

護理師的寒假小叮嚀

親愛的家長及同學們：

回顧 2020 年，這一年走得很緊湊也很緊張，面對疾病的威脅、生命的殞落、世界及社會的動盪、信念的挑戰，您們都還好嗎？我想，還能看到這封信其實都意味著很有福報。

每一年護理師阿姨對大家的期望都一樣，心願很小但需要您的幫忙。

- **保護眼睛：**希望您們盡量放下手機，好好學習跟人相處；發奮讀書之際，每 30 分鐘休息一下，因為休息才能走得長遠。
- **保固牙齒：**世界之大美食之多，好好保健您的牙齒，及早發現及早治療，將來才能靠自己的力量品嚐各種美味。
- **習慣運動：**蘇格拉底：「身體的健康因靜止不動而破壞，因運動練習而長期保持。」；別忘記心靈也是要鍛鍊的喔！往往限制你的，不是你的年齡，是你的心。
- **保重身體：**好好吃飯，好好睡覺；若您因感冒而虛弱，請尋求醫院的協助並告訴學校，落實生病不上學。當盡力做了防護措施(戴口罩、勤洗手、減少出入人多處，注意疫情訊息…等)，仍對染疫感到疑慮請撥 1922。

假期間學校依舊忙碌著，我們會利用時間消毒整理環境，完善防疫物資儲備量，不定期關心大家的身心狀況，配合政府及社區狀況調整最新防疫措施，開學後也會在校門或班級內測量體溫，守護大家的健康安全。

儘管身處在艱困的年代，但只要我們多一點幫忙、溫暖，
你我終將為這世界-獻上耀眼的光彩！

如果哪裡都不能去，我們就陪伴身邊的家人，
如果不適合見面，那就問候久未相見的朋友，
如果感到孤單，就試試與破碎的關係重修舊好，
如果不知道做什麼，就拾起我們曾經遺落的夢想，
如果心煩意亂，就挽起袖子好好的照顧家中每一個角落，

如果身心疲累，那代表你要留一點時間給自己，
如果還來的及，記得告訴珍視的人「我有多愛你」

願 天佑台灣 冬盡春來 新年快樂~

石岡國中 健康中心 護理師
2021.1.20