、改過銷過作業

請有意願的學生點選以下連結。表單開放時間至全面復課前一日止。

線上補請假<https://forms.gle/LBgBskL5d6HU9oGt5>

線上改過銷過作業<https://forms.gle/Mj4fjSsdwmvhs3AfA>

- (五)學生於暑假期間若發生各類意外事件，請運用學校校園安全聯繫電話02-27322935(221或220)請求協助。

三、體育組

(一)水上運動常見意外及處置

1、 溺水

(1) 溺水的原因：

- a. 嗆水而引起的慌亂，影響泳姿，造成溺水。
- b. 不諳游泳而誤入深水區，造成嗆水後溺水。
- c. 游泳過量，逞強好勝，體力不支，造成嗆水後溺水。
- d. 突然在水中引起生理變化，如抽筋等，造成嗆水後溺水。

(2) 溺水後的處理：

- a. 首先要鎮定，利用漂浮物或衣物做浮具，支持身體在水中漂浮，明示求援。
- b. 無浮具時，利用水母漂、仰漂支撐身體，等候救助，若靠近岸邊，利用漂浮前進，自行划動返回岸邊。
- c. 不善游泳者，如落在水中，不要緊張，身體可自然漂浮，吸氣悶在胸中，雙手划向岸邊。
- d. 身體平臥或仰臥水面，大聲呼救，如他人看見，可以設法救助。

2、 抽筋

(1) 小腿抽筋：

在岸上時，患者可躺下或坐著，將腿伸直，用手揉捏腓腸肌，或握住足趾用力向後拗拉，使踝關節屈曲，同時伸展膝關節，直到肌肉恢復原狀即可。

(2) 大腿抽筋：

若抽筋部位在大腿前面之肌肉，則可屈膝用手抓住足背部，盡量往後拉向臀部，使該部肌肉拉長。若抽筋部位在大腿後面之肌肉，則可屈腰收腹，伸直膝關節，舉腿一手緊握踝關節，盡量向上拉，並揉捏該部。

3、 水中自救方法

- (1) 踩水：以腰為軸，下肢動作為主，頭出水面。（雙腳若以蛙式蹬夾腿動作者稱蛙式踩水；用剪刀式踩水即可）
- (2) 水母漂：其方法為吸氣，身體放鬆，讓其自然漂流（雙水下垂、為雙手報膝使背部露出水面如龜狀）
- (3) 仰漂：深吸一口氣，頭往後仰；雙手像兩邊成大字形，掌心向上，加重背部重力較易浮起。
- (4) 水中浮具製作：當你著衣掉入水中，又離岸很遠，必須游一段距離才上岸時，則應把衣服脫掉，以便游泳；脫衣時，先吸一口氣作水母狀，用雙手解開鞋帶，脫去鞋子；再脫長褲，最後脫上衣，衣服脫掉可用於製作浮具。

四、輔導組

(一) 心事線上接 陪伴你身邊♥

同學們在疫情嚴峻之際，有心事想找人聊聊嗎？臺北市教育局推出免付費諮詢專線，由專業臨床心理師團隊在線上照顧你的心。

「臺北市學生心理諮詢免付費專線」自110年6月25日正式上線。服務時間：每日上午8時至晚上10時如果有心事、遇到困難、難以入眠、食慾改變、感到害怕、有壓力時，請別害怕求助，試著撥打08-0909-8185(您幫-您就您就-幫一幫我)。低潮和心情不好時，你可以說出來，我們有人在聽並願意給你關懷與協助，轉個念，一切都會不一樣。

臺北市政府教育局
DEPARTMENT OF EDUCATION
TAIPEI CITY GOVERNMENT

心事線上接
陪伴你身邊

- ✓ 疫情下心理壓力與焦慮
- ✓ 親子相處間的摩擦
- ✓ 遠距學習的不安與人際疏離
- ✓ 其他情緒困擾

想找人聊聊？歡迎撥打
臺北市學生心理諮詢免付費專線
08-0909-8185
(您幫-您就您就-幫一幫我)
市話撥打全程免付費

服務時間：上午8時-晚上10時
服務對象：臺北市師生及家長

由專業臨床心理師團隊在線上照顧你的心♥

參、總務處

一、環教組

- (一)視力異常矯治回條待疫情緩和再就醫繳回，居家期間避免長時間沈迷使用3C產品。
- (二)做好個人健康管理，若接獲衛生單位匡列接觸者，不論快篩結果請通知導師或總務處。

肆、研發處

一、研究組

- (一)請學生填寫生態課程7-4、8-4問卷。

二、發展組

- (一)110年暑期職業輔導營因疫情全面取消辦理。將於學生復學後請學生簽領報名退費。本次暑期輔導營改採線上職業探索課程方式進行，線上課程報名均為免費，詳細報名說明請見校內公告：
<https://reurl.cc/novmX2>。

三、資訊組

- (一)5/28日啟防疫居家上課有跟學校借用ipad設備的同學，請務必妥善保管，待疫情穩定回學校時，務必將平板設備與線材等馬上還回資訊組。如有設備損壞，請先跟導師群組回報，並可自行負責維修到好，否則依據公務機關財產管理規定，借用人同學因未成年無法賠償時，則由法定代理人代為履行賠償責任。
- (二)防疫期間居家上課使用3C時間較為長，請同學務必維持使用30分休息10分鐘的原則，讓眼睛看遠處及離開座位做簡易身體運動，以免提早得到電腦使用症候等病症。

可觀看電腦護眼宣導影片<https://www.youtube.com/watch?v=-j3KRYKYiJI>
電腦前面的您，該站起來走走了！<https://ergonomicot.com/exercise-sitting-time-and-mortality/>