校長給家長的一封信

各位親愛的家長，您好：

今年的寒假特別長，本學期的開學很不一樣，因為面對新冠肺炎(COVID-19)的疫情，孩子需要你我共同守護。

寒假期間，全體行政人員及教師很努力地準備防疫物資、消毒清潔環境、實施防疫演練、做好各項防疫措施，並與家長聯繫，提醒家長應注意事項，為開學做好萬全準備。2 月 25 日開學日，我們更是嚴陣以待，每日上學及午休時間為孩子量測體溫，教導孩子正確的防疫方法（健康五原則：量體溫、勤洗手、正確戴口罩、生病不到校、環境要通風），讓我們的孩子都能獲得最完善的保護和照顧。

在此，特別感謝家長會和志工隊的夥伴，每天一大早到校為孩子量測體溫，更要感謝全體家長配合學校門禁管制措施，讓防疫無漏洞。然而疫情尚未緩解，我們仍須持續努力，因此下列幾件事懇請家長再繼續幫忙：

1. 持續幫孩子做好自主健康管理，為孩子的健康把關。
2. 誠摯邀請您加入志工行列，早上到校為孩子量測體溫。
   （請與志工隊石珍翠大隊長聯繫，電話：0932-194888）
3. 歡迎家長提供各項防疫物資給您孩子的班級使用。

孩子是我們共同的寶貝，感謝您與學校、老師配合共同防疫，讓我們全校親師生都能健康平安，謝謝！

敬祝您　闔家幸福安康

昌平國小校長 陳月滿 敬上 109 年 3 月 6 日

教務處家長日宣導事項

一、防疫大作戰，學習不中斷：

新北市以學生學習為中心，首創建置的「親師生平台」(https://pts.ntpc.edu.tw/)，已整合及介接超過 70 項學習資源及平台，包括 PaGamO 遊戲學習平台、均一教育平台、LearnMode 學習吧平台、因材網四大學習平台，希望提供學生在家學習的有效工具，讓學習不中斷。有關該平台相關使用說明如下：

1. 完成學生自訂帳號

有關操作的說明，可參考此處連結，完成此步驟，即可使用親師生平台。

（本校配合課程安排，主要於五年級的資訊課，由資訊老師引導學生完成自訂帳號。如有相關需要，亦可先做使用）

另外，有關家長帳號的開通使用，請參考此處連結。

2. 登入親師生平台

以自訂帳號與密碼登入平台後，即可點選使用相關學習資源。(平台客製學習包-課程地圖供參考)

3. 可搭配新北校園通 App 使用

有關 App 安裝與使用說明，請參考此處連結。

二、防疫準備超前佈署，停課不停學：

時刻保持危機感，建設完善應急機制，善用資源為「不停學」做準備，首先，與老師建立良好的聯繫管道，其次，因為視訊及網路學習資源豐富且多元，如若環境許可建議家長為孩子的學習進行家庭資訊設備軟硬體的檢視及充實，再來，沒有網路、沒有資訊設備也不要慌張，教材寄送府上，安心學習。

有關新北教育的各項舉措與各項教育活動的動向，除了教育局官網，家長也可以透過加入 fb「新北學 Bar」進行瞭解，而昌平國小的各項訊息也會透過學校網頁公告讓家長瞭解。

防疫視同作戰，做好各項防範準備，要健康、也要學習，關懷與聯繫是掌握應變的先機，讓我們緊密聯繫一起努力做好防疫工作。

三、教育部健康上網「一聽二規三動動，四感五慣六讚讚」

宣導口號，說明如下：

一聽：傾聽孩子的需求。

二規：對孩子上網作規範。

三動動：每使用 30 分鐘 3C 產品，就要站起來活動 10 分鐘。

四感：培養子女的歸屬感、愉悅感、成就感及意義感之高四感生活。

五慣：培養人、事、時、地、物五種網路使用的好習慣：

人：和父母討論網路交友情形。

事：保護自己與他人隱私。

時：規定每天網路使用時間上限；每天先做完功課再上網。

地：睡覺時手機不放床邊。

物：使用適合年齡遊戲。

六讚讚：多稱讚孩子合理使用網路的行為。

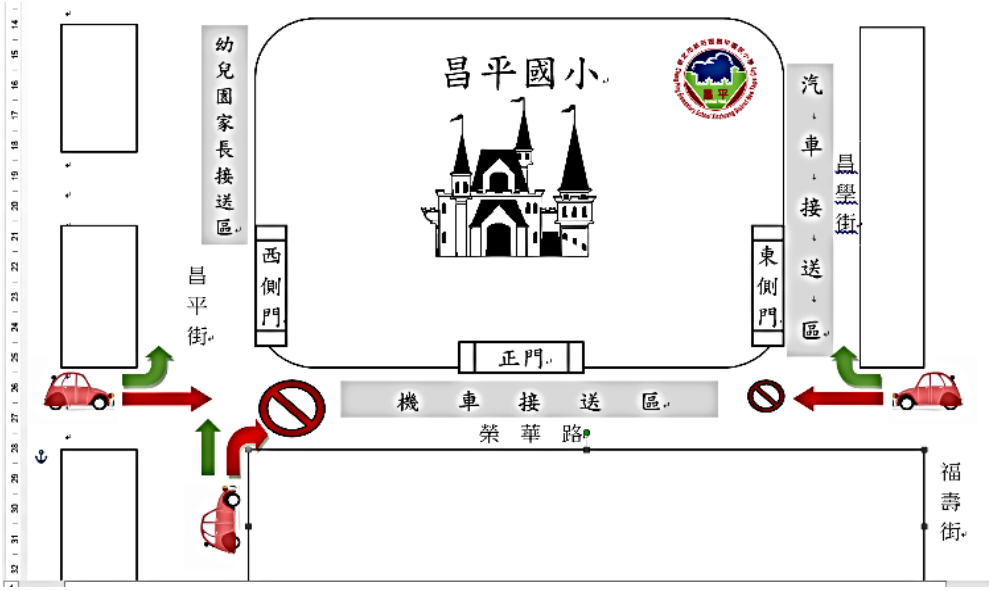
學務處家長日宣導事項

一、防疫規定：

1. 依 109.02.14 新北教體衛字第 1090227818 號函規定，因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情，上課期間如有家長、廠商、志工、訪客等進出校園、幼兒園，必須量測體溫，並建議配戴口罩後再行入校。另學校相關防疫措施，敬請家長配合通知辦理。
2. 為因應相關防疫工作，本學期安親班校內集合場所將指定於戶外場所，安親班接送教師一律從正門進入並檢測體溫戴口罩後始得進入約定地點。

二、上下學交通安全宣導：

1. **汽車接送區**為昌學街，請家長汽車接送請勿行經校門口，**嚴格禁止**汽車臨停在學校正門榮華路容易壅塞路段。
2. 昌平街及榮華路路口**嚴禁任意迴轉**，已有民眾陳情，已連繫警方加強取締。
3. 昌平街西側門位於轉角，故僅提供步行學生上下學，**嚴禁各式車輛**停放在西側門及兩側，避免影響當地交通造成危險。
4. 人行道上有設置**年級牌**，請依學生年級牌位置上下車，謝謝合作。
5. **一年級學生**於本學期開始，老師們將學生帶至校門口後，會開始讓學生依照放學路線自行走到家長接送地點，昌平街重要路口會安排導護志工協助學生過馬路的安全，請家長放心，也提醒各位家長預先和寶貝約定放學的接送方式和地點。。
6. 由於榮華路正門口對面建案正密集施工，已多次要求學生務必依學校規劃安全路線上下學。學校多次派員告知建案工地主任依據新北市交通局 100.4.7 北交安字第 1000336175 號函規定〔禁止 15 噸以上車輛於上下學期間進入校園周圍道路〕，也密切與轄區分局連繫確保建商遵守規定，另請家長協助提醒學生避開施工地點以維護上下學安全。



昌平國小輔導室快訊

愛心猴抗疫三法寶

勤洗手

瞭資訊

顧心情

台灣現在有一些人生病了，感染「新型冠狀病毒肺炎」，不但讓人很不舒服也有很高的傳染力。

為了保護自己，我們需要做的事情是每天都要用肥皂洗手，也要了解自己的體溫及健康狀況，回家時也可以看看新聞關心現在的疫情。

如果感到害怕、緊張也可以告訴家長、導師或是愛心猴，希望大家都能夠保護自己保護他人，讓我們一起平安度過這個學期喔！

昌平國小輔導室　關心你

資料更新日期：2020/02/25

昌平國小輔導室快訊

愛心猴抗疫三法寶

勤洗手
瞭資訊
顧心情

目前台灣已出現多起新型冠狀病毒的確診案例，為保護自身安全，請各位師生能確實做好**洗手動作**，並且每日瞭解疫情指揮中心所發布正確資訊，除了持續關注自己的體溫及身體健康外，也要照顧自己情緒的安穩，讓我們一起對抗疫情，度過這個艱困的時期！

昌平國小輔導室 關心您

資料更新日期：2020/02/25

昌平國小
輔導室

108 學年度第二學期

109 年 2 月 25 日 輔導室編製



老師您好：

新學期除了原有的課程任務，我們還面臨了『新型冠狀病毒肺炎』的疫情，面對龐大的防疫資訊以及課程壓力，我們更需要彼此的支持與協助，用客觀且正確的方式帶領學生瞭解疫情，並從其中學習到保護自己與守護他人的觀念。

防疫期間，老師們在照護學生的健康外，更會接收到來自各方的關心訊息，這真的是一件很艱鉅的任務，而我們同樣也關心老師您的身心健康，唯有我們先提升自己的心理資本，才能協助學生緩解因疫情帶來的焦慮情緒，讓校園工作能夠盡快恢復到原有的軌道上。

安心原則[成人篇]

防疫期間，有大量的訊息湧入，在觀看及瀏覽的同時，覺得非常的害怕、緊張，擔心自己或是家人陷入疫情的危險當中，出門時也會躲避人多的地方，若是有人在旁有類似的症狀（咳嗽、流鼻水、發燒.....），就非常擔憂會被傳染新型冠狀病毒。如果感到焦慮不安，你可以這麼做：

安神：暫停接收新資訊，放下手機、關掉電視。

安身：專注於身體上，緩慢地做幾個深呼吸，感受身體的狀態。

安心：當感受到擔憂、焦慮不安時，採取會讓自己心情穩定的行為，如：聽音樂、運動、靜坐、按摩...等。

安定：與朋友家人分享自己的狀態，也聽聽他人如何經驗自己的不安，彼此可以互相同理關懷、鼓舞，知道他人與自己有同樣的狀態較不會覺得自己孤單，也更能理解自己的情緒狀態，有夥伴陪伴能夠一起度過不安的階段。

安穩：查核事實，正確的了解防疫訊息會讓自己安心，避免陷入恐慌的情緒中。

安全：如果在這段期間身體狀況有任何不適，請尋求正確的醫療資源，積極治療，做好自我照顧的工作。

安己：讓自己回歸正常作息，除了情緒穩定外，也能夠透過運動、飲食增強免疫力，以對抗病毒的侵襲喔！

參考資料：彰化安心宣導文宣、台北市班級安心輔導資訊

文字訊息：沈怡青專任輔導教師

安心法寶[兒童篇]

各位同學好：

因應『新型冠狀病毒肺炎』我們延後了兩週開學，在這個期間你們可能有很多擔心的事情，譬如：害怕自己被傳染、擔心去人多的地方，看到有人咳嗽或是流鼻水就會感到很緊張，這些都是正常的反應，現在我們開學了，讓我們一起來收拾心情安心上學吧

☞收拾：將上學所需要的物品收拾好，家長幫你準備的防疫用品也可以隨時帶在身邊。

☞心情：觀察自己的心情，若覺得緊張、擔心可以跟爸爸媽媽說一說，這樣的情緒是正常的，說出來可以讓心情安穩，若還是相當的緊張則可以到輔導室找怡青老師或是寫信到愛心猴信箱幫忙。

☞安心：可以和家人討論讓自己安心的方法，譬如說：勤洗手、不到人多的地方、有身體不適的時候盡快回家休息、吃健康的食物、多運動...等。

☞上學：同學們可能從不同的國家旅遊回來，若是有任何症狀或是不適盡快通知導師，讓同學可以回家休息，等到同學痊癒後，歡迎他回來上學喔！

~對抗病毒是挑戰，你我一起來作戰，洗手確實護全班~



防疫有妙招，保護自己不亂跑，
上學好重要，洗手通風不能少，
生病應休息，在家養病最安樂，
防疫要做好，資訊明瞭最重要。

圖片參考：衛生福利部　疾管署
文字訊息：沈怡青專任輔導教師