

安心復課，攜手前行

給全校親師生的一封信

親愛的家長、老師及同學們：

經歷了一週的線上課程，即將於4/25(一)返回校園上課。過去這幾天，我們完全依照「防疫標準作業流程」執行所有工作，教育局及衛生局等相關單位也持續提供相關資訊及協助。校內各處室行政人員隨時應變並進行各項佈署，以利校務順利進行；全校班導師及科任老師更透過各種通訊方式，來關懷學生及進行線上授課，並隨時追蹤學生學習情形予以回報。

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，這些都是很正常的現象。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，以提升自身的免疫力。
- 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，請尋求學校輔導老師或專業輔導人員的協助。
- 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。

復課的日子即將來臨，我們會嚴謹地依據防疫標準作業流程，繼續守護每一個孩子。學生可以健康且安心的學習，是學校的首要任務，因此，我們非常認真地執行每個環節。學校業已做好各項準備，也會進行全面性的大消毒，來迎接各位回到美麗又安全的校園。

我們期待所愛的學校、社區及國家，甚至全世界都可以平安度過這波疫情，也期待人與人之間仍存在應有的尊重、同理與溫暖！

敬祝 平安健康



臺北市天母國民小學 敬上