

給石牌國中家長的一封信

親愛的家長：

您好!因嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19，簡稱新冠肺炎)疫情嚴重，中央流行疫情指揮中心宣布，全台灣升級三級疫情警戒，本市各級學校及教育機構延長停止到校上課至110年6月14日止，停課期間相關資訊公告於學校官網，請學生依據石牌國中停課不停學「學生」指引，儘量待在家，減少不必要外出，早晚量體溫，並按課表上課，以維持穩定的作息與健康。

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：**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。
- **維持正常作息：**停課期間依據「學生居家學習及補課實施計畫」，孩子每天都有必須進行的學習和功課，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。

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。如果家長有任何疑問或評估孩子需要轉介輔導資源，請您與導師或輔導室聯絡。雖然學校停課，但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！

敬祝 平安健康

臺北市立石牌國中敬啟
學校電話(02)28224682