

給家長的一封信

親愛的家長：

考量目前疫情嚴峻，臺北市進入第三級警戒，基於防疫考量，教育局宣布臺北市高職、中小學、幼兒園、補習班及安親班自5月18日起停課至5月28日。停課期間，家長倘有需照顧學生需求，請依相關規定辦理請防疫照顧假或家庭照顧假；另教職員工需正常上班，得採居家辦公或遠距教學方式辦理。本校將自5/18(二)起至5/28(五)全校停課，並於5/31(一)復課，停課期間學生的居家學習及補課實施計畫將於5/17(一)下午4時起公告於班級群組，請同學留意並備妥可連上網路之學習載具，準時上課。

過去這幾天，我們完全依照防疫標準作業流程進行相關佈署，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。過程中充分感受到各界對我們的關心，而我們都很努力地一起守護彼此的健康。期待我們所愛的學校、國家，甚至全世界都可以平安度過這波疫情。

此次因應市府公告防疫措施全校停課，我們也啟動了進一步的防疫標準作業流程，請家長協助叮嚀孩子務必配合各項防疫規定以及學校各項停復課的配套措施。讓我們一同守護彼此的健康，並在防疫不停學的情況下，維持孩子學習活動的進行。

生活各個層面因疫情而遭遇到改變與壓力，我們可能因此感到焦慮或不安，這些都是很正常的感受。面對未知與不確定時，或許會喚起我們內在存在的恐懼，也許會出現一些特別的身心反應，此時我們除了配合政府及學校的防疫措施，做好健康管理之外，也可以想想如何陪伴自己和身旁的人，一起安頓身心，而不被恐懼及焦慮打亂生活的步調。

為穩定孩子受疫情衝擊所帶來的身心影響，您可做的是：

勤洗手：防疫期間請提醒孩子多洗手，如近期孩子有身體不適的症狀，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。

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，請適時轉知學校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。

*防疫停課不停學

1. 臺北酷課雲 <https://cooc.tp.edu.tw/>

2. 臺北酷課雲教學網頁 <https://cooc.tp.edu.tw/news/127?v=search>

單一身份驗證 帳號：csps+學號 單一身份驗證 密碼：身份證後6碼

如果家長有任何疑問，請您與導師或學務處聯絡。雖然學校停課，但您可透過line@尋求諮詢，停課期間各處室行政人員均正常上班您也可以逕洽學校各處室電話連絡，請多加利用！

