

# 茹素戒慎 齊心抗疫

## Be Plant-Based Diet and Stay Vigilant to Fight the COVID-19 Outbreak

◆ 文 | 章淑娟

2019年12月31日上午，臺灣媒體報導大陸有疑似SARS病例發生。我私訊詢問在大陸的友人，他回我：「沒有聽說，也沒有報導。」於是我把這個訊息當成是網路謠言。沒料到，傍晚友人發訊息竟回覆我，確實有肺炎疫情，不過還在檢測感染原因，也尚無人傳人的現象。沒多久，態勢急轉直下，病毒性肺炎愈來愈明朗，被定義是一種新型冠狀病毒。

春節期間，武漢冠狀病毒肺炎疫情日趨嚴重，引起民眾恐慌，到處急購口罩與消毒用品，直到門市買不到、網路也訂不到的情況出現。我自己的兄長旅居美國，要到外州開會，臨上飛機前欲購兩只口罩，也是到處都買不到……。

而在臺灣，每天接續性的新聞報導中眼見確診人次增加，網路開始瘋傳各種防疫「妙方」。雖然臺灣衛生福利部疾病管制署不斷宣導，臺灣尚無社區感染，且口罩不是防疫唯一工具，「勤洗手」才是正確防疫的最佳方法。但才過短短幾天光景，網路上各種留言、評論、反應，甚至謠傳，已造成人心動盪，人們的心理恐慌已遠遠超越實際疫情的嚴重度。

回顧歷史，傳染病疫情的爆發，過去以細菌傳染的疾病為主，研發出抗生素後，成功抑制細菌，但代之而起的是黴菌感染或具抗藥性的超級細菌傳染，接著出現多半來自病毒的新興傳染病，且病毒不斷變異，但人類的生物科技也會快速因應而大躍進；例如每年預測流感的病毒株，研發出最具效能的流感疫苗，並鼓勵民眾施打，阻絕流行性感冒的傳染疫情。病毒和細菌有點類似在人群中的害群之馬，犯罪手法愈來愈高端，駭客攻擊愈來愈複雜，且可能是整體系統性的影響，考驗人類防疫的能力與技術。

這次冠狀病毒肺炎疫情造成全世界受到影響，來源有很多說法，不論是從人類吃食野味、或生物實驗室的管理問題，消息不論真假都和人有關，真真假假的訊息又造成人與人之間、國與國之間的猜忌，大環境的互動和每個人

在自己工作或家庭小環境的互動模式是不是很像？也就是大乾坤（天地）與小乾坤（自身）之間的密切關聯。所以，證嚴上人叮嚀我們，「大乾坤、小乾坤，天地與人間都是息息相關，所以我們要戒慎虔誠，虔誠地祈求天下無災難，推動人人心素，不要有貪、瞋、癡、無明、傲慢或是懷疑的心態發生。大家還要茹素，現在素食不只是宗教的事情，而是天地的事情，如何節能減碳、如何清淨空氣、讓空氣不污染，自然就會四大調和。」

以色列有一個被稱為最健康的社區——狄莫納 (Hebrew Israelite Community in Dimona)，是 1969 年從美國移民到以色列，在 2006 年的資料顯示約有 2,000 人，最近的資料顯示約有 5,000 人，他們奉行聖經創世紀中，上帝所說的茹素生活型態，且遠離菸酒，保持規律運動習慣。居民們很少生病，也沒什麼慢性病，以色列外交部的網頁上有專文介紹。古今中外很多名人也都茹素，雖然有各種不同的原因，都和健康及宇宙蒼生的關懷及社會和諧有關。

拿起手機，大街小巷家家戶戶種的花花草草，隨便拍都美。「心和花的距離在於欣賞，心和心的距離在於理解」。上網查一些相關疫情的資料，看到大愛電視 2015 年 8 月播出的「人文講堂」節目，時任中央研究院副院長的陳建仁副總統受邀演講「改變人類歷史的傳染病」，他提到：「防疫無國界，大家要互相幫忙，人與人之間不要疏離，不要冷淡，不要隔閡……即使有再多的傳染病，大家一起共同合作，就能得到很好的控制。」這是一場很棒的演講，彷彿是為今日疫情和社會現象給出了最適切的建言。

從手機看到武漢協和醫院護理粉絲頁傳出一則訊息——「比病毒蔓延更快的是愛與希望」，向第一線的護理團隊致敬，這些護理人員，他們稱為「抗疫逆行者」，第一時間就衝上防抗新型肺炎最前線，有些是瞞著家人志願前來，在忙碌的照護過程中竟然沒注意到已經是春節時期，隔離病房的護士長要在短期內訓練使用各項儀器設備並掌握每個人對各種操作的熟稔度，護士長的帶動燃起大家的希望和愛，其他各崗位護理同仁也是心連心、肩並肩的攜手同行，相信有了愛和希望，加上決心和信心，抗疫之戰一定會勝利，病毒會很快消散，人人得以平安。☺

### 參考資料

<https://mfa.gov.il/mfa/aboutisrael/people/pages/the%20black%20hebrews.aspx>

[https://en.wikipedia.org/wiki/Ben\\_Ammi\\_Ben-Israel](https://en.wikipedia.org/wiki/Ben_Ammi_Ben-Israel)

大愛電視「人文講堂」<https://www.youtube.com/watch?v=r5WOTrWsqbE>