



新北市立貢寮國民中學

NEW TAIPEI MUNICIPAL GONGLIAO JUNIOR HIGH SCHOOL

109學年度第2學期 休業式

時間：110年7月2日

教務處



新北市立貢寮國民中學 版權所有

NEW TAIPEI MUNICIPAL GONGLIAO JUNIOR HIGH SCHOOL Copyright ©

TEL:02-24941083 WEB:<http://www.kljh.tpc.edu.tw>



新北市立貢寮國民中學

NEW TAIPEI MUNICIPAL GONGLIAO JUNIOR HIGH SCHOOL All Rights Reserved

教務處

1. 暑假輔導
2. 暑假作業





新北市立貢寮國民中學

NEW TAIPEI MUNICIPAL GONGLIAO JUNIOR HIGH SCHOOL All Rights Reserved

九年級暑假線上輔導

(08/02 ~ 08/12) 8:00-11:30

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
8/2 暑假輔導 開始	8/3 暑假輔導	8/4 暑假輔導	8/5 暑假輔導	8/6	8/7	8/8
8/9 暑假輔導	8/10 暑假輔導	8/11 暑假輔導	8/12 暑假輔導 結束			

新北市立貢寮國民中學 版權所有

NEW TAIPEI MUNICIPAL GONGLIAO JUNIOR HIGH SCHOOL Copyright ©

TEL:02-24941083 WEB:<http://www.kljh.tpc.edu.tw>



新北市立貢寮國民中學

NEW TAIPEI MUNICIPAL GONGLIAO JUNIOR HIGH SCHOOL All Rights Reserved

八年級暑假作業

- 任課老師規定的作業，一定要如期完成。
- 規劃一件自己最想完成的事。



新北市立貢寮國民中學 版權所有

NEW TAIPEI MUNICIPAL GONGLIAO JUNIOR HIGH SCHOOL Copyright ©

TEL:02-24941083 WEB:<http://www.kljh.tpc.edu.tw>



新北市立貢寮國民中學

NEW TAIPEI MUNICIPAL GONGLIAO JUNIOR HIGH SCHOOL All Rights Reserved

四句箴言 送給有緣人

- 今日事，今日畢
- 自動自發
- 勤能補拙
- 真誠以待



新北市立貢寮國民中學 版權所有

NEW TAIPEI MUNICIPAL GONGLIAO JUNIOR HIGH SCHOOL Copyright ©

TEL:02-24941083 WEB:<http://www.kljh.tpc.edu.tw>



新北市立貢寮國民中學

NEW TAIPEI MUNICIPAL GONGLIAO JUNIOR HIGH SCHOOL

109學年度第2學期 休業式

時間：110年7月2日

學務處



新北市立貢寮國民中學 版權所有

NEW TAIPEI MUNICIPAL GONGLIAO JUNIOR HIGH SCHOOL Copyright ©

TEL:02-24941083 WEB:<http://www.kljh.tpc.edu.tw>



新北市立貢寮國民中學

NEW TAIPEI MUNICIPAL GONGLIAO JUNIOR HIGH SCHOOL All Rights Reserved

學務處

1. 業務報告
2. 暑假安全須知
3. 重要行事曆
4. 暑假作業





新北市立貢寮國民中學

NEW TAIPEI MUNICIPAL GONGLIAO JUNIOR HIGH SCHOOL All Rights Reserved

業務報告

- 新北市政府教育局109學年度暑假「給家長的一封信」（已請導師轉知）。
- 相關宣導內容將於教育局「新北學Bar」臉書粉絲專頁宣傳推播，請轉知家長點閱並分享。



新北市立貢寮國民中學 版權所有

NEW TAIPEI MUNICIPAL GONGLIAO JUNIOR HIGH SCHOOL Copyright ©

TEL:02-24941083 WEB:<http://www.kljh.tpc.edu.tw>

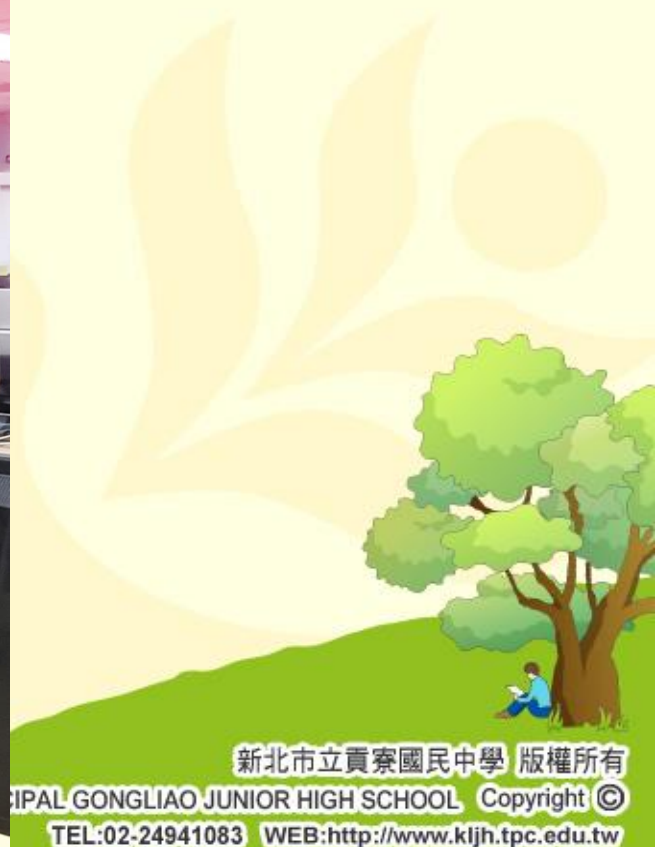


新北市立貢寮國民中學

NEW TAIPEI MUNICIPAL GONGLIAO JUNIOR HIGH SCHOOL All Rights Reserved

暑假安全須知

- 暑假期間學生活動安全注意事項。





新北市立貢寮國民中學

NEW TAIPEI MUNICIPAL GONGLIAO JUNIOR HIGH SCHOOL All Rights Reserved

暑假安全須知-活動安全

- 室內活動：不亂跑，避免涉足不正當場所。
- 戶外活動：(1)不要逞強 (2)不要去危險水域(3)氣候不佳，不要從事戶外活動 (4)不要在無防雷設施的建築物內避雨：
- 「多一分準備，少一分遺憾」，如此方能充分享受戶外活動之樂趣，減少意外事件發生
- 相關資料查詢請至「學生水域運動安全網」(<http://www.sports.url.tw/index.html>)及「新版防溺10招」宣導 短片



新北市立貢寮國民中學 版權所有

NEW TAIPEI MUNICIPAL GONGLIAO JUNIOR HIGH SCHOOL Copyright ©

TEL:02-24941083 WEB:<http://www.kljh.tpc.edu.tw>



新北市立貢寮國民中學

NEW TAIPEI MUNICIPAL GONGLIAO JUNIOR HIGH SCHOOL All Rights Reserved

暑假安全須知-工讀安全

- 三要準備：
要確定、要存疑、要告知
- 七不原則：
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



新北市立貢寮國民中學 版權所有

NEW TAIPEI MUNICIPAL GONGLIAO JUNIOR HIGH SCHOOL Copyright ©

TEL:02-24941083 WEB:<http://www.kljh.tpc.edu.tw>



新北市立貢寮國民中學

NEW TAIPEI MUNICIPAL GONGLIAO JUNIOR HIGH SCHOOL All Rights Reserved

暑假安全須知-交通安全

- 四項守則：

(1)你看得見我，我看得見你。

(2)安全空間，不做沒有把握的動作，只要猶豫就不要去做。

(3)利他的用路觀，不影響別人的安全。

(4)防衛兼備，防止事故發生，不要讓自己成為事故的受害者。



新北市立貢寮國民中學 版權所有

NEW TAIPEI MUNICIPAL GONGLIAO JUNIOR HIGH SCHOOL Copyright ©

TEL:02-24941083 WEB:<http://www.kljh.tpc.edu.tw>



新北市立貢寮國民中學

NEW TAIPEI MUNICIPAL GONGLIAO JUNIOR HIGH SCHOOL All Rights Reserved

暑假安全須知-居住安全

- 居家防火、用電安全
- 使用瓦斯熱水器沐浴及瓦斯爐煮食時，要注意室內空氣流通，使用時切忌將門窗緊閉。



新北市立貢寮國民中學 版權所有

NEW TAIPEI MUNICIPAL GONGLIAO JUNIOR HIGH SCHOOL Copyright ©

TEL:02-24941083 WEB:<http://www.kljh.tpc.edu.tw>



新北市立貢寮國民中學

NEW TAIPEI MUNICIPAL GONGLIAO JUNIOR HIGH SCHOOL All Rights Reserved

暑假安全須知-校園及人身安全

- 不單獨行經漆黑小巷或人煙罕至的地方及進出危險場所。
- 藥物濫用防制。
- 詐騙防制：「保持冷靜」、「小心查證」、「立即報警或撥打165反詐騙諮詢專線」尋。
- 網路犯罪、網路沉迷防制。
- 犯罪預防、菸(含電子煙)檳危害防制。



新北市立貢寮國民中學 版權所有

NEW TAIPEI MUNICIPAL GONGLIAO JUNIOR HIGH SCHOOL Copyright ©

TEL:02-24941083 WEB:<http://www.kljh.tpc.edu.tw>



新北市立貢寮國民中學

NEW TAIPEI MUNICIPAL GONGLIAO JUNIOR HIGH SCHOOL All Rights Reserved

重要行事曆

- 7/20返校打掃801
- 7/22返校打掃802
- 8/13返校打掃901
- 8/17返校打掃902



新北市立貢寮國民中學 版權所有

NEW TAIPEI MUNICIPAL GONGLIAO JUNIOR HIGH SCHOOL Copyright ©

TEL:02-24941083 WEB:<http://www.kljh.tpc.edu.tw>



新北市立貢寮國民中學

NEW TAIPEI MUNICIPAL GONGLIAO JUNIOR HIGH SCHOOL All Rights Reserved

重要行事曆

- 7/26舊生加購、新生套量制服
- 8/6全校返校
- 8/11新生訓練、發放制服及運動服
- 9/1始業式、開學註冊、大掃除



新北市立貢寮國民中學 版權所有

NEW TAIPEI MUNICIPAL GONGLIAO JUNIOR HIGH SCHOOL Copyright ©

TEL:02-24941083 WEB:<http://www.kljh.tpc.edu.tw>



新北市立貢寮國民中學

NEW TAIPEI MUNICIPAL GONGLIAO JUNIOR HIGH SCHOOL All Rights Reserved

重要行事曆

- 田徑隊練習：7/13開始
- 太鼓隊練習：
- 7/14、7/21、7/28下午一點到三點
- 8/24、8/25、8/26上午



新北市立貢寮國民中學 版權所有

NEW TAIPEI MUNICIPAL GONGLIAO JUNIOR HIGH SCHOOL Copyright ©

TEL:02-24941083 WEB:<http://www.kljh.tpc.edu.tw>



新北市立貢寮國民中學

NEW TAIPEI MUNICIPAL GONGLIAO JUNIOR HIGH SCHOOL All Rights Reserved

暑假作業

- 53校慶LOGO徵稿：檔案請自行到學校首頁下載。
- 防疫期間，線上反毒零距離：PaGamO官網國中世界都置入了反毒題庫及任務，請上網學習，並附上截圖佐證照片。
- <https://docs.google.com/forms/d/1Dwb7IN7fd0XHLXuLlieeQVz-YunFVtiodLJZ2zytQQQ/prefill>

新北市立貢寮國民中學 版權所有

NEW TAIPEI MUNICIPAL GONGLIAO JUNIOR HIGH SCHOOL Copyright ©

TEL:02-24941083 WEB:<http://www.kljh.tpc.edu.tw>

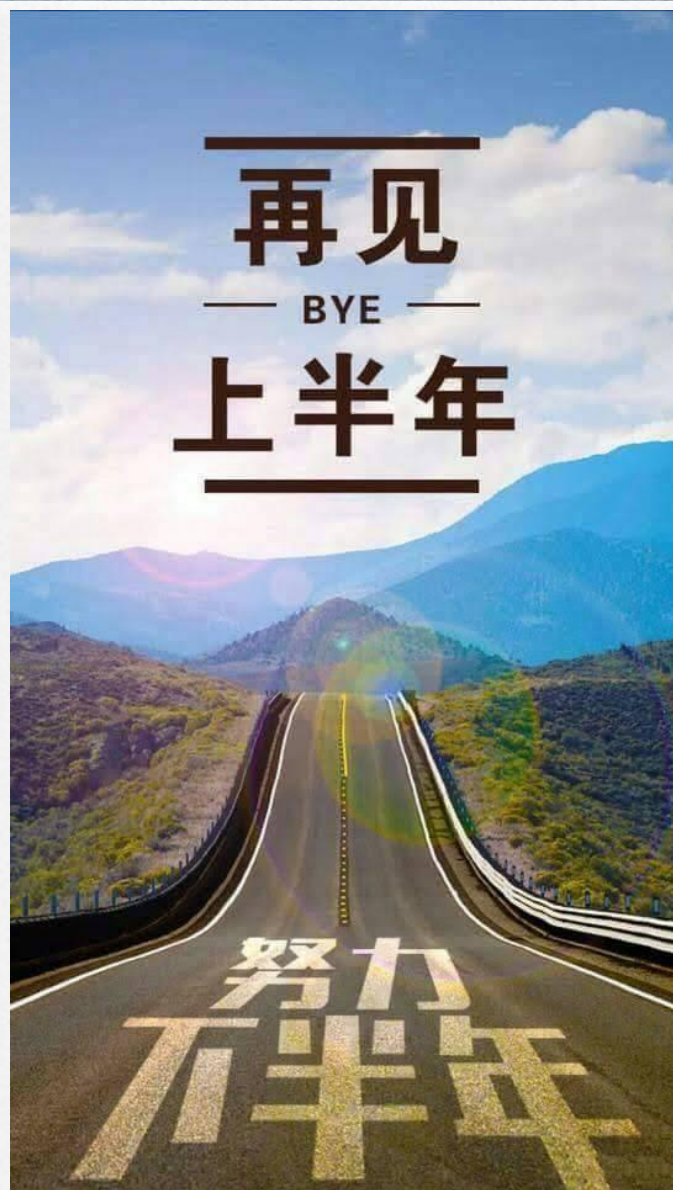


新北市立貢寮國民中學
109學年度第2學期休業式

總務處

相關事項提醒

- 因應三級警戒，目前學校暫停對外開放。
- 暑假高溫炎熱，請大家多留意住家用水、用電安全。
- 暑假期間學校依然持續改善校園環境，將進行冷氣電力改善工程。
- 最後，祝福各位同學闔家平安、健康愉快，我們開學見。



今年已過了一半了
下半年
我們一起加油

輔導室 假前叮嚀

109學年度第二學期休業式



生涯手冊暨生涯檔案

若有將生涯手冊、生涯檔案攜帶回家的同學，請務必妥善保管，並於開學日當天帶來學校喔~~~

育樂營

寒暑假期間，若想學一技之長，可以到
<https://is.gd/CvBh39> 進行線上報名喔~~





防疫宅在家，筆耕安心寫

輔導室特於暑假期間邀請同學們一起分享自己生活點滴，
豐富生命的價值與趣味

一.徵文對象：貢中**每位同學**

二.作品規格：

1. 字數**300字**以上
2. 可以手寫、電腦打字

三.繳交時間：110學年度**開學**
日當天由輔導股長收齊，繳
交至**輔導室輔導組**

四.優良獎勵：

1. 書寫優良者，將張貼於九月份轉角專欄
2. 書寫優良者，輔導室將贈送精美禮品
3. 有機會登錄於貢中學報

徵文**題材**：請**擇一**撰寫**心得**

1. 做自己情緒的主人
2. 生活中的迴響
3. 如何迎接生命中的挑戰
4. 挫折中迎向璀璨的未來
5. 養成好習慣的重要
6. 青春如何不憂鬱
7. 快樂生活與平常心
8. 如何看待人生中的生老病死苦



如果因緊急原因而飢餓的話，可以到新北市所有四大超商登記領取餐點，同時也會啟動很多社會資源來幫助你，所以請各位只在必要時去使用，如果非必要**請勿濫用**喔！



幸福保衛站





輔導小棧

COVID-19居家自我照顧

分享者/張雅嫻專輔

面對疫情的變化，各場所都嚴加以備。面對突如其來的疫情，焦慮跟恐慌伴隨而來，除了身體健康的保護外，保持心理層面穩定更是重點！每天用一個方法照顧自己，居家如何自我照顧？跟著步驟讓我們安穩度過疫情的考驗！

★從好好吃飯開始

慢慢吃—

將進食時間拉長，專注在食物的氣味、味道，緩緩咀嚼也讓心情慢慢安定

暖交流—

關掉電視、放下手機，停止討論疫情，在餐桌上好好與家人聊聊彼此的狀態，轉換話題關心彼此

固根本—

飯慢慢吃，話慢慢說，暖胃溫心提升免疫力

★好眠的技巧

步驟一：停止、預備

睡前一小時關掉電視手機，穩定心緒慢慢安靜準備睡覺心情

步驟二：舒緩、放鬆、腹式呼吸(用肚子吸氣吐氣)
舒服坐姿、輕柔的音樂加香氛、專注在呼吸節奏上、緩緩吸慢慢吐，雙手搓熱按摩眼周、槌槌肩膀、揉揉小腿，讓肌肉放鬆

步驟三：規律作息

定時定量睡眠時間，維持睡眠品質，良好睡眠增加免疫力

★生活新方案

疫情嚴峻需進行長期抗戰，我們也要將過去生活作息型態作轉換…如：上健身房→回家運動、在外聚餐→在家用餐、外出行程滿檔→享受久違的一個人時光

從限制中尋找一種新的生活方式，讓自己不因舊生活的崩解，而陷入困境當中！記得，關係連結並沒有消失，你也不是一個人！

★心理衛生協助資訊

➢ 衛福部24小時安心專線：1925

➢ 防疫專線：1922

(參考資料：中華民國諮商心理師公會全國聯合會)



貢渡疫情新生活

分享者/輔導室老師

親子互動Q&A

Q：就在109學年度即將要進入尾聲的階段時，COVID-19突然地在我們的生活中捲起滔天大浪，影響著我們習以為常的生活，過去我們都習慣到校上課，但現在我們要習慣線上上課，過去我們都習慣自然地與他人交談，但現在我們要懂得保持社交距離，過去……現在……，許許多多的改變正在發生。正在經歷這些轉變的你們，請思考一下如何用正向語言來鼓勵支持著你我一起貢渡疫情新生活吧！

A：

_____年_____班_____號 姓名：_____

家長簽章：_____

輔導室與你攜手
貢渡疫情新生活