

後疫情時代的閱讀

朱紹盈 花蓮慈濟醫院兒科部

星期五的晚上，
小豬醫師很認真地在閱讀，
她正在準備一個故事，
有關於一隻病毒的故事，
因為，
她下週六要到健康故事屋去說故事給孩子們聽。

她沒有選擇白雪公主，也沒有選擇愛麗絲夢遊仙境的故事，而是選擇現在很嚴肅的一個議題，是有關新冠肺炎（COVID-19）這隻讓全世界好多人的人生病，好多人孤獨死去的病毒。

為孩子挑選的疫情讀物

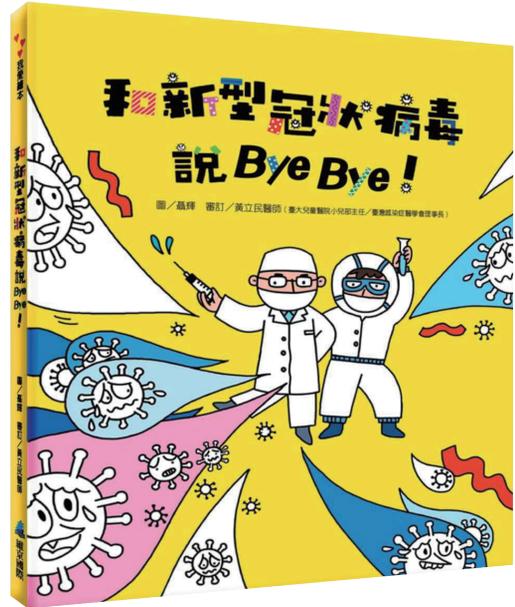
小豬醫師相信閱讀的讀物不應該只限制在故事書或是繪本，閱讀也可以是現在所發生的時事與生活事件，是鄰居婆婆的生命故事或某一段歷程，是一張畫，是一棟建築，一棵大樹或是我們生活著的這片山與海，也就是大家比較不熟悉的地景故事。但是，身為醫師，也會擔心有關疫情時事的故事書可能會很少，尤其這是一隻「新」的病毒，人類第一次認識它，即使大量閱讀最新發表的資料也不見得能了解病毒的全貌，更何況會有人寫好一個不那麼硬梆梆、易懂又有趣的病

毒的衛教資料嗎？如何找到相關病毒的故事書呢？即使找到了又要考慮是否適合講給孩子們聽？這樣的讀物是不是品質良好足以信賴的呢？

於是小豬醫師坐到書桌前打開電腦，她上網用了「新冠肺炎」和「繪本」兩個關鍵字鍵入後，發現有不少很新的出版品，而且很適合學齡期孩童閱讀呢。其中有繪本、漫畫、電子書、線上影音集與短片，也有改編的舞曲，教導家長和孩子們相關防疫的知識與照護的技巧。更特別的是作者群裡有醫生、科學家、學校的老師以及無政府組織的心理師與社工師等。看來，大家都很關注在這一波疫情中孩子的身心相關議題啊！

小豬醫師覺得 *My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19!* 是一本可以選擇的讀物，作者是 Helen Patuck。這本繪本的製作來自 The Inter-Agency Standing Committee, IASC 的計畫，獲得了 CNN 與紐約時報等重要媒體的報導，聯合國教科文組織總幹事 Audrey Azoulay 也對這本繪本給予正面回饋，已被翻譯成至少 13 種語言，包含中文版。這幾乎是全世界的孩子都可以和父母或老師共讀的一本故事書了。

第二本是《新冠病毒大解密！》，作者是現任慈濟大學校長劉怡均教授。這是一本防疫科普知識性繪本，從一位科學家、實驗室研究員的角



你是我心中的英雄

孩子們如何對抗
2019冠狀病毒!



IASC
Inter-Agency Standing Committee

My Hero is You : How Kids Can Fight COVID-19 ! , 圖片來源 : The Inter-Agency Standing Committee (IASC) 計畫官網

度帶領大家系統性的認識冠狀病毒。繪本回答了病毒如何傳播、如何讓人生病？身體的免疫系統是如何反應與表現症狀的？科學家如何研發快篩的試劑、合成治療的藥物及發展預防疾病的疫苗，是化知識為力量的實踐，也可以閱讀到醫護人員與科學家對世界的貢獻。

第三本是《和新型冠狀病毒說 Bye Bye！》，聶輝是作者與繪者，是經過臺大感染科黃立民教授審閱的臺灣本土的作品。這本故事書在疫情期間由臺灣麥克出版集團捐贈至偏鄉，讓弱勢孩子也一起閱讀。繪本從病毒第一人稱的角度與口吻出發，幽默自嘲也很囂張。這隻很壞的病毒進到人類的世界裡大撒野，卻也把自己的秘密告訴了大家。重要的是讓孩子們從閱讀繪本時就開始建立良好的衛生習慣，學習正確洗手和戴口罩的步驟、時機與場合等等，一起向病毒說掰掰！

小豬醫師更感恩的是，竟然找到一篇系統性整理好給大人閱讀的關鍵文章，來自親子天下雜誌陳詩妤所撰寫，淺顯易懂，重點是所推薦的閱讀資料也很優質，如：兒童福利聯盟所整理的「疫情下的家庭資源包」等。第一本繪本的資料即來自這篇文章的推薦，優質的資源包的入口省去了許多找尋資料的時間啊！

共讀 COVID-19，善用科技了解疫情

話說這隻病毒，因為人類沒有被感染過所以

被冠上「新」字，電子顯微鏡下看起來是圓球形的，表面有向皇冠一樣突起，所以稱為「冠狀」（Corona）病毒。此新型冠狀病毒在實驗室的全名是 SARS-CoV-2（因為跟 2002 年爆發的 SARS 病毒皆屬冠狀病毒）。之所以稱為 COVID-19（是 2019 年爆發的），是因為會造成嚴重的傳染性肺炎，所以中文又稱為新冠肺炎病毒。原來為病毒命名也是有所依據的！

新冠肺炎病毒非常非常的小，只有 10-300 奈米（一公尺的十億分之一）大小的球體，約 1 是細菌的千分之一大小。人類的眼睛和一般光學顯微鏡看不到它，要用電子顯微鏡才能看得到它。它可能是一隻原來住在蝙蝠身上的病毒，人類因為入侵了蝙蝠的棲地，又因病毒的遺傳物質 RNA 在複製時發生了變異，居然可以跨越物種，傳染給了人類。

科學家的研究發現新冠肺炎病毒會透過人類咳嗽或打噴嚏時的飛沫，在 1.5-2 公尺範圍內被另一個人吸入後傳染，感染者接觸過的或分泌物汙染到的物品也會透過接觸後又去摸自己的鼻子或嘴巴而感染。所以，新冠肺炎病毒主要是從我們的鼻腔和喉嚨的黏膜入侵，一開始可能沒有症狀，經 7-14 天的潛伏期，病毒大量複製後，就會開始生病了。對於會生病的人而言，當第一線的氣管裡的纖毛細胞被攻陷之後，病毒就會往下呼吸道入侵肺泡細胞，肺功能就會變差，就會喘，氧氣交換就會不足，可能需要插管用呼吸器輔助，許多老年人與罹患重大疾病的人因而死亡。病毒也會引起身體其他的不舒服的症狀，像

「健康故事屋」——表演與閱讀的多元搭配

是讓身體免疫系統啟動的發燒，倦怠，喉嚨痛，喪失味覺、嗅覺，全身肌肉痠痛等。

奇特的是也有許多人身上有病毒卻不會生病，這些所謂無症狀帶原者，可能是他們的免疫系統運作得當，不讓病毒有複製的機會所以沒有生病。

很多肉眼看不到的病毒的殺傷力其實是很強大的，大家會惶恐的原者因是我們不知道如何面對未知與這隻隱形的殺手啊！

因為有 7-14 天的潛伏期，所以出現了若我們有可能接觸過帶原者或生病的人後要「居家檢疫」或「居家隔離」的政策，14 天內都要待在一個獨立的空間，定時監測體溫，觀察自己的健康狀況。而一般人出入公共場所都要帶口罩的原因，為何要洗手，為何要有一定的社交距離，這些都是知所以然之後的行為措施，是善盡保護自己與他人的公民責任。

一趟網路學習之旅，讓小豬醫師覺得這其實是國家社會集體的共讀，這波疫情帶領著所有人用正向的態度面對很多的未知數，大家各自發揮專業，國家與國家聯手合作，政府部門系統性地規劃策略與執行，善用科技，資訊透明容易取得，有防疫專線可以諮詢（1922），有國民 line 群組可以跟，人與人之間的連結更緊密，不止全民參與其中，孩子們也被邀請共同面對這個極大的不確定，相信這就是全民閱讀成果最好的示範。

小豬醫師秉持著終生學習與自主學習的態度與行為後，決定把說故事的形式分成三段。

第一：破冰遊戲一開始就播放了超夯防疫神曲的洗手歌，是由伊朗的演員 Danial 演繹華麗的洗手法（內）（外）（夾）（攻）（大）（力）（丸），過程中搭配上布拉姆斯《第一號匈牙利舞曲》的樂曲，節奏激昂，非常的精彩。結局有一個超級幽默的梗，洗完手的他不小心打了一個噴嚏，他馬上展示了「對臂彎打噴嚏」的標準動作，但是誰知道又來了第二個噴嚏，這時的他反射性地就用手嗶住口鼻，噢歐～只好再洗一次手了！

第二：再來講 Sara 和一隻龍 Ar io 的故事。Sara 的學校因為疫情停課了，她很難過，Ar io 出現後載著 Sara 一起開啟一趟冒險，透過和不同文化下的孩子互動、體驗對方的處境與經歷，Sara 慢慢不再被無力感困擾，因為她發現自己簡單的行動，也能保護身邊的家人與朋友的安全，每個人都能成為「英雄」。

而且一定要跟孩子們分享繪本所寫的「英雄行動指南」，當中的英雄也要學會如何管理自己的感受和情緒最重要了！

第三：Ending 時：再借用越南防疫神曲洗腦歌《Ghen CôVy》影片分享洗手的技巧。也要善盡醫師的責任，教大家主動的防疫；也就是如何讓自己的免疫系統運作得當，主動又積極的維

護自己的身心健康。秘訣其實都是老生常談，平日的良好生活習慣啊！要健康就是要有愉快的心情、懂得紓壓，正向思考，早早睡、睡飽飽，每天運動，足夠的水分，每日均衡攝取六大類飲食、每日都彩色食物多蔬果。不論任何另一隻新病毒再來，都要落實健康自主管理，才能健康又快樂的生活著！

隔週星期六早上的健康故事屋來了 15 個家庭，大家都有被要求洗手與戴口罩，每一個家庭

坐的位置都相隔 1.5 公尺以上，小豬醫師帶著一顆平靜的心，順利的完成了說故事的活動。

其實，小豬醫師其實也很想帶大家閱讀一下洗手神曲裡那些舞者的身體語言。從聽覺進入大腦後如何轉成腦神經系統所下達的多元命令，指揮著舞者的眼神、表情、氣勢與節奏，如何配合音樂踏出舞步與展現合和互相協調的肢體動作，且要引起觀看者的共鳴與感動，這也是另類的閱讀啊！因時間不足夠就只好作罷了！



愛聽故事的家長與孩子們

閱讀自己的身心，從小培養健康素養

接下來小豬醫師希望介紹一個觀念給大家，這需要從古老的年代談起。很久很久以前，人們生病的時候會求神、拜佛，或是求祖先保佑，西方國家則是向清潔女神（Hygiene）祈禱以獲得健康。現代的我們，生病的時候會去醫院或診所，把疾病與健康問題交給醫師與醫療團隊。從今天開始，我們要帶領孩子一起學習健康自主管理的概念與行為。健康自主管理最重要的第一步是瞭解自己的身心，閱讀自己的健康狀態，養成健康的行為，也就是讓孩子們具備健康素養。

美國 IOM (Institute of Medicine) 定義所謂的健康素養 (health literacy) 指的是：有能力獲得醫療衛生相關資訊，並且閱讀、理解，進而應用此資訊來進行自我健康相關的決定，也可以依照指示接受治療。不同的組織的定義與內涵雖有所差別，小豬醫師覺得一定是從認識自己的身心與健康狀態開始。而且健康素養的建構需要從小、從親子共讀就要開始，從認識自己的身體、認識自己的情緒與感受，了解自己的健康檢查結果（孩子長大到歲也有 7 次健康檢查要做唷，大家都忽略了）。人類為什麼會生病？病毒和細菌和黴菌和我們的關係？他們是如何讓我們生病的呢？還有什麼原因會讓我們生病呢？生病了要怎麼辦？要如何和醫生一起共同決定醫療方針 (share decision making)？最重要的是如何維護與建構自己的健康？這些重要問題

新書誌

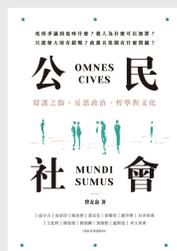


鴻食代 Home Style——27 道人生菜單

陳鴻 著

健行 / 10910/256 面 / 21 公分 / 360 元 / 平裝
ISBN 9789869908344/538

聽陳鴻講話，話裡每個主角都是故事，包括他的祖父母、父母親、外婆，以及他這一路上所遇見的貴人、朋友、店家，甚至是賣菜的小販；看他做菜，菜裡也有許多感人的故事篇章，每一道食材背後都承載了他所經歷過的所見所聞、雨露風霜和生命情感；也許，再多深入了解一些，還能有機會知道更多他生命歷程中的每一段故事情節。（健行）



公民社會 ：辯護之餘，反思政治、哲學與文化

曾友俞 著

獨立作家 / 10911/231 面 / 21 公分 / 300 元 / 平裝
ISBN 9789869936811/540

本書是曾友俞律師對政治、社會、傳統及文化的觀察和書寫，從刑罰、民主、權利義務、女性主義、政治正確、社會角色和倫理學，討論諸如死刑意義、精神病患論罪、跟風潮、「賺錢第一」價值觀、政治人物言行不一等議題，打破日復一日的平凡日常，在每日的生活中提出哲學思辨。什麼是「公民社會」？完備的「公民社會」應該具有怎樣的特質？別以為這些與你無關，因為 OMNES CIVES MUNDI SUMUS（我們都是世界的公民）！（獨立作家）

（概念與技巧）我相信大家一定很贊同是學習而來、閱讀而來的能力。時值新冠肺炎（COVID-19）疫情爆發後的非常時期，健康素養的建構更顯得重要了。而後疫情時代的閱讀會出現許多大家不熟悉的議題與新觀念，而閱讀的面向將朝向多元化、集體化、社區化與全球化，當中絕對少不了要閱讀自己身心健康這一個面向。是快速變化又動盪的閱讀時代！

線上閱讀，終身學習，在共讀對話中改變社會

閱讀的方式也將有別於過去。大家去圖書館的意向會變低，實體書店人潮轉向線上閱覽，雖然閱讀實體書的感受不同，可想而知，下一代都會轉向閱讀電子書的行為模式，聽與看並進，且有不同的 APP 下載使用，閱讀讀物與資源的取得也當然就會截然不同的。不論是否有疫情，英國新堡大學教授 Sugata Mitra 教授曾經說過，這個年代，要送給孩子和我們自己的是閱讀的行為，如何閱讀，如何理解，如何搜尋資料與擷取正確的訊息，作一個終身閱讀與具備自主學習能力的人。最後才是如何與相信所選，不人云亦云，能對不合理的教條提出自己的看法。一如小豬醫師週五的閱讀準備，網路上針對 COVID-19 的故事資訊其實是充足的，重點是如何從銀幕裡或雲端上的訊息進行取捨，完成自己的目標。

最後，小豬醫師想邀請爸爸、媽媽帶著孩子們一起共讀另一個後疫情時代很重要的時事，就

是新冠肺炎病毒疫苗。

全世界都在關注的疫苗議題，我們可以帶孩子一起思考要不要打疫苗？

為什麼要打疫苗呢？

科學家到底是怎麼樣製造出這個疫苗的？疫苗的原理是？

打疫苗跟不打疫苗的好處跟壞處要如何分析與判斷的呢？

疫苗是我們國家自己製造還是跟別的國家購買？經費來自哪裡？

全世界那麼多人，疫苗的量足夠嗎？量不足的時候要先讓誰開打呢？決策者是如何排序的呢？貧窮國家的人民怎麼辦呢？

輪到我去打疫苗的時候我應該準備好哪些事情呢？打了疫苗之後的反應與副作用是什麼呢？

大家一起加油，參與社會、改變社會就從親子共讀、對話式共讀開始，透過閱讀，一如尼采所說，知道為何，人類就能承受任何！

參考書目

1. Helen Patuck. *My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19!*, The Inter-Agency Standing Committee (IASC 計畫) 官網。網址：<https://interagencystandingcommittee.org/>。
2. 兒童福利聯盟「家長和孩子如何面對 COVID-19 疫情 - 疫情下的家庭資源包」。網址：https://www.children.org.tw/news/activity_detail/2363。
3. 劉怡均著。《新冠病毒大解密！》（臺北市：慈濟傳播人文志業基金會，2020）。
4. 聶輝文、圖。《和新型冠狀病毒說 Bye Bye！》（臺北市：維京出版社，2020）。



反抗的共同體
：二〇一九香港反送中運動

馬嶽 著

左岸 / 10910/391 面 / 21 公分 / 500 元 / 平裝
ISBN 9789869865685/541

二〇一九年夏天的運動，從來就是個身份運動。「反送中」始終是在強調香港和內地（中國）的最大不同：人權和法治的保障，以及免於恐懼的自由。不同的群體在沒有大台但面對強大暴力的情況下，各自戮力去想自己可以為香港做什麼。《反抗的共同體》詳述從雨傘運動到反送中運動的源起、過程與影響，擴及中共政權的因應、國際之間的角力（包括臺灣），最終試圖逼近反抗運動如何形塑這一代香港人的身份認同，進而長出一個命運共同體。（左岸）



巴達維亞號之死
：禍不單行的荷蘭東印度公司，以及航向亞洲的代價

麥克·戴許 著；黃中憲 譯

左岸 / 10911/476 面 / 21 公分 / 580 元 / 平裝
ISBN 9789869944472/557

一九二〇年代最後幾年，「巴達維亞號」以當時荷蘭東印度公司在爪哇島總部「巴達維亞」命名，但她卻禍不單行，同時遇上船難和船員叛變，最後在澳洲西部外海撞上渺無人煙的珊瑚礁群島。身為歷史學家的麥克·戴許，用非虛構寫實的文學手法，揭露這段「荷蘭黃金時代」的暗歷史，更放眼這起事件背後的結構和歷史情境。船難是大航海時代經常遭遇的磨難，在當下是場災難，但衍伸出救難連結，寫下罪與罰的故事，激發出新的追尋和期盼。（左岸）

社會科學



大熊貓的利爪
：中國如何滲透、影響與威嚇加拿大

文達峰 著；王湘璋 譯

左岸 / 10907/400 面 / 21 公分 / 450 元 / 平裝
ISBN 9789869865630/578

本書並不是討論動物習性的科學作品，而是意在藉由溫馴可愛的大熊貓來形容崛起的中國，在看似和平無害的外表下，其實暗藏可能會傷害貿易公平、破壞社會秩序、甚至顛覆民主制度的圖謀。中國已經變成一個不斷利用硬實力威嚇、軟實力滲透、銳實力脅迫其他國家的強權。本書以鉅細靡遺的實證指出，在面對中國共產黨滲透與影響加拿大政界、學界、媒體界並掌控加拿大華人的行動時，渥太華當局不僅沒有能力加以辨識，也缺乏予以因應的措施。（左岸）

社會科學

社會科學



城市如何運作
：從人文學看待城市的 15 種觀點

俞炫準 著；邱麟翔 譯

典藏藝術家庭 / 10910/373 面 / 21 公分 / 480 元 / 精裝
ISBN 9789579057745/545

翻開城市的 15 張臉城市是一個有機體，城市有生也有死。從巷弄到公寓，從橋樑到公園，一步步帶領讀懂你我的城市，看見空間裡的政治、經濟、文化、歷史、人文與科學，解析道路的法則、為何現代都市不如古老城市美麗、從道路設計與建築樣式架構都市裡的權力，以及現代都市的模樣與正在失去的事物。身為建築師的俞炫準援引例證，透過 15 章節的發問帶著我們一起重新觀看一座城市，從有形的建築物規範出無形的空間，其間的衍生結構浩繁如星，但答案都在這座城市裡。（典藏藝術家庭）

社會科學