

疫情下的生活反思

文 | 蔡惠玲

自農曆新年假期開始，我們遇上新冠肺炎肆虐全球多個國家和城市，此病毒快速傳播，潛伏者可能在毫無病徵情況下已具傳播力，相信很多人都始料不及。在疫情的影響下，我們在家休息和工作已經歷一段頗長的時間，在這個比暑假更漫長的“假期”中，不論是對自己、對他人、對社會和對待天地萬物，都必有一番前所未有的體會和感受，我試着把它們逐一記錄下來，也願意跟大家分享我的想法。

我與自己

停課期間雖然要為學生在“停校不停學”做一些預備工作，但相對於平日忙碌工作的日子，可算是身體和心靈都得到很好的休息和滋養。首先很值得感恩的是可以享受到充足的睡眠，在每天從新聞報導聽到有多少人確診的陰影下，我覺得能夠照顧好身體免受感染，已經是對自己、家庭以至社會的最低限度的幫忙。而為了進一步增強抵抗力，一向疏於做運動的我，

亦盡量堅持每天跟小孩一起做 15 分鐘的運動，他們也明白要重視身體健康問題，願意配合勤洗手和多做運動。

這段時間我亦很開心可以細閱一些朋友推薦的好書。當你能細嚼慢咽式邊讀邊思考時，從中帶來的啟發或感動真的令人心靈滿足。最近我常為自己一些未能妥善處理的問題而苦惱着，恰巧重新翻閱了《被討厭的勇氣》一書而有些許頓悟。書中提到阿德勒（一位精神科醫師，也是著名的心理學家）的心理學就是“勇氣”的心理學，他認為人之所以感到不幸和失敗並不是其過去或環境造成的，也不是能力不足，只是“勇氣”不夠，害怕改變而已。對啊！我並不討厭改變，甚至可以說渴望自己有所改變，只是很多時候總是有過多的擔心、信心又不足、也沒有勇氣去面對改變帶來的重新適應。阿德勒的理論再次提醒我“人是可以改變的”，只要你願意並堅持自己的信念，燃點對生命的熱情之火，再多加一點點的勇氣，任何人都是能夠改變自己，選擇與決定自己的未來。

在抗疫時期，看到不同崗位的人都為這疫情付出莫大的努力，一幕幕醫護人員工作疲累到筋疲力盡的畫面，數以萬計的來自中國各地的醫護到達湖北省作出支援，義無反顧地為病人參與這場另類戰役，這一刻，我看到人性的光輝和美善！我感受到擁有對生命熱情的力量是這麼的不一樣！醫護人員的奉獻精神固然令人感動和敬佩，更激勵我要拿出勇氣去努力改善自己的不足，以及喚醒作為教育工作者同樣對生命應充滿熱情的使命感。

我與他人

在教育局“停校不停學”的指引下，我和我的學科成員，都能做到同心協力，為學生的“不停學”作好應對的課業安排。我們能做到彼此衷誠合作，互相取長補短，尤其在當初大家都在摸索怎樣開展工作時，科組長都能適時提供意見，組員間亦能做到積極配合和互相幫助，這是令我非常讚賞的事。當然，如果要檢視在這過程中有沒有需要改善的地方，我覺得我們在溝通和核實工作的程序上還可以做得更好，以減少不必要的誤會和出錯。

在平日學生鮮有跨學科學習的機會，而在這疫情中卻帶來合作的機遇。當我們

在開展跨學科主題作業時，科組長的帶領尤其顯得重要。她需要主動與其他學科提出合作建議，討論合適可行的主題，再與組員們商量協作的細節。這兩週我們生物科分別與化學科、歷史科和數學科合作過，不敢誇耀已產出最好的成品，但至少是我們努力嘗試的成果，亦讓我又再一次體驗團隊合作的威力，以及解決問題的辦法總比困難多。只要有信念，任何困難都不是前進的障礙。再次感謝各科的通力合作和科組長的帶領。

而訓育處在這段期間亦沒有暫停工作，我們除了各有學科工作需要跟進外，每週亦預留時間進行遙距會議，商討各項大大小小的工作。我們首要從關顧需特別關注的學生方面着手，密切留意和跟進這班學生在停課期間的行為表現，主動聯絡家長以關心他們在家狀況和停課期間的作業完成進度，表達校方關愛學生之情。另外，我們亦逐步商討和進行一些文件的預備工作，如完成訓育處中期檢討報告、教發基金申請計劃書等；修訂學生手冊初稿、領袖生手冊初稿；並構思復課後學生的秩序安排等，總而言之，我們都善用疫情“假期”的空檔自律地去進行各項工作。感恩我們這一組人在主任帶領下，充分發揮團隊合作精神，對工作全情投入和付出，並能各展所長、合作無間。



輪到談談我和家人，疫情期間孩子們都不用上學，我們無間斷的日夕相處，開心的當然是可以多陪伴孩子，我可以教導他們做功課、一起了解疫情資訊、一起做運動鍛鍊身體，感覺就是將平日未能陪伴的時刻都彌補回來，既有開心滿足的小確幸，當然也有身心俱疲的無力感。不過我還是感恩在這段非常時期可以陪在他們身邊，讓我可以更了解他們的需要和想法，就好像我的小兒子不知是否受疫情消息、確診人數龐大的影響，平日蹦蹦跳跳、活躍好動的他竟然乖乖在家不敢外出，還說自己年紀小不想受感染而去世。我們惟有跟他慢慢解釋新冠肺炎在澳門的感染情況，以及教他怎樣做好防疫措施以免被傳染。至於我和先生方面，有人說長時間的相處總會磨擦多、拗撬多的情況發生。不過在我個人感受上，不知是否因為新冠肺炎實在來勢洶洶，還是多了時間溝通的原故，我們反而更齊心專注在抗疫期間如何做好家庭防疫工作、如何照顧好一家人的起居飲食、留心澳門的疫情發展等，讓我感受更多的珍惜，這不就是患難與共的感覺嗎？這一刻亦讓我反思到在家庭裏，有時候過於執着對與錯和自我為中心，對夫婦二人還是對孩子的關係發展都是沒有好處的，我必需好好作出調整。



我與社會



新冠肺炎對澳門社會整體的影響亦不容忽視，包括經濟、醫療系統、教育和其他民生問題等。作為社會的一分子，我們享受應有權利之餘亦需履行當盡之義務。防疫期間我與大部分市民一樣，積極配合特區政府的措施和呼籲，注意個人和環境衛生，加強防疫和消毒措施，勤洗手、戴口罩、勿聚集、減少不必要的外出等。因為我們都知道防疫措施的功效如何，必須是大家通力合作才能發揮最大的效果。特別是我們身為教育工作者，更要以身作則以樹立良好的榜樣，去影響我們的孩子、學生和親友等。至於未來短期的任務，主要協助就分階段復課安排做好準備工作；以及長遠的就復課後如何透過更優質的教學方式和教學活動，以幫助學生重新適應校園學習生活，這些都是教育工作者責無旁貸需要面對和解決的問題。亦是回應社會大眾對學校、對老師的信任與期盼，展現為人師表應有的承擔。



我與天地萬物



引發這場疫症的新型冠狀病毒，已於2020年1月被分離出來，是一種以前尚未在人類出現的，屬於和非典型肺炎

(SARS)、中東呼吸綜合症 (MERS) 不一樣的新分支。新病毒的出現固然令人擔心人類沒有抵抗力去抵抗，但觀察人們在面對這次疫情的行為時，你會更感嘆由於人心的恐懼所引起行為的瘋狂才更叫人懼怕和擔憂。

至於新冠肺炎的傳染源眾說紛紜，但越來越多的科學證據顯示，新型冠狀病毒起源於蝙蝠。但關鍵問題是，蝙蝠病毒在正常情況下是不能直接感染人類，那麼就可能是經過某個（些）中間宿主而引起的跨物種傳播，當中有可能牽涉人類的某些行為嗎？專家學者們仍在不斷努力地追尋真相中。而在目前對病毒的傳染源還不十分了解的情況下，我們作為地球的一分子，是生物圈內生態系統中的一員，對於維護整個系統的正常運作，我們必須承擔義務。

天主創造天地萬物，交予人類管理大地，萬物與人類彼此就是息息相關，互相影響的。維護生態平衡，保持人與自然和諧的關係，人類本是責無旁貸的。可惜的是，人類往往反而成為破壞地球、破壞生態平衡的始作俑者！所以我們現在當務之急就是努力作出修補，珍惜和愛護大自然的一切，減少對大自然的破壞，合理地善用地球上的所有資源，盡量達致不貪婪、不浪費、不要掠奪式的取用，只有這樣，

生態平衡才有希望。



結語



雖然新冠肺炎的疫情已經持續多月，而且現正在世界各地不斷蔓延中，似乎仍處於欲罷不能之勢，使得人心憂慮未見真正的平復。縱然如此，我們更要全心信靠天主，接受上主的安排。就好像晨曦破曉曙光總會來臨一樣，只要心存盼望，並配合政府的呼籲和措施，做好防疫和控制工作，疫情的遏止亦是遲早的事。

無論如何，因着這疫情“假期”，讓我有時間有機會去檢視自己的問題，從而覺察更多的思考位和改善的空間；我也體會到我與他人關係的相輔相承，加強了溝通和合作的機會；在家庭中如何調整自己的視角去看待一些積存已久的問題；反思自己對社會的責任和使命，以及每個人對維護大自然的責無旁貸。這一切一切，都會刻劃在我的心中，成為我個人成長中不可磨滅的印記。✝

蔡惠玲

聖羅撒女子中學中文部教師