

## 鼎金國中因應疫情給家長的一封信

敬愛的家長您好：

疫情持續升溫，本校已因應疫情，全面升級校園防疫措施，以維護全校師生安全。

本校防疫小組定期召開防疫會議彙整防疫資訊，並協調各處室防疫措施。目前本校作為(1)校園全面不對外開放；(2)各班教室每日三次以次氯酸水或酒精進行環境消毒；(3)人員進入校園時均全程配戴口罩；(4)單一入口進入教學區並測量體溫，完成每日體溫登記表；(5)若需要飲用水或吃午餐，脫下口罩時，嚴禁交談與共食共飲；(6)學生每日請假狀況統計及追蹤。

除此之外，配合教育局要求各校取消校外教學、校際交流、參訪等活動，降低學生群聚感染的風險，本校決議除取消相關會考後校外參訪活動、升學博覽會及畢業典禮。畢業獎項改由頒獎人員至各班教室進行，以避免群聚。

凡學生因疫情因素請假者，(含個人身體不適、高感染風險者、確認感染者，皆核予相關假別，並均不列入出缺席紀錄，全勤獎亦不採計其請假紀錄。依高雄市教育局 17 日公告，若家長有個別請假需求，只要經過家長同意，知會導師，完成同意書，便能向學校提出不到校上課的申請(亦可上學校網頁下載相關請假表格)，且不列入缺席紀錄。但仍提醒家長須留意並掌握學生在校外之行動與防疫原則，並配合本校線上教學相關事項進行自學。以確保居家防疫期間的人身安全與學習進度。相關線上學習資源，請上校網[防疫期間線上學習專區]查詢。

鼎金國中 關心您 110.05.18

.....< .....**家長回條**.....<.....

十分感謝您用心地閱讀本學期防疫相關宣導，並能適時引導孩子確實遵守防疫措施，培養正確防疫習慣與禮儀，建立良好互動，擁有健康身心。最後，麻煩您閱讀後簽名，將回條繳交給導師，謝謝！

\_\_\_\_年 \_\_\_\_班 座號：\_\_\_\_號 學生姓名：\_\_\_\_\_ 家長簽章：\_\_\_\_\_



## 身為家長，您可以這樣陪伴孩子……

近期嚴重特殊傳染性肺炎可能傳染的資訊，讓社會陷入不安，孩子也可能因疫情而感到擔心和焦慮。請與孩子共同接收正確的防疫資訊，並遵循正確的防疫措施。提醒孩子無需過度擔憂，以陪伴孩子度過防疫時期。為穩定孩子受疫情衝擊所帶來的身心影響，您可做的是：

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

- 心理衛生協助資訊：  
 ● 衛福部24小時安心專線：1925  
 ● 防疫專線：1922

嚴重特殊傳染性肺炎安心輔導小叮嚀



## 面對嚴重特殊傳染性肺炎，你(妳)可以這樣做！



安心輔導小叮嚀

01



### 觀察身心狀態

請關心自己的心理、生理和日常活動，是否受到疫情影響而產生改變？面對嚴重特殊傳染性肺炎的疫情，我們的心裡會感到擔心、焦慮或不安，是很正常的感受。相較於身邊的人而言，若因受到疫情影響而顯得特別憂慮不安，如：一段時間的持續失眠、長時間無法放鬆、無法進行一般生活的事務、對人生意義產生懷疑、心悸、不自主地加快呼吸或異常的身體不適等情形時，請你告知師長或尋求輔導的協助。

02



### 放鬆練習

面對因疫情帶來的擔心、焦慮或不安感，你可以試著～

- 試著辨別訊息的真偽，不盲目聽從沒有依據的疫情資訊，減少讓自己身處負面資訊的機會，以減低焦慮被喚起的可能。
- 從事會讓自己感到放鬆的健康活動，讓不安的情緒和不適的身體感受得到舒緩。
- 試著深呼吸或進行腹式呼吸，平衡自律神經，以調節身心壓力。
- 進行想像式的放鬆練習，想像自己正處於輕鬆、愉快的環境，增加正向的情緒感受。

03



### 適度及正確的自我照顧

執行正確的防疫行為(如防疫期間多洗手、減少出入公共場所的機會等)，給予自己防疫的安全感和信心。運用這段時間建立均衡的飲食、培養良好的睡眠品質，以提升自我的免疫力。如果產生身體不適，無需過度憂慮，請盡快尋求正確的醫療管道諮詢，讓自己成為自己的身心照顧者。