疫情帶來的提醒——練習面對變動的未來



專輔老師楊雅嵐

前幾天抱著雀躍期待的心情參加朋友合唱團在國家音樂廳的表演，沒想到上台演出居然是保持安全距離、戴口罩、消毒人員定期上台等，頓時感到失望又煞風景。戴口罩怎麼唱歌？這樣好聽嗎？覺得連畫面都不美麗了！唉…因為疫情因為防疫，我們的生活不知不覺被迫改變與調整，心裡常想著，到底甚麼時候可以恢復原來的生活呢？

恐怕很難完全恢復了…，今年五月中旬台灣疫情嚴重爆發後，那些本來在新聞看到各國疫情失控所帶來的恐慌、不滿、抗議與經濟社會的衝擊，都活生生地成為台灣人的經驗。即使目前台灣疫情趨緩，我們不免擔心，甚麼時候又捲土重來？病毒的不斷變種、全球氣候變遷、國家間紛爭對國際局勢的影響、能源危機、AI時代對職業的衝擊、還有不確定的種種變動等，都讓我們對未來的想像多了一份不安。所謂的「面對無常」在疫情真實爆發後，從只是口號般的提醒，變成像是未來世界的濃縮版。越來越確定「不預期的變化」將會成為我們的日常之一，這種隨伺在身的不確定感，既不舒服也不討人喜歡，但接受並面對它是第一步。然後，我們必須認清「面對無常」不再只是態度，而是一種必須準備與練習的能力了，分享幾個參考的方向，讓我們一起學習：

一、壓力的面對與情緒調適能力：

因應壓力，情緒起伏是難免的，更何況不預期的變動。負面情緒有時是保護我們的警訊，只要能調節，我們會比自己所想像的可以適應。但是，當壓力超乎控制的範圍，過度的恐慌反而會讓人更無力，我們可以做的是給自己一些時間與空間經歷它，了解自己怎麼回事，當試著調適仍然對生活影響很大，可以求助親友或專業資源。因此，經常覺知並練習調節情緒，保持自身的身心彈性狀況，更有餘裕面對壓力與變動。

二、資訊的辨識與理解能力：

拜科技之賜，大量的資訊遍佈在我們的生活，根據權威期刊《科學》一篇論文，麻省理工學院學者分析社群平台12萬則推文，發現「陰謀論、假資訊的傳布速度，是真實新聞的6倍。」這與多數人習慣不查證就輕易轉貼有關，加上多元的管道，不斷的放送，讓人信以為真，甚至影響我們的情緒。所以，選擇正確的資訊來源(如官方，可信賴的單位或媒體)，就算資訊本身令人感到威脅與不安，先試著理智的面對，想想甚麼是現在可以做的，必要時，控制自己接受的流量與頻率，避免被資訊轟炸，造成不必要的恐慌。

三、發掘與耕耘生活中可「控制感」的事：

陳永儀教授在分享面對不安時5招撫平情緒與壓力一文中(vogue，2020)提及一控制感，是人生存下去，達到心理健康的過程中不可缺的一環。對於身處大環境中充滿了不可測，我們更需要在生活中將注意力放在可預測，可控制的事件上，例如：飲食、穿著、作息的選擇。疫情雖有不確定性，但我們可以控制戴口罩、洗手、是否參加大型聚會等行為。另外，還可以嘗試的是，在生活中開始建立一些慣例或例行的活動，讓自己身心可以放鬆或愉悅的事物，例如：定時定量的運動與興趣的培養，因為例行且定期的做，可以增加控制感，也會降低我們對於不可控制因素的焦慮感。

四、終身學習能力：

大家應該記憶猶新，台灣疫情突然爆發時，線上學習、遠距辦公都變成是大家必須練習的新技能，從開始的手忙腳亂到逐漸上軌道，有沒有發現，我們比自己想像的更能適應變化。這個經驗告訴我們，面對不確定的未來，雖然不安，但「持續學習」絕對是王道，面對變局，人們要有不斷學會新技能（re-skilling）的能力。網路科技的進步，帶給大家更多自主學習的機會，透過平台的訊息交流，線上課程的蓬勃發展，只要願意終身學習，持續學習，每個人都有可能具備多樣技能因應未來。

五、保有感恩與愛的能力：

李開復在「人工智慧來了」一書中提到，即使電腦聰明到能打敗世界棋王，但只有人類具有「關愛」和「同理心」。這是機器人辦不到的，也顯示人類的光輝與價值。在疫情嚴重期間，無法出門聚會，讓我們懷念與親友相聚的歡樂，卻不減少我們用其他管道互相關懷打氣；當多數人配合防措施，冒著風險打疫苗，我真心感恩台灣人如此自發合作，共同創造安心的防護環境，我覺得這是一種愛的表現。正因為彼此有愛、真心感恩，讓我們面對未來的不確定，能相互依靠與合作，而更有希望與信心。

疫情的來臨，伴隨焦慮與煩躁，但隨著時間累積，大家似乎也逐漸習慣防疫新生活。即使未來有可能口罩、酒精隨身的時代來臨，人們也想辦法發揮創意在不方便中盡可能維持原本生活的動能，東京奧運不就在大家的驚嘆中順利完成嗎？就像我懷疑這些戴口罩的合唱團體，要如何表演時，卻在他們曼妙清亮的歌聲傳遞到我們現場聽眾時，毫無疑問的證明只要有心，依然可以跨越防疫與口罩的距離，深深感動了現場的每個人。那不只是藝術表現的美好價值，更是讓我們相信，即使未知的變動有許多挑戰，只要有心共同面對，依然可見到人們共創的真善美。

中華民國110年10月12日

翠園馨情

Mood Garden in Jiangcui

期　別：第37期
發行人：梁坤明
顧　問：涂德正、古德龍、蔡光仁、高義郎、徐淑芬
總編輯：陳照雄
編輯群：劉璨瑜、張瑞珍、劉宜芳、胡淑雅、林珍貝、謝俊祥、方彥婷、彭 荻、蔡 甯、楊雅嵐
出　版：新北市江翠國中
日　期：2021.10.12

疫情中的轉念

校長 梁坤明

疫情對大家生活產生多的影響，往往來得又急又快，讓大家生活型態造成不小的改變。暑假末疫情漸漸稍緩，讓我們逐漸恢復以往的生活作息，可以順利開學；但是開學初也是驚險動盪，突然的預防性停課，在短短的幾小時內的決定，造成許多的學生來不及因應。在疫情期間，隨時應變就成為需要有的心理準備。

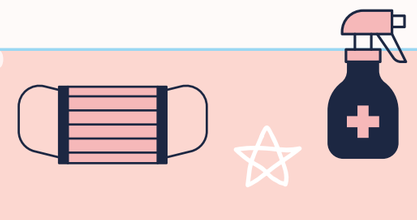
面對疫情所造成的影響，在時間上是不可逆，但是在心態與做法上是可以調整的，也就是說，已經過去的無法回復，但是我們可以調整自己的心態，用一個更好的心態來面對疫情，用一個隨時需要應變來看待現在與未來的生活，疫情會不會結束，目前的判斷還無法完全預測，但是未來我們的生活會改變則是必然的，所以我們要讓自己具有彈性，有時不便卻反而是另一個轉變的機會，能夠把握機會就可以有不同的發展。

在面對逆境的情況下，聖嚴法師曾經提及「生活中難免出現逆境，我經常勸勉大家，處理棘手的問題時，應該坦然地面對它、接受它、處理它、放下它」。我們現在正處在一個全體疫情的逆境，可不可以坦然面對疫情，接受這個已經產生的事實，靜下心來處理所遇到的問題，最後將這個問題給放下了。在疫情之下，需要有轉念的心理準備，相信我們的醫護人員一定有能力可以因應這一個難解的問題。

狄更斯所說：這是最好的時代，也是最壞的時代。這和老子所謂：禍兮福之所倚，福兮禍之所伏。兩人的意思接近，都是說明一件事是好是壞是不一定的，端看解讀者的心態，如果用單一角度去看可能就只有一種說法，但是如果會從不同的角度去思索，就會有不同的想法產生，到看不到的問題，也順帶的可以有不同的改變想法，讓自己變得更好。







開學了～防制學生藥物濫用校園宣講


重視反毒意義的梁校長親自開場


講師介紹新興毒品樣貌


教職同仁專心聆聽


教職同仁專心聆聽


講師特別強調重要事項



校長頒發感謝狀

GO! 全校總動員 防疫第一

始業式及全年級週會（線上觀看）









打疫苗







學生中午用餐









教務處 gogogo





教務處同仁在開學初與各年級學藝股長進行相關施測事宜說明宣導

導師實習(級務)實習，導師與實習老師帶領班級、學習與學生互動，同時在輔導老師的指導下，與家長溝通



開學後參加臺灣學生學習成就評量施測(TASA)





開學後全校統一時間進行學力確保測驗，確實掌握疫情期間學生學習

介紹新進教師 小記者訪問

813鄭伃潔、莊舒涵

賴瑩瑄老師



老師：賴瑩瑄老師
目前身份：708導師
教授科目：英文
為什麼想當老師：喜歡教書的感覺～
興趣：都是比較嚴肅的事，
例如：公民、法律…
專長：英文、音樂…(音樂非常好～)
夢想：去國外學習、教書(如果年輕一點想去當交換學生、留學之類)



♥ 歡迎加入泛翠大家庭 ♥

新生照過來 校園私房美景


甲


乙


丙


丁


戊


己


庚


辛

◎71136藍若宇

• 甲　一看到校門口，我就覺得這間學校很小，沒想到內有乾坤，寬闊廣大。才發現「樓」不可貌向，我對這座學校充滿期待。

• 乙　即將迎接我的這棟大樓，是一棟新蓋的大樓。正好迎接我這個新生，希望在這棟新大樓裡，能和老師同學們相處融洽。

• 丙　這間全新的實驗室，看來有許多實驗教材供我們使用，讓我們用實驗發現科學的奧妙與神奇之處，在這間實驗室，一定會做成功許多實驗！

• 丁　我沒有玩過手球，我看那個手球場有點好奇，想在裡面玩玩看，感覺非常好玩，可惜疫情期間應該是不能在裡面玩吧。

• 戊　我不太確定專科大樓和綜合大樓是在做什麼？但我上國中就可以一一體驗各種大樓的教室，期待在這兩棟大樓獲得新知識。

• 己　英語圖書館裡一定有很多英語類的小說、繪本等，我可以在裡面借英文書，增進我的英語功力，升上國中一定要去借英文書來欣賞。

• 庚　國小的操場只有兩百公尺，可是國中的有三百公尺，整整多了一百公尺，因為現在疫情的關係有可能不能在這個大操場跑步，心裡還是有些可惜。

• 辛　那一大片九宮格，應該有很多用途，可以玩遊戲、競賽等等，有機會我應該會去那邊玩玩，期待我在國中裡會發生什麼有趣的事！

◎71028陳羿潔

• 甲　一進校門，看見了花草樹木，看見了閃亮的學校標誌，聽見了蟲鳴鳥叫聲，聽見了老師與學生的談話聲，原來這就是江翠國中的模樣，心裡滿是欣喜，就這樣，我跨進了校園。

• 乙　踩著輕快的腳步，哼著愉快的旋律，來到了我的教室，也就是七年級的教室，旁邊是樹，看心情美好，墨綠色在陽光下顯得更是耀眼，寬敞的大樓，而不是破爛不堪，這是我以後的學習場所，既期待又緊張呀！

• 丙　實驗室，探索並發現科學的地方，探索一些神奇的事物，發掘一些看似不太可能發生的科學反應，小組討論的時間到了，紛紛說起了各種變因，好陌生又好新奇。

• 丁　大家打著手球，熱血的加油聲在我耳邊，鞋尖的摩擦聲，球翻滾的樣子，就這樣在腦中徘徊，灑著汗水，這大概是青春的模樣。

• 戊　五彩繽紛的大樓在艷陽的照耀下更是亮麗，蔚藍的天空加上軟綿綿的雲朵，再放上一棟綠色的綜合大樓，就像彩虹般的組合。

• 己　英語圖書館，知識都在這裡，這裡也是我一進校園就想去拜訪的地方，安靜的坐在椅子上，彷彿進到了另一個世界，真是快樂呀！

• 庚　一大片綠油油的草地央在我眼中。真是新奇，真是特別，亮紅色的圓圈圈在草地旁，寬敞的草地讓我在下課時能盡情奔跑，我們能擁有這塊地真是幸福呀！

• 辛　九宮格讓這個學校添加了更多的童趣，抱著好奇的心態走到了這，雖然還不太了解，但希望未來可以更加認識這個校園。

◎70932黃筠淇

• 甲　到了學校門口，我看到校園前棟和寬敞的川堂，抬頭會看到用英文寫著Jiangcui Junior High School，意思就是江翠國中，令人迫不期待的想進去看看。

• 乙　走著走著就看到了未來國一的教室，我們非常的幸運，升國一就在新大樓上課！讓我有了想開學的衝動，真的很好奇教室長怎樣！

• 丙　再來是我最喜歡的實驗室了！以前國小的時候，都只有少數的實驗，希望上了國中可以有更多的實驗讓我們做！期待看到各式各樣不同的實驗器具。

• 丁　下課時，和同學組隊跟其他班一起玩，還可以下一些賭注，增加比賽的趣味性，例如：請吃糖或是餅乾之類的。

• 戊　在專科大樓內，上著我喜歡的音樂和美術，想想就令人感到開心！也不知道會遇到什麼樣的科任老師，是嚴厲的還是溫柔的？

• 己　如果想要英文更精進，可以到英語圖書館看一些英文書，在書裡學習不同的文法和單字，以後寫英文作文時，可以運用書裡的句子，讓作文加分！

• 庚　記得國小的操場只有200公尺而已，國中竟然有300公尺！比國小多了100公尺，期待在操場上上體育課和揮灑著努力的汗水。

• 辛　下課的時候，可以和新交的好朋友到活動中心前面的九宮格玩遊戲，或者可以坐在旁邊，吹著涼涼的風，和好朋友聊天！

◎70531 張師嘉

• 甲　在校門口的前棟有國父的銅像，在校門口兩旁有綠油油的大樹，和美麗的彩色柱子，真的非常漂亮，令人心曠神怡，一進校門心情都會很好。

• 乙　在七年級的新大樓真的非常新，教室設備也是新的，還有新的球場，教室還有冷氣進到教室不但心情好，還能舒適，快樂的學習。

• 丙　在全新的實驗教室看起來很有趣，全新的器材，用具，讓我非常期待去全心的實驗教室上課，做實驗，挖掘科學，自然的世界，令我期待不已。

• 丁　後棟的手球場，我沒有玩過手球，在體育課多了一項運動，我覺得很特別，培養訓練運動的能力，讓我在江翠國中的生活增添了不少精彩。

• 戊　專科大樓真的讓江翠增加了色彩，彩色的大樓凸顯出專科大樓，綜合大樓雖然我不知道要幹嘛，但看起充滿神秘的感覺，讓我想趕快去學校看看。

• 己　英文圖書館裡感覺充滿了異國風情，桌子擺設也擺設的很有異國的感覺，英語的書本看起來也很多元，如果能趕快去學校，我超想去英語圖書館。

• 庚　在300公尺的大操場有一片美麗翠綠的大草原，讓我感覺有種自由奔放的感覺，好像很少看到有300公尺的操場，江翠國中是我第一個看到的呢！還真的很特別。

• 辛　活動中心前的九宮格，也很特殊，九宮格應該是上體育課用的吧！在那裡上課的感覺氣氛應該會很不一樣，我很期待呢。

◎81336鄭伊絜

• 甲　校門口前棟，是我上學要進到教室一定會經過的地方，面對前棟左手邊有很漂亮的江翠之水，是我最喜歡的地方，它是以水的流動線條形成的一個立體空間，覺得很美。

• 乙　七年級新生大樓，我們是第一屆使用到的七年級，第一次使用就覺得和前棟截然不同的模樣，它的外觀白白的亮亮的，中間還有一座很大的羽球場，可以讓大家在那邊運動。

• 丙　全新實驗室，是新大樓蓋好沒多久就蓋的一棟大樓，實驗室裡的設施，非常完善，做起實驗來也很方便，而且空間變得很大。

• 丁　後棟手球場，後棟的一樓有一個地標，那就是青春舞台，裡面有一座鋼琴可以讓學生來使用，後棟的背後有一座很大的手球場，可以在上面做很多球類運動，例如：「樂樂棒球、手球等等…」。

• 戊　專科大樓及綜合大樓，幾乎都是專科教室，是今年才把專科大樓接到綜合大樓，讓學生下雨時要到綜合大樓去上課的時候不用再拿雨傘過去。

• 己　英語圖書館，裡面有非常多的英文書，還有一些英文雜誌，裡面環境乾乾淨淨沒有吵雜的聲音，所以不管想要寫功課或看書都可以去那邊。

• 庚　三百公尺的大操場，在學生還沒上課，校外人士可以進到校園操場，來運動，放學後學生走了也可以來運動，我們學校的大部分運動賽事都會在大操場來進行。

• 辛　活動中心前的九宮格，一樣是一個運動場地，那邊有幾個籃框，沒事可以去那邊投投籃、打打球，有時候體育課也會去那邊上。

◎70535劉亭瑜

• 甲　前棟雖然是舊的，不如7年級所在的新教學大樓，但她卻是許多人的回憶，許多人都在此學習過，是翠中裡的老大，是最原始的翠中。

• 乙　新教學大樓是剛進翠中的7年級學習的地方，我想學校讓我們這些新生在這裡讀書是希望新的大樓新的學生都能憶起感受翠中這個範圍龐大的國中。

• 丙　實驗室，應該是以後的課程會用到的，以前國小實驗不多，所以都會在教室裡完成，但現在國中有實驗室，可能代表會有很多實驗，雖然我不愛實驗，可是是看照片上的人好像很開心，說不定會很好玩。

• 丁　手球這項運動我沒接住過，所以沒看過手球場，不知道國中會不會教這項運動，也不知道有沒有機會在這個場地上練球，更不知道我學不學的會，不過我期待。

• 戊　專科大樓及綜合大樓我目前還不知道它的作用是什麼，不過我相信我會慢慢知道的，我看照片好像還沒蓋好的樣子，因為有吊車，希望她能如期完工。

• 己　學校專門建設英語圖書館，應該是因為希望學生能夠愛上英文，也讓原本就喜歡英文的人有專門閱讀的地方，讓英文被廣大使用。

• 庚　江翠國中的操場比我以前的學校還要多了一百公尺，能容納的人應該也比較多，期待之後運動會它能大放異彩，在平常時間大家也能在這裡運動。

• 辛　九宮格我好像沒注意到，看圖片也不知道用途，可是場地還挺大的，照片上的人在排隊型，而且還分男女，實在是不曉得在幹嘛。

◎80231張洺綸

• 甲　高聳的大樓矗立在校門口，每當我們踏入校門抬頭仰望，映入眼簾的卻是一棟聳入雲霄的大樓，彷彿是在迎接每一位好學深思的學生和盡心竭力的老師。

• 乙　走進校園就可以看到一棟高聳如雲、顏色鮮豔的新大樓，那棟大樓乘載了每一位新生的好奇心和求學精神，然而完善的學習環境和設備也成了學習的要素之一。

• 丙　全新的實驗室完善的實驗設備，不但可以讓實驗結果更準確，也可以讓每次的實驗結果更精細也更完整。然而對於我而言，國小的實驗室只有一些較為簡易的設備，所以全新的實驗室更能讓實驗課更豐富有趣。

• 丁　後棟旁小小的手球場，雖然不比寬闊的大操場遼闊，但是卻可以令更多人在上體育課時，能夠擁有更多寬闊的場地，開心愉悅的活動筋骨，與同學一起揮灑青春的汗水。

• 戊　專科大樓以及綜合大樓，雖然在偌大的校園裡只是兩棟大樓，但對於每一位學生而言卻意義非凡，因為有了這兩棟樓，大家上課時才有專科教室能使用。

• 己　多元的英語圖書館，不但能充實我們的外語知識，也可以在英語書籍的幫助下，讓自己的英語詞彙更加豐富，還可以滿足每位學生積極且渴望學習的心。

• 庚　寬闊的大操場，擁有一片鮮紅色的橢圓PU跑道，中間有一片翠綠的草地，還有一圈枝繁葉茂、生機蓬勃的大樹，也因此為學校增添了一絲生氣。

• 辛　在他人眼中看似平平無奇的九宮格，在我眼裡卻彷彿是一個巨大的棋盤，而站在上面的同學，就像是一顆顆靈活的旗子，這大大的九宮格，變成大家下課時的遊樂場。

敬師活動

happy teacher's Day

敬師卡製作比賽(全年級)





特優 703 褚品妤



老師我愛您



特優 701 蔡宜穎



特優 701 黃筑均



特優 701 林晴瑀



特優 718 廖容璇



特優 814 袁嘉孜



特優 814 王芊喻



優等 806 韓欣家



優等 814 彭子芸



優等 817 楊予飛



七年級寄語傳情活動，把想對國小老師說的話寄給老師





9/23週會課—七年級敬師活動—召集七年級各班班長、學藝股長及七八年級戲劇社同學協助錄製影片，週會課各班在教室時播放，最後由各班學藝股長獻上卡片給各班導師。

happy teache















