

109年繁星榜單

| 期星 | 姓名 | 學校 | 科系 |
|----|-----|----------|---------------------|
| 1 | 黃楚璇 | 國立臺灣大學 | 圖書資訊學系 |
| 2 | 柯虹宇 | 國立清華大學 | 英語教學系 |
| 3 | 王品鈞 | 國立交通大學 | 土木工程學系 |
| 4 | 陳芷萱 | 國立成功大學 | 企業管理學系 |
| 5 | 郭慶利 | 國立成功大學 | 資源工程學系 |
| 6 | 范佳琦 | 國立政治大學 | 資訊科學系 |
| 7 | 林世賢 | 國立政治大學 | 阿拉伯語文學系 |
| 8 | 李芳儀 | 國立中央大學 | 財務金融學系 |
| 9 | 李家煥 | 國立中央大學 | 獸醫學系 |
| 10 | 陳祥宇 | 國立中正大學 | 生物醫學科學系 |
| 11 | 蔣維敏 | 國立臺灣師範大學 | 國文傳播學系 |
| 12 | 吳曼 | 國立高雄師範大學 | 英語學系 |
| 13 | 廖育廷 | 國立彰化師範大學 | 化學系 |
| 14 | 羅冠瑋 | 國立臺北大學 | 應用外語學系 |
| 15 | 鄧詠瑋 | 國立嘉義大學 | 動物科學系 |
| 16 | 廖維廷 | 國立高雄大學 | 政治法律學系 |
| 17 | 林奕安 | 國立中興大學 | 數學教育學系 |
| 18 | 廖芷立 | 國立聯合大學 | 工業設計學系 |
| 19 | 蔡育賢 | 國立聯合大學 | 建築學系 |
| 20 | 江紫瑋 | 國立屏東大學 | 中國語文學系 |
| 21 | 鍾羽宏 | 國立宜蘭大學 | 食品科學系 |
| 22 | 江品宏 | 臺北市立大學 | 城市發展學系 |
| 23 | 王郁淵 | 高雄醫學院 | 生物醫學與環境生物學系 |
| 24 | 金承傑 | 高雄醫學院 | 牙醫學系 |
| 25 | 陳軒新 | 中國醫藥大學 | 物理治療學系 |
| 26 | 王心婷 | 中山醫藥大學 | 生物醫學科學學系 |
| 27 | 林致甄 | 中山醫藥大學 | 藥學系 |
| 28 | 黃姿蓮 | 長庚大學 | 護理學系 |
| 29 | 董敬恩 | 國立臺灣海洋大學 | 生命科學與生物科技學系 |
| 30 | 蔡仲濤 | 東海大學 | 政治學系國際關係組 |
| 31 | 林以坤 | 東海大學 | 中國文學系 |
| 32 | 林以訓 | 東吳大學 | 法律學系 |
| 33 | 陳子輝 | 東吳大學 | 財務工程與精算學系 |
| 34 | 阮安寧 | 輔仁大學 | 影像傳播學系 |
| 35 | 蔡念蘭 | 輔仁大學 | 企業管理學系 |
| 36 | 謝佳軒 | 中原大學 | 會計學系 |
| 37 | 毛光偉 | 中原大學 | 機械工程學系 |
| 38 | 陳昇晉 | 淡江大學 | 英文學系 |
| 39 | 王詩琪 | 淡江大學 | 風險管理與保險學系 |
| 40 | 簡榮 | 淡江大學 | 化學學系材料化學組 |
| 41 | 林冠璇 | 元智大學 | 資訊傳播學系設計組 |
| 42 | 林明勝 | 元智大學 | 國際經營與貿易學系 |
| 43 | 張瑞瑋 | 逢甲大學 | 機械與電腦輔助工程學系 |
| 44 | 陳正棠 | 逢甲大學 | 都市計畫與空間資訊學系 |
| 45 | 林嘉音 | 逢甲大學 | 美國加州聖荷西州立大學工程學士學位學程 |
| 46 | 林恩安 | 世新大學 | 新聞學系 |
| 47 | 陳育堯 | 世新大學 | 新聞學系 |
| 48 | 張紫瑋 | 逢甲大學 | 法律學系(臺北) |
| 49 | 簡小穎 | 靜宜大學 | 日本語文學系 |
| 50 | 吳宜鈞 | 中國文化大學 | 大眾傳播學系 |
| 51 | 張凱琪 | 亞洲大學 | 護理學系臨床護理組 |
| 52 | 王韻潔 | 亞洲大學 | 財經法律學系科技法律組 |

小農夫種菜記

文 / 幼兒園 小熊班 苗新慧老師、張芳宜老師

防疫期間，除了教導孩子重視自己的清潔衛生之外，也要提升自己身體的抵抗力，要有充足的睡眠，並攝取均衡的飲食，尤其小班的孩子都不喜歡吃青菜，希望藉著種植小白菜的過程中，讓孩子們，從每日澆水活動中，觀察小白菜的生長過程，並培養孩子們的責任心，學習尊重生命，體驗當小農夫的樂趣。



★ 觀察小白菜的種籽 ★ 挖土栽種種籽 ★ 每日澆水



★ 小白菜發芽了

好玩的找線索遊戲

文 / 幼兒園 綿羊班 林佩洵老師、宋受原老師

在聽完《今天是什麼日子?》這本有趣的故事情節後，孩子們分享自己的發現，要「找」信、信的封面有綁「紅色蝴蝶結」(因為有綁蝴蝶結的信是巧巧寫的，才會有一封封信的線索)、信的裡面有一封信的「線索」、信裡面有「提示」藏信的地方...，噢?那我們也來玩找線索的遊戲吧!大家分成兩組同時進行增加遊戲的趣味性，在藏好線索後，兩組互換並依著線索找出最後的寶藏吧!



★ 1討論：我們這組線索記錄(一組摺愛心、一組貼上形狀貼紙) ★ 設計線索



★ 藏線索 ★ 找線索

蜜蜂班的彩色疫苗

文 / 幼兒園 蜜蜂班 許美蘭老師、蘇姿菁老師

假期期間新型冠狀病毒肺炎席捲而來，我們在開學加強建立幼兒防疫概念和咳嗽的禮節，透過新聞報導、家長的耳提面命以及學校老師們的時刻叮嚀...等等，「冠狀病毒」的話題已圍繞在我們的生活中，而孩子們在科學區拿著針筒、滴管、試管瓶，實則在進行顏色調配的實驗，但老師卻喃喃自語地說：「我們來研究打敗冠狀病毒的疫苗，讓大家都不要生病!」聽在老師的耳裡真是既感動又有興趣!



尋找附近的昆蟲

文 / 幼兒園 蜻蜓班 林婉甄老師、劉怡秀老師

喜愛昆蟲的孩子們，在討論中提議將主題名稱定為「小小昆蟲家」。一開學，孩子們便依照自己的興趣，尋找朋友組成「蝴蝶」、「蜻蜓」、「甲蟲」三大組別找尋昆蟲。孩子說：「附近的山坡，離我們最近，我們想要先去那裏找昆蟲。」

在附近的校園中，剛開始孩子們一直追逐，後來孩子們提議使用自然觀察區的捕蟲網、飼養箱及手套來捕捉昆蟲。到了小山坡，果真如預期，在山坡的兩側和有花之處，出現許多翩翩飛舞的蝴蝶，大家輪流分享工具，抓到2隻蝴蝶和2隻瓢蟲。帶回教室，近距離觀察後，孩子們發現，這兩隻蝴蝶就是書中的紋白蝶。於是孩子們紛紛詢問小朋友帶來的小昆蟲百科中的書籍資料和影片，發現紋白蝶特別喜歡吃十字花科的植物，像是高麗菜、小白菜等。加上有小朋友常常在洗菜時發現毛毛蟲，聽著童話可愛的孩子們說，「紋白蝶就是喜歡吃沒有農藥的菜，才會這麼漂亮」，尋找的經驗成為孩子們學習的寶貴資料。



★ 備好工具捕蟲去 ★ 抓到瓢蟲了 ★ 抓到紋白蝶了



★ 抓到紋白蝶了 ★ 發現疑似昆蟲的洞 ★ 好多紋白蝶

財團法人 <http://www.bn.thu.edu.tw/>

東海大學附屬高級中等學校



TUNG HAI
『教育』是生命改變生命的事業! THE AFFILIATED HIGH SCHOOL OF TUNG HAI UNIVERSITY

COVID-19安心輔導篇

文 / 中學部 輔導室 童蕾主任

從過年前到現在，從在對岸發生到擴散到世界各地，焦慮的感覺也跟新冠肺炎疫情最失控，除了每天透過媒體自動追蹤病例的最新進展外，社交媒體上也充斥了各種有關疫情的壞消息，包括它如何傳播、感染者和家屬的悲慘遭遇和痛苦掙扎等等。到目前為止，沒有人知道疫情何時得到控制，疫情何時會趨緩。面對新冠肺炎疫情，這種無法預測、不熟識、控制性低、影響範圍又廣的壓力事件，在人身體與心理上造成的影響，以及激發的壓力反應通常是明顯而有感。人在壓力事件引發的情緒反應會恐慌、焦慮、難過是正常反應，這時請關心自己的心理、生理和日常活動，是否受到疫情影響而產生改變?

若因受到疫情影響而顯得特別憂慮不安，如：一段時間的持續失眠、長時間無法放鬆、無法進行一般生活的事務、對人生意義產生懷疑、心悸、不由自主地加快呼吸或異常的身體不適等情形時，請你告知師長或尋求輔導的協助。面對疫情我們可以怎麼做?

1. 保持穩定情緒、正向思考勿過度驚慌

- (1) 減少干擾：避免重複過度觀看或查閱防疫新聞訊息。
- (2) 放鬆身心：轉移注意力至興趣或關心事物，做些讓心情放鬆平靜的活動，例如：與家人或同學一起運動、聽音樂、閱讀、與寵物玩等。
- (3) 接納焦慮：如感到焦慮你可以和家人、朋友、老師聊聊，透過對話整理自己對這事件的理解與感受。

2. 掌握正確資訊勿散佈假訊息

- (1) 主動掌握：下載Line@疾管家
衛生福利部疾病管制署「嚴重特殊傳染性肺炎專區」

教育部學校衛生資訊網「嚴重特殊傳染性肺炎專區」
臺中市政府教育局「嚴重特殊傳染性肺炎專區」
(2) 來源不明或未經證實的疫情資訊，切勿隨意散播、轉傳，以免謬法。

3. 做好個人衛生及健康照顧

- (1) 維持規律生活作息及運動習慣，充足睡眠提升免疫力。
- (2) 使用肥皂勤洗手，避免以手直接接觸眼、口、鼻。
- (3) 處在人口狹密處或有呼吸道症狀時須佩戴口罩，如：搭公車、火車或至醫院、診所且盡量不多人擁擠公共場所。
- (4) 配合學校防疫規定。

4. 主動求助與延遲

- (1) 如果你這段時間對疫情感到焦慮，睡不好，食量比以前明顯減少，很害怕自己或家人也會受新型冠狀病毒感染。
- (2) 如果你家因疫情影響，父、母(或主要照顧者)放無薪假導致家庭經濟情況不好。
- (3) 這次新型冠狀病毒嚴重傳染，讓我想起過世的親人、朋友。

如果你有上述情形，請找師長或至輔導室尋求協助。關於防疫訊息，請信任專業，別無他法。關於情緒起伏，請允許焦慮存在。關於實際行動，請做好防疫措施，穩健迎接變數。相信專業，保護自己，台灣加油。

寒假英國中學交流體驗

文 / 中學部 國際教育處

2020年1月17日至2月2日附中學辦了寒假英國遊學交流，學生體驗到了英國人親切友善且熱情的個性，在教學模式上也發現到與臺灣的不同，像是上課時同學踴躍發言、多元化的課程內容以及師生間密切的互動；除此之外，在與當地學伴的互動上，也大大進修了口語表達能力及流暢度，對於獨特的英式發音也有一定的理解能力，更學會了一些英國特有的口語用法；另外，因為寄住在寄宿家庭的關係，學生學會了如何打理好自身的隨行衣物、如何清理環境，培養獨立自主的能力，更特別的是學會了怎麼分辨當地錢幣(英鎊與便士)及使用方式，也學習到如何看路標圖搭乘地鐵，對於當地生活知識與文化有更進一步的了解。藉由此次交流體驗，許多學生離開時，都在詢問下次什麼時候還能再回來呢。



我是森林小泰山~好玩的攀樹活動

文 / 小學部 一年忠班 張意青老師

東海大學校園大樹林立，一片綠意盎然，宛若是都市裡的一座森林，一年級綜合課程「東海探索趣」植物篇和生活課程「大樹小花我愛你」，我們和東海生態小棧合作舉辦了東海湖攀樹活動，並且認識東海湖周邊的植物和學習森林研究的方法。

攀樹活動是孩子們的最愛，穿上裝備，選一棵自己最喜歡的樹，調整繩結將自己往上拉，有的孩子身手矯健很快到達樹頂，更多孩子跟著指導老師的叮嚀與指導，克服繩索攀高的恐懼，勇於挑戰，一步一步往上升高，歡笑聲、驚呼聲充滿林間，一個個像是森林裡的小泰山，在樹林間盡顯驍韌，在樹梢上欣賞風景，享受涼涼的微風，能夠這樣親近大樹，真是難得的體驗，時間到了許多孩子都還捨不得下來呢！

除了攀樹活動，我們還帶領孩子們認識東海湖周邊的植物，搓揉扁柏的葉子聞氣味、觀察月菊的葉子和果實，認識「會走路的樹」榕樹的氣根作用，還有處處愛吃的構樹……小朋友們仔細聆聽、細心觀察，還畫出葉子形狀及做筆記。

接下來是學習有趣的樹木研究法，孩子們學到原來從年輪可以知道樹木的年紀，用鉛筆來估測樹木的高度，再採用皮尺實際測量不同樹木的直徑。過程中孩子們認識了鳳凰木、樟樹、羊蹄甲樹、苦楝的樹形、樹幹及樹葉的不同。

希望透過「做中學」的實際體驗過程，除了讓學習充滿樂趣，也讓孩子們建構出對自然生態的關懷，並且建立環境保護的視野。



花生呀!花生~到底發生什麼事?

文 / 小學部 二年樂班 洪廷鈺老師

108學年度開始，新課綱正式開跑!而課綱裡，大家最常聽到與談到的，便是「核心素養」。何謂「核心素養」?其實就是指一個人為適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度。而在附小，面對這樣的核心素養學習，其實一直是我們在執行的!

而在真實的生活裡，解決問題，從來不是單一學科所能達成的，它必須融合所有的學科知識，加上溝通團隊互動，堅持克服學習中的困難，以及毅力才能進步。也因此，跨領域的學習便成了重要的一環!

在二年級的國語課文「我們的花生田」一文中，提到了：「里長叔叔決定大家一起在空地上種花生，於是有人除草、有人鬆土、有人種花生……」孩子們對於這樣的内容，充滿興趣!都市裡的孩子，看過花生田嗎?吃過花生是有的，但是除草、鬆土……花生田?這些下田的活兒，對孩子而言，想必陌生!因此，配合著課文，老師們做了語文領域方面的延伸，帶著孩子們讀了小書：花生的故事、花生什麼事?孩子們因著課文與繪本，了解了花生的生長過程：播種、發

芽、花開、花謝，特別的是子房往土裡長，之後「結果」這一百天的花生生長期，因著繪本，讓孩子們徹底的了解了!此外，也結合了健康領域，讓孩子們了解：在食物金字塔中，花生屬於的是金字塔頂端的堅果油脂類。

當然，坐而言，不如起而行!實作一番，肯定讓孩子們印象深刻!藉著東海大學這個得天獨厚的地利環境，我們帶著孩子來到東海大學紅土生態農場，下田「採花生囉!感謝東海大學生命科學系的卓逸民教授，引薦了這樣一個環境，讓孩子實作，從花生採收到刷洗、花生煮熟、上桌品嚐」這樣的過程，對孩子而言，新鮮且有趣!也因此，課文中的内容，如實境秀般上演了!

從一課文的課文延伸，希望孩子們習得的，不只是採花生時的成就感。更希望透過教育方式，將環境保護和生態保育的觀念傳達給孩子，並學習尊重生命和自然人文概念，增加對於本土環境的認同。而孩子們，努力付出後的收穫，嘗起來，也才能更加的甜美囉!



生活的滋味

文 / 小學部 三年仁班 林麗娟老師

「哇!遠方的山頂好像披著一件輕紗呢!」站在三樓走廊眺望遠方的孩子們興奮的驚喜著。配合國語第三課下雨的時候，孩子們走出教室，欣賞遠方的山和樓房，聆聽雨聲、觀察雨的形狀、感受雨的清涼。透過感官觀察，課文裡的雨天情景一一呈現在眼前，接著，孩子們以實際生活經驗出發，運用眼睛看、耳朵聽、鼻子聞、手觸摸和心理聯想，敘寫日常生活裡的點點滴滴：「落葉被大風吹到空中後，就像空中飛人從天而降，慢慢的旋轉落下」、「大雨過後，蚯蚓左搖右擺的鑽出泥土，渴望和蝸牛一起玩遊戲」、「在清涼的生態池裡，小魚奮力的搖動尾巴，希望能勇奪游泳比賽冠軍」、「雷公發出發轟轟隆隆的聲音，好像在天上開演唱會、打鼓」、「我走進杜鵑花叢，空氣中瀰漫著一股淡淡的花香」、「我伸手揉搓從木棉樹上飄落的棉絮，軟綿綿的，彷彿摸到雲朵一樣，好新奇」、「從屋簷滑落的雨水，就像一顆顆透明的珍珠掉落在我手上，發出清脆的滴滴聲」……透過這樣的學習模式，不只能訓練感官觀察的能力，還意外挖掘出孩子們充滿創意的想像。正所謂「好鳥枝頭亦朋友，落花水面皆文章」，無論是觀察動物、天氣，或者是與家人、朋友間的互動，只要認真的品味、細心的觀察，相信你也會發現生活中處處有值得回憶、保存的好滋味。



一公尺在附小的旅行

文 / 小學部 四年李班 李月治老師

上學期的期末多元活動，我們帶領孩子在附小進行「一公尺的旅行」。寒假期間，孩子們延伸「一公尺的旅行」，完成附小校園主題手繪地圖。這，到底是怎麼樣的一趟旅程呢?

首先，我們設計了學習單並繪製附小校園地圖的底圖，然後，帶領孩子們按部就班，慢慢踏上學習之旅。

第一站實物操作-自製一米紙尺

1. 運用A4紙張橫式四邊剪下四長條，再連接繪製成一公尺的紙尺，培養學生對於長度一公尺的量感，順便增加估測長度或距離的能力。
2. 請學生先進行分組討論，估估看，內操場的綠色鋪面，從一忠教室這一側到升旗台邊緣，距離約有多長?可以用什麼方法測量?

第二站實務操作-測量內操場長度的長度以及全校最長的邊長

1. 帶領學生實地測量，利用一公尺的紙尺，分組測量內操場的長邊。然後，全班討論：內操場的長邊實際長度大約60公尺，地圖上內操場的長邊大約6公分，故校園地圖上的比例尺應該繪製1公分代表實際距離60公尺。



2. 全班接龍，發揮分工合作的精神，測量全校最長的邊長：從外操場北側綠色網子到活動中心舞台的最內側，同樣是分組討論估測長度以及測量的方法。

第三站實務操作-手繪校園地圖

1. 配合社會課程「認識家鄉的地圖」，指導學生繪製地圖必須包含圖名、圖例、比例尺、方向標及置框。
2. 帶領學生繪製校園地圖比例尺後，再由學生自行設計校園地圖的主題，並指導學生繪製方向標與置框。
3. 列為寒假之一項作業。

第四站站物操作-區領域學習

孩子們發揮創意，手繪校園地圖作品呈現多元的面向校園生態、遊樂區、學習角落、專科教室、植物分布……五花八門的主題，令人驚喜，這趟「一公尺的旅行」結合數學、美術、社會、自然、綜合活動等領域，除了合作學習外，也發揮個人創意，一步一腳印，引領孩子們持續前進，走向學無止盡的旅程。



故宮挖「寶」趣

文 / 小學部 五年愛班 陳明慧老師

今年的國語課本充滿文青風，五年級的孩子們一拿到，就仔細端詳課本封面上的「熊無上河圖」，認真地尋找著這些熊貓、黑熊、棕熊和北極熊們，到底在哪裡?做些什麼?大家你一言我一語的，發現圖片上的店家竟然是臺灣風味的小吃，有豬油糕、東山鴨頭、雞肉飯，還有鳳梨酥、豆花……等等，應有盡有。老師也趁著這個機會，為課文中的故宮挖寶題留下了一點伏筆……

第四課故宮挖「寶」還屬於藝術天地單元，藉由採訪擔任故宮博物館的志工——陳奶奶，了解故宮有哪些類別的文物，如何取得、收藏和保管。從參觀中，感受這些人類文明的藝術之美。我們先利用假日時間先尋找了喜愛的文物做個小報告，在兩節課的時間進行小組討論，確認了文體和段落大意，接著根據課文內容作研究和討論。

老師使用投影片提出課文中的疑問，製作紙條讓小組抽籤回答：有些在課本中就能找到答案，有些則要透過不同段落的整合及推論，更有些必須加入自己的意見和想法。看者分組的孩子們依據提問，不僅投入，十分認真且

有效率的尋找、整合答案，內心不禁為他們比出了大拇指，真棒!

下一堂課，發回同學們上週製作的文物報告，請小組內部票選出一個故宮文物向全班介紹，各組也要準備報告的內容。沒想到原本製作海報數量最多的翠玉白菜，這次竟然失寵了，沒有任何一組上台報告，孩子們說：因為我們已經對它有些了解，所以想介紹些不同的文物。這堂由孩子們自己辦的故宮文物介紹課，讓全班都對這些古文物有更多的認識。

我們也利用一些閒暇時間，觀看故宮製作的文物相關影片，每個孩子都瞪大眼睛看著，尤其是「皇帝的玩具箱」系列，更是讓大家驚訝連連，直呼好想親臨現場一看廬山真面目啊!好幾位學生的小記上都寫道：經過老師和影片的介绍，真的好想去故宮看看這些文物的真實面貌呢!等到疫情退散，一定要走一趟故宮欣賞一番。

能夠和學生們一起欣賞故宮的「寶」，體會人類文明歷史的「寶」，還要帶他們設定主題來寫高深採訪稿，進一步發現身邊也有好多的「寶」可以慢慢探索、學習呢!這一課真的好好玩!



零碎閱讀,樂趣多

文 / 小學部 六年仁班 林惠晶老師

我們都知道透過閱讀可以知道許多豐富的知識和優美的語詞;也知道一日之計在於晨，如果能在早晨高效閱讀，並培養快樂閱讀習慣，一定可以增進學習力!閱讀這件事情，既然如此重要，在附小豐富的課程進行之餘，我們到底可以怎麼運用零碎時間，讓孩子在一點一滴累積閱讀的數量呢?

韓國閱讀教育開發院院長尚英博士，曾擔任韓國國小、國高中國文教育課程與教科書的負責人，他根據自己多年研究與親臨教學現場經驗指出，閱讀能力並非天生，而是需要時間和經常練習。由此可知，老師的協助與指導就變得更加重要。在不影響孩子下課的情況下，每天找出十分鐘的零碎時間進行閱讀並不難，但重要的關鍵是「持續力」。如何持續，需要靠著全班

的力量才有辦法達成，除了老師的信念外，孩子們能夠在閱讀中找到樂趣，這樣的熱情是讓閱讀活動延續的重要關鍵。

從美國、日本到韓國，「晨讀10分鐘」運動已經被證明是養成中小學生主動閱讀習慣最有效的新法之一，除了能夠大大提高學生的學習和閱讀興趣外，也能使學生的成績迅速提高，寫作力、認識社會的能力、邏輯思考力、語言表達能力都得到增強。每天的早自習，除了晨間活動、考試與收作業外，能如何退還呢?提升孩子的語文素養，就從轉換晨光時間的早自習開始，每天，給孩子一段遠離考試與評量壓力的晨光十分鐘，讓孩子自主選書、自己閱讀，全方位引導閱讀素養吧!



探索附中趣 —— 小六升國一自我探索活動

文 / 中學部 教務處 註冊組 王徽老師

中學部於109年3月7日(星期六)舉辦109年度小六學生自我探索活動，為小六應屆畢業生提供生涯定向之參考。比照開學日防疫措施，防疫層級高規格，學生及家長都要戴口罩，進入校園前置量體溫，確認體溫沒有超過37度，接著噴酒精消毒，讓同學安心，家長放心！為讓家長們對中學部的教學規劃及106課綱課程變革有更多認識，同時在一樓展覽廳陳列學生各科作品與設置外語及相關課程諮詢處，向家長說明本校國一新生相關事宜，家長們踴躍參與，溝通及互動相當熱絡。



民主素養從小開始~三年級來開級會囉!

文 / 小學部 學務處 訓育組 王淇老師

經過上學期社會課的學習，三年級的孩子們這學期跟隨「六年級學長姊」的腳步，開始實際召開級會活動。從會議前一週決定主席、司儀和記錄人員，到各級股長平時對班上的觀察，經過充足的準備才能順利召開會議。三年級的孩子雖然小，但各級股長報告時能從容不迫的對班上提出建議：

- 三仁總務股長：「謝謝大家一直善用班級公物。」
- 三業班長：「這個星期大家整隊排得很好，請大家多多保持。」
- 相信在同儕鼓勵及提醒下，同學的表現能越來越好。
- 除了各項報告之外，級會還要依指定議題進行討論。這個月的討論事項是：「為維護自己的他人的健康，請同學提出在學校可行的防疫方法。」在疫情越來越嚴峻的情況下，除了學校和老師的努力之外，孩子們的力量更是重要！孩子們從自己的生活經驗出發，提出的建議更具具體實際：
- 三忠同學：「不管上課下課都要戴口罩，吃飯時不要交談。」
- 三孝同學：「午休確實休息，午餐吃得健康才能提升免疫力。」

由於清掃活動會輪流使用掃具，三孝同學提出每人自備防疫手套。考量可行性及環保，最後投票表決決定要選用可洗式手套，使用完噴殺菌液及曬太陽消毒。

相信經過實際召開級會活動的經驗，孩子能更了解民主會議的精神並落實生活教育!



原來「付出」也是一種收穫

文 / 小學部 愛心志工 吳沛葉媽媽

從職場回歸到家庭，原以為會是過著如白開水般的簡單生活，卻因為走進學校圖書館當志工的關係，豐富了我的生命，在我的旅程中增添了幾分色彩。

在東海這個美侖校園裡，除了轟鳴鳥叫、琅琅讀書聲，還有一群由學生家長組成的愛心志工隊，從晨間的交通指揮、圖書館內書格推選、復活節的彩蛋製作、協助越野賽跑，甚至在跳蚤市場愛心義賣中，化身一日超級叫賣姐。除了固定的執勤外，這些活動往往需要動員整個志工隊一起來參與。最令人最感動的，便是每位志工夥伴盡心盡力地付出，化小愛為大愛，視如己出地守護著孩子們，不為喜好、不謀利益，只為單純的「好」。

此外，志工團隊也定期推出共同成長研習活動，從最新的交通常規、實用的旅行

日語、切身的親子座談會、愛護自己的手工皂製作，跨領域的學習，拓增生活的視野，也滿足心靈的成長。

在附小的12年，我的孩子學會了教科書上的知識，也學會書上沒教的本事。若問我自己收穫是什麼？我感受到的，是對小滿滿的愛與能量。各位夥伴們，我們附中見!



東海大學附屬高級中等學校小學部
THE AFFILIATED HIGH SCHOOL OF TUNG HAI UNIVERSITY
ELEMENTARY DIVISION

線上學習 Follow Me

Are you ready?

- 電腦或平板 (需網路連線)
- 穩定的網路
- 安靜的學習場地
- 學生資訊系統帳號

備案學生帳號
帳號查詢請洽4樓

線上學習專區
下載Wibeer課程表
查詢查詢請洽4樓
帳號查詢請洽4樓

請家長與學生
Cisco Webex
學生資訊組

Let's go ~ Online

Wibeer 作業提交系統
Wibeer 作業提交系統
Wibeer 作業提交系統

加入專屬
個人專屬學習區

我的叮嚀
上課前5分鐘備登入
備案本教材及備用文具
準時進入直播教學會議

可自備：麥克風、可錄音
可備課、可回放

自主学习不打呼
備案教材與Wibeer
備案教材與Wibeer
備案教材與Wibeer

愛自己 護他人

戴口罩 勤洗手 打噴嚏要遮 咳嗽要遮 不聚餐

東大附小小學部

圖文 / 小學部 教務處 註冊組 戴依蓉老師

A COVID-19 Education COVID-19教會我們的事

小學部 國際教育處 文 / Nicholas Pansegrouw老師 譯 / 周至凡老師

COVID-19 has changed innumerable lives and its influence will be felt long after it's gone.

COVID-19改變了無數的生活，而它也將會在消失之後持續影響我們很長一段時間。

Living in Taiwan, we are fortunate the pandemic's effect has mostly been thwarted by the efforts of countless heroes who've worked night and day to halt the spread of the virus. It's because of their efforts that we're still able to live normal lives, albeit tinged with a heightened sense of awareness.

在台灣，因有無數的英雄晝夜努力來遏止這個病毒的傳播，我們很幸運地受到這個流行病毒的影響較輕微。正由於他們的努力，我們仍然能夠過著正常的生活，但同時擁有著更高的警覺性。

This sense of awareness forms the title of this article, A COVID-19 Education. Yes, schools around the island have mobilized for any possible period of self-quarantine, and plans are in place to ensure students continue with their studies in feasible, engaging ways. It's the aforementioned sense of heightened awareness, however, that we as educators and parents should embrace and make sure we illuminate for all those under our care.

因此這種警覺性成為了本文的標題，即COVID-19教會我們的事。是的，台灣的學校已經動員了起來，為任何可能的自我檢疫期間制定計劃，以確保學生有可行且具吸引力的方式來持續學習。然而，我們身為教育者及父母，應該懷有先前提到的警覺意識，並確保我們能引領我們所照顧的孩子們。

Whether it be twenty-second hand washes, the wearing of surgical masks, reflection on government efforts to curb the spread of COVID-19, or

recognition of how fragile the world and its citizens are, we are now at a point where essentials matter more than anything. A good home, sufficient food and water, being able to go outside for work or recreation – these are things people living in other countries are currently unable to do, and because we're living mostly-normal lives in this very abnormal time, I believe we are additionally responsible to take care of ourselves and each other.

無論是洗手二十秒、戴口罩、反思政府為遏制COVID-19擴散所做的努力、還是認知到這個世界及其上的人們的脆弱性，我們現在正處於一個本質上什麼都更加重要的關頭上。美好的家、充足的食物和水源、能夠外出工作或娛樂等等，這些是居住在其他國家或地區的人們目前無法做到的事情，但由於我們在這個非常時期裡仍過著相對正常的生活，我相信我們格外有責任照顧好自己及彼此。

The COVID-19 crisis has illuminated what truly matters: family, friends, and our health. As individuals and as a collective, we are at a critical juncture where it's essential that we address what we are and where we are going. By focusing on the things that truly matter, we can educate ourselves and the youth towards creating a kinder, safer, more sustainable world.

這個COVID-19危機闡明了真正重要的事情，那就是「家人」、「朋友」及「健康」。無論是針對個人還是身為群體的一分子，我們正處於一個關鍵時刻，將決定我們的現狀及未來前進的方向。通過專注於真正重要的事情，我們可以教育我們自己和年輕的下一代，來建立一個更美好、更安全、更永續發展的世界。

良好的言行讓世界更美好!

文 / 小學部 輔導室 陳瑛紋老師

新的學期開始，除了「新冠肺炎病毒疫情」讓我們學習許多自我保護的策略之外，輔導室也在學期初由之穎老師進行了「性別平等與家庭暴力防治宣導」，學習自我保護與尊重他人的方式。

在性別平等與家庭暴力防治宣導中，協助小朋友們認識家庭暴力的內容、迷思，並非只有肢體攻擊才是家暴，疏忽照顧、剝奪孩子接受教育的機會、精神虐待、恐嚇、冷落，或是目睹家庭暴力也是需要警惕的！

小朋友們也學習到家庭暴力對自己在生理、心理、行為層面造成的影響，更重要的是，在暴力或騷擾事件發生的當下，要勇敢拒絕、保護身體重要的部位，並趕快離開現場尋求協助，例如：告訴學校老師、撥打110警察局或113婦幼保護專線。

學習到如何自我保護，小朋友們也可以檢視自己對他人的言行，不對他人做出不恰當的行為，學習說正向的肯定句，尊重自己也尊重他人，讓這世界更加美好!

你比較愛誰的糾結

文 / 主醫團 曾毓蘭講師

下課時跟二年級的小孩玩「分享遊戲盒」。有個小女孩抽到一個題目：「你曾經做過最困難的選擇是什麼？」乍看之下，覺得這個題目還挺難的，不曉得小孩能否答出來，正打算問她要不要換題目時，她就說：「爸爸媽媽問我：『你比較愛爸爸還是媽媽?』」啊!這的確是不少父母都會問，但其實是很難小孩，也會讓小孩子困擾的問題啊!

我問她怎麼回答呢?她說：「一樣愛!」於是繼續問她：「那你的爸爸媽媽是不是會說：『一定要講一個?』」她笑著點點頭回答：「對!」我也忍不住笑了，果然，很多父母都是這樣的。然後我繼續問她：「那你怎麼說呢?」她說：「我還是會說都一樣。」接著我問她：「為什麼你會說都一樣呢?」她說：「假如我說比較愛爸爸，媽媽會傷心;假如我說比較愛媽媽，爸爸會傷心。」她真是一個貼心的女兒啊!每一個孩子都愛爸爸媽媽，沒有一個孩子會想要父母傷心。

後來我輕聲地問小孩：「其實在你的心裡還是有比較愛的對嗎?」她笑著點點頭!然後我繼續跟她說：「那你可以跟我說答案嗎?我不會告訴你的爸爸媽媽。」孩子心中的糾結，總是要有個出口可以讓她放心地解開。她笑笑地點點頭，然後很小聲地對我說：「是媽媽!」她講完答案後，我們都笑了!我回應她：「你真的很愛爸爸囉，雖然你覺得自己比較愛的是媽媽，但你不願意爸爸難過，所以你說都一樣愛!從這個角度來看，你對爸爸的爱是更多的喔!」小女孩瞪大了眼睛，她沒想到這個角度!其實說來說去，孩子對爸爸媽媽真的是一樣愛，差別僅在於對於愛的定義與方式!

喜歡跟一個人在一起，是要愛的一面，因為跟對方相處的時候感覺很愉快、很幸福!同時，為了不要讓對方難過悲傷，而願意隱藏自己某些角度的想法與感受，也是愛的一面，這樣的愛需要更堅韌的意志與付出!

希望爸爸媽媽以後不會再問孩子「你比較愛誰」這樣的問題;即使之後還有爸爸媽媽再問這樣的問題時，也希望小孩因為懂得愛的多面向，而不會再感到糾結!



柯牧師給我們的一封信：

文 / 東海大學 校友 柯達文牧師

各位老師、職員、同學，大家好：

我是柯牧師，我想花點時間來跟大家分享一下我對這次疫情的一些想法。其實我覺得這次的病毒是非常可怕的，我自己也會有一點害怕，因為我和我太太的大部分都在美國，我的父親已經4歲了，我太太的母親也已經92歲，所以我們一直很擔心他們的健康。還有家人是醫療從業人員，所以他們也正面臨到巨大的風險。我們會很擔心，那我想你們很多人心裡也會有不安與害怕。但在這種情況下，我們不該降伏於這種恐懼的感覺中，我們應該去尋找些可以幫助我們的資源。例如說「感恩」。

通常我們在害怕的時候，如果能想到些令我們覺得感恩的事情，我們將會得到很大的安慰。以我來說，首先，我非常感謝神讓我可以生活在台灣。據我所知，目前來說沒有一個國家的政府防疫措施，可以像我們一樣做得那麼好。讓我們現在還能正常無虞地生活著，我們該感謝政府，我們也應遵照政府給我們指示，因為這麼做，疫情能得以控制，我們也能拯救很多人的生命。

還有，我也很感謝在東海服務。東海是個很美的地方，我們的校長和一級主管們都很關心校園裡的每個人。東海有全台數一數二的美麗校園，如果想在戶外放鬆一下的話，校園裡有很多美麗的角落可以駐足，這令很多人羨慕不已。不像在歐美國家，我們現在還可以面對上課，如果將來校園停課了，我們也還可以使用線上系統教學，因為我們有發達的科技，將所有可預見的預防措施都已經準備好了，所以東海真是一個非常棒的地方。

再者，還有另外一件事讓我覺得很感恩，那就是我很高興能夠在高等教育中有所付出。因為遠望全世界，每個國家在面對疫情的時候，你就會發現一個穩定健康的社會，是須有各種不同腳色的人在各自的崗位上持續努力不懈。在此，更要特別感謝那些醫療人員，因為他們為整個社會做出了極大的貢獻。

在東海裡，無論是教學、幫助學校運轉的行政工作、還是學生，每個崗位都是非常重要的。你如果是學生的話，無論是在任何年齡與階段，你都在裝備你自己，成為一個未來可以對社會做出貢獻的人。但是，其實有時候我們會太注重自我夢想

的追求。我想最棒的夢想，就是要成為一個可以幫助別人幫助社會的人。在此疫情的期間，我們更要盡量關心我們的鄰舍，如果發現有朋友有特別的需要，我們應盡力幫助他。東海從立校到現在，都是一個充滿愛的學校，這是我們的傳統文化，我們要繼續這樣彼此關心。我也要提醒大家，東海有諮詢中心、校友室還有主藝團，如果需要人聊聊或為你禱告，希望你們不要害羞，這個敞開的門，是無人能關的。

然後我也想給大家一個邀請，這次的疫情會很自然地令我們想到一些平時我們不會想到的問題，譬如說我們到底從哪裡來？我們人生到底有沒有什麼意義？我們將來死了以後我們到底要去哪裡？貓、狗不會問，我們有時候也會把這些問題給壓下去，但是到了這種危機的時候，我們很自然會思考到。因此，東海就是個非常好的地方，可以尋求這個問題的答案。

東海是所基督教大學，那不代表說每一個人都要信耶穌，但在東海中你可以有機會去了解基督教對這些問題的答案。現在因為疫情的影響，我們將每週日早上十點鐘的主日崇拜完全線上直播，因此邀請大家都可以來一同參加。這禮拜天是復活節，復活節是基督教非常重要的節日，甚至比聖誕節還要重要，因為復活節其實是幫助我們回答了有關死亡的問題，基督徒相信，耶穌已經勝過了死亡，我們信他，我們就不需要害怕死亡的到來。這是個很棒的信息，因此我覺得每個人至少應該試著來了解一下，所以特別邀請大家每個禮拜天早上十點鐘，上線來參加我們的盛大崇拜。



最後，我想要為大家做一個短短的祈禱禱告：

親愛的天父，我為我們東海所有的教職員還有學生禱告，我主我求你與每一個人同在，讓大家都不要緊縮、不要害怕，主也求你幫助我們，打開我們的眼睛，讓我們可以看見身旁人的需要，給我一個機會來關心別人。我主我求你為我們的國家禱告，求主繼續賜給我們的領袖智慧來帶領我們的國家。我們也為整個世界禱告，尤其是我自己的國家—美國來禱告，我主我求你憐憫整個世界的人，我們這樣禱告，是奉耶穌基督是名的名義，阿們。

東海大學校友網頁：<http://chaplain.thu.edu.tw/>

在尋蛋活動中經歷復活節的意義

文 / 主醫護 宮威蘭講師

每年耶穌的復活節，我們都會為小孩舉辦「復活節尋蛋活動」，同時也會贈送全校師生「復活節彩蛋」。當點心，然而今年因為疫情的緣故，就沒有辦法可以吃的彩蛋。這正是我想讓孩子們去體驗的，畢竟人生不會一帆風順，心想事成，得失都會出現在人生的樂章中，如何在失落中找到力量與盼望，正是復活節要教導我們的！

活動進行一段時間後，有個孩子沮喪地對我說：「我從來都沒找到過蛋！」感受到他內心難過的時候，我也對他精神講話：「以前沒找到，不代表現在跟未來找不到！我們要充滿信心，繼續努力！」希望孩子們不要受限於過去的經驗，而忽略了現在與未來的可能性！

容易找的蛋在活動初期早就已經被找出來，因此越到後面，蛋越是難找，這時小孩就會不斷地來問我：「還有幾顆蛋？」不然就是會跑來跟我說：「找不到！」有些小孩因為不好找就放棄了。但有些小孩還是繼續耐著性子努力找，因此一顆又一顆尋蛋難度較高的蛋也都被找出來了。有時候遊戲越困難，挑戰度越高，當達成任務時，孩子的成就感與快樂滿足度也會更高，同時他們對自己也會更有信心！

有些小孩預期自己今年應該也找不到蛋，往年因為有彩蛋吃還能稍微彌補一下找不到蛋的失落，但今年連蛋都沒得吃，就更讓人沮喪了！上帝從來沒有應許我們的人生可以天天常藍，但是上帝的恩典可以使我們在任何負面的陰暗中，找到正面的亮光！因此我引導孩子們去思想：「許多國家的小孩都不能上學了，而我們不僅能上學，甚至還可以在校園中進行「尋蛋活動」，真的是太幸福了！」幫助孩子把焦點放在我們所擁有的，而不是放在沒有的，就能安慰孩子的心！有個高年級的小孩跟我說：「我找了六年，一顆也沒找到！」表面上這個孩子看起來好像一無所獲，其實不然，這個孩子擁有他參與尋蛋活動的回憶，而回憶是無價的！

復活節就是在告訴我們，人生雖然會遇到挫折、困難，而讓人感到失落與痛苦，就像耶穌被釘在十字架那樣地讓人悲傷與失望，但是耶穌死後三天就復活了，而復活的耶穌帶給我們希望與能力，所以信靠耶穌的人可以有信心面對每一天！



新型冠狀病毒Q&A

文 / 小學部 健康中心 高翠屏護理師彙整
資料來源 / 疾管署

Q1. 2019新型冠狀病毒是什麼？是怎麼被發現的？

這是2019年底在中國湖北省武漢市被發現的一個新的冠狀病毒。中國當局在湖北省武漢市發現40多人感染一種新的病毒。這種病毒是一種之前沒有鑑定出來過的冠狀病毒，所以世界衛生組織暫時將其命名為2019新型冠狀病毒。

Q2. 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。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。

Q3. 我要怎麼預防感染2019新型冠狀病毒？

目前未有疫苗可用來預防冠狀病毒。預防措施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」，並且儘量避免出入人擁擠、空氣不流通的公共場所，及避免接觸野生動物與禽類。

Q4. 感染2019新型冠狀病毒要怎麼治療？

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。

Q5. 除了上呼吸道感染，2019新型冠狀病毒感染者還可能有其他的症狀嗎？

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。

Q6. 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，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，目前仍維持健康監測14天。

Q7. 具感染風險民眾追蹤管理機制？

請參考右圖

Q8. 請問居家檢疫與自主健康管理有什麼差別？

居家檢疫期間應遵守事項：

1. 留在家中（或住宿地點），亦不得出境或出國，不得搭乘大眾運輸工具。
2. 居家檢疫期間，應儘量與家人分開居住，共同生活者須一同採取適當防護措施，包括佩戴外科口罩、良好衛生習慣，並儘可能保持適當距離。
3. 居家檢疫期間，需自主詳實記錄體溫及健康狀況，每日亦有負責人員主動聯繫關懷。
4. 如出現不適症狀，應聯繫衛生局依指示就醫，禁止搭乘大眾運輸工具就醫。

具感染風險民眾追蹤管理機制

| 介入對象 | 居家隔離 | 居家檢疫 | 自主健康管理 |
|------|--|--|--|
| 判定標準 | 確診病情之接觸者 | 具感染風險接觸者 | 對染上新冠病毒前未曾接觸過患者、未曾之社區接觸者有極低感染 |
| 負責單位 | 地方衛生主管機關 | 地方疾病控制中心/醫院或診所 | 衛生局/衛生機關 |
| 方式 | 居家隔離14天 主動聯繫1次/天 | 居家檢疫14天 主動聯繫1次/天 | 自主健康管理14天 |
| 配合事項 | <ul style="list-style-type: none"> 衛生主管機關判定「居家隔離接觸者」 衛生主管機關每日主動聯繫2次/天 居家隔離期間應遵守事項如下： <ul style="list-style-type: none"> ● 居家隔離期間，應儘量與家人分開居住，共同生活者須一同採取適當防護措施，包括佩戴外科口罩、良好衛生習慣，並儘可能保持適當距離。 ● 居家隔離期間，需自主詳實記錄體溫及健康狀況，每日亦有負責人員主動聯繫關懷。 ● 居家隔離期間，禁止搭乘大眾運輸工具就醫。 | <ul style="list-style-type: none"> 去醫院門診「具感染風險接觸者」應儘量避免搭乘大眾運輸工具 居家檢疫期間，應儘量與家人分開居住，共同生活者須一同採取適當防護措施，包括佩戴外科口罩、良好衛生習慣，並儘可能保持適當距離。 居家檢疫期間，需自主詳實記錄體溫及健康狀況，每日亦有負責人員主動聯繫關懷。 居家檢疫期間，禁止搭乘大眾運輸工具就醫。 居家檢疫期間，應儘量與家人分開居住，共同生活者須一同採取適當防護措施，包括佩戴外科口罩、良好衛生習慣，並儘可能保持適當距離。 居家檢疫期間，需自主詳實記錄體溫及健康狀況，每日亦有負責人員主動聯繫關懷。 居家檢疫期間，禁止搭乘大眾運輸工具就醫。 | <ul style="list-style-type: none"> 無症狀者，應儘量避免公共場所、避免參加大型集會活動，引導外出時全程佩戴口罩、每日早晚各洗手一次 具感染風險接觸者，應儘量避免搭乘大眾運輸工具、應儘量避免參加大型集會活動、應儘量避免參加公共場所活動、應儘量避免參加公共場所活動、應儘量避免參加公共場所活動 居家檢疫期間，應儘量與家人分開居住，共同生活者須一同採取適當防護措施，包括佩戴外科口罩、良好衛生習慣，並儘可能保持適當距離。 居家檢疫期間，需自主詳實記錄體溫及健康狀況，每日亦有負責人員主動聯繫關懷。 居家檢疫期間，禁止搭乘大眾運輸工具就醫。 |
| 送交條件 | <ul style="list-style-type: none"> 居家隔離期間，應儘量與家人分開居住，共同生活者須一同採取適當防護措施，包括佩戴外科口罩、良好衛生習慣，並儘可能保持適當距離。 居家隔離期間，需自主詳實記錄體溫及健康狀況，每日亦有負責人員主動聯繫關懷。 居家隔離期間，禁止搭乘大眾運輸工具就醫。 | <ul style="list-style-type: none"> 居家檢疫期間，應儘量與家人分開居住，共同生活者須一同採取適當防護措施，包括佩戴外科口罩、良好衛生習慣，並儘可能保持適當距離。 居家檢疫期間，需自主詳實記錄體溫及健康狀況，每日亦有負責人員主動聯繫關懷。 居家檢疫期間，禁止搭乘大眾運輸工具就醫。 | <ul style="list-style-type: none"> 居家檢疫期間，應儘量與家人分開居住，共同生活者須一同採取適當防護措施，包括佩戴外科口罩、良好衛生習慣，並儘可能保持適當距離。 居家檢疫期間，需自主詳實記錄體溫及健康狀況，每日亦有負責人員主動聯繫關懷。 居家檢疫期間，禁止搭乘大眾運輸工具就醫。 |

中央流行疫情指揮中心 關心您

我正在居家隔離/居家檢疫 我該怎麼做？

- 隨時配戴口罩，待在家中不得外出。
- 和同住者保持1公尺以上距離，減少接觸（例如：同桌用餐）
- 咳嗽或打噴嚏時，口罩不可拿下，或用衛生紙遮住口鼻，接觸到呼吸器分泌物後應用肥皂洗手。
- 每日早晚各量一次體溫，詳實記錄體溫與健康狀況，並如實回報負責人員。
- 出現不適症狀立刻通知居家隔離/檢疫通知書上之聯絡人，所在地衛生局，或撥1922，依指示就醫，禁止自行搭乘大眾交通運輸工具就醫。

中央流行疫情指揮中心 1922

我的同住者正在居家隔離/居家檢疫 我該怎麼做？

- 和居家隔離/檢疫者保持1公尺以上距離，減少接觸（例如：同桌用餐）。
- 盡可能配戴口罩。
- 肥皂勤洗手。接觸前口鼻前應先洗手。
- 出現不適症狀立刻通知居家隔離/檢疫通知書上之聯絡人，所在地衛生局，或撥1922，依指示就醫。

中央流行疫情指揮中心 1922

- 自主健康管理期間應注意事項：**
1. 請盡量於家中休養並避免外出，如需外出應配戴外科口罩。
 2. 落實呼吸道衛生及咳嗽禮節。
 3. 每日早晚各量體溫一次，詳實記錄體溫及活動史。
 4. 如出現不適症狀，主動通報地方衛生局/所，由其協助就醫且盡量不要搭乘大眾運輸工具。
- Q9. 請問居住租房、或與家人同住的居家隔離/檢疫者，如果需共用家具或衛浴設備，該如何處理？**
- 不得已需共同使用家具或者衛浴設備，請每日三次以漂白水消毒一般的環境。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用1:10的稀釋漂白水（5000 ppm）消毒。消毒應使用當天泡製的漂白水。室內空氣則需良好的通風以維持空氣清潔。
- Q10. 不方便洗手的場合，酒精乾洗手是否有用？**
- 冠狀病毒為具外囊膜（envelope）的病毒，酒精性乾洗手可以破壞外囊膜而殺死病毒，因此酒精性乾洗手液是有效。惟若當雙手有明顯的髒污或沾到血液或體液時，仍需使用濕洗手；但現場若無濕洗手設備時，可先以濕紙巾擦拭乾淨，再以乾洗手液消毒，之後在抵達有濕洗手設施處後，應儘速使用濕洗手執行手部衛生。

