



國立屏科實驗高級中學

114學年度暑假

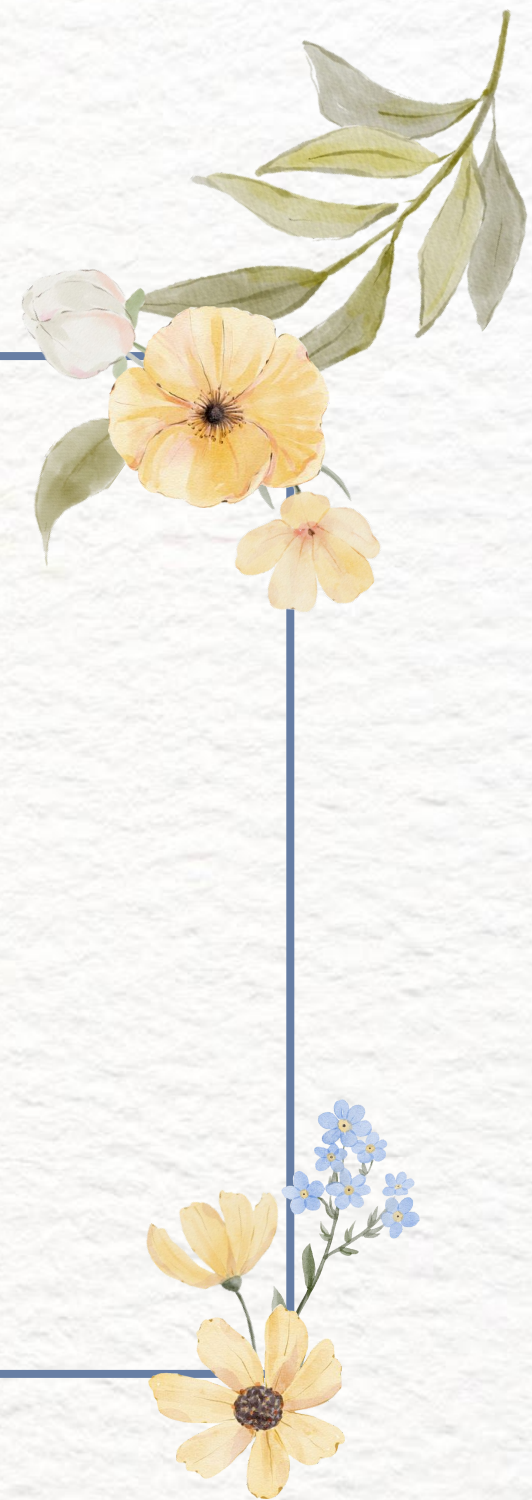
各處室重要訊息公告



2026.06.30



學務處報告



快樂放暑假 安全不放假!

Enjoy
Your
Summer!

平安 · 健康 · 充實 我們在新學期再相見!



三件最重要提醒

1

安全永遠是
第一順位。



2

請維持基本的
生活自律。



3

請守住法律與
行為的底線。



假期不是沒有規範，而是從「被提醒」，走向「自我管理」。

1 交通安全

- 遵守交通規則
- 騎乘機車、腳踏車務必戴安全帽
- 不無照駕駛
- 不酒後騎車或駕車
- 過馬路走行人穿越道不滑手機
- 夜間外出穿著亮色衣物



2 防溺安全

- 不到危險水域戲水
- 不單獨前往海邊、溪流或河川
- 遵守救生員指示
- 落實「救溺五步」「防溺十招」



3 防詐騙

- 提高警覺，不輕易相信高薪打工、網路購物詐騙、假交友、假投資
- 不提供個人資料、金融帳戶及驗證碼



有疑問請撥打
165 反詐騙專線

4 網路安全

- 理性使用社群媒體
- 不散播不實訊息
- 不霸凌、不肉搜
- 保護個人隱私
- 留意數位足跡



5 打工安全

- 暑假打工請注意：
- 確認合法工作場所
 - 簽訂勞動契約
 - 注意工時及薪資
 - 遇到問題立即向家長、老師求助



6 菸酒毒品防制

拒絕：
電子煙、菸品、酒精濫用、毒品及新興毒品。

勇敢說：
不嘗試、不持有、不轉傳。



7 校外活動安全

- 告知家長行程
- 夜晚避免單獨行動
- 注意自身安全
- 尊重他人，避免衝突



8 防疫與健康

- 保持規律作息
- 注意飲食衛生
- 多喝水、多運動
- 身體不適盡速就醫



9 防災安全

- 暑假正值颱風季：
- 留意氣象資訊
 - 避免前往山區及海邊
 - 豪雨期間遠離溪流及土石流警戒區



10 學習與生活

- 暑假也是充實自己的最佳時機：
- 培養閱讀
 - 培養運動習慣
 - 發展興趣
 - 協助家務
 - 善用時間，為新學期做好準備



放鬆可以，但不要放縱；休息可以，但不要停止成長。





暑假宣導事項報告

充實自我
迎接新學期!

★ 學務處 訓育組 ★

1 下學期重要日程公告



請同學們隨時關注學校公告，掌握最新資訊，提早規劃，做好準備！

2 高中部社團

請在 **7/31 (五)** 前繳交社團評鑑資料、留社表單。



3 中學部新生訓練

訂於 8/24 (一)、8/25 (二)，相關時程會再公告。
邀請學長姊擔任輔導員！



4 提醒社團

未繳交評鑑資料之社團，
無法參與新生新招，也請各社團留意。



5 8/26 (三) 中學部返校日



6 8/31 (一) 第一節 始業式

中學部開學典禮，
線上或實體辦理
依場地狀況調整。



7 善用暑假

充實自我、培養興趣、
多元學習，
迎接更好的自己！



規劃好時間、完成任務，讓我們一起迎接充實又精彩的新學期！

學務處生輔組

暑假宣導事項

一起打造友善、安全、尊重的校園!!

1 6/30-7/3 開放愛校服務申請，
服務時間從 7/6-7/17。

提交表單，
表單將
公告在校網。



2 性別平等教育宣導

帶有與性或性別有關的言詞、
不受歡迎、負面影響、有冒犯性、
主觀認定。

不要把玩笑當幽默或風趣。

尊重
差異

平等
對待

友善
相處



3 反霸凌宣導

持續(一再發生)、有侵害的樣式或行為、
個人或集體故意為之、使他人有
身心損害或影響學習。

只要符合上述就能構成!!

不嘲笑

不孤立

霸凌

不攻擊

不旁觀



勇敢說出來
一起制止霸凌!

學校是學習的地方，請大家一同營造**友善、友愛、和諧**的學習環境!!

暑假衛生宣導報告

健康生活 · 衛生習慣 · 快樂一夏

1 注意個人衛生，勤洗手

飯前、便後、外出返家後及接觸公共物品後，請使用肥皂正確洗手，維護自身與他人健康。



正確
洗手
5步驟



濕

搓

沖

捧

擦

2 注意飲食衛生，病從口入

選擇新鮮食材，飲食均衡，避免生食與路邊攤，並注意保存期限，預防腸胃不適。



均衡飲食



食物煮熟



注意期限



多喝開水

3 做好環境清潔，預防病媒蚊

落實「巡、倒、清、刷」，清除積水容器，不讓蚊蟲孳生，預防登革熱等傳染病。



巡
檢查積水



倒
倒掉積水



清
清潔容器



刷
刷洗容器



4 注意防曬與補充水分

外出時做好防曬措施，避免長時間曝曬，適時補充水分，預防中暑與熱傷害。



戴帽子、太陽眼鏡



塗抹防曬乳



多喝水



避免正中午
外出活動



5 作息規律，充足睡眠

維持良好作息，早睡早起，不熬夜，讓身體有足夠休息，提升免疫力。



早睡早起



規律作息



充足睡眠



6 生病在家休息， 保護自己也保護他人

若有發燒、咳嗽、腹瀉等症狀，請在家休息並就醫，避免傳染給他人。



♥ 養成良好衛生習慣，健康一夏，快樂迎接新學期！★

衛生組補充報告

雨後防疫很重要 環境清消不可少

——泡製消毒水(稀釋漂白水)方法——

準備物品



市售漂白水
大部分含次氯酸鈉
濃度約5-6%

免洗湯匙
1湯匙約為20c.c.



大寶特瓶
取1罐容量約為1250c.c.
如礦水瓶
用以計算清水份量

泡製方法 ① 環境消毒 0.05% (500ppm)



泡製方法 ② 嘔吐物/排泄物清潔 0.5% (5000ppm)



高雄市政府衛生局 關心您

登革熱 症狀不輕忽 屈公病 就醫通報不延誤

! 出國旅遊注意防蚊

返國14天內請多加留意，有疑似病狀
儘速就醫，並告知醫師旅遊史

臨床症狀



廣告

衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC



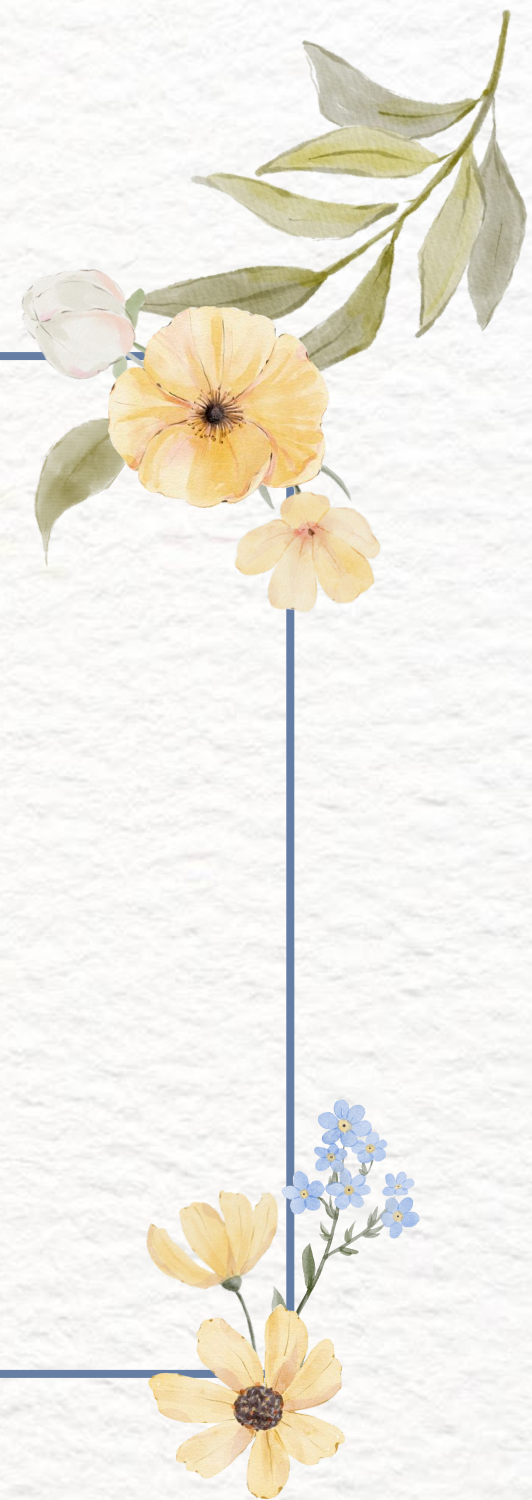
www.cdc.gov.tw



1922防疫達人
www.facebook.com/TWCDC

疫情通報及關懷專線：1922

教務處報告



暑假重要行事報告

活動安排 · 課程提醒 · 迎接新學期！

1 7月初重點活動

- 7/2 航太科技產業參訪
- 7/3 高中生物營隊、屏一區自主學習聯合成果發表會
- 7/6 國一、國二營隊；國三、高三輔導課開始
- 7/6 高一、高二重補修開始



2 補考與課程提醒

- 7/9 (四) 公布補考名單
- 7/14 (二) 補考 08:20 開始



3 暑期學習小叮嚀

請同學留意各項公告與時程，準時參加課程、營隊與補考，妥善安排暑假作息。



★ 把握暑假每一個學習機會，充實又有規劃地迎向新學期！

暑假重要行事報告

活動安排 · 課程提醒 · 迎接新學期！

1 學習歷程與暑期計畫

- 7/24 (17時) 學習歷程檔案 114 下學期課程學習成果上傳截止
- 7/5 - 7/27 青年百億圓夢計畫 - 星際造夢者



2 國際交流與暑期安排

- 7/28 - 8/5 日本 WYM 教育旅行
- 7/29、30 高三模擬考
- 8/31 (一) 開學



3 9月模擬考提醒

- 9/2、3 高三 (1、2冊)、高三 (1、2、3冊) 模擬考
 - 9/8、9 國三模擬考 (1、2冊)
- 請同學提早準備，留意考試範圍與學校公告。



★ 提早規劃、準時參與，讓暑假與新學期都更充實順利！

資媒組報告

校園資安防護 從我做起!

面對可疑訊息、異常連結、QR Code、驗證碼或帳號密碼要求時，請務必養成「先停下來、想一想、查一查」、再確認」的習慣，避免因一時疏忽造成帳號外洩、個資遭竊或校園系統風險。

一、防範 AI 釣魚



- 收到要求提供資料、匯款、變更帳號、驗證身分或點擊連結的訊息時，應先確認寄件者、連結與附件是否可信。

二、小心 QR Code 釣魚



二、小心 QR Code 釣魚

- 掃描 QR Code 前，請先確認來源是否可信，不掃描來路不明的 QR Code，也不要再在陌生頁面輸入校務系統帳號、密碼、金融資料或個人資料。

三、啟用多因子驗證



三、啟用多因子驗證

- 重要帳號應啟用多因子驗證，並優先使用驗證器或安全金鑰。
- OTP、簡訊驗證碼、一次性密碼等驗證資訊絕不可提供給他人。

四、使用長且不同的密碼



四、使用長且不同的密碼

- 不同帳號應使用不同密碼，避免重複使用同一組帳密。
- 建議搭配密碼管理工具，建立長且隨機的高強度密碼，降低帳號遭盜用風險。

五、立即更新與修補



五、立即更新與修補

- 作業系統、瀏覽器、Office 及各類應用程式應保持最新版本。
- 收到更新通知時，請儘速安裝，以降低漏洞遭利用的風險。

六、備份資料並主動通報



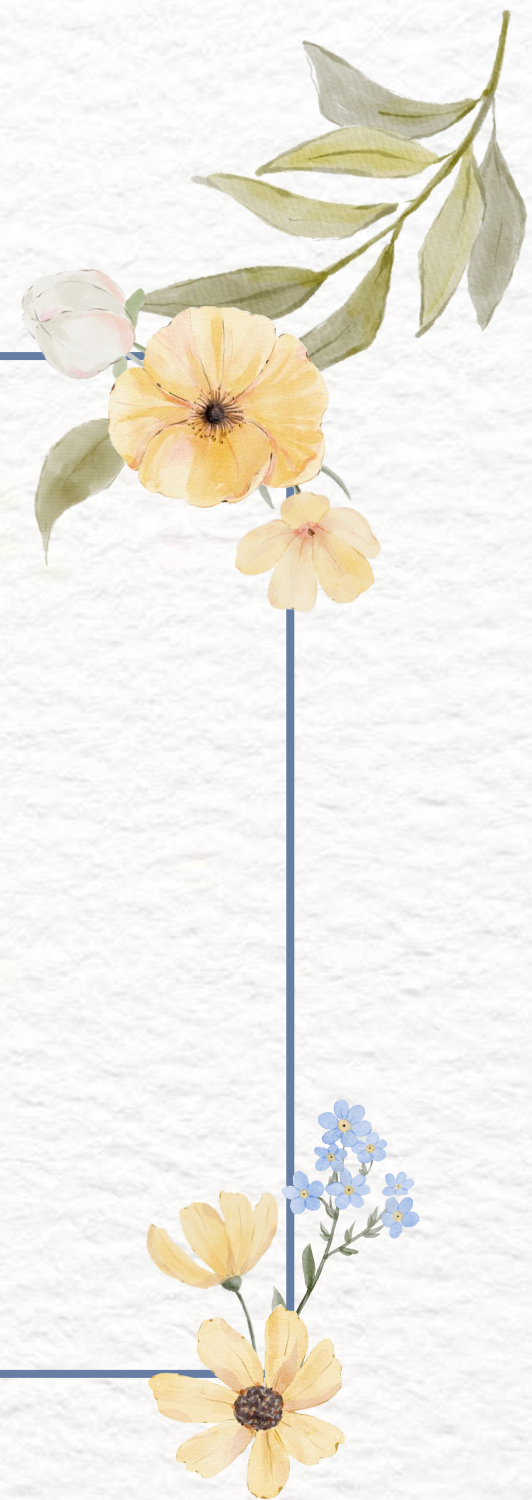
六、備份資料並主動通報

- 重要資料應依循 3-2-1 備份原則，定期備份並保留異地或離線備份。
- 若發現可疑郵件、簡訊、連結、網站、帳號異常，請立即通報資訊單位處理。

看到以下情況，請先停下來：要求立即處理、要求輸入帳密、要求提供驗證碼、要求掃描 QR Code 或點擊連結。

資安防護從日常習慣開始。請各位教職員生共同落實資安意識，保護自己的帳號與個人資料，也共同守護校園資訊安全。

輔導室報告



恭喜你，順利完成這學期的所有挑戰了！

暑假是一段屬於你的空白畫布，這不僅是休息與充電的時刻，更是探索自我與成長的絕佳機會。希望你在放鬆之餘，能溫柔地照顧自己的身體、情緒與人際關係。



國一升國二

New responsibilities

國二升國三

New challenges

高一升高二

New explorations

高二升高三

New possibilities

帶著更好的狀態，
迎接新的學年。

讓身體好好充電，是所有學習與生活的基礎

耗電模式

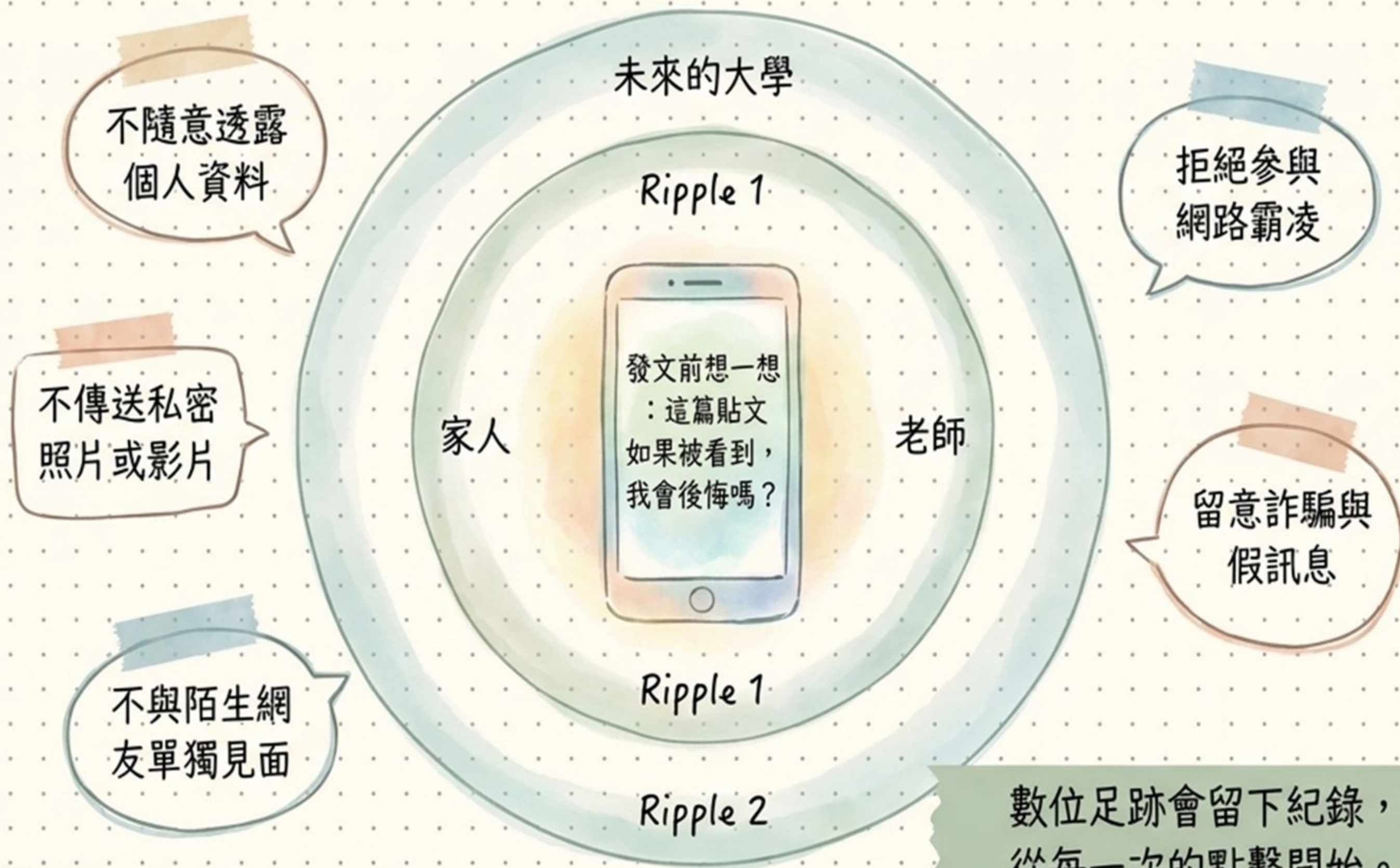
- 熬夜追劇與打遊戲
- 日夜顛倒
- 三餐不正常
- 缺乏運動

充電模式

- 每天固定時間睡覺與起床
- 每天適度運動 30 分鐘以上
- 保持均衡飲食
- 減少長時間使用 3C 產品

良好的身體狀態，能讓你擁有更多力氣去體驗喜歡的事物。

珍惜你的網路形象，為未來的自己建立安全邊界



數位足跡會留下紀錄，保護自己，從每一次的點擊開始。

接納心裡的每一場雨，你的情緒需要被溫柔對待

多雲



對事情失去興趣

陣雨



睡眠品質變差、
容易焦慮緊張

雷雨



長時間心情低落、
常常感到孤單無助

當情緒來敲門時，請記住，天氣總會放晴，
但在雨停之前，請不要獨自承受。

尋求幫助不是軟弱，而是一種照顧自己的勇氣



找到屬於你的夏日成長軌跡

探索者 (升國二、升高二)

核心目標：廣度與認識自己

- 閱讀一本好書
- 培養新的興趣
- 學習新技能
- 參與志工服務

高一升高二專屬：開始思考自己喜歡什麼？未來想往哪個方向發展？
規劃自主學習，累積學習歷程。

每一次探索，都在幫助你更認識自己。

攀登者 (升國三、升高三)

核心目標：深度與站穩腳步

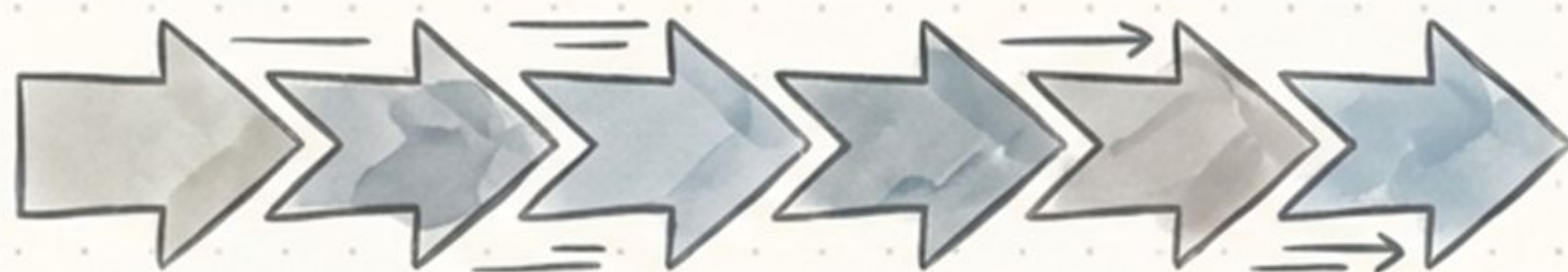
- 整理過去一年不熟悉的單元
- 找出弱點並逐步補強
- 建立固定讀書習慣
- 規劃每日學習進度

迎接現階段的重要挑戰，踏實走好每一步。

給攀登者的悄悄話：暑假是你從容準備的「黃金時區」

Golden Window Timeline

學期中



課程持續向前推進，
節奏緊湊。

暑假期間



節奏由你掌握！這是少數能
夠暫停時鐘、重新整理與補
強基礎的珍貴時刻。

當你在讀書時，有人也正在讀書；當你準備休息時，也有人選擇再多努力一點。
但請記得，這不是為了焦慮而比較，而是因為暑假的安靜累積，
將成為你開學後最安穩的底氣。

總務處提醒

校舍工程收尾正如火如荼進行中，現正進入驗收改善階段，尚無法給出最正確資訊 (如交通動線、校內通行等)。待使用執照核發 (預計8月前)，會再公告最新資訊，請耐心等待。



暑假出外遊玩

請注意安全

返校日新校區見！