

親師橋

那一年與COVID-19病毒並存的時光

各位敬愛的家長：

大家好！

2019年12月31日凌晨，有位醫師在上網查詢資料時，看到同樣沒睡著的防疫醫師在群組中分享PTT文章，提醒中國武漢可能出現類似SARS的疫情。從這一刻開始，我們開啟了「嚴重特殊傳染性肺炎」(COVID-19)抗疫之旅。

一年半以後的2021年5月17日，因為爆發本土感染疫情，雙北市政府同步宣布自5月18日起停止到學校上課，教育部接著也宣布全國各級學校自5月19日起停課至5月28日；5月25日教育部再次宣布，停課延長至6月14日；到了6月7日，因全國實施疫情警戒第三級時間延長至6月28日，教育部考量學期完整性，於是宣布全國各級學校109學年度第2學期停止到校上課期間，延長7月2日止。換言之，自從5月18日停止到學校上課後，我們最快必須等到9月1日開學，才能再次相聚了。雖然停課了，但我們學習的腳步並沒有停歇，我們的老師們準備了紙本的學習材料，也規劃了網路線上課程，請同學能按照安排的時間上網自主學習。此外，老師們在停課期間也經常以電話跟同學聯絡，關心孩子的健康與學習狀況。

今年我們遇到了很特別的情況，109學年度也就在防疫的三級警戒中接近尾聲。以往暑假期間所安排的相關活動，今年也全部都取消了，因此，暑假期間小朋友作息的安排，將是家長們很辛苦的任務了。接下來的暑假期間，還有三件事情邀請您與本校一起來努力：

一、學習不停歇

老師們已經為小朋友們準備好了暑假作業，期盼小朋友在您的陪伴下，學習如何成為「學習的主人」，自己安排自己的學習進度。另外，教導處整理了一些線上的學習資源，請小朋友善加利用。有任何課業上的問題，可以隨時與同學和老師討論。如果小朋友能夠成為自己「學習的主人」，那麼以後的學習一定會有更亮眼的成績表現。

二、健康不放假

宇陽老師除了叮嚀小朋友注意安全外，暑假期間還規劃了線上的體適能課程，請協助我們叮嚀小朋友要按照宇陽老師安排的時間進入線上會議室，一起動起來。防疫在家不出門也要維持運動、飲食及生活習慣也要注意，身體健康才是戰勝病毒的最佳武器。

三、關懷不間斷

雖然目前疫情有減緩的趨勢，但我們還不能掉以輕心。暑假期間，家長或小朋友萬一有發生疑似感染COVID-19的情況，請務必通知學校，而本校新任的護理師也會不定期打電話到小朋友家裡持續關心小朋友的健康狀況。

我們現在所面臨的「不方便」，都是為了早日回復原先的生活，我們一起努力做好相關防疫措施，期待110學年度我們可以順利回到大鵬國小，再度與小朋友們一起開心的學習與活動！

新北市政府教育局給家長的一封信



親愛的家長，您好：

孩子們最期待的暑假即將來臨，今年因為疫情影響，鼓勵大家低度活動在家防疫，教育局推出「夏日e起來新北宅學習」提倡學習不中斷暑假不打烊，讓我們一起守護孩子的健康，運用豐富的線上資源規劃假期生活，讓孩子宅在家也可多元學習，快樂過暑假。

一、低度活動 防疫優先

為防範新冠肺炎，請提醒孩子非必要請勿外出，若有發燒、呼吸道症狀、腹瀉、嗅味覺異常等疑似症狀者，應儘速就醫。若家人處於居家隔離、自主健康管理期間，有檢疫隔離、急難慰助相關訊息需求，請隨時撥打檢疫隔離關懷中心服務專線 8953-5599 分機 1520。

二、幸福保衛站 愛心全年無休

為照顧每位學童，教育局與全市統一、全家、萊爾富、OK 四大超商成立「幸福保衛站」；與八方雲集合作成立「好日子愛心大平台」實體店面，凡本市18歲以下孩童，遭遇突發狀況飢餓時，可至上述門市求助取餐；若需任何協助或關懷輔導，可撥打校安中心專線 02-29560885，將有專責人員 24 小時提供服務。

三、豐富夏日樂學 多元適性探索

新北市關心孩子在家學習的身心健康，推出 400 場線上暑期育樂營、夏日樂學暑輔課程，針對各階段學生全方位量身打造知識、技藝與體能相關學習課程，運用專業團隊將學習形式以公播、線上互動、隨選即看等多元方式呈現。讓孩子們依興趣隨選隨學，全方位進行適性探索充實自我。歡迎至新北市中小學寒暑期育樂營網站 (<https://camp.ntpc.edu.tw/>) 及新北暑假不打烊夏日樂學平台 (<https://e-holiday.ntpc.edu.tw>) 網站查詢相關訊息。

四、父母的陪伴是送給孩子最好的禮物

感謝家長在停課不停學期間，親師合作協助孩子運用科技提升資訊素養，適應新型態的線上學習模式。疫情改變我們的生活，但父母的關心陪伴永遠是孩子安心成長最重要的支持力量。謝謝有您，在孩子的成長路上，我們一起攜手努力並肩同行。

敬祝您 闔家平安、健康

新北市政府教育局 敬上

110 年 6 月 21 日

新北學Bar

最接地氣教育粉專！

新北學Bar資訊站

會員專屬的
Telegram 資訊頻道

新北市政府教育局

官方 YouTube！



線上學習資源

閱讀

1.《未來少年》、《未來兒童》從 5/17-6/20 期間，連續 5 週，每週更新 20 期內容，讓孩子盡情享受閱讀樂趣，輕輕鬆鬆自主學習！

《未來兒童》☞ bit.ly/2SUGSJ0 《未來少年》☞ bit.ly/2QmPY02

2.國語日報，防疫自學，公益閱報 <https://www.mdnkids.com/MdnRead-Covid19/>

3.數位愛的書庫 <https://eliteracy.twnread.org.tw/web/PPTest.aspx>

4.文化部第 36 次中小學生優良課外讀物評選推介活動，開放 48 本免費下載

<http://book.moc.gov.tw/book/ebook/35th/index.html>

5.教育部國中小課程與教學資源整合平臺（簡稱 CIRN）「停課不停學」專區 <https://cirn.moe.edu.tw/Facet/Custom/index.aspx?HtmlName=HomeCustom29>

6.新北教育局數位學習資源專網 <http://docs.ntpc.edu.tw/study/>

7.疫起線上看 [公視+ | 公視 OTT 影音平台 \(ptsplus.tv\)](http://公視+ | 公視 OTT 影音平台 (ptsplus.tv))

8.點亮素養的明燈 — 經典名著閱讀 — 經典好好聽 (google.com)

寓教於樂

包羅萬象的國際 / 本土動畫短片,由名人說繪本的藝起說故事,適合孩子觀看的精選電視 / 網路節目。

免付費，註冊 my video 帳號後進入 #兒童專區 即可收看

免費線上電影院這裡看 <https://bit.ly/3vsAerK>

自然科學

1.國立科博館大自然真相,在家也能走進大自然 20 支完整且精彩的化石標本系列影像大公開 ~~~

你知道海底變色龍是何方神聖嗎？ 澎湖的海底化石證據大發現！

台灣特有的藥用真菌完整介紹給你聽~<https://bit.ly/3bQSR0I>

2.《動物星球頻道》提供免費內容陪小孩！ 讓你的孩子停課不停學，14 天後成為動物知識王！

最優質的防疫課表，每週一至五 8:00-17:00 準時上課，晚上也有課後輔導喔！

電視頻道：21 台，YouTube 頻道：<https://bit.ly/3bCVfZ2>，線上動物英文課：<https://reurl.cc/rgxlG0>，《動物檢定》線上學習平台：<https://bit.ly/3ysphYW>

暑假安全宣導

◎暑期生活指引



身心健康

1 低度活動 防疫優先

非必要勿外出
保持社交距離



有疑似症狀盡速就醫
(發燒、呼吸道症狀、
腹瀉、嗅味覺異常)



新北市檢疫隔離
關懷中心服務專線
(02)8953-5599#1520



遠離毒品
遵守交通



2 幸福保衛站 愛心全年無休

全市統一、全家、萊爾富、OK四大超商及八方雲集
提供本市孩童緊急求助取餐



3 24H關懷協助不間斷

若需任何協助或關懷輔導，可撥打校安中心專線(02)2956-0885，將有專責人員24小時提供服務

夏日樂學 多元探索

放假不停學 在家做防疫

1 線上育樂營課
camp.ntpc.edu.tw

2 新北暑假不打烊夏日樂學平台
e-holiday.ntpc.edu.tw



正確的科技使用

1 父母的陪伴是送給孩子最好的禮物

留意3C使用時段
探索非3C興趣活動



2 慎防網詐騙 安心過暑假

勿沉迷網路遊戲
慎防詐騙
勿輕信網路陌生人



暑假安全宣導



◎暑期交通安全

- 1.請提醒自己或家人：正確配戴安全帽、勿酒後騎車、行車勿以手持方式使用行動電話。
- 2.請提醒家人禁止飆車、不疲勞駕駛、勿無照騎車，並勿將機車借給無適當駕照的人。
- 3.大型車轉彎半徑大，並有視覺死角，避免過於靠近行駛於大型車前或並行，以維護生命安全。

◎暑期道路安全

- 1.依交通號誌指示，或警察之指揮來穿越道路，不任意穿越車道、闖紅燈，不任意跨越護欄、安全島來穿越道路。
- 2.不侵犯車輛通行的路權、穿著亮色及有反光的衣服、在安全路口通過道路，預留充足的時間，不要跟沒耐性的駕駛人搶道。



◎暑期自行車道路安全

- 1.配戴自行車安全帽、行進間勿以手持方式使用行動電話、不可附載坐人、人車共道時，請禮讓行人優先通行。
- 2.行人穿越道上請下車牽車、依標誌標線號誌指示行駛、行駛時，不得爭先、爭道、並行競駛，或以其他危險方式駕駛。

◎暑期防火安全須知

- 1.遇火災時切勿慌張，應大聲呼叫、通知周邊人員自身所在位置，並應熟悉家中的避難逃生路線，進行安全避難，切勿躲在衣櫥或床鋪下等不易發現場所。
- 2.點火器具並非玩具，不可把玩，否則恐引起火災及傷亡。



暑假安全宣導

◎預防一氧化碳中毒



- 1.使用瓦斯、熱水器沐浴及瓦斯爐煮食時，需注意室內空氣流通，切忌將門窗緊閉，否則易導致因瓦斯燃燒不完全，而肇生一氧化碳中毒事件。
- 2.外出及就寢前，必須檢查用電及瓦斯是否已關閉，以確保安全。

◎居家安全/人身安全

- 1.遭遇陌生人或發現可疑人物，應立即通知師長、快速跑至人潮較多地方，或最近便利商店，大聲喊叫。
- 2.夜間返家或行經偏僻昏暗巷道時，應小心有無不明人士跟蹤尾隨。

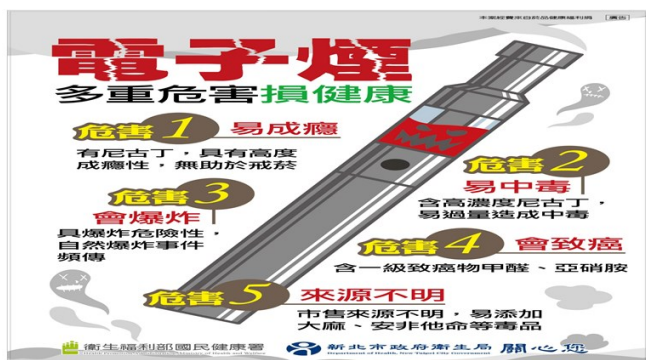


◎網路沉迷與網路犯罪防制

- 1.近年來，由於過度沉迷於玩手機遊戲，所引發的身心病症逐漸增多。
- 2.應注意上網時間及行為，並慎選電子遊戲，注意網路交友安全。



◎藥物濫用電子煙防制



暑假期間應保持正常及規律之生活作息，切勿受同儕及校外人士引誘慫恿而好奇嘗試毒品或電子煙，以免觸法造成自我及家人終身的遺憾。

暑假安全宣導

◎視力保健預防行動

853240 幫我刪惡視力

睡滿8小時

睡飽有助於短期記憶轉成長期記憶
也才能有好的學習



彩虹5蔬果

每日3拳頭的蔬菜、2拳頭的水果
少油以及糕餅點心加工食品



聰明用3C

與自己及孩子和平控管上網時間
娛樂性3C每天少於一個小時



久坐少於2

每坐2H起身
每用眼30分休息



距離4關鍵

眼睛距離書本40cm螢幕2m
良好坐姿3個直角2個手平1個直線



SH150

每週三天
每次30分鐘強度運動



暑假安全宣導

◎口腔衛生保健預防行動

含氟牙膏 潔牙 預防蛀牙 的方法

可以靠自己做到 | 需要牙醫師協助

刷牙配合含氟牙膏

使用牙線

減少甜食及含糖飲料的攝取

塗氟漆

窩溝封填

定期看牙醫

正確潔牙

- 每天至少刷牙2次
- 使用含氟牙膏潔牙
- 睡前一定要刷牙
- 每天用1次牙線

定期看牙醫

- 每6個月定期看牙醫

牙齒塗氟

- 牙齒塗氟是幫牙齒穿上防彈衣，可以減少蛀牙發生
- ▶ 未滿6歲兒童每半年補助1次
- ▶ 未滿12歲弱勢兒童（含低收入戶、身心障礙、原住民族地區、偏遠及離島地區）

窩溝封填

- 牙齒咬合面溝隙使用窩溝封填劑，以保護第一大臼齒
- ▶ 第一大臼齒窩溝封劑全面補助國小一、二年級學童（103年9月起入學）。
- ▶ 低收入戶、中低收入戶、身心障礙者、山地原住民族及離島地區國小學童（施作年齡條件：6歲至9歲間）

避免甜食攝取

- 減少甜食及含糖飲料攝取次數（寶樂多、奶茶、汽水）

窩溝太深 刷不到細菌
施做窩溝 封填
窩溝 封起來了

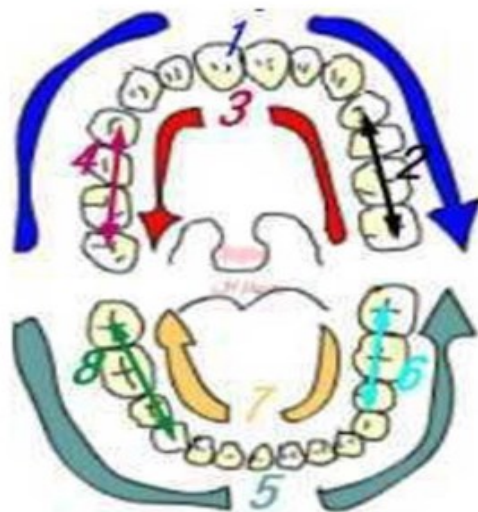
教育部國民及學前教育署補助
高雄醫學大學 口腔衛生學系製作

正確的潔牙方法-

貝氏刷牙法口訣

刷牙口訣：

- 口訣一：右邊開始，右邊結束。
- 口訣二：刷毛要蓋到一點牙齦。
- 口訣三：先刷上排，再刷下排。
- 口訣四：先刷外側，再刷舌側。
- 口訣五：兩顆兩顆慢慢刷。



暑假安全宣導

◎暑期健康體位宣導

85110 健康概念五大指標

健康體位教育
五大 核心能力

睡滿 **8** 小時

8 睡飽飽 **8** 頭好好 **8** 長高高



健康體位教育
五大 核心能力

天天 **5** 蔬果

3 刪熱量 **6** 五蔬果 + 全穀 **7** 油 切



健康體位教育
五大 核心能力

四電少於 **1**



看電視、玩電動、打電動、用手機每天少於1小時



健康體位教育
五大 核心能力

每**1**天天天運動 **30**分

天天運動30分鐘
多運動會快樂
快樂動會長高 快樂動會聰明



健康體位教育
五大 核心能力

喝足 **白開水**
零 氣泡飲料

每天喝白開水 1500 cc以上 (6杯馬克杯)



暑假安全宣導

◎菸癮防治宣導

抽香菸易罹患肺癌、嚼檳榔易罹患口腔癌

香菸檳榔有害健康，鼓勵家人親友戒菸戒檳



[當你想嚼檳榔的時候，你可以:]



[避免想嚼檳榔的念頭，你可以:]



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

暑假安全宣導

◎自我保護「減少PM2.5」

1.查詢氣象局網站空氣品質

2.減少在戶外活動時間 3.儘量待在室內

4.適當關閉窗戶 5.外出可戴口罩



國健署減PM2.5六招

食	• 多選擇水煮、清蒸方式烹調的食物，可以減少PM2.5暴露，烹煮時應開啟抽油煙機；少吃燒烤食物
衣	• 多選擇天然纖維材料或環保衣物；少穿石化原料製成之化學合成纖維衣物
住	• 多綠化環境、節約用電；少吸菸
行	• 多搭乘公共運輸工具或騎腳踏車、健走；少汽機車廢氣排放及消耗能源
育	• 多瞭解空氣污染及自我防護知識；少紙張浪費，可使用再生紙或電子化
樂	• 多參與環保活動、宣導環保祭拜方式；少焚香、燒紙錢，可減量、集中焚燒並使用環保炮竹

暑假安全宣導

◎水域安全防溺十招

防溺「五不五要」--「不長時、不疲累、不跳
水、不落單、不嬉鬧」以及「要合法、要暖身、
要注意、要冷靜、要小心」

防溺十招

生命無價！ 教育部再次呼籲並提醒家長，多一份關心，多一點叮嚀，切勿輕忽任何可能發生的危險，避免溺水事件悲劇再次發生，讓我們共同守護學生生命安全！



教育部 關心您

第一招



戲水地點需合法，
要有救生設備與人員

第二招



避免做出危險行為，
不要跳水

第五招



下水前先暖身，不可
穿著牛仔褲下水

第六招



不可在水中嬉鬧惡作劇

第三招



湖泊溪流落差變化大，
戲水游泳格外小心

第四招



不要落單，隨時注意
同伴狀況位置

第九招



注意氣象報告，現場
氣候不佳不要戲水

第八招



不要長時間浸泡在
水中，小心失溫

第十招



加強游泳漂浮技巧，
不幸落水保持冷靜放鬆

暑假安全宣導

◎居家強化健康體適能

- 1.暑假期間，請注意飲食習慣，養成規律運動及良好日常生活作息。
- 2.請多利用體適能網站進行運動時間的管理。運動前請記得做暖身運動，運動結束也要進行緩和運動，避免受傷。
- 3.大鵬暑期線上體適能，上課時間:110年7月15、29日-8月5、12、19日，周四上午10:30-11:00分，共計五次。



暑假安全宣導

◎ COVID-19 注意事項

學Bar防疫小教室



接觸過確診者注意事項

三日內與確診者接觸過需隔離

單獨一室
獨立衛浴



避免接觸
老人小孩



配戴口罩
注意手部衛生



酒精、漂白水
消毒接觸過物品



身體不適請打1922
勿搭乘大眾運輸
自行就醫



無密集接觸者
僅需自我監測14天



資料來源：衛福部疾管署

學Bar防疫小教室



確診COVID-19注意事項!

多數確診者屬輕症，可自行康復。
為將醫療資源留給重症，居家隔離可以這樣做

聯繫症狀前3日的
密切接觸者



告知接觸者需
自我隔離&健康監測



喘/呼吸困難



持續胸痛/胸悶



意識不清



皮膚/唇/指甲發青



身體出現不適立即聯繫119、衛生局、1922
依指示就醫，勿搭乘大眾運輸



資料來源：衛福部疾管署