特殊傳染性肺炎 (2019-COVID)



Q1. 什麼是「冠狀病毒」?

冠狀病毒(Coronavirus [CoV]) 為具外套膜(envelope) 的病毒,在電子顯微鏡下可看到類 似皇冠的突起因此得名。

Q2. 冠狀病毒會造成什麼樣的人類疾病?

人類感染冠狀病毒以呼吸道症狀為主,包 括鼻塞、流鼻水、咳嗽、發燒等一般上呼吸道 感染症狀,但嚴重急性呼吸道症候群冠狀病毒 (SARS-CoV)、中東呼吸症候群冠狀病毒 (MERS-CoV) 與新型冠狀病毒 (2019-nCoV) 感 染後比一般人類冠狀病毒症狀嚴重,部分個案 可能出現嚴重的肺炎與呼吸衰竭等。 Q3. 2019新型冠狀病毒怎麼傳播?

目前對2019新型冠狀病毒的完整傳播途徑, 尚未完全瞭解。當2019年12月武漢不明原因肺 炎疫情發生時,案例多數曾至有賣野味的華南 海鮮市場活動,此市場的環境檢體雖檢出 2019新型冠狀病毒,但感染源仍無法釐清。

從發病個案的流行病學資訊來看,亦有家庭 群聚與醫護人員感染的個案報告,因此高度懷 疑可藉由近距離飛沫、直接或間接接觸病人的 口鼻分泌物或體液而增加人傳人之感染風險。 Q4. 要如何預防感染2019新型冠狀病毒?

目前未有疫苗可用來預防冠狀病毒感染。 預防措施與其他呼吸道感染相同,包括養成良 好衛生習慣、勤洗手、並遵守口罩配戴三時 機:「看病、陪病、探病的時候、有呼吸道症 狀時、有慢性病者外出時」,並且儘量避免出

洗手時機

吃東西前

入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所,及避免 接觸野生動物與禽類。 Q5. 感染2019新型冠狀病毒要如何治療?

目前這個病毒感染後尚無特定有效藥物可

供治療,建議依個案臨床症狀或病況,給予適 當支持性醫療處置,會有成效。

Q6. 除了上呼吸道症狀, 2019新型冠狀病毒感染 者還有無其他症狀? 根據中國衛生部門公布資料,已知個案罹

患新型冠狀病毒感染時之臨床表現為發燒、四 肢無力,呼吸道症狀以乾咳為主,有些人可能 出現呼吸困難或其他肺炎症狀。嚴重時可能進 展至嚴重肺炎、呼吸道窘迫症候群或多重器官 衰竭、休克等。唯目前仍欠缺完整流病資訊, 除上述症狀外,感染者是否還有其他臨床症狀 目前未知。 Q7. 2019新型冠狀病毒的潛伏期是多久?

潛伏期是從暴露病毒至可能發病的這段觀

察時間,依據世界衛生組織與中國大陸官方資 訊,2019新型冠狀病毒感染之潛伏期為2至12天 (平均7天),但若曾前往流行地區或曾接觸疑 似2019新型冠狀病毒感染之病人,目前仍維持 需健康監測14天。 Q8. 2019新型冠狀病毒要如何消毒? 一般的環境,如家具、廚房,消毒可以用

1:100的稀釋漂白水(500 ppm)。浴室或馬桶 表面則應使用1:10的稀釋漂白水(5000 ppm) 消毒。消毒應該每天一次,並使用當天泡製的 漂白水。室內空氣則需靠良好的通風以維持空 氣清潔。







接觸病人前後









中華民國109年2月27日







師長的話【第5頁】

Link up the field

教誨師:張志遠 局,可以讓人際關係更和諧。要學會寬恕,不 人的一生中,會遇到許許多多的事情,有 時平順,有時坎坷,處順境時總認為事事如 在過去的錯誤中糾纏;要學會退一步,不在不 意,意氣風發,逢逆境時便感到有許多無奈, 能得的慾望中掙扎。能寬恕多少、能退多少, 許多的不公平,但不管人在何地,身處何方, 實際上,就是善待了自己多少。

第四、多想如意事

自己,善待自己。 第一、保持健康的身體 身體是自己的要懂得愛惜。健康是人生第 一財富,只有擁有健康的身體,才能談論其 他,有了健康,才可能有一切,沒了健康,一 切都是浮雲。活著一定要好好照顧身體,讓自 己健康,因為只有它會始終不離不棄地陪伴我 們,直到走完人生的全部歷程,只有身體健康

狀況越好,所走的路程才會越遠。沒有了身

境遇如何,都應該保持一種平常的心態,珍愛

體,生命也就終止了。因此,要把這唯一屬於 自己的東西"身體",看做無價之寶,好好呵護自己的身體,善待自己的生命。 第二、保持平穩的心情 心情是自己的,要懂得顧及。生活中難免 會遇到一些煩心事,讓人產生一些負面情緒, 繼而影響到個人的心情及行為,而情緒狀態的 改變更會引起血壓的變化及造成心臟及血管的 影響,所以保持平穩心情是很有必要的。 根據醫學相關報導,許多器官的病變都與

情緒有關!反覆而持續出現的不良情緒與癌

症、心臟病、免疫系統問題、胃潰瘍、高血壓

等都有相關。愉快、平穩的情緒有利於疾病的

治療;悲觀、絕望的情緒往往使病情加劇。大 家可以透過體察自己的情緒、適當表達自己的 情緒、合理的發洩情緒或者轉移注意力等方式 調節好自己的情緒,保持正面的、愉悅的、平 穩的情緒,健康的生活,享受快樂人生。 第三、寬容的心態待人 「快樂,不是因為擁有的多,而是計較的 少。」是老生常談的一句話,但能對無謂的爭 吵、計較一笑置之,進而原諒別人,就是善待 自己。當我們被他人欺騙或侮辱時,就會心生 怨恨而怒斥對方,甚至採取報復手段。但是,

這樣真的能讓我們的情緒得到緩解嗎?如果換

一種角度看待問題,試著去原諒他人,結果會 有怎樣的轉變呢?「原諒他人,就等於放過自 己。」寬容別人看似是利他,其實在更多層面 上,是善待了自己。生活不可能處處和諧,但 也沒有不可化解的矛盾,善用寬容去化解僵 善待自己,可以讓生命活得滋潤

装命的窗

「站在大海邊,才發現自己是多渺小;登

上最高山,才發現天有多高」一首詩歌啟發回

憶,這些年一路從泥濘走來才發現昔日人生有

知闖天下,一心奢想改變旁人,改變命運,甚

至改至改變世界!最終卻一點一滴被環境所改

變,淪為毒品俘虜,葬送一生。其實需要被改

由卻無法割捨母愛踰越高牆。久別重逢那一刻

擁抱替代彼此最溫暖的語言,感受著手臂曲間 的母親憔悴不已,鬢髮增添白絲!不捨與愧疚

不禁紅了眼眶盈滿淚水悄然滑落,粉碎的盡是

您曾經的期待。回首荒漠之中,海市蜃樓瀰漫

「人生不如意事十之八九」這句俗語,某 作家曾對此詮釋道:我們生命裡面不如意的事 占了絕大部分,因此,活著本身是痛苦的。但 扣除八九成的不如意,至少還有一二成是如意 的、快樂的、欣慰的事情,我們如果要過快樂 人生,就要常想那一二成好事,這樣就會感到

慶幸、懂得珍惜,不致被八九成的不如意所打 倒。「常想一二」,是在重重的烏雲中尋覓一 絲黎明的曙光;「不思八九」,是在滾滾紅塵 中修煉出一顆淡泊寧靜的心靈。 誠然,世間事沒有萬事如意,沒有一帆風 順,總會遇見坎坷,總會經歷風雨,做事盡心 盡力就好,做人問心無愧即可。不看那些不順 心的事情,多想想讓自己開心的事情,這是種 達觀的生活態度,也是在不盡如意的人生中善

待自己的方式。 第五、學會放下 在生活中,每天不知道要遇到多少令人煩 心的事,除了實際的遭遇,也包含了思想的負 擔。實體的擔子或許容易卸下,但思想的包 袱,卻不是那麼輕易就可以放得下的。生活中 許多的煩惱及限制,其實都是自找,自我設限 的,尤其是對很多事情,看不開、放不下。其 實,我們應該要學習放下心裡的包袱,放下是

一種智慧,如何在心裡做到真正的捨得放下,

又是一種更高深的智慧。只要選擇放下,只要

捨得放下,心境上就會得到快樂。就算事情的 發展,不盡如人意,但也能因為懂得放下,懂 得用平常心來看待,而對事情有了另一種角度 的看法,因為看法不同,心也就寬闊了,不會 計較得到多少、失去多少,人也就快樂了。 在人生的過程中,學習用平常心來面對所 有的事物,是很重要的。生命總有挫折,但那 不是盡頭,只是在提醒你,該轉彎了。隨著年 齡的增長、閱歷的充實,人應該隨著時間調整 自己的生命點。善待自己,其實很簡單,就是 不要自己和自己過不去,珍惜自己,讓自己活

得幸福,活得健康、快樂。放寬心態,善待自

己,可以讓生命活得滋潤。

□ 向陽計畫結訓學員心得

中華民國109年2月27日

陳 〇 圖 移默化洗滌陶冶著心靈,淨化思緒,增廣見

闻,時日雖不久卻大受裨益。最貼心的是冢庭

支持最終課程將於結業時將與辦成果發表家庭

Link up the field

二十工

多荒唐,跌在人生最谷底才發現曾經擁有的日 常竟是如此珍貴,後悔中的探索終於發現改變 的起點,其實只在一念之間。年少胸懷滿腔無

【第6頁】心靈園地

變的是軟弱而缺乏勇氣的自己,可惜固執的自 才疏學淺的我會提筆寫下心境分享,緣自 己眼裡僅容得下自己,無視於窗口外雨後彩虹 向陽賦予三分勇氣七分感動。曾經同為受刑人 絢麗,那怕世界僅存四面銅牆鐵壁,眼前滿是 身分的楊九如,鐘炯元兩位師兄,多年前曾經 泥濘荒無仍一意孤行,絲毫不曾顧慮他人感 連袂至工場教化。當時對楊九如之名素有耳 受,愧對至親的愛是黑暗中毫無保留的一絲曙 聞,但內心卻不以為意。而鐘炯元師兄初為講 光。「囹圄內無法攀越的高強,猶如群眾洪水 師,內容貧乏,口條不甚理想。而時至今日, 善行的永恆執念促使炯元老師立足南監大禮堂 猛獸壓迫著我掙扎於泥沼之中越陷越深無法自 侃侃而談,毫不怯場。而九如老師日常之善行 拔」 一場無煙哨戰爭粉碎幸福拼圖;一面電網 高牆窮盡彼此牽掛的心,放逐自我成為原始本 能,倘若心中尚存淨土,親情是唯一信仰,而 信仰隔絕於高牆之外。所幸因緣際會下,獄方 一場懇親活動逆轉生命軌跡,高牆電網囚禁自

方向,漠視背離的「仙人掌」(教化課程)竟是 養份唯一擷取,沉重的「行囊」(刑期)亦是汲 取知識的另類時間資源。一朝頓悟確定目標便 不再懼怕終點遙遠。態度決定人生改變起點, 母親熟悉的溫度融化冰冷的心,讓我重拾面對 態度,不求躍上青雲,但求成為讓母親抬頭挺 胸的兒子。「入監五年因心境轉變,內心逐漸 退去洪水猛獸,高牆隨之幻化無字碑,以悟參 透輪迴。 | 時光飛逝看秋周而後始悄悄走過了一輪, 歷經三年自我心靈沉澱,反思,學習終孕育出 面對任何戰的信心。而故步自封的學習已不足 舞動欲振翅膀,內心深處有股聲音呼喚著自己 必須轉換戰場再次定位自己,谷歌教化科資後 毅然決定離開築巢多年的工場,飛往征戰具有 丙級技能檢定執照的向陽班充實自我,不料卻 遭同學嘲諷:「考那張證照有啥路用!?將來甘 用入對!?」觀念價差使我深刻體會時間投資 的重要性,人生的路是自己揮灑色彩又何必將 自我淹沒於言語波濤之中,堅定信念目標執 行,是甜是苦,是喜是悲闖過全都嘗。 揮筆此刻奮戰於向陽班第十二週,感觸及

中華民國109年2月27日 Link up the field ~我見

在監期間,曾參加過許多教化活動,在這 些豐富多元的活動中,我最喜歡且受益最多 的,大致有幾個部分,其一為各項文康競賽,

其二則為家庭支持與進修課程。相關的教化活

受益良多。緣於向陽班採專班授課,多元面向

課程包含生命禮儀技訓,人際關係,健康促 進,法治教育,心靈成長,陶笛,書法,戒毒

成功人士經驗分享及宗教等諸多元素。內容潛

日活動,監方亦將協助邀請家屬蒞監共襄盛 舉。此舉有助強化同學與家屬之情感再次緊蜜 連結,亦讓家屬體認同學在監的日常所學,更 是所有同學勤勉學習的動力來源之一。默默耕 耘殷盼的便是秋收時與至親共享甜蜜果實幸福

義舉躍然已成文字流傳遍佈於各月刊,書籍之 中證實足跡。據聞大愛劇組正籌備拍攝老師的 生命故事。日前課程之中有幸承蒙老師感化, 豐富的生命樂章串聯動人影片,不禁令人動容 熱淚盈眶,剎那之間我止住淚水不使輕易流 下,其原由不是怕丢人,而是感動的淚水得用 於灌溉九如老師為其萌生的向陽種子。 著實慶興投身向陽班,多元課程逐漸明朗 內在核心價值。誠如向陽靈魂導師淑娟所言; 技術執照只是附加價值,多元課程著重奠定日 後一切基礎。湧泉知識富足智慧;智慧傳承生 命感動。反思諸多生命導師的昨日儼然今日之 我,而老師今日種下的因已然成為我舉步奮近 明日果。記憶忽然湧現昔日母親良言:「媽媽不

期望你賺大錢,只盼望你能好好做人,」原來

母親早已為我的人生定位,可惜頓悟太晚鑄成

付出。因為有您們用生命授予的點滴之情,感 動頑石對生命有新的認知。深深感謝『台塑企

藉此感謝向陽班所有導師用心教導,全心

難以挽回的過往。

業暨王詹樣公益信託』,對於公益教育慈善不 遺餘力,使我有蛻變的機會。最後萬分感謝曾 在我眼中一無是處的「荒沙大漠」(台南監 獄)。沙漠依舊沙漠,但它不荒,轉念之間勇敢 邁前一步遍佈湧泉綠洲。懇親之親情感化矯正 人生態度;多元教化課程健全道德人格,勇於 承擔家庭社會責任。相信向陽班只是起點並不 是終點,下一站無犯罪班將是我馳騁的沙場。 沙漠陽光富足茁壯向陽幼苗;綠洲湧泉重生幸 福生命。 期許自我有朝一日將以 「火柴講師」身份,重返這片 沙漠點燃生命回饋照耀,改寫 無字碑生命篇章將是人生存活 的意義價值所在。

班」的結業式上,從舞台前的大螢幕裡,見到

的能力,幫助我在面對外在的事物與未知時, 可以獨立思考且不致感到徬徨,從而做出正確 的判斷並建立正確的價值觀,進而能勇敢發揮 心智、深索自我價值。對此、我認為相關的教 化活動是重要且深具價值的。 以我個人的經驗來看,我參加文康活動, 不僅培養出閱讀的興趣與習慣,在文學、藝 術、音樂、美術工藝等領域,亦學習到許多經 驗與技能。這不僅是人生難得的美好經驗,亦

是促使我自我成長的重要契機。在許多人的引 導與肯定之下,我是以滿懷著興奮與感恩的心 情來面對著未來,這無疑是最大的恩賜,亦使 得我能漸漸地累積自己的自信心。 至於家庭支持的部分,我向來總是非常積 極地爭取能參加這樣的活動,因為對我而言, 任何能與家人有所互動與聯繫的事情都是非常 重要的。特别是我入監時,女兒年幼,我總盡 可能的透過監內各項處遇與家庭支持活動,給 予孩子支持與保護;並傳達我最衷心的關懷與

尊重。今年,當我無預期地在一科學實證戒毒 在囚黎的歲月中能有此機緣可接觸到"讀 報教育"這真是萬萬沒想到的事,一般而言看 報紙是家常便飯大家都會的事,更何況如今可 說是每人一天看好幾份報紙,每個人都認為自 秀才不出門已知天下事"孰不知在資訊 發達的趨勢下有許多是是而非的事需要我們用 智慧去辨別去探討,去研究,去瞭解。今蒙熱 心的志工老師無怨無悔,深入淺出不吝教授我 們如何正確讀報,如何由報導中攝取新知及正

能量。 於讀報教育中認知到如今的寫照,即所謂 「塞翁失馬」的故事,這個故事啟示著:遇到 事情不要過於悲觀,也不要過於樂觀,要用平 常心對待的道理。一時看一件事情的好壞,到 時候不見得就是當時認為的好壞,事情是隨著 外部的環境不斷發展而發生變化。人生無常另 一個不變的定律就是易變,瞭解無常即能讓生

命轉向另一個維持永恆的真理,只有認真過每

份真摯,即能感動身邊的每一個人,在此失去

自由卻學會更寬廣的自在,也學會懂得珍惜過

一天,用心感受"平凡"中的幸福付出心中那

規劃、心理衛生、就業資訊以及法律常識…… 等等極為實用的課程。這些課程,讓我學習著 以一種自在與閒適的狀態去處在當下,不受外 在的環境因素所干擾,進而提升自己的思維與 感受,使自己的心緒維持在一種有強大自信心 的穩定狀態中。在這六個月的時間裡,我明顯

去一定是失去而非是另一種得到呢?!失去是 短暫的希望才是永恆的。 人生當繁華落盡,環境不變在此囹圄有限 的空間,有更多的時間可以讀書,讀報,讀 人,讀世界沉澱後產生新知,聊以追求精神上 的慰藉,打開心靈的桎梏與多年來的束縛,在 讀書,讀報中吸取經驗及教訓,更有許多膾炙 人口的範例引人入勝,並可將自我轉載入最美 好的社會,使我能認識各年代的智者,而茅塞 頓開的我,回首蕭瑟處後的醒覺,超越創傷重 啟生命,有更多的空間反省悔悟,思放得與

中華民國109年2月27日

藝文沙龍【第7頁】

切,包含最深層、私密且根植於內心的一面, 並試著從中找出問題的核心所在,設法去接 納、克服與改變。這些課程含括正念戒應、大 集文教、無犯罪、就業資訊輔導、寫作、理財

的感受到自己與其他學員的改變,有句話說: 「一個人最大的幸運,就是被內在精神所導引 而成為真正的自己。」我很慶幸在監期間能參 加這許多教化活動,找回真正的自己。 學士班 葉〇宏 去無法靜下心來感受 "恬靜" 反而在失去自由

後倒能有時間好好與自己對答一番,誰說,失

失。在此更感謝監方的教誨及熱心讀報教育的 志工老師的開導及感召,並立定復歸社會後之 正向人生,將會秉持以往在社會任,國際扶輪 社社員,社長20餘年服務社會弱勢的精神繼續 幫助社會需要幫助的人,以慰我心。

女兒帶著一抹熾熱天使的笑容出現在我眼前 動,看似各自獨立進行,但其實非常巧妙的融 合各項資源,從著實令人驚喜的廣泛面向,予 時,我不僅衷心感佩此地教化人員的創意與巧 思,更為眼前的美景感到沉醉。在女兒一聲聲 參加活動的同學關懷、鼓勵與支持,促使同學 爸爸,我爱你!的深情呼唤中,我不僅找 不斷的改變,並修正錯誤的認知與行為。這些 面向,包含自信心與家庭及親子關係的重建以 回生命中曾經失去地感動與溫暖;亦找回內心 中源自於愛的所有珍貴特質。如果可以,我真 及各專業領域知識的學習;而最重要的是,這 希望能將孩子緊緊地擁抱在我懷中,讓彼此的 些多面向的教化活動,成功地培養我具有思辨 心互相依偎。對我和家人而言,「支持」從來 就不是單向的,在這樣的過程中,我必須用最 深摯的心情,來感謝家人給我的支持和信心。 在戒毒班相對開放、自由、安全的學習環 境裡,我與其他學員們,得以在相關課程的引 領下,打開心扉,去重新檢視自己過往的一