

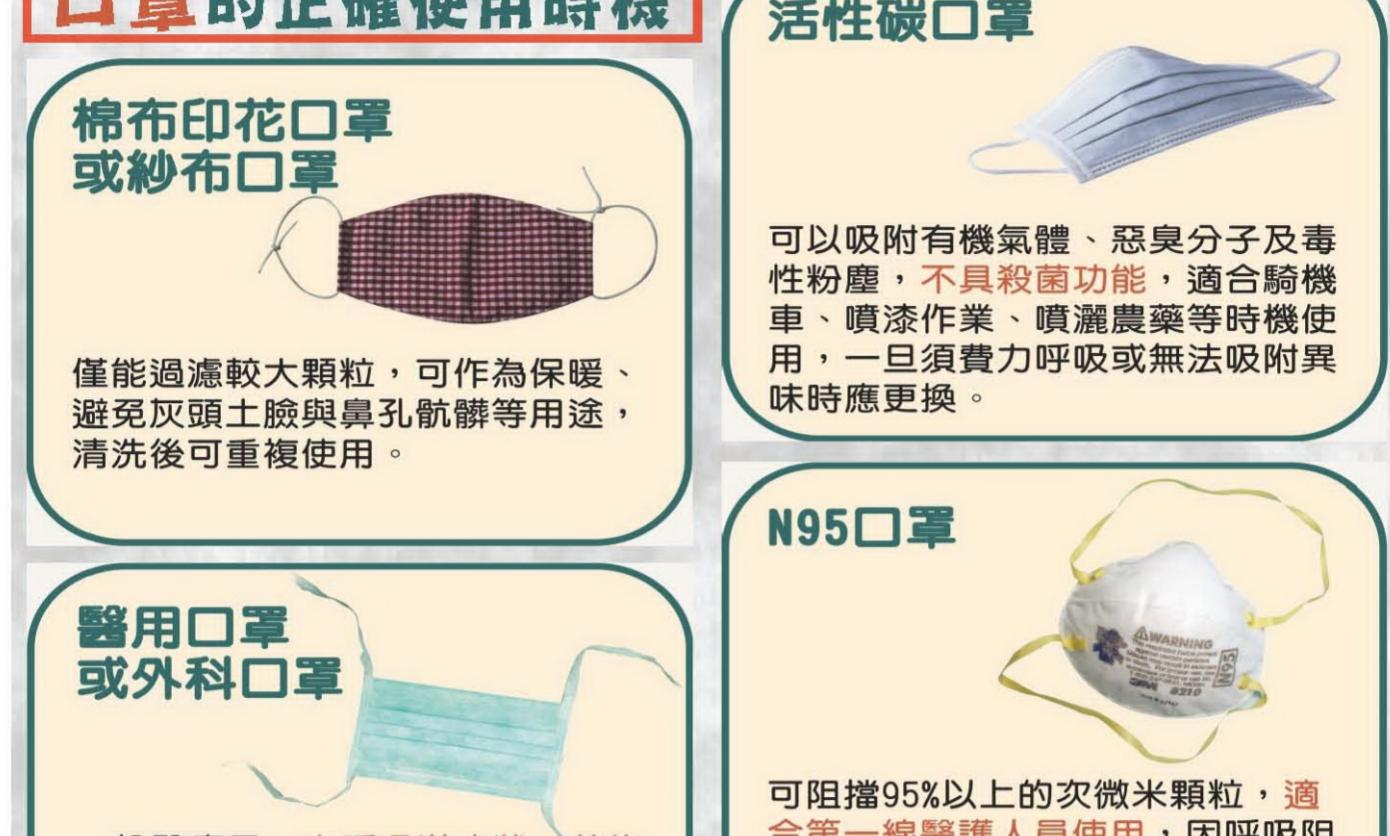
COVID - 19 全球一新型冠狀病毒肺炎最新資訊

全球上週確診數增加9%，續創新高，自去年截至今年4/26 15:30 累計193國/地區計147,074,049例確診病例，其中3,119,490例死亡；近1週日增確診前五名為印度逾310,000例、美國逾58,000例、巴西逾56,000例、土耳其逾51,000例及法國逾29,000例。

美國近期表示，完成疫苗接種者中，不到

1%會受感染，且3成無症狀，顯示疫苗可有效預防感染及重症發生；加拿大表示，大規模接種後，包括老年人感染數下降、長照設施群聚減少、醫療機構工作者及高齡疫苗覆蓋率之原住民居住地區病例數顯著下降，皆顯示疫苗接種成效。

最後更新日期 2021/4/27



口罩的正確使用時機

棉布印花口罩或紗布口罩



僅能過濾較大顆粒，可作為保暖、避免灰頭土臉與鼻孔骯髒等用途，清洗後可重複使用。

醫用口罩或外科口罩



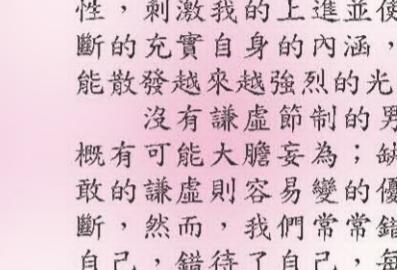
一般醫療用，有呼吸道症狀、前往醫院等密閉不通風場所，或前往有呼吸道傳染病流行地區時佩戴，可阻擋大部分的5微米顆粒，應每天更換，但破損或弄髒應立即更換。

活性碳口罩



可以吸附有機氣體、惡臭分子及毒性粉塵，不具殺菌功能，適合騎機車、噴漆作業、噴灑農藥等時機使用，一旦須費力呼吸或無法吸附異味時應更換。

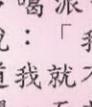
N95口罩



可阻擋95%以上的次微米顆粒，適合第一線醫護人員使用，因呼吸阻力較高，不適合一般民眾長時間配戴，且應避免重複使用。

衛生福利部疾病管制署

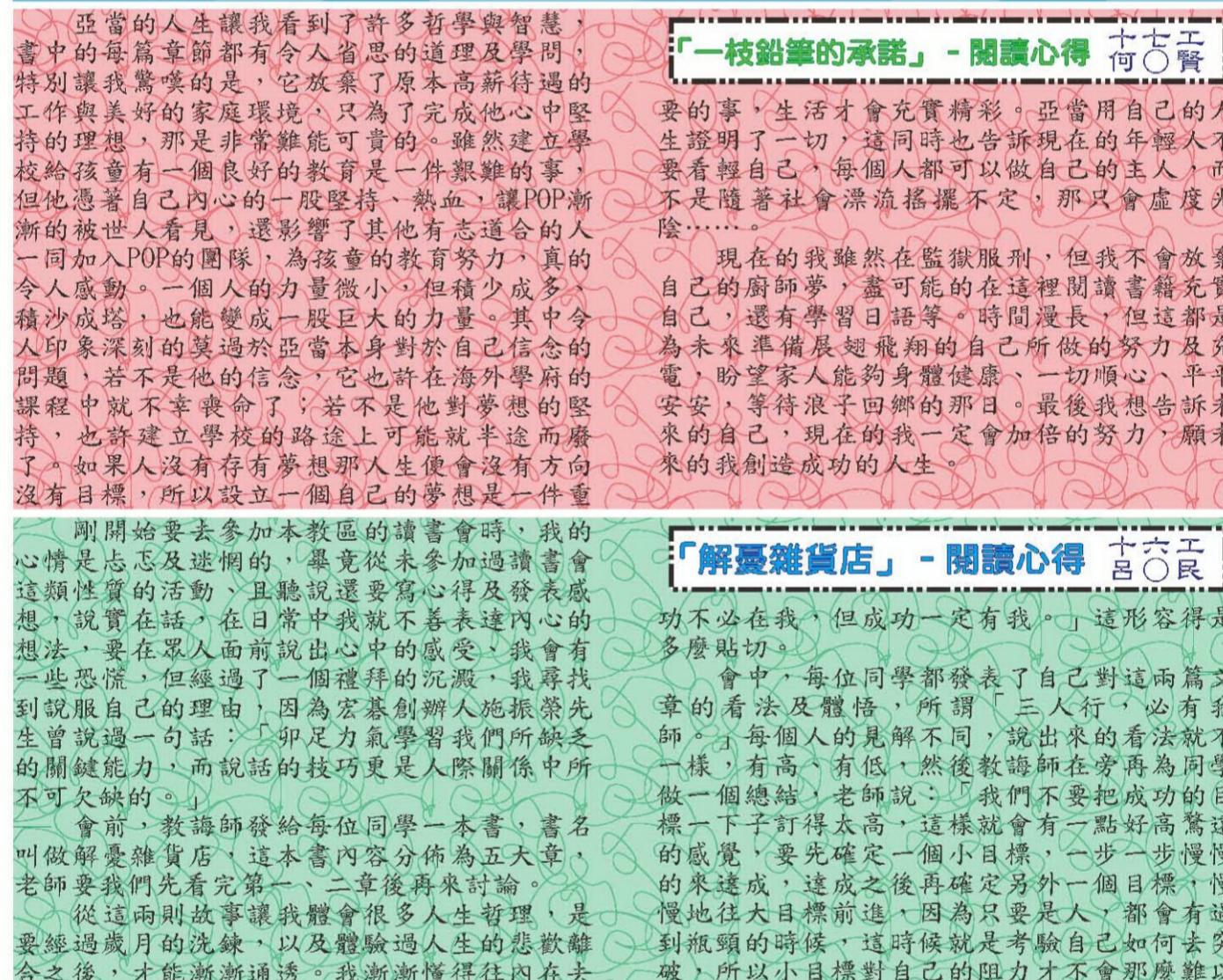
TAIWAN CDC



中華民國 110 年 4 月 30 日

Link up the field

師長的話【第5頁】



MEDITATIONS

教誨師：李建儒

「要像屹立於不斷拍打的巨浪之前的礁石，它歲然不動，馴服著它周圍海浪的狂暴。」

沉思錄由馬可奧里略所著，身為羅馬皇帝五賢之一卻也是斯多葛學派的代表者學家，斯多葛學派代表著溫和的堅定及此世的超脫精神，認為肉體的歸肉體、靈魂的歸靈魂，最終屬於人的只有理性，理性才是人的代表。世間的一切都會消失，在偉大的人到最物質的事物都會隨時光長河而去，所以需要的是及時行德而非及時行樂。

沉思錄對於「何謂我」之開闢有極大幫助，特別是產生了讓理性主持人生的觀念，讓理性決定行為，我的行為乃至習慣，不是被欲望牽繩的木偶，也不是被肉體奴役的魅儡，更不是被思想紛擾的被害。

將我的專注給給理性，盡心盡力的專注於現在的學習、累積與增進德行吧！肉體的歸肉體去反應吧，諸如腦內分泌悲傷酵素云云；促

使思想的歸思想呀！思念與哀傷想法等等就讓它自己去琢磨。

對所有發生的一切事物，包括所有喜怒哀樂，特別是悲傷、無奈、自卑以及對於未來無望之陰暗思潮，皆能以豁達的態度大笑之與以淡然的心態鄙視之，將發現，凡事都沒有不能忍受之苦痛，不能忍受的苦痛早已令人逝世，高貴的忍受反而令人逝世，高貴的忍受反而

是我的幸運，砥礪我的品性，刺激我的上進並使我不斷的充實自身的內涵，使之散發越來越強烈的光芒。

沒有謙虛節制的男子氣概有可能大膽妄為，缺少果敢的謙虛則容易變為優柔寡斷，然而，我們常常錯待了自己，錯待了自己，每個生命的命運都是足夠的，但我們的生命卻漸漸接近尾聲，靈魂還不去關照自身，而是把幸福寄予別的靈魂。

你只有有限的時間，如果你不用來清除你靈感上的陰霾；它就將逝去，你亦要去一個人就很少會被看成是不幸福的；而那些不注意它們自己內心活動的人卻是必然不幸的。

我最喜愛的古羅馬新斯多噶派哲學家愛比克泰德說：「我無法避免死亡。難道我就不能避開對死亡的恐懼，而非得在悲痛和戰慄中死去？」

每一個寧靜的心靈，都是一個幸福的港灣。

【第6頁】心靈園地

「開卷啟航·翻轉人生」書香列車·閱讀心得投稿專區（文章節錄）

亞當的人生讓我看到了許多哲學與智慧，書中的每篇章節都有令人省思的道理及發問，特別讓我驚嘆的是，它放棄了原本高薪待遇的工作與美好的家庭環境，只為了完成他心中堅持的理想，那是非常難能可貴的。雖然這件事校給孩童有一個良好的教育是一件艱難的事，但他憑著自己內心的一股堅持、熱血，讓POP漸漸的被世人看見，還影響了其他有志適合的人一同加入POP的團隊，為孩童的教育努力，真的令人感動。一個人的力量微小，但許多、積沙成塔，也能變成一股巨大的力量。其中令人印象深刻的莫過於亞當本身對於自己信念的問題，若不是他的信念，它也許是在海外學府的課程中就不幸喪命了；若不是他在夢想的堅持，也許是建立學校的路上可能就半途而廢了。如果人沒有存有夢想那人人生便會沒有方向沒有目標，所以設立一個自己的夢想是一件重要的接觸及毒癮者的共同針具，還有那血液。

剛開始要去參加本教會的讀書會時，我會感心是忐忑及迷惘的，畢竟從未聽過，這些話，是想說實在話，在日常中我就不是這樣的想法，要在眾人面前說出心中的感受，我會找些恐慌，但經過了一個禮拜的沉寂，我尋找著自己的理由，因為宏碁拜的沉寂，我尋找著曾說過每一句話，足以腳氣學習，我們所缺乏的關鍵能力，而說話的技巧更是人際關係所不可或缺的。

會前，教誨師發給每位同學一本書，這本書叫做解憂雜貨店，這本書內容分佈為第一章、二章之後再來討論，老師會先說完第一章、二章之後再來討論，從這兩則故事讓我們體會很多人生哲理，要經過歲月的洗鍊，以及體驗過人生的悲歡離合之後，才能漸漸通透。我漸漸懂得，這個人就是空無一物？對，每個先生在自己的意義。成功的定義是什麼？對，每個先生在同樣的意義。

我們先看完整的第一、二章後再來討論，這沒有的標準答案，但就如同朱先生說過的一句話：「要像屹立於不斷拍打的巨浪之前的礁石，它歲然不動，馴服著它周圍海浪的狂暴。」

沉思錄由馬可奧里略所著，身為羅馬皇帝五賢之一卻也是斯多葛學派的代表者學家，斯多葛學派代表著溫和的堅定及此世的超脫精神，認為肉體的歸肉體、靈魂的歸靈魂，最終屬於人的只有理性，理性才是人的代表。世間的一切都會消失，在偉大的人到最物質的事物都會隨時光長河而去，所以需要的是及時行德而非及時行樂。

沉思錄對於「何謂我」之開闢有極大幫助，特別是產生了讓理性主持人生的觀念，讓理性決定行為，我的行為乃至習慣，不是被欲望牽繩的木偶，也不是被肉體奴役的魅儡，更不是被思想紛擾的被害。

將我的專注給給理性，盡心盡力的專注於現在的學習、累積與增進德行吧！肉體的歸肉體去反應吧，諸如腦內分泌悲傷酵素云云；促

使思想的歸思想呀！思念與哀傷想法等等就讓它自己去琢磨。

對所有發生的一切事物，包括所有喜怒哀樂，特別是悲傷、無奈、自卑以及對於未來無望之陰暗思潮，皆能以豁達的態度大笑之與以淡然的心態鄙視之，將發現，凡事都沒有不能忍受之苦痛，不能忍受的苦痛早已令人逝世，高貴的忍受反而令人逝世，高貴的忍受反而

使人忘卻，這個人就是空無一物？對，每個先生在同樣的意義。

我們先看完整的第一、二章後再來討論，這沒有的標準答案，但就如同朱先生說過的一句話：「要像屹立於不斷拍打的巨浪之前的礁石，它歲然不動，馴服著它周圍海浪的狂暴。」

沉思錄由馬可奧里略所著，身為羅馬皇帝五賢之一卻也是斯多葛學派的代表者學家，斯多葛學派代表著溫和的堅定及此世的超脫精神，認為肉體的歸肉體、靈魂的歸靈魂，最終屬於人的只有理性，理性才是人的代表。世間的一切都會消失，在偉大的人到最物質的事物都會隨時光長河而去，所以需要的是及時行德而非及時行樂。

沉思錄對於「何謂我」之開闢有極大幫助，特別是產生了讓理性主持人生的觀念，讓理性決定行為，我的行為乃至習慣，不是被欲望牽繩的木偶，也不是被肉體奴役