

正興心橋

No. 67

2021.11

我的防疫新生活



一年一班 吳姿樂



六年三班 郭家濤



四年一班 盧文賢

高雄市正興國民小學
Jheng Sing Elementary School

- 發行人 / 顏銘志
- 總編輯 / 黃雅慧
- 編輯群 / 資優、特教、資源團隊
林慧文、洪慧頻、曾昱玲、蔡宜蓁、蘇照容
(依姓名筆畫順序)



防疫，從培養好習慣做起



■ 校長 顏銘志

2019 年底初次發現的嚴重特殊傳染性肺炎 (新型冠狀病毒肺炎，COVID-19) 疫情，其散播之快之遠，令人始料未及。疫情迄今仍肆虐全球，大大改變了人們的生活。

揆諸歷史，傳染病 (瘟疫) 一直是人類生存中須面臨的極大威脅之一，其造成的傷亡與對人性的考驗，甚至比戰爭或天然災害可怕。面對傳染病的威脅，我們該如何做好防疫以求將傷害減至最低？除了大家耳熟能詳的個人防疫措施 (戴口罩、勤洗手、量體溫，保持社交距離等) 外，我們可從生活中培養一些好習慣，提升自身免疫力做起，可行方法如下：



一 均衡飲食

均衡飲食是維持健康的基礎，如果我們能保持營養充足，身體免疫力自然會提升。我們可參考國民健康署公布的「每日飲食指南」和「國民飲食指標」之建議，養成正確均衡飲食習慣，確保身體健康。

二 充足睡眠

睡眠是人體重要的生理需求之一，許多研究也證實，充足的睡眠能提升我們的免疫系統，促進身心健康。台語有句俗諺：子時睏有著，較好食補藥。(tsú-sī khùn ū tiah, khah hó tsiah póo-ioh.) 即在提醒我們睡眠的重要性。

三 規律運動

運動有益身心健康雖已是老生常談，但要養成規律運動習慣需要決心和毅力，並非易事。規律的運動可以延緩免疫系統的老化及增進免疫能力，不過記得要循序漸進，避免受傷。



四 適時紓壓

緊繃的疫情不僅影響日常生活，也導致壓力如影隨形，影響我們身心健康。每個人可找出自己排解壓力的方式，平時即應適度紓壓，莫讓壓力成為健康的隱形殺手。

五 延宕滿足

延宕滿足是指個人為了達成特定目標，願意克制衝動，放棄立即的滿足，以求獲得未來更大的滿足。現階段疫情雖稍趨緩，但仍處於高風險狀態。我們應謹守防疫規範，戴好口罩，取消非必要之外出、聚會，延遲享受，待疫情結束或可以控制後，只要我們身體健康，年年有佳節可慶祝，日日有美景可欣賞。

可以預見，未來無論醫療或科學多麼進步，傳染病對人類的威脅不會消失，我們只能從歷史經驗中獲取教訓，增長應對傳染病危機的智慧。面對可能潛藏的染疫風險，抱持臨淵履薄戒慎之心，遵守防疫新生活以避免憾事發生，這是我們應有的基本信念，更是須大家同心協力達成的目標。



疫情下，資優班停課?? 不停學的生活是什麼樣子呢?

■ 正興資優班團隊 吳侑邦老師、楊雯婷老師

化危機為轉機，運用數位科技成為居家學習的幫手，即時同步與非同步的學習生活，讓我們停課時慢慢找到生活的規律步調，展開防疫新生活。

★ SCRATCH 線上影音學習



老師錄製有關於 SCRATCH 線上影音學習資訊，可以自學新技能、也可以複習舊知識。

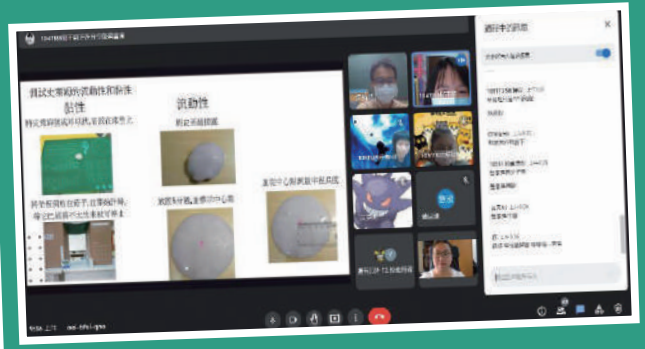
★ Padlet 留言板



沒辦法坐在一起看電影，但看完後一樣可以互相分享想法。留言寫停課日記，記錄這段停課時間的雜七雜八碎碎念。

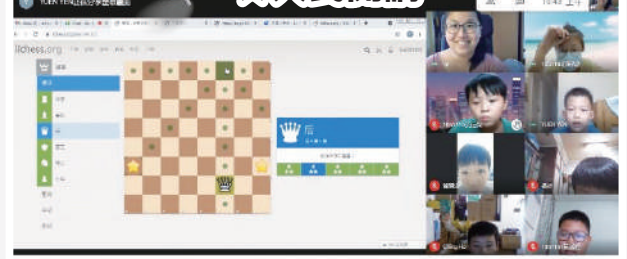


與高雄莒光國小線上校際交流



線上聽六年級畢業生發表獨立研究成果

★ 人民開講



輪流擔任主持人自訂主題，想跟聽眾聊什麼就聊什麼，我們在線上玩西洋棋、看工作細胞動畫、玩腦筋急轉彎以及製作竹槍。

★ 下線前訂個大合照主題



我家最漂亮的、我家黃色的物品、冰箱裡我最愛的食物...

疫情下的特教班



特教園地



■ 正興特教班團隊 王瓊翎老師、陳佳琪老師 ■ 繪圖：李建維

在疫情嚴峻時刻，學生、老師都在最短時間適應新的教學方式，但對特教班學生來說，線上教學非常辛苦，也是一個極大挑戰。因此，對於能到學校上課的現在，我們更加珍惜，防疫為首要之最，並遵行「每日勤打掃、口罩要戴好、洗手不可少」。



疫情下的情緒管理與壓力調適

■ 正興資源班團隊（顏錦雀、林嵐欣、黃姿綾、余蕙如、陳秀英） ■ 執筆人：陳秀英

疫情下的你～是不是悶壞了！總感覺悶悶不樂的，這邊資源班老師介紹一些資訊讓我們知道！

首先要先來認識情緒，有正面的情緒也有負面的情緒，是一種看不見摸不著的感覺。當生理或精神上受到外來刺激時，所引起的心理反應，包括個人感受、想法和行為。

疫情就是一種外來刺激，打擾我們的作息，讓我們在大熱天下一直帶著悶悶的口罩進行活動，好不舒服。又或是假日只能待在家中，不能去外縣市探望親戚或是進行旅遊，於是心理面就會感覺不舒服，有一種被壓迫的感覺。

要多注意唷，情緒影響一個人的健康，很多癌症患者回顧發病前的導火線，往往就是遭遇大變故，引起情緒很大的波動，進而導致健康惡化，情緒可說殺人於無形！所以如何對情緒做健康管理，是每一位大小朋友該學的課題。

下面教大家情緒管理五步驟

一、面對自己的情緒：真誠地面對自己情緒的產生，思考如何管理個人情緒的產生。

二、辨別情緒的種類及內容：當情緒發生時，自己要去辨別是八種情緒中：憤怒、悲傷、恐懼、快樂、愛、驚訝、厭惡及羞愧，自己是屬於哪一類。

三、選擇以下恰當的處理方式：運動、暫離現場、轉移注意、內在語言、與人討論、及求助專業人員等。

四、多多深呼吸調息：這是最快速又簡便的方式，可以緩解情緒高張及壓力，是情緒管理的好辦法。

五、找個好朋友聊一聊：這是最溫馨的做法唷，當然如果朋友願意聽你分享，這個方式會讓你覺得很開心唷，只不過還是要注意防疫，保持距離。

情緒是需要覺察和調節，而不是壓抑、否定或任意放縱，因為任何情緒都需要適當的表達和管理，才能夠達到宣洩效果而避免負面的作用。勇於面對問題，學習如何運用EQ，來管理情緒的產生。培養自信、樂觀、彈性正面的人格特質，做自己情緒的主人。

所謂心想事成，正面思維就會產生正能量，也就會有好結果；近朱者赤，近墨者黑，慎選好友，情緒亦被周遭環境所牽引。選擇學習和行動：面對憂慮、壓力時，要行動更要學習改變。有實力當後盾，往往就能處變不驚，而要有實力就要透過不停的學習與努力。

最後希望這個可惡的 COVID-19 病毒快快消失，不管是 Alpha、Beta、Delta 啥壞變種病毒，讓我們可以回復以往快樂自在的學習環境，拋開口罩、擁抱彼此、快樂上學去！



防疫新生活

二年二班 葉品驛

因為疫情升級，學校停課不停學。大家拿著手機、平板滑來滑去，就可以看到老師上課的影音，真新奇！

可是，沒多久，我開始覺得日子越來越無聊了，不能出去玩，也不能聚餐，只能待在家裡看電視。我好想念老師和同學，也懷念下課時跟好朋友到操場上玩遊戲的時光。

疫情期間，希望大家都能勤洗手、戴口罩，做好防疫工作，讓疫情早日結束，恢復正常的生活。

二年二班 陳妍君

學校停課了，我每天只能乖乖待在家裡，上線上課、畫畫、看書、運動和陪阿嬤看電視及說說話。因為作業需要上傳繳交，所以我學會了拍攝照片、錄影及剪輯影片的新技能，我覺得很好玩。

防疫期間，因為爸爸、媽媽都要上班，所以我只好住阿嬤家，每天媽媽都會 line 上課進度跟功課給阿嬤，印象深刻的是班上期末的線上見面會，因為終於可以見到同學和老師，真的是一個很棒的體驗。

一開始停課，我真的很開心，因為可以睡的比較晚，可以做自己喜歡的事，但是，沒多久，我開始想念上學，和同學一起在操場上玩遊戲的生活。希望疫情快結束，大家能回到正常的生活。

二年五班 陳宥綺



二年七班 何宣妤

自從因為疫情全國進入三級警戒之後，學校和安親班都不能去了，我們學生只能待在家裡，心情真是悶透了。

我參加了安親班的線上課程，除了學英文，也學如何用電腦打字和寫信。待在家裡，媽媽會要我背英文單字來換取看卡通的時間；大提琴課也改線上，線上課程很麻煩，效果也較差，優點是我們不用跑去音樂教室。經過這次疫情，我了解到現在很多知識要靠自學，例如：這次的暑假作業要寫作文，因為我有充分的跟媽媽討論後再寫，因此學到了一些寫作技巧。

雖然我適應了這樣的「新」生活，但是我還是很想回學校，因為在學校可以跟同學玩、和老師互動，不懂的地方還可以問老師，下課能跟同學一起玩。我喜歡到學校上課。



防疫新生活

二年六班 魏芷騏

以前沒有新冠病毒的時候，假日父母都帶我出去玩，而且不用戴口罩。放學回家只要洗洗臉，擦擦手，就可以和弟弟一起玩。

可是自從新冠病毒爆發後，什麼事情都變得不一樣了。不但不能出去玩，也不能去學校上課，所以已經好久沒見到同學了，而且出門的時候一定要全程配戴口罩。甚至於從外面回到家裡時，必須從頭洗到腳，真是麻煩呀！但是為了保護自己也保護家人，所以我們都應該做好防疫工作才對。

雖然不能出去吃飯，但是在家裡吃阿姨煮的飯菜也很美味很好吃。雖然不能出去玩，但是在家裡陪弟弟也很不錯。雖然不能去學校上課，但是在家裡上課也很新奇有趣。雖然新冠肺炎很可怕，造成大家很多生活上的不便，但是我有一點點想感謝它，因為它讓我有更多時間跟家人相處在一起，這也算是因禍得福吧！



三年三班 劉育彤

二年六班 蘇曉義

還記得在不久之前，我開心的上學，還跟同學玩鬼抓人，跟家人到處玩，四處吃美食，去夜市玩遊戲、打彈珠、撈魚，幸福的過著我的生活。

可是新冠肺炎出現了，它大大的改變了我的生活，就像一個大怪物，把人的活力吸走了，街道上就只有很少的人和車子，住在台北的阿伯也無法回來聚餐。

新冠肺炎雖然很強大，但是只要認真做防護就可以打敗它，就是要勤消毒、實名制、量體溫，常洗手，不分享食物，它雖然改變我的生活，但是我相信最後一定會變回正常的生活。

二年八班 吳若縉

陪媽媽外出買東西的時候，一定要戴口罩和擋病毒的眼鏡。進全聯前要先噴酒精和量體溫，媽媽還需要掃 QR code，才能進去全聯買東西。全聯結帳的櫃台前面會有一片大塑膠袋，結帳的店員會在大塑膠袋裡，大塑膠袋下面有個大洞，那個洞是讓我們把商品放進去讓店員結帳。回到家後，我們要先洗手，媽媽要把所有的東西拿到桌子上，然後拿一條抹布、一瓶酒精消毒。而且一進到家之後，不能隨便亂摸東西，要先洗手，或者是洗澡，才能摸東西、吃飯，這是我的購物防疫新生活。



加油

新冠肺炎這個世紀大怪獸已經破壞全世界快要兩年了，我們學校也在五月十八日宣布停課。當下我心裡全是問號，這樣還要不要寫作業？老師怎麼上課？我還能升上三年級嗎？

停課不停學的這段期間，媽媽每天陪我照課表上課。我們用平板看電子書，自己安排寫作業，體育課就跳有氧運動。突然之間我覺得媽媽好厲害，什麼事情都難不倒她。這段期間令我最討厭的事是不能出去玩，我也無法見到同學，出去就得戴口罩，就連我每年最期待的暑假出遊和回外婆家度假都取消了。

希望全世界的人一起努力防疫，世界各國盡快研發出有效的新冠疫苗，讓我們能夠回到幸福快樂的日子。出門不用戴口罩，隨時都可以約同學去打球，我相信這樣的日子很快就會到來。

四年三班 王伊潔

本來今年暑假還沒開始，我就已經計畫要去哪裡玩，我想去爬山、露營、去海邊玩沙，還想回臺南外婆家。可是五月十七日被通知：五月十八日到五月二十八日停課，本以為五月二十九日可以再回到學校上課，沒想到卻是改成線上學習，結果上課日一延再延，延到七月二日，就直接放暑假了呢！

一開始以為線上上課很輕鬆，可以偷懶或偷玩小遊戲、看影片，可是我還是決定要專心上課，因為我不知道老師什麼時候會叫我回答問題，而且我打字超慢的，還好有爸爸媽媽的幫忙。線上上課還有一個缺點就是沒辦法看到同學，我超想念大家的，真不習慣啊！

防疫這段期間，口罩和酒精變成了生活上不可或缺的必需品，雖然有時會覺得很麻煩，可是如果想好好保護自己和家人不被傳染，就要把防護工作做好、做滿。還有不能在外面吃東西並要減少外出，就連我最愛的公園也不行去了。

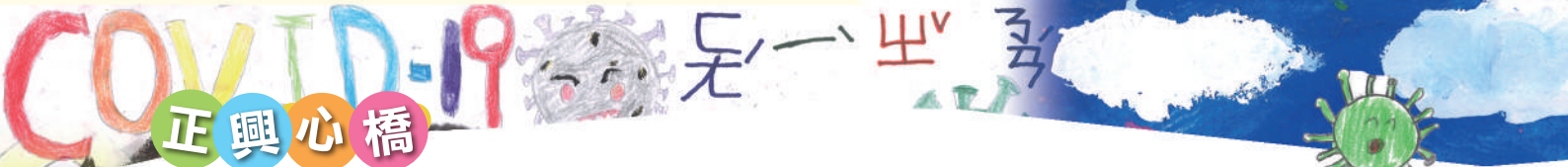
新冠肺炎可真是一個大魔王，現在每一個人都應該像戰士一樣，口罩是我們的盾牌、酒精就像我們的武器，而疫苗就是防護罩，希望在大家同心協力下，疫情可早點結束，實現我自由大口呼吸、到處玩樂的心願。

五年二班 陳子琳

從今年五月十九日開始，因為新冠肺炎的影響讓我們停課了，當我知道這件事情後，我的心中非常的難過又緊張，不知道接下來會發生什麼事情。

在這段防疫期間我會上班級網頁查看要寫什麼作業和做什麼活動，大部分是媽媽陪伴我學習。這段時間不只是出門要戴口罩，也要保持社交距離、常洗手、少出門，在外用餐採梅花座……等。既不能和以往一樣天天去上學，也不能見到想念的朋友，雖然這些措施都是為了大家好，但有時還是會有一點寂寞。在這段期間我過得非常充實，因為學校和補習班改採線上學習，我覺得線上學習新奇又有趣，假日我也會和弟弟一起練劍道，在這些日子中讓我有了不少的收穫。

這次的疫情十分的嚴重，請大家做好防疫措施，共同維護我們大家的安全，我非常想見到很久沒見面的同學和朋友，希望疫情能逐漸好轉，讓大家能回到正常的生活。



防疫新生活

四年三班 黃玄叡

二零一九年在中國發現新冠肺炎蔓延全世界，各國陸續的封城，而臺灣則是率先將疫情控制下來，還可以正常上班上課，就像在另一個世界般，遵守著戴口罩、勤洗手和保持社交距離等規定。

二零二一年四月疫情來勢洶洶，病例不斷攀升，臺灣也淪陷危機，宣布停課，讓我開啟了自學模式。當我收到通知，心裡不只感到驚訝，更是有點失落，因為我就沒有玩伴了。自學了兩週，除了要把老師指派的作業寫完，還要遵循學校的作息，規劃課業學習自律。隨著停課一延再延，老師使用了臉書的直播教學，搭配 classroom 讓我們交功課，我也使用視訊和資優班同學互動。雖然一開始有點手忙腳亂，不過我也慢慢習慣線上上課的感覺了。

疫情期間除了學校的變化，外面也有了大規模的改變。學生停課，大人分流上班，使得路上的車子和人減少許多，如果進到公共場所，就必須採用實聯制，有些店家也不營業了，餐廳也只能外帶，每天兩點人人都關心確診病例和疫苗的進度，這些成了每天必備的功課。

以前曾經羨慕別人自學，可是我自學了一段時間後，才發現自學很不容易，能在學校上課還是比較幸福。新冠肺炎雖然造成生活上的不便，吃飯需用隔板，避免群聚和注意衛生並加強消毒。相信只要配合政策，一定可以把疫情控制住，病毒不容易消失，可是做好防疫，可以遠離病毒。

四年九班 周典

自從三級警戒停課開始，我發現疫情越來越嚴重，雖然高雄的確診人數很少，但是心裡還是會怕怕的，真讓人擔心，所以這也讓我的生活多少有了改變。

就像是上課變成了 meet，這跟實體上課的差別還是很大，像是 meet 聲音有時候會斷斷續續的，而且有人關掉螢幕，同學在做什麼，老師也不知道，雖然是這樣，但能在螢幕上見到久違不見的同學還是令我欣喜若狂。

疫情期間在外面運動，口罩都是汗也很不舒服，不過這也是沒有辦法，這是為了保護你我的健康，即使打過疫苗也不能鬆懈，還是要常洗手、噴酒精、戴口罩、保持社交距離等等……，這就是我們現在的防疫新生活。

在暑假期間，疫情還是一樣很嚴重，疫情對我的生活改變很大，像以前星期一到六要打桌球，現在不用；以前內用很容易，但現在有隔板而且還要控管人數；游泳、邊走邊吃等……這些都被禁止了，雖然這樣不方便，但這些都是我們要做的防疫工作。

疫情雖然可怕，卻讓我看到大家認真的防疫。只要做好防疫措施，我們就可以戰勝疫情，我相信再過不久疫情一定會消散的。





二年七班 陳允鴻

防疫假剛開始我還很開心，可是時間久了，就越來越無聊，我一直想上學，因為可以跟同學一起玩，可是疫情太嚴重了，所以上學時間就一延再延，延到了暑假，真希望早點解禁！

剛放假我都待在家看電視，很輕鬆，每天不是看電視就是睡覺，不然就是和妹妹玩。疫情剛開始的時候，國外很嚴重，臺灣情況還好，可是後來臺灣越來越嚴重，剛開始需要戴口罩，後來

慢慢放寬，隨著疫情升溫現在又需要緊戴口罩，而且又是夏天，真的要熱死我了。

隨著疫情越來越嚴重，很多地方都要實名制，我現在都還不敢出門，一直待在家又很無聊，每天做均一和 PagamO，那個遊戲很好玩，可以答題，可以建地，還可以改變地形，雖然好玩，可是我還是想正常上課。

希望不要再延長三級警戒了，我不想一直戴著口罩，希望暑假結束後可以正常上課，而且我借的書還沒有還，總之就是希望暑假過完可以快點回學校上課。

五月十八日學校突然宣布停課的消息，讓所有人都措手不及，還好蔡老師平常就已經建立班級群組，隔天，我們班馬上就成立 google classroom，推動線上課程與教學。

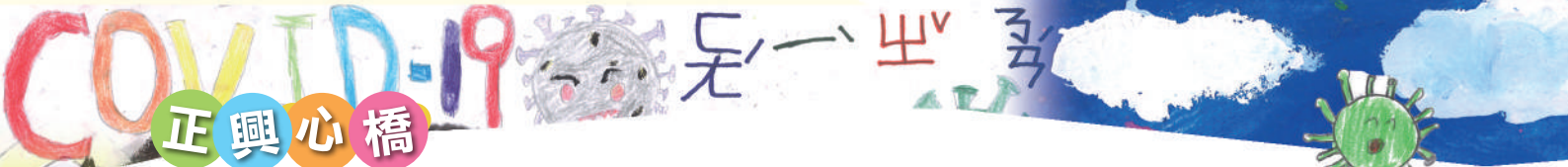
我們班透過雲端教室平台進行各科的教學以及作業的繳交及批閱，國語、數學、社會、自然以 google meet 進行同步直播教學，老師分享電子書的畫面進行講解，也會請同學發表意見及回答問題。美勞老師會直接在畫面示範，然後讓小朋友完成後開鏡把成品呈現給老師看。體育老師則提供影片讓我們瀏覽學習，派任務給我們練習並錄影再將檔案回傳給老師。

防疫期間的線上教學有好處也有壞處，好處是不受時間、空間的限制，上課更有彈性。但是，線上教學也容易受到網路及設備的限制，而使學習效果大打折扣。此外，線上教學不能和老師、同學面對面互動與討論，因而無法進行小組討論。

經過這次防疫停課，讓我感受到線上教學的重要性，為了讓小朋友的學習不中斷，學校及老師付出很多心力，未來，我們應在平時加強線上教學模式，為了下次疫情停課做好萬全準備。



二年七班 呂明豐



開學心情

四年二班 許詠翔

今年五月份開始一場最長的暑假，隔了這麼久的時間，我們終於可以再回到學校上課了，真是令人期待，一個病毒的出現，改變我們上學方式，從能見到老師的實體課程，變成了線上教學，我們在家看老師的直播，這是以前從來沒有過的經驗。



二年七班 郭政碩

再次見到班上的同學，覺得很開心，但是又有點擔心，不知道會不會又有疫情讓我不能來上學。剛開始在家看老師直播上課時，有點不習慣，要自己學會登入上電腦學留言，後來還要在電腦上考試和交作業，真是手忙腳亂，不過一段時間下來，加快了我學習科技的技能，以前都是用小度和爸爸說話，聽小度講故事，有些同學都不相信我們家有機器人，現在終於能感受到科技的進步帶給我們的方便。

有了這次線上上課的經驗，我發現學習是可以隨時隨地的，現在回到學校上課，希望老師也能同時把課堂上講的錄下來，放在臉書上，這樣如果我有不懂的地方，就可以再去電腦上看一次，也可以再複習一次了。希望疫情趕快變好，老師、同學都健康。

我的生活大變化

四年四班 張薰方

二零二零年五月發生大變化，我都不能出門，因為有一個大病毒——新型冠狀病毒肺炎，影響我的生活。

這個大病毒讓我只能待在家防疫，像小鳥被關在籠子裡，飛不出去。疫情前：大家常一起出門玩，如去飯店、去外婆家、去學校上課；疫情後：不能出去玩，只能線上買東西、線上上課，線上！線上！什麼都是線上，好希望我能像小鳥一樣在天空自由自在的飛翔。

防疫期間我每天在家看直播學習，可是我功課不會只能請老師視訊教我，感覺和老師的距離好遠。有時候直播會斷掉，老師就忙著重新開直播，家長也忙著重新連線，我覺得大家都好忙，這種學習方式好不方便。

為了防疫我都待在家，我的爸爸把餐桌變成桌球桌，大家玩得很開心，真是一舉兩得。我的家有了好大的變化，如：我常常使用酒精消毒，若有必要外出，回到家都要先洗澡。因為我在家的時間變多了，所以我都會幫忙做家事。

大家一起保護臺灣，戴口罩、勤洗手、多運動，還有打疫苗才能預防新型冠狀病毒肺炎的傳染。希望升上四年級我能順利到學校，每個人都開開心心。



疫情讓我失去很多也得到不少

四年八班 李棠卉

因為三級警戒沒辦法去上學、沒辦法和同學見面，可以相處的時間也因此少了很多，可是也因為這樣必須在家進行線上課程或觀看影片，讓我學會了不少電腦的應用呢！

每天早上上線就能透過螢幕看到老師和同學，雖然一開始有點混亂還常會聽到許多雜音，但漸漸地大家已經知道不發言時要記得關麥克風，避免影響到別人，老師都盡心盡力地為所有線上課程和活動做準備，讓我覺得非常充實有趣，線上課程持續了一段時間後我已經能熟練地操作電腦。

媽媽也因為疫情居家辦公，多了可以陪伴我的時間，每天我們都會把老師派的作業像有趣的闖關遊戲般一關一關闖完，感覺很有成就感，多虧網路發達，媽媽還陪我看了很多關於昆蟲和科學的影片，也陪我運動、玩拼圖，如果是以前媽媽就只有周末才能陪我，這也算是疫情意外的收穫。

我和家人偶爾還是會出門買日用品，我們都有遵守防疫規定，希望大家也都能遵守規定，這樣才能早點回到學校跟老師和同學見面，回到正常的生活。

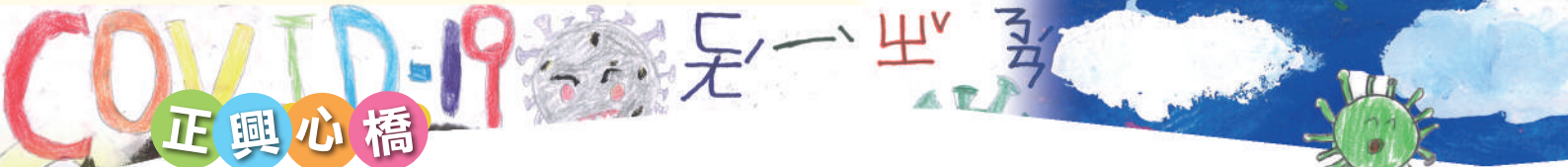
防疫新生活

五年一班 黃蕙君

從去年開始，新冠肺炎在全世界出現，而臺灣的防疫做得很好。也因為這樣，大家都卸下防備而不小心讓病毒擴散，教育局凍定讓全臺學生從五月十九日停課到五月三十日，當時我雖然也和大部份的同學一樣高興……但，到了第二次的延課，我才發現事態的嚴重性。

知道要停課當天，我本來要去安親班，卻被媽媽接了回去，到家就馬上用酒精消毒、洗澡、吃餐、刷牙、睡覺，和平常一樣。但是從隔天早上就不太一樣了，一早起來，刷完牙、洗完臉，打開電腦開始了第一天的居家自主學習，之後的每一天都這樣，下課了，就寫功課。某一天，這學期老師發的功課都寫完了，爸爸就買了一本評量回來給我寫，每寫一回就可以用一個小時的手機或電腦。有一天我正在用媽媽的手機時「噹」一聲，老師「發」考卷了，一道題動用了全家大大小小的腦袋，我想這個畫面不只我家有吧！還有哦，爸爸他也是在家上班，常會被把家裡當「跆拳道教室」比武的我和哥哥，和把家裡當「當KTV」的媽媽用她那「美妙」的噪音，唱出「好聽」的歌所干擾。

我十分希望疫情能快點結束，不只是我，相信很多人也這樣希望，疫情讓許多人流下淚水與汗水，也有許多店家撐不下去了，但是仍然有人不配合，造成許多不幸的案例。我生在臺灣，就要為臺灣而戰，希望大家一起防疫，為我們的生活環境努力，加油！



防疫新生活

五年一班 蔡沅潔

今年五月中，因為新冠狀病毒疫情大爆發而造成停課。本來以為可以輕鬆了，沒想到要繼續上課，還要一直看平板、手機和電腦，現在應該有許多人近視了吧！

說到疫情，對我影響最大的就是「學習」，停課期間不能到學校上課，所以只能靠線上電子書來學習。我自己覺得最麻煩的科目是「自然」，因為有些課程是要用實驗來證實的，所以複習的過程中可能會一點點小吃力，幸好有爸爸陪我一起做實驗，讓我更加了解課程內容，但我還是比較喜歡和同學在學校學習。雖然這段時間沒有他們的陪伴很無聊，不過在家可以一邊寫功課一邊聽音樂，哥哥還會陪我玩遊戲機、運動，而且我還學會了煎蛋、炒菜呢！如果在學校也可以那麼輕鬆學習，那就太棒了！

我覺得不管是課業上，還是生活上，都帶來許多的不方便，如：外出買東西時需要用實聯制、出門的時候要戴口罩，雖然很悶熱，但這些事情都是保護自己和保護別人的好方法，需要大家的配合，來為這個國家付出一點努力。希望疫情快點好轉，我們就可以見面啦！

五年四班 張昀軒

噹、噹、噹，下課鐘聲響起，我和同學正玩得起勁時，廣播聲突然傳來「明天起停課兩星期」的消息。當我得知要停課時，因為還不知道事情的嚴重性，只覺得好開心喔！不用面對老師以及煩人的功課了！殊不知後面更煩人的事陸續的接踵而來。

回到家後，過了大約3天安逸的日子，媽媽突然說要上安親班的線上教學。因為學校老師安排的課業要陸續地完成，媽媽要一邊上班，回來又要教我們功課，突然覺得媽媽的脾氣變得很火爆，不再像以前的媽媽了。為了防疫，媽媽下班後不再讓我們隨意地靠近她，她總說：「要離危險人物遠一點！」爸爸在假日也不輕易地允諾我出去玩了，甚至在外面騎腳踏車也不行，走到哪口罩就必須戴著，也不能去外面吃愛吃的火鍋了，這時候的我，突然好想回學校啊！

沒想到防疫兩星期的假。一休就休到連暑假一起休了，連跟同學說再見的機會也沒有。回到學校就要直升五年級，大家就這樣分班了……。希望在未來地日子裡，不要再有莫名的病毒入侵到我們的世界，讓許多醫護人員回不了家，讓許多家庭不完整了，也讓全世界陷入恐慌。



臺灣從去年一月到今年四月底疫情都很平穩，自從今年五月中疫情大爆發後，我不但被迫停課還不能出去玩；當我聽到要停課二週時，我實在驚訝不已，原來新冠病毒對我們的影響這麼巨大。

接下來的防疫新生活就是老師每天在網站公告欄上發布學習進度，由媽媽帶著我和弟弟照著學校課表上課，完成老師指派的作業。雖然這種上課方式對我來說很新鮮，但是我外出的時間變少了，與同學相處的時間也沒了，活動空間變小了。仔細想想也是有好處的，好處是陪家人的時間變多，在家玩樂與看電視的時間也增加許多，雖然與弟弟、妹妹吵架的次數多了很多，但是我也學會了吵架的解決方法，媽媽告訴我們，只要有一方閉嘴就可以終止吵架，冷靜下來再溝通，站在對方的立場思考，就可以避免爭吵。

我覺得防疫生活並不輕鬆，面對這個未知的危機，全人類應該共同守護我們的家園。只要我們做好戴口罩、勤洗手、加強消毒，這些基本動作就可以防止疫情的擴散，趕快讓我們的生活回到正常的軌道。

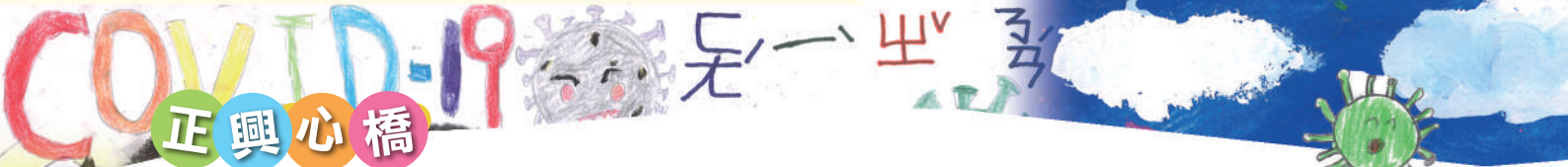
今年的暑假很特別，因為早在一個半月前學校就因為疫情的影響而停課，到底是什麼病毒讓我們的生活被影響呢？其實這個病毒早在二零一九年中國爆發，因此造成了許多人的死亡，而讓大家聞疫色變。

自從學校停課後，大家就改用線上學習，老師也會定期交待作業，讓我們在家也不至於沒事做。在停課期間，我除

了完成老師指派的作業之外，還會利用剩下的時間練習鋼琴和小提琴。全部都做完了以後，媽媽就會讓我做自己想做的事。不快樂的上午過去了之後，一天中最開心的時間就是中午，只要爸爸一進門，濃郁的香味撲鼻而來，一聞到爸爸帶回來的便當就使我垂涎三尺，全家人一邊吃飯一邊聊天，這是最幸福的事了。

雖然疫情帶給我們許多生活的不方便，不能到餐廳吃飯，也不能到公園運動，不過，也因為這次的疫情，讓我們能常常一起待在家中，增加彼此之間的感情。希望疫情趕快結束，我開始想念學校的同學和四處旅遊的日子了。





防疫新生活

五年五班 周杰城

二零一九年十月，中國爆發不明感染，至今，已造成無數人死亡，WHO調查後將它命名為「新冠肺炎—COVID-19」，也由於臺灣防疫做得不錯，大家都遵守戴口罩、勤洗手，保護自己，也保護別人，所以沒有發生大規模的傷亡。直到今年五月病例數上升，因此教育部決定停課，我們就展開了線上學習課程。



一開始操作上都不熟悉，漸漸的，我們也就習慣了，上傳作業、視訊上課，還有做家事、運動等，考試也改成線上測驗了，一切都藉由網路傳達。停止到校後，我們見不到同學，也不能出去運動，假日時，更不能出去旅遊，只能在家裡每天過一樣的生活，真是無聊。還好爸爸偶爾會開車帶我們出去逛一下，心情才能稍得到紓解。

經過了這三個多月的停課，我從一開始覺得很無聊，到現在很開心，因為終於可以出去運動也可以和朋友相聚，這都要歸功於全民的防疫成果。希望未來大家還是可以遵守相關的防疫措施，還有謝謝在停課間陪伴我的家人，期望我們不要再一次受到病毒的侵害。

五年五班 梁品萱

有一天，疫情（新冠病毒）急轉直下變得很嚴重，這讓我的媽媽憂心忡忡，所以她就決定幫我請防疫假。但沒人料想到，我才請兩天假，教育部就宣布全國中小學以下的學生都要開始停課。就在每一位同學開心的高聲歡呼時，卻不知道這是可怕地獄的開始。

因為停課，所以所有人都被關在家，宣達的是「停課不停學」，這時我們深刻感受到「停課不停學」就如同「烤肉沒煮熟」，能吃到烤肉（能不上學），但是沒煮熟（但是得學習）的無奈和痛苦，所以我覺得還是去上學比較好，至少能和同學玩。

我在家上課，既不方便還很傷眼，因為要一直盯著電腦，無法像在學校上課這麼好，都不能跟老師和同學聊天，也不能出去活動玩耍，只能待在無聊的房子裡。而房子就像監獄，無法出去活動，更無法出去玩。唉！還要過多久這樣的生活呀！真希望病毒能快點被人類消滅掉。可是現在病毒越來越可怕了，而且也越來越多種，能力更是越來越強！如果人類的動作能比病毒的演變更快，那麼疫情也就不會那麼嚴重啦！而離消滅病毒也就更進一步了。

疫情嚴重，不管做什麼事，都非常不方便，所以一定要好好並確實做到洗手、消毒，做好防疫措施，才不會生病。希望人類最怕的病毒，能快點被消滅掉，並恢復像以前一樣平順的過生活。

加油



最近有件事改變了大家的生活，這陣子，有一種新的病毒叫做新型冠狀病毒，它的傳播力十分強，因此，為了減少生病，我們必須在家裡自學，學校從五月十八日就開始停課了，得知這個消息時，我的內心既開心又難過，還有點忐忑不安，因為期盼的假期提早到來，所以很開心，可是不能跟同學見面，又深怕課業跟不上，因此有點擔心。

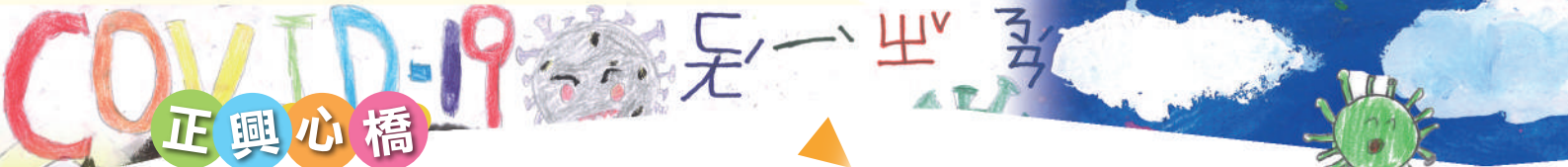
我在家裡都是用電子書或老師的影片來上課，跟在教室上課很不一樣。最大的差別是坐在老師面前可以聽得比較清楚、看得比較清晰，有問題還可以直接詢問師長或同學，而在家比較容易分心，沒辦法專心上課。平常在學校是老師細心的陪伴我們學習，在家時，因為爸媽都要上班，所以我是阿公、阿媽陪我學習。另外，為了確保環境的清潔，我家經常做消毒，像是消毒門把、桌子，儘可能減少病毒存在的可能。而為了讓全家人可以吃得安心，爸媽在下班後還會辛苦的去買菜、煮飯。爸媽為了我們的健康，真是用心良苦，我們定要體恤父母的辛苦，多多幫忙分擔家務。

雖然我們一直待在家好無聊，但比起穿著防護衣，在大太陽下辛苦防疫的醫護人員，我們能做的就是乖乖的守在家，減少社會資源的負擔，期盼疫情能早日獲得控制，恢復正常的生活型態，我們也能早點見到想念很久的老師和同學，更能回歸大自然的懷抱，大口呼吸新鮮的空氣，動動久未活動的身體吧！希望這段艱苦的日子能趕快過去，大家都為防疫盡一份心力，少出門待在家，做一個防疫小尖兵。

我從來沒有想過學校生活和學習會因為一場新冠病毒的入侵而改變！還記得五月十八號我和平常一樣到學校上學，下午要放學的時候老師突然告訴我們隔天起停止到學校上課。當時我們全班都驚訝的相互張望，隨之而來心裡卻是很開心，因為可以不用到學校上課。

停課的第一天，我比平時晚些起床，但仍要完成停課前老師所安排的作業，因為老師告訴我們雖然學校受疫情影響停課，但我們還是要繼續學習，接下來的幾天我都很認真的依照進度完成了作業。隨著疫情越來越嚴重，停課時間也拉長了，老師為了讓我們在家學習得更有效率，特別建立了一個班級網頁，除了讓我們更清楚學習進度外，也讓我們利用電腦或手機同步線上上課。由於從來沒有過這樣的經驗，所以第一次用電腦線上上課時我還手忙腳亂！很久沒有見面的老師和同學透過視訊相互打招呼，這樣的方式還真是特別呢！

因為疫情的關係，讓我們開始學習與病毒共存，也因此生活方式有了很大的改變，現在不管去哪裡都要戴著口罩，人與人之間要保持社交距離，並且要有良好的衛生習慣。另外為了防疫，很多時間都待在家裡面，不能像以前一樣和同學們開心的到學校上課，在操場上盡情玩耍。很希望疫情趕快控制住，讓我們恢復以往的生活。



正興心橋



防疫新生活

六年一班 蔡沛珈

還記得在不久之前，我還可以和朋友們在學校上課，在操場跑步，每天的生活都很充實，在我們覺得疫情要減緩時，新冠肺炎又再次爆發！五月十八日政府宣布停班停課到五月三十一日，隨著學校的廣播聲，我開始了我的防疫生活。

防疫生活第一天，我整天待在房間裡，沒有什麼變化。五月二十五日，政府宣布延到六月十四日，所以我開始了我的線上學習課程，有臺南直播課程，班級 meet，看到眼睛都眼花撩亂了。接著因為疫情一直沒有趨緩，於是又宣布延長兩周，我開始感到孤單無聊，能養一隻小寵物一直是我的心願，於是我跟爸媽商量規劃，為了充實自己的防疫假，我決定以養一隻寵物為目標，於是我上網查了許多有關寵物的資料，也獲得爸媽的同意，在大家的幫忙下我終於有了一隻屬於自己的狗，並體認到身為一個主人所應有的責任感。

雖然防疫生活很無聊，但我也學到了許多電腦知識，也學會了自律，更學會了照顧一隻狗，希望疫情可以趕快結束，讓大家回到正常的生活！

六年三班 陳韋彤

疫情為我們的生活帶來了改變與混亂。因為冠狀病毒會藉著飛沫傳染，不僅讓大家人心惶惶，也使得我們的活動空間被限縮。以前假日時，我會到圖書館閱讀新知，但現在受到疫情的影響，圖書館全都關閉，害我都快要變成孤陋寡聞的人了。媽媽去大賣場買菜也都要實聯制，實在是很不便，就連我要去公園打羽球，也都要戴口罩，害我的臉都快要變成悶燒鍋了。

疫情為我們的學習帶來了許多困擾。學校必須停課，但停課又不能停學，所以老師們只好利用線上教學的方式，讓我們的學習不間斷。有些上班族因為不能群聚而必須分流上班，有些商店甚至還被迫停業，造成眾人失業，還要領取政府的紓困金才能生活。希望疫情期間，大家都能好好保護自己，共同度過這次的難關。

疫情讓我們不能隨意叭叭走，疾管局提醒大家，非必要不要外出，如果一定得外出的話，必須遵守防疫措施，戴口罩、避免人與人的接觸，也要盡量保持社交距離，勤洗手、噴酒精。疫情不僅讓我們的生活空間變狹小，也讓我們的人際關係變得疏離，以前形影不離的好友不能相聚，只能透過視訊、打電話聊聊天，也不能相約出去吃喝玩樂，讓我們的生活變得平淡無趣，希望新冠病毒可以快快遠離我們。

這次的疫情雖然造成了很多的不便，但也讓我們看到了許多人世間的溫暖，大家有錢出錢、有力出力，互相幫忙、同舟共濟。有人曾說：「這個世界上沒有從天而降的英雄，只有挺身而出的凡人」，這些凡人，我想指的就是為我們貢獻心力、辛勞守護的醫護人員。如果沒有他們站在第一線保護我們，疫情早就蔓延得不可收拾了。希望大家能夠給醫護人員堅強的力量，讓他們可以繼續堅持下去。在此，我想跟這些防疫英雄們說：辛苦了，謝謝您們幫我們一起守護臺灣，臺灣有您們真好。



疫情之後， 我最想做的一件事

佳文共賞

六年三班 彭宣毓

自從疫情爆發那天起，世界失去自由，不再歡樂，生離死別更加頻繁，如同海嘯捲走大家幸福的家園，人民十分恐慌。官方人員則是快速切斷國際的交通往來，全人類就像熱鍋上的螞蟻，面對一無所知的未來。我們要一起從疫情的魔爪中離開。

疫情的在家帶給我們絕望和恐懼，除了假日不能出去玩，戴口罩就像置身在沙漠之中，還有停課在家線上學習，無法和老師及同學一起製造美好的回憶，以及種種的不方便。雖然疫情帶來困境，我們更要學習去克服它，醫療團隊不分晝夜的合力研發疫苗來減緩病毒的散佈。

如果有一天，新冠肺炎（COVID - 19）變成了一般的生病感冒，那我最想做的事就是出國，尤其是去那充滿歷史文化的日本，去東京迪士尼看多到令人目不暇己的卡通明星，大阪吃章魚燒，另外還要去享受夜晚泡在溫泉裡看著滿天星辰的幸福感覺。我想好好利用疫情時期，安排一個絕佳的日本之旅，等非常時期過去，就可以好好大玩特玩啦！

疫情之後，最想做的是和家人乘著飛機翱翔天際，飛往日本旅行，多麼希望可以快點實踐，那代表疫情已好轉，我們生活的地球又起死回生了！那天，希望就是明天。假如我長大了，回想起這場大瘟疫，那會是什麼感覺呢？疫情後的第一次出國會讓我多麼期待！

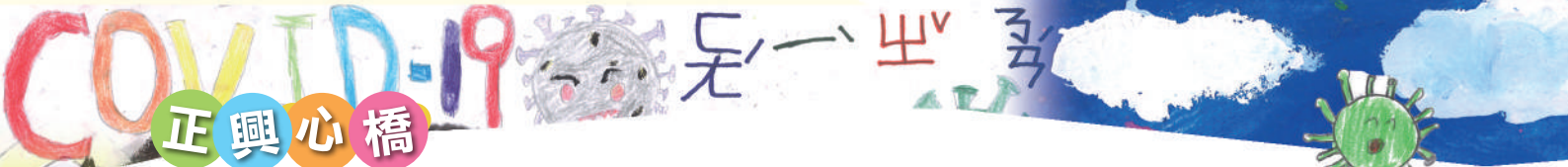
六年四班 洪家睿

還記得新冠肺炎開始在社區流行以前，大家每天都正常的上班、上學、購物、用餐、出外旅遊……等。這些看起來再平常不過的事，如今卻已變得遙不可及，因為自從新冠肺炎開始在社區大流行後，便改變了所有人原來的生活。

新冠肺炎重創了世界上的每一個國家，每一個地方。如今的街道上，早已不見疫情尚未爆發時的榮華光景，頂多就只有幾間門可羅雀的店家苟延殘喘著。百貨公司裡也已經看不見手上提著大包小包，以及拿著號碼牌，等待取餐的客人。我的上課方法也變成了線上教學，一開始雖然不習慣只能在電腦螢幕看到老師和同學的感覺，但我還是依照著老師的指示，儘量把事情做完。本來不習慣使用電腦的我，也已經學會交作業。這都是新冠肺炎帶來的改變。

新冠肺炎的可怕之處在於一旦感染，便會使你痛不欲生，甚至於有生命危險，即便你康復了，也有可能留下永久性的後遺症。所以我們必須做好防護工作，例如：隨時隨地噴酒精消毒，出門戴口罩，電梯內不交談，手不碰眼口鼻等。唯有聽從政府的指示，我們才能快樂上學，平安回家。

新冠肺炎改變了我的生活，雖然造成一些不方便，但還是有人在為終結疫情而努力，例如：在疫情時努力治病的醫生，穿著熱死人的防護衣的消毒人員等。讓我覺得即便有疫情，這世界上仍不缺愛與關懷。希望從疫情中萌芽的這份溫暖，今後也能繼續成長茁壯。



防疫新生活

六年四班 王韻涵

在新冠肺炎病毒在社區流行前，大家都可以正常出遊、在餐廳吃飯，下課後可以一起玩，不用戴口罩，還可以去百貨公司逛逛，不用擔心染疫的風險，原本美好的生活，卻被這突如其來的疫情而打斷了。

新冠肺炎讓大家的的生活全變了樣，街道上看起來十分冷清，只有小動物在路旁玩耍。百貨公司美食街上，只有來取貨的客人和店員，老闆都在想著優惠方案，吸引客人上門。學生的學習方式變成線上教學，有人網路不好、不會使用電腦，形成許多大大小小的問題，老師要學習如何線上上課，同學要學習怎麼在網路上交作業，十分不便，這都是新冠肺炎所造成的。

新冠肺炎讓人害怕的地方在於得到時很不舒服，嚴重的話可能會死亡，之後還可能有一輩子的後遺症。所以我們必須做好安全防護，從外面回來時、吃飯前和離開醫院時，都要立刻去洗手，豬肉攤、魚販等都要加裝隔板，避免民眾直接碰觸生鮮肉品，為有嚴格的防疫措施才能防止新冠肺炎。

這次的新冠肺炎讓我的生活產生改變，和一些不方便，但還有許多人為疫情做了許多努力，餐廳吃飯座位減少、梅花座和加裝口字形隔板，許多醫護冒著可能會被感染的風險，堅守崗位。讓我覺得很欣慰，因為那麼多人為了防疫做了許多努力，希望疫情趕快消失，人們才能恢復正常的生活。

六年一班 王子睿

自從二零二一年五月十八日停課開始，我的生活變得不一樣了，原本上學八小時，現在卻變成線上上課，而且還只能上一小時，原本不太會煮飯的媽媽，也變成大廚師了，原本要考期末考現在也都不用考試了，原本能出去玩，現在都不能了，原本視力好的同學，都戴起眼鏡了！

雖然都不能出去玩，但是我和妹妹會一起拍影片，上傳到 youtube，或者是和妹妹玩一些有趣的遊戲，除此之外、我們也會在小巷子運動，打籃球、跑步、踢足球、打棒球、跳繩……等等，或者是宅在家看平板和筆電，不然就是剪片，當然，最重要的還是寫暑假作業。

雖然不能出去玩，但是媽媽會煮好吃料理給我和妹妹吃，然後會教我煮一些我不會的高級食物，讓我學會怎麼煮飯。因為我們家和表姊家很近，所以表姊會跑來我們這裡一起打球、拍片或者是跑步，我們也會到表姊家玩 switch、拍片、玩一些桌遊……等等。

疫情雖然很嚴重，但我們還是要養成良好的生活習慣，早睡早起、三餐準時吃，也要準時線上上課，不要一天到晚都盯著螢幕，出門記得戴口罩、勤洗手，當一個防疫乖寶寶。



二年七班 陳柔涵



近期台北疫情爆發，確診人數飆高，每到下午兩點，我總是緊張的收看指揮中心報導，看著疫情持續燃燒，我心急如焚，但只能少出門、勤洗手和別回老家，而全臺灣的學校也為了防疫放假。

放假後我會緊張課業跟不上進度。所以每當我聽到假期延後，我就會再次捧起書，於是我的防疫新生活開始了。

翻開課本，我想認真，可當我看到藍天，在學校的一切如洪水襲捲而來，無論是同學教我數學、老師講笑話或我們班玩鬼抓人，這些影像翻湧在我腦海，讓我開始想念上學，人就是失去才懂得珍惜，或者說永遠不滿意現況。某天老師傳了視訊網址要開始實施線上教學。老師上課一樣有趣、同學一樣活潑，一瞬間我彷彿回到了學校，那一刻，我沒丟失在學校的

感覺，也沒忘記讀書的滋味，曾經經歷過的事情歷歷在目。



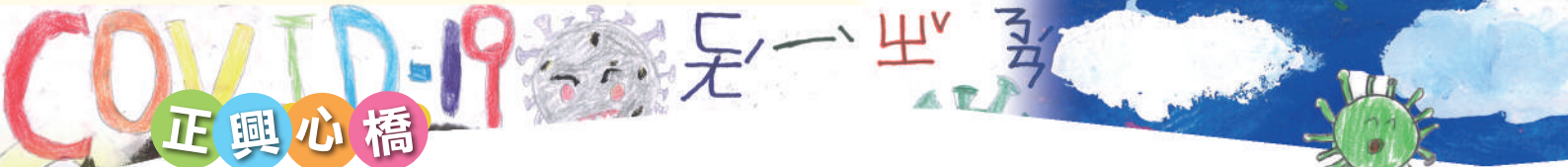
放了這麼久的假，疫情逐漸趨緩，我相信臺灣的疫情會變好，一定會讓我等到開學。感謝醫護努力守住疫情的防線，我相信做好防疫，臺灣一定會有完美的結局，為疫情畫下一個句點。

去年年初開始，可怕的世界大流行病毒它爆發了，新聞報導可能是動物身上的病毒傳染出來的，當下我還沒有特別的感覺，一直到今年五月開始，學校開始停課，我才驚覺到事情的可怕。

停課一開始我還很開心，可以每天睡到飽，自在地在家閒晃，一天一天過去了，爸爸改成每天在家上班，媽媽原本規律的生活也亂了，我跟著大人每天看新聞，原來世界各地都為了疫情而過著擔心害怕的生活，而我們住的臺灣也開始嚴重了。

從那一刻開始，我跟弟弟就不能出門了，連假日學校也因為疫情不能進去，爸爸說乖乖待在家裡，比較安全，我也不再吵鬧了，不久後我們開始線上教學了，一開始真的讓我手忙腳亂，慢慢的我都學會了也習慣了，不過我還是喜歡回學校，因為可以和同學一起玩。

這段時間我覺得身體健康真的很重要，聽說染疫的人好了之後身體都變得不好，雖然現在暫時不方便，但是大家仍要努力配合防疫，像是勤洗手、噴酒精，沒事不要外出，感謝醫生跟護士的辛勞，一直在第一線幫我們把關，等到大家都有打疫苗了，才能比較安心，等疫情過去，我想要跟以前一樣，每天快快樂樂去上學。



防疫新生活

六年一班 劉子綺

因為疫情突然大爆發，我們匆匆地從五月十九號開始停課了！有的人開始打電動、玩手機，每天爽爽的過日子，直到要開學的時候才發現功課都沒寫完。另一種人是先把自己的功課寫完，到了後面就可以好好無憂無慮的休息了。而我則是每天分配進度寫一點、完成一些，到最後就剛好寫完全部的功課了。今天就讓我來介紹我的防疫生活吧！

自從疫情爆發後，對我們最大的轉變就是不能去學校，一剛開始我感到不知所措，不知道要寫什麼功課，也不知道該如何實踐「停課不停學」，一切是如此的陌生與茫然。還要下載許多的軟體，老師也改成線上教學，最重要的就是不能出去外面用餐，都要在家吃飯，還要定期消毒與清潔我們手會碰到的地方，落實防疫政策。從在學校和老師面對面上課，到透過螢幕，這種上課方式在臺灣雖然才剛開始，但在其他疫情更嚴重的國家，這種上課方式卻已經持續一年以上了。我覺得不方便的地方在於不能去學校和同學玩，也不能去公園、遊樂場所，甚至我們連續三個禮拜沒有外出，都待在家裡，但為了防疫確實，這段時間大家也只能盡量配合，防止疫情擴散，也能確保我們的身體健康。

以往上午八點這個時間我已經出門上學了，媽媽也去買菜了，但是現在我都是看著媽媽出門買菜，回來後還要整理家務與工作，而我每天在家也學會幫媽媽做家事，準備晚餐等等，讓媽媽不再那麼辛苦！在防疫期間我學會了煮菜，有涼拌干絲、糖醋排骨以及麻婆豆腐等。並且我還學會了獨立，現在的我可以自己出去買飯，不再需要媽媽買回來給我們吃，讓我也成長不少呢！

這場新冠肺炎雖然造成全球無數人感染，甚至造成許多家庭因此破碎，但只要大家能落實防疫政策，疫苗施打率大幅提升，就可以減少被感染的機會，也希望疫情可以漸漸緩和下來，讓我們的生活能再次回到正軌！

六年五班 莊英朮

新冠肺炎從爆發至今已有一年之久，這波來勢洶洶的疫情，改變了世界所有人的生活，包括我的生活。

在疫情爆發之前，我們都可以自由往來各處，絲毫不受拘束。但是在那時，我卻喜歡宅在家中，爸媽叫我出門，我總是用盡各種藉口，能推辭就推辭。如今疫情十分嚴重，來往各處都受到限制，十分不便，但我其實覺得這樣也沒什麼不好，因為爸媽就不會一直逼迫我出門了。

我的防疫新生活過得愜意，可以在家中盡情做我想做的事情，像是慵懶的躺在床上，輕輕地哼著歌曲；靠在牆上，把玩我可愛的洋娃娃；或者坐在書桌前，拿筆在紙上隨意塗鴉。偶爾，蹲在陽台看著我親手栽種的花花草草；坐在地上，閱讀那一本本早已滾瓜爛熟、倒背如流，卻還是愛不釋手的小說，最後再來點阿姨在百般無聊中作的美味點心，為防疫生活增添許多樂趣。

這波疫情使大家都只能待在家中，也許會覺得煩了，但我覺得不然，其實只要改變想法，在家中也可以做很多事，好好規劃，防疫生活也可以過得很有意義。



記得不久以前，我們還在教室裡歡呼雀躍，可是，新冠肺炎出現了，教室裡頓時變得鴉雀無聲、冷冷清清。

新冠病毒肆虐全球，許多國家因為這次的疫情死了很多人，一日確診數將近百萬，只要確診，就離死亡更進一步。也有無症狀感染，病毒真是千變萬化，況且還有變種病毒。新冠肺炎就像惡魔一樣可怕，它讓店家收入下跌；它讓許多家庭失去了親愛的家人；它讓街道上空空蕩蕩，它卻讓醫院裡人山人海；它阻礙了人民在生活上的便利，徹底改變了所有人的生活習慣，像是出門要戴口罩、要實聯制等，這些都是人民前所未有的體驗，只有做好防護措施，才能保護自己，也保護別人，更要積極配合政府實行，才能共同守護家園。

因為疫情的關係，停課停到暑假。正向角度來看，在家可以自我保護，從負面來想，卻是因為確診數太多而停課，大家在病毒四伏的環境中生活，對身體也很不好。在停課期間和暑假裡，我要不是拿著手機，不然就是在上課，這些日子，真是了無生趣，一心希望疫情趕快過去！

新冠肺炎雖然可怕，但我相信只要配合政府的防疫措施，就能度過。每當看到第一線醫護人員冒著巨大危險接觸確診者，仍舊努力付出、積極搶救，就讓我覺得我們是很幸福的被守護著。我暗暗祈禱，希望大家都可以平安度過疫情！

世界各國都被新冠肺炎這個惱人的病毒折磨著，臺灣也不例外。它改變了大家的生活，讓人們十分恐懼。

為了防止疫情擴散，政府在五月十七日宣布停課兩週。本來我很期待五月二十九日可以回學校和同學一起上課，誰知道情勢危急，一直停課到七月二日，接著竟然直接放暑假。這真是晴天霹靂，讓我非常失望！好想念同學及老師呀！

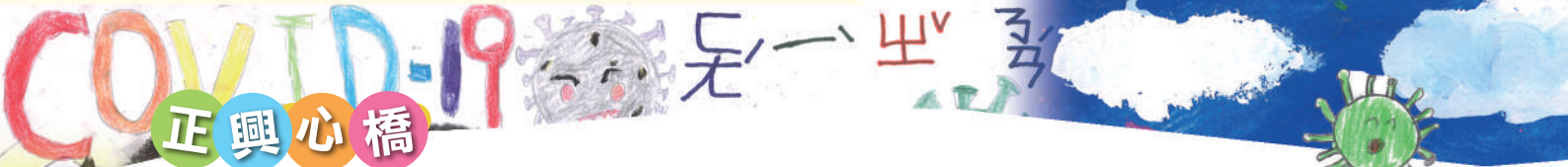
這真是一個無聊的暑假，既不能去遊樂園也不能去同學家玩，只要出門就得戴口罩，回到家更要用肥皂洗手，我作夢都沒想到有這麼一天！

還好我在網路上找到有趣的事，首先是電子書的閱讀，閱讀過程中我可以天馬行空想像書中的世界，充滿刺激和臨場感。我還發現一些有趣的影片，我喜歡貓咪，所以我會上網看貓咪相關的趣味影片，也可以了解貓咪的生活習性。看完影片後會覺得身體僵硬想要動一動，這時候我就會上網找體操的影片跟著做一遍，運動一下筋骨，流一些汗，身體就會輕鬆很多。

雖然我從網路上得到不少樂趣，但是我最喜歡的還是上學，可以和老師同學互動。希望疫情趕快結束，我非常期待開學的那一天！



二年四班 林 希



防疫新生活

六年五班 彭湘甯

五月十八日下午，我們上完音樂課回到教室，老師突然宣布明天要停課了！所有的人都震驚不已，根本無法想像，臺灣也有這天的到來！



停課不久，老師就開始使用「線上教學」，但這並不十全十美，因為網路問題常常聽不到老師說話，或出題時螢幕全黑，導致無法計算題目，更令人擔心的是有些同學在這段時間消失了！因此，比起線上，我更喜歡實體，不只能記清楚老師說的事項，也能和朋友一起玩。

必須一直待在家無法上學真的十分難受啊！幸好，我找到了一點小確幸！就是待在家的時間變長了，因此有更多時間看想看的書，讓我的願望前面不用加「希望」，我把滿滿書櫃的書都看完了。多虧這個防疫假讓我美夢成真，不然平常根本沒空看，更不用說全看完了！

因為疫情「停課」，生活雖像放長假，但我們還是得「不停學」，不管用甚麼方式，還是要努力學習，盡學生的本分。此外，大家也要好好待在家中，作好防疫，千萬不能因為疫情稍微趨緩就鬆懈，才能健康度過這波疫情的難關，早日恢復正常的生活。

六年五班 黃紹杰

自從新冠肺炎發生後，我的生活有了巨大的改變，還記得停課那一天，因為拉肚子所以請假，沒想到那天中午，媽媽就告訴我，要停課兩個禮拜，而且之後就一直延到暑假了！

因為疫情爆發，全臺灣都停課了，變成在家裡線上學習。雖然在家裡上課很舒適，但我還是比較喜歡去學校上課，因為家裡有許多會使我分心的東西，而且線上課程會延遲、有時聽不清楚老師在說甚麼，下課之後，還要去看老師整理的影片，讓我的眼睛非常的疲勞！

為了不要讓病毒靠近我們，隨時都要做好防疫措施。因為媽媽在醫院工作，所以回到家裡都會先洗澡、換衣服，吃飯的時候也會分開來吃、一次買齊兩個禮拜的民生用品，避免出入大賣場；在學校，口罩只能在吃飯時拿下來，上學要量體溫，吃午餐時要用隔板。做了這麼多事，就是希望可以平安度過疫情。

新冠肺炎讓大家的的生活變得很不方便，但跟這些相比，在第一線的醫護人員更是辛苦，因此我們要感謝他們的付出，也要努力防疫，一起守護臺灣這個家園。





佳文共賞

六年六班 李忠霖



自從五月份開始，新冠病毒陸續蔓延開來，臺灣從一級警戒、二級警戒、升級到三級警戒，改變了許多人的生活步調，也造成了生活上的不便，但大家都還是很配合，努力做好防疫工作。

三級警戒後，生活上都跟我們原本的大不相同，要減少出門、出門要佩戴口罩、一次要採買齊全、回家要馬上洗手用酒精消毒、餐廳禁止內用、學校也不開放運動或打球等等，除此之外，走到哪裡都要實聯制，有些公司上班採取分流，也要減少南北的移動，真是不方便啊！

學習方式也截然不同，學校、補習班都採取停課不停學，改用線上教學或是預錄的方式，我從一開始的不會用、不習慣、不方便，到後來的很熟練，連線上上課也都很適應，缺點就是不能去學校跟同學打打鬧鬧，也沒有上下課的時間，聽不到老師管我們的熟悉聲，很不習慣呢！

現在疫情趨緩，降為二級警戒，大家的生活也慢慢恢復正常，但還是不能鬆懈，除了戴口罩、勤洗手、保持社交距離，在餐廳及學校用餐也要使用防疫隔板或是梅花座，防疫新生活從你我做起，臺灣加油。

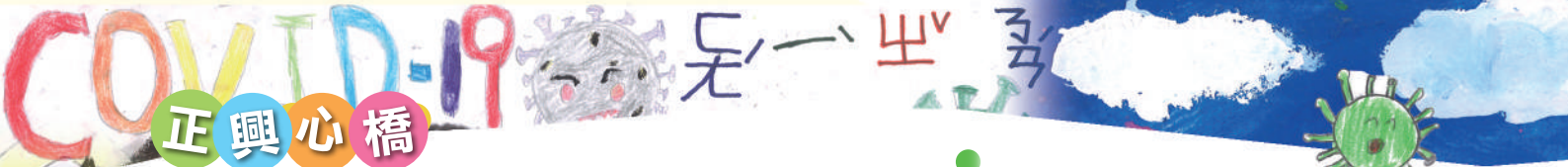
帶來改變與成長的 COVID-19

六年六班 黃昱蓁

COVID-19 改變了我的生活，影響我最大的就是不能去日本旅行，之前每年我和媽媽都能去日本體驗不同的人文風情，但現在拿到機票的興奮感卻被待在家的寂寞感淹沒了；本來能將許多美麗的風景拍進相機裡，而現在只能將無聊的作業拍進手機裡。許多人的生活都「遭受」且「被迫」改變，我們被迫停課，但有改變就有成長。停課前，我學到的也只有學校教的而已，而停課後，我學到的還有：線上上課、線上交作業、線上寫表單等等，這讓我的電腦能力更上一層樓。

在經歷過許多折磨後，我們又再次回到了正興國小的懷抱裡，和許久不見的同學一起談天說地，和努力教書的老師們一起吸收知識，一同進行知識的「光合作用」。雖然口罩蓋住了我們的口鼻，卻掩蓋不了我們上課的喜悅；病毒雖然能影響我們上學的常態，卻影響不了我們想吸收知識的渴望，不只是我們，許多店家也發展出新的賺錢方式，像是外帶、外送等方式。病毒不是萬能，人類也不是無能，只要我們人類團結，就算是 COVID-19，我們也能克服並順利地與它共存。





防疫新生活

六年七班 張育維

新冠肺炎疫情持續升溫，每天確診的病例持續增加，在危急時刻，政府不得不宣布從五月十九日開始停課。記得在資優班聽到這個消息後我們都很吃驚，一等到下課馬上回去原班告訴同學這件事，引起了不小的騷動，從此我們的生活有了極大的改變。

因為停課來的太突然，老師趕緊發下作業簿和練習卷，讓我們帶回家。停課不停學，該做的功課還是要做，所以需要視訊上課。視訊上課的感覺和實體課程很不一樣，舉例來說：上課時間變得很少，因為不是每種課程都有視訊，而且有時候網路不順，畫面和聲音不同步，會影響學習效果。

為了防疫，我的家庭生活也有所改變。出門戴口罩、量體溫、酒精消毒、勤洗手是必要的，除此之外，因為爸媽還是要上班，不可能天天請防疫照顧假，因此只好白天送我去親戚家，晚上下班後再來接我回家。防疫期間無法安排家庭旅遊，只好每天都待在家裡，宅在家救臺灣，為防疫盡一份心力……。

因為這次的疫情，造成全世界許多人死亡，我覺得很難過。

我對現在的防疫生活感覺生活很不方便，因為都不能去餐廳用餐，也不能出去玩，導致許多人失業。還好在政府和全民的努力防疫、醫院人員不眠不休的照顧病人，讓我們還能健康的活著，希望疫情快點結束，讓大家早日重回正常的生活。



六年七班 許歆翌

在二零一九年十二月突然爆發了武漢肺炎 (COVID-19) 震驚全球，各個國家也有了應變措施，而我們的生活也有所改變，今天我們就來看看疫情對我們有什麼影響吧！

在這段疫情中，我覺得很不自由，因為我們都得要待在家，就算要出門也都得要帶著口罩，這讓我感到不舒服；另外，我覺得很感動，因為在這疫情中，有許多的歌手、藝人用他們的歌聲來傳達他們的鼓勵；但是我還是覺得很無聊，因為疫情中我們只能待在家，而且許多的綜藝節目也無法拍攝，讓我覺得生活中少了很多樂趣。

在這個疫情中我們都不能內用只能外帶便當，而便當的包裝、酒精噴瓶都是塑膠製品，在疫情中塑膠製品被我們廣泛的使用，因此我們的垃圾也逐漸增加，每天都有一包包的垃圾被丟進垃圾車裡面，我們現在丟的垃圾不斷的増加，最後傷害到的終究還是我們共同居住的環境呀！

疫情來的又快又急，我們要如何跟它共處，就是一個很大的挑戰，這也有可能是大自然給予我們的考驗，如何戰勝它，就要看我們人類自己在這場戰役中的體會了。



自從停課後，因為都不能出門的關係，在家裡除了上線上課外，我會看書、畫畫、跳繩、DIY、打電動，幫忙做家事，多了很多的時間可以做自己喜歡的事。

因為疫情的關係，媽媽覺得外食不安全，所以都會準備三餐，我覺得媽媽很辛苦，所以我會常常在廚房幫媽媽，因此還學會了煮飯、煎蛋、煮麵，學會一些簡單的廚藝，讓我很開心也很有成就感。

疫情期間，小孩不能上學，爸爸也常在家辦公，家人的相處及互動的時間變得更多，可以一起吃飯、運動、聊天、讓家人的情感更緊密，這段時間的相處會是以後美好的回憶。

在上線上課時曾經看過穿著內褲的家長在鏡頭前走來走去，當時忍不住笑了出來，還看過同學的哥哥在鏡頭前大叫，發生很多各式各樣的趣事，最後還是希望疫情快快散去，讓我們回到正常的生活。

就是這個疫情，改變了我三個月半的生活。其實就在五月的時候，我們就停課了！因為新冠肺炎，讓我們沒辦法去學校上課，因此也讓很多人失去工作，從那天起，大家就開始戴口罩，在國外，他們都認為生病的人才要戴口罩，但現在是病毒最多的時期，當然要戴口罩、勤洗手、少外出、和他人保持社交距離，這才是保護自己也是保護別人的好方法！

疫情期間，老師為了不讓我們的課業落後，於是想了一個辦法，就是「線上課程」，每天早上十點上線就會看到同學和老師，老師每天都很認真的教我們，雖然有些我還是聽不懂，但是老師並不放棄我，有一次還和我一對一教學呢！

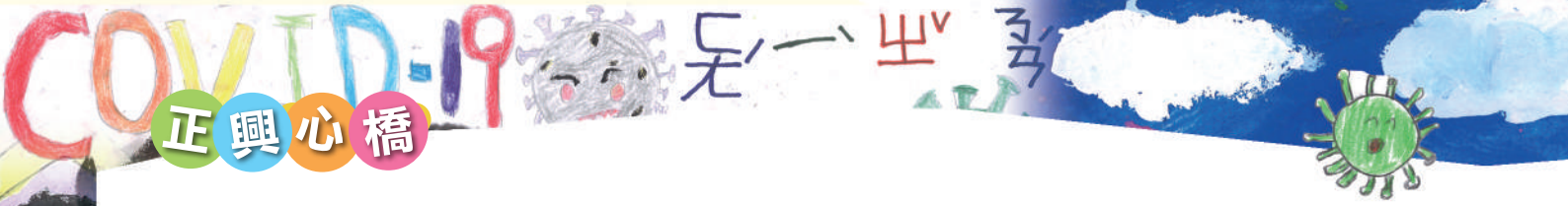
今天是返校日，終於可以看到同學及老師了，雖然感覺有一點陌生，但是看見好朋友的微笑，我的心情也變得開朗了起來！

天氣越來越熱，大家卻帶著口罩，因為有「新型冠狀病毒」。這個病毒讓大家的的生活變得有些不同。

可能學校突然宣佈停課，又或者是突然不能出門逛街了，所以大家才會變得很慌張吧。學校停課的這段時間，學生在家上「線上課程」，每個老師都要隔著螢幕教書，但正因為要上線上課，所以常常發生一些好玩的事情。在這停課不停學的期間，隔著螢幕的我們，還是可以看到一些「趣事」，像是聽到同學在唱歌、弟弟妹妹在後面亂叫，或是老師電腦當機的糗樣被學生截圖等等。

這次的疫情讓大家多了一些新的習慣，像是勤洗手、量體溫、戴口罩，這些都是現在生活不可或缺的重要事情。雖然現在生活變得很不方便，不過仔細想想還是可以想到好玩的事情。

武漢肺炎讓大家的的生活變得和之前不一樣，就像是過著新生活，不過也因為這樣，大家變得比以前更團結，醫護人員也更賣力工作，所以我相信疫情一定能很快就過去了！



無聊的防疫假期

六年一班 周湘芸

「我要復課！」這已經是我每天掛在嘴邊的一句話，也是我們班同學及老師用 Google meet 見面時會說的話。

從政府宣布放假的那一刻，我的心情就好不起來。因為我們要把一大堆課本和習作帶回家去，還不只是這樣，放假沒幾天，媽媽就開始叫我每天看著電腦上網學習放假沒上到的課，令我每天頭都昏昏沉沉的。



一年七班 韋采岑

幸好從老師教我們用 Google meet 的那一刻開始，我彷彿得到了解脫，終於不用每天盯著電腦看著那些不會講解的課本內容學習了！後來同學又推薦 PaGamO，讓我生活不再黯淡。

我們的假期一延再延，最後發展到暑假結束後才能復課的情況。原因就是我們太小看 COVID-19 的威力，使得疫情愈來愈嚴重。我相信，只要我們好好遵守防疫規範，我們臺灣就有希望能度過這次疫情。臺灣，加油！

第一次的防疫假體驗

六年七班 洪 祺



自從五月十九日開始，學校就開始停課了。持續幾個禮拜後，學校開始採用「teams」上課，國語、數學、英文都是以線上上課的方式進行，其他的課程都是用影片或透過錄影的方式進行。

當看到防疫假的新聞時，我十分激動。不過後來居然直接放到暑假，讓我十分驚訝，也同時讓我擔心疫情的蔓延。每天都活在恐慌中，日子也變的越來越無聊。在防疫期間，不能到外面玩，每天都只能窩在家裡做一樣的事，例如：打電動、寫功課、上課、吃飯、睡覺、補習……無限輪迴。疫情的前半段，好不容易穩定了，沒想到在母親節之後，又爆發了。再度被關在家。疫情就像雲霄飛車一樣，起起伏伏。不知疫情下一次爆發是什麼時候。

每次爸爸媽媽出門買東西的時候都買一大堆，一開始我還在懷疑會不會買太多？不過後來我才知道在這個疫情時不時爆發的時候，永遠不會買太多，誰也想不到，「它」會不會爆發。在這個時候，渺小的我只能時時刻刻載著口罩保護自己也保護別人，希望疫情能控制住，也希望疫情不要再爆發。



彩繪園地



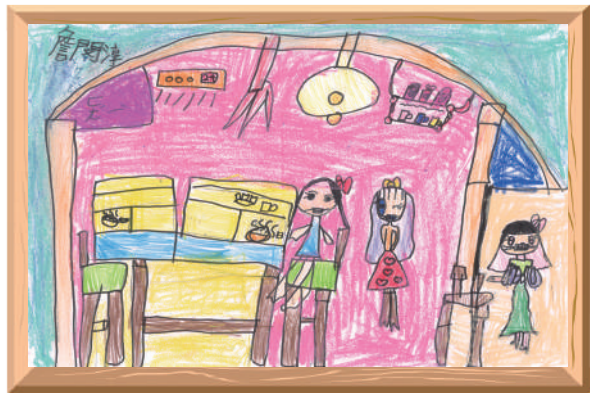
一年七班 黃子軒



一年七班 許芸臻



二年二班 王子鑫



一年七班 詹閔淳



二年四班 許芷熙



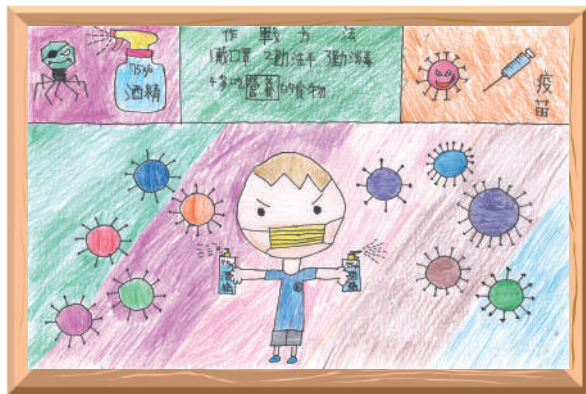
二年二班 劉韋其



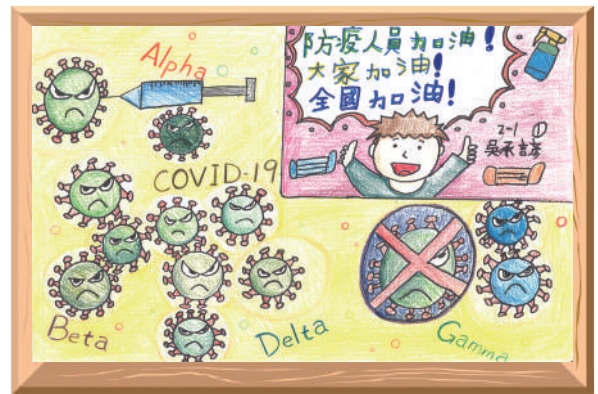
二年五班 楊蕎安



二年五班 黃楷勛



三年二班 洪子祺



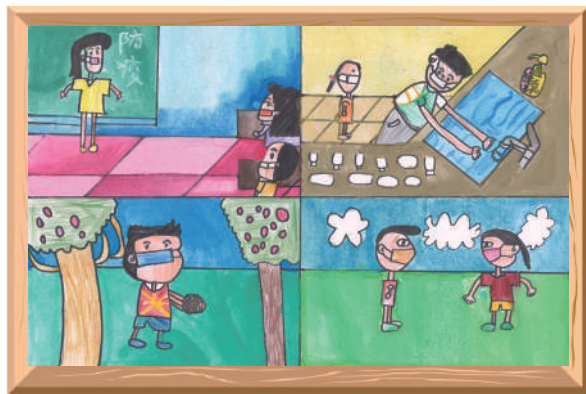
三年二班 吳承諺



三年三班 顏于倫



三年二班 張釉馨



三年四班 顏子晴



三年四班 楊心瑜



三年五班 謝挹樊



三年五班 鄭伍淇

彩繪園地



三年五班 鍾怡琳



三年六班 陳詠婕



三年六班 易至臻



四年三班 林捷真



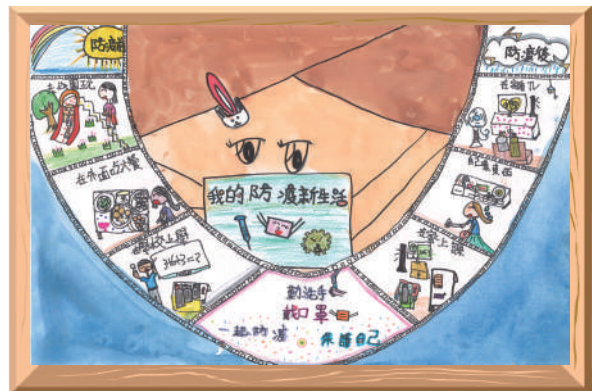
四年二班 陳禹璇~全家消毒



四年四班 吳柏黎



四年四班 毛瑞恩



四年四班 張蕙方



四年九班 劉品妤



五年二班 邱蕙雯



三年五班 吳沛璇



二年八班 王湘瑜



二年五班 蔡昊軒



四年九班 周暉倫



四年九班 蔡沛彤



六年七班 劉芄妘~飛向希望