

# 宜蘭縣各級學校停課及暑假期間學生學習與生活作息 參考指引

110.06.25

宜蘭縣因應新冠肺炎第三級警戒各級學校停課至7月12日，為協助本縣各級學校學生在停課及暑假期間均能持續自主學習與規律暑期生活，訂定「宜蘭縣各級學校停課及暑假期間學生學習與生活作息參考指引」，請學校廣為宣導，親師生共同為安全、健康、充實的暑假而努力。

## 壹、宣導落實各項防疫作為，健康要保護

一、防疫沒有假期，要防止疫情傳播，最基本的防疫措施仍是落實勤洗手、呼吸道衛生、咳嗽禮節，保持適當社交距離以及生病在家休息，放假期間做好相關防疫措施共同維護健康：

(一)請利用多元管道向教師、家長及學生宣導「維持肥皂勤洗手、戴口罩、注意呼吸道衛生與咳嗽禮節、加強居家環境衛生」、「避免出入人潮擁擠及空氣不流通之場所、保持社交距離」、「規律生活作息、均衡飲食、取餐請用公筷母匙、取餐用餐不交談」等衛生防疫好習慣，以防止傳染疾病傳播並維護自身健康。

(二)請教師及家長關心學生身體健康，落實自我健康狀況監測，若出現發燒、呼吸道症狀、腹瀉、嗅味覺異常等身體不適症狀應就醫；若有感染 COVID-19(新冠肺炎)疑慮請聯絡本縣衛生局(防疫專線 03-9357011)，依指示至衛生局指定之醫療院所就醫，且避免搭乘大眾運輸工具前往；有前項疑慮而就醫、同住家人接觸史或有自主篩檢者，請家長協助主動告知學校(班級導師)，以利學校掌握學生身體健康狀況。

(三)到校人員應持續落實實聯(名)制、量測體溫、手部衛生、全程佩戴口罩、保持室內通風良好，以及校園環境清潔消毒(有人員使用之教室及辦公室等空間，每日2次以1000ppm消毒水消毒)等強化防疫措施，以維師生健康。

二、配合中央流行疫情指揮中心防疫規定，目前為三級警戒期間，全民應落實「外出全程佩戴口罩、實聯制、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，避免不必要之移動、活動或集會」之規定。因應未來疫情可能發展變化，請持續依據中央流行疫情指揮中心最新防疫規定，落實各項防疫措施。

## **貳、引導學生持續多元學習，自主不中斷**

一、請教師指導學生持續學習充實知識，暑假作業安排以學生為主體，安排具啟發性、思考性、創造性、體驗性的作業或活動，多元運用線上學習平台資源，輔導學生規劃自律的暑期生活，建立自我學習、獨立思辨的能力。

二、可多加運用宜蘭縣政府「快樂E學院」  
<https://std.ilc.edu.tw> 之各類數位學習平台內容，如均一平台、LearnMode學習吧、PaGamO線上學習平台、教育部因材網、國教署Cool English英語線上學習平臺，指派相關學習任務及作業給學生，或至「宜蘭線上小學堂」觀看播出影片等，引導學生在家自主學習。

三、另有其他線上學習資源，如公視3台「疫起線上看」；國立圖書館提供免費電子書借閱、多項影音資源及線上課程服務；科教館製播之Podcast頻道「科科出來講」及Youtube講座影片；科工館官網則分享多項科普電子書；教育廣播電台「Channel+」亦提供17國語言節目及親子共學資源等，亦可多加利用。

四、請學校適時關懷學生學習狀況，並瞭解學習載具及網路需求，給予資源協助解決。如有參與線上學習的活動成果或自主學習的優秀作品，在經當事人同意後，可透過管道多加分享與鼓勵。

五、若家長時間許可，請家長儘量利用時間陪伴子女共同閱讀或參與學習活動等，增進親子感情，提升學習效果。

### 參、輔導學生規律暑期生活，關懷不間斷

一、請導師適時掌握學生身體狀況，針對健康需特別關懷之學生，應適時進行追蹤瞭解，確認學生有照顧者陪同，倘有學生確診，應提醒學生或家長主動通報學校，以利相關協助。針對身心障礙學生，請學校特教個管教師持續關心學生暑假期間之情緒行為及身心健康，並引導家長有效陪伴。

二、對學生關懷不間斷，持續注意學生有無受虐、性侵害、兒少未獲妥善照顧(脆弱家庭)、家庭暴力等事件發生，學校人員若知悉有上開情事，應立即辦理通報。若發現學生在線上課程時出現異狀，可先確認目前學生所處位置是否隱密、不容易受到打擾，再行詢問學生狀況，以避免學生當時無法清楚表達或被他人聽聞而導致不良後果。若當下情形不允許，可另外與學生約定時間，或是利用文字或簡訊等方式，再行瞭解狀況。

三、請利用學校網站、學校官方臉書或班級通訊軟體群組等管道，讓學生清楚瞭解向學校求助的窗口，倘學生有特殊輔導需求，無法透過遠端協助，經學校評估確有實體輔導的必要性存在，在能確保學生及教職員防疫安全的情況下，學校應提供學生到校輔導或諮商之協助。到校人員應落實防疫，全程佩戴口罩，並落實室內社交距離等強化防疫措施。

四、透過多元方式，如錄製宣導影片或透過 google meet 線上會議等，與教師協助家長及學生進行線上生涯輔導與志願選填

指導。

五、學校應協助教師運用線上及多元方式，提供學生選課及升學輔導諮詢，並提醒學生留意各項招生、志願選填及報到期程等，以維護學生權益。

六、若感受到大眾媒體訊息資料量過大，感覺煩躁、不安甚至出現壓力反應，例如失眠、做惡夢、情緒起伏過大，試著遠離這些訊息，尋找能讓自己安心舒適的環境或方法。

七、在疫情期間若感到悲傷、緊張、困惑、害怕或生氣..等情緒是正常的，可與信任的朋友或師長等。透過電話、線上通訊軟體聯絡，並與家人多多互動增進感情。

#### **肆、強化學生自我安全意識，危險要求助**

一、因應新冠肺炎疫情，請盡量避免相關戶外運動或移動，如仍必須進行相關戶外活動，請加強提醒安全預防工作，以避免學生涉足不良場所或從事無安全規劃之工作，肇生意外事件。

二、騎乘自行車請注意道路交通安全，請配戴自行車安全帽，行進間勿以手持方式使用行動電話，保持自行車安全設備良好與完整，不可附載坐人、人車共道，請禮讓行人優先通行、行人穿越道上不能騎自行車，請下車牽車，依規定兩段式左(右)轉、行駛時，不得爭先、爭道、併行競駛或以其他危險方式駕駛，遵守行車秩序規範。

三、請教師及家長多關注學生言行及交友狀況，並提醒其提高警覺拒絕來路不明的食品，以免好奇誤(吸)食及持有偽裝成糖果零食的毒品咖啡包、毒果凍、毒梅粉或混合多種毒品之電子煙、彩虹菸等新興毒(產)品，以維身心健全發展。

四、暑假期間規範學生 3C 產品使用時間，勿過度沉迷網路及社群媒體，提醒學生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，如接獲可疑詐騙電話，應「保持冷靜」、「小心查證」並「立即報警或撥打 165 反詐騙諮詢專線」尋求協助。

五、請教師及家長關注學生的假期安全，於暑假期間若發生各類意外事件，請運用各級學校校園安全聯繫電話請求協助。各級學校於獲知學生發生意外事件時，請依教育部「校園安全及災害事件通報作業要點」規定，遇緊急重大事件或需主管教育行政機關協處之事件，必須於 2 小時內透過校園安全暨災害防救通報系統實施通報。