

## 給家長的一封信

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，然本校衡酌目前疫情實際情形，為降低傳染風險，經校內凝聚共識後，於 5/18(三)召開課程發展委員會後，將於 5/23(一)起至 5/27(五)止全校停止實體課程啟動線上教學。線上教學期間，請家長留意孩子的學習情形，並提醒孩子注意啟動遠距線上課程等遠距教學多元模式並通報主管機關備查。

為了自身健康，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 5/20(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