

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：

經歷了一週的線上課程，學生們即將於5/2(一)返回校園上課。過去這一週，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。校內不僅有各處室行政同仁隨時應變，進行各項佈署，並維持校務運行；全校教師團隊更是立即整備，以各種通訊方式關懷學生、追蹤學生情形及進行線上授課。

在這過程中，我們非常認真努力地執行好每個環節，扮演好我們各自的角色，因為在我們心中，親師生可以健康平安，是我們唯一的掛念，也是我們最首要的任務。我們期待身旁所有人都可以平安度過這波疫情，更期待即使在疫情影響下，人與人之間都能彼此相互理解，保有原本生活中的尊重、同理與溫暖。

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，我們也會謹慎地依據防疫標準作業流程繼續守護每一個孩子。

這段期間，您與孩子或許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，不被恐懼打亂我們生活的步調。

為了穩定學生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

臺北市立景美女子高級中學校長 黃寶瑾致敬