

亲爱的 UHS 的学生 (家长们) ，

教职员工为期两天忙碌且充实的工作告一段落，老师们为把教学工作顺利转移到在线平台做了很多准备。当我们在为校园学习平稳过渡到远程学习，当你们在家建立自己的学习空间时，我们一直惦念着你们。

我们都对关闭校园这一应激举措的必要性及其对整个 UHS 社区群体带来的影响感到失望。这一决定给每个人都带去了挑战。教职员工在这一重大改变面前所表现出的毅力可敬可叹，我非常感谢他们为保持我们的课程水平而付出的努力。我也知道，我们同样可以依靠你们的抗挫力、对彼此的关心和幽默感来渡过未来这段不同寻常的日子。

在这个特殊阶段，请尽可能不要对考试、结果和成绩过分焦虑。我们都应该努力、最大程度地探索学习的材料和观点、保持彼此的连接，而不是专注于最后的结果。与此同时，远程教学的计划不会是完善的。当我们所有人都在这个新的学习平台上探索时，请保持灵活并给予彼此空间。

今天你们还将会收到另外三封邮件。一封来自 Byron 和 Alexandra，告知大家下周一“上学”的具体细节；一封来自我们的心理咨询师 Lindsay Repko，另一封来自健康与保健系的系主任 Corinne Limbach。请仔细阅读这三封邮件，我们希望你们在这一阶段安全、成功并保持良好的精神状态。

请允许我分享几个老式的想法：

首先，如果可能的话，请考虑在家中其他空间进行学习，而不是在你们自己的卧室/床上。厨房的桌子，或者客厅的角落都是不错的选择，这会帮助你的思维切换到“上课”的模式中来。

在上课、做功课以外，请限制上网的时间。你们本身就已经花费更多的时间来使用各种电子设备。读读书、冥想、和家人（小猫/小狗）聊聊天、多做做家务、散散步/跑跑步（但请注意与别人的距离）、画画或者弹奏乐器都是未来几个星期不错的“改变”

即使待在家中，你们也需要勤洗手，保持电子设备的清洁，并保持彼此的社交距离。这些仍然是此刻重要的习惯。

以各种方式与朋友们保持联系。给彼此打个电话——进行真正的交谈，而不仅仅是发个短信或者用 Snapchat 保持联系；给老师和班主任发个更新状态的邮件。我们会非常想念你们，也会希望听到你们生活、学习的各项进展。

尽量避免新冠病毒的信息超载。请尽量使用高质量的主流媒体作为新闻来源，请相信父母/监护人会与你们分享重要的国家/地方新闻；UHS 也会向你们更新重要的学校和其他的健康信息。如果你有任何疑问，请随时与学校取得联系。

最后，我也想提醒大家，请对你们自己的身体健康、人际关系和整个社区群体做出正确的选择和决定。在未来的某个时刻，我们一定有机会面对面的彼此交流、沟通，回顾这一学年的种种改变。与此同时，我想提醒 12 年級的毕业生，在这个充满挑战的春天，请你们抓住机会，继续发挥领导作用来帮助大家顺利渡过这一特殊时刻。