

安心復課，攜手前行

-給全體親師生的一封信

親愛的家長、老師及同學們：

孩子們經歷了兩日的線上課程，即將於9/13(一)返回校園上課。過去這一、兩天，我們依照防疫標準作業流程執行所有工作，衛生局、教育局等相關單位也持續提供相關資訊及資源協助。校內不僅有各個主管人員隨時應變及進行各項佈署，其他職員工們也不停歇的協助各項校務順利進行，全校的導師及各科教師更是立即整備以各種通訊方式關懷學生及進行線上授課與學生追蹤情形回報。

過程中，我們也非常認真努力地執行好每個環節，因為在我們心中，學生可以健康安心的學習是最首要的任務。我們期待所愛的學校、親師生都平安度過這波疫情，也期待人與人之間仍存在應有的尊重、同理與溫暖，能彼此相互理解。對於尚在居家隔離的親師生，我們也將持續關懷並祝福一切順利、健康平安。

復課的日子即將到臨，我們已召開復課會議也做好各項準備迎接學生回到學校上課，除了各項課程回歸實體教學，在停課期間校園的所有空間更已進行全面性的大消毒。學生回到校園，我們也會嚴謹地依據防疫標準作業流程繼續守護每一個孩子。

這段期間，您與孩子可能會因為生活上的變動與壓力而感到焦慮或不安，這些都是很正常的感受。大家除了配合政府及學校的防疫措施，做好健康管理之外，更需要安頓身心，保持理性與智慧，而不被恐懼打亂生活的步調。

為了穩定孩子受疫情衝擊而衍生的身心影響，再次請您共同協助：

- **勤洗手**：請提醒孩子正確洗手，如有身體不適的症狀，請尋求正確的醫療管道治療。
- **提升免疫力**：鼓勵孩子均衡飲食、正常作息及適當運動，提升自身免疫力。
- **觀察並適時求助**：若孩子持續一段時間，有心理極度焦躁、精神緊繃、無法放鬆、失眠、惡夢等情形，請轉知學校輔導老師提供協助或尋求專業輔導人員的輔導。
- **關懷接納**：詢問及關心孩子對疫情的看法和感受，瞭解孩子受疫情影響的程度，傾聽及接納孩子的不安，並安撫孩子的焦慮情緒。

歡迎各位同學安心復課，經歷過困頓，我們會更成熟並一起攜手前行。

敬祝 平安

臺北市立民生國民中學校長 高敏慧 敬啟