彰化縣立溪陽國民中學給家長的一封信

敬愛的家長您好:

因應疫情的發展，本校採行以下措施：

為確保校園安全將進行各大樓逐層逐間教室及校園的全面消毒。本校將依《教育部因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情停課標準》規定，擬定安排規劃線上課程，讓學生學習歷程不中斷。所有學生在家請做好個人健康管理，確實量測體溫、正確洗手、戴好口罩，避免群聚。因應疫情變化，若有相關資訊或決定，本校將於第一時間透過學校網站傳達給親師生知悉。邀請您闔家共同為防疫努力。

此外，近期有關嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)的相關資訊，讓社會陷入不安，我們的孩子如因疫情而感到擔心和焦慮，以下方法提供家長參酌，讓我們共同努力以降低孩子受疫情之衝擊，避免影響其身心：

1. 與孩子共同閱讀、討論正確的防疫資訊，並教導孩子遵循正確的防疫措施來保護自己與家人。
2. 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。
3. 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、無法執行一般日常生活行動(如無法專心、不再從事興趣或因過度焦慮而無法出門等)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。
4. 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。
5. 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。
6. 請提醒孩子遵守防疫規定，勿以任何社交軟體傳播傳布、討論疫情，以免觸法。

心理衛生協助資訊：

衛福部24小時安心專線：1925

防疫專線：1922

疫情來勢洶洶，但是當我們有正確的防疫觀念，並能落實執行，就能安度疾病的威脅，讓我們攜手共同做好防疫，保護好孩子與家人。溪陽國中願與所有家長一起努力！

敬祝

健康平安

溪陽國中輔導室

(04)8802151分機50/51