防SARS！人人有一套

專題報導

「把桌面清一清，我要擦漂白水！」「戴口罩前要記得先洗手喔！」這樣的對話，是不是在這兩週每個人的生活週遭不斷出現。面對SARS，人人草木皆兵，風聲鶴唳，口罩滿天飛、消毒水滿地擦，補品維他命一瓶一瓶買。防SARS要有正確的觀念和方法，校園中人人為求自保，花招百出，進行防疫大作戰。

養生偏方！

網路上出現一堆稀奇古怪的防疫怪招，很多師生每天都會收到七八封關於SARS的注意信，舉凡吃什麼、不要去哪裡、隔離日記、感冒和SARS的徵兆區別、喝烏梅湯、吃養身粥，連抽菸的怪招紛紛出籠。一看見有人咳嗽，就&quot 另眼相看&quot ，還馬上自動退避三舍，讓最近因為多變天氣而感冒的同學，覺得自己&quot 粉無辜&quot ，大嘆世態炎涼、人情冷暖。

不過也有許多貼心的小叮嚀與問候，要大家注意身體。本校董事會主任秘書周新民就溫馨地在學校的OA發送自己蒐集來的防疫秘方：生黃氏15g、銀花10g、柴胡10g、黃芩10g、貫仲15g、生薏苡15g、藿香10g、射干10g、蒼朮10g、防風10g（甘草5g有高血壓、心臟病者少用），頭煎將此藥放入陶罐中，加水淹過藥材，煮沸後小火熬成一碗藥湯，二煎加水與藥材齊平，煮沸後再以小火熬成一碗藥湯。頭煎與二煎藥湯加在一起，分早晚兩次服用。每人三服藥為一個療程。此藥方由北京中醫藥大學幾位老教授所研究開出。此外，他又提供另一則秘方：玄參20g、板藍根15g、夏枯草15g、金銀花15g、茵陳15g、苡仁15g、崗梅根30g、菊花12g、土茯苓15g，以四碗半水煮沸後慢火再煮一時十五分□卅分，以上份量供二人至三人飲用，連飲三日為一個療程，老人家則要用五碗水煮沸後慢火再煮兩小時。此藥方由廣州中醫學院教授提供，並經澳門鏡湖醫院中醫師核證。希望大家能平平安安、健健康康，百病不侵。

人口一罩！

校內各行政單位多以戴口罩、開門窗通風的方式，還進行「口罩大團購」。課外組熱心的同仁和學務處輔導員嚴惠英，因為認識接觸進口口罩廠商的校友，知道現在購買口罩大不易，所以發起代購運動，已幫同事代購超過兩千個與N95同型的口罩，雖然

工作繁瑣，但她們還是不辭勞苦地發揮服務精神，只希望同學們能珍惜、感恩別人的苦心。

接到同學疑似SARS通報後，課外組長劉艾華主動為組內同事、工讀生購買N95口罩，讓大家備感窩心，組員江夙冠表示：「劉組長真是照顧大家，還說三天之後仍可跟他領取新口罩，真的要特別感謝他。」工讀生瞇著笑眼表示：「雖然服務同學時，戴著口罩講話有些不方便，但是並沒有想像中的糟，感覺還不錯！」隨著SARS疫情散佈，大家聞咳嗽聲色變，課外組組員張毓容說：「我遇到有咳嗽的人，跟他講話不禁都離遠一點。」

資訊中心主任黃明達則慷慨買了上百個口罩分送同仁，教務處、學務處也要求所屬員工一律戴口罩。正如證嚴法師所說：「隔離是愛的表現」，戴上口罩，不只是保護自己，也是愛護別人的表現。

總教官姚榮台最近收到兒子特地寄來的一箱包裹，裡頭有一防毒面具與一疊口罩，希望防毒面具可使老爸免於感染SARS危機，讓大家哭笑不得。常搭捷運的中文四洪慈勵，為了防堵SARS病毒入侵，搭捷運時，她總會戴上三層口罩，各是紗布耳套式、活性碳、一般布口罩，她說：「這幾天SARS真的感覺越來越嚴重，連學校也有人疑似感染，真的好恐怖，我每天都會換新口罩，畢竟多一分防護多一分安全。」

體內保健！

除了注重外在清潔防護，從體內保健做起，練就一身「金鐘罩鐵布衫」，自然健康防疫法也是不可或缺的。到蛋捲、光明頂等BBS站上晃一圈，會看到同學們提供許多個人的養身之道：「平常多運動，抵抗力強，自然生病的機率就低。」、「最好是多喝水。因為如果口中有SARS的病菌，可以藉由喝水讓這些病菌到達胃，再由胃酸把病菌給殺死。」、「吃大蒜可以殺菌，最好是在嘴巴裡咀嚼一下更有效果。」多注意、多小心、要保重的問候語，一句句的貼在板上。

教務處的陸寶珠最近也都是罩不離口，不過她表示是因為自己都吃大蒜來提高免疫力，一開口就「異味逼人」，只好戴口罩來保持禮貌。中二B林建廷則表示他現在睡覺都「夜不閉戶」，要將房門打開保持空氣流通，才能安心入睡。統二C的周家如認為外出吃飯也要選擇店面大、空氣較流通的店家，避免人多擁擠，或乾脆買回家吃。口

罩、耳溫槍、消毒水之外，便利商店中的綠茶、蕃茄汁也成為熱門商品，還有啃生洋蔥、嚼大蒜以增強抵抗力的。吃麻辣鍋、抽菸來健身的怪說法也不少，理由是：「高溫入喉，病毒死光光」，招數之怪讓人匪夷所思。

其實根據行政院衛生署指出，預防SARS的方法首重個人及居家衛生環境的維護。經常洗手、保持個人、居家及環境衛生，注意居所的空氣流通，避免不必要的探病或到人多擁擠的公共場所，同時注重均衡的飲食，保持心情愉快，並適度的休息和運動。若有不適，千萬不要因為不敢上醫院而延誤病情，應盡量維持找固定醫師看診的習慣，就醫時可戴口罩作適度的防護；如只是一般的醫療諮詢，可以電話方式詢問醫師。

趁著最近天氣不錯，大家不妨來個大掃除吧！把周遭環境的髒亂清一清，也把數週來煩悶耽憂的心情，好好整理。心靈與身體的相互合作，才能提高抗疫戰力，打敗病毒。學務處衛生保健組提供一則簡易的清潔消毒小方法：若要洗手，只要將家用漂白水濃度，以1:750比例稀釋，或用肥皂洗手即可。若要用於擦拭，則以1:10比例稀釋，每日擦拭手部容易接觸到的地方，如交通工具（汽車、機踏車等）的把手、住家及營業場所樓梯的扶手、櫃檯面、桌面、電梯按鈕等容易輕忽的小地方。擦完剩下的稀釋漂白水，別浪費，還可用來拖地喔！

本校營養師蘇家嫻則要提醒大家：「由於SARS是經由飛沫傳染，所以大家要注意衛生習慣，而目前多數偏方都是對的，但是不要過度食用，以免造成腎臟及肝臟的負擔，最重要的是大家千萬不要驚慌，均衡的飲食以及充足的睡眠是最好的方法，如此才有足夠的免疫力來抵抗SARS。」