

給同學與家長的一封信

親愛的同學與家長您好：

隨著學期即將結束，寒假也即將開始。在這裡，先謝謝同學們這一學期的努力，也感謝家長們一路以來的支持與陪伴。寒假是一段讓身心休息、重新整理自己的時間，期盼每位同學都能在安全與關愛中，好好過一個溫暖的假期。

首先，提醒同學在寒假期間要特別注意自身安全。不論是在家中、外出活動、與朋友相處，或是使用網路與手機，都要記得保護自己，遵守安全規範，讓假期過得安心，也讓家人放心。

寒假不只是休息的時間，也是認識自己、充實自己的好機會。鼓勵同學多閱讀自己有興趣的書籍，讓閱讀成為一種放鬆與陪伴；也可以利用假期嘗試新的事物，培養興趣、發展專長，讓生活變得更豐富。

在成長的過程中，情緒管理是一項非常重要的能力。國中階段的同學，常會遇到課業、人際、家庭或自我期待帶來的壓力，有時會感到煩躁、沮喪、焦慮或無力，這些感受都是成長中常見的經驗，並不代表你不夠好。

希望同學能在寒假中，練習認識自己的情緒，學習用適當的方式表達與調整。當情緒來臨時，可以試著深呼吸、寫下心情、運動、閱讀，或主動找信任的家人與師長談一談，而不是把情緒悶在心裡，或用傷害自己與他人的方式發洩。

也請家長在假期中，多給孩子理解與耐心，讓孩子知道：「情緒是可以被說出來的。」溫柔的傾聽與陪伴，能幫助孩子學會調整情緒、建立自信，這也是孩子一生都受用的重要能力。

同時也想溫馨提醒，若同學或家長在假期中遇到困難、感到困擾，或需要多一點支持與協助，學校始終願意成為可以依靠的夥伴。無論是情緒、生活或學習上的困擾，都可以與學校聯繫，我們會盡力陪伴與提供適當的協助。

學校相信，真正的學習不只是成績的累積，更包含對自己情緒的理解與照顧。期盼同學們在寒假中，好好休息、安心生活，也慢慢學會與自己的情緒相處，為新學期做好準備。

祝福大家

寒假平安、溫暖、充實，期待新學期再與大家相見。

敬祝

闔家平安

自強國中校長

朱 紋 秀 敬上

115 年 1 月 16 日



Hsin Chu County Tzu Chiang Junior High School