

親愛的家長：

您好！因 covid-19(嚴重特殊傳染性肺炎)疫情持續升溫，所以學校停課時間延長至 6/14(一)，為了孩子在防疫期間能夠穩定學習，學校的線上課程行程也將回歸到平常學校作息時間。

不知道停課不停學過了兩個禮拜，各位爸爸媽媽，您和您的孩子過得好嗎？居家防疫可能會因為多了很多自主管理和家人相處時間，除了使人感到有很多不確定感，也可能會因為很多行程無法安排而有空虛、厭倦感。

在此建議家長，居家生活不妨依舊規律生活、安排時程並照表操課。因為秩序感可以降低空虛和厭倦，也可以穩定情緒；規律作息還有另一好處是當居家防疫結束以後，孩子的生活可以更快上軌並回歸校園。以下提供 7 個時間安排的方向：

- (一)固定作息時間：使孩子的生活慣性跟平時的上學時程一樣，有固定的起床、睡覺、三餐、上課、寫作業時間；必要時可以用鬧鐘、計時器、鈴聲協助孩子習慣定時活動，未來校園生活恢復時，孩子也會比較容易適應。
- (二)安排居家運動：居家防疫期間，很多動態活動或運動可能無法照常運作，但運動可以強健身心，且孩子也需要發洩充沛的體力。所以在規劃居家時間時，不妨也加入像是跳繩、呼拉圈、瑜珈、有氧、跳舞等可以在家進行的運動。
- (三)培養個人興趣：居家防疫期間不要使孩子被 3C 產品綁架了生活。可以把握這段時間，陪伴孩子發展個人興趣，像是繪畫、植栽、聽音樂、閱讀、摺紙、勞作或寫日記。這麼做可以使孩子可以從興趣中探索潛能，也作為未來生涯探索的初步啟蒙。
- (四)增加親子時光：居家防疫反而是生命中難得的親子相處時間，可以把握這段時間安排一些促進親子關係的活動，像是與孩子一起看劇、桌遊、下棋、紙牌、拼圖、共讀、料理或是家事，藉此提升防疫生活的正面意義。
- (五)完成代辦事項：有一些累積已久的代辦事項不妨可以趁全家人居家防期間進行，作為全家人的活動。像是整理塵封已久的舊照片、收藏品、收納櫃，或是對完成堆的發票、整理集點，也可以全家來個大掃除。進行這些活動不但可以消磨時間，也可以透過合作促進家人的凝聚力。
- (六)進行通訊活動：居家防疫期間可能很多活動被迫取消而失去心靈上的依靠。像是親友聚會、宗教活動，可以透過電話、通訊軟體、電子信箱、視訊、瀏覽彼此臉書…等方式，盡可能持續平常會有的人際互動，並彼此加油打氣、一起熬過這段防疫時期。
- (七)持續關注疫情：
 1. 加入指揮中心 LINE「疾管家」好友，接受第一手消息。
 2. 安裝「臺灣社交距離」app，確認是否有與確診者接觸。

如果家長因疫情而有心理壓力和困惑，可以撥打衛生福利部的安心專線 1925 進行心理諮詢，也可以來電與本校輔導教師(02)2303-8298#1504 進行聯繫和諮詢。