

《生命教育-心理免疫力-安頓情緒》

專輔老師 蘇裕琳

今年初始，COVID-19（武漢肺炎）帶來了極大的震撼，好在在政府即時反應、醫療體系完整、企業人才主動動員等因應下，我們都還能維持日常生活的運作；隨著對疫情資訊的瞭解，我們也逐步瞭解到自身健康管理的重要性，但除了戴口罩、勤洗手、營養均衡及睡眠充足等生理上的防疫努力外，心理上的防疫也是非常重要的。

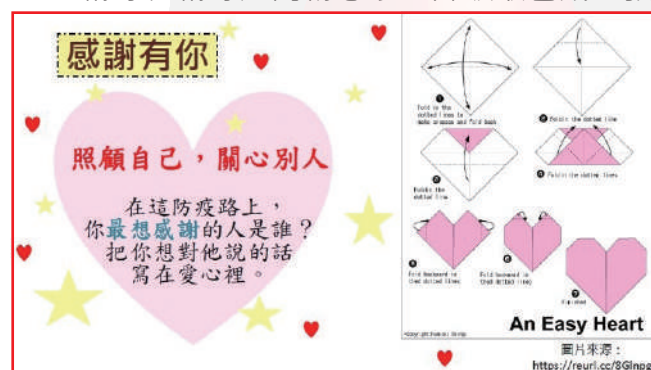
心理上的防疫著重在情緒的關注；疫情的發展下，有適度的焦慮情緒與危機感受是正常的反應，但過度且長期的焦慮緊張卻會讓我們體內的壓力荷爾蒙上升，對於免疫系統的負面影響是很大的。沉浸在過多的焦慮感中，等於是我們選擇讓免疫系統中的兵力自動打折，增加了生病的機會。

如何增加心理上的免疫力呢？可以參考衛生福利部網頁的幾個建議：

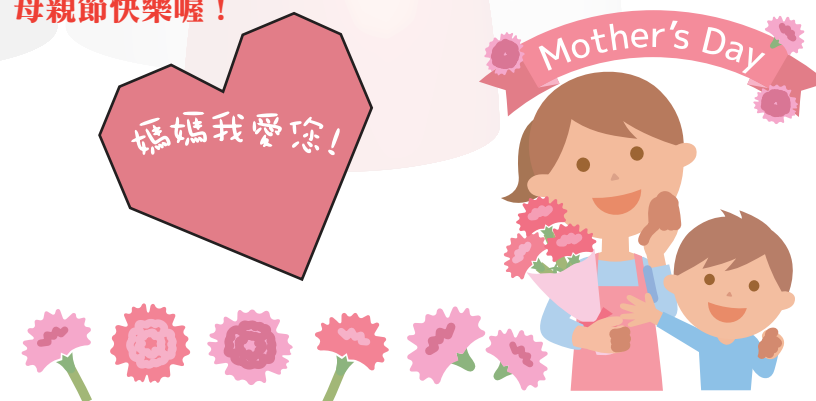
- 1.對周遭朋友及同在一起的大眾，建立「隔而不離、保持聯繫、你我大家、相互鼓勵」的態度：由於防疫，人際群聚會受到影響，但人是需要相互支持與關心的；網際網絡的發達，讓我們能夠關懷不斷線，即使相隔遠方，也像陪伴在身旁。
 - 2.對於疫情最新資訊定時適量收看：收看疫情資訊，更新自己的防護措施是重要的，比如說哪些地方先不要過去，再從新增的病例中去觀察他人如何被感染的，以提醒自己。多注意那些「痊癒」的報導，避免讓自己掉入情緒的漩渦中。疫情資訊的接收時間以每日三十分鐘到一小時為原則，不要過度涉入。
 - 3.建立「病毒」不等於「病人」的概念：我們必須斷然而無情地對待病毒，但絕對不是人。當社會大眾能夠提供一個可相互信賴的位置對待被隔離者，才不會讓這些被隔離者感到被社會大眾所遺棄，防疫的工作才是真正做到「全民防疫」，尤其在心理的感受性上，真正達到「共肩作戰，一起抗疫」之效。因此，當鄰居親友受到疑似感染而被隔離、無法相見時，可以打電話或用信件、訊息、視訊等方式關心支持他們，告訴他們我們會陪著他們一起來對抗病毒，避免社會歧視造成的孤立無援感。
 - 4.若出現過度的焦慮無法平復，或影響睡眠，可以尋求心理諮商來協助自己。
- 當我們嘗試鎮定下來，有條不紊地思索各種情況，加強生理防疫、關注心理防疫，按步就班地生活，每一個人都會是防疫戰役中的一股力量，幫助整個社會一起度過這次的風暴。

感謝有您，愛心小活動，歡迎同學踴躍參加！

可至輔導處輔導組向楊惠琴老師領取色紙一張，摺好愛心，寫下感謝的話，送給您想感謝的人喔！



母親節的來臨，你也可以寫些話，感謝辛苦的媽媽，祝她母親節快樂喔！



☆如何製作防疫乾洗手

準備一個150ml噴瓶，精油比例3%，如下：

- ◆72~90滴（視品牌滴口大小）
- ◆10滴奧勒岡
- ◆20滴百里香
- ◆10滴薄荷尤加利
- ◆15滴赤松
- ◆20滴檸檬
- ◆120ml 70~75%藥用酒精
- ◆30~50ml 蘆薈膠（可增加保濕性）



用餐前、出門及回家時使用，同時可以每2~3小時清潔門把及電梯扶手等。

(文章取自康健網站<https://www.commonhealth.com.tw/blog/blog-Topic.action?nid=3520>)

輔導處柑仔店第16期主題預告：生涯發展教育

投稿主題：未來的自己

主題說明：下一期柑仔店主題為未來的自己，未來想成為什麼樣的人，過怎樣的生活呢？請寫下或畫下自己未來想做的事。

同學投稿相關說明：

稿件內容：散文(300-500字)、新詩、漫畫(四格或單格)均可。

投稿方式：寄至信箱：yumyn5@gmail.com

交稿件至輔導處輔導組長

獎勵：投稿者可核德育章一枚，入選者另可得精緻原子筆一支。

請在109年5月18日(星期一)前投稿。)



新北市立柑園國民中學
Ganyuan Junior High School of New Taipei City

柑仔店【第15期】

本期主題:生命教育

發行人:江明決

總編輯:張桂珠

編輯:楊惠琴、簡盈佩、蘇裕琳、楊郁婷

電話:(02)2680-1958

校網:<http://www.gyjh.ntpc.edu.tw/>

校址:新北市樹林區柑園街二段125號



校長 江明決

當世界顛覆，我們如何面對？

這個學年實在無法用常理瞭解：因為一個我們看不見、摸不到也感受不到的極小的病毒，整個世界都顛覆了！

新冠肺炎從過年前冒出來，在短短幾個月間擾亂了全世界人類的生活習慣：停課、停班、封城、鎖國、百分之九十八的飛機停飛、全世界股票遽跌、餐飲業旅遊業幾乎被擊垮，全世界一半人口（30億）被封在家裡！短短幾個月間整個世界改變了！

校長寫這篇文章時，是春假的最後一天，臺灣正在為春假大批人群出遊憂慮會形成大破口！我們還在為接下來未知的每一天做預備。校長也不知道當這一期的「柑仔店」出刊時，世界又將是什麼模樣，校長知道的是：不論世界面臨如何的巨變，人類該做的就是努力往前走！

雖然生活空前緊張，但校長也暗自敬佩人類的適應力：教室上課、辦公室上班立刻變成網路教學、上班；臺灣口罩生產從每天188萬片升高到1300萬片；各國針對疫苗及藥劑開發如火如荼；許多世界衣服、汽車大廠搖身一變成為口罩生產、呼吸器生產線，轉型為人類的生存努力。我們看到人類的應變求生強度也隨之提升。有人說這場疫情是人類的第三次世界大戰，只是戰爭對手變成病毒，人類以科技能力應戰，希望可以盡早戰勝瘟疫，重新恢復生活。

從口罩，我們看到臺灣業界大團結：為滿足國人口罩自保需求，組織國家隊力拼機械製作、口罩生產；為暢通購買，從排隊到網路，規劃一版比一版便利的購買方式。我們也看到臺灣「行有餘力蔭及友朋」：捐助口罩給疫情嚴重國家，世界沒有全好，臺灣豈可能獨好？正是「人溺己溺、人飢己飢」的情操。

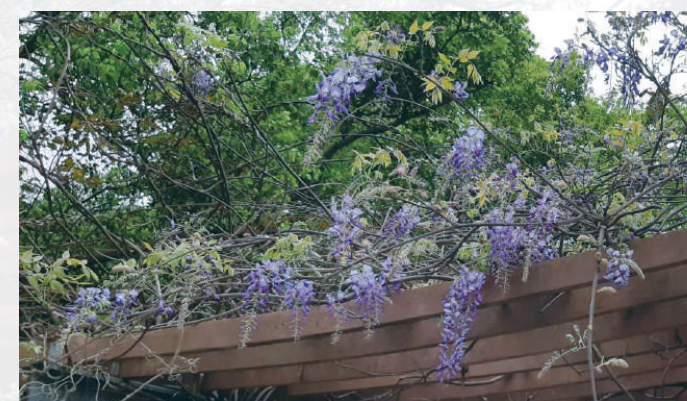
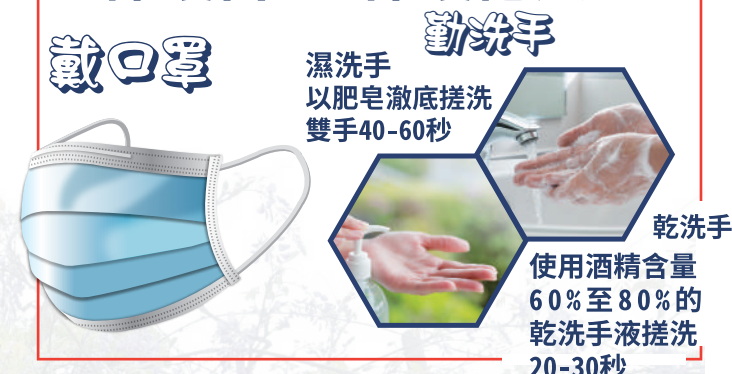
從每個人生活的突然改變：停課、戴口罩、保持社交距離、許多活動取消，生活一再被干擾，我們也感受到「如常」是一件多麼珍貴的事情！以前覺得「每天都一樣」好無聊，明天該做什麼今天都能預測，現在是誰也不知道下一刻會有何變化，於是大家開始希望疫情過

去，讓生活恢復日常。我們親身感受到，珍惜每一個時刻、享用每一天是老天給的最棒的禮物。

疫情還在繼續，我們無從預知結果，但人類努力將結果往好的方向發展，每個國家防疫結果如何除了國家是否夠強，還要看人民素質是否夠高，大家有多合作朝戰勝疫情這個目標前進。所以，除了國力，還有民力，每個國家都充分發揮國家力量在前面規劃、引導，而國民的力量能配合多少，就是這場戰爭勝利與否的關鍵。在學校也是如此，老師們努力宣導及指引，同學的配合度越高學校防疫就越成功。大家加油！

一場疫戰改變人類的歷史，我們看到世界不是以人類為主，我們對萬物要更尊重，更謙卑。在疫情過去後，我們要以新的態度與世界共存，然後，我們就可以一起深深的呼吸，一起暢快的大笑，一起為這段日子寫歷史，寫下我們團結一致努力抗疫的日子。

保護自己 保護他人



校園花語-紫藤花開

從你做起

一個人的力量看似有限，但團結力量大，從每天新聞報導的世界疫情到國內消息，我們能做得最好的一件事就是管理好自己。「修身、齊家、治國、平天下」在這危機異常的時刻，顯得很簡單也很重要，生命教育從我做起。防止疫情擴散，要靠每一個人的自律，媒體、學校宣導愈趨簡化，連洗手的細節步驟都仔細，可見看不見的病毒是無所不在的，深不可測要小心預防。

病毒改變了世界人的心態，人們變得更重視禮儀秩序，對利己行為無法容忍，對教育的信任日益升高，更懂得感謝那些做出貢獻犧牲的人，「世界一家」這些都是台灣人固有的美好品格風景。從我做起，戴口罩、勤洗手、不碰眼鼻口……，一切的口號都從個人行為保護起，所以最重要的小事從我做起。

非常感恩，我們獨特校園環境，溫馨的小班學校，像個大家庭，我很放心、安心孩子去學校學習，我常跟孩子說享受當下，做好當學生的本分，世界之大，以後你會體會，國中生活就這三年，從青澀懵懂到逐漸成熟，要學習的還很多，探索自我。

體會生命，思考獨處…… 在這階段很多自我的萌芽，只要我喜歡，有什麼不可以有所為有所不為，這一路陪伴的人很重要，不論是師長、同儕，自律成就更好的人生，這是一輩子課題。

大家一定跟我一樣常常在家追劇，學生時期看的漫畫、小說、電影，長大後看的韓劇、美劇、鄉土劇、偶像劇，戲劇人生訴說不同的故事，讓我們體會生命的無常與平凡，閱讀思辨與自己獨處很重要，資訊爆炸的時代，每天免不了滑手機上網，偶爾放空遠離一下，看本好書，你的生命，由你做主，勇敢的活出屬於你獨特的人生。從你做起……。

防疫這一課

武漢肺炎疫情燎原之勢，政府除了邊境管制外，亦以延後開學的方式試圖延緩國內疫情的擴張，以時間換取空間，讓各校能做好因應開學的相關防疫工作。此間，孩子們除了「賺」到14天假期的輕鬆外，似乎也能感受到父母們的緊張情緒。至今，開學已逾一個月多，持續延燒的疫情，對幼兒的日常帶來哪些變化呢？

最明顯的便是洗手的口訣。「濕、搓、沖、捧、擦」這朗朗上口的洗手五字訣，本是幼兒們的家常，即便如此，能做好做滿的孩子仍是少數，依然需要師長的提醒囑咐。但在疫情氛圍推波助瀾之下，幼兒們不僅能自己做好，同儕間彼此提醒之外，還能指正大人們沒有做到位的步驟，熟練地示範著「內、外、夾、攻、大、力、腕」動作，並叮嚀著要如何地將姿勢做好，將時間做滿。當耳聞師長輕咳清嗓時，還會主動表示關切，詢問是否就醫。疫情氛圍催熟稚嫩的心，童稚的關懷問答間，內容亦常不時地令師長們莞爾。幼兒們在耳濡目染之下，也蹣跚地練習如何推己及人，從獨善其身的演練，進而到能關懷生活周遭的人事物，這似乎也是件無心插柳的好事。此外，別輕忽在這防疫期間，全國上下的作為與舉措，對幼兒們起的身教與言教示範的正、負面影響。在這嚴峻的全球性公衛事件中，除了公民素養與態度外，機會教育所深植的公衛觀念與知識，才是幼兒們一生受用的財富，這也將是他們在此生面對未知災難的養分。

危機就是轉機，善用每一個危機，將之轉化為止於至善的養分。然而「生於憂患，死於安樂」，似乎也能在這個階段為疫情發展暫作註解，而所有種種，皆是課題，這正是「教育」的好時機。我們受惠於過往的經驗，在疫災中稍能偏安。因此，我們更該虛心面對，勇於改變，協力相扶，渡過疫災，並為這世界的未來種下良善的種子，我們的孩子們。

不可回逆的生命，是歷程也是課程

孩子，想想這十幾年，生命經歷了什麼？

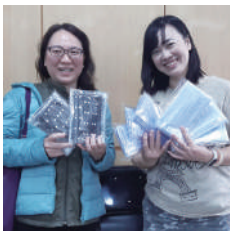
記得跟家人一同出遊的歡樂時光？跟班上同學共同完成大隊接力賽事的爽快？與好朋友鬧彗扭的心靈受傷？剛升上國中的緊張？搬家或轉學的不安感？最愛的人離開身邊？

每個人生命歷程裡，當然會有深刻記憶的人事物，或是想忘記，卻揮之不去的回憶，但是這些都是你的生命歷程，不管對自己來說是正向或負面的，總是牽動著我們的情緒。然而時間軸只會往前推進，過去的都成為歷史，面對未知的未來，沒有人可以把握下一秒能開心笑著，所以，在此時的你，先給自己一個微笑吧！

由於生命的未知，與無常的特性，我們都只能活在當下。近期紛亂的疫情，也是突顯生命的不確定性，全球目前已有好幾萬人因為感染COVID而離世，對於身邊人倏然地離開，傷心是必然的。但是，生命是馬拉松式的教育，我們必須面對與學習生命教育的課題。



進校園量體溫



家長會致贈口罩套



健教課教到確實洗手技巧



中午打菜



每天導師指導班內消毒

人情，自行在中國創業，長住中國。

2001年到2005年，我代表公司到中國和一個國營事業公司合作，擔任公司副總經理，身無債務一身輕，也為公司處理諸多工廠管理和財務透明化問題，五年下來，老闆要給我股份，我沒有接受，一方面實在不能接受國營企業的玩法，一方面我們公司在中國的適法性已立於不敗之地，所以，我離開公司，老闆投資了我一筆資金，我在深圳創立冠慶科技有限公司。



欽帥學長全家體驗DIY

誠實繳稅是王道

二十幾年前我就開始繳在中國繳個人所得稅，所以，他們攤開我的帳，無法挑剔，那時候我們是和非常知名的國營企業合作。一開始我的老闆也是源於貪念和便宜行事，以37%股份和它們合作，除了諸多優惠外，個人並未繳稅，但這也是一個陷阱。

當時我的兩個老闆(恩人和另一個股東)，在中國遭到查稅，不只遇到傾家蕩產的危險，也有可能遭牢獄之災。我去接手擔任副總的時候，對我的兩個老闆說：你們被挖了一個坑，一旦跳進去就很難脫身，現在你們統統放手，我歸零從頭來處理，他倆因信任而把公司代表權交給我。我的作風是一開始就守法納稅，因為我整個都是正正規規，他們抓不到我任何問題，我們就存活下來了。

我把整個正規弄好，保住股權以後，送還給兩個老闆，然後我走人，是這樣脫身的。我的兩個老闆至今從未踏上中國土地，但依中國企業與外商合作契約，擁有37%的股東，足可以由會計師隨時要求看帳，只是每年分紅多少，就不是股東能決定的。

小而美的公司規模，創造高產值

目前我的公司很精簡，共有16個員工，只有我一個台灣人，我發現這樣的規模是很容易生存的。過去我們認為中國員工能力不夠、外貿能力不強，這是錯誤的印象。

我的員工都不是名校出身的高學歷，他們都是技校(高職)、中專 (二專、三專)畢業，只有一個Leader是大學畢業。一開始我用很長期和員工相處，親自慢慢教，包括機械設計、寫程式、現場組裝設備，其他是文員，負責採購、人事、會計。他們進來只具備一點點基礎，根本不夠用，進來以後我再教。

我也僱用過台灣來的員工，相較之下，台灣年輕人不夠認真。他們這些從鄉下來的年輕人，最低階的操作員，他來到這裡能夠學一技之長，老闆還願意教他，所以，他們很用心，跟我們早期鄉下孩子一樣，他屈得下去。

我要從頭徹底教他們甚麼？舉一個掃廁所的例子：從小我們在台灣所受的教育和生活須知，自己用的地方自己掃，大家輪流掃廁所，是天經地義的事。我剛到中國的

時候，才知道有一種公務單位叫做「街道辦」，是專門管理街道整潔的，到鄉下尤其明顯，每個人把垃圾丟到馬路上，一早起來就發現馬路乾乾淨淨，因為街道辦會派人去掃，包括廁所(他們鄉下地方，家裡是不蓋廁所的，社區裡使用的是公廁)。所以，在工廠你要他去掃廁所，他們就翻臉：「我是來給你上班的，不是來給你掃廁所的。」老闆是叫不動他的，光是要求大家輪流每天把垃圾拿到垃圾場，就吵翻天了。我只好慢慢教育、慢慢帶，讓他知道這個本來就應該自己來，為什麼要假手別人呢？一開始我跟他們輪流做，這個禮拜我掃，我掃給你



欽帥學長與10歲女兒

掃給你，掃得乾乾淨淨，下個禮拜你沒有掃，我就盯你來掃……。鄉下來的孩子，其實他願意做，可是他怕人家笑(鄉下全村裡的菁英，來到都市卻在幫人掃廁所)，所以，老闆彎下腰來做，他馬上就跟著做了。慢慢地彼此感染，不習慣這個模式的人就會離開。

可是一個這麼好的團隊，在2012年被一次挖走8個人，這也給了我一個警訊：我本以為自己的核心技术是別人搶不走的，不料同業廠商先低價競標，再用三倍的薪資挖走我的整個核心團隊。我只好再重新招人訓練，這對我的影響很大。

創造差異化的製程，申請專利保護自己

2005年我35歲，拿著兩個老闆注入的資金到深圳創業，一開始我做的是一個很棒的東西。當時我和日本人的關係不錯，所以，我能夠聘到日本顧問，透過正規的程序去和日本人談條件買技術專利，想做捲繞方形的手機電池，也把生產設備研發出來了，我們開發一年多，到處去辦展覽，情勢正看好，卻被一個台灣的合作夥伴出賣，他把寫好的程式賣給中國商家，從此在手機電池市場，台灣人兵敗如山倒。從這件事讓我體會到：沒有一個東西是唯我獨尊，別人沒有辦法做。

不到4年，我又把兩個老老闆的錢花光了，才又走入自動化設備的行業，我從過去認識的廠商中，一個個去說服他們不要太依賴廉價的勞工，有幾個老闆相信我的話，我們就開始合作，至今已經十年。現在市場上看得到的遊戲機PS4、Xbox、任天堂等的電源，百分之百都出自我的生產設備，全球電腦產品包含Desktop、Note-



欽帥學長賢伉儷

book、Server的電源產品都有我們公司的設備。另外網通產品自動化測試設備、定量型螺絲點膠槍等產品，在在都追求具差異化的競爭力，這次我學會了用申請「專利」來保護自己的事業。



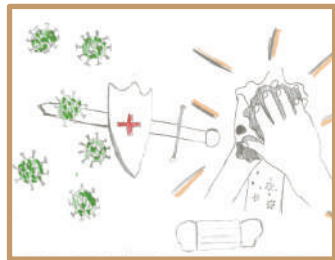
繪圖703葉晉愷



繪圖701李佳蒨



繪圖703陳有勳



繪圖703林好庭



繪圖703楊凱彬

一隻新型冠狀病毒的自白

703 于懷鈞

我是一隻新型冠狀病毒，我不知道我為什麼會來到這個世界。

我一生中的大部份時間耗在旅遊-在空氣中旅遊，等待宿主到來。等我好不容易找到一位人類當宿主時，那內心的歡喜可想而知，就像是在大海獨自漂流了好久，終於獲救一樣。我立刻進入宿主的體內，利用他的細胞讓自己生存、繁殖。

以上這段文字也暴露了我們病毒與生俱來的弱點-我們無法只靠自己生存，我們一定得靠宿主來維持生命，若是長時間沒有宿主，那麼我們就會死亡。

身為一隻新型冠狀病毒，我必須承認口罩和正確洗手對我們不利。口罩將我們連同我們的最佳交通工具-飛沫，阻隔在外，正確洗手更是能避免病毒透過手進入人體。人類都知道要做防疫措施，但往往掉以輕心，使我們病毒有機可趁。那些居家隔离或檢疫亂跑的人，更是可能散播病毒。

人類啊人類，若你們再不加強防疫措施，你們終究是要屈服於我的。哈哈哈.....

勇氣

804 江鈞然

樹，被砍了樹枝還能再生
草，被燒了還可以再長
懸崖上一棵榕樹茁壯的長，不需要別人施肥，也不用別人灌溉，一粒種子，可以掀翻壓倒它的石塊，頑強的向上生長。植物是多麼地珍惜生命，不放棄任何可以生存的機會，他們克服重重危機，努力的生長下去，即使長得不茂盛，那驚人的毅力和克服困難的勇氣也令人佩服。

我們人類也應學習這樣的精神，遇到任何困難都要勇敢面對，〈天下無難事，只怕有心人〉，只要我們努力去做，再大的挫折都不是問題，但是在生活中，很多人遇到困難就馬上放棄或者逃避，在前一陣子，我看到一篇報導，有一名大學生，家境窮苦，國家幫助他上了大學，但他在求學中遇到一點挫折就選擇輕生了，他這樣做既辜負父母對他的希冀，更辜負了國家對他的關心，連一小粒種子都能努力克服環境的挑戰，努力地向上生長，他怎麼這麼懦弱，不珍惜生命

呢？如果我像他一樣，我會勇敢的挑戰，克服困難，別人願意幫助我，代表對我有信心，別人都願意相信我了，我為什麼不突破現境呢？不是有句話〈不經一番寒風徹骨，焉得梅花撲鼻香〉，不管遇到什麼事，都應勇敢面對。

每當我在路上看到那些在風雨中依然昂首挺胸的花草時，都在心裡告訴自己，要學習他們的精神，使生命充滿光彩。

新冠肺炎之我見

804 翁麒祐

新冠病毒也就是大家口中的武漢肺炎，起初的爆發點在中國，雖然各國的人都對它不以為意，但對只隔著一條黑水溝的台灣確實緊張，更是需要加強防疫！

當台灣首例感染者回國，新聞更是多加報導，很多人便憤怒於帶來武漢肺炎的女台商，網路上也出現了許多撻伐的聲浪，而在網友們紛紛激烈討論中，最多的都是些責備自私和人性的留言。女台商在即將出院之際，錄了一段長達7分鐘的心聲，進而表達對醫護人員們的感謝。

在看完了她錄音檔全文後，其實她也是滿懷著歉意說了抱歉，也是滿懷著謝意對醫護人員們道謝。雖然她讓台灣病例破0，但如果換作是自己，一定也是很想回家的，很多人說這就是人性，相信大家一定都不否認。

所以現在最重要就是戴口罩和勤洗手，每個人都自愛的話，病例一定會減少。真的，台灣的防疫措施和醫療都算完善，台灣人其實很幸福。也祝福那些已經染病的患者，能夠在接受台灣的醫療照顧後，皆能康復；以及那些因旅遊史等原因而需要隔離的人們，能夠做好14天的自我居家隔离，願每個人都能盡一份力量，讓台灣更好！

新冠王國ING

803 饒宗恩

被皇冠王權統治的王國，偌大的主城大廳，一座漾著刺眼金光的王座便是這麼居高臨下睨視著王國眾生，王座看來似有千斤重，就如同皇宮政權這般不可撼動。

空氣中似乎瀰漫了音符，點點音節組合後便成了曲，當這首平淡來到某一拍點——激昂的樂聲條地響起，兩側不知從何時開始便站了排樂隊，他們使勁演奏，就像是害怕什麼似的，奇怪的氣氛就這麼獨自醞釀。

「我說，人類攻佔計劃進行的如何

了呢？我親愛的大臣，嗯！」面頰一側倚著曲起的厚實大掌，「王」神色自若的就像是隨口問起，慵懶的神態彷彿只是想和鄰居談論今日天氣那般再平常不過，「目前進行順利，大多國家甚至並未找到解決方法，還正陷入慌亂與恐懼，悲劇也是層出不窮，所有人類像極了熱鍋上頭的螞蟥，只不過.....」，長的賊頭賊腦的大臣搓搓雙手手心似乎有些冒汗，直到被「王」用眼神示意，他這才繼續說下去，「有個國家，明明在主要疫區旁，疫情卻並沒有我們預料中的嚴重，甚至還可以說是處理的得當，各種情況的應對的巧妙而完善，臣憂——嘆喏！」未待大臣說完，他曾所立之處便成了灘不成人形的血肉，甚至根本無法推論那曾有著一個活生生的人。

「哼！淪陷也是早晚的事了，只要他們因為安逸而對消毒懈怠了、甚至連戴個口罩也嫌麻煩，攻下他們也是指日可待的事。」此次會議的最後，便在「王」的仰天長笑與陣陣血腥中落幕。

901 汪智凱

這次的疫情可能會持續很久，雖然沒有經歷過SARS的威脅，但這一次著實讓我受到害怕。現在所有人都等待解藥的拜訪，而從中也表現出人類內心所隱藏的情緒。當疫情開始擴大時，大家認為傳到台灣是時間的問題，並沒有太多恐慌的感覺，但一打開電視，新聞所呈現的是末日來臨；過兩週後，許多防疫工具早被一掃而空。

人們都有個習慣，盡己所能地搜集物資來保護自己，但那些真的需要的人呢？最終被他人的私心給甩在後頭，然後反覆循環，這就是人類在恐慌時所顯現的黑暗面。當然有替別人著想的，將多餘的防疫物資貢獻給需要的人，而站在最前線的醫護人員也是如此，他們是為人父母、子女的，卻冒著生命危險來治療病人，當中的風險並非他人所能想像。

面對強大的敵人是要獨力面對，還是團結合作？當所有人願意放下執著，使想法一致，就會離成功就不遠了！

901 劉丞芸

今年突如其來的疫情，嚇得大家人心惶惶。從爆發以來，不知已奪走多少條生命，又或是破壞多少生命。病毒雖然真的很恐怖，但從中的某些舉動讓大家看見不同以往的人我關係。

病毒，是人類看不透也摸不著的東西，因此具備了感染性。無論是什麼病，醫生、護理師都要站在人們的最前線，承受著最大風險來搶救每一條寶貴的生命，即使會失去



性命也在所不惜。

可當醫生、護理師回到自己思念已久的家，卻有人害怕被他們身上可能帶來的病毒所感染，而強烈反對他們回到社區或家裡。因為如此，人們為了自身利益而忘記醫療人員的貢獻。同時間，人們的溫暖也無所不在，像是有人私下捐出口罩給前線人員、每天送飯給醫療團隊等的故事。

從這次疫情就能看到人間冷暖，不論如何我們都希望趕快度過，在這之前，讓我們伸出溫暖的雙手，少一點攻擊、謾罵、恐懼，讓我們彼此團結起來。

901 林子堯

「防疫」應該是最近最常聽到的詞，到底防疫使我們的人際關係出現了什麼改變呢？

首先，我們最能直接感受到人與人之間缺乏安全感。在台灣，每個人出門都戴著口罩，像是把自己隔離起來，就連一向熱鬧的老街和市場，都冷清了不少。若是放眼世界，這樣子的情況更是日益嚴重，曾經有一個日本的節目做了實驗，讓四個戴著口罩的華人坐上比利時的地鐵，過沒多久，四人被一位白人大媽趕下地鐵。由此可知，人與人之間的安全感已破裂到難以想像。

即便如此，藉由防疫，我們還是能感受到人性的溫暖。像是一些明星、球星就運用自己的影響力，來向大家宣導勤洗手、配合政府的重要性；還有人默默地送口罩，或是聽到是防疫人員訂購便當，便爽快地直接不收錢。這些感人的小故事多到數不完，而且每天都持續在發生。

「防疫」使我們看到人性的黑暗面和光明面，希望人與人之間能夠多一些信任、關懷，一起戰勝病毒。

901 林婉菱

在這場疫情中，我們從大自然的反擊中學到了什麼？尊重、團結，是在這次防疫中很重要的事，只要大家一起做好防疫就不必有太大的恐慌。

當別的國家還沒注意到病毒的危險性時，台灣已經開始做防疫工作，例如：禁止出口口罩、宣導個人衛生管理、公布疫情的感染人數等，這些都是可以讓人民安心的行為。台灣的防疫為什麼能做得這麼好？那是因為大家願意聽取政府的命令，使得台灣的醫療系統不會承受壓力而崩解。

但還是有人很自私，例如：在居家檢疫期間出門與人接觸、散播不實謠言使人恐慌等，政府對於這樣的情況已祭出嚴苛懲罰，所以不要因個人的利益而去傷害他人的安全。

902 李穎函

這次的疫情改變了很多事情，原本大家都能夠到各國旅行，如今很多國家都漸漸地封鎖國界，禁止國與國的來往，而我國為了減少染病人數而

提高旅行警示，避免醫療體系的崩潰。防疫，是你我一起而非一個人的事。

台灣的警戒很高，沒有輕易相信這次疫情只是普通流感，也因為沒有輕易地相信，所以能提前防備。然而當中仍造成很多的慌亂，也引發了搶購潮，但是這樣一來，有些真正需要的人就無法購買到所需的東西；因應這樣的情況，政府下了許多的規範，防止購買的不平均，以減低人與人之間的衝突。

在這關鍵時刻，每個人都是不可或缺的防疫人士，因為這不是只靠政府、醫療人員就能完成的。反觀有些人被居家檢疫卻到處亂跑，這樣一來也會造成他人的恐慌；檢疫不僅是保護他人，更重要的是保護自己，這時我們要保有同理心，不能只顧慮到自身，而是替彼此著想。

疫情雖然可怕，如果自己毫無防備的意識，那就是最危險的情況。好好地保護自己也就能降低被病毒傳染的機率，雖然防疫如同一場戰爭，會讓彼此疲乏勞累，但我們共同合作也就能找到一線生機。

902 葉婉瑄

疫情不斷蔓延，確診及死亡人數持續爬升。各國紛紛加緊腳步開始為防疫布局，各地的人們從四面八方湧進家鄉，引起在地居民恐慌，開始搶購防疫物資。

其實這次的疫情是老天爺所安排的考驗，考驗我們能不能遵守防疫規範、接納包容彼此的難處並互助合作。就像是近期歐、美疫情延燒，在當地念書的學生回國，在網路上引起兩極化的聲音：有一方認為留學生應該留在當地，此時回國可能使台灣疫情加重變得不可測；另一方則認為台灣的醫療相較於他國還較周全，應該回家比待在異鄉好。我覺得沒有誰對誰錯，因為大家都站在不同角度思考，有些人想守護地球、有些人想守護家園，有些人則想保護家人和自己，但我們的出發點是相同的——想讓疫情趨緩下來。

只要我們能夠心平氣和地交換意見、接納包容彼此、换位思考，就能維持良久的「人我關係」。只要能維持良好的關係，我們便不再是一盤散沙，而是像一條條細繩凝聚成一個結實的粗繩，不論怎樣扯都扯不斷。

這次的疫情就像一場考驗，只要我們同心協力，一同對抗病毒，一定就能將它打敗。維持好彼此的關係，待疫情結束，重拾鮮花與笑容，攜手共赴美好的未來。

902 陳怡臻

從去年年底距今，一直不減反增的病毒是目前專業人士最想解決的，不過在那之前，勢必要喪失幾條人命。

打開電視機，又增加了幾個案例，又多少人死去，又有幾個人返國，這是大家都在關注的。不過在台灣人的眼裡，另外值得關注的是國際組織為何不給台灣一個機會。有國家紛紛跳出來為台

灣說話，還有效仿台灣的防疫工作，卻還是遭到許多人士的不領情；在這方面，台灣經驗較充足，如果拋開國際間的權力關係、如果給我們這次機會，或許，那份人人渴望的解藥，就能快一點研發出來。

在日常生活中，每個人接觸的事物屈指難數，或許此刻拿得筆、紙、課桌椅，上一秒不知道被誰摸過，而現在自己就在使用它們；這就常常會引起爭執，因為有些人較神經質，碰一下對方的東西，就會吵起來。又或是有些人可能不小心被噎到，咳了幾聲，就會被遭受異樣的眼光，還有沒戴口罩講話、沒用肥皂洗手，總總的小細節都有可能讓自己成為眾矢之的。

此時此刻的我們，不再只是站在台灣，而是站在全世界，攜手一起撐過。不要用批評的言語、惡劣的眼光，應該團結合作，不分你我，用愛戰勝病毒。

902 林煜程

一開始疫情發生的時候，大家以為只是個小感冒而已，如今卻變成全球的流行疾病；各個國家病例不斷升高，但台灣卻不比其他國家來得嚴重，是因為我們的腳步快、措施早。

走在街上，看著機車騎士、行人戴著口罩，口罩原本只是基本用品而已，卻轉變成民生必需品，阻擋了你我的近距離社交，更阻擋口沫汙染的風險；但一開始口罩很缺乏，在政府有效的政策、台灣民眾互相禮讓之下，使得大家有較為充足的資源。除了物資供給，防疫中心及指揮官的積極措施，防堵病例的劇烈增加；在電視上看到指揮官在記者發表會上落淚、因勞累而不小心睡著，大家都為他心疼、為他打氣，而這就是台灣人溫暖的一面。

但同時也讓我見識到不好的一面，像是確診者所待過的醫院、學校，不斷被肉搜；英國一對情侶表示台灣隔離環境不好，也被肉搜。我認為這樣的行為不太好，因為會侵犯個人的隱私權，也造成醫院及學校的困擾；面對這樣的情況，應該給病患及家屬一些空間來喘息。

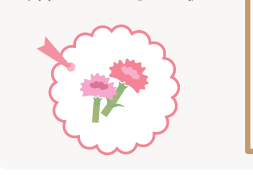
疫情仍然持續，台灣民眾仍需要保持危機意識，更要有同理心及關懷心，共同對抗疫情，也希望世界各國的病患能早日康復，回歸到正常生活。



繪圖703黃子豪



繪圖703李宜捷



繪圖701詹佳恩

黃欽帥 學長



黃欽帥學長小檔案
柑園國中第5屆校友
國立臺灣技術學院(台科大前身)畢業
冠慶(深圳)科技有限公司董事長



在國中時期，我的功課總是名列前茅，但高中聯考沒考好，於是就讀大安高工電子科，在高工時期的術科基礎非常紮實，後來讀亞東工專二技和台科大時期，我已開始賺外快，也讓自己的技術更精熟。

少年得志大不幸

26歲到30歲當中，我從創業、賺大錢、賠大錢、結婚，全部在這四年裡面發生。

我26歲就自己創業，廠房設在自家頂樓，當時我和一個同學一起著手開發、接單到生產。我同學還另有正職，他五點下班就來我家吃飯，我們一起做到天亮，八點他去上班，我去睡覺，中午起來繼續工作，第二天晚上，他就不來了，因為他昨天整晚沒睡，撐不下去。所以，實質上只有我一個人做，就這樣持續了九個月。

我把電子的材料和技術導入工業控制設備，對客戶來講，售價17萬元，他覺得合理，但我的成本很低，當時一套設備成本1.7萬元，一年就賣了141套，可謂暴利。一開始開公司就賺大錢，野心很大，很快擴充了很多雜七雜八的事業，但是這些事業都所託非人，說倒就倒，這叫做「少年得志大不幸」！太年輕，賺了很多錢，不會經營公司，知道錢坑這麼大的時候，已經來不及了。每天要想辦法調頭寸，好讓自己開出去的支票兌現，因為我還想東山再起，不能違反票據法。一方面又不想讓父母擔心，兩老隱約知道我的狀況不好，但也不敢過問，當時家中氣氛有一點緊張。

因為機緣而跨入自動控制的行業

我學的專長是電子，剛出來開公司時，是開發純電子類的儀器，後來就轉向自動控制這方面發展了。怎會從電子跨到自動控制？這剛好有一個機緣：當時這個自動控制廠商，需要很多測試的儀器，它不是傳統的自動控制，牽涉到很多專業的技術，老闆完全不懂，所以，請我去幫他開發，整台設備自動化都包給我們做，包含測試。所以，就跨到這個行業了。

當然，基礎的專業很重要，我沒有這樣的基礎，就不敢去碰這麼大型的設備。例如：我們現在做的設備，動不動就是60公尺、80公尺，它可能是用一個個2.5公尺的單元去組裝出來的，要組裝一個40公尺到80公尺這樣的系統，是很龐雜的，千萬個零件中，只要一個小零件裝置錯誤，整套機器就動不起來。但是，當我們把它拆開，它都是很簡單的單元，而那個原本最簡單的東西，就是我的基礎，我自己的基礎一定要熟練到變成一種反射動作，信手拈來就是會讓機器動起來，它本來就很簡單。如你連我的基礎都還要去翻資料對一下、查一下、查驗一下，那麼，我就

百工各業校友訪談15

採訪/撰稿 王秀雲

沒辦法做大型的系統。

讀高工將來是黑手，評價不高卻成就了我的事業

其實我很慶幸自己因為高中沒考好，而去讀了大安高工。讀高工將來就是當黑手，以當時的時空背景，一般人對它的評價並不高，慢慢演變到後來，把這個體系取消，現在又發現它是必要的。

其實，到過德國的人都知道，職業教育就是德國的基礎教育，我的所有技術基礎，就是在高工時期打造出來的，因為很紮實。後來我們的學弟，就把高工當成高中在讀，一進高工就開始準備考大學，高工就變得四不像了，實在很可惜。

但並不是讀高職不能考大學，而是要回歸紮實的技術本位基礎訓練，這和進大學去做理論的學習和更高階的探究不相違背，但是在追求文憑的過程，不能丟掉最根本的東西。



欽帥學長與父母遊花東

「電子」包羅萬象，出路很廣

因為基礎打得很好，所以，其實我轉了很多行業，但都不脫電子這個行業，電子業劃分得非常細，每一行看起來都是電，但那完全是兩碼事，譬如最簡單的「電子」跟「電機」，就完全是兩碼事。電子業裡面又包羅萬象，半導體就是其中一個行業，從我們系畢業到職場上，做電源的做電源，做網通的做網通…，這都是電子業。可是到了工業控制，就是完全不一樣的業別，所以，要買工控所有的零、配件，它就有專門工控的廠商。

我是純電子系出身，有一個好處，因為自己懂電子，很多電機人解決問題的作法，我導進電子的方法，反而很簡單就把事情解決了。所以，我現在做的是跨領域的東西了。

爲了報恩使得人生轉彎

在我最困難的時候，一個才剛認識一個多月的工控設備廠商來找我合作，希望我幫他的公司開發設備，這個公司做的工控設備外銷中國，1995年開始，我常到中國出差，大約一年有一半的時間在中國，每次去兩個禮拜。2001年開始長住在中國至今，每年回台灣省親二次，都會停留一個月左右。

當時這個老闆來找我合作，我已走在下坡的懸崖邊，所以，想到這個救生圈，於是硬著頭皮打電話給他：「明天要跳票了，還差100萬。」他說：「現在太晚了，沒辦法匯，明天早上幫你處理。」第二天早上九點，他真的匯了100萬給我。就是為了還他這個人情，我去幫他做設備的技術開發，也因此人生轉了一個彎——從合作夥伴到擔任公司要職，用五年的時間還了

輔導主任 張桂珠

輔導處

在疫情下，我看見……

全球疫情拉警報的同時，各國除了積極規劃各項防疫措施，也對臺灣的防疫成果刮目相看，紛紛開始效仿、參考臺灣對這次新冠肺炎的防疫作法。

身為一位臺灣人，從寒假以來每天一定會關注「疾管家」所公告的訊息，今天到底多少確診人數？多少境外？多少本土？我發現這輩子從沒那麼認真關心國際事件，關心國家內政的作為，關心身邊的每個人是否平安；茶餘飯後罵罵一些豬隊友，竟然可以做出如此的事情……，害人害己實在不應該！

這樣的經驗在17年前也有一次，是SARS疫情，當時臺北市的和平醫院封院，造成的震撼記憶猶新，如今的新冠肺炎橫掃全世界，各國均造成嚴重的衝擊，口罩、呼吸器、甚至是民生物資嚴重匱乏。我們在這波疫情下有許多全新的學習，更有許多前所未有的挑戰。

走進校園每張活潑稚嫩的臉孔洋溢青春的氣息，史上第一次寒假延長兩星期，打亂了原先規劃的各項行事，線上開學典禮、線上課程、直播課程、線上講座，勤洗手、戴口罩、不忘認真消毒，兩次體溫紀錄好！這些似乎成為每日的重要事項。

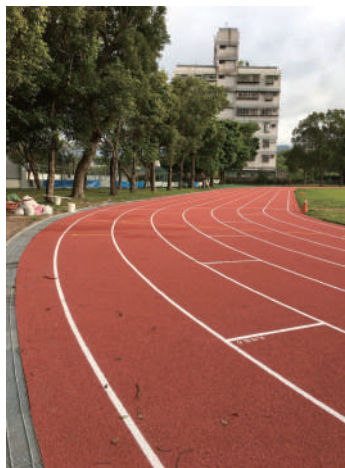
同學們的表現也是認真而配合，若是需要做居家隔離的伙伴，也都能確確實實的配合，需要遠距學習的也能準時打開電腦和班上同學同步學習，在影像上和同學互動，這樣的學習已打破傳統模式，不管人在哪都能一起上課。當然若是需要諮商亦是採用線上模式，可以說防疫模式「全開」。

臺灣很小，但是只要我們能做的大家都會認真做，當我們口罩生產夠多了，也捐助世界各國，幫助世界各國共體時艱。義大利疫情告急，為我們奉獻一輩子的呂若瑟神父為故鄉求援募款，超乎預期就募得1.2億的款項，這是一個地球村大愛的表現，是不是呢？「臺灣最美的風景是人！」當疫情過去，美麗會留下！

總務主任 曾貴珍

總務處

運動場完工了，從97年至今運動場已使用近10餘年，跑道易積水及水溝不通，部分跑道下陷，本案由蘇巧慧立委向教育部、教育局增取補助經費，教育局對於後續運動場追加預算不遺餘力，老舊學校設施需校各界大力支持，運動場完工後將提供全校師生及社區民眾更安全、舒適的運動休閒空間。



運動場完工

運動場施工中

從防疫看見自主

自2019年底開始，疫情從原始點爆發出來，台灣因17年前SARS的教訓而有所警惕，展開一連串的防疫措施：口罩國內使用、入境管制、自主管理等，而這些是無名英雄們不斷地準備及演練所達成的景象。隨著疫情的變化，部長、醫療人員、入境檢疫官、藥師、系統設計及物流人員等，必須規劃、執行台灣的下一步，網友就曾形容，「你的歲月靜好，不過是有人為你負重前行」。

將心比心，我們能為他們多做些什麼？

早在寒假期間，學校行政團隊展開疫情會議，逐一構築校園防疫的方式，以及因應防疫所必須做出的改變，例如：學生到校時測量體溫的流程、防疫物資是否充足、預先準備停課後的線上課程等的措施，連廚房阿姨也一同協助寒假期間的消毒。

正式開學後，是考驗的開始。各處室的老師們及志工媽媽輪流站崗，為每位學生進行體溫測量；早自習前、下午打掃時段，導師帶領班級執行環境消毒；午餐時段，打菜小志工全副裝備，為同學們盛裝午飯；學生們必須適應整天口罩不離臉龐，接觸任何東西後、吃飯前勤洗手。一天的行程看似忙碌，卻維持著校園這道防線；不論是學生、家長、老師，校園的每一位分子就像螺絲釘，緊緊鎖牢防疫這道牆。

生命的可貴不只是奉獻，而是盡自己最大的努力去執行有意義的事。身處在台灣的我們很幸福，因為大家願意自主、接受規範。也許，有人會質疑人權受限下的不平等，這讓我想起電影《寒戰》有「非常時期用非常方法」這句台詞，此刻正是台灣的非常時期，而我們運用非常方法來阻止疫情。