雅加達臺灣學校簡訊
……你我之間的橋樑

〈 重要記事 〉 www.jtsid.org 10440期 2022年3月18日出版

學輔處：

親愛的家長您們好：

疫情雖然已漸趨緩和，且政府PPKM也已降為二級，學校也漸恢復常態。目前學校還是非常重視防疫的規範，勤洗手、戴口罩、保持安全距離，也請您們配合。第二件事情，請家長接送自己的寶貝，請遵守車輛右門進、左門出的規範，不要貪圖方便造成別人的不便。第三件事情，為您的寶貝選擇書包時，盡量使用拖拉有輪子的書包，書包自己拖著走，不要養成依賴褓母的習慣，或者以輕便為原則，只讓孩子攜帶當日所需用品，避免孩子長期負重。最後，學校會規劃實體上課，學生在安全學習環境下開放飲食、運動等；但還未開放前，家長擔心孩子營養體力不足，可以替他們準備牛奶。謝謝您的配合，有您的配合學校會更好。

Kepada Bapak/Ibu/Wali siswa Yth.

Meski pandemi sudah mulai stabil, dan PPKM juga telah turun ke level-2, sekolah secara perlahan-lahan juga mulai kembali normal, akan tetapi sekolah tetap mementingkan protokol kesehatan, harap kerja sama semuanya, rajin cuci tangan, memakai masker dan menjaga jarak aman.

Hal yang ke-2, harap orang tua sewaktu antar jemput anak, harap mengikuti peraturan masuk mobil dari pintu kanan dan keluar dari pintu kiri.

Hal ke-3, saat memilih tas dapat memilih tas yang ada rodanya agar bisa di tarik sendiri, jangan membiasakan anak mengandalkan pembantu, atau diusahakan anak cukup membawa barang/buku yang diperlukan pada hari itu saja, membawa tas yang berat dalam jangka panjang, tidak bagus untuk perkembangan tubuh anak.

Terakhir, sekolah akan mulai merencana memberikan kebebasan siswa yang melakukan PTM untuk bisa makan, berolahraga atau melakukan kegiatan lainnya; akan tetapi sebelum diijinkan jika khawatir anak kekurangan gizi dan mengakibatkan kurang ada tenaga, disarankan dapat menyiapkan susu untuk anak. Terimakasih atas kerjasama anda.

居家學習期間如果有事或生病無法上課，請向任課老師說明請假。

Saat pembelajaran di rumah jika ada halangan atau sakit sehingga tidak bisa mengikuti kelas, harap izin kepada guru pelajaran yang bersangkutan.

輔導組資訊分享
Berbagi informasi dari Seksi Konseling-Bagian Kesiswaan.
揮別「好媽媽症候群」，當一個寵愛自己的媽咪。
Ucapkan selamat tinggal “sindrom ibu yang baik”, dan jadilah ibu yang memanjakan diri-sendiri.
https://www.unlazy-mind.com/knowledge/family-issue/item/29-2018-06-12

文章截錄 Kutipan Artikel：

本篇文章分享媽媽們容易發生的「好媽媽症候群」，在社會對「好媽媽」的期待之下，讓媽媽們除了照顧孩子外，還要面對其他人對「媽媽」的期待，反倒讓媽媽幾乎忘記照顧自己，即使生病了也會告訴自己沒有生病的權利。媽媽都在為他人著想的時候，其實自己早就被掏空了。那種疲憊空虛的感覺似乎沒人懂，而因為不被理解讓媽媽覺得孤單，好像育兒這條路只有自己在努力。慢慢的，對孩子的回應漸漸地失去耐心，變得易怒甚至憂鬱，其實這一切都不是媽媽的本意。當心裡面有聲音在詢問自己到底怎麼了的時候，請媽媽一定要提高警覺，這個時候的你真的累了，你需要好好的停下來，做一些自己喜歡的事情，哪怕只是發呆也好，都是好好照顧自己的方式。有一句話很重要「好好照顧自己，才有能力好好照顧別人」，要聽見自己內心的話才有辦法聽見孩子內心的話。自我照顧比任何事情都重要，勇敢的當一個寵愛自己的媽媽。

Artikel ini mengenai “sindrom ibu yang baik” yang retan terjadi pada ibu.Di bawah harapan masyarakat terhadap “Ibu yang baik”, para ibu selain harus merawat anaknyajuga harus menghadapi harapan orang lain, sehingga membuat ibu lupa untuk merawat diri sendiri, walaupun sakit selalu mengingatkan diri bahwa dirinya tidak memiliki hak untuk sakit. Saat Ibu selalu memikirkan orang lain, dirinya sudah lelah. Tidak ada yang bisa mengerti kelelahan yang dialami sang ibu yang membuat ibu merasa hanya dirinya sendiri, seolah-olah dia adalah satu-satunya yang berusaha mengasuh anak. Pelahan-lahan kesabaran terhadap anak menghilang, mudah tersinggung dan murung, dan sebenarnya semua ini bukan keinginan sang ibu. Sang Ibu harus waspada ketika suatu hari ada suara yang bertanya apa yang terjadi pada dirinya, karena saat ini anda sudah lelah, dan harus beristirahat sejenak dan mulai melakukan hal-hal yang disukai, meskipun hanya melamun, itu juga salah satu cara untuk istirahat. Ada pepatah mengatakan” Jika anda merawat diri-sendiri dengan baik, baru anda memiliki kemampuan merawat orang lain ”, Ibu harus dapat mendengar suara hati sendiri dulu, baru dapat mendengar suara hati anak anda. Merawat diri-sendiri adalah hal yang paling penting, jadilah ibu yang berani memanjakan diri-sendiri.

教務處

一、3月28-29日G12第2次模擬考，將仿照僑考實際考程時間表辦理實體測驗，請已報名參加模擬考的同學務必於上午7：20準時到校，並請留意考程表上各科的考試時間。

Pada tanggal 28-29 Maret 2022 akan diadakan ujian try out yang kedua untuk G12 yang dilaksanakan berdasarkan jadwal Ujian Overseas Chinese, dimohon kepada siswa yang mengikuti ujian try out untuk hadir tepat waktu pada pukul 7:20 pagi, dan dimohon untuk memperhatikan waktu ujian setiap mata pelajaran yang tertera pada jadwal ujian.

二、高中部自學重修費用繳費通知，已發放給有申請自學重修的同學，敬請家長們協助督促您的孩子盡快完成繳費，以利後續開課事宜。

Pemberitahuan pembayaran biaya kelas remedial SMA telah diserahkan kepada siswa yang telah mengajukan permohonan kelas remedial. Dimohon orang tua untuk perhatiannya dalam membantu anak anda dengan sesegera mungkin menyelesaikan pembayaran agar memudahkan dalam kelanjutan dibukanya kelas ini.

三、中學部第一次段考成績，仍以開學以來各科任課老師所登錄之平時成績，作為第一次段考成績評分依據。

Nilai ujian tengah semester pertama sekolah menengah diganti menjadi penilaian rata-rata guru mata pelajaran dari awal ajaran semester ini.

四、好消息好消息，新冠肺炎防疫期間，本校為推廣中文教學及本校課程，自即日起本校幼兒園、小學、中學皆開放免費試讀一週（自第二週起則依照本校隨班附讀辦法收費），詳情請洽本校招生組（余凡先生）021-452 3273 # 105，敬請家長們協助廣為宣傳。

Kabar baik, selama periode pandemi COVID-19, untuk mempromosikan pengajaran bahasa Mandarin dan kurikulum sekolah, taman kanak-kanak, sekolah dasar, dan sekolah menengah, sekolah akan membuka Trial gratis selama satu minggu untuk anak-anak diluar JTS (trial lebih dari satu minggu akan dikenakan biaya sesuai dengan ketentuan biaya trial, biaya

akan dikenakan dimulai pada minggu kedua), untuk informasi leboh lanjut dapat menghubungi bagian pendaftaran sekolah JTS (Mr.Ivan) 021-4523273 ext 105. Mohon kepada orang tua untuk dapat membantu menyebarkan berita baik ini.

五、本校110學年度及111學年度幼兒園中班、大班，目前尚有少數缺額，有意報名者請洽本校招生組 021-452 3273 # 105（余凡先生）。

Sekolah masih membuka pendaftaran TK (Taman Kanak-kanak) tingkat K1, K2 tahun ajaran 2021/2022 dan tahun ajaran 2022/2023, sekarang ini masih terdapat sisa kuota yang tidak banyak, apabila ada yang berminat, silahkan untuk segera mendaftar ke bagian pendaftaran 021-4523273 ext 105 (Mr.Ivan).