



心靈 防疫

防疫閱讀包
6/1-6/7

國立新竹高商圖書館

世事紛亂，教育就是一股最穩定的力量！
心靈防疫，閱讀就是一朵最堅韌的薔薇！

週週新商防疫閱讀包，圖書館為大家精心挑選本校線上資源好文、
閱讀相關時事，邀請大家「**疫起來 心靈防疫 閱讀不停歇**」！

本期目錄：

一、閱讀界新聞時事

蛻變成永遠美麗的蝴蝶：《好餓的毛毛蟲》艾瑞卡爾 91 歲病逝

二、本校線上資源好文

1. 首樁英國變種病毒群聚 機師染疫為何如此嚴重
2. 56 年大旱考驗 台灣如何把水留住？
3. 我們與快樂的距離
4. 3 週養成 21 個好習慣
5. 誰說做環保不能又美又時尚？用二手彩妝募得百萬
6. 親愛的自己，你最近好嗎？
7. 面對數位 3C 爸媽不該視為洪水猛獸

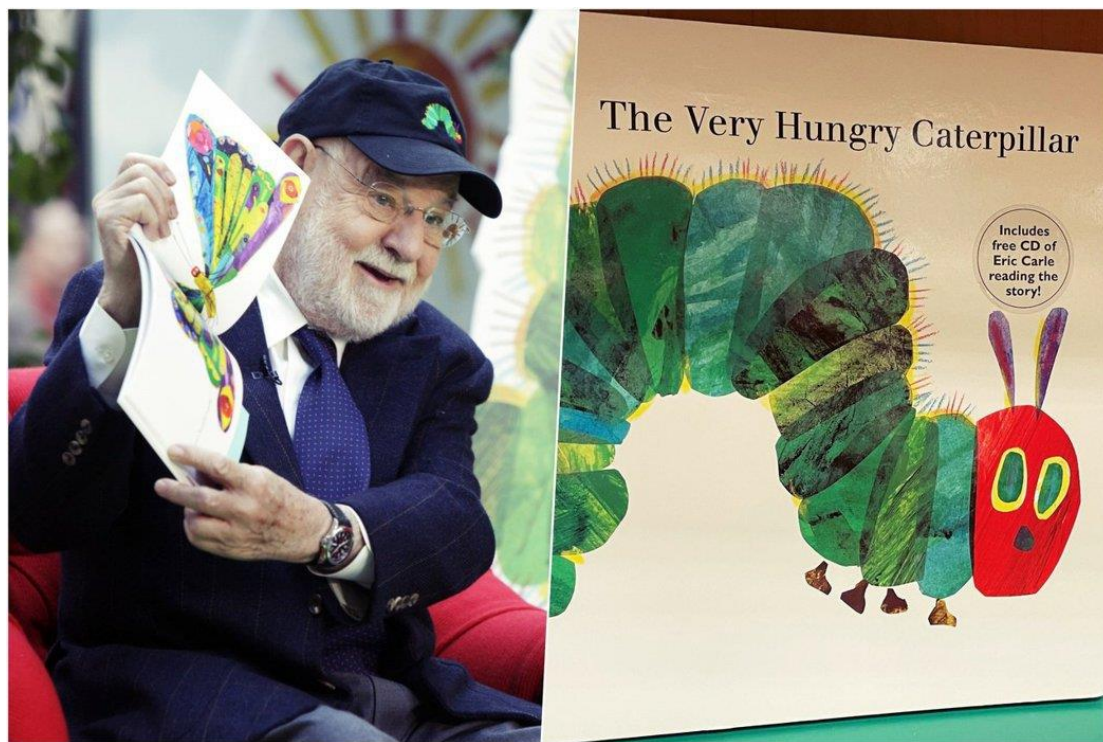
另，本校華藝線上論文期刊，6 月底前供大家在停課不停學期間可在家中下載：

帳號是 [hccvs2021](#)、密碼是 [2021hccvs](#)

天下文化知識庫群最新各刊([精彩專特刊]、[天下調查中心]、[天下雜誌]、[康健雜誌]、[Cheers 雜誌]、[親子天下]、[天下英文選粹])，內容精彩，也歡迎大家上網下載使用。帳號是 library@hccvs.tw、密碼是 [welcome](#)

蛻變成永遠美麗的蝴蝶：《好餓的毛毛蟲》艾瑞卡爾 91 歲病逝

(udn 轉角國際)



「暖和的太陽升上來了，啵一聲，一條又小又餓的毛毛蟲爬了出來…」國際知名的暢銷繪本《好餓的毛毛蟲》作者——艾瑞·卡爾（Eric Carle）——已由家屬證實在 5 月 23 日病逝，享壽 91 歲。《好餓的毛毛蟲》不僅是卡爾的創作人生代表作，更是從 1969 年出版以來成為全球最熱賣的兒童繪本之一，影響了整個 20 世紀後半至今的繪本創作。卡爾的離世，令無數曾受其作品感動的人追思紀念：經典《好餓的毛毛蟲》留給世人最單純的喜悅與希望。

在 1929 年出生於美國紐約的艾瑞·卡爾，父母其實都是德國人。卡爾曾經在美國的幼兒園受教育，還被老師發現卡爾早慧的藝術圖畫天分，不過在卡爾 6 歲的時候，舉家就搬回了德國西南部的斯圖加特，度過他的少年時光。

不幸的是，卡爾身處的年代是最為動盪的歲月，他的父親被納粹德國徵召入伍、遠赴戰場之後失蹤多年，卡爾與母親更因二戰越演越烈而顛沛流離。在卡爾的青少年時代中，填滿記憶的是無情戰火與飢餓，對色彩運用相當敏感的卡爾如此回憶：

「戰爭期間沒有任何顏色。所有事物都只有灰色與棕色…」

親歷戰火的經驗沒有讓卡爾的藝術之心熄滅。卡爾 12 歲的時候，一位美術家老師私下向他介紹了德國表現主義畫家法蘭茲·馬克（Franz Marc）的作品。在納粹德國時期，表現主義是被禁止、甚至被批鬥的對象，然而卡爾親眼目睹了馬克的《藍馬》（Blue Horse）畫作後，深深受到其豐富色彩、動物圖象的心靈震撼，直接影響了後來卡爾的藝術風格養成。



左圖為 Eric Carle 的《畫了一匹藍馬的畫家》，而右圖則是他少年時代深受啟發的《藍馬》。

戰後卡爾進入斯圖加特的藝術學校深造。畢業之後，卡爾的出生地——美國紐約——似乎成為他心中的藝術呼召，1952 年 23 歲的卡爾，身上帶著僅有的積蓄 40 美元回到了紐約，在繪本家李奧尼（Leo Lionni，也是後來世界級的繪本大師之一）介紹下替《紐約時報》擔任平面設計和插畫的工作。

卡爾的繪本創作，其實是到了 1967 年才正式開始，他首先替《棕色的熊、棕色的熊，你在看什麼》繪製插畫，旋即引起出版界注意。隔年，他圖文創作了《1、2、3 到動物園》獲獎，也在 1969 年推出《好餓的毛毛蟲》（The Very Hungry Caterpillar），從此奠定卡爾在兒童讀物與繪本的經典地位。吃然後長大蛻變的蟲蟲一生。故事裡毛毛蟲依照星期順序，從星期一吃到星期天，天天吃著不同種類的食物，變成了又肥又大的毛毛蟲，接著還「造了一間小房子、把自己包在裡頭」，圖像停留在巨大的棕褐色繭，翻開下一頁的結局——

「啊！毛毛蟲變成了一隻好漂亮的蝴蝶。」

看似平常無奇的故事，為何如此受到歡迎與重視？首先吸引目光的就是卡爾的圖像風格，他運用多重層次的色彩拼貼，從德國表現主義脫胎而來的鮮豔手法，都令人印象深刻。而文本透過語句的反覆，一步一步推展故事邏輯，是讓兒童容易聆聽閱讀、成為後來許多繪本模仿的形式。

從《好餓的毛毛蟲》中可以看到故事的時間感與秩序性，在繪本一頁頁呈現的各類顏色、食物種類、數量與時間概念，以及最重要的「毛毛蟲的變化」，呈現出了一則有邏輯又單純趣味的成長故事。因此不只讓孩子有親近性，甚至是許多孩子人生的第一部繪本，成人也能從中得到童心樂趣。孩子們需要希望。小小的毛毛蟲，可以變成美麗的蝴蝶，靠著自己的才能飛向世界。「我做得嗎？會，你會做到的。」我認為，這就是本書的魅力。繪本也真的像毛毛蟲蛻變一樣，展開令人意想不到的發展，至今已翻譯 66 種語言、銷售超過 5,200 萬本。期間，《好餓的毛毛蟲》更衍生出不同版本（像是給小小孩可以「啃咬」的版本）、動畫與遊戲作品等多元的媒介形式。

卡爾的創作能量豐沛，在《好餓的毛毛蟲》後陸續出版了《好忙的蜘蛛》、《好寂寞的螢火蟲》、《袋鼠也有媽媽嗎？》...等 70 多部作品，主題幾乎也都與大自然、動物與昆蟲有關。其中還有一本《畫了一匹藍馬的畫家》，講述的正是影響卡爾深遠的法蘭茲·馬克。這些創作元素都可追溯到卡爾的童年，從父親的陪伴與教導下，耳濡目染許多自然生態的故事。

「我創作的初心，是想要啟發那個依然住在我心中的孩子...」這是卡爾對自己的詮釋。高齡 91 歲的卡爾已安詳離世——在好久好久以前，曾經有一個好奇心十足的孩子，聽著父親講述森林裡的一切，孩子就像隻好餓好餓的毛毛蟲，不斷吃著這些養分、吃著一幅又一幅的自然景象與藝術圖畫，「啊！毛毛蟲變成了一隻好漂亮的蝴蝶。」





1.首樁英國變種病毒群聚 機師染疫為何如此嚴重

作者：彭子珊,王一芝 2021/05/05 天下雜誌 722 期

短短十天內，台灣的新冠疫情陷入兩大謎團。

四月二十日，一位華航的印尼籍貨機師在澳洲確診當天，另外兩位剛從美國執勤返台的華航貨機機師也傳出確診。而在接下來擴大採檢接觸者的過程中，截至五月二日，增加到十七個確診案例，包括十名機師（含印尼籍機師）及七位家屬。二十九日，位於桃園國際機場旁邊，華航機師、機組員返國集中檢疫及過境休息的桃園諾富特飯店，一位四十多歲的房務主管因咳嗽、流鼻水等症狀求醫最後確診，隨後同飯店兩位房務部員工及一名餐飲部內場員工接連確診，之後並造成三名家屬確診。五月一日，謎團初步揭曉，華航與諾富特屬於同一個群聚。確診的房務主管發病、有傳染力期間，就有六位確診機師同時住在諾富特飯店。疫情指揮中心醫療應變組副組長羅一鈞在記者會中表示，根據病毒基因定序發現，房務主管與四位確診機師的病毒為相同序列，「推斷機師案跟旅館案之間，有交互感染的連結存在。」

儘管目前華航、諾富特群聚疫情可能尚未結束，但目前合計的二十四名確診、一人重症、兩人嚴重肺炎的規模，已超越今年一月的部桃群聚。部立桃園醫院內感染共有二十一名本土案例，兩人死亡。當時，衛福部長暨疫情指揮中心指揮官陳時中曾說，部桃群聚是新冠疫情以來「最大的挑戰」。而且這次的華航群聚，背後兇手更為兇猛。截至四月三十日為止，七位機師以及房務主管的病毒定序結果，都是源自英國的病毒變異株 B.1.1.7，與部桃群聚主要的加州變異株 CAL.20C 不同。這是去年十二月台灣驗出首例以來，英國變種病毒最大規模的侵台行動。羅一鈞曾指出，相對其他病毒株，英國變異株的傳播力增加五〇%，致死率增加六〇%。長庚大學新興病毒感染研究中心教授施信如解釋，英國病毒株是歷經刺突蛋白上 D614G、N501Y 的兩次位點突變後，傳播力變得更強，更容易造成醫療體系的負荷，「這是比較需要小心的狀況。」羅一鈞表示，雖然病毒證據顯示在機師與諾富特之間的可能傳播鏈，但是「究竟是機師傳員工，還是員工傳機師，目前無法推論，會再進一步釐清。」

然而，這株英國變種病毒來自何方？禍源在「貨機的第二個家」？從疫調結果和足跡來看，指揮中心認為，距離台灣八個半小時、七千公里外的美國阿拉斯加州最大城市安克拉治（Anchorage），也是一個可能感染地。安克拉治向來是貨機進出美國的中繼站，也被稱為貨機組員第二個家。疫情前，它本來就是全球第五大的貨運機場。疫情中貨運量更直線上升，讓安克拉治這個小機場一躍成為全世界最忙碌的機場。陳時中曾在記者會上提到，確診機師裡大約一半飛過美國，「（時間）拉得更長一點，比例就更高，幾乎七成飛過安克拉治。」「以前一個月最多到安克拉治兩、三次，現在八天可能就住三次，」一位華航貨機機師說，安克拉治旅館內應該隨時都住了三、四組貨機組員，只能靠 Uber Eats 和 Line 便當群組外送供應三餐。而且，人口數不到三十萬人的安克拉治，竟是全美疫情最嚴重的城市之一。截至目前為止，累積確診案例已經突破三萬人，相當於每十萬人口就有一〇四二〇人染疫，比例高居全球第九名。安克拉治衛生部的流行病學專家強斯頓（Janet Johnston）指出，可能是春假出遊的人潮、大型活動等引發確診案例增加，恐釀成第四波疫情。人在居家檢疫中，電話受訪的桃園市機師職業工會理事、華航 A350 機隊正機師史慶生則認為，華航群聚的發生原因在於，全球疫情在四月以後都是往上走高，而且，「機師的工作本來就是高風險。」

為何現在有大規模機師感染？獨立機師協會（Independent Pilots Association）會長崔維斯（Robert Travis）便指出，去年三月到十一月底前，三千位 UPS 貨機的機師就有至少一六六位確診新冠肺炎，比例高達六%。還有一個近因。從時間點來看，九位機師都是在四月十五日，機組員居家檢疫新制上路後確診。今年三月十二日到四月十五日之間，長程航班的機組員，在勤務結束後都是五天居家檢疫搭配 PCR 檢測陰性、九天自主健康管理，但五天檢疫期間仍可連續派飛。也就是說，如果因不同任務連續出勤，機師不一定會在中間接受檢測，若是無症狀或輕症感染者也不會即時驗出病毒。直到四月十五日，

居家檢疫縮短為三天，但搭配強制 PCR 採檢，採檢陰性才能派飛，多位染疫機師才接連浮上檯面。疫情爆發之後，華航已加速機師以及相關人員的新冠疫苗接种進度，機師施打率已快速提高到四月底的二〇%。施信如提醒，面對英國病毒突變株，目前台灣採購的 AZ 疫苗保護率，相對輝瑞（Pfizer）和莫德納（Moderna）這類的 RNA 疫苗差一點，但有打總比沒有好。「我比較擔心的是，像空服員或防疫旅館工作的年輕女性，廣泛打 AZ 疫苗會不會有問題，」她解釋，疫苗的血栓等副作用仍無法完全排除，未來若有 RNA 疫苗，應該讓這個族群優先施打，但在那之前還是得謹慎防疫，才能避免疫情再度擴大。儘管新冠疫苗已在全球各地大規模施打，但仍有若干國家因鬆懈而疫情復發。例如疫苗生產大國印度，便在總理宣布戰勝新冠病毒之後疫情復燃，嚴重到醫療系統癱瘓，貢獻全球三分之一的新增病例。

台灣也沒有過度自信的本錢，施打疫苗之外更要戴好口罩、勤洗手，時刻不能放鬆。



2. 56 年大旱考驗 台灣如何把水留住？

作者：陳育晟 2021/04/07 天下雜誌 720 期

黃褐色的土地又乾又硬，裂痕猶如老年人的皺紋般肆意縱橫，一旁是乾到見底的灌溉溝渠，都因意外降下的毛毛雨而稍微得到舒緩。「芝麻雖然是旱作，但完全沒有水分不長，溫度低於二十五度也不長，」苗栗縣頭份市雜糧產銷班班長林信龍，好不容易盼到稍有水氣，說什麼也要在接受《天下》採訪空檔時鬆土、播種。

林信龍最早種的是水稻，在二〇一五年台灣上一次大旱時，響應政府政策改種較省水的黑豆，三年前再加種同樣耐旱的芝麻。半世紀以來最嚴重大旱苗栗農改場助理研究員王志瑄解釋，水稻種植期每隔十至二十天就要灌一次水，但芝麻、黑豆等雜糧，只要一個月溝灌一次就行，相對省水很多。相較於林信龍還能從逆境中找希望，周遭種植水稻的朋友可就笑不出來。曬得黝黑的胡大哥，因為從事代耕，無從拿到政府因停灌而發放的補助款，身上還背著好幾百萬貸款，「如果因沒水而繼續停耕，未來生計不知該怎麼辦？」他的聲音低沉到幾近無助。

「苗栗有五個水庫，竟缺水如此嚴重，還是史上頭一遭，」隨著旱象擴大，不僅農地被迫休耕，苗栗、台中等地更進入分區供水「供五停二」，胡大哥和家人趕緊準備儲水桶因應。去年全年颱風過門不入，台灣面臨半世紀以來最嚴重大旱。雖是「天災」，但更多人心裡疑惑，政府撒幣做前瞻基礎建設，其中水環境建設即超過兩千億，為何沒發揮功效？極端氣候愈趨頻繁，台灣該怎麼辦？前瞻治水兩千億花去哪？事實上，水環境建設分成三部份，分別是水與發展、水與安全、水與環境。其中水與發展佔預算總額四六・七七%，水與安全佔四〇・七四%，水與環境佔一二・四九%。因應缺水所做的「水與發展」，有三項建設在今年派上用場，包括高雄伏流水工程、桃園一新竹備援管線工程計劃、防災及備援水井建置計劃。伏流水工程的完成，某種程度上緩解大高雄旱象。來到高屏溪攔河堰旁的興田伏流水工程，眼前的藍色大平台下是口水井，沿著樓梯往下走，原本伸手不見五指，但把燈光打開後，可看到五部抽水幫浦抽著清澈透明的伏流水。每回大旱時，境內缺少大型水庫的高雄地區總首當其衝，一五年高屏溪的川流量達每秒十三・一立方公尺，水情就已轉「橙燈」。

但三月底《天下》記者到訪這天，高屏溪川流量僅剩每秒四・二立方公尺，水情仍在黃燈（比橙燈緊急程度低一級），而且不需像苗栗、台中一樣民生用水「供五停二」，「關鍵就在伏流水，」經濟部水利署南區水資源局副局長鄒漢貴強調。伏流水、聯通管派上用場。目前，高屏溪沿岸共有七座伏流水工程，即便高屏溪水因大旱僅存涓涓細流，每天仍可供應三三・八萬噸用水，佔大高雄地區用水量一六〇萬噸逾兩成。其中前瞻計劃推動的溪埔、大泉伏流水工程就貢獻十六・三萬噸，佔高屏溪伏流水供給量近半。

什麼是伏流水？鄒漢貴指著溪流解釋，河流表面下的砂礫石層還有很多水，伏流水工程就像是海綿一樣，把這些原先直接流向大海的水擰起來。伏流水還具有低污染、高報酬率的特質。承作高屏溪沿岸五座伏流水工程的上益營造董事長張瑞文解釋，透過自然地層介質過濾，降低原水濁度，可以減少藥物使用。在地底竄流的伏流水，猶如地下銀行，比水庫更具效益，鄒漢貴比較，水庫每提供一噸水，成本至少十元，但伏流水卻只要三元。經過這次大旱的嚴格考驗，水利署編列十三．六五億前瞻預算所做的溪埔、大泉伏流水，順利派上用場，「未來會在很多地方看到愈來愈多的伏流水設備，」經濟部長王美花在視察高屏溪時強調。除了高屏溪伏流水工程，台灣長期降雨空間、季節不均，造就複雜的水資源管理問題，而前瞻計劃中的桃園—新竹備援管線工程計劃，就成為重要解方之一。

「目前環保意識提高，加上水庫從規劃到建設至少費時六至七年，未來透過管線進行區域調度，是以工程應對旱象的另一個方式，」水利署長賴建信表示。長達二十六．三公里、斥資十九．二六億的桃園—新竹備援管線工程在今年年初竣工，每天會從雨量較豐沛的石門水庫，支援水情較嚴峻的新竹二十萬噸用水，等同滿足大新竹每日六十萬噸用水的三分之一，也是竹科「護國神山」們的救命水。預計在二四年完工的曾文南化聯通管計劃，概念則更具全面調度的視野，斥資一二〇億前瞻預算。賴建信解釋，目前南化水庫水位較高，曾文水庫水位較少，聯通後就成為「通儲」，供給嘉義、台南的曾文水庫，和供給台南、高雄的南化水庫聯通，區域聯通調度可達二十萬噸。

此外，因應新竹地區缺水，水利署緊急啟用頭前溪高灘地十七口備援水井支援，每日取水約三萬噸，佔新竹地區每日五十六萬噸用水的五%，對紓緩新竹水情同樣具有幫助。不過，光靠工程手段，恐怕無法解救台灣缺水的未來。

「前瞻計劃協助地方做到一定建設，它是有效的，可以協助地方基礎建設達到一定保護能力，但不代表人能勝天，」賴建信認為，要軟硬兼施、工程軟體硬體一起合作才行。換言之，前瞻水環境建設雖然做了，但錢花再多，軟體建設卻跟不上極端氣候威脅的腳步。顯示台灣已不能再從需求端去滿足，而是應從供應端著手，以更為積極手法進行水資源管理。

台灣水費是全球第二低。首先是節水三法在一五、一六年陸續通過，包括再生水資源發展條例、自來水法修正新增節約用水，水利法修正增訂中央主管機關得向超過一定用水量的用水人徵收耗水費，以及計劃用水量達一定規模或增加計劃用水量者，應提出或修正用水計劃等。但政府空有「尚方寶劍」卻未使用。攤開水利署最新統計，一九年農業用水逐漸下降到一一八．八億噸，較一四年一三〇．四六億噸減少近九%，反映農業用水減少。

反觀民生用水卻持續增加，總量從一四年的三十．五億噸增加至一九年三一．九億噸，增加四．六%，每人每日用水量節節上升到二八四公升，距離經濟部提出在十年後降為二四〇公升，卻是有增無減。而工業用水也從一四年的十六．三六億噸增加約二%至一九年的十六．七億噸，隨著產業規模而不斷擴

充用水。民生和工業用水不斷擴增，關鍵是水價遲遲無法提升。依據國際水協會一八年統計，台灣水費負擔率（指每年用水兩百立方公尺的水費／人均 GDP）是世界第二低，只比人均 GDP 近三倍的澳門高。

水費過低，造成民生、工業根本沒有節水的利基。「理論上，調整水價是很合理的，」台灣水資源與農業研究院院長虞國興認為，水價要能反映從水資源開發、處理水、營運管線的各種維護成本，「單從這個角度看，耗水費就必須開徵，水費就必須調漲。」但水費調漲不只攸關經濟、民生，更是政治、社會問題。台大土木工程系教授、前內政部長李鴻源直指，缺水問題不完全是水利署責任，但水利署有義務提出完整論述，讓經濟部、行政院各部會了解水價合理化的急迫性。再者，必須積極發展節水、蓄水產業。多雨卻缺水，如何把水留住？

「政府該做的，是輔導工業提升回收設備，不該持續補貼水價，」李鴻源觀察，台積電每天所需的水高達三十萬噸，每年水費上億元，但卻投資五千萬做回收設備，讓八五%~九〇%的廢水都能回收使用，半年就能回本，「這樣才能帶動節水產業，像新加坡、以色列等缺水國一樣，把危機化為轉機。」但除非是水庫灌區，就算節水再多，沒有蓄水設施也留不住。台灣〇九~一八年平均年降雨量達九一七億噸，是世界平均值兩倍以上，卻有六成流入大海。

「台灣缺水最關鍵因素，就是沒把水留住，」虞國興認為，在水利署有效管理、彈性調度、節約用水、多元開發的「需求管理政策」基礎下，必須再積極把水留住，除了增加地面水源，還得補注地下水，讓台灣成為「水鄉型社會」，才能應對未來乾旱常態。

這次大旱帶給台灣的啟示是，政府雖然水利建設部署奏效，但水資源管理觀念卻十分落後，也沒能體認到台灣是多雨的缺水國度。但若能從這次經驗記取教訓，把水資源觀念納入未來產業、政策部署，未嘗不是全民之福。



3.我們與快樂的距離

作者：賴若函 2019/12/01 Cheers 雜誌 225 期

你今天，快樂嗎？

當氣候變遷、政治迫害、經濟動盪成為全球常態，由聯合國每年公布的「世界快樂報告」(The World Happiness Report)，就成了反向指標。2019 年的結果顯示，台灣的快樂程度連續 5 年成為東亞第 1 名，衡量的標準包含經濟表現、自由、政府貪腐程度、健康預期壽命、社會支持等等。

其中的關鍵指標「自由」，台灣分數超高，是中國的 3 倍、香港的 2 倍。儘管數據顯示我們具備「快樂」的元素，笑不出來的人卻所在多有，放眼職場上，因著憂鬱太滿越過了線、被貼標籤的人也不在少數。根據衛福部統計，先不談憂鬱症「患者」約 150 萬人，在台灣，屬憂鬱症前期的「憂鬱情緒者」高達 25%，等於每 4 人就有 1 人陷入負面情緒。

我們與快樂的距離，似乎並沒有那麼近。以教授「心理學和美好生活」聞名的美國耶魯大學教授勞麗·桑托斯 (Laurie Santos)，曾根據調查指出，全美的大學生中，有 40.1% 的人憂鬱到生活無法正常運作；53.1% 的人感到無助、絕望；61.4% 身處極大的焦慮；64.4% 覺得非常孤單。週間的上午，走進台北市東區的某身心科診所，內裝不管是燈光、裝潢都舒服明亮，播放著輕快的音樂，一旁還有魚缸造景、孩童玩樂區，一點也不像是醫院，大批民眾陸續湧入，沒有事前預約，幾乎不可能當天掛到門診。坐在診所，你可以看到穿著學生樣的年輕人、西裝筆挺的男人、穿著陸軍 T 恤的老人、頭髮蓬亂鞋子穿反的女人、帶著眼角淚痕一邊踱步的上班族、熟稔與護士打招呼的中年婦女、甚至還有小孩。

憂鬱情緒，在今日不屬於特定行業、族群，人人都可以是座上賓。近十年韓流橫掃全球，但同時卻也有超過 40 名韓國藝人自殺，包含韓國 25 歲女藝人雪莉、28 歲歌手具荷拉，近兩個月皆因憂鬱纏身，選擇用極端手段向世界告別。

現象 1：身心科十年近倍增 各醫學專科之冠

2017 年的衛福部的數據顯示，基層精神科診所共有 481 家，是十年前的快兩倍，也是各醫學專科中增幅最高的。環視周遭的人，是否有以下徵兆：持續至少兩年的負面情緒，在工作或求學中，情緒時常感到低落、無法專注；常無精打采感到疲累；胃口不好或暴飲暴食；失眠或嗜睡；沒有自信、對人生失去希望。「如果有兩項以上，特別是工作失能、學習失能等症狀，就可能患有輕度憂鬱了，」林口長庚醫院精神科主任王世杰說。「WHO (世界衛生組織) 預估 2030 年全球最嚴重的兩個疾病——缺血性心臟病、憂鬱症，都跟心情壓力有關，都是文明病。」王世杰常在企業推廣職場健康，發現「人際互動」是上班

族最大壓力源，其中基層主管特別容易有憂鬱傾向，「過去的同事，今天要對他下達指令，夾在下屬與上級主管當中，常常感到不被諒解、為難。」

現象 2：半數國人有睡眠障礙 憂鬱情緒亦年輕化

「之前相關研究發現，有一半的國人都有睡眠問題，而睡不好的人當中，5 成擁有憂鬱傾向。」國人面對失眠的做法，看在王世杰眼裡相當憂心，因為除了用藥，有 3~4 成的人會用酒助眠，後果不容小覷。「喝酒很可能成癮，並且是短效，一開始喝啤酒、幾個月後換紅酒，最後要一瓶威士忌才睡得著了，」他嚴肅表示。「憂鬱症」是疾病，需要長期用藥、追蹤；但是「憂鬱情緒」，是人在遭受壓力時，出現的一種低落、感受不到愉快、沮喪的情緒，只要及早意識處理，就有機會好轉；反之若置之不理，任情況惡化，就有可能陷入憂鬱症。

董氏基金會曾針對「憂鬱情緒」做過 3 次問卷調查，發現 2011 年，青少年原本每 5 個人就有一個處於需要專業協助的「憂鬱情緒」；到了 2018 年，已下降到七分之一，「這代表年輕人更能自我察覺，面對負面情緒更積極去求助，對於憂鬱症的汙名化降低，」董氏基金會心理衛生中心葉雅馨主任說。格瑞思心理諮商所諮商心理師李文中觀察求助者的確有「年輕化」趨勢。「20 多歲族群處於面臨畢業、職場奮鬥初期，現在工作不見得好找，變化、競爭也大，年輕人對於未來的焦慮感更深。」她進一步指出，過了 30 歲，許多人開始貸款買房，同時也得開始照顧父母輩、剛出生的小孩，經濟壓力變得沉重，就有可能會引發憂鬱。

現象 3：完美主義文化 造成適應力及抗壓差

探究憂鬱根源，李文中點出華人父母常有「不能犯錯、不准哭、不可以生氣等觀念，使得年輕人過於追求完美，承受挫折能力和適應能力都差。」更甚者，現在的年輕族群，即便生理年齡已經成年，但常常心智尚未成熟，缺乏處理挫折和消極情緒的經驗。相較於年輕族群較積極求助，長者、上班族擁有憂鬱情緒者的比例卻增加，2018 年調查顯示兩者皆在 11% 左右。「一個家庭會因為某成人的憂鬱情況，造成整個家庭受嚴重影響，」葉雅馨看見職場憂鬱的影響甚鉅，近年帶著董氏基金會的 12 套紓壓課程，陸續前進 74 個企業開課，幫助上班族解心結。

「企業要更重視心理健康促進，讓上班族心情不好時，不會怕被另眼相待，願意去求助。」葉雅馨鼓勵一般大眾可善加利用董氏基金會「憂鬱情緒檢視表」自我檢視，「人的狀態本就會起起伏伏，要記錄你的週期性。」目前相關檢測量表不少，包含勞動部勞動及職業安全衛生研究所，也開發出「過勞量表檢測」及「簡易工作壓力量表檢測」，都是檢視工作壓力、情緒狀態的好工具。解決憂鬱情緒，有多重管道，最常見的是尋求醫學專業協助。王世杰強調，「如果已經有明顯的功能受損，例如拒學、注意力不集中、上班常請假；或是有明

顯的自殺風險，就要儘早看精神科，透過藥物效果快。」

現象 4：憂鬱成因複雜 各式治療法湧現

至於情況相較輕微者，可考慮求助心理諮商，但要有長期抗戰的準備。「我們鼓勵來談的人，不要只想要來諮商一次，就希望能解決情緒困擾，通常是不可能的。」李文中說，療程快則 1、2 個月，長則 1、2 年，需要視其成長經驗、原生家庭、目前生活壓力、社會支持程度、遺傳因素等複雜的程度，以及當事人想要處理的深度，決定結案所需的時間。

當憂鬱成為全球最嚴重文明病，「自助」也成了重要課題，網路、坊間、媒體多有探討如何透過運動、飲食保持心靈健康；又或者轉向近年興起的睡眠門診、藝術治療，也是可紓解憂鬱心結的選項，畢竟人生很多時候正如電影《愛情藥不藥》的名台詞，「快樂不代表一切都很完美，而是選擇不去糾結那些不完美。」

我知道你會累
生命本來就很多困難
我們都要記得勇敢



4.3 週養成 21 個好習慣

作者：賴若函 2020/12/01 Cheers 雜誌 231 期

2020 年對多數人來說，都是辛苦、焦慮加倍的一年，迎向 2021 年，可以多一點盼望眼光。近期，國際貨幣基金（IMF）就預估台灣明年經濟成長率可達 3.2%，躋身亞洲四小龍之冠。從整體經濟到個人端，歲末年初也正是好時機，透過建立新習慣，加值人生、展望新年。習慣無所不在，美國長青暢銷書《與成功有約：高效能人士的七個習慣》，將生活面向分為「生理」、「社會情感」、「靈性」和「心智」4 大種類。舉凡吃、喝、運動、睡眠等習慣，屬於「生理」；「社會情感」包含各種建立內在安全感的社交行為；「靈性」則強調走入大自然、冥想、聽音樂、服務社會等追求靈性成長的行為；最後在「心智」一類，則包括學習、閱讀、寫作、教學等。

建立迴路：刻意而為，讓生活不被定型

「我們這輩子所做所為均已定型，一切不過是習慣之總和，」美國心理學之父威廉·詹姆斯說。過去美國杜克大學的論文發現，人們日常的活動有超過 40% 是習慣使然，而非來自決定。也就是說，你到餐廳會點什麼料理、上市場會買什麼菜、心情不好會找哪些朋友聊聊，還有你的工作模式、思緒組織都和下意識的習慣有關，你的生活若不刻意改變，有一大部分已經被定型。

所謂「習慣」可以解釋為：起初刻意而為，過一段時間後，不再思考卻仍繼續、每天都在做的行為。心理學家暨行為科學家伯爾赫斯·史金納（Burrhus Frederic Skinner）於 20 世紀初提出「信號、習慣、回饋」迴路，至今仍是講述習慣養成的重要理論。舉例來說，每天 8 點半的鬧鐘響起（信號），你會在刷牙、洗臉後來一杯咖啡（習慣），覺得變得更有精神（回饋）。實行一陣子後，這樣的習慣迴路就會在大腦中定型，替自己形成了新的習慣。好習慣需要日積月累，永遠不嫌遲。2018 年於美國推出新書《原子習慣》，即登上亞馬遜書店（Amazon）、《紐約時報》、《華爾街日報》暢銷榜的作者詹姆斯·克利爾（James Clear），因著高二的一場球賽意外，曾陷入數月的昏迷，頭部重創的他醒來後能力大損，淪落為板凳球員。

但從大一開始，他在經年累月之下，進行各種睡眠、讀書及重訓等微小卻持之以恆的習慣養成，最終在頭部嚴重受傷之後的第 6 年，被選為全校最佳男性運動員，並且入選 ESPN 的全美明星陣容，是全美國只有 33 人可以獲得的殊榮。

選擇習慣：邁向高品質，成功人士有共通特質

不到 40 歲，已是暢銷作家、「習慣專家」的克利爾，回首人生起伏，最大心得是「生命的品質往往取決於習慣的品質。習慣不變，結果就不會變；而一

旦有了更好的習慣，凡事皆有可能。」什麼樣的習慣是多數人都應該養成的？觀察成功人士，或許可見端倪。近期美國媒體 CNBC 統整出，包括「股神」巴菲特、微軟創辦人比爾·蓋茲、特斯拉執行長馬斯克、Facebook 創辦人兼執行長祖克柏等知名企業家，有 6 項共同的管理與工作習慣。當中包括閱讀與工作無關的書籍、走出舒適圈挑戰未知、常態性運動、回饋社會、保持讓競爭成為成長動力的熱情，和走進大自然慢活等 6 個習慣。可見邁向成功，有共通的途徑可循。

針對閱讀習慣，不少研究顯示它的確帶來更顯著的職場競爭力。例如美國財務分析師湯姆·柯利（Tom Corley）花了 5 年，追蹤 233 個富有、128 個較貧窮的客戶，發現有 86% 的富人熱愛閱讀，而相對貧窮的客戶中，只有 26% 的人擁有閱讀習慣。不看書，很多人會讓視覺育樂填滿生活。柯利的調查也呈現此對比，67% 的富人每天花不到一小時看電視，但貧窮的人當中，有超過 7 成每天看一小時以上的電視。

至於運動習慣帶來的職場成就，也有多數研究佐證。104 人力銀行曾做過調查，87% 的企業認為，規律運動可以提升工作效率；9 成企業主認為，有運動習慣的員工在面對工作挑戰時，比較能保持正面心態。前述柯利的追蹤調查也發現，有運動習慣者，在智商、意志力、信心皆優於沒有運動習慣的人。想要突破習慣的盲點，並沒有想像中困難。《為什麼我們這樣生活，那樣工作？》強調，「習慣強而有力，卻也脆弱易摧；可以刻意培養而成。」也就是說只要從現在刻意練習，就有機會養成好習慣、戒除壞習慣。

獲得力量：研究習慣讓組織增能獲利一年 300 億

一流企業如 Google、微軟，或是名校哈佛、劍橋、MIT 等，都在研究「習慣的力量」，透過改變習慣，星巴克可以讓一個 EQ 有障礙的員工，成為明星店長；寶僑的行銷人員透過觀察家庭主婦的鋪床習慣，更改了廣告內容，一年賺了新台幣 300 億元。不只是企業透過研究「習慣」來增加獲利模式、讓組織增能，個人端層面的「養成好習慣」書籍、文章、研究更是應接不暇，在在告訴你，人生有機會改變！養成每天用一小時固定從事的正向習慣，可以是成功的關鍵，這點也從不同的專家口中證實。

「高效能人士會花時間關心自己，在生活的 4 個面向（生理、心智、靈性、社會情感）裡保持平衡，不斷更新，以便有能量實行好的習慣。」曾被《時代》雜誌（Time）譽為「人類潛能導師」的史蒂芬·柯維（Stephen R. Covey）建議大眾，每天花一小時寫日記、冥想跟禱告，可以鍛鍊心智跟心靈。《上班前的關鍵 1 小時》作者哈爾·埃爾羅則提出「S.A.V.E.R.S. 挽救人生六法」，只要每天上班前用一小時靜心（Silence）、肯定（Affirmation）、觀想（Visualization）、運動（Exercise）、閱讀（Reading）及書寫（Scribing），完成 6 件事，就有機會擺脫 95% 平凡者的人生，成為 5% 能創造自由的人。

需要多久的時間，才能養成好習慣？1960 年代，美國整形外科醫生麥斯威爾·馬爾茲（Maxwell Maltz）在著作《心理控制論》指出，臨床研究顯示，病患平均需要花 21 天來習慣整型後的樣子，因此得出「3 週可以養成新習慣」的結論。不過後來英國也有相關研究發現，養成習慣的時間可能視其難易度，花 3 週以上～8 個月不等來達標。

善用工具：用小技巧助攻，不只靠意志力

許多人面對遲到、晚起、晚睡、消費透支等壞習慣時，會想要用意志力修正壞習慣，有意識的去抵擋誘惑。德克薩斯大學奧斯汀分校心理與行銷系教授、暢銷書《Smart thinking》作者雅特·馬克曼（Art Markman）認為，「用好習慣代替壞習慣，會讓改變更加容易。」舉例來說，如果你想要改變在看電視的同時、暴飲暴食的壞習慣，不要逼自己停止吃東西，可以直接在這個基礎上建立新的習慣，例如喝氣泡水、吃高纖維餅乾或沙拉等相對熱量低的食物。

另外，懂得善用生活中的各種小工具，會讓你更有意識地養成好習慣。在《不加班的便利貼工作術》一書中，作者鳴裕之是透過「寫」、「貼」、「排」3 個超級簡單的步驟使用便利貼，就改寫了他差點成為過勞死上班族的命運。更別說各種手機 App 和數位工具愈來愈多，每一項都能成為好幫手，不必單靠意志力孤軍奮戰。

「人類這個種族的故事，是男人與女人低估了他們自己的故事。」美國心理學家亞伯拉罕·馬斯洛在 1933 年的這席話，為「習慣養成」下了好註解。本期雜誌採訪、整理了 21 個名人好習慣、相關書籍和 App，讓你從 2021 年開始，透過每天一個小改變，培養 21 個工作與管理好習慣，提升人生大大的幸福感！

一個好習慣伴隨你一生



一點也不累
我喜歡跑步

5.誰說做環保不能又美又時尚？用二手彩妝募得百萬

作者：張雨亭 2020/11/01 康健雜誌 264 期

第一次見寶島淨鄉團創辦人林藝，和見諸媒體的甜美形象大不同，以為她會眼睛睜得大大的、說話柔柔的，沒想到她劈頭就問：「看了我的報導，再见到我本人，你覺得怎麼樣？」意想不到地直率，讓人有點招架不住。林藝創辦的寶島淨鄉團致力於淨灘、回收等環保運動，2017 年她以校友身分在師大畢業典禮發表的演說，也在網路瘋傳，見了面才發現她不是一般印象中極度簡樸或滿腔熱血的環保人士。

成為自己理想的樣子 做所有喜歡做的事。她透露去上了知名營養師開的課程，整整瘦了 6 公斤。「我想讓大家知道，環保人不是苦行僧，」她說：「大家都嚮往美的嘛、瘦的嘛，所以我要得到這些元素放在我身上，走出去大家都覺得，哇，做環保好棒。」林藝高中念中山女高，最愛在課堂無厘頭提問：「老師你家的狗最近怎麼樣？」、「老師你怎麼認識你老公的？」從小活潑也喜歡受人矚目，經常顛覆刻板印象。例如她之所以投入志工工作，竟然是大一暑假想幫家裡省錢，看到澎湖招募照顧小朋友的志工，不但供吃供住，還有免費機票，「我想說太棒了，就馬上報名。」後來她又藉著擔任志工去了青康藏高原、印度。「其實我不是什麼愛心爆炸的人，」她說，但是志工符合她愛旅遊、愛與人互動的個性，2012 年看到教育部推動公益旅行，於是和系上同學組團參加，取名「寶島淨鄉團」，這就是緣起。

師大生命科學系畢業後，林藝連換了 10 個工作都不順、不斷被資遣。2017 年她正式創業，把寶島淨鄉團當作全職工作來經營，同時也身兼演講、主持等各種工作，不少人以為她是拿業外收入填本業的錢坑，其實寶島淨鄉團除了第 1 年獲利掛蛋，2018、2019 年都有利潤，今年因為新冠肺炎至今仍虧損，但是她早預留一整年的開銷，所以到今年 12 月，包括她自己和所有全職、兼職同仁的薪水，都發得出來。「我工作的目的是成為自己想要成為的樣子，所以我沒有局限在某一份工作，我做所有我喜歡做的事，」林藝說。

林藝說她不管做什麼，都是「一定要」的拚勁，打定主意一定要創業，她到台大創意創業中心上課，參與「孵化器」計劃，「我的目標就是做自己想做的事，又能活下來。」愛地球也能是一門事業 用「最小可行產品」概念做環保。她果然孵出成功的營運模式，2017 年底寶島淨鄉團首次舉辦二手彩妝拍賣，只靠 Facebook 發布消息就來了 620 人；2018 年來的人爆增到 2,000 人；2019 年因為人潮太多，還租了國中場地，3 年下來募得百萬；而今年，得租倉庫才夠容納募集的二手彩妝品。

「創業的第一個概念就是 MVP，也就是最小可行產品，」她對創業知識瞭如指掌，「要能馬上測試市場，然後再修正，而一開始，號召網友來挑選二手彩妝，就讓我找到最小可行的營運模式。」

快速發想、測試，林藝做環保，就像企業開發商品。她不斷花錢上課進修，內容從金錢觀到人際關係都有，她相信自我提升後收入才會跟著提升的正向循環。

除了二手彩妝拍賣，寶島淨鄉團目前的收入來源還包括為企業籌辦淨山、淨灘等環保活動；製作議題行銷的影片，例如宣傳環保商品；也競標政府標案。寶島淨鄉團也會收到民眾自發性的小額捐款，但以 2019 年為例，總數其實只有 5 萬元。與其坐等捐款，寶島淨鄉團先自立自強靠著營運模式存活，證實環保工作在台灣也能是一門事業後，期盼獲得更多響應。

林藝不只要做又美又瘦的環保人，接下來還打算升級寶島淨鄉團視覺設計，提升品牌質感，讓你覺得愛地球，真美好。



6.親愛的自己，你最近好嗎？

作者：羅真 2021/05/01 康健雜誌 270 期

這是全國自殺防治中心簡式健康量表（BSRS-5，別名「心情溫度計」）中的題目，如果一個人對上述問題都持肯定答案，那麼有可能已陷入輕重不等的情緒困擾。

相關資源相當多元，台灣醫療健康諮詢心理學會則推出「心情健康 BMI」測驗，有助掌握人際支持、情緒安定及自我認同程度。華人心理治療研究發展基金會官網則提供多達 20 種線上測驗，主題包括人格、失眠、過勞、憂鬱、覺察注意、婚姻品質、親子關係等。

董氏基金會心理衛生中心建置的「華文心理健康網」及「憂鬱檢測」App，不僅提供量表、最新研究知識、紓壓方法、相關資源，每週五晚間 8~9 點半設有「心情頻道聊天室」，找來醫師及心理師與民眾線上談心。

市面上的身心支持資源也愈來愈豐富，舉例來說，「Here Hear 聽聽」App 讓使用者錄下心聲，或留存、或分享，還有人工智慧（AI）辨識語調、聲紋，來分析說話者當下的情緒狀態，並進一步提供建議。「時間膠囊」與「Daylio」等 App 提供書寫日記、標註每日情緒顏色並製成圖表，有助使用者長期掌握心情變化，後者還有寫信給未來自己的正面引導功能。

每個人都可以定期透過一種或多種量表自我篩檢，或者尋找一款喜歡的輔助覺察工具，陪伴自己經歷生活起伏，主動掌握自己的身心健康變化。

情緒檢測資源：

- 1.全國自殺防治中心心情溫度計 App
- 2.華人心理治療基金會各類檢測
- 3.董氏基金會憂鬱檢測 App
- 4.台灣醫療健康諮商心理學會心情健康 BMI 檢測

自我測驗心情溫度計：

仔細回想你最近 1 週包括今天,對於下列 6 個問題的困擾程度,圈選 1 個你認為最能代表你感覺的答案：

評分標準:完全沒有 0 分、輕微 1 分、中等程度 2 分、厲害 3 分、非常厲害 4 分

- 1.睡眠困難,難以入睡、易醒或早醒
- 2.感覺緊張不安
- 3.覺得容易苦惱或動怒
- 4.感覺憂鬱、心情低落
- 5.覺得比不上別人
- 6.附加題:有自殺想法

總分評量標準

- 0~5 分→正常範圍→身心適應狀況良好
- 6~9 分→輕度情緒困擾→(1)可找家人或朋友談談(2)陪伴型:各諮商專線如安心專線 1925、張老師專線 1980、生命線 1995 等,或找輔導老師(見 36 頁)
- 10~14 分→中度情緒困擾→建議尋求心理紓壓管道、尋求心理專業諮詢→(1)體驗型:接受遠端線上、面對面心理專業諮詢(見 37 頁)(2)治療型:可至各縣市的「社區心理衛生中心」做初步諮商,或至醫療院所尋求精神科醫師評估。(見 38 頁)
- 15 分以上 或附加題單題在 2 分以上→重度情緒困擾→建議諮詢精神科醫師接受評估→治療型:可至各縣市的「社區心理衛生中心」做初步諮商,或至醫療院所尋求精神科醫師評估。(見 38 頁)

資料來源:全國自殺防治中心



2021情緒就醫指南

親愛的自己 你，還好嗎？

掉入情緒泥淖中，你永遠不是孤單一人，走在療癒路上，我們陪你一起認識更完整的自己。

開始測驗

★線上測驗網址:

<https://web.commonhealth.com.tw/2021mental-health/index.html>

居家防疫，閱讀給力

周末親子共讀的防疫書單推薦



7.面對數位 3C 爸媽不該視為洪水猛獸

作者：葉丙成 2021/01/01 親子天下雜誌 116 期專欄與短波

許多爸媽因為怕孩子沉迷於數位 3C，影響學業，常把數位 3C 當洪水猛獸來禁堵，但這樣的態度，對孩子的未來真的是好的嗎？過去幾年，我參與協助籌辦台灣最大中小學教師的年會之一「教育撲浪客年會」。每年我們都會邀請重要講者，來跟台灣中小學老師分享全球最新趨勢。今年邀請了 Google 台灣前董事總經理簡立峰博士來演講。

演講一開始，簡博士便破題問大家：二〇二〇年全球遭受嚴重的新冠肺炎疫情打擊，這對未來台灣孩子的教育有什麼影響？他提到了 Google 實施了近一年的全員在家工作，但對公司營收沒有太大的影響。這給世界什麼樣的啟示？

以往，國際大企業都要在各地設置分公司，以便招募當地的人才。但這次疫情下，許多大企業員工大多長期在家工作，卻對營收沒有太大影響。這讓國際大企業發現，原來透過網路，就可以讓全世界人才盡為所用，不一定需要投大錢在各國設立分公司。

也因此，後疫情時代最值得關注的趨勢之一，便是在未來如 Google 這樣

的國際大企業，會更積極在全球獵取人才；而且這些人才都不必出國，便能透過網路接軌國際。

簡博士在問的是：這樣的趨勢，對台灣的教育有什麼影響跟衝擊？台灣的下一代如果要在國際人才市場與人競逐，他需要什麼樣的能力，才能夠人在台灣，同時跟國際企業接軌？

簡博士提到，這需要兩個很重要的能力：雙語能力跟數位協作能力。我這篇文章想探討的，是後者，數位協作能力非常重要。如果台灣下一代的年輕人沒有數位協作的的能力，他將無法透過網路，用數位工具與全世界的人密切分工合作，也很難跟國際企業接軌。換言之，在後疫情的新趨勢下，台灣是否能培養下一代孩子的數位協作能力，將是未來台灣新世代面對國際的關鍵競爭力！

數位素養需要時間培養

然而，當台灣許多爸媽仍把數位 3C 視為洪水猛獸而圍堵時，孩子很難養成這樣的能力。許多爸媽都以為，數位 3C 不要碰，先乖乖讀書、考上大學就好，等孩子上大學後，再開始學著用就行。其實這樣的觀念很錯誤。

幾年前，我曾應邀去新加坡名校萊佛士中學交流。在當時，我看到每個學生人手一台蘋果筆電，每個學生在課堂上，很自然的把筆電用在各種小組討論跟合作中。而五年前，我與夥伴們創辦的無界塾實驗學校，孩子也是從五年級就開始使用筆電來做各樣的作業、簡報、專題和課堂小組工作。

這些年，我對無界塾孩子的觀察是：使用網路、軟體跟數位 3C 的素養，是需要時間養成的。對這些從小就把數位 3C 當工具而廣泛使用的學生而言，他們運用這些工具、學習使用新軟體、在網路上掌握新資訊，就像呼吸一樣自然。這樣的素養，不是等到大學才開始用電腦能養成的。

許多從小被爸媽禁用數位 3C 的學生，直到大學才開始接觸，有的會因過去使用經驗的貧乏，在數位工具的使用上比較不擅長，甚而覺得恐懼、想逃避。另一個常見的問題是，因為過去少有使用數位 3C 做為工具的經驗跟思維；等到進大學才開始用數位 3C 的學生，有的會很沉迷於數位 3C 的遊戲玩樂，加上爸媽管不動了，結果難以自拔。

怎麼做呢？不是馬上去報名電腦才藝班，而是創造機會，讓孩子用電腦跟網路做事情。可以是帶著孩子，讓他幫爸媽找資料、打字、畫圖等。這樣的經驗累積多了，孩子便會慢慢養成「數位 3C 是工具」的意識。

有的爸媽會擔心，孩子用電腦會亂逛亂玩。但這其實不是問題。如果你願意陪伴，給他數位 3C 的時候陪他用，每天半小時，孩子在你眼下，能亂逛亂玩到哪去？真正會出問題的，都是數位 3C 丟給孩子後就不管的爸媽。難道你連每天陪孩子一點時間、每天半小時都不願意嗎？如果不願意花這種時間，孩子當然就比較容易出問題，不是嗎？

面對未來的時代，幫助孩子養成健康使用數位 3C 的習慣與思維，甚為重要。一味禁止數位 3C，除了讓孩子比較難養成科技素養跟數位協作能力外，也



CLEAN YOUR HAND

出入勤洗手
病毒遠離我

DO THE RIGHT THING
DO THE THING RIGHT

居家防疫 閱讀給力

出入任何場所務必勤洗手

Clean hands prevent germs from spreading.
Clean hands make the world go round.

國立新竹高商圖書館 關心您