

桃園市立凌雲國中【致家長的一封信】

親愛的家長您好：

去年到現在，我們從緊張不安、小心翼翼，到後來逐漸適應防疫生活。雖然疫情升溫了，但我們還是可以充滿活力，以下幾點提供給您參考：

-  停課期間，為了自己與他人，請減少非必要的外出。如果一定要外出，請全程配戴口罩。
-  採買時，體諒彼此焦急的心情，相互體諒，也請保持社交距離，或利用網購減少外出。
-  在家裡待久了，難免有些小煩躁。幽默可以化解尷尬，包容可以讓心情變好。
-  滑手機滑累了，和朋友一起腦力激盪一下吧！有沒有什麼適合現在的，有創意的紓壓方式。

提供以下室內活動給您和孩子



防疫小撇步



定時定量疾管家

單一官方窗口接收訊息，避免過多混亂訊息引起擔心。



台灣社交距離APP

科技輔助，監測過去14天的社交接觸史



維持免疫力

增加免疫力、穩定作息、維持運動、心理減壓放鬆

各位凌雲國中的學生、家長、教職員們，非常時期需要大家團結一致、共體時艱，有任何消息，請您隨時關注校園防疫資訊並與導師保持聯絡。如有任何狀況，歡迎隨時聯繫或直播各處室分機，很高興能為您服務！

凌雲國中：03-4792604 教務處：211 學務處：311 總務處：511 輔導中心：611 健康中心：318

凌雲國中 敬上