

安心復課，穩健前行

-給全體親師生的一封信

親愛的家長、老師及同學們：

經歷了2週的線上課程，學生們即將於5/2(一)返回校園上課。過去2週，我們完全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，更感謝全校的導師及各科教師積極整備，以各種通訊方式關懷學生及進行線上備課、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、教師可以身心健康平安是最首要的任務。我們期待所愛的學校、國家，甚至全世界都可以平安度過這波疫情，也期待在這樣的集體焦慮下，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。

復課的日子即將到臨，我們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。

歡迎每一位同學回到學校，讓我們攜手並進，穩健前行。

敬祝 平安

臺北市立中崙高級中學校長 劉晶晶致敬