

淡滨尼美廉初院师生同抗疫

@校园

梁智雄、付美涵
邓凯璘 / 报道
淡滨尼美廉初院

2019冠状病毒的扩散让许多人忧心忡忡，须时刻做好防范措施，以确保个人身体健康。淡滨尼美廉初级学院的师生也不敢懈怠，除了进行每日全校师生两次的体温测量以外，也举办活动鼓励师生积极防疫。

教育部部长王乙康呼吁全国各中小学以及初级学院的师生，多注意个人卫生，要勤加洗手，也鼓励学生用餐后自己清理桌子。我院一直坚持学生要培养用餐后自行归还碗碟的好习惯，此次更是响应部长的号召，进一步积极展开了“洁净擦拭，抹去细菌”的活动，希望通过活动培养学生的社会责任感和同理心。

学院将纸巾和清洁液放置在食堂的各个角落，以供师生们使用。食堂里播放老师以身作则，用餐后有条理地擦好桌子的视频，鼓励学生跟着视频里的步骤，把桌子擦干净，防止细菌滋生，共同保持用餐环境舒适干净。

清理餐桌不仅能让培养学生



学院行政人员、校工、保安人员与学生合影。学生献上感恩卡和小礼包。(淡滨尼美廉初院提供)

个人卫生的好习惯，也希望学生能体会校工清理食堂的辛劳，在用餐后会主动自觉地清理餐桌，从而减轻校工的负担。

感谢“淡美防疫英雄”

本地开始出现新冠确诊病例后，我院保安人员每日须为学生和访客量体温。若发现有身体不适的学生，他们须要及时通知行政人员。行政人员也须给予学生适当的照顾，并且通知他们的家长。此外，校工也日日勤恳地打扫校园，为校园设施洁净消毒。

他们犹如是一群毫无任何怨言，默默付出的“淡美英雄”。

为了感谢他们辛勤的付出，我院的扶轮少年服务团(Interact Club)的会员准备了保健礼包，制作了感谢卡送给学校的行政人员、保安人员和校工。学生希望这些小小的温馨之举，能给他们带来欢乐，为他们疲劳的一天增添色彩。

少年服务团的主席王芷萱说：“希望一个个小礼包能温暖叔叔阿姨的心。我们想让他们知道，全校学生感谢他们辛勤工

作，让我们能安心地在干净安全的校园里上课念书。”

为前线医疗人员打气

我院学生也响应#BraveheartsSG活动，为我国防疫前线医护人员献上自己的一份心意。高一和高二学生设计卡片，向医护人员送上鼓励与感谢的话语。在撰写卡片内容时，学生有许多话想说，经过班级商议后，千言万语浓缩成了一句简单的“加油，我们支持你”以及“谢谢你的付出”等。

有班级创作画作，献给在前线奋战的医疗人员，也有选修美术的同学，素描医护人员悉心照料病患的场景，赞扬他们敬业乐业的精神。学生精心制作的卡片被张贴在设计精美的布告栏上，主题是“让我们散播爱，而不是恐惧”(Spread Love Not Fear)。我院师生希望借此向前线医护人员传达“我们与你们站在统一战线，共同对抗病毒”的信息。

我希望通过防疫活动把学生凝聚在一起，鼓励学生要有同理心和感恩之心，并负起社会责任，若听到不实传闻不应该以讹传讹，制造恐慌。我们更应该借助文字的力量给人们带来希望与力量。



阿单手帐

蔡玮谦

受疫情打乱的大学生活

不久前，我们充满希望地迎接一个新时代的到来。但谁也没有想到，自2020年开始以来，从澳大利亚丛林大火，球星科比布莱恩特和女儿坠机，到仍在发酵着的2019冠状病毒(COVID-19)疫情，等不幸的事情频频发生。

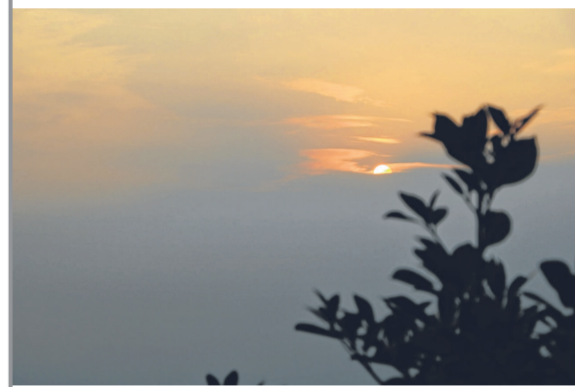
1月底写栏目时，冠病19还叫武汉肺炎，当时确诊人数4000多人；现在出现疫情的国家越来越多，截自上个周末全球确诊病例已破10万。这一个多月来大家都关注病毒的传播究竟多快、多广，各国政府将采取什么措施，更担心疫情对生活的影响。

随着上个月疾病暴发应对系统升级到橙色，大学中不少的实体讲堂已改成网上教学。我原本每周须要上四天的课，现在只须回校两天。

这期间，有些教授用心设计网上课堂，对学生的学习有很大的帮助。但也有教授直接将教科书的PDF版发给学生，以鼓励学生独立学习的名义，连续几个星期不开讲，耽误学生的学习，备受学生的争议。

我参与策划和表演的舞台剧也从原定的3月延期到8月，撞上了我到美国交换学习的日期。不能继续参与已筹备近一年的舞台剧，自然感到遗憾。

最近也看到一些原本出国交换学习的学生，因为病毒也在该地扩散而须取消交换计划回新加坡。随着美国的确诊病例上升，我也不知下半年的交换是否还来得及。即便疫情之后好转，我如期赴美国，也须要让家人相信自己能够照顾好自己，不会像日前在伦敦留学的新加坡男生一样，无辜被歧视，遭群殴至重伤。



黑夜翻面后会是新的白昼，希望明天的我们会比今天坚强。(蔡玮谦摄)

有同学日前问我出门是否会戴口罩？不戴口罩不担心被别人排挤吗？也有同学认为，健康的人不能指望生病的人不会自觉地戴口罩，新加坡政府倡导没有生病不要戴口罩，是对疫情不够重视，将来一定会后悔。

我认为新加坡政府并非不重视疫情。口罩的数量有限，政府提倡没病不戴口罩是为了让在前线奋战的医护人员和确诊病人有足够的口罩可使用。

作为有公德心的公民，比起多此一举地囤货，乱戴口罩，排挤他人，造成社会秩序，多注意个人卫生、勤洗手，并提醒身边生病的人要自觉地戴口罩，这样对预防病毒的传染帮助会更大。

况且现在讨论新加坡抗疫措施的好坏还言之过早。各地政府在制定抗疫的方针时，须考虑当地的医疗体系、社会文化等诸多方面。对抗疫情没有唯一方法，哪个方法最有效、最合适，就用哪个方法。

随着近期有更多的研究指出，冠病19的源头很可能来自野生动物，一些国家终于颁布法令全面禁止野生动物的交易。多年来有不少人，尤其是环境学家提倡禁止非法野生动物交易，呼吁各国政府不要对正义的声音无动于衷，对非法交易加强取缔。如今人们多年的声音终于被听见理应是值得高兴的事情，但要等到葬送4000多条性命才获得重视，实在让人开心不起来。

冠病疫情全球延烧，抗疫将是一场耐力战。当抗疫士气低落时，人们若能在平日的相处里多点善意和同理心，或许能让与病毒抗争的日子变得不再那么艰难。

有次和A聊天时，A让我不要难过，说只要计算死亡率，便知道冠病19的死亡率(目前约3.4%)比17年前的沙斯死亡率(10%)低。但听着A冷漠地述说别人的死亡，我更加感伤。即使目前的数据指出冠病19的死亡概率比沙斯低，但冠病19至今的死亡人数已超过沙斯(774人)的三倍。每一个逝去的生命必会留给亲人巨大的悲痛。想到此时在世界的某一个角落，或许有人正在挣扎着面对亲人因病毒而离世的新闻，忍不住会鼻子一酸。

疫情是对人性的一次艰难考验。在疫情面前，生命如此脆弱，明天存在太多的未知。不是站在抗疫前线的我们能做的有限，但至少可以注意自身的卫生，学习包容别人，让内心变得更坚强，将人的本分做好。

前线医护人员：抗疫路上荣耀与温暖相伴

刘玲玲去年加入护士行列，今年便投入防疫前线。疫情来势汹汹，家人和同事的支持，以及公众给予的肯定，使她倍有信心，累积实战经验，更好地应对抗疫挑战。

COVID-19与我

林颖琦 / 报道 (特约)

在冠病疫情来袭之前，刘玲玲(23岁)是医院手术部的护士。但从上个月起，她被派往国家传染病中心协助对可疑病患进行初步检测责任。身为前线人员，她必须接触的可疑病患包括门诊病人，以及被卫生部通知前往国家传染病中心进行检查的病人。

当初得知自己被派到前线值勤时，刘玲玲的心里难免对这个全新职务和新疫情的一知半解而感到忐忑不安。但经过一两个星期后，她熟悉了抗疫的医疗程序，并开始对我国完善的预防措施充满信心，先前内心的担忧也减轻了许多。她说：“在开始执行这个新任务前，院方向我们详细说明整个检测流程，并复习个人防护设备(PPE)的正确穿戴训练。”

刘玲玲去年从新加坡理工大学毕业后加入兀兰医疗保健园(Woodlands Health Campus)的护士行列。但由于兀兰医疗保健园还在兴建中，她暂时被派到陈笃生医院任职，在手术部协助医生进行神经外科和骨科手术。兀兰医疗保健园预计会从2022年开始运营。

父母爱心水果和维他命提高免疫力

担任前线抗疫工作，刘玲玲的家人虽然担心她但还是给予很大的支持。每当她下班回到家，父母亲都会为她准备水果和维他命，以提高她的免疫力。当她偶尔心情低落时，家人和朋友也会适时地鼓励她。

“兀兰医疗保健园的同事也会时时关心我们这些外派员工的情况。资深护士会和我们分享公司的相关信息，并把管理层为我们准备的一些好康如爱心礼包或冰淇淋送到医疗室，让我感受到大家的关怀和鼓励。”

刘玲玲尤其感谢母亲的陪伴。她的母亲在新加坡国立大学医院担任病人服务助理，所以她选择进入医疗行业，有一部分原因是受母亲的影响和启发。刘玲玲的未婚夫也是一名医护人员，所以特别能体谅她的工作，为此她很感激他一直以来的鼓励。

受前辈专业精神启发

在国家传染病中心工作的这段期间，让她印象最深刻的是医护人员高昂的士气。同事们之间会互相慰问和照应。尽管面对未知与艰难的挑战，同事们不计辛劳，默默付出，坚守岗位。对于刚入行不久的她来说，资深护士们勇往直前的精神和专业表

现，给予她很大的启发。这次的经验让她更加了解新加坡的医疗系统如何有效率地对抗突如其来疫情。她也从中学到了宝贵的知识和适应能力。要是未来再发生类似的疫情，她将会自信地带领新一代的白衣天使应对挑战。

针对个人生活是否受疫情影响，刘玲玲说，她和朋友见面时会更加注意个人卫生，避免与他们有密切接触。这期间她也会尽量避开人潮聚集的地方。她说：“在这样的非常时期，国人应该各自负起社会责任，在保护自己同时，也要保护身边的人。”

刘玲玲说：“多数的国人对医疗领域工作者的贡献还是抱有感激之心的，我曾经收到公众的感谢短信，这样的举动很暖心。”她说能够身为医疗行业的一份子，为我国抗疫尽一份力，



刘玲玲说，这次抗疫的经验让她更加了解新加坡的医疗系统如何有效率地对抗突如其来疫情。(受访者提供)

她感到无比骄傲。她也借此机会呼吁更多乐于助人的年轻人投身护士这份行业。刘玲玲相信，只要国人齐心协力，我们一定能够战胜这场疫情。



留学博客

张汐莹 汐游记

从飞机窗户往下看，曼谷星星点点的灯火通明，像是城市跳动的脉搏，如同我好几年前看到的一样。

在冠病疫情的笼罩之下，心情近期持续感到莫名的压抑，所以与朋友临时决定，周末去泰国喘口气，也想趁机观察疫情对其他社会的影响。

曼谷大街上，生活气息依旧，街边小贩持续营业，夜市照常点亮了城市的街道。水上市场和周末市场热闹减半，行人和小贩约半数戴上了口罩，空气中弥漫着无法割破的紧张，让整座城市有种亦真亦假的感觉。

病毒的可怕之一是它的隐形；而对待这种隐形的担忧、恐惧和防范，体现在无数个体温检

曼谷72小时

测仪、消毒液瓶子及口罩之上。生活继续着，但总有种不一样的不真实感。

病毒的可怕也在于它的不可预测性。从出发到回程的三天后，新闻不断更新着多种朝令夕改的信息，让人始终处于混乱之中。

出发前两天，新加坡被泰国列为冠病疫情高危区，我们以为了到曼谷会被隔离14天。前一天，消息澄清说健康旅客不必自我隔离，也公布了不包括新加坡的“危险传染病疫区”新名单。我们抵达曼谷机场后，并没有体温检测之类的流程。回到新加坡，又发现新加坡被泰国列入不安全的旅游国家。

病毒扩散的情况不明朗，政府的决策起伏性很大，全球处于完全无法预料的状态中。据前天

的新闻报道，在刚过去的星期天，意大利的冠病累计确诊人数和死亡人数超越韩国，成为世界第二高。

在曼谷的72小时里，只有我们的一呼一吸是最真实可靠的存在。超越我们本身的时代性事件正影响着每一个个体。我们渺茫，却又怀着忐忑的心来面对充满变数的未来。

微信好友日前分享了武汉女作家方方，描述武汉封城日记里的一句话：“时代的一粒灰，落到个人头上，就是一座山。”发人深省。

超出了控制范围的病毒影响着全球。事不关己的时候，病毒只是一个数字，受影响的区域或只是被禁止旅游的地方。但当数字成为自己或身边的人时，就成为

了自己的全部，影响的是整个生活。

人类说是很伟大，但其实也很渺小，我们会受制于一个基因、一个病菌，更可以被时代的巨轮改变一生。

超出控制的事情总是让人难以应对。疫情将我之前原定的计划完全打乱，我被规定不能回返北京，开学无限延期，改为线上课程，所剩无几的大学时光在一点点减少。

但当我们被迫接受一些结果时，改变心态之后还是可以觉得未来可期。无限的惆怅之余，其实我也收获了不少意想不到的小确幸。例如在曼谷的72小时，例如之后会拥有的更多回忆，无论如何，这都会成为一代人的共同记忆。当我们回首时，会发现本次疫情之下的种种决定，有

当我们回首时，会发现本次疫情之下的种种决定，有朝一日会体现在更深远的层次上，或更好或更差，影响着我们未来的人生。



到曼谷乍都乍周末市场的旅客，约一半都戴上了口罩。(作者提供)

朝一日会体现在更深远的层次上，或更好或更差，影响着我们未来的人生。

回返新加坡时，是凌晨两点。飞机在天空盘旋着，映入眼底的依旧是地上的星星。无论疫情如何，每座城市依旧会有一盏盏的闪烁的灯明。全球哪里危

险，又有哪里是安全的？其实，我们都是尘埃，最容易被风吹着到处飘零，无法控制自己的去向。但愿我们都能学会享受飞翔，最终安稳地落在最合适的地方。