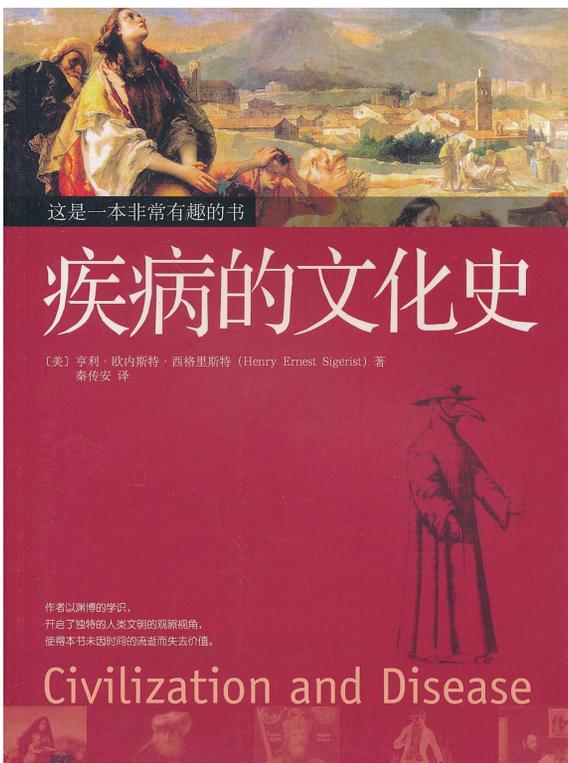


後疫情時代的閱讀筆記

雷碧秀 國立臺北大學通識教育中心兼任助理教授



去年的新冠疫情，打亂了人們的生活步調年初突變型冠狀病毒肺炎來勢洶洶，世界各地再度出現大量感染的疫情，除了健康遭受威脅之外，也為全球經濟、社會帶來嚴重的衝擊。原本高唱

的全球化一夕變成各國鎖國關閉邊境，翻開一頁頁的歷史瘟疫時的非常手段便是封城，使市井小民的經濟大受影響，也讓人好奇中古世紀的歐洲黑死病是如何渡過全體社會的恐懼與面對死亡，重新再喚起讀者對人類疾病史的關注，如《疾病的文化史》、《醫藥文化史》等，而從經典文學可窺探中古世紀黑死病的社會狀況，歐洲小說之父丹尼爾·狄福 (Daniel Defoe) 的《大疫年記事》是史上第一部瘟疫文學，而文學可以撫慰人心從世界名著卡繆的《瘟疫》(或譯鼠疫)也再度被讀者拾來閱讀，2011年由史蒂芬·索德柏執導的美國驚悚災難片《全境擴散》(Contagion)，其故事內容與新冠疫情的發展相似度極高，因封城而宅在家的人首選重溫這部世紀戰疫電影，當人們在面對無法避免的疫情災難及攸關自身與家人的生死時，心靈上的恐懼與擔憂，面對人的根本問題「生存」。因封城，安全距離阻隔人與人間的分離線，教人不得不面對孤獨與死亡，藉由閱讀來慰藉脆弱的心，便是一種必然的選擇。

從中古歐洲至今對於瘟疫的解決辦法始終就是——隔離與封城

麻瘋病和鼠疫都是發生在中世紀令人害怕的瘟疫，它們一旦爆發，就引起人們的恐慌，無數人逃離城市，躲避瘟疫，因為人們不知道病因何在，也不知道有什麼辦法能夠避免染疫，從八世紀後半葉開始，政府當局根據皇帝命令採取隔離措施，防止健康人傳染上各種致人於死的傳染病，第一批頒布的關於麻瘋病人居住區的政令，可以追溯到丕平（Pippin）和卡爾大帝時期，麻瘋病人居住區被隔離到正常人居住以外，被醫生和神職人員委員會發送到那裡去的病人，必須在

其有生之年穿上明顯的麻瘋病人服，戴上長手套和繫上白帶子的大帽子，在把他們從正常人社會流放出去以前，教會必須宣布病人已無生存希望，才把他們驅逐出正常人群，穿戴標示明顯的麻瘋病人配帶的小水桶，當然他們不能拿著小水桶去公共水井打水，他們還配有袋子或籃子，好心的過路人會向他們扔一些食物，除此之外，他們還帶著號角和搖鼓，所到之處，以號角和揚鼓發出的警戒聲讓人遠離他們，這些在我們現代人看來是很嚴酷的措施，在當時於逐漸消除麻瘋病起了不小的作用，也由於這些措施的成功實施，促使各城市政府在鼠疫爆發時也採取了類似的辦法，鼠疫是由海外傳來的，第一批興起的國際城



14 世紀比利時圖爾奈（Tournai）地區的手抄書中描繪的送葬景象。圖片來源：維基百科。

市熱那亞和威尼斯拒絕所有來自鼠疫爆發國家的船隻進入其港口，被懷疑傳染上鼠疫的乘務員和乘客，都要在隔離區待上十天。十四世紀，小城市和君主嚴格監管進入境內的人員，禁止有鼠疫嫌疑的人員入境，醫生給鼠疫病人看病時要穿上特製的衣服，把自己裹在裡面，帶上裝有芳香物質的面罩，以防染上鼠疫。

在西方疾病文化史中，疾病的圖像並不少見，特別是發生在十四世紀歐洲的黑死病疫情，除了當時留下來的文字紀錄外，也留下相關的圖像。像是十四世紀比利時圖爾奈（Tournai）地區的手抄書中，就有描繪著黑死病死者的送葬圖像，人們搬著許多棺木，運到墓地準備埋葬，可以一窺當時疫情嚴重的程度。

在缺乏醫療知識的歐洲中世紀，人類無法確知疫病傳染的原因與途徑，只能透過宗教信仰的力量，希望免除疫病的危害。像是能夠免除疫病的天主教聖人聖羅格（Saint Roch），其圖畫與雕像在以天主教信仰為主的國家相當常見。他因為要救治病患，染上鼠疫，為了不想傳染別人，他離群索居，但卻有狗每日為他送食物，而他也因此奇蹟般的康復。因此聖羅格的圖像，通常會把大腿根部紅腫的鼠疫病癥表現出來，並有一隻狗隨伴身邊，成為基督宗教信仰中抗疫的象徵。

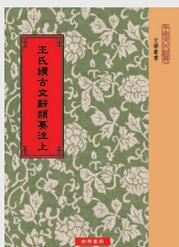
經典名著讓我們重溫中古世紀的疾病社會樣貌

在《瘟疫》（The Plague）小說中，作者卡

繆敘述當疫症來臨時的人心的動盪不安，時至今日再度回看，故事的劇情與當下我們面對的處境如出一轍。去年武漢疫情，吹哨人李文亮醫師發覺群體染病，就如故事中平凡無奇的奧蘭城，出現大量死老鼠，有人開始發熱患病，以卡斯特爾為代表的醫生迅速判斷這是瘟疫的徵兆，然而政府和另一些醫生卻遲遲不肯面對這一事實，省長要求醫生「正視確認這是一場瘟疫」。於是，如何為這一疾病命名成為又一個社會事件，從武漢肺炎再到新冠病毒肺炎，又被稱為中國病毒，所帶來的亞裔受歧視的種族問題，這是一連串的人類瘟疫歷史重演，瘟疫一意味著不得不面對病毒災難的降臨，而「瘟疫」這個詞似乎就自帶威脅，不論現況如何。



桑塔格（Susan Sontag）在《疾病的隱喻》



王氏續古文辭類纂注

(清) 王先謙 編；世界書局編輯部 注

世界 / 10909/864 面 / 2 冊 / 21 公分 / 1700 元 / 全套：平裝
ISBN 9789570605884/830

姚鼐主張義理、考據、辭章三者並重，神、理、氣、味與格、律、聲、色統一，此即桐城派古文的風範。據此標準，王先謙選錄自乾隆至咸豐年間三十九位作家的四百五十三篇文章，編成《續古文辭類纂》，本局編輯部加上反切注音與釋義，出版《王氏續古文辭類纂注》。本書保存了乾嘉道咸年間桐城派、以及源出於桐城派的陽湖、湘鄉二派作家的文章，是桐城派極盛時期的作家作品總集。（世界）



故事張愛玲 ：食物、聲音、氣味的意象之旅

高詩佳 著

秀威 / 10909/310 面 / 21 公分 / 340 元 / 平裝
ISBN 9789863268499/848

張愛玲的作品以豐富的視覺意象聞名，不過她對於味覺、嗅覺和聽覺等感官經驗的梳理與創造也十分純熟，因此她利用這些經驗碎片在小說中拼合成各種意象繽紛與蘊含隱喻的感官世界。作者高詩佳將帶領讀者從「食物、聲音、氣味」三面向，一步步走進張愛玲的〈金鎖記〉、《赤地之戀》、〈同學少年都不賤〉、《小團圓》、〈相見歡〉和〈殷寶濤送花樓會〉等作品，不只深究其說故事的技巧與寫作方法，也一探其中的人世關懷。（秀威）

語言／文學



我歌我唱

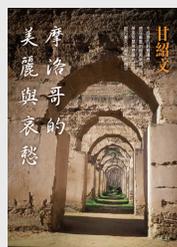
江青 著

爾雅 / 10907/276 面 / 21 公分 / 380 元 / 平裝
ISBN 9789576396465/855

由明星林青霞和學者鄭培凱寫序，藉由他們的敘述，我們有了瞭解「七仙女」江青多種面貌的機會。林青霞說：「她的話語都像是分好鏡頭一樣，都有畫面，特別吸引人。」鄭培凱則側重描述江青在表演與創作上的獨特之處，與書法、歌劇、詩歌劇等的結合交融，進入全新的藝術境界。書中有夏志清伉儷、周曼華、林青霞、柯錫杰、譚盾、周文中、艾未未、蔡文穎、於梨華、李麗華身影，遍及影視、文化與藝術圈人，在江青筆下，留住他們的歡聲笑語，令人懷念。（爾雅）

語言／文學

語言／文學



摩洛哥的美麗與哀愁

甘紹文 著

爾雅 / 10909/168 面 / 21 公分 / 260 元 / 平裝
ISBN 9789576396472/863

散文無外乎記載著自身心情或身旁故事，無論看來是遊記、小品或小傳，在字字句句寫下來的同時，已然將作者自己寫了進去，因而有了心情的起伏與跌宕，並與之產生共鳴。

在本書看似戲謔的文句中，囁語的詞彙裡，或者充滿感性的語句下，可以發現甘紹文一顆易感的心，所以他期盼「剝掉你的矜持，重燃你的狂野，釋放你的想像力，與我天涯共翱翔」。（爾雅）

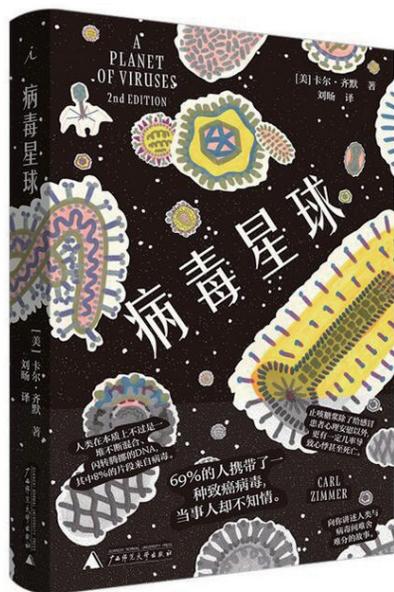
語言／文學

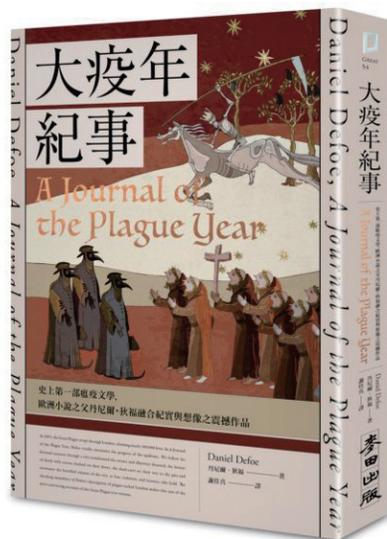
(Illness as Metaphor and AIDS and Its Metaphors) 中，論述了醫生對癌症患者隱瞞病情的論述，認為惡疾本身就被賦予了恐怖的意味。不僅如此，作者還指出，「疾病是生命的陰暗面，是一種更麻煩的公民身份。」自古至今只要遇上瘟疫，政府決策多半採取封城的解決之道。卡繆寫道：「隔絕狀態下的人，疫症消失的狂歡，隔絕狀態首先帶來的是情感的煎熬」，小說中，市民先是「鼓足勇氣接受考驗」，然後開始以回憶代償。這無疑也是現時武漢和許多被封閉地區在抑制病毒蔓延之下的境況，在「新的」生活狀態裡，無不充滿了種種忐忑的情緒。於是，疾病給個人命運帶來的考驗便是讓個體前所未有地察覺個體與集體命運的休戚相關。曾經我們認為，「一個人染了病就會不一樣」這種觀念在小說中，被無限放大；而時至今日，這卻彷彿成為不斷變換的日常。疾病能夠作為災難的隱喻，其中一個原因便是它不僅作為一種負面經驗——使個體被削弱、被限制，更在人群之間帶來分離線，教人不得不直面孤獨與死亡。

最後，當疫症消失，城市陷入狂歡之中，對曾有的恐懼隻字不提，彷彿想要迅速否認自己曾經置於那樣荒謬的生存境況之中。當疾病成為災難的恐懼，奧蘭城居民所想掩藏的內心創傷，正表示瘟疫作為災難的隱喻不但沒有消失，反而因難以面對更對第二波的封城令就會更加難以接受。

病毒如何傳播

《病毒星球》(A planet of Viruses) 作者卡爾·齊默(Carl Zimmer)在書中探索了病毒在其他地球生命的演化中發揮的關鍵作用，講述了科學家近來如何揭開病毒身上隱藏的驚人祕密，從普通感冒到巨型病毒，美國是許多人類致病病毒的發源地，其中有些自古就有，有些是新的病毒種類，大約 1.5 萬年前，人類足跡抵達西半球，病毒也隨著人類的寄主而觸及至此。例如人類乳突瘤病毒，這種病毒保留了其古老移民的痕跡。美洲原住民身上幾種病毒的親緣關係，往往同世界其他地方的 HPV 病毒株更近，亞洲的 HPV 病毒株，與美洲土著的病毒株也有著親緣關係。病毒影響人類生理的發展，病毒無時無刻





都影響著全球大約十億人的生存，現今的生物技術發展快速，而病毒也同樣在地球生態系統中非常地活躍，作為一種自然的演化過程，病毒也對大量生命體進行了調節，從微生物到大型哺乳動物，無一不受到病毒的影響。

為什麼有些病毒型疾病爆發事例的情況很嚴重，有些非常地嚴重，還另有些則是間歇現身，或者就這樣消失，不造成絲毫破壞，要理解這一點，就得從活動病毒的兩個面向來考量：傳播力與毒力。這兩個關鍵參數，劃定分界，一言定生死，就像速度和質量，基本上由這二個關鍵連同其他幾項因素，大體決定了任意爆發疫情的整體衝擊強度，也就是病毒和宿主，以及病毒和更寬廣世界之間的關聯性。傳播力和毒力，是病毒生態學的陰陽兩極。病毒存活必須複製和傳播，病毒的複製只能在宿主細胞內進行，傳播是從一個宿主移往另一個的過程，傳播力則是利於達成宿主轉移的整體特徵。病毒體能不能在宿主的

喉嚨或鼻道自行集結，在那裡引發刺激，接著靠咳嗽噴發進入大環境，再入侵新個體安頓下來？流行性感冒非常能適應空氣傳播，靠新毒株幾天不到就可以周遊全世界，SARS 病毒，以及 Covid-19 都是由噴嚏和咳嗽的呼吸飛沫來傳染。

而毒力，是種相對性概念，有些專家就發現成功寄生生物的自然規則是，別殺死你的宿主，巴斯德科學家就指出，最有效率的寄生生物是「能與宿主和平共處」的種類，因為潛伏性傳染應該就是最理想的寄生生活型式。《瘟疫與人》書中寫道：因為它必須時常想方設法覓得新的宿主，而且速度又得很快，才能保持本身的系列世代延續下來。《瘟疫與人》一書，不僅值得史學與醫學研究者一讀，更適合一般大眾從中獲得豐富的瘟疫流行常識，本書作者以巨寄生來闡釋統治者與被統治者在人類歷史上的互動，並且說明巨寄生如何與微寄生決定瘟疫的流行。在二十世紀末，專制獨裁的巨寄生，可望逐被民主法治的

互利共生所取代。在這樣的時空裡，每一個地球村的居民，都有責任透過加強個人免疫力，培養良好衛生習慣，照顧貧苦，殘疾，弱小者，扮演己立立人，己達達人的防疫尖兵角色。

關鍵營養素與健身，提升免疫力

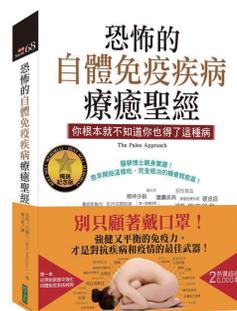
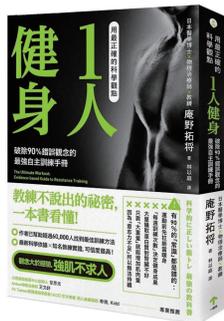
免疫系統是人類健康與安適、生或死的關鍵，《免疫解碼》探索人類免疫系統和健康的祕密，免疫系統能對抗疾病，癒合傷口，維持秩序，保持平衡，讓人活著。而免疫系統容易因為疲勞、壓力、體內毒素、年齡增長和營養失調等現代生活問題而受損，連過度清潔都會傷害免疫力，去年新冠疫情重災區義大利北部城鎮倫巴底，其中的小鎮 -- 貝加莫在今年第二波疫情來襲時，因居民有六成以上曾染疫，而產生了群體免疫的現象，可知病毒有時是調節人體免疫力的要角。而據臨床醫學的研究顯示，電視台紅人醫師江坤俊的著作《一天一D》體內維生素D₃含量至關重要，魏華儀醫師（不用藥的醫師）的著作《神奇的維生素D₃和謎樣的K₂》，提出關鍵營養素維生素D₃對人體自身的免疫力提升以

抵抗病毒的侵害。

隨著數千數萬人因隔離而興起的新生活運動，崛起於後疫情時代的居家健身，以及智能裝置設備 apple watch、fitbit 等，讓健身議題的書籍及週邊商品也熱活起來。後疫情時代，閱讀是必然的選項，而伴隨閱讀的強身計劃選項以及對科普讀物的接受度和醫藥類多樣化的閱讀書單更加豐富。

閱讀書單

1. 卡繆著，著，《鼠疫》，麥田出版。
2. 丹尼爾·狄福著，《大疫年紀事》，麥田出版。
3. 大衛·達曼著，《下一場人類大瘟疫：跨物種傳染病侵襲人類的致命接觸》，漫遊者文化出版。
4. 麥克尼爾著，《瘟疫與人：傳染病對人類歷史的衝擊》，天下文化出版。
5. 賈德·戴蒙著，《槍炮、病菌與鋼鐵：人類社會的命運》，時報出版。
6. 卡爾·齊默著，《病毒星球》，廣西師範大學出版社出版。
7. 尤拉·畢斯著，《疫苗：兩種恐懼的拔河》，如果出版社出版。
8. 麥特·瑞克特著，《免疫解碼》，奇光出版。
9. 羅納·D·葛斯特著，《君王、疾病、世界史：看疾病與大規模傳染病如何扭轉歷史，改變人類命運的方向》，PCUSER 電腦人文出版。
10. 江坤俊著，《一天一D：維他命D幫你顧健康》，時報出版。
11. 魏華儀著，《神奇的維生素D₃和謎樣的K₂》，漢珍出版。
12. 庵野拓將著，《1人健身：破除90%錯誤觀念的最強自主訓練手冊》，遠足文化出版。
13. 李孟學著，《疾病與藝術史》，「典藏 ARTouch」，網址：<https://artouch.com/views/art-history/content-12307.html>，2020年3月20日。





一根線
——從文壇因緣到出版的故事

隱地 著

爾雅 / 10909/256 面 / 21 公分 / 360 元 / 平裝
ISBN 9789576396489/863

隱地在二〇一〇年得到第三十四屆金鼎獎圖書類特別貢獻獎時的得獎感言：「我追求永恆，文學在我心目中，就像一座山，這種永世價值，讓我們不致迷失於紅塵滾滾的俗世，讓我們找得到回家的路。」十年後的今天，雖然書店與讀者變少了，但依然堅守在崗位上的隱地，用書寫紀錄文壇的盛世，把曾經有過的榮耀再次喚醒，與所有愛書人共勉。（爾雅）



逆
：叛之三部曲二部曲

林剪雲 著

九歌 / 10908/384 面 / 21 公分 / 420 元 / 平裝
ISBN : 9789864503049/863

作者以小說手法描繪一九五七—一九八九年三十年間，死亡與失蹤如影隨形的台灣社會，面對自然災害的無情、政權的高壓管理，底層人民噤聲壓抑，仍舊勇敢扎根，展現草根的韌性。全書台語和華語交錯，對白生動，真實呈現語言的混雜與變遷，人物栩栩如生，藉由主角的成長故事，訴說台灣人共同的悲歡離合。（九歌）

語言／文學



海市

張郅忻 著

九歌 / 10910/320 面 / 21 面 / 380 元 / 平裝
ISBN 9789864503100/863

張郅忻以略帶童話性格的現實主義角度書寫，搭配女性生命史與城市發展史錯落展開，並結合口述歷史資料，讓西門町的萬年百貨、獅子林大樓、冰宮、咖啡廳等，重現風華，也進一步刻畫出社會、時代的變遷，網路時代來臨等，中小企業面臨的經濟衝擊，隱喻出這個城市如海般燦爛，同時充滿陷阱，既滄桑又美麗。（九歌）

語言／文學

語言／文學



山地話 / 珊蒂化

馬翊航 著

九歌 / 10910/200 面 / 21 公分 / 320 元 / 平裝
ISBN 9789864503094/863

馬翊航以歌曲捕捉不同階段的生命歷程，台東老家的父親習慣播放惠妮休士頓的〈I Wanna Dance With Somebody〉，山地情歌唱道〈如果我是鳳飛飛，哥哥你一定會要我〉，讓他透過歌舞認識自己，尋找感情可能的模樣。〈姑姑說〉山地笑話，介紹部落音樂家陸森寶，他興奮地分享給同學和老師，卻換不來文化的對話與交流。本書是馬翊航對於身分、空間、家族、書寫的重重。（九歌）

語言／文學