

臺北市立建國高級中學 113 學年度第 2 學期暑假生活須知

日期	星期	暑假起迄日期及返校日時間	返校打掃班級	日期	星期	暑假起迄日期及返校日時間	返校打掃班級	~友善校園~ ~拒絕霸凌~
06/30	一	休業式		08/01	五		120 113	
07/01	二	暑假開始	207 221	08/02	六			
07/02	三		214 212	08/03	日			
07/03	四		227	08/04	一			
07/04	五	公布補考名單	209	08/05	二			
07/05	六			08/06	三		114	
07/06	日			08/07	四		122 105	
07/07	一			08/08	五		116 121	
07/08	二	高一補考	215	08/09	六			
07/09	三	高二補考		08/10	日			
07/10	四	縮短修業年限鑑定考試 報名開始	226	08/11	一		102	
07/11	五			08/12	二			
07/12	六			08/13	三		112	
07/13	日			08/14	四			
07/14	一	高一二重補修報名	208	08/15	五	高二升高三 暑期輔導結束		
07/15	二	高一二重補修報名 113-2 課程學習成果上傳並送認證截止(1700)	222	08/16	六			
07/16	三	高一二重補修報名	225	08/17	日			
07/17	四	高一二重補修報名	223	08/18	一		202	
07/18	五		210	08/19	二		227	
07/19	六			08/20	三	高一升高二返校日 08:10-10:00	226	
07/20	日			08/21	四	新生始業輔導		
07/21	一	高二升高三 暑期輔導開始		08/22	五	新生始業輔導		
07/22	二			08/23	六			
07/23	三		105	08/24	日			
07/24	四			08/25	一		214	
07/25	五		109	08/26	二		207	
07/26	六			08/27	三		215	
07/27	日			08/28	四		211	
07/28	一			08/29	五			
07/29	二			08/30	六			
07/30	三		112	08/31	日			
07/31	四			09/01	一	開學日(08:10)		

1、114 年 6 月 30 日(一)上午(09:10)舉行休業式。

2、114 年 9 月 1 日(一)上午(08:10)集合準備開學典禮，請全校同學準時上學，勿遲到。

暑假期間請務必注意自身安全，保持警覺，並遵守相關安全規範，確保愉快且平安的假期。

各處室重要注意事項宣導於背面



注 意 事 項

一、教務處

1. 7/4(五)將公布補考名單，同學請自行上新校務行政系統查詢學期成績，並確認是否需要補考。學期成績通知單發放時間在開學當天。若對成績有疑義，同學請在暑假期間以 e-mail 向任課老師複查。【註冊組】
2. 高一及高二欲報名重補修的同學請於 7/14(一)-7/17(四)每日 08:30-11:30 完成重補修報名與繳費。報名與繳費程序請至建中官網首頁-最新公告-點選「公告本校 113 學年度重補修報名繳費事宜」訊息(<https://reurl.cc/rEqpNx>)。【教學組】

二、學務處

1. 服務學習與駝客存摺：【訓育組】

- (1) 暑期實施服務學習活動，請務必注重安全並遵守學生活動規範。
- (2) 建議利用暑期將駝客存摺當中，包括服務學習等的諸多活動記錄，整理成自己的學習歷程多元表現。
2. 社團暑假期間如欲利用學校場所、設施辦理活動者，請事先提出申請，並注意整潔維護和復原工作；如欲辦理校外活動，請依規定呈報。參與社團暑期活動者，請務必事先向家長說明活動時間、內容，並取得同意後始得參加。【社團活動組】
3. 學生參加校外營隊活動注意事項說明如下：<https://reurl.cc/mDle9V> 【社團活動組】

4. 水域安全宣導 【體育組】

- (1) 暑假期間，為學生溺水高峰期，且氣溫逐漸上升，同學參與水域活動頻繁漸增，為防範同學溺水事件發生，請同學出遊安全，並謹記「水中自救 4 招」、「救溺五步-叫叫伸拋划」與「防溺十招」等觀念，以減少溺水事件發生。
- (2) 水域運動時應有安全認知，並掌握「戲水三不、三要原則」。
戲水三不原則：①危險水域不戲水。②吃飽飯後不戲水。③無救生員不戲水。
戲水三要原則：①戲水要充分暖身。②戲水要同伴在旁。③戲水要量力而為。

5. 暑假返校打掃注意事項 【衛生組】

- (1) 返校打掃同學未著制服或體育服(可混搭，著便服者請帶學生證，禁止穿拖鞋)，於當日早上 9:30 在司令臺集合第 1 次點名，打掃完畢 11:00 進行第 2 次點名「2 次點名有 1 次點名未到即視同當日打掃未到，遲到請至衛生組說明，不可直接參與班級打掃工作。」；轉組者若原班排定打掃，仍須回到原班打掃。
- (2) 若需改期請先申請 113 學年度(暑假)返校打掃補打掃申請表(<https://forms.gle/m3Xmo22UftcW4Kfd6>)。
- (3) 若填寫申請表無法於暑假期間返校者，於開學後兩週內分兩次完成補打掃工作(每次 1 小時)，若超過補打掃時段，依校規處理。暑假期間未申請也未到校打掃者，則需開立愛校服務 1 次(1 小時)，加上未完成打掃 2 小時，共需完成 3 小時愛校服務，開學後兩週內分三次完成補打掃工作(每次 1 小時)，若超過補打掃時段，依校規處理。
- (4) 天氣炎熱請自備水壺，外掃工作進行時請補充水份，完成後請用肥皂或洗手乳確實清洗雙手，再用酒精消毒。

6. 缺曠及請假紀錄為動態資料請隨時自行至酷課 APP 或校務行政系統查詢並即時處理，若有獎懲與 6 月 23 日當週之缺曠問題的同學，請於開學一週內至生輔組查詢處理，逾時不予受理。※提醒：新學年度不再受理 6 月 20 日(含)前缺曠之更正。【生輔組】

7. 請各位家長利用暑假時機陪伴學生一同學習反毒相關知識，相關檔案請連結以下網址下載運用 <https://enc.moe.edu.tw/>。

8. 暑假期間應在家多陪家人，參加戶外活動應得家長同意，外出期間應隨時與家人保持聯繫，勿予歹徒有可乘之機。【生輔組】

9. 暑假期間參加 2 日(含)以上戶外活動(班遊、社團活動)，須事前向學校完成申請，以利學校掌握狀況與校安申報。【生輔組】

10. 不涉足不正當場所(如環境複雜的 MTV、KTV、賭博性電動玩具場及網咖等)。【生輔組】

11. 從事正當休閒活動，絕不涉足幫派、不參與網路簽賭、不吸食毒品，切勿飆車、竊盜、賭博、販賣違法光碟軟體、從事性交易(援交)、散佈謠言影響公共安寧、違法上傳不當影片、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。

12. 新興毒品可能透過通訊軟體販賣、利用短影音 APP 附加 QR 碼提供貨品，對於各式通訊軟體上奇怪的暗語及販售高於平常市價金額的物品都要提高警覺，且持有、販賣、轉讓、運輸、免費提供、帶貨，均有刑事責任，提醒家長留意學生以避免學生涉入網路販毒；另近期警方查獲「大麻」(二級毒品)與「依托咪酯」(二級毒品，俗稱「喪屍煙彈、一口暈、上頭煙」)混入電子煙油偽裝之涉毒案件，千萬不要因好奇購買、使用，以免觸犯法令又傷身，倘學生誤觸毒品，提醒家長與學校師長聯繫尋求協助，求助諮詢專線為各縣市家庭教育中心(諮詢專線：412-8185)或毒品危害防制中心(諮詢專線：0800-770-885 請請你、幫幫我)。

13. 不得無照騎機車，切勿將機車借給無駕照之人；騎乘機車、微型電動二輪車、自行車等一定要注意自身安全，駕駛期間應遵守交通規則，行經路口慢、看、停，切勿酒後駕車、疲勞、超速及無照駕駛。相關交通安全宣導注意事項請連結網址 <http://sts.tp.edu.tw/>。【生輔組】

14. 請提高警覺，注意網路購物安全，慎防個資外洩遭受詐騙，發覺可疑請「保持冷靜」、「小心查證」、「立即報警或撥打 165 反詐騙專線」、「警政服務 APP」尋求協助。【生輔組】

15. 夏日戲水請至設有救生員之場所，以維個人安全。【生輔組】

16. 使用瓦斯熱水器沐浴及瓦斯爐煮食，請注意室內空氣流通，避免一氧化碳中毒。【生輔組】

17. 從事戶外相關活動活動(包含登山、溯溪、戲水或其他體育團體活動)時，應注意天候及地形之變化，於遭遇天候狀況不佳情況，如颱風過境、大潮、豪雨時，應立即停止一切戶外活動；另應考量自身體能狀況，並做好各項安全防護設施，以降低意外發生機率。

18. 暑假工讀，可參考勞動部「職場高手秘笈」，遵循三要準備、七不原則—「要確定、要存疑、要告知」、「不繳錢、不購買、不簽約、證件不離身、不非法工作、不飲用、不辦卡」，如果發生受騙或誤入求職陷阱，致勞動權益受損，可撥打當地勞工局電話，請求專人協助救濟權利。可免費撥打勞委會諮詢專線：1955。【生輔組】

19. 「菸害防制法」已將禁菸年齡提高至 20 歲，並明定電子煙及未經核定之加熱菸皆屬違法產品，禁止使用、販賣及展示，違者將依法重罰；請堅持「不推薦、不使用、不購買」之三不原則，遠離菸(煙)品。【生輔組】

20. 請各位家長利用暑假時機陪伴學生一同增強性別平等教育意識與相關知識，提醒學生不拍攝、不分享、不轉傳、不持有同學或他人裸照/私密照，以避免觸犯刑責；如遇兒少性剝削事件之求助資源，包括撥打 110/113、性影像處理中心，及學校學務/輔導處室。【生輔組】

21. 近年來由於過度沉迷於玩手機遊戲所引發的病症也逐漸增多，特別是對肩頸、手腕與眼睛的傷害，提醒家長應注意孩子安全上網、網路使用行為及時間管理等問題，避免過度依賴 3C 產品，以培養孩子正確使用網路的態度、技能和習慣，養成健康上網好習慣。

三、輔導室

1. 紛 113 學年度高一、高二同學的學習歷程檔案的重要提醒，並祝福暑假生活充實、豐盛而美好！

(1) 檔案上傳前，請認真撰寫 100 字以內的文字簡述，寫出該檔案呈現的個人反思、特質、能力或興趣。

(2) 113 學年度第 2 學期「課程學習成果」【送出認證】截止日期訂為 114 年 7 月 15 日（星期二）17 時止；教師認證截止時間訂為 114 年 7 月 17 日（星期四）17 時止。

(3) 113 學年度「課程學習成果」及「多元表現」【勾選】起訖時間：114 年 7 月 17 日（星期四）17 時起，至 114 年 9 月 30 日（星期二）17 時止。（請留意：對檔案進行【勾選】後，學校才能將檔案【提交】到國教署中央資料庫，供高三升學使用。）

(4) 請把握時間紀錄與反思學習的點點滴滴，並且提早進行【勾選】，以避免遺忘而錯失【提交】機會。

2. **暑期放假，自律無假(價)**。暑假期間，少了許多上學的規範，此時會需要個人對於生活、學習和玩耍的自律，更是培養並檢視個人自律能力的好機會。我們由衷地提供幾個建議，希望經過美好的暑假，我們都是更好的自己！

(1) 維持良好作息。

(2) 安排規律的運動。

(3) 至少找 1 科學習表現不滿意的科目加以複習。

(4) 至少找 1 項健康的嗜好，安排適量的時間好好享受。

(5) 學習調節並穩定情緒。

(6) 如果很難都做到以上全部，只挑一件來做也很棒。



臺北市立建國高級中學校安值勤專線(緊急連絡電話)

緊急情形時求助流程

- 1 掌握正確訊息，通報相關單位
- 2 判斷是否需要其他單位支援
通報相關單位協助
醫療、消防：119 警察：110
- 3 通報後由學務老師(保全人員)
協助處置後續狀況
- 4 遠離危險源、消除危險源
- 5 主動通知(回報)家長、導師
- 6 後續學生追蹤輔導
及
因應事件情形改善



~友善校園拒絕霸凌~祝~暑假平安快樂！