福建江夏學院

第八十三期
2020年4月30日
星期四

我们DE“花样抗疫”

己亥末，庚子春，荆楚重疫，染者数万，举国惶恐，世人皆闭户。幸，众援武汉，率数万白衣共抗之。前方一线的白衣战士挑起责任负重前行，后方人员尽力做到不出门，不添乱，在谣言面前不传谣，只是向上走，做能做的事，待春暖花开。

疫情当前，大家齐齐宅在家，那么如何让宅在家里的时间变得更有价值呢？网络授课便是其中一项。由于疫情的爆发，江夏学院也延迟了开学，同时展开了网络教学，做到停课不停学，让同学们宅家时也能学习到新的知识。来自工商管理学院19级人力资源管理二班的王雪梅同学发表了对线上授课的看法：“网课的学习在一定程度上能让我们弥补课业，但线上教学与线下教学还是有着很大的区别。除了认真学习之外，学生还要努力克制周围事物所带来的诱惑，这对我们来说，是一项很大的挑战。”以前我们总希望有这样只需要在家就能学习的生活，当这样的生活实现了的时候，仿佛又和想象有所差距。虽然屏幕上老师也有温柔的笑容，但还是不如真人来得那么和蔼可亲。同学间的互动只有冰冷的几行字，即使内容有趣，可没有对方熟悉的笑声，讨论也少了些温度。

这次的疫情让很多的外出计划被搁浅，同学们都选择待在家中。宅在家里，如何满足一颗有趣的心？千万不要低估一个有趣的灵魂裂变式的创造能力，没有什么能够制止他们享受生活。一条与传统“烤箱蛋糕”不同的“电饭锅蛋糕”的烹饪视频，以惊人的速度，席卷了我们的朋友圈。会计学院19级税收学二班的陈艺娜同学不仅挑战了“电饭锅蛋糕”，更解锁了许多美食的制作方法。陈艺娜同学表示，在制作美食的过程中，无论是制作成功时家人的赞美，还是创造滑坡时家人的宽慰，都让她感受到了一种丰富的、充盈的和多层次的快乐。这又何尝不是把满满的爱意藏在美食的制作中啊！

不仅是学习和美食，适当的锻炼和阅读也能让身体和大脑保持活力。会计学院19级资产评估二班的黄漪同学充分利用健身器材进行体育锻炼。现在网络上亦有很多的“家庭健身法”，这些简单的动作，训练到了多个部位，随时随地，足不出户就可以增强体质。除了坚持体育锻炼外，黄漪同学最近正在阅读《百年孤独》。“在读书的过程中，我们能走进写书人的世界，与作者为友，细细品味书中世界的美妙之处，这不仅能给我们带来知识，还能给我们的灵魂以温柔的洗涤。”在谈及阅读的感受时黄漪同学如是说。

疫情来临，生活也未因此变得枯乏。在家潜心学习，时而锻炼身体，时而动手做些手工创意。疫情肆虐是所有人都不希望看到的局面，但我们也要做到在疫情来时不慌乱、有条理，拥有战胜病毒的决心。公共事务学院19级行政管理一班的陈万铭同学这样说道：“待在家里固然有很多乐趣，可是比起在家，还是外面的世界更加精彩。通过这次疫情，我更加意识到我们不应该也不能够去破坏大自然的规律。爱护自然，敬畏自然是最重要的。”反观这次的疫情，我们是不是该好好地反思一下自己呢？科技日新月异，自然用其力所能及的方式帮助我们，我们也可以用更好的方式去对待大自然，好让它以最好的方式来回馈我们。

在这场战“疫”中，江夏学子用空中课堂的学习、适当的锻炼来不断地充实和挑战自己，静候春暖花开。己亥末，庚子春，我们终会战胜疫情，春天会如约而来。

（本报实习记者 宋雪菁 陈慧怡 张子茹）

以歌发声，传递力量

日前，防疫公益歌曲《白色战衣》及MV发布，该作品由我校校友、青年音乐人陈翔宇作词，我校设计与创意学院党员教师、副教授郭超作曲，我校2006届校友张国滨演唱，谢志宏编曲，我校动画系讲师林俊担任MV制作。据郭超老师介绍，当看到医护人员们奔赴武汉的新闻时，他深受触动，当即萌生为逆行勇士们加油助力、创作歌曲的想法。

“天下大事，必作于细”。“词-曲-编曲-演唱-后期”整个过程，创作团队共修改了5稿，力求作品走心。提起作词过程，校友陈翔宇表示：“这首歌起初叫做《白色圣衣》，因为当时我想到的都是医护人员白衣天使的模样。直到我看到因长时间佩戴护目镜和口罩而满脸印痕的医生们的照片，以及为支援武汉而剪去一头长发的医生的录像，有感而发，把‘圣’改成‘战’，希望让这首歌更具力量感，给他们更多支持与鼓励，而不仅仅是歌颂。”录制歌曲时，郭超远程指导演唱者张国滨，通宵达旦，打磨字词，商酌旋律，希望尽力传递其中的温暖和力量。该作品自推出后受到各界一致认可，许多一线医护人员听后也给予了肯定。

我们的学校秉承着一切要想在前面、做在前面，一切都要做细做实的信念，坚决防止疫情在校园蔓延，维护师生的安全，以对师生高度负责的态度，做好疫情防控工作。坚决维护全校师生员工的健康，确保校园安全稳定。各二级学院响应学校的号召，进一步做好防疫工作，在班群以及公众号发布防疫文章，并转发了NCP新型冠状病毒肺炎暴露风险防范手册和学校师生员工健康防护手册，供师生阅读、了解，传达疫情防控的精神和要求，把投身防控疫情第一线作为守初心、担使命的试金石和磨刀石。此外，各学院进行假期学生出行健康等相关信息的跟踪摸排工作，要求学生每日上报体温和所在地，用实际行动做到疫情防控工作线上及时布置，线下迅速落实。

与此同时，各二级学院贴近学生生活实际，根据新型冠状病毒肺炎对学生家庭的影响，下发了关于疫情防控期间启动学生临时困难补助申请的通知，启动家庭经济困难学生应急资助工作，对经济困难的学生给予人文关怀，提供必要帮助，确保他们能够正常生活和学习，此举以高度的责任心和强烈的使命感，确保学生的生活质量，守住校园这片净土。在学生遭遇困难时，学校成为了学生坚实的后盾并主动肩负防疫的使命担当，保障家庭经济困难学生零障碍入学。我们的学校，真正做到同心协契、同心战“疫”。

当下，新型冠状病毒肺炎疫情依然严峻复杂，打赢疫情防控阻击战，正需要全体江夏人将一颗承载担当的“种子”揣在心里，传播到远方。我们相信，阴霾终会散去，春天总会到来！ **（本报实习记者 李夏芸 郭惠芳 金佳欣）**

锐评：口罩遮住脸，别遮住良知！

疫情发生以来，全国各界都在以各种方式驰援武汉，既有奔赴一线的“最美逆行者”，也有十天建起两座医院的“基建战士”。然而，在最需要众志成城，团结一心的形势下，我们却发现个别不法商家售卖假冒伪劣口罩屡现报端。这是何等的无知和无良？

疫情当前，口罩是阻断飞沫传播，降低感染风险的重要医疗物资，直接关系到使用者生命健康。不法商家利用医疗物资短缺的现状和民众迫切需求的心理，在有关平台和线下网点“大行其道”，这根本是“拿着别人的生命换取肮脏的钱财”，是纯粹彻底的谋财害命。究其根源，一是有关商家意识淡薄，对虚假口罩的危害性没有充分的认识；二是监管体系存在空缺，有待进一步健全；三是部分消费者的鉴别意识不足，缺乏独立思考。因此，营造风清气正的口罩市场，保障国人健康，既需要法治推动，监管到位，又需要提高鉴别意识，莫让口罩蒙蔽了“良知”。

高举法治大旗，让存在侥幸心理的“商家”不能制假，不敢售假。《潜夫论·述赦》有言：“法令行则国治，法令弛则国乱”，强调了法律作为规范社会行为的准绳对于国家治理意义重大，它是道德以外的重要补充。不难发现，不法商家之所以敢在疫情风口售卖伪劣口罩、虚

假宣传没有防护作用的口罩，甚至是性质更为恶劣的以出售口罩为由实施电信诈骗，除了法律意识、疫情安全意识的淡薄，还有一个重要原因，就是违法成本低于铤而走险所获得的非法利润，不能形成有效震慑。因此，今后要进一步出台并完善相关法律法规，弥补法律空白，加大处罚力度，提升违法成本，让一些存在侥幸心理的商家重新审视法律与道德的准则，对市场怀有敬畏之心。

用好监管利剑，进一步扩大监管覆盖面。从最近发生的几起典型案例来看，“造假”口罩的销售渠道大多集中在“微信群”、“淘宝店”等一些网络平台。由此可见，网络平台容易成为不法商家游离于监管体系之外的隐蔽销售载体，也体现了当前我国在网络销售方面的监管不够深入，存在安全隐患。肃清口罩市场乱象，一方面需要有关电商平台加强商家进驻的资质审核，发挥好平台监督的职责，防止有关商家利用电商平台从事违法经营活动；另一方面需要有关部门加大网络营销监管力度，纵深监管深度，对售卖三无产品、非法生产假冒商标的商家与生产厂商依法取缔，予以曝光。应让打击伪劣产品成为常态化、制度化。唯有如此，才能让包括口罩市场在内的防疫物资去伪存真，切实保障普通民众和医务工作者的口罩使用安全。

习近平总书记指出，要把人民群众生命安全和身体健康放在第一位。我们欣喜地看到，在党中央的坚强领导下，各省市在做好疫情防控工作的同时，直面存在的问题，既有加紧出台相关法规，又有加大监察执法力度。作为普通民众的我们也应提高意识，听从号召，配合工作，争取早日摘下口罩。然后对着最爱的人说一句，看，我们的国家海晏河清，四海承平！

（海峡财经学院2016级国际经济与贸易班 李杰威）

我的宅家日记（节选）

这是一个意想不到的寒假，我从没有想过我会宅在家里二十多天不出门。在这个“史上最长寒假”，从一个普通学生的视角，我感受到了很多东西，也更加深深地热爱我的国家。

——题记

—— 1月22日 ——

从1月21日钟南山院士接受白岩松采访时，向公众传达“新型病毒”存在人传人的情况时，揭开了中国不平凡的一个春节序幕。隔日，我在上海虹桥机场看到黑压压的一群人，他们大多数人脸上都带着口罩，本该热闹拥挤的春运在空气里夹杂着惶恐，谁也不知道自己的身边是否隐藏了一个病毒携带者。也有少部分人依旧如往常那般嬉笑打闹，他们未曾意识到危险正在席卷而来。而身旁的朋友神情疲惫，臃肿的行李箱上挂着一个大药房的购物袋，这里面装了我们刚买了不久的口罩。

—— 1月24日 ——

今天是大年三十，农历最后一天。街上的人异常稀少，连广场上每年贺新春的新年音乐都安静得很。电视新闻上是一批又一批的医务人员奔赴疫情重灾区武汉的报道，街道上的喇叭一遍又一遍传出提醒居民出门戴口罩的声音，微博上是一条又一条的“爆”热搜，举国上下，正在过一个抗疫的节日。在我看到某生鲜市场上居然还在明码标价地售卖野味，我的心情更是低落。“我的城市它生病了”，往日车水马龙的大都市武汉，此时空旷无比。手机正在播放视频：裹得严严实实的博主拿着他的录像设备出门“扫荡”了一圈昔日人山人海的大商场，一月的寒风在镜头前肆虐地呼啸着，他颤抖的声音透过手机屏幕让我感受到了一阵阵荒凉与心疼，原来疫情前，中国人的心真的是长在一块的。

尽管如此，央视春晚如期而至。在这么一个惶恐的春节里，手机传来今晚春晚直播临时增加诗歌朗诵《爱是桥梁》的快讯，由主持人康辉、贺红梅紧急加盟。登上春晚舞台，该能让那些原本不以为然的长辈多一些重视了吧。那些奋战在一线的白衣天使们，我们在这里过年，你们却在帮我们过关。“哪有什么英雄，只不过是一群孩子换了一身衣服上了战场”，这个春节，有这么一群人奋不顾身地奔向武汉这场无声的战疫去。此时，我多么希望我也是一名白衣天使。可我不是。

加油，武汉！

—— 1月27日 ——

现在每天醒来，第一件事情就是打开手机查看最新的疫情数据，时至今日，确诊病例已破千了！微信里又传来黑曼巴坠机的消息，我，不由得觉得自己还在梦里，怎么一天天的日子都不再阳光？春天到底在哪里？街道时不时传出某某地方出现疑似的病例，每一个人都在安安静静地极度焦虑着吧。此时，我能做的就是和家人老老实实地待在家里，保护好自己，不给国家添乱。

—— 2月2日 ——

今天是个好日子，史上绝无仅有的百万监工项目——武汉火神山医院今天正式交付，这意味着我们离胜利又前进了一步，会有更多床位供患者使用，会有更多的家庭增添生的希望，会有更多生的气息在全国人民心中散开来。仅仅一周的时间，我的国家就完成了如此巨大的工程，心中暖意无限上扬，这是只属于中国人的骄傲。虽然万众期盼的拐点数据还未到来，但是我们离这一天绝对不远了。

—— 2月5日 ——

我看着这只雄赳赳气昂昂的雄鸡从一开始的心脏被点亮快速蔓延到头和尾，甚至它的红还在加深、加深，泉州市传来确诊病例的消息更是敲响了警钟，没有谁是不害怕“超级传播者”的存在。相比之下，身边的老人倒是显得气定神闲，他们没有接收到互联网快捷消息里传播出来的惶恐，只知道当前任务是“宅家”，这对老一辈的人来说丝毫不是事。看来，怎么过都是一天，好好调整自己的心态才是真。

—— 2月20日 ——

令人欣慰的是，在众多“天使”们的努力下，疫情向好，传来相关情况的8个好消息，全国疑似病例11连降更是给力。14亿人在战斗，每个你都算数。镇上的街道终于解除了通行禁令，感觉生活慢慢拥有了烟火气息。这些天来，朋友圈的扫帚立得很魔幻，厨房的电饭煲蛋糕蒸得香气喷喷，凉皮的制作也是深入大人小孩的心中，人们的焦虑逐渐被生活的乐趣转移走。而多地的高校也已经通过网络授课的形式开始进行有序的教学活动，有点新奇又有点遗憾。

看着身边被锁了一个寒假的人心思涌动，我又不由得有点担心，虽然疫情控制已见成效，但是当前形势依旧不容乐观，防控正处在最吃劲的关键阶段。我们依旧不可以松懈！正如习大大所言：“中华民族历史上经历过很多磨难，但从来没有被压垮过，而是愈挫愈勇，不断在磨难中成长、从磨难中奋起。”行百步半九十，稳住，同胞们！我们一定可以取得这场攻坚战的最终胜利，在这之前，请你们再忍忍，我们会赢得漂漂亮亮的！

（经济贸易学院17级国际商务班 许冰冰）

调适身心，静候花开

21世纪的第一个庚子年年初，一场令人始料不及的疫情迅速席卷华夏大地，凭借其极强的传染性与严重性，使得人们谈“疫”变色，不得不待在家中躲避病毒。漫长的居家时段以及新闻里不断增加的感染人数，使得大家在惶恐紧张的同时，也产生了苦闷乏味的不良情绪。那么，我们应该怎样有效地调适自己，让自己保持一个健康的心态呢？

在面对疫情时，全国人民都应该严阵以待、处变不惊，以正确积极的心态来对待疫情。作为普通民众，虽然我们不能像医务人员那样冲锋在抗击新型冠状病毒的战役最前线，但是时刻做好自我防护、保证身体健康，保护好自身的生命安全就是对抗击疫情做出的最好的贡献。在这段特殊时期内大家都很少外出，在自由被限制的情况下，我们或多或少都会产生一些紧张、恐惧、焦虑的负面情绪。那么，在这种不得已的特殊情况之下，学会控制好自己的情绪、缓解紧张的心情就显得至关重要。我们可以使用一些简单的方式来锻炼身体，例如仰卧起坐、俯卧撑、跳绳等都是很好的居家小运动，通过这些运动来转移自己的注意力，可以很好地缓解紧张的心情。同时，也可以学习网络上的一些方法来调节我们的情绪，例如：“放松训练”、“放松冥想”、“呼吸放松”等等方法。

虽然待在家中让我们的活动范围受到限制，但我们仍然要积极地看待生活，尽可能坚持原有的作息规律，不要突然改变原先的生活节奏。每天设置好定时闹钟，按时起床，不要赖床；每日三餐按时吃，并且注意营养搭配，而不是简单地用面包零食等随意代替；同时要注意按时休息，不要熬夜，争取在23点前入睡。早睡早起，三餐营养均衡才是规律生活所应有的样子，而规律的生活状态以及对生活的掌控感才是应对焦虑与恐慌的良药。在此基础上，我们还要保持良好的生活和卫生习惯，注意良好的饮食习惯，保证睡眠。有专家表明：对疫情有适度的担忧、恐惧及焦虑可以提高我们的警觉性和应对能力。虽然这是一种合理的保护性反应，但是切记不要因为情绪过度而影响了我们正常的生活节奏。

作为大学生，虽然我们并不是抗击新型冠状病毒的主力军，但也应主动承担起抗击疫情的国家后备军的责任，调节自身心态，以主动积极的态度面对生活。在这段特殊时期内，我们不能因为局限的活动范围与延迟的开学而虚度光阴，更应该趁着这个机会更好地充实自己，使自己的生活过得更有意义。对于学校安排的网络课程，我们要严格按照课表规划好自己的时间与学习进度，形成一个良好的学习循环网络。同时，也要自主自觉地去培养适合自己的、良好的兴趣爱好，通过阅读、写作等方式转移自己的注意力，更好地去调适自己的心理，而不是让焦虑、恐慌充斥着自己的内心、自乱阵脚。调适好自己的学习节奏与心态，提高自己作为后备军的能力，更好地为抗击疫情、为国家献出自己的一份力量。

其实，面对疫情，我们无需过分担忧，应当放平心态，正确对待疫情。此次疫情虽然来势汹汹，但由于各省采取防疫措施得力，谈“疫”色变实不可取，平时注意卫生，减少外出，疫情便不会找上门来。因此，不要过度焦虑，让过度情绪扰乱自己，要保持良好平和的心态，学会正确地调适自我。

共克时艰，静候花开疫散。只要我们正确认识对待疫情，积极地去调适好自己的身体和心理，保持良好的心态，众志成城，一定能够战胜疫情，共同度过这段艰难的时光，打赢这场战役。待至疫情散去，我们共赴春光，共赏盛景！

（本报实习记者 杨文轩 赵雅诗 刘怡汾）

网课：新鲜着，学习着

全国性的延期开学，对于老师和学生们来说都是一场前所未有的挑战，各大高校既要保证学习的跟进，又要保障师生们的人身安全，因此“网络授课”应运而生，成为了当下最潮流的授课方式。那么，作为一种新兴的授课方式，网课学习存在着哪些利弊呢？

依靠互联网，老师们可以通过镜头直播授课，不必到校上课，学生们坐在电脑面前也能够吸收到知识。这解决了当下不能出门的情况，降低了外出染病的风险，很好地保证了师生们的人身安全。不仅如此，网课还可以随时回放，充分体现了网课的灵活性和人性化的特征。来自工商管理学院19级物业管理2班的高达同学这样认为：“我觉得网课和传统课堂相比，最方便的地方就是可以根据自己的情况进行时间的调整和对知识的梳理。在学校上课的时候，如果遇到讲课很快的老师我就很难做好笔记，现在上了网课，可以通过回放解决这个问题。”除此之外，学生在遇到解答不了的问题时，可以利用网络资源，寻求老师的帮助。

网络授课在疫情来临时是一个很好的选择，但网课在给我们带来新鲜感和便利的同时，也有其自身的一些局限。首先，网络授课对于网络的质量有着非常高的要求，师生之间稍微的网络波动便会导致直播画面的卡顿和声效的缺失。这不仅会导致老师授课进度的拖延，而且学生们上课效率也会大打折扣。遇到这样的问题，公共事务学院19级行政管理1班的邓韬同学如是说：“网课给我们带来的便利，大家都有目共睹，但是在上网课的同时，卡顿或者是突然进不去软件的情况也时有发生。起初我也很着急，所以在上课之前，我会先调整好网络的状态，接着提前进入上网课的软件，这样就可以有效避免在上课时出现不必要的卡顿。”因此，现在的我们就要提前做好上课的准备，在正式上课时才有利于让自己的注意力都集中在课堂上。

网课的实行也考验着学生们的自主学习能力。没有了课堂上老师的“实时监控”，再加上家里舒适的环境、智能设备的诱惑，学生们难免容易走神。因此，自省自律变得无比重要，若持续走神则会错失许多重点，所以上课时随时准备好笔记，需要时可以泡上一杯咖啡，或是站起来活动一下，这样不仅可以减少发呆走神的情况，而且能提高上课的效率，有利于学生对于知识的吸收与理解。此外，老师上课发起的互动要积极参与，网课的开展，使老师很难根据屏幕上冷冰冰的文字来了解学生的学习状况。这时多和老师沟通交流自己遇到的问题，既可以加深自己对该知识点的记忆，又能高效地融入进课堂，老师也能够有效地了解到同学们的学习状况，因此师生间增加互动次数也是一个不错的选择。

网课固然方便，但或许对于学子们来说，每天都盯着冷冰冰的屏幕学习，不如和同学们一起在教室学习更为温馨。总的来说，网课有利有弊，只要我们保持自律自省，就能利用网课收获到的知识来不断充实和提升自己。因此，即使不能到校上课，我们也要保持住好学和勤奋的心，一起静待疫情结束！

（本报实习记者 林剑锋 张子茹）

战士和天使

前一步
你们是战士
已经吹响的号角里
匆忙的是你们的步履
从容的是你们的光辉

退一步
你们是天使
像一棵葱茏的大树
为家人支撑着天地
像一盏明亮的灯
为病人带来希望和欣慰

因为有你
我们知道阳光一直都在
爱
从不曾缺席

（海峡财经学院18级会计学班 吴泓磊）