



Eric Adams
Mayor

David C. Banks
Chancellor

各位家長：

學年結束時都是興高采烈的，但是，對一些人來說，這可能充滿壓力和緊張。我知道，一天到晚的壓力和困難可以非常具挑戰性和令人難以忍受，尤其是對年輕人而言。我們持續關注學生的健康，我想紐約市公校系統做更多工作去幫助學生建立社交情緒技巧。我想確保學生們可以一生都接觸到養成良好精神健康和整體健康的習慣所需的工具和資源。

就此而言，我和市長亞當斯一起指揮，讓每所學校每天都撥出一些時間，讓您的子女參與 2 至 5 分鐘的「心靈呼吸」活動。學校可以在任何課堂或學校活動提供這些活動。例如，您的子女可以在體育課、諮詢輔導課、集合教室，或者甚至是在學校廣播訊息期間，進行心靈呼吸的活動。

為了支援各學校，我們已經制訂了學校可以使用的一系列心靈呼吸運動範例。我們相信，這些簡單的技能可以幫助學生專注於全心投入和減少焦慮。在過去數月，數以百計的學校職員都接受了這些「心靈呼吸練習」的訓練。要做這些簡單的運動，每天只需花 2 至 5 分鐘，並且不需要大量的訓練。

在我們的學校中，超過 70% 的學校已經定期練習心靈呼吸的活動，但是，我們期待從這個學年開始並持續到九月，每名學生每天都練習 2 至 5 分鐘的心靈呼吸運動。隨着我們進入夏季，這些資源、訓練和支援將會繼續。此外，我們將與學校合作，在暑期班期間提供心靈呼吸運動，因為不管學校是否在上課，我都想學生們有這些工具。

正如您所知一樣，學生的精神健康和福祉是本市和學校行政管理部門優先處理的重要事務，這是我們建立強健的身心聯繫的又一努力，這對學生非常重要。謝謝！

一起展翅高飛！

班克斯 (David C. Banks)
教育總監