

加州居家禁足令的震撼

吳宗錦一文

因為新冠肺炎病毒蔓延，美國加州州長宣布：「三月二十日凌晨起，每個人都要居家隔離，在家更安全（Safer at home）」除了到超市、大賣場買菜、買日用品，到藥局買藥，到醫院、診所看病，或是到銀行、郵局外，任何人都不准外出。所有公共場所都關閉，包括酒吧、俱樂部、健身房、戲院、電影院、保齡球館、電玩店、音樂吧、卡拉OK、遊樂場所等一律關閉，所有非必須品商店、購物中心都要關閉，餐廳一律不可內食，只能外賣。任何超過十個人的聚會一律不准。可以外出走路運動，但是人與人之間必須保持六英尺的距離，而且不得交談。除水管工、電工、消毒工之外，其他人員盡量在家工作。人與人之間必須保持一公尺的距離。學校一律停課。州長說，不這樣做加州四千多萬人口至少有一半以上，大約有二千五百五十萬人會得新冠肺炎。

自從二〇二〇年一月中旬，新冠肺炎病毒在湖北武漢傳染開來，一月二十三日武漢開始封城，不到一個月全中國大陸就全國淪陷，緊接著鄰近的日本、韓國、新加坡也傳出確診病例。到了二月，歐洲從義大利開始，很快傳遍了歐洲，法國、德國、英國也相繼傳出病例。到了三月，美國也無法幸免，很快地美國五十州和華盛頓特區也都有病例，而以東西岸的門戶紐約市的紐約州、洛杉磯的加州、西雅圖的華盛頓州最為嚴重，讓加州不得不宣布封州，進入非常緊急狀況，看來其他州也會很快跟進。

還記得當二〇二〇年一月下旬中國大陸祭出「封城」、「封省」令時，還有一些人批評這樣做很不人道，根本沒顧慮到人權問題，尤其是居住在美國的部分華人，有些還幸災樂禍，慶幸自己移民來美，沒有在中國大陸受罪。那時候誰也沒

料想到，這種事也會發生在民主自由的美國？當然，美國在做法上不會採取中國大陸那麼嚴厲的手段，但卻都是隔絕病毒傳播不得不採取的方法，每個人都應該諒解和配合。

新冠肺炎病毒是一種很奇特的新種病毒，不但有很高的致死率，還會在未發病的人身上傳播病毒，不是只有患上病毒生患者才會傳播，因此防不勝防。光靠檢測是否發燒，並不能阻擋病毒的傳播，只有隔絕人與人之間的社交距離，才能防止這種病毒的擴散。因此新冠病毒在武漢傳播開來之後，很快地傳到亞洲的韓國、新加坡和日本，然後傳到澳洲、歐洲，最後是美洲，幾乎是傳遍了全世界了。

這是我移民來美三十八年第一次遇到這種情況，感覺好像發生第三次世界大戰一樣，風聲鶴唳，草木皆兵，日子不知道如何正常過。平常我每天早上都會用輪椅

推著失智的太太出門，走路去買當天的報紙，一則我可以運動，二則太太可以曬曬

太陽，一舉兩得。在這個特殊時期，不曉得這樣做是不是違法？我也經常帶太太到漢庭頓植物園去看風景，呼吸新鮮空氣，現在植物園也宣布暫時關閉，自然無法去了。

還好，家裡還有前後院可以走走，在這段居家禁足期間，我們還可以在自家的院子裡走路散步兼運動，還算有地方可以伸展一下身體。但想到在紐約工作的大兒子，他住的是公寓大樓，如果紐約也下令居家禁足的話，只能在自家的客廳、餐廳、臥房間走動，無處可以去，那就更加辛苦了。

但是新冠肺炎的疫情越來越嚴重，不但已經傳遍全球二百餘國，連世界最強大先進的美國，疫情也傳遍了每一



↑居家禁足令之後，每天只能在自家後院走走。

國，疫情也傳遍了每一

後記：加州的居家禁足令於二〇二一年一月二十五日，由加州州長紐森因政治壓力而宣布解除，使得加州居家禁足令只有三百一十一天，但實際上新冠肺炎疫請並未結束，全球確診病例超過一億人，死亡人數達二百多萬人，美國確診病例多達二千六百萬人以上，死亡將近五十萬人，預計到了今年夏天疫情仍難結束，大家只能盡快去施打疫苗，也要出門戴上口罩，並注意保持社交距離，勤洗手勤消毒，自求多福了。

【二〇二〇年三月二十日初稿，二〇二一年二月修正定稿】

作者

吳宗錦先生，北美華文作家協會總會長。

疫情嚴峻出行情怯——返台隔離記

王美一文

跟 很多人一樣，我二〇二〇整年旅行計畫被新冠疫情劈頭打消，家裡蹲得無奈極了。數月前因事需赴台一趟，也琢磨再三始終邁不出步子，因為台灣防疫嚴格規定入境者一律隔離兩周，心想返台辦事不過一兩星期，就得先被綁十四天這太奢侈了，因而遲遲不能成行。

然而美國疫情持續攀高，與其惶惶不可終日的擔心病毒，猶豫著是否將延期多次的行程再拿出來研議一番？新聞上有多機票價格飆升的報導，我上網搜尋時不免心中忐忑，發現一向買的直飛來回票價竟要近兩千美元，理解這是班機座位間隔限縮旅客人數的安全措施，甚至有些航班因乘客太少而取消。為配合最適合我的時間，決定取道舊金山飛返台北，航程僅多一小時，票價竟不到一半價格，算是相當幸運。

出發那天，我發現一向擁擠熙攘的

LAX機場顯得少見的空曠，洛城往舊金山這段如往常一樣乘客滿艙；但舊金山往台北這段乘客不到一半，我選坐中間四人座的靠走道，中間兩個位子都可隔空。入座後用消毒濕巾將座椅扶手及餐桌擦乾淨，依友人叮嚀全程口罩、面罩、手套、防護衣不離身；但長時間坐在機位上穿防護衣實在太拘束，隔一會兒就忍不住脫掉。有人規勸如不得已坐飛機就忍著飢渴不吃不喝不入廁，但好友說其實只要跟鄰座乘客錯開用餐、使用洗手間後立刻丟棄手套，常用含酒精噴劑消毒雙手即可。整個航程在恐懼病毒的陰影籠罩下，緊張的心情很難鬆弛！

赴台者需要在出發前訂好防疫旅館或居家檢疫住處，後者必須有單獨衛浴設備，依規定不得有六十五歲以上六歲以下者同住。我在網上尋找防疫旅館許久，都沒有連續兩周的空房；也考慮過在桃園下

機後就近防疫，無奈大家想法相同，造成桃園中壢防疫旅館房間奇缺，迫使桃園民政局限制轄內防疫旅館只能容許有當地戶籍者進住，多次長途電話洽詢無果令人氣結！最後我選擇了台北市政府與民間合辦的檢疫所，有聯合醫院醫護團隊進駐並料理三餐，雖然此處房間不像一般旅館設備花俏繁複，我看中的是房間簡單明亮而且木地板也比地毯容易清理，感覺這應是相對安全的檢疫居處了。

返台登機四十八小時前，需要上台灣「疾管局」網站登入「入境檢疫系統」，以便下機時取得「通關憑證」，申請書上需填寫一個台灣聯絡手機門號，待抵達桃園機場，疾管局會送簡訊，下載取得「綠色通關憑證」並以此入境。沒有台灣手機門號的，可以在機場電信商店辦一個台灣門號，換下美國手機芯片，以便疾管局之後三周的聯繫。

一位早半年返台、親身經歷過隔離的好朋友，除了傳授機上安全之道外，還特地趕到機場給我帶來書籍零食水果，伴我度過這難熬的十四天隔離之苦，好友的細心與愛心珍貴可感！

提領行李後，出機場大門就有防疫人員指導坐防疫計程車，上車前防疫人員會用消毒噴霧把入境旅客及行李前後左右噴一遍，生怕旅客身上攜帶病毒汙染到防疫計程車。到達防疫旅館時，若車資超過千元台幣，只付一千元，多的由政府吸收。

到防疫旅館報到時，由全副防護裝備的工人員測額溫、再消毒一次、零接觸的辦妥入住手續。

檢疫所顧慮食安不准叫外賣，每天自製三餐送到每個房間口的椅子上；餐食烹調非常用心，早餐中西墨式輪流變換，午晚餐魚肉蛋蔬水果相當豐富可口。打從住進來，就沒踏出過房門，我量了從門口到窗邊只有十三步，走幾個來回就乏味中止。我站在窗邊看著中山高架路上車輛川流不息，時間也隨著車輪不停向前滾動；

我遠眺圓山飯店的巍峨，用手機紀錄朝雲與晚霞的變化；朋友常常來電話打氣「就快出關了」；整整兩個星期我吃的多動的少，擔心隔離期滿連房間門都出不去了！

護理站每天上下午來電記錄體溫；個人垃圾每天打包好放在門外紅線區內定時由專人收走；嚴禁外出，查到要罰鉅款。其實直到隔離結束才發現電梯根本是關閉的，在我帶行李要離開房間前跟櫃台通電話時，他們才會開放電梯使用；據報一位商家負責人把手機留在檢疫房間，私自外出，被查到罰了一百萬台幣。

隔離兩周期間疾管局每天追蹤查問我們的健康情形，結束隔離後還要自主隔離七天，要我們戴口罩、保持社交距離、人多的地方不要去，同時必須及時回覆疾管局每天的簡訊，以確保我們健康無虞。隔離期滿我立刻奔向鄉間，在戶外曬曬太陽吹吹風，女兒從美國發簡訊問：重獲自由的感覺如何？我哈哈一笑，這真是一趟難忘的經驗！

【本文刊於二〇二一年一月四日世界日報讀者論壇版】



↑簡單的檢疫房間容易清潔，一人睡四張床。



↑隔離中只能隔窗遙望圓山飯店

作者簡介
王美女士，北美南加州華人寫作協會會長。

新冠病毒疫苗

各國科學家的努力下，大部分疫苗都進入最後階段，各國政府也開始接種新冠病毒疫苗。以大家最熟悉的流感疫苗來看，任何能取得百分之五十以上防禦能力的疫苗，都算是成功的。最近幾種新冠病毒疫苗效力都在百分之五十以上，也比一般季節性流感疫苗的效力更好。

目前已開始在美國施打及即將施打的新冠疫苗共有三種：

一、Pfizer/BioNTech (美國/德國) 是一種 mRNA (核糖核酸) 疫苗，是疫苗製造的新技術，效力有百分之九十五，mRNA 疫苗不含任何病毒成份，因此相對安全，副作用也輕微，能快速生產。但因為 mRNA 十分脆弱，溫度稍高就會失效。所以疫苗運送跟儲存都要在負七十度 C，使得醫療機構需擁有足夠設備運輸儲存。價錢約是在餐廳吃一份午餐。

二、Moderna (美國) 也是一種 mRNA 疫苗，效力也是約百分之九十五。優點跟 Pfizer 類似，但對運輸和儲存的溫度條件比較容易，負二十度

C 即可，但醫療機構仍要有足夠的設備。價錢比較貴，大約是在餐廳吃一份晚餐的價格。

三、Oxford/Astra Zeneca (英國) 是用傳統製造疫苗的方法，也就是 adenoviral vector (腺病毒載體)，有百分之六十至九十的效力，運輸和儲存的溫度，約在二至八度 C，也就是一般家用冰箱的溫度即可。以現有季節性流感疫苗的模式就可以處理這種新冠病毒疫苗。價錢也最便宜，大約是一杯咖啡的價錢。

以上這三種疫苗都設計成要打兩次，中間間隔約三週。

問：流感疫苗和新冠病毒疫苗不能只打一種？而有兩種保護力？

答：流感病毒和新冠病毒是兩種完全不同的病毒，其疫苗只能針對自己的病毒有效。所以要預防流感病毒，就要打流感疫苗；要預防新冠病毒，則要打新冠病毒疫苗。

問：新冠疫苗效力有百分之九十五，所以所有人打了，就有這麼高的效力嗎？

陳筱芬一文

答：百分之九十五的效力，是實驗階段的結果。參與的人，大都是健康的成年人。實際施打的時候，可能會隨著接種人的年紀、身體狀況、本身其他疾病等因素，而影響到疫苗的效力。所以可能會跟實驗階段的結果有不同。

問：打新冠病毒疫苗的效力能持續多久？

答：接種新冠病毒疫苗後，可在體內發展出產生抗體的機制，這種機制至少可以維持三個月，也可能更久。但這需要時間來得到可信的結果。

問：什麼人要先打疫苗？

答：醫療跟公衛人員、養老院的人、六十五歲以上的人、有全身慢性疾病的病人、需要接觸公眾的人、最後才是年輕的健康人士。

問：已經得過新冠病毒的人，是否還需要再打新冠疫苗？

答：即使感染過新冠病毒的人，九十天之後仍然需要接受新冠疫苗注射。

作者簡介

陳筱芬醫師，南加州著名醫師。

喬遷之喜

康林藥房

NOGALES PHARMACY 維多利亞老人之家旁



營業時間
M-F: 9:30AM-6:30PM
SAT: 9:00AM-4:00PM

藥劑師 許巴林

·臺灣高雄醫學院藥劑學士
·美國喬治亞州立大學藥學博士
·加州大藥房二十年工作經驗

特別服務：醫療器材出租出售
HOME CARE CENTER RENTAL & SALE



打鼾機
CPAP Machine
增加睡眠品質、預防中風、心血管疾病、心律不整等



Rx 精配西藥處方

自然有機健康食品·綠化環保產品

接受各種醫療保險
施打各種預防針、帶狀皰疹、流感、肺炎等

medela®
吸奶器
出租出售



Breast Pumps

糖尿病與腳底治療



按個人訂做打摩鞋墊

靜脈瘤收縮襪



便攜式頸椎牽引器

羅蘭崗本店 TEL: 626-810-2240 FAX: 626-810-2193
18702 Colima Rd. Suite #103 ROWLAND HTS., CA 91748

網址: nogalespharmacy.com

2022南加州《文苑》雜誌徵稿啟事

北美南加州華人寫作協會為慶祝成立35週年，將發行2022年北美南加州《文苑》雜誌(會刊總號第26期)，特公開徵求稿件，舉凡：論述、人物、傳記、憶往、遊記、雜記、生活漫談、小說、詩詞、書畫、攝影等均所歡迎，或與本會有關的活動報導、感想、建言，都在徵稿範圍。也歡迎文友第二代與友會文友的作品。

除非特邀或者必要之稿件，來稿文字以1000字至3000字以內為宜，附照片及說明更佳。獲選刊出之稿件，因限於經費，本刊不付稿酬，但版權歸作者自己所有。作品不得抄襲，或侵犯他人著作權之行為，若有上述情事，有關法律責任由供稿者自行負責。對於刊出之稿件，本刊有刪節及更改權。如不願被刪改，請先註明。請自行保留原稿，本刊除通知是否刊用外，不負責退稿。

- ◆截稿日期：2021年12月25日，逾期不收。
- ◆送件規格：來稿請盡量以Word文字電子檔傳送(標點符號請用中文標點)，並請註明作者中文姓名及照片一張，100字以內作者簡介，聯絡郵址和通訊住址，照片請用jpg電子檔，分開單獨傳送，並加圖片說明，E-mail至：tsungchinwu@gmail.com收。如無法提供文字檔，本刊可代為找專人打字(每千字收打字費用\$15元，請用有格稿紙繕寫工整。)
- ◆郵寄地址：1188 South Second Ave., Arcadia, #101, CA 91006 U.S.A. 給：NACWASC南加州協《文苑》雜誌編輯部收。

好怕下一個倒下的是我

新冠肺炎疫情全球大爆發，美國幾近全境淪陷，超過八萬人確診、上千人死亡，確診案例不斷上升。據統計，全美有二十一州實施Shelter in Place或Safer at home，非必要工作及活動一律暫停。

影響所及申請失業救濟人數竄升、股市崩跌、讓美國經濟陷入衰退風險。

但上述這些都比不上美國各州檢驗器材奇缺、呼吸器不夠、第一線人員防護裝備嚴重不足令人緊張，當我讀到世界日報特派員報導，印第安納州一家天主教醫院的華裔護士表示：「醫院以測劑不足否決我們做檢測；其他國家醫護都穿專業防護衣從頭包到腳，而我們脖子、後背、腳部統統暴露在外；第一線醫護已快不保，疫情大爆發可能性越來越高。每天上班精神緊繃，好怕下一個倒下的是自己。」令我驚悚不已，這是在美國嗎？

儘管如此，川普三月二十四日表示希望鬆綁「社交距離」(Social Distancing)措施，好讓企業能在復活節復工，以降低對經濟的衝擊。此話一出，霍普金斯大學

公共衛生學院立即警告：現在結束社交距離措施，將會帶走百萬人的性命；各地政府官員和衛生專家也批評，貿然讓民眾重返工作崗位，可能癱瘓美國醫療保健系統，並造成更多死亡案例。

或許這些損失原本是可以避免或減少，大陸二〇一九年十二月爆發武漢肺炎，微軟共同創辦人比爾蓋茲二〇二〇年一月之前就指出，大家應該要注意這項警訊。《華盛頓郵報》三月二十日報導，美國情報機構一月開始，向白宮警告武漢肺炎爆發的規模和強度，認定中國方面低估疫情嚴重性，但川普輕忽這些忠告。蓋茲基於「新冠肺炎可能是百年一見的世紀病毒」，二月五日由他們夫婦的基金會宣布提供高達一億美元，用於對抗新型冠狀病毒疫情，以生產治療劑和疫苗為優先；並承諾將再捐出五千萬美元，協同另外兩家大型慈善機構開發病毒治療藥物。三月起美國疫情急轉直下，才實際採取行動。

蓋茲三月二十四日在「TED Connects」線上節目說，美國的防疫行動

王美一文

不夠迅速，已錯失了不封城的機會。他建議美國封城六至十周，加強新冠肺炎病毒檢測。其實蓋茲早在二〇一五年三月十八日在「TED」就發表過「我們還沒有為下一次流行病做好準備」的演講，強調如果在未來幾十年內有超過一千萬人喪生，那很可能是一種高度傳染性的病毒，而不是戰爭。當時他是針對Ebola crisis (伊波拉疫情)在二〇一五年奪走一萬多名非洲人性命發表的評論，五年前他就認為世界沒有準備好，無法應對劇烈病毒爆發。

他的言論是一記警鐘，似乎沒人聽取，五年過去，現在新冠病毒全球肆虐，顯露大家毫無招架之力，更甬提應對了。是大旱之望雲霓？大眾渴望解除困境之心不難想見！從很多事情看出比爾蓋茲的智慧與格局，他有世界領導人的高度！我不禁想：假如比爾蓋茲是美國總統……

【二〇二〇年三月二十九日(星期日)刊於世界日報「讀者論壇」版】

作者

王美女士，北美南加州華人寫作協會會長。

傲慢與偏見——疫情下的歐洲

方麗娜一文

即便是人間的四月天，這一場春天的約會，我們也註定無法前往。

窗外，潘朵拉的魔盒已然打開，瘟疫、災禍、亡故、生死離別，每天都在觸目驚心地上演。那些飛速攀升的死亡數

字，立體而猙獰地擺在眼前，早已超過了中國本土。僅僅隔著螢屏旁觀，已叫人無法承受，身在其中的人該是怎樣的慘烈與無助！

自從冠狀病毒海嘯般席捲而來，奧地

利封城鎖國已進入第十六天。四月一日歐洲累計感染人數超四十七萬，死亡超三萬。奧地利感染人數一萬零五百八十五人，死亡一百四十六人。

細究起來，歐洲人在最初的認知上，長時間抱持著「傲慢與偏見」。他們以為自己身在歐洲，與亞洲相去甚遠，病毒跟自己毫無關係。他們忘了，病毒不分國界，不分種族，也不管你是平民百姓，還是王公貴族，病毒面前，真真是人人平等。疫情似火，就在你隔岸觀火猶疑徘徊之時，病毒正在以自己的方式步步進逼，再堅固的馬奇諾防線也拿它沒辦法。因此只要是在病毒初期，以輕慢態度對待疫情的政府們，無不坐失良機，自食其果，最終幡然悔悟。比如那位，之前一直忙著與天下人握手的英國首相詹森，三天后，便不得不親自向英國民眾示範如何洗手，而後作為全球首位被確診的政府首腦新冠病



↑優雅的歐洲也避免不了新冠肺炎疫情的蔓延。

毒感染者，隔離在家。緊接著，是查理斯王子，以及英國衛生大臣馬修·漢考克。有人調侃說，特立獨行的詹森，想親自站在火刑架上感受一番火焰之外的目光，從而欲擒故縱為應對英國「刁民」採取的苦肉計。

疫情之下，沒有一個國家是孤島，也不可能獨善其身。不僅如此，歐洲人對一切常態和約定俗成的生活認知，也遇到了前所未有的考驗。多數歐洲人初識新冠的心情不是恐懼，不是悲傷，而是困惑。家家戶戶的晚餐桌上，搖擺著的情緒和觀點是：我們究竟有沒有必要，對這個近似流感的病毒過度敏感？在義大利剛剛封國的那段時間，喜愛歌舞的義大利人將他們平日裡的露天音樂會搬到陽臺上舉行。鋼琴、小號、小提琴的演奏，混雜著鍋碗瓢盆的叮叮噹噹。幾周過去，死神奪走了上萬個義大利人的命。樂觀浪漫的義大利人停止了歌唱，整個國家陷入了死寂，取而代之的是教堂的彌撒和螢螢蠟燭前哀悼的低吟。

許多歐洲人都低估了冠狀病毒的威力，由此而繼續社交、娛樂，很不情願地改變以往的生活秩序，對步步緊逼的生命滑雪。因斯布魯克是阿爾卑斯山腹地久負盛名的滑雪勝地，曾經的冬奧會主戰場，也是施瓦洛斯基水晶總部所在地。每年冬季，全世界的滑雪愛好者趨之若鶩，人滿為患。

奧地利戴口罩的人至今寥寥無幾。原因之一，是買不到。一個月，歐洲許多國家，以及普天下的華人同胞，憂患與



↑奧地利街上戴口罩的人數依舊寥寥無幾。

困境心存僥倖。一位感染了病毒的義大利年輕人，以生命為代價呼籲道：「我來告訴你它與流感的不一樣，它會進入你的身體，奪走你的主動權，摧毀你的肺，最終導致你無法呼吸！」

現實面前，每個人都被迫放棄一成不變的生活準則，所有的行為都必須為病毒讓路。毋庸置疑，病毒切斷了人與人之間最後的连接。在一個崇尚個人主義與自由的西方國家，很難相信人們不再握手、親吻和擁抱，會是何種景象。

一個月，當中國人家戶戶被隔離在家時，一位德國朋友跟我說，這事也就是發生在中國，要是在德國，老百姓要造反了。他們會起訴政府限制他們的自由，而且他們肯定會贏！時至今日，德國的感染人數已飆升到六萬多。不得不鎖國封城時，總理默克爾向全體德國民眾發表講話說：我們正在面臨德國統一，不，是二戰以來最嚴峻的挑戰……

實事求是地說，年輕的奧地利總理庫爾茨，在疫情面前的應急反應和表現，令人激賞。他是歐洲國家中率先採取隔離措施的国家領導人。這也是奧地利第二共和國（1955）成立以來最嚴厲的閉鎖鎖國政

共，同仇敵愾，幾乎買光了歐洲本土上的口罩等防護物資，不遺餘力地運往湖北武漢，協助國人早日脫離災難。我和先生幾天前才購了一批口罩，是從維也納華商手裡購買的中國貨。從四月一日開始，奧地利政府開始在超市裡向民眾發放口罩和手套。這項舉措將再次刷新歐洲防疫的歷史，不僅是觀念性的突破，也開闢了歐洲防疫的一代先河。

當冠狀病毒席捲全球時，奧地利藥店裡的洗手消毒液早已脫銷，我在四處搜索時驚奇地發現，洗手消毒液的首創者竟是奧地利人。十九世紀中期，畢業于維也納大學的醫學博士伊格納茲·塞梅爾維斯，從頻繁的臨床經驗中觀察總結，並發現了消毒液的預防功效。兩百多年過去了，洗手消毒液不僅對於無菌手術至關重要，也成了眼下抗擊冠狀病毒的有效措施。

眼下，無論是巴黎柏林還是維也納的民眾，每晚六點鐘都會打開窗子，向那些奮戰在最前線的英雄們擊掌致敬。每天的

策。三十三歲的奧國總理，展現出相當成熟、機敏、果敢，以及未雨綢繆的政治智慧。他始終繃緊神經，每天協同衛生、內政和財政部長等就本國疫情和應對措施舉辦新聞發佈會。沒有官話、套話和廢話，而是簡明扼要直奔主題。奧國政府與公眾之間的這份互信，實在叫人敬佩。醫療和防護品奇缺時，政府馬上啟動全球採購。來自中國的醫療捐贈物資，也在一定程度上緩解了奧國的緊張局勢。

奧地利的禁足令，還是比較人性化的。民眾仍舊可以外出散步遛狗騎自行車，但必須保持人與人之間的距離。春風蕩漾，多瑙河兩岸以及花草簇擁的公園草坪上，人們迎著紛飛的花瓣出來散步曬太陽。直升飛機和警車不斷巡邏，對違規者開出了幾千份罰單。為了贏得民眾的配合，查崗的奧地利巡警們，利用警車播放歌曲，或者打出標語：「我為你們堅守崗位，請你們為我留在家裡，感謝！」這當然沒有我們中國人在抗疫過程中的標語，來得乾脆利索：「出門打斷腿，還嘴打掉牙。」

也有不要命的奧地利人，竟無視警告和政令，跑到靠近義大利的因斯布魯克去

這一刻，我和先生都準時立在窗口，熱情洋溢地匯入擊掌的洪流。

疫情肆虐，但我的房間內仍舊容得下一張安寧的書桌。每天，我在最深的這一個裡面寫作。方方在那種境況下仍懷抱憂患，一如既往。那是一座文學的燈塔，是作家的豐碑。許多人提到方方的《風景》《萬箭穿心》，而我最愛的是她的《塗自強的個人悲哀》——一部最徹底的批判現實主義的經典。我日後創作的中篇小說《夜蝴蝶》和《蝴蝶坊》裡，都有塗自強的影子，那也是從方方作品中汲取的營養。

回到疫情，我很欣賞哈佛校長勞倫斯·巴科的一段話：「我們誰都無法預知，接下來的時間將面臨什麼。但此時此刻我們的使命是，向世人展示我們最高貴的人格，讓人們看到我們究竟能夠為這個世界做些什麼。」願大家懷抱智慧，優雅前行。

【二〇二〇年四月一日】

簡介

方麗娜女士，祖籍河南商丘，現居奧地利維也納。畢業於商丘師範英語系，奧地利多瑙大學工商管理碩士，魯迅文學院第十三屆作家高研班學員。著有小說集《夜蝴蝶》、《蝴蝶飛過的村莊》；散文集《藍色鄉愁》、《遠方有詩意》，代表作《蝴蝶三部曲》。

新冠封城到解封的哈佛反思

張鳳一文

春

天原應是百物復甦，生機勃發，花氣襲人，惜乎新冠病毒所向披靡，感知都成雨雪霏霏，二〇二〇年（愛您愛您）的鮮活豔色意象，彷彿滿目即呈奇幻凋零枯萎的荒原。

在這居家令，棲息中，似乎禁錮得生不死，心中漫溢希望之幻滅和惶恐，寂寥好似冰原，充盈形骸內里崩裂的可能，選擇口罩的微窒息或不選的巨悲壯，隱然可見眼前的世界奄奄一息。

光看著報憂新聞，真像世界末日。一百零二年前西班牙流感，世界亡者五千萬，美國達六十七萬逝者。武漢封城到解封，共七十六天，到那天為止，美國新冠確診四十二萬，逝者一萬四千，持續飆升，全球擴散一百八十多國，三十多億人就地隔離，似天文數字，急需祈福不憂不懼！能像歷史上許多天災人禍一樣，終歸快至平息的盡頭！

病毒風險泛濫著悲歡離合的陰霾，為愛告別妻兒的醫生，不擁抱兒女父母的醫生媽媽，天空也籠罩著無邊的哀痛，面對未來生命的不確定時，特別脆弱，在濃重的渾噩之中，步步求生，向死存活。

保持六呎的社交距離，人人不能彼此摟在懷裏，貼身相擁，頓成無靈魂冷漠的幽靈，全民陷入焦慮危機。醫護說要維持七小時的睡眠，否則深沈睡眠少，免疫力低，怎麼能呢？兒媳女兒看我頻發示警，安慰我都已照做，請我放鬆靜坐冥想，或做瑜珈調息，不要太過沉浸於消極報導，造成自我身心神不寧。

病患迅速飆升的是大紐約，就包含寧兒女婿外孫所在的紐澤西，那是熱點，恐慌的是新添的外孫才滿半歲，五歲的姊姊又弱……疼愛的兩寶貝每每凝視著我，那澄明雙眼，眼白皎潔似晴天，那無雲又無風的美東純淨天空，這就成生命延續飄

的其他人，都會為他們慌目驚心。

狀況還可以。另有位朋友近日常來幫他們忙，回家也咳嗽。測試很重要，想到可能多日飄浮的氣溶膠，那些同院或同班飛機

曾聽婆婆說在SARS期間逝者，只允

防護裝備人員為其沐浴淨身，不得見最後

一面，由太平間孤獨拉往火葬場，慘烈！不幸今春，我一位兒女親家五年前中風復健尚可，竟也因此疫常外出，中招頭疼欲裂劇烈嘔吐後，倏爾消亡，無喪禮淒涼火化成灰，倖存的親人沒機會再見，能不悲戚大慟。

意識如何怎能在

自我隔離中，抵擋沮喪萎靡的黑洞吞噬，鼓起餘力，再來錘鍊寫作，泰然抗衡這個看不見的敵人，也因眼見一洲洲，一城城都失守，成為凝凍的無人狀態……先與歷屆海外華文女作家協會會長們探討方案

搖，茫然失措中，雲端含飴弄孫的視訊之外，時時湧現的惦念和唯一甜蜜的撫慰。

遠兒兒媳雖在風吹草地見牛羊的弗吉尼亞山間任教，但他卻因開會等，曾在二月三月間，於爆發疫情的波士頓和華府間飛來飛去，嚇壞我，僅能在完滿回歸塔虎姿大學的結果中，祝禱吉祥。所幸揚兒兒媳居近又謹慎。

赫然在目台灣校友會傳訊同學自述：「住紐澤西州養老院的九十五歲表姑，因見了大陸落地三週教友來拜訪，五天後就發燒和咳嗽，但是未做測試，一星期後就在昏睡中仙去。期間六十五歲健康應該穩妥的兒子，從達拉斯飛來探望。那時養老院已經限制探訪，但因為外州來，所以通融。表姑安葬，只有她兒女及女婿參加。晚上兒子飛回，傳送消息，後來也得了，回去才五天也逝去，本來相對健壯的，還是逃不過。電話得知其女兒女婿也確診，

……在此病毒也全球化的狀況下，步步為營……又協助多次捐助醫療火線。

我們也許沒有，薄迦丘一三四八年《十日談》中，黑死病瘟疫席卷冷翠，十萬喪生的暗淡之下，可以去的晶瑩噴泉，清涼綠蔭的勝景避疫。但我們依然可用：境界精深扣人心弦的文字在劫難之際，影響文明社會。

三月初，因跨國生技公司 Bigger 之前在波士頓舉辦百多人國際會議，不慎錯失防衛歐洲返會者，爆發七十位染疫。真是木鐸警鐘，終於上千人的亞洲研究協會 AAS，波士頓大會取消，確為明智之舉，解開多少位師友的焦灼，很為他們捏一把汗。

哈佛巴科校長，三月上旬十日做出艱難的決定。言及重大變化，春假後學生不返校，雖稱校園保持開放的狀態，大學部和研究生將開始上網課；嚴格限制勸阻二十五人以上的會議和活動。

哈佛六千學生十五日前搬出宿舍，他們告訴我，即刻遷空。如果學生無家可回，可聯繫院校宿舍辦公室妥善安排。校長希望能夠得到理解：「知道讓你們遠離朋友和教室很困難。為了保護學生，也是



↑哈佛紀念教堂。

保護那些更易染病者。」帶動藤校與其他大學，跟著一校校都關閉。

機場斷航，哈佛叫停，居民蟄居，二十二日春假之後，師生開始居家避疫網課，如王德威教授就以Zoom教學《文學與危機狀態》……其他教授亦然。

木蘭臺菜，中國城……等送貨的中菜市場及餐館，終為顧慮而關店，不送外賣……關閉長時間再啓。一時用美國網購或自己出征上街，盡力烹製些增強免疫力的菜，應對曠日持久戰，不知何時才到頭？連悠久的大波士頓區中華文化協會，我們社團打太極拳八段錦……也用上了Zoom由班長伉儷及做為老師的外子帶領。十年前期許為世界打造更優異的視訊平台，山東人執行長袁征Eric Yuan，創立了Zoom，百業衰頹股票皆跌，他卻獨漲！

哈佛二〇一八夏天上任的勞倫斯·巴科（L. Bacow）——白樂瑞——校長及夫人在三月二十四日週二電郵中，向全校宣佈；他倆也感染病毒，將隔離休息康復。並由哈佛公共衛生部門，聯繫排查在十四天內與校長接觸的人。到二十四日為止，哈佛也有十七人確診。四月六日，六十九歲的哈佛校長伉儷終能痊癒，在驚濤駭浪

產能力，還能堅持在家，是愛護自己和親人朋友！

全球的生命，其實是同體大悲的命運共同體！一月二十三日後，武漢……大陸各地封城，在歐美，或因政治選舉自私，傲慢不積極合作應對，也可至像英國的佛系防疫群体免疫？激發了公民自救！而至查爾斯王子和英相均確診……也有許多周遭的人，都覺得那是遙不可及之事，雖熱

中，多少算點希望的苗頭。

謙和近人的巴科校長說「病時見電視播報自己確診，有如靈魂出竅」。他密歇根州人，曾任麻省理工學院二十四年教授，校監和學術委員會主席。再為塔夫茨大學校長，父親是東歐大屠殺的難民，母親是波蘭奧斯威辛集中營的倖存者。他是移民後裔，視野不同。

在病疫核心的紐約，步父親後塵成為紐約州長的安德魯庫默，是政治世家，其弟CZ主持人克里斯電視採訪時，還開扯鬥嘴，兄弟誰是媽媽最愛，弟弟確診隔離病中仍堅持直播，州長原爭要自由，比起西部等地遲遲不下居家令，但看三月二十七日前後都發表動人演講，算亡羊補牢，冀望快轉危為安。

州長果斷說添置呼吸機，不放棄任何生命，但即使再努力也不能救下所有人，重症者常是最脆弱，也是我們本能最想要保護的祖父母，父母姑姑舅舅等親人。「每次我都對支援的國民兵保證：永遠不會要求你們，去做我自己不會去做的事。你們處在歷史緊要時刻……也許十年後，你對子孫講述今天的事蹟，會熱淚盈眶，記起多麼奮勉依然痛失的生命……為

心捐助……未料竟然成為需要雙向救援的人道危機！深思無緣大慈自己的主觀必須遠瞻……

因拜網際網絡之賜，有了抗疫史上，未曾經歷過的快捷精彩守望相助，到武漢解封日，能有八萬上下的志願醫護挺身而出，近悅遠來獻身紐約，許多值得讚揚的英雄事蹟，犧牲確實可歌可泣。但仍有網絡無法獲得全面的信息，專家應對虛假資訊瀰漫，比抗疫本身更艱難，或造成嘲諷分裂，實則五十步笑百步，起碼應做到設身處地，避免幸災樂禍，隔岸觀火的看客心理。

看大紐約，及我們紐英倫，全面淪陷，及早有疏忽的義、西、印度、伊朗、巴西……等地的病毒蔓延，卡車運屍的慘烈……義大利人卻打開陽台，歌唱起來四鄰風從，歌聲心連心的傳唱而去，不脛而走……幾次潸然淚下難止！

新冠疫情風聲鶴唳，以我們難以言喻的方式，改變我們生活的型態。為草木皆兵中，

你們的犧牲而驕傲，感激你們使得紐約人有了信心，我很自豪，再次與您們共同戰鬥……」頓時讓人意會：他有己所不欲，勿施於人的領袖擔當。

災厄連綿不絕，堅持到三月下旬，暑熱的南半球澳洲，也頒封國嚴令，阻檔外來者。禁止百人以上的餐宴，婚喪大事不得不延期，而且明星湯姆漢克夫婦在那兒感染，氣餒病毒的無懼暑天。

已屆三月底，聽得紐約和星馬老少師友告訴我，居然在此儘量避開醫院，免得交叉感染的關頭，得了盲腸炎，萬幸都痊癒出院。

冷不防美國聯邦緊急事務管理署 FEMA，在四月初竟向五角大廈的國防部提出：備好十萬個屍袋的請求。通常這是為戰區備用。見傳來影片的特長冷凍貨櫃中，接納的排排屍袋，不寒而慄。

清明，深深祈福不能親叩的天上親人，還有世上犧牲的救助者及染疫者化險為夷！離鄉四十多年，我們經常往故鄉，回到楊梅的客家莊，去祭祀公公以上的祖先，應邀穿街走巷，拜望留鄉翻建花園洋房的親戚家，衷心欣賞桃花源。幸而臺灣不乏縝密防疫的經驗，又有規格的口罩生

更安然起見，我們回到郊區避疫。有說病毒可擴散六至九呎，但懸浮二十四小時，誰也不知這段時間內電梯或空場中……那些人經過呼吸，總之未來的禍害還未知，或許如候鳥秋冬再來……誰知道呢？多少要務，就此永遠得用視訊開會。

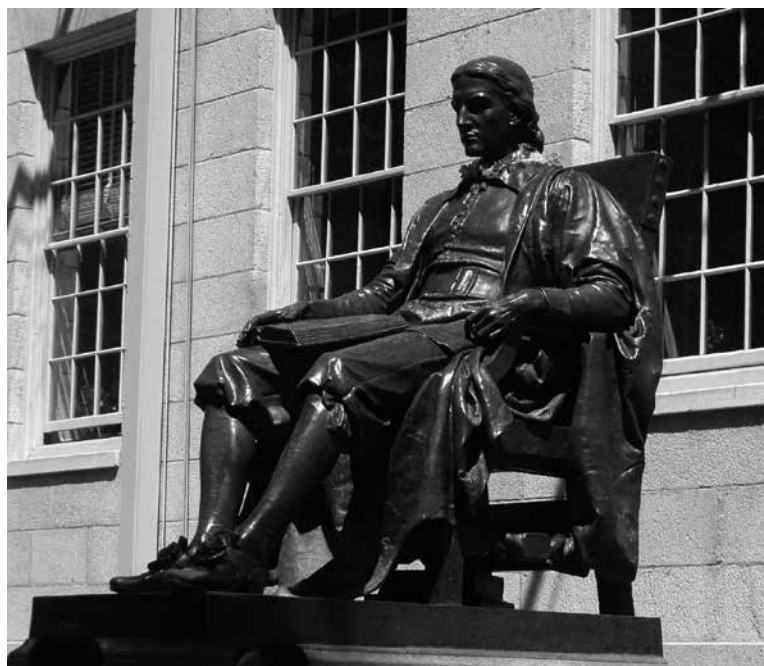
這個春天，實在有極傷痛的疲憊及無力感。天命於己不著一塵，乘風而去之前，再得為受難眾生或子孫想一想：究竟頑強新冠病毒是怎麼出來的？反思極地冰川暖化永凍層解凍，古老的病毒，及有毒物質汞、碳、甲烷等也隨之釋放……珍稀物種絕滅……等生態關懷，該如何永續發展……我們渺小的人類，同此寰宇皆為客，如不謙謙以心懷蒼生之視野，觀其安危，真擔心因果循環，自取淪亡。

天意弄人，生於和平的我們，都未料到還是在人生的歷程中，遭逢了如此驚心動魄的亂世疾疫，如紐約之揚聲：這次戰役是場馬拉松，不是短跑，但我們會跑完！不單想用愛心點亮哈佛大學及波士頓，也期以愛傳遞世界！

【寫於哈佛大學】

作者

張鳳女士，北美華文作家協會總會副會長、海外華文作家協會第十六屆執行長。



↑約翰·哈佛在校園裡的塑像。

抗疫情美國急需戰略物資

薛永康一文

「戰略物資」依照「MBA智庫」定義，是由國家掌管，與保障國計民生和國防安全物資有重大關係的儲存。它是保障「非常時期」物資供應的重要措施。

目前美國及全球面臨的就是非常時期，要對付無聲無息無色無味、全新、但無遠弗屆的全球瘟疫，是一次世界大戰，共同的敵人就是新型冠狀肺炎。全球及美國的數據每天都在大幅增加，及時抑止疫情需要的就是戰略物資！物資充足和物資缺乏可以決定疫情的走勢：前者以中國、南韓為例的疫情轉緩，後者如美國、義大利及歐洲國家的疫情加劇！

「戰略物資」是物資的儲存及制度，需要的是與瘟疫大戰前未雨綢繆的準備，而不是在大戰發生後臨時抱佛腳的補救。以美國為例，防止瘟疫是疾病防治中心（CDC）的職責，但在川普上任後大量裁減其研究經費及人員，以致面對新冠病毒毒措手不及！加上「慢半拍」的總統淡化

疫情，延遲檢驗及隔離，各州相繼淪陷，使美國疫情的嚴重性已居全球第三位！

美國目前在防範上，缺乏準備及完善的制度，例如預算不足為其一原因。在治療上，美國在醫療物資及設備：檢驗器材、面罩、防護衣物、床位、幫助病患呼吸機器等也不足，將置醫療人員及病人安全於危險境地！

補救缺乏完善的「防範」制度為時已晚，今後可以改善，例如增加預算，以免歷史重演。筆者建議，今後建蓋新的政府建築物可以考慮「多功能」用途，辦公大樓除了使用太陽能外，增加醫療設備，辦公室可以用組裝式 modular，隨時可以改變 Convert 為病房、桌子書架可改為病床藥櫃、通道利於救護人員進出等。

目前最重要的是及時「檢驗及治療」，檢驗才能得知確診病例，立即給予安置及治療；需要的是增加生產「戰略物資」，除了派遣國民兵儘快建造臨時醫院

增加床位外，川普必須要和控制疫情成功的中國合作，放下貿易戰爭端，要求「世界工廠」的中國，加緊為美國製造檢驗器材及醫療人員需要的防疫裝備，以及幫助病人的呼吸器具等。要打勝與瘟疫的這一場大戰，及時增加上述的「戰略物資」檢驗及治療為第一要務！

反之，為全球第一經濟體的美國，如果無法供應基本的防疫物資，反而權宜行事去要求醫護人員重複使用防疫面罩，就大匪夷所思了！在這個防疫大戰時，我們要盡力搶救病患，不能讓已經身負重任、冒著生命危險、站在前線搶救病患的戰士，也就是醫護人員，由於缺乏戰略物資受到感染威脅！

【二〇二〇年三月二十九日（星期日）刊於世界日報「讀者論壇」版】

作者 薛永康先生，北美南加州華人寫作協會副會長。

銘記二零二零

段金平一文

二〇二〇庚子鼠年

冰雪消融的時節

本應大地復甦 天空艷陽

冬去春來的日子

本應山中賞花 江邊戲浪

未曾料到

一眾病毒卻偷襲了人間

它們優孟衣冠 全副武裝

它們面目猙獰 氣焰囂張

雖單刀赴會

卻爆炸增長

手無寸鐵的個體生命啊

任憑吞噬 無力抵抗

武漢告急 中國告急

義大利告急 歐洲告急

紐約告急 世界告急

群魔瘋狂繁衍 成隊結幫

如天馬行空 肆虐剽蕩

醫院裡的患者

氣喘吁吁

殞儀館的屍體

可謂堆積

多少人死 多少家亡

黎庶塗炭 迸淚絕腸

天愁地慘啊 滿目瘡痍

家家戶戶 關門閉窗

人人自處 斷了來往

各行各業都按下了暫停鍵

地球的轉動

似乎也偏離了方向

此刻

沒有了 種族之間的隔膜

沒有了 國與國的口舌逞強

此刻

各國命運相連

全球相助守望

人類同舟共濟

禦敵重於閭牆

整個世界

都融入到這場戰爭的

大海汪洋

上半場

億萬的救災物資

從世界各地 送到中國

下半場

成山的抵禦裝備

從中國 運往四面八方

已經退休的白衣戰士

千千萬萬 浩浩蕩蕩

邁著鏗鏘的步履

迎著死神 重新上崗

這世間 呈現著溫情

這世間 彰顯著善良

這世間 凝聚著力量

這世間 演繹著悲壯



無論病毒多麼狡猾

不管惡魔 耍著什麼花樣

這樣的陣勢

這樣的眾志成城

必將擊潰頑敵

勝利的旗幟

終將在戰場 高高飄揚

這個春季沒有春天

這個年份不容遺忘

待世間無恙 錦繡未央

走出驚愕和痛苦的人們啊

定要銘記二〇二〇

鼠年的悲愴！

作者

簡介 段金平女士，北美洛杉磯華文作家協會會長。

我的防疫觀

老頑童一文

當加州開始宣佈居家隔離之時，我就在想，我該怎麼辦呢？說實話，我的居處很小，我又不會做飯又不善理家，更不像以前可以經常組隊登山或帶一幫子人四處去玩，如此這般悶在家裡足不出戶，對我而言真是有若苦刑般難熬，這種日子……我實在不喜歡！

於是我想，所謂居家令，不外乎就是避免與人接觸，避免感染。那麼，只要「不和別人接觸」不就可以了嗎？何必一定要「居家」呢？而且如果投身在寬闊的大自然裡，空氣新鮮、陽光充足，再加上得以保持鍛鍊，不是更安全嗎？

後來我也聽到很多專家講，其實在此期間若能多曬太陽多運動，必能提高免疫力，更有助於防疫。我自然深信不疑！因此，別人在居家隔離，我在野外隔離。

從三月中開始，我每天絞盡腦汁去找風景好、人又少，而且不重覆的地方去休閒、運動、散心，兼躲病毒。

疫情期間，無論州立、縣立或國家公

園，大多數都已關閉。但對我而言無所謂，而且正好，通常我會盡量避開知名的景點，我要找的多數是景色怡人，但不太為外人所知的地方。此一則有新鮮感，再則很可能發掘到一些很美很棒而且又很值得去的地方。

這段期間，我走遍了南加地區的東南西北方，有時候在山上，有時候在海邊，我同時也走遍了南加地區幾乎所有的河道和湖泊。我車上備著帆布涼椅、防風外套，還有一些水果和乾糧。反正，夠我瀟灑自在的在野外過上一整天。

每到一處，除了休閒、觀景、午睡或看書閱讀之外，我必給自己留出至少一個半到兩小時健行。健行中可以曬曬太陽、甩甩手，加上深呼吸。此外，一向不會唱歌的我還會扯開嗓門大聲歌唱，反正沒人聽到。不過，我唱歌可不是為了欣賞自己的歌聲，而是為了健身。事實上我也發覺，每次大聲吼完之後，心裡悶氣全消，心情舒暢無比。

對我而言，這段期間四處溜達還有很多好處。其一、自在輕鬆。記得以前帶隊出遊，當別人在欣賞美景之時，我恐怕還在繃緊心情，正在操心各種吃喝拉撒的問題……每次出去玩，都要捱到大家下車回家才能喘口氣、放下心。

其二、我一個人去玩不需事前做太多計劃，完全可以隨心所遇見機而行，走到哪算哪。也正因為如此，發掘到了很多很幽靜又很美很美的地方。

其三、帶隊出遊有很多不方便以及必須有所顧慮之處，而我一個人則自由自在，不必考慮所去之處有沒有地方吃飯？有沒有公廁可上？說難聽點，要尿尿的話，找顆樹抬抬腿；要餓了的話，腰包裡掏出個蘋果加兩顆鹵蛋就解決了。而且我這人生性隨和，要是累了，隨便在野樹林下的雜草堆裡也能睡個安穩的午覺。

總之，新冠病毒肆虐的這段日子裡，正是我老頑童最悠閒，最自得其樂的期間。說句令人生氣的話，當我今天看到加州的防疫令解除還要延遲三個月時，心裡就偷偷樂著……哈，俺的好日子還長著呢！

「居家防疫」與「居家自省」有感！

雲想一文

在疫情發生之前，幾乎每個人過得是多麼的開懷、自在又忘我的日子，因為我們擁有「自由」和「生命」。

可是，由於人性的「貪、瞋、癡」，總是造成我們對現實的不平、不滿和諸多的埋怨：工作的繁瑣、人事的不順、學業的吃重、待遇的不公……等。同時，人與人、國與國的勾心鬥角、利益薰心、自私自利、自以為是……，污染了整個宇宙。浮躁、狂妄與奢華充斥在日常生活空氣中。

而今，地球已被污染得失去了大自然的容貌，被人類製造的霧霾堵住了大地的口、鼻，忍無可忍，它生氣了！因為人們失去了做人的基本道德修養，社會迷失了正確的教育方向，國家更忘了如何保護人民，讓人民安居樂業。同時，我們都忽略了「物極必反」的宇宙法則。



這次疫情的發生，是宇宙給人們敲響了一個警鐘，給胡亂蹦躑已久的人們，一個當頭棒喝（因為它長久的吶喊，又有誰聽到了？）。它在人們的貪婪、妒忌與仇恨上，澆上大大的一盆冷水，一直澆，一直澆，何時才會停止？那就要看每個人對「無明」的頓悟，以及自我清洗心中「貪、瞋、癡」受害的深

度了。宇宙給了我們一個可以放慢腳步的時刻，同時也暫時清除了你、我在心中積存已久對人、事、物的種種埋怨，甚至可能不定時的取走我們的自由和生命。在此時此刻的「貪、瞋、癡」，顯得又是多麼的「自慚形穢」和「不值」啊！

如今的「居家防疫」正是我們「居家自省」，以真誠、冷靜的態度，面對自己的時刻，除了常洗手，消毒外在的東西，不要忘了此時也正是好好消毒自我內心「一念」的時候。

大惡是大善的前兆，當宇宙再次撥雲見日的那一天，相信將會是一個擁有憐憫、同理、愛心，且懂得回饋、尊重與奉獻……新的你和我。

讓我們用「感恩、歡喜」心，好好珍惜宇宙給我們的「美好生命」和「純淨的自由」吧！

（雲想隨筆）

疫情中拔牙有感

薛永康一文

冠病毒在美國仍然沒有減緩的跡象，遵循「居家隔離」的指示，我和內人除了去超市買菜外，幾乎是足不出戶。爲了安全考量，定期的體檢、洗牙也延後。

這期間診所建議和醫生在網上諮詢，若必要時再去急診。四月初我發現有一



顆牙齒破裂，由於疫情未予以理會的結果是細菌感染發炎，終於影響到神經而劇烈陣痛；在九月初不得不冒著被新冠病毒感染之險就醫。

醫，我問他診所的防疫措施做得如何？「我不是戴了口罩嗎？我還怕被你們病人傳染呢！」傅醫生真是幽默！需要拔陣痛的智齒之前，首先被打了麻藥。在麻藥發作後，健談的傅醫生不再開口聊天，我的嘴巴得大開任他擺佈，同時在一旁的護士則按住我左邊的臉頰，因為曾有病人在拔牙時，會痛得從座位上彈起！醫生按著我的右下巴使勁、左右搖擺我的智齒，直到拔出來爲止。

回家後牙痛逐日停止。回想起每星期在佛堂的網路讀書會上談到的「天堂和地獄」之別的議題，同學們對兩個極端都有不同的解讀。對我來說，牙齒劇痛的停止就是脫離了地獄上了天堂！同時讓我想到醫療人員的辛勞，尤其在此疫情嚴重的時期，仍然有面對帶菌、但無病徵病人的危險！在疫情剛開始的紐約市，醫院裏新冠病人人滿爲患，防疫及醫療器材不足，有

些病人在走廊上等待病床時已經喪生。醫生和護士除了工作超時外，也怕把病毒帶回家，疲憊、憂鬱加上每天面對病人死亡而無能爲力的挫折感，甚至讓自己染上病毒！至於新冠病死者，由於安全考量，無法和家屬見最後一面。因死者過多無法安置，醫院只好租用冷凍車把屍體疊起，日以繼夜送去郊外亂葬崗埋葬！這些慘不忍睹的景象不正是像一幅「地獄」圖嗎？

「我還怕被你們病人傳染呢？」傅牙醫的幽默言猶在耳，他說的可是實話。他無法得知他的病人是否有帶新冠病毒，因爲有些病人帶菌但無病徵！他治療病人也承擔了一些風險！再者，「天堂」和「地獄」也只是一線之隔：在醫護人員悉心照顧下，幸運的新冠病患得以復原，而對某些病人則是群醫束手，眼睜睜見他們嚥下最後一口氣，與世隔絕！

在此我感激傅醫生對我牙痛的即時救助，同時也對所有在第一線上的工作人員不顧自己安危，在新冠病毒仍然擴散的時期，努力工作去救人、去控制疫情！我對他們致最高的敬意！

作者

薛永康先生，北美南加州華人寫作協會副會長。

疫情生活誌記

梁柳英一文

二〇二〇年三月新冠疫情之後，使我們日常的生活大受影響，隔離生活深居簡出，減少親友聯絡，外出一定佩戴口罩。疫情令心情困擾不安，商業店鋪倒閉，失業率高升，染疫生病死亡人數日增，苦惱重重。當面對逆境，唯有自強保重才能健康，而我爲使精神能有所寄托，毅然接受女兒江麗芬Helen的請求，答應幫忙照顧神賜給她夫婦於三月二十八日晚上誕生

重八磅多平安順產的

女兒Nora安兒。我每星期五天，都由小兒子江嘉偉David接送由橙縣遠赴蒙市，幫女兒照顧女兒。現在已經過了五個多月。

我竟然體會到：當生命中有新的拓展，靈性上將感受到新領悟。見到小乖乖日益成長，活潑可愛，聰明伶俐。在勞碌繁忙中每天爲她拍攝、錄



影，留下珍貴的照片紀錄。家庭共聚維繫著深摯親情，獲得歡欣快樂。我更利用休息時間，在繁瑣的日子仍然存留下一份閒情逸致。因喜愛種花蒔草，居家前後院栽種花果樹木，時勤澆灌悉心打理，故欣賞到鮮花盛開，享受碩果累累的收穫。每當靈感思潮湧，即執筆題詞賦詩，堅定信心保持寫作的志趣。值此際遇時刻，珍惜目前仍能擁有美好的一切，將感情留駐下來。雖然他日事過境遷，回憶思及今日局勢所發生事物景況，而成爲生命歷程中永不泯滅的片段呢！

最後，更願我們都能安然無恙，度過這場災難，浩劫早日結束，並藉此將會經歷的生活點滴，表達心跡誌詩寄懷：

疫情變幻不尋常，病毒來臨實驚惶。
國事糾紛難解決，人權公理已無章。
民生苦惱何時了，經濟問題怎擔當。
但願神恩賜福樂，身心健康喜綿長。

【二〇二〇年八月三十一日完稿於美國南加州橙縣安納罕】

作者

梁柳英女士，北美南加州華人寫作協會理事。

奎寧的記憶

周愚一文

奎寧，現在中年以下的人，我相信很少有人聽過這個名字；它的全名經氣奎寧，這個拗口的名詞，除了醫藥專業人士外，更不會有人知道；至於它的英文原名Hydroxychloroquine，那簡直是天書了。

由於新冠肺炎肆虐，使這個早已被人遺忘了的陳年老藥又回到了檯面上。先是傳說它能治新冠肺炎，接著川普總統附合，因而使一人服用了它而喪命，現又傳出川普自曝每日服用一粒以抗毒菌。姑不論上述這些是真是假，但奎寧已是一夜暴紅，出現了爭相搶購，供不應求，缺貨的狀況。

民國二十八、九年（西元一九三九、四〇年）間，我是個五、六歲的小孩子。那時日寇侵華，我們全家在江西省東部的上饒縣和福建省北部的崇安縣（現武夷山市）一帶逃難。那期間，我們全家老少，祖孫三代，都會生一種病，當時我們都叫它為打擺子，後來才知道它的正名叫做瘧疾。據當時從長



↑ 雞納樹屬（學名：Cinchona，又稱作雞納樹、金雞勒、奎寧樹）為茜草科的一屬，約包含25種的物種，樹皮和根皮是提取奎寧和奎尼丁的重要工業原料。

輩們口中所知，會生這種病的原因，一是被蚊蟲叮咬；一是水土不服。

我們一家大小，每個人一年半載之內總會得個一兩次甚至兩三次，無一倖免。在我的記憶中，在那四、五年裡，我就得了至少七、八次。

瘧疾的症狀，是一會兒發熱，接著又發冷。熱時滿身大汗，冷時混身發抖，而且周而復始，來得急，去得快，短時間內歷經反覆不停極大的溫差，苦不堪言。每發一次這種病，短則持續三、四天，長則五、六天。

上饒和崇安在那時都是蕞爾小縣，而且我們還是住在城外的鄉下，生活和衛生條件都極差，被蚊蟲叮咬是必然會有的，至於水土不服，確實也是事實。在上饒時，村前有一條小河，婦女們都是在河邊洗衣服，有一次母親去河邊洗衣，大我七歲的姑姑和我也跟著到河邊去玩。姑姑頑皮，把鞋子脫了光腳踩到水裡去，旁邊一個本地婦人看到了，立刻大聲向她喊叫：「趕快上來！趕快上來！妳馬上就會打擺子的。」果不其然，當晚姑姑就打擺子了。

那時那小地方的醫藥條件也差，根本就沒有醫院，只有兩個在自己家開業的醫生。那時沒有電話也沒有車輛，一有了病就得走一兩里路去把醫生請來，醫生也就提著一個小藥箱而來，當然也是走路來回。而治瘧疾的藥，就是奎寧，由於全家人不時就會發病，所以後來家中就存放了許多奎寧。任何藥都有副作用，當時我們所知奎寧的副作用是影響聽力，甚至說吃多了耳朵會聾，但沒有辦法，只要瘧疾一發作，還是得照吃。

直至民國二十四年（西元一九四五年）抗戰勝利，我們離開崇安遷居福州，我們就都不再生這種病了。後來更聽說瘧疾和天花一樣，已在世上絕跡，我們就再沒聽過更沒吃過奎寧了。

七十幾年過去，早已被遺忘了的奎寧，想不到因為新冠肺炎又使它返回了人間，而且成了一項爭議性極大的藥品和話題。在沒有得到科學證明和實際證據時，誰也不敢說誰是誰非，我當然是更不可能知道的。我只是希望我們都不會再用到奎寧，期盼疫苗早日研製成功，疫情早日結束。



作者簡介

周愚先生，北美洛杉磯華文作家協會前會長，曾任北美華文作家協會副會長。

新冠祈禱

李錦華一文



天在媒體看到疫情擴散的數據，確實令人觸目驚心，但真正實際感受到事態的嚴重性是我兩位好朋友——蘇珊和彼得，在相差不到一個月的時間，都因感染新冠病毒肺炎病毒相繼過世。

蘇珊是因為我在拉斯維加斯買出租房子時認識的貸款專員，因為我們的背景都是來自台灣，總有很多話題可聊，於是很快成爲好朋友。她也爲我介紹了一些報稅的客人，在工作上我們也合作得很愉快！

彼得也是蘇珊介紹的客人之一，彼得當時離婚獨居，也上了點年紀，有些家庭稅務方面，我可以爲他服務。他爲人非常的熱心，對朋友非常大方，他喜歡跟我們陳述他的一些陳年往事，年輕時非常打拚，曾是多年經驗老道的餐廳大廚，自己開了一間知名中餐餐館，後來年紀愈來愈大，體力有限，就賣掉了餐廳，開始享受退休生活。在微信上，我們互通訊息，有時電話也會聊聊家常。

每次我告知他將去拉斯維加斯，他總是一定約我和蘇珊一起共餐，大家聚在一起分享人在異鄉的生活點滴，每次聚會總有依依不捨的感覺。雖然我住洛杉磯，但我和蘇珊和彼得都維繫著深厚的感情。



彼得有一段時間生了場大病，蘇珊告訴我彼得差點撐不過去了，蘇珊常常去看他，在生活上互相有個照應。直到去年六月中，我和老公又去趟拉斯維加斯，彼得很真誠的邀請我們欣賞了一場很著名的「O」秀，他熱心的買了三張VIP的票，邀請我和我先生，還有蘇珊一起去觀賞，他說他看了很多次了，想特別招待我們。

當時他還趕到作秀現場給我們送票，現在想到他的熱忱和真摯的情感，實在令人感動。次日我們必須趕回落杉磯，他說次日招待我們和蘇珊再共進午餐，沒想到這卻是我們最後一次的聚餐，世事真是難料！

前天另一認識蘇珊的共同朋友莉莉打電話給我，告訴我蘇珊因感染新冠病毒，於十月二十九日往生了，我是非常的驚訝和難過，莉莉還告訴我，她最後一次跟蘇珊通話是她人已經在加護病房，呼吸系統已經嚴重感染，她是與家人外出餐廳吃飯，家人也同時感染，但她是唯一沒有恢復健康而失去寶貴生命的人。

我馬上想到彼得，我查了一下，跟他微信的最後得互動是去年的七月上旬，我打了幾次電話沒人接，又微信給他請他報個平安，非常惦記他的健康狀態，直到兩天前他的家人回了一句微信短信，說他於十一月十八日已經往生了，我頓時感到十分的錯愕和傷心，這一切真的來的很突然。

目前美國因爲新冠疫情而失去寶貴生命的人已經高達四十五萬人，對於很多正在與新冠病毒搏鬥的病人而言，去年的感恩節將是他們最後一個感恩節。在此，我非常想念我逝去的好朋友，也希望大家珍惜寶貴生命，暫時的生活不便，是爲了保護好自己和家人更長久相處的感情，讓我們給自己加油吧！

因著耶穌，我們的生命能得醫治，我們渴望這些禱文可以到確診者的眼前，用這禱文爲自己禱告，宣告神醫治的大能臨到！爲疫情呼求神的名，阿們！



作者簡介

李錦華女士，北美華文作家協會財務長。

雲端上的收穫

白 從疫情開始，人人居家，社交斷絕，旅遊也停止，居住在外的親人也見面無期，孩子們無法到學校和同學們嬉戲。似乎一切都像窒息般地生活方式，令很多人沮喪，然而在雲端開啓了一片新天地，可以疏導許多人的鬱抑的心情。

真還要感謝科技的進步，我們除了有蘋果的Face Time、Line和微信可見親友，更有操作簡單的Zoom可以很多人在一起閒聊，開會，學生可以上課，解決了許多問題，大家也藉此溝通感情。

我們就在這幾個月和兒女和孫子女們Zoom上見面，玩遊戲，也和老友，同學們雲端聚會談天說地，除此之外，我還在Zoom上和老師學習繪畫，學習攝影，老師們在Zoom上教學非常詳盡，認真，對學生的作業點評十分仔細，幾個月來，

我不再因旅遊或看孫子而缺課，每週按時交作業，比現場學習，收穫更為豐富。

雖然有的老師覺得面對電腦教學有些自說自話的感覺，尤其當學生們都關閉自己的影像時。所幸老師們這半年來，也習慣了在雲端自導自演的獨角戲。我們的雲端教室，隨時有新同學加入。舊雨新知互相切磋，交換心得，志趣相投，其樂融融。

自從開啓雲端會議後，我們的讀書會也開始在雲端舉行。也因為這是無遠弗屆的空中會議室，因此我參加了全美各地的文學、藝術、時事、健康等不同性質講座，增加了見聞和擴大了文藝和健康等知識領域，有緣得識各地知名的作家，遇見平日微信上的不同分會的會員們，除了結交新朋友，本已認識的文友，也因此能在雲端上相遇，彼此寒暄，問好，真是天涯

程寶珠一文

若比鄰，促進了情感和知識方面的交流。

外子因為參加合唱團，也開始在雲端與其他團員錄音練習，團長再將大家的錄音配合在一起，組成一首首天籟之音，這真是不可思議的技術，所以他們雖然不能在一起練唱，但是利用雲端技術，每個人都很努力的在家練習自己那部分，再合成美妙的大合唱，縈繞於雲端之中。

雖然我們可以在雲端學習，也在此能和親朋好友相會，但是畢竟還是欠缺人氣的溫暖，希望疫情早日結束，還我自由日，可與家人朋友互相擁抱，拾取昔日的歡樂。

【本文二〇二〇年十月十五日刊登於世界日報「家園」版】

作者
程寶珠女士，北美作協聖路易分會前會長。

疫·金·香

羊兒一文

山 裡的春天比別處來得晚，都四月初了，鬱金香才在兩周前羞羞澀澀地爆出一點點新嫩的蓓蕾，這周氣溫回暖，

它像是攢足了能量，迫不及待地滿地亂放起來，有紅色的，黃色的，紅黃相間的，還有一種介於深紫色和黑色之間的品種，

花瓣像綢緞一樣凝潤，閃著螢光。與鬱金香同期開花的還有山茱萸，很多植物是先開花後長葉子的，山茱萸就是開花最早的樹種，粉紫色的滿樹花蕾，與鬱金香一個天上，一個地上遙相呼應，殘冬的枯寂被一掃而盡，天地披上了靚麗的色彩。然而，在這樣的景物面前，誰又肯相信，這片已進入春天的土地，正在瘋狂流行可怕的瘟疫！



(圖片來源/維基百科)

美國的疫情已經十分嚴重，確診感染人數急跳式上漲，早已居全球之首，目前已達到二十七萬六千九百六十五例，僅紐約一個州就超過了十萬例。根據美國華盛頓大學醫學院之前的一項分析預測，全美國的疫情高峰將在四月份到來，若沒有醫療干預，也就是說，若沒有特效藥橫空出世，新冠肺炎可能導致八萬多人死亡，總統也說死亡人數能控制在十萬以內已是僥倖。這樣的數據真的十分殘忍，沒有人願



意自己成爲其中之一，政府頒布了「居家令」，人們不情願也得響應，好在並沒有帶著紅袖箍的人日夜監督你，你還可以出門去戶外散步，去超市買菜，去醫院就診，去藥房拿藥，去……，只要避免人員聚集就好。

國內愛我的親人總是反復叮嚀我出門要戴口罩，他們都不理解爲什麼美國人不肯戴口罩，連總統參與各種聚會都不戴口罩，無疑是沒有帶好頭。其實，美國人一向認爲只有生病的人需要戴口罩，因爲口罩可以防止病人打噴嚏和咳嗽的時候飛沫進到空氣中，把病毒帶給他人，口罩阻止了病人把病毒帶進空氣，空氣還是乾淨的，健康人就不需要戴口罩，只要勤洗手就好。這個理念在瘟疫流行早期應該是合理的，但隨著疫情的蔓延，感染的人數越來越多，有些地方空氣里可能會充斥大量病毒，甚至科學家研究發現，有大量無症狀感染者存在，這樣，戴口罩就變得必須，比如紐約，現在已經越來越多人戴口罩，就連總統也在電視上提醒大家要戴口罩了。

美國人不戴口罩的另一個原因是口罩奇缺，當武漢發生疫情的時候，全美國各多少年幼的孩子無法去學校上學？多少年老染病者正在生死之間掙扎？又有多少人在疑慮中度日，在恐懼中捱更，在絕望中了無生趣？

「願我們這些僅僅面臨生活不便的人，能紀念那些生活在危機中的人們。」



(圖片來源/維基百科)

地的華人已經將各大商場、藥房的口罩一掃而空，寄回國內，等到美國爆發疫情，自己要用到的時候，口罩已經寥寥無幾。更有味良心者看准了發財機會，早早囤積了大量口罩和醫用防護服，準備在人們需要時候高價出售，近日紐約就有一名男子因高價出售防疫物資給醫護人員，且向聯邦調查員撒謊而被捕，他個人囤積的防護物資足夠整家醫院使用。網上也傳出另一個視頻，一位居住在弗羅里達州的亞裔女子，開著皮卡一家一家將佛州各店的口罩全部賣斷，自己把裝滿口罩的卡車視頻發到網上，並帶著狡黠的神氣顯示她有多能耐，圓滿完成代購任務。對某些人來說，金錢永遠比金子一樣的人品更重要。

至於我自己，家裡有兩盒外科醫用口罩，和四個N95口罩，是武漢疫情嚴重時候爲了防患於未然買的，當時也沒有多買，想著緊急需要的時候用就可以了，幾個月來就只有最近一次去超市買菜的時候戴過，總覺得連醫護人員都沒有口罩戴的時候，我帶著是一種罪過，更何況口罩奇缺在美華人是負責任的，社區裡的美國人都沒有口罩戴，我不戴也是一種贖罪。親人對我說：「我理解你的想法，

願我們這些不易被感染的人，能紀念那些免疫系統脆弱的人們。

願我們這些可以奢侈地在家工作的人，能紀念那些必須在防護疾病和維持生計之間做選擇的人們。

願我們這些不因孩子停學受影響而能夠靈活選擇在家看顧孩子的人，能紀念那些別無選擇的人們。

願我們這些在金融市場的重創中儲蓄遭受損失的人，能紀念那些根本沒有儲蓄的人們。

願我們這些只是不得不取消既定行程安排的人，能紀念那些找不到安全之所可容身的人們……」

這是兒子學校的校長發給孩子們的禱告詞，這個禱告詞在全美國的學生中流傳甚廣，那裡面每一個字都有從上帝的慈愛憐憫中折射出來的人性光輝。三月十五日被政府

但是你若染病佔用的醫療資源更多，何不帶上口罩，盡量以防萬一，將資源留給需要的人，這樣不是更好嗎？」愛你的人總有理由說服你要如何上心保護自己，我心存感激，我以後會帶外科口罩出門。那四個N95口罩先生打電話送給了鄰居心臟科醫生馬汀，馬汀十分高興，他說他們診所每人只發了一個N95口罩，要重復使用，現在有了五個，正好夠他一週五天輪換使用。

如果不是疫情，本來這樣美麗的春光不能辜負的，如今只能在「居家令」中遙想，想那些鄰里各家帶上一盤拿手好菜往來聚會的日子；想那些說走就走裝上行李加滿油就出門的旅行；那些被孩子們拽去看恐怖電影的週末夜晚；那些不想做飯了就舉家前往餐館就餐的閒暇黃昏……；在以往的日子里這些再平常不過的事情，如今全都嘎然而止，不知什麼時候一切才能恢復原樣？

啊，如果僅止是影院、餐廳、航空公司暫時停擺，那也只是給人們生活帶來一時的不便，但情況遠比這嚴重許多！除美國之外，全球又有多少企業遭受到重創？多少工廠正在倒閉？多少工人已經失業？

定爲全美國的禱告日，總統帶領著他的白宮團隊號召全國人民來到上帝面前祈禱，那些不相信的人嘲笑說：「美國已經窮途末路，總統已經無計可施！」不，他們錯了！因著祈禱，人們重拾對上帝的信心；因著信心，人們從絕望中抬起頭來；因著不再恐慌絕望，人們開始智慧而妥善地重新調整自己和家人的生活，又有餘心關懷朋友、鄰捨；因著彼此的關懷，社會在友愛和秩序中前行……；病毒可以攻破人們身體免疫系統的防線，卻無法攻破人們因信仰而團結一致抵禦病魔的決心！

從禱告中站起來的人們已經開始行動：

政府通過了救災法案，二萬億美元無償發放給美國家庭，成人一千二百美元，兒童五百美元，三周內就會將支票送達全體受益者的賬號，同時還將提供二千億無息貸款給小企業發工資，保住員工不失業。

許多大型企業也投入到救災當中，一些制做內衣的工廠開始改制口罩，釀造威士忌的酒廠改制洗手液，福特、通用兩大汽車公司也緊急改變生產線，投入製造醫用呼吸機，並只以成本價賣給政府。

民眾也自發組織起來，參與社區的救災活動，我看到幾天前的報道，疫情最嚴重的紐約市已有四萬名志願者主動加入防疫大戰（現在可能人數更多），日前又有近八萬名退休醫生從全國各地奔赴紐約，他們沒有口號，沒有宣誓，只有輕輕一句「I will come（我來）」，他們中許多人還簽下自願書：「如果重症，放棄呼吸機的急救，把生的希望留給年輕人。」

美國波音公司提供飛機免費運送物質和醫護人員前往各處救災；星巴克給全部一線防疫人員免費贈送咖啡。就連貓兒狗兒這些日子也都得到很好的歸宿，過去三周，全美國領養寵物的申請增加了十倍以上，目前紐約市各個寵物避難所的貓兒狗兒全部都有了主人。

還有幾個更加令人振奮的消息：

美國十二天已經更新了六代新冠肺炎檢測試劑，FDA昨天批准了全新的快速檢測儀，和麵包機一般大小，可以配置在機場、車站等公共場所，準確率高達百分之九十，且出結果時間也大大縮短，陽性只要五分鐘，陰性也只要十三分鐘。這兩天全美確診感染數據激增，也是檢測到位的結果，據川普總統在記者會上表示，美

國已接受檢測的人口超過一百萬，從現在起，每天檢測十萬，完全可以實現。

FDA緊急授權經氣噴用歸於治療新冠肺炎，此藥在紐約醫院的六百九十九例臨床使用中，成功率百分之一百。生產這種藥的一家大型製藥公司正在大量生產，並且決定免費提供給政府使用。這裡沒有任何強制，是人家自願。

美國強生公司的疫苗研發已接近尾聲，公司已承諾研發成功後即以成本價賣給政府，不賺一分錢利潤，這將意味著全民受益。

紐約最大的賈維茨會展中心已經被改造成方艙醫院，可容納一千個床位，前後只花了三天半時間。紐約將修建八座類似的醫院。

美國俄亥俄州一家著名的研究機構發明瞭一種設備，可以用來消毒N95口罩，每天可以消毒十二萬只，一隻口罩可以重復利用二十次，今天也已獲得FDA批准使用，首批三台分別送往紐約、西雅圖和華盛頓DC。

作者

筆名羊兒，原名王曉丹，祖籍浙江義烏，出生於江西南昌，就讀於上海華東師大中文系，畢業後任江蘇省作家協會《雨花》雜誌社小說編輯。後定居美國，養育了四個兒女。現為北美作家協會、海外華文女作家協會會員。有出版物詩集、散文集、傳記文學等。作品見於多家海內外報刊雜誌及各類網站。

全球忽被逼抗疫防疫

陳玲珉一文



看

不到臉上有一絲皺紋的武漢市眼科醫生李文亮，有見識的實話實說，卻被訓誡，這世界怎麼變成如此？美國財富雜誌仍選他為第一名抗疫領袖，公義仍存！李醫師之離世令人感嘆英才早逝，但若能轉念成造物主說文亮回來不需再活在那種不仁慈的環境、好好享受回家安息！惋惜、打抱不平之心應能釋懷。

二〇二〇年三月十三日（星期五）中午，南加州華人寫作協會如計劃完成二〇



（圖片來源 / 維基百科）

二〇年文苑雜誌發行記者會。會後我們不敢如前去買世界衛生組織會推薦的鵝肉，就在會場新港城海鮮酒家買西芹海蜇頭、咖哩牛腩等，即順路買可能增加記憶力的海蜇、助抗炎的咖哩，準備由扶正固本來面對這小但能黏人鼻、口而致人於死的病毒。

二〇〇三年SARS在香港、台灣猖狂時，讀到中醫用清熱解毒的金銀花，治療受害於冠狀病毒的患者，始知在後院每年春天開花達半年之久的金銀花是寶！本就喜愛金銀花的清香，開始試放一朵在早上那一壺茶裡，之後每天多增加一朵，最後每天早晨用了七朵。金銀花學名忍冬，自古用來抗炎、補虛療風。傳說中的金銀花是一對雙胞胎姊妹，合力對付瘟疫。中醫認為它性寒，味甘，入肺、心、胃等。

二月底初中同學鄒珍元轉來，由美國健康快訊整理的華裔醫學科學博士吳軍主

◆◆◆

看著這些好消息，彷彿像看著我園子裡的鬱金香那樣令人愉悅，「疫」情泛濫，信仰是「金」，持守信念的人們，定會如花朵，給世界帶來芳「香」！

我在幸華師姐的朋友圈里看到一番話，她是我大學時代的師姐，住在紐約，她的女兒在紐約一家醫院裡做實習醫生，前兩天她跟我說女兒感覺有點不舒服，她很擔心。但她朋友圈里的這段話讓我知道，她把一切都交付給了上帝，她這樣寫道：「神未應許天色常藍，花香常漫，卻應許安危得助，生活有力，行路得光亮，生命得安息。」又引用電影《國王的演說》結尾的話：「With God's help, we shall prevail!」

是的，在上帝的幫助下，我們必得勝！

【寫於二〇二〇年三月三十一日】



講，揭秘新冠狀病毒肺炎的機理，新冠病毒是過激的免疫反應製造大量自由基引起的器官損傷，金銀花、板藍根是自由基的清劑，從而起到保護的作用。雞湯、甘草、田七粉、維他命C、E，我多年來為周邊親友受過敏之苦努力尋方之心得，有平靜過激自身免疫反應的功效。按照各專家目前研究所知，防疫在家最安全，進門的盡可能消毒，萬一防不勝防，我不會去ICU，增加自身難保的醫療團隊更多的負擔。安心對症下藥，聽天由命！

胡乃文中醫講避瘟香囊，聯想到現代的芳香療法，每個房間本有一盆可以淨化空氣的聖誕仙人掌，現再加上金銀花，聞此清香，身心舒暢自然減壓，有利於自我療癒！

作者

陳玲珉女士，北美南加州華人寫作協會終身榮譽會員。

過好疫情中的春天

陳玉琳一文

前幾日的連綿春雨，因逐漸高漲的新冠肺炎疫情而失去了以往的魅力，但仍為屋外景色增添幾番清麗。週日是我去大賣場採購的日子，啓動車引擎前還記掛著要帶口罩與手套，心事重重地駛入車陣中，卻發覺街上不如往日擁擠。在一處紅燈停下，眼角掃到一片新綠中灑落著點點紅、粉、艷紫，轉頭一看，喔！野花開了！原來我的車已駛入R市，此地每條大街的安全島上都種滿野花，春到花就開，彷彿是R市的報春使者，今年因疫病的攪擾，我卻對這支「春使團」缺少了期盼之心，心中頓生歉意。

雖然它們被稱做「野花」，但我相信它們還是種子時；已被有規劃地灑在安全島的中心位置，接近開花時節，安全島四周的草地被修理平整，「野花」在綠草坪的陪襯下努力綻放，彷彿向人們說道「春來了！」這份春色令我心情大好，一掃被新冠肺炎疫情籠罩的陰霾。

車駛入大賣場前的兩條大街上，滿是

盛開的「野花」，使我想過往年的春天我總會去植物園賞花，今年可能要作罷了。回家打開電腦，找出我存放植物園賞花的照片，就此做一番「神遊」吧！

大約十多年前；女兒經同學告知，達拉斯植物園的鬱金香很美，伴隨鬱金香開放的還有杜鵑、白色櫻花、迎春花、Pansy等等，園內管理極佳，各種造景設計完全展現花朵特色，我們全家在賞花後決定成為會員，每年春季遊植物園已成慣例。閒步園中，抬頭看著盛開的白櫻花以藍天白雲為襯，心情舒坦極了，低頭見到片片花瓣灑落在青草地上，不由得將自己想像成誤入桃花源的幸福兒，「芳草鮮美，落英繽紛」不正是眼前景色嗎？再看

到目不暇及的鬱金香，有橘紅與鮮黃相間植於道旁，美極了！間隔一塊草坪外，我又見到紫色與白色鬱金香相間共爭艷，接著又是幾叢紅、粉Pansy夾雜在粉、紫色鬱金香間，它們相互爭艷，美得都很有特色。再看看叢叢杜鵑永遠昂首綻放，彷彿

指甲蓋般大小，它們也是春天裏的貴客之一。再看看綠芽初吐的無花果與含苞待放的紫鳶花，一番巡禮後我覽盡後院春色。

回到屋內，我心情開朗許多，疫情雖

可怕，但過度的憂慮更是傷神，只要小心顧好每個防疫細節，自當能保平安。四時不會因疫情而停滯，我仍當過好每一天，即使無法踏青賞春，也可在記憶匣中重溫春色，更可在自家庭院中覓春，我在疫情

中也要過好春季裡的每一天。

【本文原刊載於二〇二〇年四月四日世界日報「家園」版】

作者

陳玉琳女士，北美華文作家協會副會長。

宣傳防疫大小事

宋秀珍一文

一 手拿碟兒唱起來，
唱一曲防疫大小事。
唱得不好勿見笑，
宣傳防疫很重要。

四 抗擊病毒大家要齊心，
戴口罩、勤洗手、不聚會。
呆在家裡不外出，
噴灑酒精殺病毒。

七 白衣天使來降臨，
救死扶傷顯本領。
吃苦耐勞是戰神，
人人向你們來致敬。

十 一場災難快消滅，
迎來光輝照大地。
人民安居樂業搞生產，
國富民強萬年長。

二 世界各國要團結，
共同抵抗冠狀肺炎。
政府頒發「居家令」，
不讓肺炎人傳人。

五 防疫工作人人做，
嚴格把關防疫情。
無情病毒真可恨，
酒精消毒真管用。

八 當前疫情雖嚴重，
出現很多無名英雄。
捐錢捐物捐口罩，
送菜送飯慰老人。

國富民強萬年長。

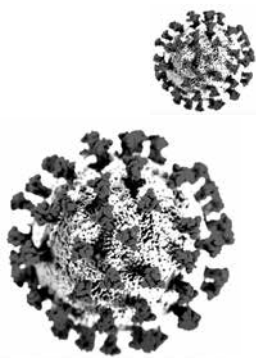


【二〇二〇年五月】

三 新冠肺炎傳播快，
不分貧富和老少。
是官是民都一樣，
千萬不要感染上。

六 防疫工作做不好，
男女老少見閻王。
傳染小孩更悲慘，
損失國家繼承人。

九 病毒無情人有情，
不分國界互支持。
打好一場保衛戰，
世界人民得安康。



作者

宋秀珍女士，北美南加州華人寫作協會會員。

外面有細菌

北美南加州·文苑 38

宋久瑩一文



與 妳視頻通話，妳身穿〈冰雪奇緣〉（Frozen）粉紫色的公主裙出現在手機螢幕上，胖胖的小臉、圓圓的眼睛，妳坐在地毯上玩黏土。我問妳：「今天媽媽有沒有帶妳出去玩？」妳簡短地回答：「沒有……」補充了一句：「外面有細菌。」

細菌（Germ）是三歲的妳可以了解的字彙。爸爸媽媽常告訴妳，吃飯前要洗手、去公園玩回家後也要洗手，保持衛生，否則細菌進入我們的身體會生病。前幾週妳感冒，喉嚨痛不能吃好吃的東西，也不能出去玩，妳明白細菌會讓人生病。

年幼的妳不知道，這次的名為「新冠狀病毒」的大流行，是如何改變了全世界人類的生活。

加州政府宣佈學校停課，妳才剛開始上幼兒園一週，認識了一個小朋友叫米雪兒，妳開心地告訴爸爸媽媽，米雪兒和妳

玩，還牽妳的手。從巴黎來到加州五個月都沒有小朋友玩，才剛交了一個新朋友，因為細菌的緣故，妳不能去上學了。

妳不能去上幼兒園，大人們也不能去上班，公司讓員工在家上班，許多行業關閉、員工失業了。之後每天政府都發佈不同的政策，餐廳、酒吧、咖啡店關店、購物中心停業、遊樂場關閉、不准聚會，與人的社交距離（Social Distance）要保持六呎以上。疫情繼續惡化，政府下了居家令（Stay at home），要求每個人待在家中，除非必要的原因不要出門。

人們岌岌惶惶搶購口罩、衛生紙、藥品、食物，和民生必需品，有如戰爭爆發。手機上親友不斷轉傳病毒的最新消息，真新聞和假新聞難以分辨；股市狂瀉，經濟危機，新聞報導世界各地又增加多少人感染、多少人死亡，每天都是壞消息。從中國到亞洲各國、到歐洲、到美

國，疫情爆發於全世界。經濟遭遇到前所未有的打擊，對每一個人都是切身之痛，病毒攻擊人類，人與人之間也失去了和平。疫情始於中國，歐美出現亞裔被暴力攻擊事件，種族歧視惡化；白領族大多可在家工作，健保福利優渥，受到的影響較輕；餐飲業、零售業、旅遊業、商店、工廠等紛紛停業，藍領族生活陷入困境，白領藍領之間的隔閡加深。嬰兒潮一代人正值中老年屬於易感染高死亡率的危險族群，他們遵守居家令，小心翼翼在家中隔離，見到千禧代和N世代年輕人仍然群聚、派對、去海邊，不滿年輕人掉以輕心，世代之間也產生間隙。

三歲的小孫女盈盈，妳是哪一個世代呢？根據 McCrindle 的定義，妳屬於「Generation Alpha」，這個世代的孩子最大的九歲、最小的尚未出生，學校停課在家網路學習、或玩耍，有爸爸媽媽天天待在家中陪伴，稚齡不解人世愁苦，這病毒猖獗的期間應該是最快活的一個世代。

我們時常視頻通話，在電話中玩躲迷藏、我畫圖給妳看、妳照著圖形做黏土，妳將做好的星星和小花捧在手上，湊到手機前：「蜜蜜妳看！」我講恐龍的故事給

妳聽，妳將頭湊近螢幕看故事書，因為靠得太近，我只能看到妳額前的瀏海和胖胖的小臉。有一次我在準備晚餐，妳賴皮不肯掛電話：「還要跟蜜蜜說話……。」

的高科技和醫藥界以驚人的速度進行研發殺死病毒的藥物和預防病毒的疫苗，仍趕不上疫情蔓延全球的速度。

在電話兩端我們一起做菜，我忙著切

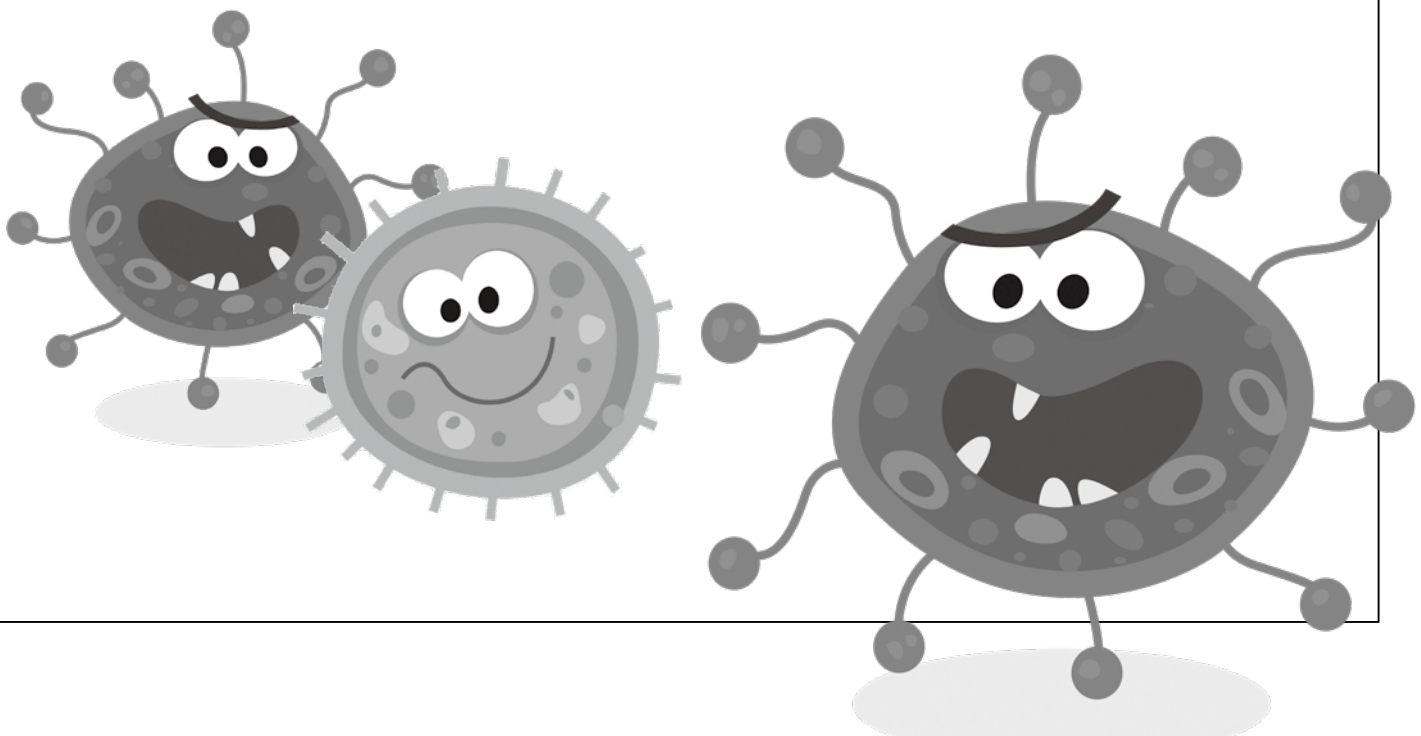
上班族在家工作，老師在網上教學，我們也藉著視頻電話歡度親蜜時光。我彈鋼琴為妳伴奏，妳唱「兩隻老虎」，公主蓬裙旋轉展開像一朵紫色的牽牛花，妳蹦蹦跳跳舞著，在深藍米白相間的地毯上翻滾，螢幕中的景物不停地晃動，有時久久只見到單調的天花板，我仍然目不轉睛地盯著手機等待，盼著隨時會出現妳粉嫩的小臉、妳天使般可愛的笑靨。

世界各地疫情失控，政府禁止群聚，人們窩居在家，各國封城封國，店鋪關閉，車輛稀少，市容蕭條，忙碌的生活腳步突然停頓，人們不知所措，蓬勃發展的經濟猝然停滯無法運轉，全世界彷彿被強迫進入冬眠。一個世紀之疫——人類經歷了前所未有的災難，有如一場世界大戰，敵人不是人類，武器不是彈火兵炮，全人類的敵人只有一個——新冠狀病毒，一個具包膜的單鏈RNA病毒，它無法獨立生存，為求宿主侵入人體細胞，誘發炎症及免疫反應，造成呼吸道症狀，重則導至死亡。

萬靈之長的人類對這肉眼看不見的敵人束手無策，只能嚴防死守；二十一世紀

週末去附近的公園走走，電話中妳問我去哪裡，我說去公園運動，聽到公園，妳羨慕地問：「蜜蜜妳有溜滑梯嗎？」天關在小公寓中，妳一定很想念去公園玩溜滑梯、盪鞦韆、玩沙子的時光。

不能去公園妳仍然很快樂。妳在家中用各色黏土做成食物、將毯子鋪在客廳的地板上，抱來許多填充動物玩偶一起野餐，妳假裝煮咖啡、分食物給小客人，我也在電話另一端被邀請共享野餐。孩童豐富的想像力創造出的虛擬世界，成為被病毒侵襲混亂恐慌真實世界中的一片桃花源。



美國紐約疫情最嚴重州，州長呼籲退休的醫護人員回來加入對抗新冠病毒。許多退休醫生和私人開業醫生返回醫院，醫療人員，退休醫護人員、醫學生、及心理健康諮詢師都加入志願工作。福特汽車及通用健保計劃生產五萬個呼吸器、總統調動醫用軍艦救援紐約疫情、從中國航運大量醫療用品。

睡前妳說：「我想蜜蜜幫我洗澡。」我哄妳：「蜜蜜沒辦法幫妳洗澡。」妳妥協地說：「我想蜜蜜『看』我洗澡。」於是我看妳洗澡刷牙，妳看我炒菜，睡前才依依不捨互道晚安。

在視頻電話中不能抱妳、不能幫妳洗澡；我們不能相見，因為外面有細菌。做為一個市民，待在家中就是對疫情最大的幫助。各州政府和醫護人員呼籲：「待在家中，拯救生命！」（Stay home, Save lives!）

一位記者受邀採訪一所紐約醫院的急診室，新聞標題是「紐約醫院的戰場景觀」。四十分鐘內有六位重症病患心搏停止、四位死亡，急診室的醫護人員忙著插呼吸器急救病患，病人痛苦孤獨地死去，無法和家人道別，慘如地獄般的景象；醫

院外的街道人煙稀少，行道樹上綻放著朵朵粉紅色的木蘭花，早春陽光和煦。不論人類如何驚慌恐懼，大自然依舊循環，冬去春來。一位受訪醫生說：「一般民眾很難想像醫院中的情景，居家隔离令對很多人是無聊鬱悶的生活，而在這裡是災難和戰場。」

朋友傳視頻「We are the world」（四海皆一家），每逢災難時這首歌曲時常播放。

「當我們聽到了懇切的呼喚
全世界應該團結一致
有些地方的人們正逐漸死亡
是該伸出援手的時候了
對生命而言，這是最好的禮物
……
四海皆一家
創造美好的未來要靠我們
我們正在做的抉擇
是在拯救自己的生命
我們真的可以創造更美好的明天
就靠你和我」

據報導大多年老醫務人員自願簽署當設備不夠時，放棄自己的治療先救年輕人。

黑暗尚未獲勝

林書豪在臉書發了一篇三千六百字的長文，詳細闡述了這段時間在美國身為亞裔美國人所遭受的許多難以言喻的種族歧視，甚至被白人出言羞辱。但他仍正面看待問題，對他而言，現在所經歷的一切，是一場關於黑暗與光明的對決。內容全文如下：

林書豪一文

光明終會戰勝黑暗，讓我們在面臨抉擇的關鍵時刻，都能做出光明正向的決定。全世界已經有上百萬人正遭受到疫情的荼毒，我們必須站在同一陣線，並對最需要幫助的人們伸出援手。



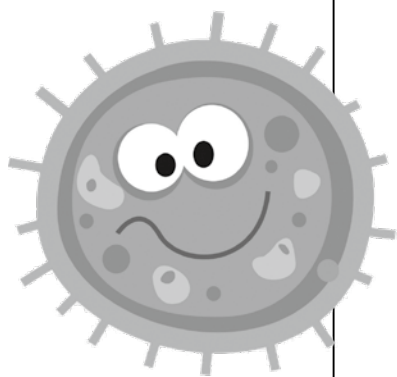
↑籃球名人林書豪。（圖片出自維基百科）

《黑暗尚未獲勝》

我知道有些人希望在這篇文章中看到國與國之間的對立。東方對西方。他們希望這篇文章與政治有關。左派對右派。但我想說的跟政治一點關係也沒有。對我來說，我們現在所經歷的一切，是一場關於黑暗與光明的對決。

我們人類現在似乎來到了一個十字路口。我知道手機或社群媒體或是每天不斷更新的新聞也許不是人性最好的展現，但是這似乎成爲了我們現在唯一一面鏡子，不是嗎？我們無時無刻都在關注這些消息。那些小小的螢幕，在如今人類正在經歷一場難以想像的災厄之際，映照出我們最良善和最邪惡的一面。

捫心自問，我們能爲在這面鏡子裡看到的事物感到驕傲嗎？前些日子我在美國的時候，大家都問我一開始在中國看到的疫情是什麼樣子？而回到中國以後，大家反過來問我現在美國的狀況怎麼樣了？但當我真的靜下心仔細想想過去這幾個月中我的遭遇，我沒有辦法對我們的所作所爲感到自豪。其實老實講，對於到底要不要寫這篇文章我也是猶豫了很久，因爲這些



一場世界大戰——人類與病毒的戰爭，人們攜手合作共同對抗病毒，這就是給病毒最大的反擊。

週末電話響起，螢幕上出現一個可愛的小公主，妳身穿冰雪奇緣中淺藍色的公主紗裙，我們一起玩數字和英文字母卡片、唱兒歌。妳說想去蜜蜜家，媽媽在電話那一頭哄妳：「等沒有細菌了，我們就去看蜜蜜。」

是的，人類會打敗了細菌，我們將會戰勝這一場世紀之疫。

盼望那一天快快到來，人們可以親近、可以擁抱、沒有病毒、沒有死亡。我去紅樹林城看妳，妳開心地奔向我，我擁妳入懷，妳快活地說：「蜜蜜，外面沒有細菌了！」

作者 宋久瑩女士，北美南加州華人寫作協會永久會員。



事情真的令人羞愧到難以啓齒。

新冠肺炎爆發的初期我正身處在疫情的中心，但我那時候並沒有很嚴肅認真地看待這件事情，我也不確定爲什麼，或許這就是人的本性吧。當時我住在中國、在中國打球，在這個我祖父母出生長大的地方，已經有許多的人因爲疫情喪命了，可是當時的我在想些什麼呢？說實話，我當時只考慮到我自己而已。

當CBA宣布停賽的時候，我想著「好吧，算了，至少我還可以回加州看看我的家人，吃點很久沒吃的In-N-Out漢堡，在賽季重新開始之前稍微放鬆一下。」說句實話，我當時還真的很期待，因爲能夠回家永遠都是件好事，還有那令人垂涎的超級雙層野獸漢堡。

當下疫情對我來說似乎不太真實，明明已經有很多人人家破人亡了，可是我卻還能想著放鬆和美食。但突然間情況急轉直下。

美國開始出現很多的確診病例，某天早上我起床的時候冒冷汗又喉嚨痛，我非常擔心自己也被傳染了，更擔心那些有可能被我傳染的親朋好友們（感謝上帝，結果那只是個小感冒而已）。然後NBA停賽了，幾場比賽在熱身的時候被突然取消，很多事情漸漸成真了。之後加州開始實施「封城」，我哪裡都不能去，什麼都不能做。在我訓練的地方附近也開始出現確診病例，我的家人和朋友也開始擔心我，不斷傳訊息關心我。

緊接著紐約地區的確診病例開始快速增加，我開始擔心遠在布魯克林的哥哥和家人們。你們可能會覺得我剛從中國回來，又遭遇到CBA停賽，我可能對這一切有更多的心理準備。但是事實上，我和所有人一樣的震驚，各種光怪陸離的現象不斷逼

（玩樂器的書呆子）」或是「chicken lo mein（雞肉撈麵）」，我老是被問到我的眼睛睜不睜得開，也被人喊過「滾回你的老家！」，即便是在「林來瘋」的那段時間，我也是飽受那些針對亞洲人的玩笑。

我想我已經習慣了吧！

我沒有想要興風作浪，我也不想讓所有事情好像都跟我是亞裔美國人這件事沾上邊，我只想要好好打球而已，當時我覺得大致上其實沒什麼好抱怨的。無非就是些難聽的話。

但是在美國過去幾個禮拜，緊張和不安的情緒持續高漲幾乎已經到了無法收拾的地步，我們看到那些言語背後所隱藏的真正的黑暗面，那些話已經不只是垃圾話或者鄉民的酸言酸語，或者充滿仇恨的言論而已。

在美國的亞裔族群不只是被人們用懷疑的眼光打量而已，他們被吐口水、被人開槍、被人攻擊，這些事情竟然發生在他們自己的國家裡。在德州的米德蘭，有人試圖用刀襲擊一個帶有兩個小孩的家庭，就只是因爲他們是亞洲人。在「停止仇恨亞裔（Stop AAPI Hate）」這個組織創立之後的一周內，就有超過七百例因爲疫情而歧視亞裔美國人的案件通報（這個數字還只代表了有向該組織通報的案例），幾乎每個我認識的亞裔美國人都有認識的人在這段時間受到歧視。而實際上，這樣的情況正在全球迅速蔓延，這真的是既瘋狂又令人難過的一件事。

我沒有辦法對此再置身事外了，我所愛的人們，包括我的親朋好友，他們真的害怕到連家門都不敢出，亞裔族群除了要對

近，彷彿就像在看一部災難電影。突然之間，我很早之前就應該感到的那份同情心和真切的擔心開始充斥著我的思緒，因爲這些事情開始與我息息相關。

過去這段日子，我一直努力思考我應該說點什麼，除了思考還是思考，我並沒有太多其他的事情做（這就是隔離期間的生活寫照），想到我之前的心態是多麼愚蠢，也想著我總得做些什麼事情，從自身做起試圖改變現況，即便我已經回到了大半個地球外的北京。

看到北京慢慢恢復以往的車水馬龍，人們開始回到自己的工作崗位，但是同時我也看到紐約時代廣場空蕩蕩的照片，我開始在這原地打轉，左思右想之後，我決定寫下這篇文章。到目前爲止，二〇二〇真的是動盪不安的一年，沒有人能夠胸有成竹地掌控現況，然後我們了解到這個世界是多麼渺小，當我們視爲理所當然的事物都不在了，我們人類也只剩下彼此相依爲命。

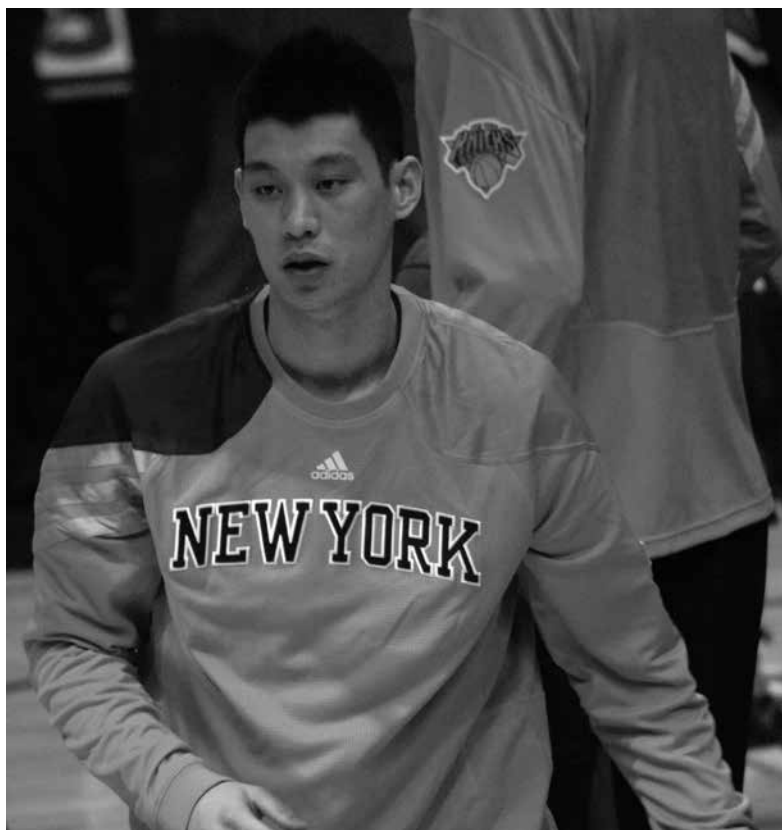
在過去一個月裡，我們見證了人性最好和最壞的一面。我們看到勇敢無比的醫護人員在防疫最前線奮勇作戰，其中許多人不得不一切爲了治療患者甚至犧牲了自己的寶貴生命；我們看到居家隔離的人們在陽台上一同高歌，展現了互相鼓勵、團結積極的精神；我們看到許多被迫歇業的餐廳，每天仍然有員工辛勤地爲醫院準備三餐；我們也看到許多善心人士對老年人、免疫力差的弱勢鄰居伸出援手，幫他們採買日常生活必需品。

我們看到了太多的善良，希望和光明。可是我們也必須看到那黑暗的一面。從小到大我一直因爲亞裔身分而受到不平等的對待，我有太多次被叫做「chink（中國佬）」、「torch dork

抗這次疫情爲所有人帶來的恐懼與不安外，現在還要承受種族歧視所帶來的更大恐懼嗎？

聽好了，我明白，我和所有人一樣，都有著自私和自以爲是的一面。一直以來，我都太看重自己的職業生涯和自身的安逸，但同時我也是一個樂觀的夢想家，我相信在這片黑暗之中，我們還是能夠選擇光明的。

在這個全世界都在爲生存奮戰的疫情之中，我們其實根本沒有餘力再去處理這推卸責任的遊戲或任何偏執狂的想法，可是事與願違，導致我們落到了這步田地。



↑籃球名人林書豪。（圖片出自維基百科）

雖然我們沒有必要同時對抗病毒與種族歧視，我仍然選擇和那些挺身而出大聲疾呼的人們站在同一陣線。在這片仇恨與黑暗中，讓我們起身對抗種族歧視，更為我們的亞裔身分感到驕傲。我們也了解到「模範少數族裔」這個概念只是個迷思，低著頭只關心自己家庭的成就，或是我們自己小團體裡的成功並無法保障我們，我們必須學會勇敢地站出來，對抗任何的種族歧視和仇外情緒。看到很多沒有直接受到歧視影響的人們也站出來幫我們發聲是一件非常鼓舞人心的事，比如非裔和西班牙裔的領導人們，還有歌手卡蒂碧（Cardi B）、演員馬克·盧法洛（Mark Ruffalo），以及我的前隊友麥爾坎·米勒（Malcolm Miller）等人，這讓我們了解到我們不該只爲了自己，更該爲其他人挺身而出。

我必須得這麼做，我們所有人都是，不論我們的種族、國籍、年齡，都必須成就更好的自己。但千萬不要誤會了，如果讀完這篇文章之後你只看到了種族歧視，那麼我的訴求就算失敗了。在這個最需要所有人團結一致力求生存的時刻，東西方對立、政治、種族這些議題，遠不及我們竭盡所能幫助他人，共同擊潰新冠肺炎來得重要。竭盡所能幫助三餐不繼的人、竭盡所能安撫充滿恐懼的人、竭盡所能關愛那些身心靈受到創傷的人，這些才是我希望大家看到的地方。這終究是光明與黑暗的戰役。

事實是，我們有化爲光明的潛力，因爲我們每天都能看到成千上萬的人們選擇這麼做。沒有人能知道這場災難的衝擊究竟會有多大，但預期的結果都不太樂觀，我們將會花上很長一段時間從這場浩劫中復甦，但這段復甦的過程中，有太多太多的

機會我們可以選擇成爲照亮世間的光明。

這並不需要是什麼特別浮誇或英勇的舉動，選擇光明也許就意味著問候一下自己身邊承受著心理壓力的朋友、也許是爲自己送貨的人多說一句謝謝、也許是爲受到霸凌的人站出來發聲、也許是在這個艱困的時刻多多支持一下自己家附近的書店和餐廳。甚至只是乖乖遵守居家隔離的命令，或停止在網路上發表那些中傷他人的言論，這都是選擇光明面的展現。

前方的路走起來不容易，有時候黑暗會令人喘不過氣。每一天看到死亡數字不斷地攀升、看到失業率節節高漲、看到不斷上演的仇恨罪行，或許你會感到難以克服的負面情緒。

但是請你記住，不論現在的你感到多麼無助，你並不孤單。我們一起感受悲痛，我們定能一起克服，終究我們將會一起再次茁壯，變得更加堅強。當這一切塵埃落定的時候，讓我們再看一眼那鏡中的自己，我們將沒有辦法欺騙自己，只能誠實回顧自己的所作所爲。我相信我們將會看見自己的所作所爲並感到驕傲。每一個善行都是舉足輕重，每一個義舉都能積少成多。

在逆境中，我們不屈不撓；在挑戰中，我們排除萬難；在恐懼中，我們堅定信念；在黑暗之中，我們攜手同心成爲衝破黑暗的那道光。謝謝你們能讀完這封信，我愛你們！

「光照在黑暗裡，黑暗卻無法勝過光。」——《約翰福音》第一章第五節。

【文章來源：林書豪臉書】

作者
林書豪先生，知名的職業籃球員。

一位內蒙古小護士的自述

這是一個真實的故事，看了令人動容……

小護士一文

今天，是我從湖北抗疫前線歸來，上班的第一天。單位的院長和全院的醫務人員，在醫院門前，列隊歡迎我的歸來。

醫院門廳上方，掛著歡迎我的橫幅，路邊和醫院門前，聚集了好多人。我下車，給司機鞠躬。我的護士長，早已迎過來，相擁而泣。緊接著，我向院長鞠躬！向全院醫務人員鞠躬！向那些不認識的給我鼓掌的觀眾鞠躬！我懷著一顆謙卑感恩的心，以鞠躬的禮儀，感謝醫院的領導和同事們！

被徵招前往武漢支援

我是這個醫院唯一去武漢抗疫前線的護士，代表著我們醫院一百多位醫務人員。短短兩個月的分別，好像度過了漫長的歲月，我眼裡含著淚，又見到了我朝夕相處的同事們，我平安地回來了！大家簇擁著我，一一握手，不時擁抱，我被眾星捧月般圍在中間。

我是學護理專業的，才上班兩年。在這個小城的醫院裡，每天工作在內科護士站，配藥、扎針、換藥、巡護，往返忙碌在護士站與病房之間，有時也會遇到病人和家屬的冷眼和不屑。

我這輩子，只想默默地當一個專業護士，過平平常常的日子。我還是一個招聘人員，不在正式編制內。我常常羨慕編內的醫生和護士。我一直以來的最大願望，就是哪一天，能成爲正式的編內人員。

我從來沒想過出名，更沒想過成爲英雄。可是，兩個月，改變了我的人生，這，我連做夢都不會想到。

二〇二〇年，過完除夕夜，正月初一，單位通知我去醫院，說院長找我。見到院長，他說上級衛健委已經確定我，參加自治區醫療隊，去武漢抗疫。

先去自治區衛健委報到，然後乘包機第一批飛抵武漢。院長與我談話半小時，說了一些要求，也叮囑我要注意保護自己。

院長已經讓醫院行政辦主任，給我買好了隨身攜帶的物品，還有去自治區的機票。回家與父母簡單交待了一下，我跟父母說，是去自治區參加業務培訓，沒說去武漢，怕他們不放心！

我簡單打點一下行囊，就匆匆趕往車站，去一百多公里外的機場。離開小城時，我看了看熟悉的街道，那些沈浸在春節快樂之中的建築，還有節日的彩燈——沒有歡送，沒有告別。

小城的人們不知道我這個小護士，剛過完除夕夜的一個出

行者，正在匆匆趕赴武漢前線。

我不知道，我還能不能再回到這個小城，還能不能再看到這小城裡的風景。

我的心情很複雜，畢竟這不是去旅遊，這是奉命去武漢抗疫前線，是以一個醫療人員的身份，肩負著使命去救人，去以命去救命！生死未知？

走出家門的那一刻，我已抱定誓死報國的決心。因為，國難當頭，大疫當前，國家選擇了我，我當逆行向前，絕不退縮！大有「風蕭蕭兮易水寒，壯士一去兮不復還」的悲壯！

到達武漢立即前往醫療隊

到達武漢後，我所在的醫療隊，被派往湖北荊門市。五十多個日日夜夜裡，我們每天都在超負荷工作，一天得工作十幾個小時。

按照嚴格的護理流程，日夜輪換。在十幾個小時裡，不吃不喝，不上廁所。身體的透支，疲憊的極限，面對著一個個感染的患者，也面對著一個個死去的病人。護理患者，換藥，看醫療器械檢測，管理患者的吃喝拉撒，像對待自己的親人一樣。

在這裡，生命是崇高的，職責是神聖的，我感受到了一個醫者的天職。當病人沒有了生命體徵，我們有時是一個人，為逝者從頭到腳，擦拭一遍，換上衣服，裝進統一的屍體袋，向死難者三鞠躬！用車推出病房，送到專用的停屍房，再由消毒車送到火葬場火化。

在病毒感染者住院或者去世後，他們的親人都不在場，死去

身後背負著家鄉領導同事，和幾十萬乃至幾百萬鄉親的厚望，把生命置之度外，不辱使命，盡職盡責，是唯一的信念。

一個月後父母才知道真相

離開家鄉一個多月以後，我在湖北荊門抗疫的消息，上了家鄉的電視新聞。內蒙古自治區的各個機場、城市的廣場和大的商廈，滾動播出我們赴鄂醫療隊的頭像。父母才知道我在湖北荊門抗疫。家鄉的黨政領導和衛生系統的領導，去我家慰問，送去了兩萬元慰問金。我的父母，從來沒想到會有這個殊榮！小城市的人們，知道我在湖北前線抗疫，都期盼著我能早日平安歸來！

三月十七日，我們第一批撤離湖北，歡送我們的人群，一眼望不到頭兒，那時候，武漢還在封城吶，湖北各地都還沒有解封。但是很多人聚集在我們的駐地樓前，居民樓上的人們，開窗揮動著國旗，大聲喊著：「感謝！謝謝你們！」

我和隊員們，都被湖北人感動哭了！一句話也說不出來，一二次的給他們鞠躬！感謝他們的深情厚誼！感謝他們爲了國家的付出！封了武漢一座城，控制疫情救全國。

荊楚大地的六千多萬湖北人，響應國家隔離的號召，控制了疫情向全國蔓延。你只有到了湖北，到了武漢，身臨其境，才會深深地感受到湖北人民，所做出的艱辛努力，所付出的巨大代價，包括成千上萬親人們的生命！

我們這些來自各省區的醫療隊員，每一天，都被感動著。奉國家之命，來湖北抗疫，我們的身心與這片英雄的土地，緊緊

的人，身邊沒有

一個親人爲他們

送行。這些都由

我們醫者負責。

難怪在醫療隊離

開武漢，離開湖

北時，那些家屬

和親人，長街跪

哭！聲音嘶啞！

他們不知道

爲他們親人送行

的，是哪一個醫

者？就連感染者本人也看不到醫者的真實面容？但是，每一個

死去的感染者，都受到了最好的治療，一個感染者的醫療費，

都是幾十萬，乃至上百萬。任何一個感染者，都受到了應有的

尊重，全天候二十四小時的專業護理，不是親人，勝過親人！

國家把我們四萬多醫療隊員，派到湖北，分到十六個地級市，還有武漢的火神山和雷神山兩個重症醫院。國家給我們最好的生活保障，用最好的防護服和工作待遇，我們每個人，都在這沒有硝煙的戰場，沒日沒夜的拼命！

爲國一戰，不懼生死！神聖的使命，讓你不再是過去的自己，而是四萬多抗疫大軍的一個勇士！

我偷偷地寫好了遺書：如果我被病毒感染了，死了，我的遺體捐獻國家，做醫學解剖之用。這是疫情前線，感染隨時都可發生。在這裡，每一個醫者的靈魂，都受到空前的洗禮！

地聯繫在一起。每天，汗水與淚水交織在一起，熱血與拼搏在創造著奇跡。

返程飛機內心難以平靜

在武漢天河機場，登上返程的包機，我的心難以平靜。

起飛了！在萬米高空，透過機窗，再看看大武漢，這是一個擁有千萬人口的大都市，這是一片英雄的土地！

我平生第一次來武漢，竟然是作爲一個醫者，奮戰了五十多個日日夜夜。我也被授予荊門市榮譽市民，享受在荊門終生旅遊和賓館免費的待遇。我們的名字，也被荊門收錄，將存放在博物館。

回到內蒙古自治區的鄂爾多斯，自治區的領導親自到機場迎接！警車開路，警察敬禮，敬獻鮮花，敬獻哈達！人們夾道歡迎！我和隊員都感動得熱淚盈眶！乘坐專機，過水門，警察護送，長街歡迎！

這輩子，曾經去湖北抗疫，受到如此高規格的禮遇！太榮幸了！見到了那麼多領導，那麼多專家教授，那麼多場面，那麼多禮儀，那麼多感動……

開眼了，長見識了，我也變成了一個有家國情懷的人。一個人，當你的生命與國家的命運，緊緊地聯繫在一起的時候，你會感到崇高和偉大，使命比生命更加重要。

住在鄂爾多斯豪華的賓館裡，一日三餐，吃得都是上乘的佳餚，享受著高規格的貴賓待遇。

隔離十四天後，我們一行十五人坐飛機，回到了呼倫貝爾，





隆重的歡迎儀式後，我坐著市裡來接我的專車，兩個小時後，回到了離別兩個多月的小城。

我走的時候，冰雪寒風，如今歸來，已經是春風拂面。走時靜悄悄的，今日歸來，小城人流如潮。迎接的儀式，更是讓我感動不已。警車開道，警察列隊敬禮！市委書記、市長，還有醫院的領導和同事，握手！獻花！照相！領導講話！

我長這麼大，也沒見過家鄉這個場面，而且是萬人空巷的歡迎我的歸來！感動！流淚！無語！我有何德何能，能受到湖北荊門市所給予的如此殊榮！

作為一個護士，我今生真是太榮幸了！沒想到，真的沒想到。自治區給我們每個赴鄂醫療人員，頒發了兩枚特製的金質紀念獎章。

我已經被自治區列為轉正人員，成為享受編制待遇的國家事業單位正式職工。還有，按照國家的文件要求，在湖北抗疫情期間，每天都有補助，自治區也有補助，加起來，一天達到八百塊錢，還有另外的獎金，還享受內蒙古自治區東西八千里的風景名勝區，終生免費旅遊！

我本來就是一個普通的護士，履行一個護士的職責，是我的本職工作，也是我應該做的。

大愛無疆醫者崇高

從湖北荊門市，到自治區，到家鄉，給了我這麼多殊榮和獎勵！這是對一個援鄂醫者的莫大獎勵，我為自己去湖北前線抗疫而感到榮幸和自豪，也讓父母和親人們感到驕傲！

我深深地懂得，鮮花，掌聲，榮譽，一切都會歸於平淡。我會盡快地回到工作崗位，以一個謙卑的心，感恩的心，加倍地工作，為人民盡職盡責地工作，以此不負這些殊榮。

我要時時刻刻，提醒自己，我就是一個普通的護士。今生選擇了護理專業，我無悔人生，無愧這片生我養我的土地。

因為，我曾在武漢抗疫前線，戰鬥了五十多個日日夜夜！這將是我人生難忘而榮光的一段歷史。短短兩個月，我成了小城裡的英雄，我好象在做夢一樣。可是，這已經是現實了。

自從去了武漢，我學會了鞠躬。謙卑，感恩，這將伴隨著我的一生。讓人走進你，如浴春風，這才是一個有仁心的醫者！

大愛無疆，醫者崇高！

- ◆美國總統大選 050—065
- ◆舊事憶往 066—079
- ◆散文隨筆 080—094
- ◆生活雜記 095—114
- ◆旅行攝影 115—143
- ◆小說精選 144—155
- ◆論著特稿 156—165
- ◆藝文評介 166—167
- ◆劇本欣賞 168—176
- ◆詩詞書畫 177—182

文友百花園

(照片由南加作協會員/韓國民攝影)