

給老師的話

敬愛的老師們：

值此 SARS 蔓延，人心惶懼不安的時刻，我們的心特別惦記著您，因為您是可以幫助孩子及家長面對此艱難的考驗，從中學習勇氣與智慧，協助大家重建信心。

福智文教基金會的義工老師們，與您同樣面臨著這個人生的困境。然而，我們覺得與其坐困愁城，何不設法破繭而出，所以我們互相策勵，結合眾人的心力與智慧，期盼眾志成城攜手共度難關。除了盡力配合政府各項措施之外，更是積極的從自己的內心建設做起，面對千變萬化的疫情狀況，我們不敢掉以輕心，也不陷於恐懼不安中，而是提高危機意識，以戒慎而不慌亂的心，用善心善行將溫暖、關懷的穩定力量傳送出去，影響學生、家長、同事，為當前由於防避 SARS 而過度保護自我所造成的人我隔閡、人我對立、人我疏離之莫大危機，轉為彼此感恩、彼此祝福、彼此扶攜的盎然生機。

我們非常希望拋磚引玉，將所有的實踐經驗陸續集結成冊分享給您，其內容含：

一、心靈防疫～老師別怕：

藉由教育學家、心理學家、宗教家之理念，引導大家以正確的心態面對 SARS，幫助老師穩定情緒、安心教學。

二、教學小點滴：

提供許多課堂隨手可教的教學活動、問題討論、故事、學習單等，幫助老師帶動班級互相關懷，彼此祝福的溫馨氣氛。

三、以古人為鏡：

舉出古人典範，如：南丁格爾、德雷莎修女、史懷哲等，培養學生立志效學的心。

四、善心小故事：

報導在 SARS 風暴中，給人光明、給人溫暖、給人力量的感人事蹟。如：司機溫馨接送病患、第一線醫護人員堅守醫療防線的英勇事蹟等。

五、讓愛傳出去：

傳揚校園內愛的事蹟，把許多老師帶動班級關懷居家隔離同學、引導學生行善為世界祝福等的溫馨故事顯揚出來，溫暖杏壇。

六、解惑集 (Q&A):

蒐集狀況題，提供有經驗教師實務做法，幫助老師先做心理防疫，以使自己、學生、家長安心度過 SARS 風暴。

盼望您與我們在此艱難的一刻，共同守住教育的防線，用愛化解 SARS 吧！屆時請將您寶貴的經驗回饋給本基金會(E-mail 帳號：life@elife.edu.tw)，以饗全國教師。感謝您加入我們的行列，最後獻上我們最誠摯的祝福與敬意！

福智文教基金會敬上

92.06.01

目 錄

一、心靈防疫～老師，別怕！	
我們可以讓自己更安詳	4
什麼是 21 世紀最好的良藥	6
二、教學小點滴	
孩子，我該如何幫助你	7
我怎麼引導學生正面看待 SARS 危機	9
祈福、感恩、行善—	11
光復國小生命教育工作坊的做法	
三、以古人為鏡	
手足之義	12
「提燈天使」～南丁格爾的小故事	13
四、善心小故事	
良醫之光—厄爾巴尼	14
現代良醫—柯文哲	15
防疫駕駛—林為凱	16
五、讓愛傳出去	
全班的功課	17
一場特別的考驗	19
我們的老師被隔離了	24
轉念，平靜溫暖代替焦慮	26
六、解惑集 (Q&A)	
Q1. 老師自己是被隔離者，內心如何調適？	27
Q2. 班上有學生被隔離，老師該如何關懷該生？ 如何輔導其他學生？	28
Q3. 家長怕孩子得 SARS 自動請防疫假在家隔離， 老師如何面對這位家長，及引導其他家長面對此 事？	29
Q4. 如何運用生命教育教學，教導孩子安 心度過 SARS 風暴？	30
Q5. 如果老師或學生的家人是醫護人員，如何協 助他面對壓力自我調適，並讓家長、同事安心？	31

心靈防疫~老師，別怕！

之一：我們可以讓自己更安祥

SARS 疫疾的爆發，威脅吾人生命的安全，也影響全球的經濟。在台灣，SARS 的陰影籠罩人心，連尋常感冒和鼻子過敏的人都倍感無比壓力。沒有人願意生病，生病已經很痛苦，但每個人都害怕被感染，「恐懼」使人成了驚弓之鳥，加劇了人們之間的猜疑，恐懼和隔離，憤怒與指責，使彼此的痛苦加倍，似乎正淹沒人與人之間最可貴的互信、互助與溫馨。

我們內心應清楚恐懼與指責並無法阻擋 SARS，事實上世界混亂的原因就來自於恐懼，恐懼「我」失去生命，有時反而做出對自己和他人傷害的事。

此時除了個人增強身心的免疫力、做好防疫，配合政府防疫措施，就讓我們減少對生命的傷害，並以最大的慈悲彼此對待，讓暴力、殺害、淫亂等傷害，帶來痛苦的不美好行為，得以淨化，讓我們共同祈求世界的太平與祥和，不要被恐懼所侷限、分化，而要去真正有幫助的事。我們可以讓自己更安祥的，福智文教基金會彙整教師經驗提供以下作法給大家參考：

1	培養良好的生活習慣	勤洗手、戴口罩。
		少去網咖電玩店。生活正常，勿熬夜看電視、影片。 (尤其勿看暴力色情影片)
		攝取均衡飲食、不偏食。
2	理性面對、不恐慌	持續關心了解 SARS 的發展，吸取正確的知識。
		不要湊熱鬧，故意到疫區或醫院。
		每天看電視新聞時間勿超過一小時， 揀擇正向的新聞。
		勿以訛傳訛，造成不必要的緊張。
		不搶購口罩，把 N95 留給醫護人員。
如需居家隔離，平心靜氣面對。		
3	注意身體健康、 生病盡速就醫	如果自己有類似症狀，不要太緊張，盡速就醫，做適當的治療。
4	關懷身邊的人	身邊有人感冒、咳嗽，心存關懷，不要生排斥心， 祝福其早日康復。
		平時建立關懷網，打電話關懷居家隔離同學。

5	行善、為他人祝福	多講古人、今人行善，勇敢面對疫疾的小故事。 鼓勵行善，為生病的人祝福。
6	讚嘆捨己為人的 醫生和護士	讚嘆、鼓勵在第一線幫助病人的醫護人員，這種利他的精神，值得我們鼓勵學習。
7	尋求信仰的力量	依照個人信仰，進行祈禱、代禱、靈修、齋戒、祝願、祈福、誦經、持咒等活動。倚靠信仰力量，尋求心靈平和。
8	認識無常、思維生命的意義	體會無常隨時會來，最重要的是當下積極行善，為長遠生命而努力。

之二：什麼是 21 世紀最好的醫藥？

聖經上說：「喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾」，經過醫學證明是正確的。21 世紀最好的醫藥就在我們的體內，每個人都可以用「心」增加自己的免疫力，為自己創造比口罩更有用的防護罩。根據全球最大的健康組織凱色永久醫療計畫（Kaiser Permanent Medical Care Program）報告，以下簡述幾點用「心」增加免疫力的秘訣，供大家參考：

1	少發脾氣、多信任人	「敵意」低的人，血中帶氧腺體數目增加，免疫細胞可快速抵達入侵的病菌周圍
2	多開懷大笑	大笑可以減少壓力荷爾蒙，增加唾液量以及唾液中的抗體。
3	多幫助人，多做善事	腦啡釋放的量提高，可增加快樂、減少因憂愁所造成的壓力蛋白。
4	增加關懷互動	無論幼兒或成人，若是常常有人關懷他們，對於疾病的抵抗力都會增強。
5	回歸信仰	固定參加宗教聚會，或有禱告靈修生活的人，體內的 interleukin-6 蛋白（會削弱免疫力）比較低。
6	建立適合自己的生活節奏	時間的壓力會快速累積皮質固醇。但在同一時間要做多少事，卻因人而異，所以應調整適當的生活節奏。
7	不要憂慮太多	憂鬱症患者體內 T 細胞與殺手細胞的比例，比一般人要低三成以上。

教學小點滴

之一：孩子，我該如何幫助你

台北市老松國小張靜娟老師

我們的學校在和平醫院附近，多數的孩子生病了都會到那兒去看病，當宣佈和平醫院受到感染時，學校立即調查曾出入過醫院的名單，班上有四位學生名列其中，有一位還是在前一天去醫院做語言治療。當學生知道這樣的狀況，班上最聰明的一位孩子立即摀著口鼻說：「老師，他是不是該換位子？」我沒做過多的處理，但心中盤算著怎麼化解這樣的對立與恐懼。

後來新聞不斷播出醫護人員及被隔離者的激烈反應與負面情緒，加上校內老師也開始不安，打定主意——花再多的時間也要跟學生互動如何面對此事及如何正面影響別人，以下簡述互動過程：

(1)去覺察負面情緒，只會使事情惡化

和學生一起回顧近日新聞報導 SARS 中的一切人事物，讓學生覺察多數人（包括自己）在面對此事時大多是責怪、抱怨，而這樣只會加速事件的惡化（因上學期上過生命的答案水知道的課程也做過米飯的實驗，故學生知道心念的影響其大無比），對實際狀況一點幫助都沒有。

(2)將心比心，假設我是他們，我會怎樣？

一定也會恐懼、做出不理性的事，所以，他們會有電視上的行為反應是很正常的，但我們學了一年多的善行反省、祝福別人、代人著想，若還責怪、排斥別人那就很不正常了。

(3)體認 SARS 是我們共同的事

SARS 是誰的事？是我們共同的事，當他們生病了，疫情擴大時，我也不可能安然度過，當他們健康了，我才有機會健康！

(4)了解散發正面心念是我的責任

我的責任很重大，該怎麼做？——該做的是包容體諒和關心、祝福，當我們不斷散發出正面的好心念，才有辦法有好的影響力。這一點並不是很多人都知道，我們知道了，責任很重大，就要去做，還要多做善行為自己也為大家積

福氣，把每天積到的福氣送給需要祝福的人。

(5)養成健康生活習慣，以保護自己及他人

要養成多洗手、說話保持距離、吃午餐不要講話、生病了要戴口罩、每天運動、不吃冰冷食物……等好習慣。

(6)稱揚學習他人的善心善行，穿插說故事

如：北大學生的一封信——請為我的父母祈禱、孝媳遠離瘟疫、慈濟義工快速支援和平醫院的飲食、有醫生及清潔工志願至和平醫院服務（新聞及報紙陸續出現，可自行查閱）。

結果如何呢？

一位女生幾乎每一節課來問我：「老師，你有什麼事要我幫忙？」

對去過和平醫院的學生不會再排斥了

午餐秩序變好囉。——這是意外的收穫！

吵架的情形少了一些些。

這樣的教學準備過程中，我自己內心是很受用的，為了正面指導孩子把心穩定下來，我必須先穩定自己的心，也必須注意很多小故事，學著體會別人心中的苦，接納他們的行為，為他們祝福。尤其是看到北大學生的一封信——請為我的父母祈禱這一篇文章，我才真實的體會到什麼叫做『人命關天』，體會到在這個社會動盪不安的時刻有許多人正在為別人無私的付出。

之二：我怎麼引導學生正面看待 SARS 危機

台北市湖田國小 余雅玲老師

我是國小一年級的導師，以下是我面對 SARS 事件對學生所做的引導：

1. 利用晨間閱讀時間，與學生共讀生命教育學習網/教師社群 (<http://life.edu.tw>) 的故事，分享或在聯絡簿寫下心得。

例如：香港威爾斯醫院的醫生義行、預防 SARS--用好「心」念搶救自己的免疫力、提燈天使南丁格爾、觀音聖號響徹兩條街、無畏疫情、北大學生的一封信、有良心的患者、SARS 更怕人類……等。

2. 在課堂中穿插說或者閱讀護生、孝順、悌道的故事（配合生活課程中的主題：如生命的誕生、我長大了…）例如：買蟋蟀放生的小孩、救雀受環、感恩生日會、特別的禮物、歆庭的生活日記……等。

3. 鼓勵學生積極行善，將每天做善行的福氣用來發願，為亡者、病苦者及全世界的人祈福。講了凡四訓袁了凡先生積極行善改變自己命運的故事，並告訴學生福氣送出去不會減少，反而會倍倍增長，讓小朋友在自己的百善表上（仿袁先生說的功過格）記錄○與×。

4. 在教室外做理性應對 SARS 看板，張貼正面報導的篇章及班上學生的心得。正面報導的篇章如：良醫之光、有良心的患者、SARS 更怕人類、用好「心」念搶救自己的免疫力……等。並答應將把他們的善良想法透過網路（教師社群）分享出去，讓更多人也一起來幫助別人而不要恐慌。

5. 指導學生養成良好生活習慣及面對生命的態度。傳達「良好的生活習慣及態度不只是為了保護自己，更為了保護別人」的概念。如：生病了要戴口罩、勤洗手、早睡、多吃蔬菜、多喝水、運動、專心上課、不爭吵、抱怨、計較、關懷生病的人、不殺小昆蟲、救小動物……等。

6. 討論萬一自己須居家隔離時，應有的正確心態及生活安排。

正確心態是：應該要好好的配合政府的規定，不要到處亂跑。安心的照顧自己及家人的健康，不要焦急害怕。

生活安排是：他們在家要做更多的善行，像是讀經、祈福、做家事、乖乖聽

爸媽的話孝順爸媽、請老師把所有的作業簿都發給小朋友自己出功課寫功課、閱讀很多很多的書。

7. 請小朋友將所學到的觀念和家人分享，讓家人也可以不恐慌，一起行善，讓「善」的力量遍佈全世界。

還可以推薦家人看大愛新聞台的新聞，不要隨著媒體過度的報導使內心產生恐慌，多定睛在社會各界互助的事件上，跟他們學習，衡量己力共同付出一起加入。

8. 中午用餐前一起感恩並祝願世界無飢荒之後再開動。

小朋友非常喜歡為全人類祝禱祈福，總是很專注誠懇。

之三：祈福、感恩、行善——光復國小生命教育工作坊的做法

台北市光復國小何芳老師

之前感覺不到 SARS 對我們的威脅，一直到和平醫院封院的消息傳來，才驚覺到我及週邊最親愛的人可能會受到波及，尤其看到被隔離的醫生、護士正為無親無故的人盡力搶救，甚至不顧自己身家性命時，我覺得我必須做些甚麼，我們是同在一條船上，船沉了，沒有人可以快樂的獨活下來。

於是第二天一早，我就找工作坊的老師們，緊急擬定三個方案（同時向校長報告我們的做法）並按計劃實施：

第一週：摺紙鶴為所有醫護人員祈福加油〈學生告訴我摺的時候要一面念著祈福的話才有效〉，做完並將作品懸掛於學校最醒目的位置，吸引更多班級參與。

第二週：設計一份〈愛心搜密〉的學習單——找出社會上付出愛心、為他人著想的事例，剪報學習單，讓學生及家長一起看看這社會上許多愛心人士的付出，激發大家的愛心。

第三週：大力推動善行紀錄。每天放學前 5 分鐘一起為家人及世界祈福，加強做善行紀錄，看誰今天做的善行最多，並且盡量做到不吵架、不生氣、不抱怨。

非常感謝老師們的配合，圓樓四周貼了很多紙鶴，每天早上我會繞圓樓一圈，一方面讚嘆師生的善心，一方面也為全校祈福。念著念著常不由自主的流下感動的淚水，我知道：透過這些活動，學校好多老師學生都做了一件很好的善行，我很高興我們已經種了利益別人得到快樂的種子，將來必定會萌芽。

以古人為鏡

之一：手足之義

取材自《德育古鑑》

庾袞，晉朝人，他有三個哥哥。有一年，村中發生流行性瘟疫，庾袞的兩位哥哥都因為罹患瘟疫而不幸病逝，就連二哥庾毗也在垂死邊緣。

家中的親友，及庾袞老邁的父母親，為了避免被傳染，也紛紛遠走他鄉，整個村裡，除了生病和病亡的人之外，幾乎都離開了。庾袞看著躺在病床上的二哥，正獨自一人面對病魔的折磨，深刻感受到二哥內心的恐懼和不安，他心想：「二哥在這個正需要有人陪伴、關懷的時候，我怎能棄他而去！」庾袞留下來親自為二哥調理湯藥，日夜不眠地照顧他。由於當時人心慌亂，因病身亡的家人只好先放置在家中，庾袞想到未能妥善安葬兩位哥哥感到十分哀傷，他常常撫摸著棺木悲泣不已。

如此過了好幾個月，疫情慢慢緩和下來，遠走的親人也漸漸返回家中。大家發現庾毗在庾袞悉心的照料下竟然痊癒了，庾袞也絲毫未受感染，健康如昔。大家都對庾袞在瘟疫的彌漫中竟然沒事，感到很驚訝，紛紛詢問他。庾袞回答：「我只是一心一意的希望二哥的病能夠趕快好，所以很用心的照顧他，根本沒有想到我自己。」大家都對庾袞那顆友愛兄弟，為人著想的心，讚嘆不已。

想一想：

1. 庾袞為什麼不和父母去躲避瘟疫？
2. 庾袞的二哥得了瘟疫，為什麼會痊癒？
3. 庾袞照顧得瘟疫的二哥，為什麼自己卻沒有被傳染？

之二：「提燈天使」～南丁格爾的小故事

你知道「提燈天使」是誰嗎？她就是南丁格爾。當她率領 38 名護士、廚娘及志願隨行的一對夫婦來到斯克達里戰地時，當地是一片混亂，為了贏得軍醫們的信賴，她一再地堅持她們是尊重醫生的指示，來到戰地獻身為病人服務的護士團。

南丁格爾主動積極地為病人著想，他一心一意地幫助病人早日康復，並且使病人減輕病痛過得更舒適一些，她不僅是一位優秀的監督，同時也是一名受人愛戴的臨床護士。當病人必須接受大手術時，她會不分晝夜地守在病人的身旁，尤其當病人病危時，她絕不會讓病人孤單而害怕地獨自面對死亡。

在當時護士還沒有夜晚執勤的習慣，當其他的護士已睡得很熟的時候，一身疲憊的她卻還提著圓筒型的土耳其燈，藉著一根蠟燭的燈光，巡視了六公里長的病房。她把油燈放在每一個病床的前面，很仔細地檢查病人的病況，同時還替他們蓋好棉被，就像對待自己的親人一般，她就這樣走過一個一個的病房。因為她這樣關心病人的身體，所以傷患們感動得連對她坐過的地上，都會顯露出一種崇敬的心情。

目前，有許多不顧自身的安危，努力搶救 SARS 病人生命的醫生、護士們，他們無私的奉獻，真是值得我們鼓勵與敬佩。

想一想：

1. 傷兵為什麼感恩南丁格爾？
2. 你認為「提燈天使」最偉大的地方在哪裡？

善心小故事

之一：良醫之光—厄爾巴尼

越南已成為全球第一個成功控制 SARS 疫情的國家，向世人展示 SARS 控制有望。越南所以如此，因為他是全球第一個發現 SARS 疫情的國家，加上因此感染去世的義大利醫師厄爾巴尼，可說居功厥偉。

越南第一位感染 SARS 的病患，於今年二月二十六日住進越南河內的醫院時，症狀像流行感冒，群醫為之束手。醫院兩天後請來世界衛生組織駐越南河內傳染病專家厄爾巴尼。他是第一個指出「一種新傳染病可能在全球流行」的醫師。他很快確定這是高度傳染性疾病，立刻告知世人應注意這種新疾病。

他和其他「世衛」（世界衛生組織）官員一起說服醫師，立刻在三月一日關閉醫院，採取嚴格的防疫措施，讓病毒留在醫院內，最後只有醫護人員和病患感染，未擴散到社區。但本人也因感染，不幸在三月二十九日去世。

他的同事，「世衛」寄生蟲疾病主任薩維歐利：「他是很聰明的醫生，才看了這名病人就發覺不對勁。」隨後採取的決斷措施，也證明是阻止疫情蔓延最有效的手段。

厄爾巴尼四十六歲，義大利人，流行病學家，也是義大利無疆界醫師組織主席，一九九九年曾代表該組織領取諾貝爾和平獎。一九九八年為「世衛」從事根除兒童寄生蟲計劃，這是他專攻的領域；協助在越南柬埔寨、寮國和菲律賓成立研究計劃。二〇〇〇年五月在世衛河內辦事處長期駐守。

（資料來源：人間福報 92.4.30 第 10 版 [人間福報倫敦電]）

想一想：

- 1、厄爾巴尼已經因病去世了，你最想跟他說哪些感謝的話？
- 2、如果你是厄爾巴尼，遇到這樣的緊急狀況，你會怎麼做呢？

之二：現代良醫—柯文哲

柯文哲是台大唯一不看門診、專門守在外科加護病房的醫師，他對外科及移植病患的重症加護很有一套。平日心直口快、性情直爽的他，除了致力於病患的救治之外，現在更是積極投入 SARS 的防疫工作。

有一天，柯文哲被通知要支援來替中國醫藥學院一名 SARS 病患裝置體外心肺循環器葉克膜（ECMO）的任務。由於當時國內還沒有死亡病例，而向以台大醫學院出身的「景福人」為榮的他，此時拼了命也想要保住這名病患的性命。他說：「一旦死亡病例出現，勢將動搖民眾對醫療體系的信心。」以幫助病人遠離痛苦為己任、搶救病患性命為職志的他，醫德情操在此顯露無遺。

自從接下為病患裝置葉克膜的任務，他立即進行「隔離」：不和家人接觸、以醫院為家、住在一間不到 5 坪的小辦公室，隔離衣、防護面罩是不可少的；晚上就到病房裡洗澡。忙完一整天，躺在行軍床上、蓋上兩條薄棉被，就簡單的入睡。朋友送來的一瓶冬蟲夏草，他也沒時間開封，一直擺在桌子上。

個性酷酷的他，接到一通通關心的電話，口中直說「很吵」，卻能感受到他人溫暖的關懷。雖然這項任務最後並沒有成功，但他已盡力了；而以葉克膜搶救病患的想法卻引來國際注意，香港還有意來台灣學習呢！

柯醫師不但留下醫療技術，堪為國際友人效法；其幫助病患，捨我其誰的態度，更是值得我們學習！

想一想：

- 1、看完這個故事，你最喜歡、欣賞柯醫師哪一點？你最想對他說什麼話呢？
- 2、如果你是柯醫師，當你知道有這個職務時，你會不會接受？為什麼？

之三：防疫駕駛—林為凱

林為凱平日身為首都客運的駕駛，但他另外一個身份是慈濟功德會的義工。全家都是慈濟人的他，平時會在假日陪著母親一起到慈濟做舊衣等資源回收，熱心之舉，可見一斑。

當首都客運響應公車駕駛搭載和平醫院醫護人員往返院區與替代役中心時，許多人避之唯恐不及，林為凱卻自願加入運載治療 SARS 醫護人員的行列。他認為站在第一線的醫護人員都不怕，擔任第二線工作的他有什麼好怕的？能從公司多位志願者中雀屏中選，他感到相當的光榮；而且 SARS 疫情就像「國難」，全國人民都應共度難關，身為國家的一份子，他做的只是必要而且能力所及的事。

除了一股腦兒的熱心以及勇於承擔的心之外，體力在此時顯得格外重要。他對自己的健康狀況很有信心，也經常利用機會向醫護人員請教專業防疫問題，他覺得 SARS 實在沒有外界想像的那麼可怕，只要做好防護工作，不會那麼容易被傳染。

正式投入防疫行列之後，他接收到許多人的關心，家人、朋友和公司同事、長官都不斷打電話鼓勵他，公司也提供許多後勤支援，讓他無後顧之憂，也感到相當溫馨。

每當他想起醫院的醫護人員忙進忙出、一刻不得閒的在為 SARS 病患治療，他的心力就為之振奮、一點也不會累，也期許社會大眾多給這些醫護人員們關懷，希望大家手攜手，心連心一起度過這個難關。

想一想：

- 1、聽完這個故事，你最喜歡、欣賞林為凱司機哪一點？你想對他說什麼話呢？
- 2、如果我是公車司機，在我得知有這個職務的時候，會不會接受？為什麼？

讓愛傳出去

之一：全班的功課

我是國中老師，我的班上有一個學生必須居家隔離，這給了我們一個「全班的功課」。

台北縣江翠國中 莊鳳凰老師

四月28日，星期一，早自習時間，我一進教室，小淳就說：「老師，小倩上星期一請假，就是到和平醫院啦！」班上同學一聽，騷動了起來，我也一愣——啊！果真如此，小倩不是應該自行在家隔離嗎？為何今天還到學校呢？家長是不是忘了主動通報台北縣衛生局，配合防疫措施？看到小倩一臉茫然的表情，顯然他不知道他應該要在家隔離。盈盈說：「老師，別緊張啦！沒有那麼嚴重！」我心裡浮現起生命教育工作坊老師們的叮嚀：「對這次疫情，千萬不能掉以輕心。」為了謹慎起見，我向學務處報告，校方立刻打電話請家長將孩子帶回。小倩雖然無奈，但也聽話地回家了。

理性面對，轉念安心，安定學生的心

那天，陽光燦爛映照下的校園，似乎瀰漫著一股騰騰「煞氣」，因為隨處可聽見師生談論著「煞」情發展。沒多久，同事就十分關切地問我：「聽說妳班上有疑似病例？妳可要小心點。」啊？有這麼恐怖嗎？小倩馬上變成「疑似病例」，真是三人成虎呀！雖然心裡很不是滋味，但轉念一想：「機會來了！」因為，我想到福智文教基金會給社會大眾的那封信，我決定把這份抗「懼」的無上關懷帶給同事和學生。我馬上去影印。

當天，我利用國文課和全班互動這件事。大家都沒想到小倩必須回家，而且也真的回家了，望著空蕩蕩的桌椅，大家心裡都有些沈。詢問學生關於疫情的蔓延，害怕者有之，無動於衷者也有之。我告訴學生，這次的疫情，正在考驗著人心。我們不可掉以輕心，更不能認為事不關己，可是，再多的責備、疑慮和恐懼都無法阻止疫情，只會讓人與人之間築起對立的高牆。在人心惶惶的此刻，我們可以怎麼做呢？於是，我帶領全班，很用心的唸那封信，我們很大聲的唸：「讓我們共同減少對生命的傷害，並以最大的慈悲彼此對待」；我們很認真的讀：「讓我們共同祈求世界的太平祥和，不要被恐懼局限分化，要做真正有幫助的事！」這些話，似乎有一種無形的力量，撫平了學生躁動不安的心。最後，我讓孩子把這封信帶回家和父母分享，分享這分安定人心的力量。

全班電話關懷，感恩她的善行

我告訴學生，這是我們學習關懷同學的大好時機。小倩願意配合在家隔離，她是為了全班的安全，幫助大家把疑慮降到最低，犧牲自由讓大家安心，這是大善行啊，我們應該感恩她，而且要把這分感恩化為實際的關懷行動——

天天打電話給她，鼓勵她在家用功讀書，準備月考和基測。每天的考卷，請住在附近的同學小心地代為送達。當我說完，阿棋立刻說他剛剛才打電話給小倩。不愧是班長，行善不落人後！就這樣，全班開始了對小倩的關懷學習課題。我只是提醒同學，別讓小倩疲於接電話，反而不能專心讀書。

居家隔離，長大懂事的開始

至於小倩，第一天在家還頗輕鬆，上網、睡覺，很自在，正是現在飽受升學壓力之苦的國三學生最想過的生活。小倩的媽媽在電話中如此轉述。我不禁訓斥了小倩一頓，因為同學在學校真的很擔心她的身體狀況，而她在家卻如此放任自己糟蹋時間，實在很不懂事。但第二天，因為同學的關懷不斷，小倩就一心想回學校了。照理說，小倩只要在家休息三天即可，但學校後來決定，應該讓她在家一星期（觀察期滿十四天）。當我告知小倩學校的決定，勉勵她安心在家讀書，並真誠感恩她為班上所做的犧牲時，我聽見她的啜泣聲——她好想回來上課啊！我叮嚀她留意身體狀況，心煩時唱搖籃曲，只要這段時間沒事，下星期一定可以回來上課，和關心她的同學一起學習。我要小倩擦乾眼淚，因為，她是個幸福的小孩呢！

全班祈福，散發善良心靈波動

從此，每堂上國文課之前，我們全班必先祈福，為世界和平祈禱，也祝福那些我們雖然不認識，但身陷險境默默付出的第一線醫護人員，或病重而死亡的患者，或被隔離在醫院、家中的受苦人們，但願這分無遠弗屆的心靈力量，能幫助他們減輕痛苦與恐懼。當然，也祝福小倩平安無事。我們師生正在學習藉由給出一份善良的心靈波動，開展我們內在的善心善念，這種另類的關懷方式，是不是很不一樣呢？這就是現在我們全班的學習功課。

感恩珍惜，能來上學真是幸福

如今，小倩回來上課了，在全班的掌聲鼓勵中，我看到她羞澀而歡喜的笑容。以前寫善行日記很不起勁的她，現在本子中盡是感恩和反省，她說這輩子從來沒有接受過那麼多的關懷，尤其平時很少互動的同學也會打電話關心她，讓她好感動！我相信，小倩一定比任何人更能體會天天上學的可貴吧！因為她說，能勇於面對基本學力測驗，原來也是一件幸福的事！

我想，同學若能因此更加珍惜生命，把握當下用心讀書，甚至學習關懷別人，這都是小倩所帶給大家的省思吧！大家怎能不感恩她呢？而我，在同事惶惶不安的氣氛中，還能保有一份篤定的心情，又怎能不感恩工作坊老師們的引導呢？

之二：一場特別的考驗

台北市某國小因晚上夜校有一名學生疑似感染 SARS，經衛生局通報學校後，學校立刻採取相關措施：與該名學生有接觸的老師進行居家隔離、該名學生的上課教室進行徹底消毒、全校也進行全面消毒，而原班老師及學生立刻搬移到另一間教室上課。

當原班老師面臨到這樣突如其來的情境時，點滴滋味在心頭，透過以下的文字傳達，與大家分享她是如何走過這一段特別的考驗。

生命教育學習網諮詢中心

之一：老師的責任

看到主任戴著口罩來到我的班上時，我還笑著說：「主任，您本來不是都不戴口罩的嗎？」只見主任神色凝重地說：「妳待會就知道發生什麼事情了。」原來是晚上借用我班教室的夜校，有個學生出現疑似 SARS 的狀況，學校立刻要進行班級消毒，並要我們遷移到另一間教室上課，與那名學生有接觸的老師也立刻進行居家隔離。

面對班上三十幾個孩子，我沒有時間緊張，要在最快的時間安頓他們。隔壁班老師搭著我的肩，安慰我說：「陳老師，沒事的，上天會保佑你的。」我知道大家都很擔心我，因為面對這一次的挑戰，不只是一個人，還有我肚裡的寶寶，再過兩個多月，他就要來到這個世界。

本來 SARS 疫情剛在台灣竄起時，我就想請假在家休養（因為關在家裡應該比較安全），可是和先生討論後，他說不是因為體力不好卻因為 SARS 的緣故而請假在家，會不會有點小題大作，我還很埋怨地說：「別的老師都很心疼我，結果你自己把你老婆推向戰場。」等到學校發生這件事之後，先生也覺得好像有些危險，要我考慮是否要請假，婆婆也是這樣擔心我。結果我反而說：「為什麼要請假？那學生怎麼辦？」

第一個念頭我想到：我不能臨陣脫逃，有股責任感油然而起，內心很清楚絕不能請假，如果請假了，班上孩子怎麼辦？雖然有代課老師會來，但代課老師和孩子彼此並不熟悉，這樣做對代課老師、對孩子都不公平，而其他老師見狀一定也會跟著恐慌。真的覺得不能這樣離開，這是我該做的，這是老師的責任。

之二：VIP 級的享受

一接到訊息，我們立刻遷往新教室，工友先生已經幫我們將新教室消毒好，六年級的大哥哥、大姊姊也幫忙搬東西，全班孩子就像螞蟻一樣團結合作，學校也給予我們最適切的支援，一切按部就班地運作。

我很明確地告訴學生現在發生了什麼事、我們為何要離開、為何有那麼多人來幫助我們、為什麼其他人會害怕會恐慌……，我們和其他人不同的地方就在於我們很清楚目前的情況，別人不瞭解，所以我們會很安心。

搬到新教室之後，學生甚至還蠻高興擁有這種別班所沒有的經驗，整個走廊屬於我們，可以跑過來滾過去，廁所也是我們專用的，中午不用吹電扇，陣陣徐風吹來，睡得好舒服喔！簡直是 VIP 級的享受呢！我開玩笑地告訴學生：「老師很喜歡這裡，我們不要回去了，好不好？」我們都盡量往好處去看，不過如果等事情平定下來，我們又必須搬回去，當初僅用了兩節課就安置妥當，大家都很佩服我們，如果要再搬回去，一定也要做到像之前一樣。

之三：異樣的眼光

當然，也有一些異樣的眼光投射過來，學生去上科任課時，別班會嘲笑我們是「SARS 班」，我告訴學生：「別人會笑你們，那是因為他們無知，你們心裡很清楚狀況如何，你們走出去就是代表我們班，要堂堂正正、要抬頭挺胸，別人越笑你，你頭要抬得越高，不須要因為別人的無知而以為自己犯了什麼錯，不須要畏畏縮縮而是要光明正大。而且，爾後若別班也遇到這樣的困難，你們就知道絕不可這樣對待別人。」

被別班取笑或不友善的眼光對待，學生會寫在聯絡簿上告訴我，並希望那些同學不要傷害我們。面對這樣的情境，學生受了委屈，但都沒有選擇最差的處理方式一罵回去，而是選擇稟報老師，而且彼此互相安慰、調適自己的心情，我實在覺得他們很棒，也捨不得他們受苦，因此我會將這樣的情形告訴主任，希望主任也能瞭解學生此時此刻的心情，並看看能為他們做些什麼。

這樣敏感的時刻，雖然我知道班上的狀況沒有外界所傳的那麼嚴重，我們懂得保護自己、團結一致，所以仍然過得很愉快，我告訴學生這是我們很有福氣，當然一個有福氣的人除了保護自己以外，也是要考慮到別人的心情，所以在外面上體育課時，別班跑來跑去、滿頭大汗，沒有人戴著口罩，但我

們還是必須戴著口罩，因為其他人會擔心，我告訴學生一戴上口罩，可以保護自己又保護別人，一個小動作可以安撫其他人的心，這有很大的功勞，我們多做一點又有何妨。

其實，我很是心疼這些學生，他們還這麼小就要學會去保護別人、關心別人，還要犧牲自己戴著口罩，尤其是在操場上，看到別班沒有束縛自由自在玩耍嬉鬧著，我真的會很心疼。

之四：周圍的關心

周圍的同事很關心我的身體，有的會很殷切地問我：「壓力會不會很大呀？」

還有的同事會打電話到我家關心我，學年主任也是天天來我教室，問我有沒有需要什麼幫忙，我開玩笑跟他說：「沒有呀！只是需要有人幫我上課，你不要來幫忙上課呀！」這一路走來，我接收到很多同事直接或默默地關懷，感覺人與人之間是很溫暖的，當然我也會嗅到某些老師害怕的氣氛，但我知道那是因為他們訊息不夠，難免如此。雖然很高興大家關心我，不過我還是不想造成別人的困擾，所以盡量不和其他人接近，不主動和人聊天，放學後也直接回家，不像從前一樣會留下來和大家談一談。

之五：適當的處理

事件爆發之後，當天學校就發給學生一人一張通知單，告訴家長事情的緣由、經過以及學校的處理方式，從開始到現在，班上學生一個也沒有少，每天大家都很正常地來學校，我也從未接過任何一通家長的電話，家長只是在聯絡上寫著：「請老師多保重啊！」這都是因為訊息足夠的緣故，所以我們不會把過去媒體上的一些傳言或訊息投射到我們身上。

另外，主任也教我請學生分組組成聯絡網，到了星期六、日，組員打電話給組長報平安，組長再告訴我有沒有人不舒服。我告訴學生這幾天要更加小心，如果不舒服要讓老師知道，老師才不會擔心，果然，大家都來了，身體也都很好。

能做的我們都做了，如果情形惡化，也並非我們所能掌控的，所以擔心無益。

之六：正常的生活

其實我也想過如果我們班真有人得了 SARS 該怎麼辦？我也擔心自己的狀況，但恐懼和擔憂於事無補，還不如戴口罩、勤洗手……，做好更多自己能

做的事，這樣我的心比較平靜。因為我看到很多人在幫忙，學校該做的也做了，當自己比較瞭解狀況，也就不會害怕。

我知道如果我很慌張，學生也會跟著浮動，因為他們的心是很敏感的，所以我盡量讓生活正常，每天吃得飽飽、睡得飽飽、心情好好，開開心心的來學校，免疫力還會提高一點，要是因為擔心而吃不好、睡不好，免疫力降低，說不定本來沒事，卻因為過份擔憂而被病毒擊倒了。

之七：滿足的笑容

我每天都跟我的寶寶說：「你撐著點啊！加油啊！我們兩個一起加油！媽媽現在在幫你洗手，回家後，我們就洗澡喔！明天我們再來上學。」其實活到現在三十幾歲了，人生中的苦樂傷悲都有了，以現前的心境來看，如果我離開了，也不會有什麼遺憾，我在想如果真不幸有事，一定要先救寶寶，我的生命到此劃上一個句點，換我的寶寶來看這個世界，也許家人會很傷心，怕寶寶沒有人照顧，但我深信一切都自有安排，寶寶一定有人照顧，而我先生也能調適好自己，這個世界繼續運轉著，並不因為死亡有所改變。

所以我不覺得死掉有多悲慘，這是我真實的感覺。

之八：平靜的心情

此時此刻，我的內心非常平靜，我在想或許我根本不是冷靜而是傻到不知道要緊張呢！我想慌張、恐懼只會讓自己看不清該走的路，相反地，冷靜去面對並看清自己的恐懼，想一想還有哪些事可以去做，那麼恐懼的心情就不會阻礙我們的雙眼，也才能夠去看看自己還能做些什麼。

後來，那個夜校的學生被證實並不是得了 SARS，雖然是虛驚一場，不過也是生命中一場特別的考驗，願把這個經驗與大家分享，希望對大家能夠有所幫助。

後記：

陳老師面臨這一場特別的考驗，沒有選擇逃避、擔憂、害怕，而是勇敢地去面對，誠如她所說的：「真的覺得不能這樣離開，這是我該做的，這是老師的責任。」「與其擔憂還不如好好想想自己還能做什麼。」從這兒我們看到一位老師的責任、勇氣、慈愛與智慧。

我們都不知道這場考驗何時會輪到自己，但願當考驗來臨時，陳老師的經驗足以作為我們的參考。其實，我們發現：SARS 真是一位很會出考題的老師，他的突如其來、虛驚一場，讓親師生的生命串聯了起來，他讓老師學會了勇敢、學生學會了包容、家長學會了配合、同事之間學會了關懷……。SARS 真的教了我們許多。

之三：我們的老師被隔離了

我們班上的科任老師因為照顧父親，必須居家隔離，班上學生們知道了，開始了報恩行動……

台北市南門國中 林月貞老師

沒想到 SARS 疫情也會衝擊到我們班的數學老師。學生們得知消息，一片錯愕：「不會吧！我們快要學測了，怎麼辦？」繼之而起的是：「那陳老師會不會……？」在學生的疑慮擔憂中，我向孩子們說明：「陳老師的父親因為胃出血，緊急住進台大急診處，老師是要照顧父親，又遇上台大急診處封館，而必須被單獨居家隔離的。」

設身處地，體會老師的心

我提出一個問題，讓孩子們去思考：「假如我是陳老師，此刻的心情會怎麼樣？」大家七嘴八舌，有人說：「睡覺睡到自然醒、打電玩打到手抽筋。」我提醒他們：「別忘了，老師有位高齡九十的老父親正在住院中，台大又是疫區，自己被隔離不能前往照顧……」尤其同學們都知道陳老師平日侍親極孝，才漸漸感受到老師一定是坐立難安的。

「還有哪些事情會讓陳老師掛心呢？」有人說：「老師也是國三導師，班上學生群龍無首，老師一定會煩心的……」「老師最疼愛的女兒，也是國三學生，即將面臨學測……」「還有師母、兒子、家人。」「喝！鄰居會以什麼眼光來看他們？」孩子們漸漸感受到陳老師被隔離的無奈、掛心、憂慮……。

念師恩、報師恩，就是現在

我跟孩子們一起回憶起兩年來陳老師上課時的點點滴滴，那種如沐春風的教學方式，背後是無盡的愛與關懷，此刻我們能為陳老師做些什麼呢？除了祝福、祈求外，三十位男生決定獻上「祝福卡」，為陳老師和他的父親加油！打氣！迎接他們早日回來。

看到孩子們時而振筆疾書、時而若思，甚至寫得滿滿的兩面祝福語時，我內心感動不已，實在難為這群 15 歲活蹦亂跳的小男生，要他們靜下心來寫出真誠、溫馨，又正經的祝福感恩語，不是件容易的事，但他們都做到了。我知道他們的善心、善行已被啟動了，祈願這股真誠的祝福能傳遞給陳老師。

當班長準備把祝福卡裝盒，繫上絲帶，也夾上一隻紙鶴時，攸奕悄悄走到我

身邊，「老師，我想換寫一張祝福卡。」「怎麼了？寫錯了，還是……」「因為卡紙的圖案有小蓮花，我覺得不妥……」攸奕小聲地告訴我。我陪著他一起找出來看看，「啊！是蒲公英！蒲公英代表著堅毅不拔的生命力，也是很好的祝福。」攸奕才吐了口氣，拍拍自己胸膛釋然地回到座位上。孩子的心，是如此的纖細及善良。

這一堂課讓我和孩子們學習到：我們平常視以為理所當然的擁有，是多麼的脆弱與無常，願我們能一起珍惜眼前所擁有的一切，以感恩的心去接納、包容、祝福。

之四：轉念，平靜溫暖代替焦慮

育達高職 劉一竹老師

上週一，學校傳出某某班級有同學疑似感染 SARS，大家聽了人心惶惶。

「我正好下一節課也有這棟大樓的課」，身懷六甲的我，也在同事的規勸下，帶上口罩，懷著一顆不安的心，前往「疫區」上課。課間時間，老師們議論紛紛，授課該班級的老師更是人心惶惶。

突然，有位同學迎上前來問我：「老師，您怕不怕？」我平靜的回答：「我會小心，但不會過度擔心。」內心內頭一轉，隨即又說：「祝福疑似感染的同學身體趕快好起來。」同學點點頭，表示滿意我的答案。

事後我反省起來，能夠從關心自己的安危，轉換成關切生病同學的健康，自己內心的感受是非常不同的。前者帶給我的是無比的焦慮；後者帶給我的卻是平靜與溫暖。

半天後，醫院傳回消息，表示這位同學僅僅是一般的感冒。我們都很替她高興，也藉機替自己上了一堂課。

解惑集

Q1. 老師自己是被隔離者，內心如何調適？

♥ 害怕是正常的，但與其困坐愁城，不如破繭而出，向醫師、向心靈的師友求救吧！

1. 接受自己害怕恐懼的心理，不要刻意壓抑。
2. 因懼怕而求救助，分身心兩方面：身體方面尋找醫師治療；心靈方面尋求支持和寄託，如良師益友的支持和宗教信仰。
3. 正向思考，不胡思亂想，但是做最壞的打算，並對於家務和學校的級務的做好妥善安排。
4. 想想別人也會為我擔心，因此盡量保持愉快心情，讓別人放心。
5. 為別人著想，自己可能會得病，也可能會傳染給別人，要接受隔離的事實，自己被隔離，是保護自己，也是關懷別人的做法。
6. 少想自己可能會得病，多為他人著想，多做善行，讓自己心情開朗，降低免疫力。
7. 重新思考自己和別人的關係，哪些事真正對我有意義？

Q2. 班上有學生被隔離，老師該如何關懷該生？如何輔導其他學生？

♥ 他是我的學生，關係如此深，這是我關懷他、幫助他最好的機會。

1. 視為和學生共同學習的好機會，善用機會教育他。
2. 先了解學生為何被隔離，他接觸了哪些人，病源從何來？
3. 了解學生的心情和反應。
4. 了解學生的需求？有沒有人照顧他？
5. 祝福學生能冷靜的面對，早日康復。
6. 引導學生如何面對危機。(參考心靈防疫篇)
7. 與學生的親人互動，支持和關心他們，也鼓勵他們多關懷孩子。
8. 帶動其他學生一起關懷，找機會告訴他學校發生了什麼事及課業進度。

♥ 這是我與學生共同學習生命教育的好機會，引導學生自身要有危機意識，並關懷感恩被隔離的同學。

1. 說明學生隔離之原因和情況，讓學生不要慌張。
2. 正好利用機會教育，讓學生了解不要輕忽，以為事情不會發生在自己身上。
 - a. 身:保持衛生習慣和良好作息，維持身體健康。
 - b. 心:懷善心，做善行，並將做善行的福氣與一切人分享，祝福別人。
3. 引導學生將心比心，以同理心看待對方，不要生排斥及對立之心，也避免自己陷入恐慌和焦慮中。
4. 引導學生思考被隔離的同學是同班同學，大家在同一班，要發揮同學愛和代人著想的心。
5. 當家長有擔心的情形發生時，予以說明隔離學生的情形，讓事情透明化。

Q3. 家長怕孩子得 SARS 自動請防疫假在家隔離，老師如何面對這位家長，及引導其他家長面對此事？

- ♥ 老師面對此家長時，應設身處地想想該位家長愛護子女的心情，此時除了不要責怪他小題大作外，更要主動積極地關懷他、鼓勵他，並將正面的教育訊息傳播給其他家長。
1. 每一個人對同一件事的反應皆有很大的差異，不要用我們既定的概念要求別人與我們一樣，要彼此接納、彼此包容。
 2. 肯定他們愛護子女之心，體諒其因恐懼子女罹病而起之行為。
 3. 傾聽家長這段日子的心路歷程，與之分享自己克服內心害怕的經驗。
 4. 詳實告知學校防疫情況及所做的措施，讓他安心。
 5. 耐心地告訴他課業進度，幫助他引導孩子在家學習。
 6. 傳達正面的訊息，提供適當的文章做親職教育，或人與人之間相互關懷之實例。

Q4. 如何運用生命教育教學，教導孩子安心度過 SARS 風暴？

♥ SARS 風暴已經形成了，透過無限生命的引導，讓孩子了解生命的無常及因果法則，並善用這次 SARS 流傳的危機，學習關懷老師、同學和家人，使未來能得到真正的快樂。

分四個面向引導

1. 人與自己：
 - a. 身:正確認知病狀和冷靜處理的方法。
 - b. 心:培養正確的心態及有可能會發生在自己身上的心態，如不抱怨、忍耐、感恩別人的照顧。
 - c. 靈:認識生命是無限的，體會生命中最重要的事為何，並學習禱告或祈求，從病苦中體會生命的可貴。
2. 人與社會：
 - a. 反省社會不良風氣，疫情乃整個社會共同造成的，所以必須共同努力改善的。
 - b. 學習關懷別人的苦樂，改善對立與冷漠。
3. 人與自然：
 - a. 了解疫情和自然環境、生態破壞的關係。
 - b. 了解 SARS 乃不尊重其它生命的後果。
 - c. 萬事萬物息息相關，由自己改善起，進而創造平衡和諧的環境。
4. 生活實踐：
 - a. 誠實、不隱瞞病情
 - b. 善心善行
 - c. 關心別人、祝福別人
 - d. 包容體恤別人

Q5. 如果老師或學生的家人是醫護人員，如何協助他面對壓力自我調適，並讓家長、同事安心？

- ♥ 肯定身為醫護人員親眷的價值，除了當其後盾與支持外，學習接納他人的懷疑，代他著想，並做一些必要的防護措施，讓他人安心，實踐「己所不欲勿施於人」的胸懷。
- 1. 先肯定醫護人員的努力與付出是神聖的，也了解站在第一線作救護的工作是危險的，因為他們的努力防護與投入，降低我們感染 SARS 的機會。
- 2. 勇於面對現狀，做好心理建設，穩定心情，尋求心靈寄託。
- 3. 別人害怕是正常的，包容別人的想法。
- 4. 讓自己的健康情形透明化，不要讓別人擔心，並做好防護，保護別人，就是保護自己。