

## 給家長的一封信 (7、8年級)

親愛的家長，您好：

過去這一年多以來，我們一直依照防疫標準作業進行相關的佈署，衛生局、教育局等相關機關也持續提供相關資訊及資源協助，然本校因確診者或密切接觸者所屬班級超過 10 個班，學校依程序報教育局同意後，將於 5/9(一)起至 5/11(三)止進行 7、8 年級預防性停課，以降低傳染風險；5/12(四)、5/13(五)正常到校上課，並辦理辦理 7、8 第二次定考。停課期間，請家長留意孩子的學習情形，並提醒孩子注意自身健康，落實個人防護措施，減少外出，並避免參加高風險群聚活動。

遠距教學之教室連結將於 5/6(五)下午 8 時前公告於學校網站「新冠肺炎停課專區」之「防疫停課、復課及補課專區」，網址為：

<https://www.mhjh.tp.edu.tw/modules/tinyd0/index.php?id=41>，請導師協助轉達同學，並請備妥線上學習載具，準時上課，且依規定線上同步課程時須打開鏡頭，應以不影響辨識面貌為原則露面，作為出席之依據。

停課期間，為穩定孩子受疫情衝擊所帶來的身心影響，您可做的是：

- **關懷接納：**適時肯定及關心孩子對會考的準備，瞭解孩子準備會考的心情與焦慮，傾聽及接納孩子的不安，並安撫孩子的焦慮情緒。
- **維持正常作息：**線上課程期間孩子每天都有必須進行的複習進度，請盡量讓孩子按照計畫，規律學習，學校的導師和任課老師也會持續透過網路或電話與孩子保持連絡。
- **持續抗疫：**防疫期間請提醒孩子多洗手，培養均衡的飲食習慣、建立良好的睡眠品質及適當運動，以健康的方式提升自身免疫力。如近期孩子有身體不適的症狀，可以打「1922」疫情通報及諮詢專線，尋求正確的醫療處置。
- **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，請適時轉知學校老師提供協助或尋求專業輔導人員的輔導。

建議孩子在遠距教學期間，非必要性，請盡量不要外出，並叮嚀孩子務必遵守各項防疫規定。家長有任何疑問，可與導師或相關行政單位聯絡，學生線上課務問題請洽教務處教學組、學生線上帳號及硬體連線請洽資訊組、學生健康問題請洽健康中心。學校電話：2632-0616，教學組 201，資訊組 208、255，健康中心 312 或 313。

敬祝 平安健康

臺北市明湖國民中學致敬