

蒼白球日誌 2020 春

目錄

| | |
|---------------------------------|----|
| 蒼白球日誌 0155 2020/03/01 | 7 |
| 蒼白球日誌 0156 2020/03/02 | 13 |
| 蒼白球日誌 0157 2020/03/03 | 14 |
| 蒼白球日誌 0158 2020/03/04 | 16 |
| 蒼白球日誌 0159 2020/03/05 | 18 |
| 蒼白球日誌 0160 2020/03/06 | 20 |
| 蒼白球日誌 0161 2020/03/07 | 22 |
| 蒼白球日誌 0162 2020/03/08 | 25 |
| 蒼白球日誌 0163 2020/03/09 | 27 |
| 蒼白球日誌 0164 2020/03/10 | 29 |
| 蒼白球日誌 0165 2020/03/11 | 31 |
| 蒼白球日誌 0166 2020/03/12 | 33 |
| 蒼白球日誌 0167 2020/03/13 | 35 |
| 蒼白球日誌 0168 2020/03/14 | 37 |
| 蒼白球日誌 0169 2020/03/15 | 39 |
| 蒼白球日誌 0170 2020/03/16 | 41 |
| 蒼白球日誌 0171 2020/03/17 | 44 |
| 蒼白球日誌 0172 2020/03/18 | 46 |

| | | |
|------------|------------|-----|
| 蒼白球日誌 0173 | 2020/03/19 | 48 |
| 蒼白球日誌 0174 | 2020/03/20 | 50 |
| 蒼白球日誌 0175 | 2020/03/21 | 52 |
| 蒼白球日誌 0176 | 2020/03/22 | 54 |
| 蒼白球日誌 0177 | 2020/03/23 | 56 |
| 蒼白球日誌 0178 | 2020/03/24 | 58 |
| 蒼白球日誌 0179 | 2020/03/25 | 61 |
| 蒼白球日誌 0180 | 2020/03/26 | 63 |
| 蒼白球日誌 0181 | 2020/03/27 | 65 |
| 蒼白球日誌 0182 | 2020/03/28 | 68 |
| 蒼白球日誌 0183 | 2020/03/29 | 71 |
| 蒼白球日誌 0184 | 2020/03/30 | 73 |
| 蒼白球日誌 0185 | 2020/03/31 | 75 |
| 蒼白球日誌 0186 | 2020/04/01 | 78 |
| 蒼白球日誌 0187 | 2020/04/02 | 80 |
| 蒼白球日誌 0188 | 2020/04/03 | 83 |
| 蒼白球日誌 0189 | 2020/04/04 | 86 |
| 蒼白球日誌 0190 | 2020/04/05 | 89 |
| 蒼白球日誌 0191 | 2020/04/06 | 93 |
| 蒼白球日誌 0192 | 2020/04/07 | 95 |
| 蒼白球日誌 0193 | 2020/04/08 | 98 |
| 蒼白球日誌 0194 | 2020/04/09 | 101 |
| 蒼白球日誌 0195 | 2020/04/10 | 103 |
| 蒼白球日誌 0196 | 2020/04/11 | 106 |
| 蒼白球日誌 0197 | 2020/04/12 | 109 |
| 蒼白球日誌 0198 | 2020/04/13 | 111 |
| 蒼白球日誌 0199 | 2020/04/14 | 114 |

| | | |
|------------|------------|-----|
| 蒼白球日誌 0200 | 2020/04/15 | 116 |
| 蒼白球日誌 0201 | 2020/04/16 | 118 |
| 蒼白球日誌 0202 | 2020/04/17 | 121 |
| 蒼白球日誌 0203 | 2020/04/18 | 123 |
| 蒼白球日誌 0204 | 2020/04/19 | 125 |
| 蒼白球日誌 0205 | 2020/04/20 | 127 |
| 蒼白球日誌 0206 | 2020/04/21 | 129 |
| 蒼白球日誌 0207 | 2020/04/22 | 131 |
| 蒼白球日誌 0208 | 2020/04/23 | 134 |
| 蒼白球日誌 0209 | 2020/04/24 | 137 |
| 蒼白球日誌 0210 | 2020/04/25 | 139 |
| 蒼白球日誌 0211 | 2020/04/26 | 142 |
| 蒼白球日誌 0212 | 2020/04/27 | 144 |
| 蒼白球日誌 0213 | 2020/04/28 | 147 |
| 蒼白球日誌 0214 | 2020/04/29 | 150 |
| 蒼白球日誌 0215 | 2020/04/30 | 153 |
| 蒼白球日誌 0216 | 2020/05/01 | 156 |
| 蒼白球日誌 0217 | 2020/05/02 | 159 |
| 蒼白球日誌 0218 | 2020/05/03 | 161 |
| 蒼白球日誌 0219 | 2020/05/04 | 163 |
| 蒼白球日誌 0220 | 2020/05/05 | 166 |
| 蒼白球日誌 0221 | 2020/05/06 | 169 |
| 蒼白球日誌 0222 | 2020/05/07 | 171 |
| 蒼白球日誌 0223 | 2020/05/08 | 174 |
| 蒼白球日誌 0224 | 2020/05/09 | 176 |
| 蒼白球日誌 0225 | 2020/05/10 | 178 |
| 蒼白球日誌 0226 | 2020/05/11 | 181 |

| | |
|-----------------------|-----|
| 蒼白球日誌 0227 2020/05/12 | 184 |
| 蒼白球日誌 0228 2020/05/13 | 186 |
| 蒼白球日誌 0229 2020/05/14 | 188 |
| 蒼白球日誌 0230 2020/05/15 | 190 |
| 蒼白球日誌 0231 2020/05/16 | 193 |
| 蒼白球日誌 0232 2020/05/17 | 196 |
| 蒼白球日誌 0233 2020/05/18 | 199 |
| 蒼白球日誌 0234 2020/05/19 | 201 |
| 蒼白球日誌 0235 2020/05/20 | 202 |
| 蒼白球日誌 0236 2020/05/21 | 204 |
| 蒼白球日誌 0237 2020/05/22 | 206 |
| 蒼白球日誌 0238 2020/05/23 | 209 |
| 蒼白球日誌 0239 2020/05/24 | 211 |
| 蒼白球日誌 0240 2020/05/25 | 214 |
| 蒼白球日誌 0241 2020/05/26 | 216 |
| 蒼白球日誌 0242 2020/05/27 | 219 |
| 蒼白球日誌 0243 2020/05/28 | 221 |
| 蒼白球日誌 0244 2020/05/29 | 223 |
| 蒼白球日誌 0245 2020/05/30 | 225 |
| 蒼白球日誌 0246 2020/05/31 | 228 |

蒼白球日誌 0155 2020/03/01

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)3 月 1 日 / Unix 紀元 18322 日 / 星期日 / 蒼白球紀元第 155 日
- March 01, 2020 (UTC) / 18322 days since Unix Epoch / Sunday / Globus Pallidum day 155
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 years 10 months 7 days old / 2 years 4 months 18 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 33 歲 10 個月 7 天 / 成為病理專科醫師 2 年 4 個月 18 天

本文 Content

今天是 2020 年春天的開始，中華民國體制捱過了這個冬天而沒有陷入危機，卻遇到了新的考驗：武漢肺炎 [1] 搏鬥中，中華民國會故本季的名詞解釋不再以「蒼白球日誌」為開頭，而是以武漢肺炎為開頭。中華民國，以及世界，能夠撐過這波瘟疫嗎？或許這季末我們就會知道答案了。

其他內容請見註釋。

注釋 Comment

[1] 武漢肺炎，又名 2019 新型冠狀病毒肺炎 (Coronavirus disease 2019; COVID-19)，為嚴重呼吸道感染冠狀病毒第二型 (Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2; SARS-CoV-2) 所導致的病毒性肺炎，死亡率約 2%，一月從武漢蔓延，二月底世界主要國家皆出現病例。中華人民共和國累計確診 79968 例，死亡 2873 例；中華民國累計 39 例，死亡 1 例；其他國家確診 7606 例，死亡 118 例。

[2] 蒼白球日誌 (Records on the Globus Pallidus)，全銜「蒼白無味的中產階級日記」，為一個中產階級出身的人寫的廢文。之所以簡寫為蒼白球，是因為在取 facebook 姓名的時候，需要一個三個字的中文名字，正苦惱要怎麼縮短成三個字時，突然想到有一個掌管動作調節的腦部區域叫做蒼白球 (Globus Pallidus)，覺得很酷，就決定用他命名 facebook 帳號。最後因為覺得蒼白球這個腦區實在太炫了，連日誌標題也改成蒼白球了。目前蒼白球本人在中華民國所轄台灣島上擔任病理醫師。

[3] 新臺幣，是中華民國現行的法定貨幣，於 1949 年 6 月 15 日起發行流通，當時定位為限定臺灣使用的區域貨幣，目前則在整個中華民國有效統治區域（臺澎金馬）均可流通使用。原始發行機構為臺灣銀行，2000 年起由中華民國中央銀行收回負責。基本單位為圓（簡作元）。在這個時間的台中市物價，一個正餐餐盒的價格約為 60-80 元新台幣，麥當勞大麥克套餐為 122 元新台幣，960 毫升 (milliliter) 容量的市售麥茶價格為 20 元新台幣，一個痔瘡病理診斷價格約 900 元新台幣左右。

[4] 大麥克指數（英語：Big Mac index）是一個非正式的經濟指數，在假定購買力平價理論成立的前提下，用以測量兩種貨幣的匯率理論上是否合理。這種測量方法，以各國麥當勞餐廳的大麥克漢堡價格，相對於該國貨幣匯率，作為比較的基準。這個指數在 1986 年由《經濟學人》雜誌推出，每年出版一次，該指數在英語國家裡衍生了漢堡經濟（Burgernomics）一詞。

[5] 蒼氏係數 (Globus Pallidus Index)，為我自創衡量醫療服務價位的指標，方式為痔瘡病理診斷價碼除以大麥克指數，在 2019 年冬季蒼氏係數約為 7-8。

[6] 電腦（亦稱電子計算機）是利用數位電子技術，根據一系列指令指示並且自動執行任意算術或邏輯操作序列的裝置。通用電腦因有能遵循被稱為「程式」的一般操作集的能力而使得它們能夠執行極其廣泛的任務。電腦可以用作各種工業和消費裝置的控制系統，例如說你現在看到的這個文字，就是使用電腦輸入，而非手寫的。筆者的字很醜，有電腦很棒。

[7] 網際網路（英語：Internet）是指 21 世紀之初網路與網路之間所串連成的龐大網路。這些網路以一些標準的網路協定相連，連接全世界幾十億個裝置，形成邏輯上的單一巨大國際網絡。

[8] 網站是指在網際網路上，根據一定的規則，使用 HTML 等工具製作的用於展示特定內容的相關網頁的集合。簡單地說，網站是一種通訊工具，就像布告欄一樣，人們可以通過網站來發布自己想要公開的資訊，或網站來提供相關

的網路服務。

[9] 行動電話，又稱「手提式電話機」或「手提電話」，簡稱「手機」，是可以在較大範圍內使用的可攜式電話，與固定電話（座機）相對。1990 年代中期以前價格昂貴，只有極少部分經濟實力較佳的人才買得起，而且體積龐大，因此又有大哥大的俗稱。1990 年代後期大幅降價，如今已成為現代人日常不可或缺的電子用品之一。目前的行動電話可以執行相當多電腦的功能。

[10] 病理 (Pathology)，為研究疾病機制的學問，包含很多領域，不過本日誌說的「病理」指的是醫院病理科的大宗業務—外科病理，也就是針對人類身上取下的人體組織做診斷的工作。在這個工作中，最重要的資源是將人體組織蠟化以長期保存的「蠟塊」，以及由蠟塊所切下、染色，並承載於玻璃片上，藉以在顯微鏡下判讀的「玻片」。因此，醫學中心的蠟塊室與玻片室，不僅是人體知識的大圖書館，更是有醫病爭議時的法律證據來源，為醫學中心重地中的重地，需嚴密管理。玻片室與蠟塊室的管理員通常必須有非常非常嚴密的人格特質。

[11] 病理醫師 (Pathologist)，執行上述外科病理業務，藉由以眼睛觀察實體人體組織進行診斷的醫師，一般不進行看診與理學檢查工作，僅觀察檢體。由於微觀證據在病理工作上的重要性，因此顯微鏡與承載薄片組織的玻璃片（簡稱玻片）在病理醫師的工作中佔有非常重要的地位。

[12] 顯微鏡，一種光學儀器，可以放大影像以觀察人眼不可見的微小物體。

[13] 機器學習 (Machine Learning)，指的是一種可以藉由資料統計修正自身演算法，以使演算法更加吻合現實世界的程式，他的行為很類似人類的嘗試-錯誤學習。目前許多研究者正在研究如何利用機器學習的方式，使程式能模仿病理醫師看片診斷的方式，我就是其中之一。

[14] 簡報，就一個題目向聽眾陳述內容、傳達訊息或觀點的過程。這一過程中所展示的圖片、文字說明也可叫簡報。因常常使用投影機放大畫面，因此又稱為投影片。

[15] Git，為分散式版本控制系統，一開始的用途是用來管理 Linux 作業系統核心，不過因為非常好用，所以後來就擴散到整個軟體 (即電腦程式) 界。Git 可以把檔案的狀態作為更新歷史記錄保存起來。因此可以把編輯過的檔案復原到以前的狀態，也可以顯示編輯過內容的差異。

[16] 社群媒體 (social media) 是人們用來創作、分享、交流意見、觀點及經驗的虛擬社區和網絡平台。社群媒體和一般的社會大眾媒體最顯著的不同是，讓用戶享有更多的選擇權利和編輯能力，自行集結成某種閱聽社群。2019 年最常見的社群媒體為 Facebook、Twitter，以及 Plurk(噗浪)。

[17] 維基百科 (英語：Wikipedia) 是網路百科全書計畫，特點是自由內容、自由編輯。目前是全球網路上最大且最受大眾歡迎的參考工具書，名列全球十大最受歡迎的網站。本日誌相當多的內容剽竊自維基百科。

[18] 一中商圈 (亦稱一中街商圈、台中一中商圈、台中一中街商圈) 是位於臺中市北區的大型商圈，範圍以台中第

一名校，也就是台中第一高級中學為核心，原本是一般學生商圈，近年已發展成大型的綜合商圈。

[19] 非洲鼓，指 Djembe，又稱金貝鼓，由皮革鼓皮覆蓋高腳杯狀的木箱所組成，起源於公元 1200 年左右的西非，但是在他前七百年的歷史僅見於非洲，公元 1950 年左右才從非洲傳到歐洲及全世界。因方便攜帶而風行於 21 世紀的台灣。

附錄 Appendix

無。

蒼白球日誌 0156 2020/03/02

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)3 月 2 日 / Unix 紀元 18323 日 / 星期一 / 蒼白球紀元第 156 日
- March 02, 2020 (UTC) / 18323 days since Unix Epoch / Monday / Globus Pallidum day 156
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 years 10 months 8 days old / 2 years 4 months 19 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 33 歲 10 個月 8 天 / 成為病理專科醫師 2 年 4 個月 19 天

本文 Content

可惡，因為上禮拜的趕稿、大吃大喝，還有作息不正常以後，痘痘開始變嚴重了。

保養之路好艱難喔。幸好健身有稍微變得規律了。

注釋 Comment

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0157 2020/03/03

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)3 月 3 日 / Unix 紀元 18324 日 / 星期二 / 蒼白球紀元第 157 日
- March 03, 2020 (UTC) / 18324 days since Unix Epoch / Tuesday / Globus Pallidum day 157
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 years 10 months 9 days old / 2 years 4 months 20 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 33 歲 10 個月 9 天 / 成為病理專科醫師 2 年 4 個月 20 天

本文 Content

1. 健身筆記

在把音樂跟研究工作都稍微放下之後，今天上教練課時肌力明顯上升，臥推居然推得動 30 公斤，而且很明顯地感受到了胸肌的受力。果然肌肉是屬於心理上有閒的人呢。

2. 雜記: 物價與其他 [1]

因為疫情 [2] 的關係，醫院餐廳不開放選菜，只給

便當，但是基本上還算是一個相對清淡健康的餐食，所以還是中午晚上都吃。便當 72 元。試喝伊藤園今春推出的「抹茶調味綠茶」，貴貴的 49 元，但好喝。宵夜吃茶葉蛋跟無糖豆漿，共 27 元。

注釋 Comment

[1] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0007。

[2] 指武漢肺炎，詳情請見蒼白球日誌 0155。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0158 2020/03/04

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)3 月 4 日 / Unix 紀元 18325 日 / 星期三 / 蒼白球紀元第 158 日
- March 04, 2020 (UTC) / 18325 days since Unix Epoch / Wednesday / Globus Pallidum day 158
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 years 10 months 10 days old / 2 years 4 months 21 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 33 歲 10 個月 10 天 / 成為病理專科醫師 2 年 4 個月 21 天

本文 Content

1. 今天心血來潮要來圈點片子做研究 [1]

結果因為我電腦 [1] 重灌過作業系統，導致原本切割影像的那支程式無法運行，結果浪費了一整個晚上試著要讓程式可以跑。如果是一般病理醫師的話，大概做到這一步就會打住，然後找工程師哭了。

所以對於電腦有一點概念算是一種雙面刃，一方面我可以跟工程師達成很好的溝通，一方面工程師可

以留很多問題讓我自己排除，因此特別累。但或許這種累是做跨領域的必經之路吧。

2. 雜記: 物價與其他 [2]

今天因為在健身前吃了兩支 soyjoy 甜大豆棒 (一支 29 元，康是美第二支五折)，晚餐不想吃太多，因此去了健行路的「豚將日本拉麵」吃麵。醬油拉麵只要 59 元，算是相當實惠，燙青菜 35 元是菠菜。

注釋 Comment

[1] 指標註病理切片上的資料以供機器學習引擎判讀，是一種使用電腦的工作。有關病理工作、機器學習與電腦，請見蒼白球日誌 0155。

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0007。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0159 2020/03/05

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)3 月 5 日 / Unix 紀元 18326 日 / 星期四 / 蒼白球紀元 第 159 日
- March 05, 2020 (UTC) / 18326 days since Unix Epoch / Thursday / Globus Pallidum day 159
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 years 10 months 11 days old / 2 years 4 months 22 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 33 歲 10 個月 11 天 / 成為病理專科醫師 2 年 4 個月 22 天

本文 Content

睡前吃 B 群老是睡不著，所以就把 B 群連維生素 C 一起移到中午吃了。希望今晚能夠睡個好覺。另外，肌力跟身材似乎不斷進步中。工作壓力稍微減輕果然有差。

然後，晚上健身完有做一些標示片子 [1] 的工作，滿充實的。

注釋 Comment

[1] 數位病理研究工作，請見蒼白球日誌 0159 以及 0155。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0160 2020/03/06

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)3 月 6 日 / Unix 紀元 18327 日 / 星期五 / 蒼白球紀元 第 160 日
- March 06, 2020 (UTC) / 18327 days since Unix Epoch / Friday / Globus Pallidum day 160
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 years 10 months 12 days old / 2 years 4 months 23 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 33 歲 10 個月 12 天 / 成為病理專科醫師 2 年 4 個月 23 天

本文 Content

1. C 學長跟 S 學弟要去 Y 院任職

在今天的歡送宴上大家問 C 學長，之前 N 學長做了什麼，會讓 Y 院病理科爆掉，導致 C 院暫時接管呢？結果他就狂爆 N 學長的料，聽了超級嘆服。原來 N 學長當 Y 院主任的時候，極其威風，不但會不時把所有工作人員 (包含另一位主治醫師) 叫到辦公室罵，還在小小的工作空間裝了六台監視器監視每個人的一舉一動，造成於是後來幾乎所有人員都待

不下去，Y 院病理科瓦解的苦果。

此時 S 學弟開口補充了，他說，他在跟 Y 院的行政單位協調重新開張的事宜後，對方的感想是「哇，原來病理醫師可以這麼溫柔啊.....」，看來 N 學長真的很猛呢。

2. 雜記: 物價與其他 [1]

午餐跟晚餐都吃醫院便當，午餐 76 元，晚餐 72 元。北區運動中心門票 50 元 (因為有點懶得跑美力健身房所以就近練一下，原本期待在淋浴間有豔遇，結果今天撲了個空。改天再碰碰運氣。)

3. 然後 B 群改中午吃以後睡得好多了

注釋 Comment

[1] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0007。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0161 2020/03/07

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)3 月 7 日 / Unix 紀元 18328 日 / 星期六 / 蒼白球紀元第 161 日
- March 07, 2020 (UTC) / 18328 days since Unix Epoch / Saturday / Globus Pallidum day 161
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 years 10 months 13 days old / 2 years 4 months 24 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 33 歲 10 個月 13 天 / 成為病理專科醫師 2 年 4 個月 24 天

本文 Content

1. 頭汴坑記行

頭汴坑是 C 市東方的山區，春天時盛產枇杷，過去曾與家人一起上山觀景吃枇杷，男友今天造訪 C 市，恰好是枇杷的季節，於是決定帶他走一趟。

網路資料顯示，在枇杷季時，半山腰的酒莊跟遊客服務中心會有農特產品展售，因此原本只想帶著男友到酒莊走一圈就下山。沒想到到了現場，發現這

兩個地點幾乎是荒廢的狀態，所謂酒莊只是一張泡茶桌上面放了幾瓶酒，帥又身材好的酒莊主人在隔壁睡午覺；遊客服務中心則是象徵性地掛了一些看起來就很難吃的蜜餞賣著，然後兩個看起來很硬朗的老者在旁邊聊天。

這頭汴坑實在是太隨性了！我糗了，這樣下山我怎麼對男友交代得過去！只好硬著頭皮說「好，我們上酒桶山，頭汴坑的最高點看風景」。

但這句話一出就代表要騎半個小時陡到不行，路況又差的山路上山，且山上的景觀餐廳理所當然的是又貴又不好吃，一開始是有點後悔的，但上了山以後，鳥瞰著整個台中市的繁華，頓時覺得光讓男友看到這個風景就值得了，其實也不需要抱怨什麼。

下山的路程中迷了點路，最後依靠著手機與行動網路 [2] 下山並買了枇杷。在路上男友問我，想去哪裡吃枇杷時，恰好路過一個河堤，於是我央求男友帶著我做一件很男子漢浪漫的事情，那就是肩並肩坐在河堤邊吃，然後把殘渣亂丟。男友很豪爽地答應了我的要求，於是在夕陽下的河邊，我們看著溪水與山坡，吃著枇杷並把仔跟皮丟到水裡餵水獺，那畫面實在是太棒了，體驗如此的男子漢浪漫真的是此生無憾了。

最後我們以山下黃昏市場的烏龍麵與炒飯結束這段旅程。今天真的滿好玩的。

2. 雜記: 物價與其他 [1]

枇杷一盒，約兩公斤裝，750 元。對，枇杷就是這種貴，吃起來麻煩，不太好保存，產季又短的水果，因此產地才會萎縮成只有一兩個鄉鎮。但神奇的是，這幾個種枇杷的地方就穩定了，長久以來都沒有消失，我想可能是吃枇杷本身的儀式性，例如說今天我們看到了中產階級的標準行程：帶著兩個小孩的標準四口之家開著休旅車上山，到山上那個餐點不怎樣但腹地大可以放小孩亂跑的景觀餐廳吃個下午茶順便蹣小孩（對，蹣小孩就是這種餐廳最棒的用途），下山帶一盒枇杷回家，然後一家人剥著麻煩的枇杷消磨接下來的好幾個春天夜晚，完成中產階級的春日儀式。有些食物就是有這種特殊性，它不是因為食用價值本身而受歡迎，而是因為某種信仰而存在。

烏龍麵跟炒飯各 80 元，魚肉味噌湯 50 元（魚肉不太新鮮）

注釋 Comment

- [1] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。
- [2] 這些科技請見蒼白球日誌 0155。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0162 2020/03/08

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)3 月 8 日 / Unix 紀元 18329 日 / 星期日 / 蒼白球紀元第 162 日
- March 08, 2020 (UTC) / 18329 days since Unix Epoch / Sunday / Globus Pallidum day 162
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 years 10 months 14 days old / 2 years 4 months 25 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 33 歲 10 個月 14 天 / 成為病理專科醫師 2 年 4 個月 25 天

本文 Content

1. 食記 [1]

WW 四街位於 C 市的風景區，是大型餐廳聚落之一 (C 市人最重吃)，這個地方的餐飲大多味道不錯，裝潢高雅，單人餐點價格由於租金高的關係，一般定在 300 新台幣以上的中高價位。

不過可能因為服務業的不景氣與 C 市的地段轉移，WW 四街居然開始出現了單份在 300 以下的中價位

餐館，也就是我今天招待母后與父皇吃的 T 食堂。至於我為什麼會留意到這個地方？我沒有留意到，是母后找的，他對於吃比我在行太多了。

以高價地段又定價訂在 300 以下來說，這家店的表現遠超出我的期待。兩個字紮實，味噌豆腐鍋跟芝麻奶酪都讓我感覺到了很實在很新鮮的用料。下次我可能會自己來。

2. 人體試驗委員會

最近投的論文因為沒有經過倫理審核而被退回，因此只好重新申請人體試驗委員會審核，核過再來投。雖然不是第一次做這種申請案了，但是面對這些繁瑣的文件，還是覺得很累喔。好懶得做，早點去睡了。

注釋 Comment

[1] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0163 2020/03/09

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)3 月 9 日 / Unix 紀元 18330 日 / 星期一 / 蒼白球紀元第 163 日
- March 09, 2020 (UTC) / 18330 days since Unix Epoch / Monday / Globus Pallidum day 163
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 years 10 months 15 days old / 2 years 4 months 26 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 33 歲 10 個月 15 天 / 成為病理專科醫師 2 年 4 個月 26 天

本文 Content

1. 手上有積蓄的另外一個好處

就是可以買保養品跟營養補充劑不手軟。保養品就不贅述，營養補充劑則是意外地在保養上面有非常大的幫助。在吃了 B 群、鋅、益生菌跟維生素 C 以後，覺得氣色、膚況跟健身進度都有了長足的進步。原來用對方法的話，用錢是真的可以變美變年輕的。不禁覺得充滿了希望。

2. 食記 [1]

武漢肺炎 [2] 疫情造成的衛生需求，導致連醫院餐廳也必須大大改變經營方針，例如說改變座位排列方式，不再提供自助餐而是預先包好餐盒等等，對店員跟消費者都是很大的考驗，並且業績也很明顯清淡了許多。但這樣的蕭條在某些方面反而對消費者有利，例如說今天 72 元吃到的便當很明顯菜色比之前好很多，配菜甚至有芹菜炒花枝這種費工又貴的東西。

3. 本來應該多寫一點

不過明天早上要報告，所以稍微作一些人體試驗委員會文件，日誌隨便寫寫就得睡了。

注釋 Comment

[1] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。

[2] 見蒼白球日誌 0155。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0164 2020/03/10

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)3 月 10 日 / Unix 紀元 18331 日 / 星期二 / 蒼白球紀元第 164 日
- March 10, 2020 (UTC) / 18331 days since Unix Epoch / Tuesday / Globus Pallidum day 164
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 years 10 months 16 days old / 2 years 4 months 27 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 33 歲 10 個月 16 天 / 成為病理專科醫師 2 年 4 個月 27 天

本文 Content

1. 昨天才誇獎醫院餐廳的菜色

結果今天就突然不行了，豆皮居然加了糖醋！我寧可吃生的豆皮也不要吃糖醋！任何食物加了糖醋就等於轉化成廚餘啊，怎麼會有人不懂這個道理呢？然後還有罐頭玉米粒，哀。

2. 生物素

所有相關論文都指出，生物素補充對生髮無效，但

是我吃了以後，真的覺得頭髮有比較強韌，難道是錯覺嗎？還是前人的研究錯了？

注釋 Comment

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0165 2020/03/11

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)3 月 11 日 / Unix 紀元 18332 日 / 星期三 / 蒼白球紀元第 165 日
- March 11, 2020 (UTC) / 18332 days since Unix Epoch / Wednesday / Globus Pallidum day 165
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 years 10 months 17 days old / 2 years 4 months 28 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 33 歲 10 個月 17 天 / 成為病理專科醫師 2 年 4 個月 28 天

本文 Content

1. 醫院餐廳

昨天抱怨過醫院餐廳的普通便當菜色變差，結果今天買了比較貴的低卡餐一看，原來葉菜類跟杏鮑菇跑去低卡餐裡面了，真是機車。看起來只好去院外買低卡餐了，對醫院餐廳非常失望。

2. 教練讚許我的肌力有進步

但是身材離可以看的範圍還很遠。繼續努力吧。

注釋 Comment

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0166 2020/03/12

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)3 月 12 日 / Unix 紀元 18333 日 / 星期四 / 蒼白球紀元第 166 日
- March 12, 2020 (UTC) / 18333 days since Unix Epoch / Thursday / Globus Pallidum day 166
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 years 10 months 18 days old / 2 years 5 months 0 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 33 歲 10 個月 18 天 / 成為病理專科醫師 2 年 5 個月 0 天

本文 Content

1. 發現自己吃的 B 群裡面，B6 劑量都很危險以後

就突然覺得手腳很麻，明知道 B6 導致的神經病變不會吃一兩個月就發生，但是心理作用還是讓我覺得周邊神經好像要開始出問題了。所以我就把所有手上的 B 群丟掉了。等到我從 iherb 下訂的比較正常的 B 群到貨，再來重新開始吃 B 群好了！

2. 今天沒去健身

直接待在辦公室加班，這樣反而覺得精神比較好。有運動的狀況下總是會做事不集中。但不行，明天一定要恢復健身，中斷是很糟糕的，而且不知道疫情 [1] 什麼時候會讓台中的健身房關閉，得要趁這個時候好好練才行。

3. 蒼白球日誌 2019 冬應該要開始試印了

拖有點久了。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎，詳情見在蒼白球日誌 0155。此疾病在此刻已經成為全球性的瘟疫，在美國與歐洲各國大爆發，歐美股市皆不斷下跌中。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0167 2020/03/13

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)3 月 13 日 / Unix 紀元 18334 日 / 星期五 / 蒼白球紀元第 167 日
- March 13, 2020 (UTC) / 18334 days since Unix Epoch / Friday / Globus Pallidum day 167
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 years 10 months 19 days old / 2 years 5 months 1 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 33 歲 10 個月 19 天 / 成為病理專科醫師 2 年 5 個月 1 天

本文 Content

1. 將蒼白球日誌 2019 冬的手稿拿去試印

結果發現忘記改頁首上面的「2019 秋」，所以回辦公室趕快把他改成正確的「2019 冬」。幸好有試印，不然如果二十本印出來真的會超糗的。

另外，上一季辛苦把 LaTeX[1] 格式範本做出來真的是一個正確的決定，這季排版大概只花了幾秒鐘就完成了。感謝 LaTeX。

2. 手上有一篇論文經過一年多的折騰，最後還是沒有投出去

結果 A 老師突然跟我說，他認識的 B 老師有認識一個國外的 C 老師，C 老師最近剛好有主編一本期刊的特刊 (Special issue)，可以把這篇文章投去他那邊，條件是掛 B 老師一個名字。當然，學術界多的是這種利益交換，但是實際做起來還是覺得很苦，覺得自己很齷齪。難道人活在世上不能不做髒事嗎？唉。

3. 雜記: 物價與其他 [2]

午餐跟晚餐的便當各 72 元 (C 院餐廳)，「Tunemakers」毛孔收縮水 522 元，普通滅菌棉棒 10 支 x19 包，共 76 元 (每包 4 元)，「台灣第一味」甘蔗青茶 50 元。

注釋 Comment

- [1] 一種排版引擎，參見蒼白球日誌 0155。
- [2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0168 2020/03/14

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)3 月 14 日 / Unix 紀元 18335 日 / 星期六 / 蒼白球紀元第 168 日
- March 14, 2020 (UTC) / 18335 days since Unix Epoch / Saturday / Globus Pallidum day 168
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 years 10 months 20 days old / 2 years 5 months 2 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 33 歲 10 個月 20 天 / 成為病理專科醫師 2 年 5 個月 2 天

本文 Content

1. 早上有一位醫師說今天會送冰凍切片 [1]

所以我只好守在辦公室等他，吃飯也只能在附近吃一下，就這樣守了一整天，等他等到晚上七點多，錯過了我應該去健身的時間。幸好還是處理了一些工作，跟期刊投稿事宜，沒有浪費一整天。

原本想說先多做一點工作再休息的，但是期刊投稿系統爛到讓我覺得很累，所以就早點休息寫日誌了，

順便跟指導教授回報我已經投稿的消息，拜託他處理後續事宜。

無論如何，希望這次投稿會順利，畢竟論文跟我未來的職涯發展相當有關呢。

2. 晚上回到家

看到母后跟父皇在桌上擺了枇杷，而且還是帶枝條的。天啊，我徹底輸了，這個春天我只有買枇杷，結果他們更進一步，去採了枇杷！不過吃進嘴裡以後就釋懷了，他們採的這批很酸很難吃，遠不如我買的美味，而且他們不知道有白枇杷。又感覺勝利了。

3. 雜記: 物價與其他 [2]

因為天氣有點涼所以都吃湯麵。「雷亭拉麵」醬油拉麵 59 元 (他的麵很細且便宜，我很愛)，叉燒肉 40 元，燙菠菜 35 元。「大慶麵店」大碗餛飩麵 75 元 (真的很大碗)，豬血湯 20 元 (酸菜加太重，不太合格)。「李家紅茶冰」大杯麥茶 25 元。「吳家紅茶冰」大杯麥茶 25 元。這兩家是完全不同的店。

注釋 Comment

[1] 見蒼白球日誌 0155。

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0169 2020/03/15

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)3 月 15 日 / Unix 紀元 18336 日 / 星期日 / 蒼白球紀元第 169 日
- March 15, 2020 (UTC) / 18336 days since Unix Epoch / Sunday / Globus Pallidum day 169
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 years 10 months 21 days old / 2 years 5 months 3 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 33 歲 10 個月 21 天 / 成為病理專科醫師 2 年 5 個月 3 天

本文 Content

1. 疫情大爆炸了 [1]

疾病在歐洲、亞洲、美洲加速蔓延並造成數以百計的死亡案例，尤以歐洲大陸最為嚴峻，確診超過千例的歐洲國家目前有義大利、西班牙、法國、德國、瑞士、英國、挪威，其中西班牙與義大利兩個國家已經開始限制民眾外出，並關閉大部分公共場所，而台灣也出現至少六位有歐洲旅遊史的確診病例。

考量到這疾病應該很快就會在台灣大流行，我今天健身做得特別賣力，畢竟不知道公共場所什麼時候會關閉，得要珍惜可以健身的時光。

2. 跟母后去買保養品

百貨公司的人潮明顯少了很多，服務業跟零售真的會歷經一段時間的不景氣。不過運動產業的不景氣讓我覺得滿愉快的，社群網路時代，同性戀社群裡面最高高在上的運動員、健身教練跟運動防護人員，終於可以被挫挫銳氣了。想到這點就覺得過去受的很多烏氣消了。

3. 雜記：物價與其他 [2]

「Elizabeth Arden」光纖鑽白全新智慧淨白修護膠囊兩罐 (100 顆) 共 4800 元，其他買給母后的有的沒有的不紀錄，請母后吃大遠百的「豆腐村」韓式嫩豆腐煲，兩人分共 732 元，「三商巧福」清燉牛肉麵 115 元，「3M」抗菌痘痘貼 26 片混合裝 105 元

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎，有關此一瘟疫請見蒼白球日誌 0155。

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0170 2020/03/16

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)3 月 16 日 / Unix 紀元 18337 日 / 星期一 / 蒼白球紀元第 170 日
- March 16, 2020 (UTC) / 18337 days since Unix Epoch / Monday / Globus Pallidum day 170

年齡 Age

- 33 years 10 months 22 days old / 2 years 5 months 4 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 33 歲 10 個月 22 天 / 成為病理專科醫師 2 年 5 個月 4 天

本文 Content

1. 疫情 [1] 徹底爆炸了，我覺得台灣會守不住

由於疫情的關係，歐洲多國與美國多州已開始限制居民外出，並關閉大部分營業場所，歐美股市暴跌，美國聯準會 [2] 降息至零。台灣則一天之內新增八個有歐洲旅遊史的個案。我相信很快台灣也會走到這一步，因此領了少數現金在身上，網購了少許食物，至少可以撐個五六天的份量，希望在非常時期可以派上用場。

當然一方面也希望就算疫情爆炸，健身房不要太早被關起來。但就算沒有關起來，在疫情爆炸的時候我還應該在健身房出沒嗎？也是個不知道怎麼說的事情。

2. 而這個嚴峻的狀況也就是我在今天加班到晚上十一點，依然堅持寫日誌的原因

在這個歷史性的時刻，留下一個可供參考，有時間標記的紀錄，變得非常重要，無論是對我自己，對我身邊的人，還是對中華民國來說。但隱憂是如果印刷產業受損，可能會印不出來，這時就必須祈禱電子檔案無損。

希望不會啦，希望我可以順利印行蒼白球日誌 2019 冬跟蒼白球日誌 2020 春。

3. 雜記: 物價與其他 [2]

泰山八寶粥 60 罐 1320 元，味味 A 排骨雞湯麵 30 包 462 元

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155。

[2] 聯邦準備制度（英語：Federal Reserve System (Fed)，簡稱美聯準）是美國的中央銀行 [3] 體系，依據美國國會通過的 1913 年《聯邦準備法案》而創設，以避免再度發生類似 1907 年的銀行危機。整個系統包括聯邦準備理事會、

聯邦公開市場委員會、聯邦準備銀行、三千家會員銀行、及 3 個諮詢委員會（Advisory Councils）。

[3] 中央銀行（英語：central bank），簡稱央行，是負責國家或地區（如歐盟）貨幣政策的主體機構，通常也是一個經濟共同體的唯一貨幣發行機構。正常的發行方式為貸款和買賣外匯，因此它也是外匯市場的參與者之一。央行對於銀行和其他金融機構也有監督權，確保它們不會莽撞行事或有欺瞞行為。最高長官是央行總裁（Governor），中華民國中央銀行、日本銀行、韓國銀行亦如此稱之，而中國人民銀行稱為行長（Governor），歐盟央行稱為主席（President），在香港金融管理局和新加坡金融管理局則是總裁（Chief Executive/Managing Director）。

[4] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0171 2020/03/17

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)3 月 17 日 / Unix 紀元 18338 日 / 星期二 / 蒼白球紀元第 171 日
- March 17, 2020 (UTC) / 18338 days since Unix Epoch / Tuesday / Globus Pallidum day 171
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 years 10 months 23 days old / 2 years 5 months 5 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 33 歲 10 個月 23 天 / 成為病理專科醫師 2 年 5 個月 5 天

本文 Content

因為擔心全球疫情會讓台灣陷入混亂 [1]，所以先來去把必要的事情做一做，其中之一就是拔剩下的兩顆智齒 [2]。本來想像中的情境是一般牙科醫師在評估以後把我轉去口腔外科，然後口腔外科又囉囉嗦嗦要進開刀房，結果都不用！一般牙科醫師看了一下就幫我拔掉了！而且因為是 C 院院內，所以免費！

但美中不足的是，他開的止痛藥是 ultracet，我吃了以後非常頭暈想吐，躺在床上一整天無法工作。可能之後去外

面買個非鴉片類的止痛藥吃吧。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155。而這並非危言聳聽，在歐洲與美國大部分的學校已關閉，部分地區甚至關閉了大部分商店，我相信台灣應該很快也會走到這一步。

[2] 指第三大白齒，ISO 編號 18、28、38、48，一般在 16～25 歲間萌出，此時人的生理、心理發育都接近成熟，有「智慧到來」的象徵，因此被俗稱為「智齒」。由於大多數智齒是前傾阻生的，約呈 45 度角頂在第二白齒上，與第二白齒間形成一個牙冠夾角，容易嵌塞食物，日常刷牙不容易較好的清潔局部，久之導致第二白齒與第三白齒齲齒（蛀牙），甚至牙髓炎，從而危害第二白齒健康。因此常被拔除。

[3] Ultracet(r) 的中文商品名為「及通安錠」，成份是 Tramadol 37.5 mg 及 Acetaminophen 325 mg，主要使用於非鴉片類藥物治療無效之中、重度疼痛病患。Tramadol 及其活性代謝物（M1）都鍵結於中樞神經系統的類鴉片劑受體，藉由阻斷神經傳導物質的釋放而產生止痛效果，屬弱效鴉片類止痛劑。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0172 2020/03/18

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)3 月 18 日 / Unix 紀元 18339 日 / 星期三 / 蒼白球紀元第 172 日
- March 18, 2020 (UTC) / 18339 days since Unix Epoch / Wednesday / Globus Pallidum day 172
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 years 10 months 24 days old / 2 years 5 months 6 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 33 歲 10 個月 24 天 / 成為病理專科醫師 2 年 5 個月 6 天

本文 Content

1. 疫情 [1]

今天台灣新增 21 例境外移入個案，以及兩例本土個案，很明顯已經快要在本島擴散了，因此今天我跟母后去採買了許多備用糧食跟衛生紙，並且決定暫時不去健身房了。雖然這決定很痛，畢竟擁有一個好身材跟好臉蛋是我僅剩的夢想，但是這個狀況為了守住自己，守住中華民國，似乎也是沒有辦法了。

2. 拔智齒第二天

還是有點酸，但是不會太想吐了，可以正常工作。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0173 2020/03/19

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)3 月 19 日 / Unix 紀元 18340 日 / 星期四 / 蒼白球紀元第 173 日
- March 19, 2020 (UTC) / 18340 days since Unix Epoch / Thursday / Globus Pallidum day 173
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 years 10 months 25 days old / 2 years 5 months 7 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 33 歲 10 個月 25 天 / 成為病理專科醫師 2 年 5 個月 7 天

本文 Content

1. 疫情 [1]

台灣新增 8 例，7 例境外移入，1 例本土。疫情短期內應該不會緩和，看來我必定好幾個月不能進健身房了，今天想一想，這樣下去是不行的，家裡一定要有健身器材才行，於是在網購訂了一組槓鈴。

2. 拔智齒後第二天

傷口不痛了，也開始吃固體食物，覺得恢復得相當

快。順便去把頭髮剪短，趕快在疫情控制不住之前把該處理的事情處理一下。

3. 雜記: 物價與其他 [2]

瑜珈墊 639 元，按摩滾輪 1380 元，槓鈴組 2156 元，桂格大燕麥片 1100 克/罐，12 罐共 1796 元 (欸我知道不該屯物資，但是還是忍不住恐慌)，樂事 240 克裝洋芋片 5 包共 500 元

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0174 2020/03/20

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)3 月 20 日 / Unix 紀元 18341 日 / 星期五 / 蒼白球紀元第 174 日
- March 20, 2020 (UTC) / 18341 days since Unix Epoch / Friday / Globus Pallidum day 174
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 years 10 months 26 days old / 2 years 5 months 8 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 33 歲 10 個月 26 天 / 成為病理專科醫師 2 年 5 個月 8 天

本文 Content

1. 疫情 [1]:C 院確診一例

整間醫院都陷入了恐慌，院方開始實施越來越嚴格的門禁檢驗，然後我們部門的同事也開始擔心會不會被別的部門的人員傳染。

突然正式進入這場瘟疫時，反而感到異常地平靜，畢竟醫院還是得開，所以我的工作應該還是會在，大概就業績掉一點點，然後每天上班全副武裝吧。

至於會不會被感染呢？那也就是看運氣了。

2. 所以母后一直希望我請休假，盡量不要去上班

但不行。第一是我手上還有很多工作要處理，第二是我得好好工作存錢，趁這波存點美元，九月才能趁機撿便宜資產啊！

3. 雜記: 物價與其他 [2]

拔智齒傷口還沒完全消腫，所以午餐吃軟軟的東西。優果甜坊黑糖豆花 (浮雲花)35 元，統一大布丁 20 元，阿華田黃金大麥牛奶 (290ml)28 元。

晚上苦思了一段時間，有什麼可以吃很飽又好吃又很軟的東西？就想到有一家素食店「滷菩提」，有賣很好吃的味噌茄子燒，於是就去了。130 元。「吳家紅茶冰」960ml 麥茶 25 元。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155。

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。

附錄 Appendix

圖一：滷菩提味噌茄子燒 <https://imgur.com/gallery/88n85t6>

蒼白球日誌 0175 2020/03/21

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)3 月 21 日 / Unix 紀元 18342 日 / 星期六 / 蒼白球紀元第 175 日
- March 21, 2020 (UTC) / 18342 days since Unix Epoch / Saturday / Globus Pallidum day 175
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 years 10 months 27 days old / 2 years 5 months 9 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 33 歲 10 個月 27 天 / 成為病理專科醫師 2 年 5 個月 9 天

本文 Content

1. 睡到快要中午

睽違已久的完全睡飽感非常舒適，精神飽滿地去加班真是太爽了！

2. 拔智齒後第四天

完全不用吃止痛藥了，傷口還有一點點滲血，但勉強可以咬東西了。

3. 雖然銀寶善存比較貴且處方比較差

但因為拜耳的銀髮族維他命國內沒有必須要從加州進，而加州因為疫情 [1] 已經幾乎進入封鎖狀態，想必物流會受到一定程度的影響，所以只好從國內買銀寶善存給母后還有父皇吃。非常狀態真的只能用次級品了。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0176 2020/03/22

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)3 月 22 日 / Unix 紀元 18343 日 / 星期日 / 蒼白球紀元第 176 日
- March 22, 2020 (UTC) / 18343 days since Unix Epoch / Sunday / Globus Pallidum day 176
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 years 10 months 28 days old / 2 years 5 months 10 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 33 歲 10 個月 28 天 / 成為病理專科醫師 2 年 5 個月 10 天

本文 Content

1. 因應疫情 [1]，所以練習用 UberEat[2] 訂東西 [3]

訂了一家賣肉圓跟湯的店，兩顆小小的肉圓要價 45 元，豬血肝連湯肉少少的要價 60 元，果然標榜會作外送的店多少是有點貴的，但非常時期也只好吃了。味道倒是還可以。

2. 很擔心 C 院的情形

疾管局看來是不會透露有一例是 C 院員工了，然後

大家也不會記得有一例職業不明。在最好的狀況下，C 院沒有院內感染，就此結束，不再有人在意，但是如果 C 院有院內感染的話呢？

算了我不要給自己壓力了，希望一切都會好好的。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155。

[2] 一種可以用行動裝置訂外送的平台，有關行動裝置請見蒼白球日誌 0155

[3] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0177 2020/03/23

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)3 月 23 日 / Unix 紀元 18344 日 / 星期一 / 蒼白球紀元第 177 日
- March 23, 2020 (UTC) / 18344 days since Unix Epoch / Monday / Globus Pallidum day 177
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 years 11 months 0 days old / 2 years 5 months 11 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 33 歲 11 個月 0 天 / 成為病理專科醫師 2 年 5 個月 11 天

本文 Content

母后的老友兼奴才 S 先生，今天剛好要載住 B 鎮的老父回 C 市辦事情，於是就順便載我去 B 院開會。回到 C 市的時候，母后跟 S 順便幫我帶了 B 鎮有名的 AD 土豆油飯、廟口湯圓冰、以及 CS 餐廳的茶碗蒸回辦公室吃。

因為辦公室沒有微波爐，所以晚上我把這些餐點從辦公室冰箱拿出來的時候，沒有加熱就吃了。但 B 鎮小吃真神奇，就算冷冷的吃，依然是無比美味，遠勝 C 市任何料理。

想到 B 鎮小吃在這波疫情 [1] 之後，可能會熄滅很多，就覺得有點淡淡的感傷。人世間美好的事物總是這麼脆弱，命運的狂風一吹就熄滅了，最後只剩前人的紀錄可以讓人去追思。珍惜每一個今日吧。然後留下多一點紀錄。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155。目前歐洲、亞洲均有多國停止所有商業活動，關閉所有公共場所，以避免瘟疫傳播，人類世界正邁向一片寂靜，大家都在網路上活動著。原來 Cyberpunk 的世界就是這樣啊.....

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0007。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0178 2020/03/24

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)3 月 24 日 / Unix 紀元 18345 日 / 星期二 / 蒼白球紀元第 178 日
- March 24, 2020 (UTC) / 18345 days since Unix Epoch / Tuesday / Globus Pallidum day 178
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 years 11 months 1 days old / 2 years 5 months 12 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 33 歲 11 個月 1 天 / 成為病理專科醫師 2 年 5 個月 12 天

本文 Content

1. 看著印出來的蒼白球日誌 2019 冬

突然感覺一陣尷尬，不只空白日誌多，而且文字內容也明顯地浮躁又沒有章法，有一種正在變笨的感覺。

仔細想想，確實是變笨了。繁忙的工作加上運動訓練，已經很久很久沒有讀書了，邏輯與哲學沒讀，數學沒讀，文學沒讀，音樂也沒讀，確實在智識上

是不斷退步的。但時間就這麼多，智識、財富跟外貌不可能都兼顧，最後只能夠取捨。

心裡面最想要選的東西其實是外貌跟很好很好的性，但這樣智識就可惜了。或許也是沒辦法的事。

2. 疫情啊 [1]

人們因疫情導致行動遭限制、醫療體系陷入困境的新聞頻傳，看新聞好像在看反烏托邦小說一樣，有種不真實的感覺。尤其是看到西班牙因為瘟疫死亡太多人，必須把死者先暫放在冰宮的消息的時候，感到特別錯愕，這是真實世界嗎？確定我不是住在小說裡面？

目前台灣的商業活動都還安好，路上車子與行人依然繁忙，我甚至到店裡愉快地吃了三商巧福的清燉牛肉麵 (115 元)[2] 跟台灣第一味的甘蔗青茶 (50 元)。但看著世界許多地方陷入寂靜與恐慌的情景，台灣到底還能夠撐多久？一個清燉牛肉麵跟甘蔗青茶都消失的世界，將會是什麼顏色的？

3. C 校教務處真荒唐

在這種人與人之間必須減少接觸的瘟疫時期，其實應該讓少數學生來聽課，然後做共筆 [3] 回去給其他人看就好，不要一群人聚在一起。結果教務處為了要能夠追蹤學生動向以做疫情調查，居然要求每節上課點名！這簡直就是開防疫的玩笑！

但形勢比人強，我也只好拿著點名單一個一個叫名

字，看著學生們慌張地從宿舍急忙趕到教室，然後設法幫好友代點的樣子，覺得實在太荒謬了。尤其是我曾經上過這班的小組討論課，所以代點真的明顯到一個不行。

例如說像這個情形。「老師我是 WG 穎，我晚到來補點名」一個不是很正的男孩這樣說。此時我心中這樣想：「我知道 WG 穎，就是那個又帥身材又超好的孩子嘛，你很明顯就不是 WG 穎啊。」但是還是忍住心中的質疑，讓他代點了。畢竟男孩子之間的友誼是無價的嘛。

注釋 Comment

- [1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155。
- [2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。
- [3] 共享筆記。醫學系被認為是台灣島上共享筆記最發達的學系。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0179 2020/03/25

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)3 月 25 日 / Unix 紀元 18346 日 / 星期三 / 蒼白球紀元第 179 日
- March 25, 2020 (UTC) / 18346 days since Unix Epoch / Wednesday / Globus Pallidum day 179
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 years 11 months 2 days old / 2 years 5 months 13 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 33 歲 11 個月 2 天 / 成為病理專科醫師 2 年 5 個月 13 天

本文 Content

1. 疫情 [1]

今天台灣新增了 19 個境外移入個案，幸運的是，C 院並沒有新增個案，看來院內的疫情是暫時平息了。

2. 稍微試著在家健身了一下

因為只有一組槓鈴，所以只能做一些不是很熟的動作，但非常時期沒有辦法，有練總比沒練好。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0180 2020/03/26

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)3 月 26 日 / Unix 紀元 18347 日 / 星期四 / 蒼白球紀元第 180 日
- March 26, 2020 (UTC) / 18347 days since Unix Epoch / Thursday / Globus Pallidum day 180
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 years 11 months 3 days old / 2 years 5 months 14 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 33 歲 11 個月 3 天 / 成為病理專科醫師 2 年 5 個月 14 天

本文 Content

1. 早上跟下午都有 C 校 E 學系加 Z 醫系的課

教務處愚蠢的強制點名規定，讓我在這個超大班課看起來像白癡一樣。上課上到一半拿起兩百多人的名單，花二十分鐘一個一個照念，然後看著學生一個一個急急忙忙從後門衝進來，實在是一場不好看的鬧劇。

不過比較欣慰的是我跟這一班建立了一點表面上的

友情，上課上到一半還會鬧我說「蒼白球你要不要改講國考解析，保證到課率暴漲」！結果我真的打開國考題，卻發現自己不會寫。此時聽到台下傳來「啊國考題出到連蒼白球都不會，我們病理死定了！」

到底是故意這麼歡樂還是自然的，實在分不出來了。

2. 疫情 [1]

台灣今日新增 17 例，15 例境外移入，2 例本土。C 院無新增個案。雖然 C 院門口的管制是越來越嚴了，但在疫情感覺平靜的狀況下，C 院附近的商圈倒是開始恢復了熱鬧的情景。希望這樣的熱鬧可以持續久一點。

3. 雜記: 物價與其他 [2]

晚餐吃 C 院餐廳 85 元 (原價 90 元) 的便當，平常我不會吃這麼貴的便當，但是因為各種疫情管制措施影響了 C 院餐廳的利潤，因此他們就把所有低單價的便當都撤掉了。蒼白球日誌 2019 冬印好了，21 本共 2300 元，滿便宜的。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155。

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0181 2020/03/27

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)3 月 27 日 / Unix 紀元 18348 日 / 星期五 / 蒼白球紀元第 181 日
- March 27, 2020 (UTC) / 18348 days since Unix Epoch / Friday / Globus Pallidum day 181
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 years 11 months 4 days old / 2 years 5 months 15 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 33 歲 11 個月 4 天 / 成為病理專科醫師 2 年 5 個月 15 天

本文 Content

1. 我自己的電腦上面 visual studio code 出了點狀況 [1]

導致無法預覽 markdown，因此昨天的日誌我還跑去 hackmd 網站上面把 markdown 轉成預覽網頁，才得以貼到 facebook 網誌上。

但今天仔細想想，其實反正我一定要推送到 github，然後 github 會自動產生 markdown 預覽，那麼我直接從 github 複製到所有網誌就好了，經由 hackmd

完全就是多此一舉。昨天的我是白癡嗎？

2. 蒼白球飲料誌 0181_20200327[2]

清心福全是全台最常見的飲料店之一，據 2019 年的統計，有高達 930 家的分店。本以為這樣的大型企業，應該會採取穩紮穩打的產品策略，不會有什麼驚人的創意，但在連續兩三次去清心福全買普洱茶 (25 元) 都聽到有顧客很興奮地喊出「紅牛紅」(一種著名的提神飲料加紅茶，75 元) 一杯以後，突然錯愕了一下，這麼奇葩的飲料居然會出現在這世界上！而且居然很受歡迎！

仔細想想，雖然真的很奇特，但是這確實是絕配，難怪受歡迎。畢竟提神飲料雖然提神，但通常因為高糖量而不夠解渴，且有點燥熱。所以，如果把提神飲料加入冰塊跟茶飲裡面，就變成立刻提神解渴又清涼的組合了！了不起！清心可以活這麼久 (1987 年創立) 果然是不簡單！

3. 雜記: 物價與其他 [2]

在家健身第三天，覺得稍微習慣那個槓片組了。好，繼續熟悉這組器材，下個月薪水來再買別的。

午餐 C 院香菇肉丸便當 76 元，晚餐 C 院素當歸羊肉麵 80 元。

注釋 Comment

[1] 在電腦上用 markdown 格式在 visual studio code 上面

寫作，並同步到 github 是目前寫作蒼白球日誌的方式，有關電腦與這些科技，請見蒼白球日誌 0155。

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌 30.203 新台幣，金價每盎司 1619.54 美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶 22.44 美元。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0182 2020/03/28

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)3 月 28 日 / Unix 紀元 18349 日 / 星期六 / 蒼白球紀元第 182 日
- March 28, 2020 (UTC) / 18349 days since Unix Epoch / Saturday / Globus Pallidum day 182
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 years 11 months 5 days old / 2 years 5 months 16 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 33 歲 11 個月 5 天 / 成為病理專科醫師 2 年 5 個月 16 天

本文 Content

1. 疫情 [1]

目前疫情最嚴重的地區在紐約，原本熱鬧的地區目前因為封鎖令已成一片死寂，而當地的醫師在臉書回報令人驚恐的狀況：重症病房被許多呼吸窘迫需要呼吸器的病人塞爆，醫護人員一一被感染。

看到那個世界末日般的描述，就想到今天台灣新增的十六例裡面，有一位五十幾歲老闆不僅沒有接觸

史，而且病程已一個月，接觸一百多人，不知台灣會不會步入紐約的後塵。希望我自己不要太快得病，我還有很多工作沒有完成。

2. 在台中二中附近的英士公園散步了一下

一整排的小葉欖仁在春天下冒出了淺綠色的嫩葉，並且飄下了陣陣小白落花，非常漂亮。再過一陣子結小小的果實，又是另外一番景色，但到時如果疫情爆發，還能不能出門看小葉欖仁，就難說了。好好把握還可以看城市風景的日子吧。

3. 蒼白球飲料誌 0181_20200328[2]

優汁茶品 (近年改名叫做優汁台茶，但我還是習慣叫優汁茶品)，很有韌性的一家店，我喝他的普洱從大一 (18 歲) 喝到現在 (33 歲 11 個月 5 天)，十六年間旁邊的所有店家都換過一輪兩輪三輪了，這家店還屹立在這邊。普洱 30 元 (十幾年前是 25 元而且有加菊花，後來菊花被報導說農藥很多，索性不放了)，跟清心福全比起來味道「比較像普洱」一點，加 10 元可以加感覺很有誠意的愛玉凍。如果來台中可以喝喝看。

然後今天的午餐吃了石蜜園的 90 元梅干扣肉飯，對這間就是貴，算是價格偏高的快餐店，但是以這個價位依然在這附近生存了超過二十年，你就知道他的口味有多麼吸引人了。今天的配菜是炒小黃瓜跟芥蘭，都非常爽脆，大概很少有快餐店有如此炒小黃瓜的功力，賣九十塊不過分。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155。目前已影響到 200 個國家，超過六十萬人染病，其中美國十萬人最多。

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0007。

附錄 Appendix

<https://imgur.com/m6FYFaq> 英士公園初春街景

蒼白球日誌 0183 2020/03/29

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)3 月 29 日 / Unix 紀元 18350 日 / 星期日 / 蒼白球紀元第 183 日
- March 29, 2020 (UTC) / 18350 days since Unix Epoch / Sunday / Globus Pallidum day 183
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 years 11 months 6 days old / 2 years 5 months 17 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 33 歲 11 個月 6 天 / 成為病理專科醫師 2 年 5 個月 17 天

本文 Content

1. 疫情 [1] [2]

雖然台灣尚未進入如紐約一般醫院塞滿肺炎病患，商業活動停擺的慘況，但餐廳以及服務業的生意，確實冷清了许多，原本不太提供外帶外送的餐館，也開始越來越熱切地提供這樣的服務。

例如說，今天與母后一起去外帶火鍋店的料 (川閣蜆鍋，三人份的火鍋，亮 C 院識別證共 614 元) 回家

煮，看到原本在這涼涼的天氣應該要滿座的火鍋店，居然只做了半桌的人。服務業的蕭條已經預先來臨了。

2. 今天提早寫日誌

因為稍微處理了點工作，然後練了腿跟核心以後，發現時間才八點多，所以先來寫日誌洗澡以後，就可以利用這難得的一兩小時空檔看邏輯書。接下來如果時間越來越多，也許連數學也能開始好好學呢。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155。

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌 30.175 新台幣，金價每盎司 1627.56 美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶 21.84 美元。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0184 2020/03/30

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)3 月 30 日 / Unix 紀元 18351 日 / 星期一 / 蒼白球紀元第 184 日
- March 30, 2020 (UTC) / 18351 days since Unix Epoch / Monday / Globus Pallidum day 184
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 years 11 months 7 days old / 2 years 5 months 18 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 33 歲 11 個月 7 天 / 成為病理專科醫師 2 年 5 個月 18 天

本文 Content

1. 印書品質小雜談

雖然 C 院附近影印店的店員很貼心，會幫我調版面，但是他們的膠裝老是凸出一塊，不是很滿意，讓我心生了要找正式印刷店的念頭。

於是開始了嘗試正式印刷的旅程。上周二我上傳了蒼白球日誌 2019 冬的稿件到「吉時印」，等了六天，沒有任何回應。再次失望的我，今天試著上傳稿件

到「樺舍」，原本期望會等一小段時間，結果居然在一小時內就檢查稿件完畢，並且積極地通訊，希望我盡快把封面修正成正確的比例。

但我辦公室電腦並沒有編輯軟體，於是我又花了一整天，找到了盜版的編輯軟體，才終於再晚上七點交稿。沒想到對方居然還沒下班，我晚上八點接到店員的來信說版面可以用。感覺這間店很勤勞，如果成品可以的話以後就在它們家印了。

2. 雜記: 物價與其他 [2]

中午晚上都吃 C 院香菇肉丸便當 76 元。今天加了點蔭瓜，味道實在沒有很 OK，但是 C 院便當是在這非常時期 [1] 攝取纖維素最好的方式，所以只好忍耐了。

雖然今天加班加得有點晚，但還是勉強自己稍微健身了一下。

注釋 Comment

[1] 武漢肺炎時期。武漢肺炎簡介請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0184。

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌 30.268 新台幣，金價每盎司 1619.52 美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶 20.32 美元。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0185 2020/03/31

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)3 月 31 日 / Unix 紀元 18352 日 / 星期二 / 蒼白球紀元第 185 日
- March 31, 2020 (UTC) / 18352 days since Unix Epoch / Tuesday / Globus Pallidum day 185
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 years 11 months 8 days old / 2 years 5 months 19 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 33 歲 11 個月 8 天 / 成為病理專科醫師 2 年 5 個月 19 天

本文 Content

1. 今天早上期刊討論會

在這疫情 [1] 正令人恐慌的時候，我們科 W 主任居然在十幾人的會議高談闊論，並且沒有戴口罩。考慮到他是一個呼吸道常常不太舒服，不時咳嗽的老人家，真擔心他在這波疫情底下的安危。希望他能夠平安度過，如果他染病的話病理科會全科被抓去隔離，這不好玩。

2. 蒼白球飲料誌 0185_20200331[2]

陳記涼茶是從 1992 年就營業至今的老牌港式涼茶店，因為涼茶價格不便宜，也不太屬於嗜好品，所以並不是我們家常規會買來喝的品項。但今天母后從醫院載我回家的時候，他提到喉嚨不是很舒服，於是我們母子討論了一下，決定繞去這家店買了「廣式五花茶」(1500ml 裝，100 元) 與「二十四味涼茶」(1500ml 裝，100 元) 喝。

母后喝了五花茶以後，喉嚨就舒服多了，金銀花跟菊花的功效真的是不錯。至於我為什麼會跟著喝？喔因為我很喜歡喝五花茶。倒不太在意功效。純粹覺得好喝。

3. 今天提早回家健身的原因

絕非偷懶，而是跟病理報告 [3] 的工作流程有關。原本晚上想要加班把一個比較麻煩，且已經到達期限的報告寫完，但是閱片到一半，看到病人有前列腺癌病史以後，突然覺得目前看到的 H&E 染色 [3] 片，不足以讓我確診原發大腸癌，因此決定再開立一些免疫組織化學染色 [3]，以排除前列腺癌的轉移。由於負責進行免疫組織化學染色的醫檢師是白天上班，因此這報告必定會再延遲一個工作天，我只好點了一個初步報告就回家。

4. 雜記: 物價與其他 [2]

C 院「海南雞腿」便當，原價 95 元，出示員工證九

折 85 元，使用 line point 折抵 10 元，結帳 75 元。也不是我想吃這麼貴的便當，而是中午時間便宜的便當都被搶光了。

回牙科補牙，一個早上只補了蛀牙總數的一小部分，感覺要補好幾次才會完成。

注釋 Comment

[1] 武漢肺炎時期。武漢肺炎簡介請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0184。今日台灣增加的 16 案例中，有一例傳染來源不明，且是臺灣師範大學學生，令人擔心台北城是否已淪陷。

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌 30.273 新台幣，金價每盎司 1610.13 美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶 20.55 美元。

[3] 有關病理工作，以及牽涉到的染色科技，可見蒼白球日誌 0155。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0186 2020/04/01

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)4 月 1 日 / Unix 紀元 18353 日 / 星期三 / 蒼白球紀元第 186 日
- April 01, 2020 (UTC) / 18353 days since Unix Epoch / Wednesday / Globus Pallidum day 186
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 years 11 months 9 days old / 2 years 5 months 20 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 33 歲 11 個月 9 天 / 成為病理專科醫師 2 年 5 個月 20 天

本文 Content

1. 收到了樺舍的蒼白球日誌 2019 冬試印本一本

裝訂品質非常好，封面的絲絨膜跟內頁的厚劃刊紙都非常有質感，害我不小心衝動下訂了二十本。冷靜下來以後，已經來不及了，我根本無法消化這麼多本蒼白球日誌啊！看來這二十本會有很多本最後丟到垃圾桶。可惜。

2. 男友稍微跟我講了一下他最近正職與開店的辛勞情

形

我突然一陣慚愧，因為最近為了健身，我有很多工作都偷懶或擺爛，報告 [1]、研究跟指導教授的 IRB[2] 也一直拖。看著房間裡面逐漸完整的健身器材組合，突然覺得自己跟男友比起來做事不太盡力，但因為我真的想要好好打造自己的姿色，所以很多事情就不能做到足了。

3. 疫情跟飲食誌

今天不談。

注釋 Comment

[1] 指病理報告，有關病理工作請見蒼白球日誌 0155。

[2] 人體試驗委員會 (Institutional Review Board)，為醫療機構內審核人體相關研究是否符合倫理規範的單位，所有人體研究均需要另行提交許多文件經 IRB 審核後，才能進行。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0187 2020/04/02

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)4 月 2 日 / Unix 紀元 18354 日 / 星期四 / 蒼白球紀元第 187 日
- April 02, 2020 (UTC) / 18354 days since Unix Epoch / Thursday / Globus Pallidum day 187
- 特殊註記: 清明連假第一天

年齡 Age

- 33 years 11 months 10 days old / 2 years 5 months 21 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 33 歲 11 個月 10 天 / 成為病理專科醫師 2 年 5 個月 21 天

本文 Content

1. 今天病理工作不順 [1]

3/30 那天報的冰凍切片 [1]，事後的永久切片出片 [2] 了，結果我一看，發現有一個個案診斷報錯。雖然並沒有影響到病人的治療，事後修正也還來得及，但還是非常沮喪。此時又想到，因為醫檢師人力不足，假日不出片，所以這幾天連假的爆量檢體會統一在下個禮拜一出，就覺得更加心力交瘁，完全無心工作，最後就提早回家健身了。

2. 疫情 [3]

台灣新增十例，兩例本土，其中第 336 例非常令人憂心，不但找不到感染來源，而且身分是社區保全，可能已經接觸非常多人了。個案不斷增加，而且清明連假勢必有大量的人群往來，因此疫情看來非常嚴峻。或許我們習以為常的的日常生活，就快要因為瘟疫而停止了。

3. 蒼白球飲食誌 0187[4]

為了提早習慣不與人接觸的生活，因此練習叫 UberEat 外送來吃。前幾天叫外送的經驗很糟，所以原本對於今天叫的「有一腿火烤美食便當專賣」雞腿便當不太期待。但意外地，送來的便當相當不錯，不只肉的分量很慷慨，青菜也有正常給。以後我會常叫這一家。

原價 90 元，外送價加 20 元，外送費 15 元，共 125 元。嗯，我知道有人會覺得多付了 35 元實在不划算，但在這個許多人生活出現困難的時期，身為帳上有一些新台幣現金儲備的人，付出這 35 元支持外送員與優質餐館的生計，實在也是應該的。

注釋 Comment

[1] 有關病理工作、冰凍切片以及其中牽涉到的各種科技請見蒼白球日誌 0155。

[2] 出片，指病理工作中醫檢師把組織製作成玻片，並送到

醫師手裡的動作。

[3] 武漢肺炎疫情，此瘟疫簡介請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0184。

[4] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌 30.21 新台幣，金價每盎司 1611.32 美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶 22.03 美元。

附錄 Appendix

<https://imgur.com/KHheHuc> 「有一腿火烤美食便當專賣」
雞腿便當

蒼白球日誌 0188 2020/04/03

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)4 月 3 日 / Unix 紀元 18355 日 / 星期五 / 蒼白球紀元第 188 日
- April 03, 2020 (UTC) / 18355 days since Unix Epoch / Friday / Globus Pallidum day 188
- 特殊註記: 清明連假第 2 天

年齡 Age

- 33 years 11 months 11 days old / 2 years 5 months 22 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 33 歲 11 個月 11 天 / 成為病理專科醫師 2 年 5 個月 22 天

本文 Content

1. 防疫筆記 [1]

醫藥物資因為全球物流受阻，以及廠商生產核心轉變的關係，已經短缺了一陣子，這對於臉部保養而言不太方便。例如說，我需要多囤積一點粉刺藥杜鵑花酸，以及清潔青春痘用的無菌棉棒，以供這幾個月使用，卻無法囤積，因為這幾個東西目前各大藥局都有限制購買數量。以此類推，只要是醫藥相關的物資，目前都無法囤積。看起來不管多麼避免

前往店面接觸人群，藥局還是一段時間就得去一次。

食品類物資倒是沒有限制，所以我去藥局的時候，就順便買了兩罐的菊苣纖維粉囤在辦公室，萬一蔬菜短缺的時候至少比較不會便秘。至於維生糧食跟綜合維他命，目前的存量倒是足夠。根本就是當做戰時來過日常生活了。

至於其他台灣人，感覺他們的態度真的很危險，連假一窩蜂前往景點玩，然後我觀察了各個半公開 Telegram 群組，發現同志發展場 [3] 也還是很多人在那邊發展。感覺大家這麼的輕忽，疫情大爆發根本是遲早的事。台灣人比我想像中的還要缺乏避險思維。

2. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [2]

是說，雖然買了菊苣纖維粉，但是查到說吃這個可能會增加肝癌風險以後，突然覺得有點危險，所以乾脆買 soyjoy 大豆營養棒 (兩條特價 44 元) 當晚餐並補充膳食纖維。配 450ml 瑞穗鮮乳 (45 元)。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0184

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌 30.203 新台幣，金價每盎司 1609.90 美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶 23.96 美元。

[3] 男性之間聚在一起尋求性行為的公共場所，「發展」的意思是搭訕或性交。通常是三溫暖或是較少人前往的偏僻處所，但有時也會把一般人也會前往的健身房或溫泉當成發展場

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0189 2020/04/04

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)4 月 4 日 / Unix 紀元 18356 日 / 星期六 / 蒼白球紀元第 189 日
- April 04, 2020 (UTC) / 18356 days since Unix Epoch / Saturday / Globus Pallidum day 189
- 特殊註記: 清明連假第 3 天

年齡 Age

- 33 years 11 months 12 days old / 2 years 5 months 23 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 33 歲 11 個月 12 天 / 成為病理專科醫師 2 年 5 個月 23 天

本文 Content

1. 面對現實，來幫指導教授寫 IRB[1]

我其實對於他連這個東西都叫我寫不太高興，但是因為最近幾次我需要論文支撐 C 院職位的時候，他幫忙了我很多，未來他對我的職涯也有不少潛在幫助，因此也不好意思推辭。終究人還是得是為五斗米折腰嘛，在這個蕭條的時間更是一點新台幣 [3] 都不能放過，所以很多事情就忍下來吧。

2. 防疫筆記 [2]

與母后、父皇以及阿嬤去寶塔祭拜阿公跟祖先，雖然說大家有盡量分散祭拜，人潮確實有比往年少，但現場還是有一兩百人，其中許多人沒有帶口罩。這讓我頗為恐懼，萬一我染病被隔離的話，我的病理報告 [4] 就都要逾期了，會被醫品部秋後算帳的。

算了，煩惱那麼多也沒有用。

3. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [3]

阿嬤悠閒地慢慢組裝著他的潤餅 [5]，花了滿久的時間，在這個過程中，我已經包完並且吃完我自己的潤餅，添了一碗飯配花菜還有魚吃掉，還喝了湯。我的進食速度真的是火速無誤。

注釋 Comment

[1] 指人體試驗委員會文件，請見蒼白球日誌 0186。

[2] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0184。

[3] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌 30.265 新台幣，金價每盎司 1618.13 美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶 28.97 美元。

[4] 有關病理工作請見蒼白球日誌 0155。

[5] 又稱春捲，以麵粉製成的薄餅包裹各種餡料而成的食物，通常在清明食用。餡料通常用胡蘿蔔、高麗菜、芹

菜、豆芽菜、香腸、油麵（南部特有）、豆乾、豬肉、煎雞蛋絲、蝦仁、皇帝豆等，分盤上席。輔料方面，可有糖拌花生粉、海苔、蔥、蒜、芫荽等。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0190 2020/04/05

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)4 月 5 日 / Unix 紀元 18357 日 / 星期日 / 蒼白球紀元第 190 日
- April 05, 2020 (UTC) / 18357 days since Unix Epoch / Sunday / Globus Pallidum day 190
- 特殊註記: 清明連假第 4 天

年齡 Age

- 33 years 11 months 13 days old / 2 years 5 months 24 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 33 歲 11 個月 13 天 / 成為病理專科醫師 2 年 5 個月 24 天

本文 Content

1. 在見識到 120 磅紙印的蒼白球日誌多麼厚重之後

陷入了兩難，紙太厚擔心不好攜帶且占空間，紙太薄擔心資料保存性不佳。為了解決這個問題，我今天決定前往 C 校圖書館一趟，觀察一下舊書的紙質。

在那裡觀察許多四十年前，甚至五十年前印的書以後，得出了一個簡單的結論，那就是以後蒼白球日誌都使用薄的紙印製。因為那些紙質輕薄，印刷粗

劣的書籍，依然從 1970 年代存活到了現在，那麼現在印的東西，即使是使用最基本的紙質，保存到我晚年應該是沒有問題的。

決議：未來印製統一使用 250 磅銅西卡封面，80 磅米道林內頁。至於已經跟樺舍下訂的 20 本厚書，既然不好意思取消，就留三本珍藏 (未來可能是唯一的 120 磅版日誌)，17 本放在公園給有緣人吧。

2. 防疫筆記 [1]

- C 院門口的門禁目前非常森嚴，非門診時間如果沒有陪病證或是病患手圈，原則上是進不來的。這樣的政策之下，不出所料地，看到只是想來探病的人在門口跟保全吵架。人性啊。
- 昨天發布的某本土個案 A 男被發現與另外一個境外移入個案 B 男相關連，結果開始有傳言說，A 男其實是因為與 B 男約砲而被感染。即使是在瘟疫蔓延的世界，性與八卦依然是人類社會窺視的焦點。

3. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [2]

- 早餐與母后以及父皇在 85 度 C[3] 吃早餐，平常他們不會選味道這麼平庸的店，但在這疫情影響下只要是戶外座位都是好的。火腿三明治 28 元，模仿洪瑞珍三明治的做法跟價格但味道差得非常遠。大杯鮮奶茶 60 元。
- 晚餐叫著名老店「一中咕咕園」的外送，這家只

賣咖哩飯跟火雞肉飯兩味，從我十八年前還在讀一中的時候就已經是排隊名店了。火雞肉飯便當 70 元，外送加價 30 元，外送費 30 元共 130 元 (快兩倍價，但這都是為了促進經濟，促進經濟啊)。外送員可能因為太年輕，所以對這老店沒記憶，送來的時候居然念不出全名：「欸你是不是叫那個一...中...咕...咕」，我連忙說對謝謝，但心中其實充滿了嘲笑。菜逼巴！在兩秒內念不出一中咕咕園的人，先去練練再來住台中吧！

- 晚上天氣突然有點轉冷，不想回家換厚衣服，所以臨時在全家便利商店買了發熱衣，原價 439 元。使用折價券 80 元，且買一送一，所以實際上用 359 元買了兩件。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0184

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌 30.235 新台幣，金價每盎司 1618.13 美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶 28.97 美元。

[3] 曾在蒼白球日誌 0027 註釋，但因本卷卷首蒼白球日誌 0155 未索引此條目，故重覆註釋。85 度咖啡蛋糕烘焙專賣店，又稱 85°C、85 攝氏度或 85 度 C (英語：85 Cafe, 85C Daily Cafe, 85°C Bakery Café, 85 Degrees)，是一家

來自台灣、於開曼群島註冊的跨國連鎖餐飲店。除咖啡、茶、蛋糕之外，亦有冰沙、果汁、伴手禮、麵包類等食品。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0191 2020/04/06

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)4 月 6 日 / Unix 紀元 18358 日 / 星期一 / 蒼白球紀元第 191 日
- April 06, 2020 (UTC) / 18358 days since Unix Epoch / Monday / Globus Pallidum day 191
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 years 11 months 14 days old / 2 years 5 months 25 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 33 歲 11 個月 14 天 / 成為病理專科醫師 2 年 5 個月 25 天

本文 Content

因為腦子裡面想著「蒼白球日誌正本之印」這種耍帥的事，有點中二病發，所以今天一整天都很浮躁，只好上班上到一半偷跑去刻印章。

搞這件事的後果就是工作延遲，看來今天要加班到半夜了。先寫到這裡，趕快去工作了。

注釋 Comment

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0192 2020/04/07

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)4 月 7 日 / Unix 紀元 18359 日 / 星期二 / 蒼白球紀元第 192 日
- April 07, 2020 (UTC) / 18359 days since Unix Epoch / Tuesday / Globus Pallidum day 192
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 years 11 months 15 days old / 2 years 5 months 26 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 33 歲 11 個月 15 天 / 成為病理專科醫師 2 年 5 個月 26 天

本文 Content

1. 拿到印章本來很高興

結果一開始試用就犯大錯，首先是弄錯印油，把原子印油滴到普通印台上面，導致印章蓋不滿。接著是蓋錯方向，最後蓋序號章的時候又把序號章調歪了。於是，蓋上去的前兩本看起來變得超級好笑（見圖一），我這個人做事似乎就是一定會稍微凸個槌，實在無奈。

2. 防疫筆記 [1]

疫情之下，人與人之間必須避免接觸，於是 C 校在做出了把沒帶口罩的學生趕出教室等等荒謬舉動之後，終於忍不住鬆口要遠距教學了。但是，說要遠距教學，卻又吝惜那個經費的結果，變成了半套的缺陷遠距教學。不想買直播設備，所以使用預錄檔案的方式，叫所有老師去某個地點錄音；不想買軟體，所以用試用版的軟體預錄，少了很多功能。

這件事情可以看出 C 校跟 C 院有多麼小氣，但我不像某些別的學校出身的前輩們那樣充滿怨言，而是覺得習慣了，畢竟已經在這裡混了十五年嘛，況且，我也領了 C 院不少薪水。

3. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [2]

C 院香菇肉丸便當 76 元，C 院三杯雞便當 72 元，換手機 [3] 殼 600 元，換手機保護貼 500 元，「咖啡深藏」紅玉紅茶 55 元 (雖然貴但是真材實料)。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0184

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌 30.11 新台幣，金價每盎司 1654.67 美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶 27.1 美元。

[3] 有關手機可見蒼白球日誌 0155。

附錄 Appendix

圖一蒼白球日誌正本之印 <https://imgur.com/zNrOQts>

蒼白球日誌 0193 2020/04/08

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)4 月 8 日 / Unix 紀元 18360 日 / 星期三 / 蒼白球紀元第 193 日
- April 08, 2020 (UTC) / 18360 days since Unix Epoch / Wednesday / Globus Pallidum day 193
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 歲 11 個月 16 天 / 成為病理專科醫師 2 年 5 個月 27 天
- 33 years 11 months 16 days old / 2 years 5 months 27 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence

本文 Content

1. 去年十二月我名下的病理檢查，B 院部分被健保局砍了五個個案的錢 [1]

然後被 W 主任稍微念了一下，確實我使用免疫染色是用得有點太多了，但是我不是因為想要多 A 健保錢，而是因為膽小所以要用多一點檢查來保護自己啊！算了，以後就少用免疫染色，然後多跟別的病理醫師確認診斷，讓大家一起背我的鍋好了，反正我們這邊病理醫師有好幾個。

2. 防疫筆記 [2]

因應疫情，今天與腫瘤科醫師及藥商的研究案會議，改成線上開了。辦公室電腦不知道為什麼裝不了視訊軟體，最後裝了手機程式 [3] 才成功進入會議。用手機開會的感受相當不錯，就算疫情過去搞不好也會有很多實體會議從此線上化。

3. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [4]

C 院香菇肉丸便當 76 元，C 院洋蔥肉片便當 72 元 (在配菜裡面咬到一塊磁磚碎片)，「多喝水」氣泡水 26 元。

4. 其他

逐漸熟練在家健身的那套基本器材了，同時，因為在家練比去健身房省了往來時間，反而訓練得更規律，逐漸感受到了成果。

至於之前一年半的教練課，難道都白費了嗎？其實並沒有，教練課所教授的用力方式對於在家使用啞鈴非常有幫助！因此，我毫不後悔花了那個錢。

注釋 Comment

[1] 有關病理工作以及其牽涉的免疫組織化學染色等等技術，請見蒼白球日誌 0155。

[2] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0184

[3] 有關手機 (行動電話) 及電腦請見蒼白球日誌 0155。

[4] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌 30.098 新台幣，金價每盎司 1649.74 美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶 23.80 美元。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0194 2020/04/09

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)4 月 9 日 / Unix 紀元 18361 日 / 星期四 / 蒼白球紀元第 194 日
- April 09, 2020 (UTC) / 18361 days since Unix Epoch / Thursday / Globus Pallidum day 194
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 歲 11 個月 17 天 / 成為病理專科醫師 2 年 5 個月 28 天
- 33 years 11 months 17 days old / 2 years 5 months 28 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence

本文 Content

1. 買了對的印泥以後，終於把章蓋整齊了

因此把新拿到的樺舍厚版蒼白球日誌 2019 冬蓋上正本章、自存章與序號章，覺得真的太爽快了！印 2020 春的時候，我一定要在書稿加版權頁，寫出版者蒼白球，2020 年某年某日初版 XX 本，然後蓋上這些章，這樣看起來一定很氣派。

2. 防疫筆記 [1]

為了防疫，C 院與 C 校都封閉了大部分的出入口，因此去 C 校辦校園入口網站帳號的時候無法走捷徑，必須繞一大圈才能抵達。不過，這也給了自己一個順便翹班閒晃的藉口，畢竟都繞一大圈了嘛，不如先買個好喝的甘蔗青茶跟印泥再回辦公室吧！

3. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [2]

「台灣第一味」甘蔗青茶 50 元，「清心福全」普洱 25 元，C 院香菇肉丸便當 76 元，「餃子宴」韭菜水餃 15 顆 60 元，萬年紅高纖印泥 (大白鐵)400 元，萬年紅印泥高級補充印油 (高纖專用)180 元。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0184

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌新台幣，金價每盎司美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶美元。

附錄 Appendix

圖一：蒼白球日誌正本之印 <https://imgur.com/pRspXCH>

蒼白球日誌 0195 2020/04/10

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)4 月 10 日 / Unix 紀元 18362 日 / 星期五 / 蒼白球紀元第 195 日
- April 10, 2020 (UTC) / 18362 days since Unix Epoch / Friday / Globus Pallidum day 195
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 歲 11 個月 18 天 / 成為病理專科醫師 2 年 5 個月 29 天
- 33 years 11 months 18 days old / 2 years 5 months 29 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence

本文 Content

1. 第 195 篇日誌

意思就是目前已經在 github 存了 194 個 markdown(.md) 檔案 [1]，今天下午無心工作時，就開始研究這些電腦檔案轉成什麼樣的格式，才能確保十年、二十年後的讀取性，網路資料看著看著，居然就吃掉了一個下午，工作都沒做。

如果我能夠不分心在這些有的沒有的事情上面，專

心工作的話，搞不好博士早就畢業了。但話說回來，就算不搞這些事情，人還是會追求別的樂子的，能夠全心全意努力的人畢竟少見。

2. 防疫筆記 [2]

早上有一點鼻塞流鼻水肌肉痠痛的症狀，雖然覺得應該只是普通感冒，但是還是有點擔心自己是否得到了武漢肺炎。因此，傍晚過 C 院門禁的時候聽到紅外線感測器響起警報，就突然慌了起來跑去看螢幕，結果守門員跟我說只是我的咕咕園 [3] 便當在發熱，不是我在發熱。

目前我症狀已經稍微好一點了，希望自己會沒事。

3. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [3]

「茶本味」青茶加小紫蘇 [4]40 元。這家店原本在逢甲，以可以咀嚼的料見長，做成吸管大小的小芋圓、小地瓜圓，以及紅豆、小紫蘇等，好像把冰店濃縮在了飲料杯裡，是九年前實習時與同組同學最喜歡的外送店。在被徹夜的工作跟一早的查房整得七葷八素後，中午躲進實習生小房間吸一口繽紛的飲料，曾經是生活中最大的喘息來源。畢業後大家各自分飛，不再有伙伴陪定飲料，也就與茶本味斷了聯絡，因此今天在永興街看到茶本味時，心情非常驚喜，沒想到九年後茶本味不但還活著，還在永興街開了分店。

茶本味，拜託不要倒啊！咕咕園火雞肉飯便當 70

元，「7-11」松露烤雞義大利麵 89 元，「瑞穗」鮮乳 400ml 45 元，「舒味思」伯爵紅茶風味氣泡水 35 元（非常難喝，千萬不要踩這個雷）。

注釋 Comment

- [1] 有關 Markdown 檔案請見蒼白球日誌 0155。
- [2] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0184。
- [3] 一中咕咕園，見蒼白球日誌 0190。
- [4] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌 30.027 新台幣，金價每盎司 1675.00 美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶 23.17 美元。
- [5] 羅勒籽 (Basil seed)，學名為明列籽，俗稱小紫蘇，原產自印度，泰國等熱帶亞洲，長相類似山粉圓，凝膠狀的口感常在東南亞地區作為甜點使用，台灣亦有栽培。

附錄 Appendix

圖一：青茶加小紫蘇，咕咕園盒子，伯爵紅茶氣泡水
<https://imgur.com/DE6xTnq>

蒼白球日誌 0196 2020/04/11

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)4 月 11 日 / Unix 紀元 18363 日 / 星期六 / 蒼白球紀元第 196 日
- April 11, 2020 (UTC) / 18363 days since Unix Epoch / Saturday / Globus Pallidum day 196
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 歲 11 個月 19 天 / 成為病理專科醫師 2 年 5 個月 30 天
- 33 years 11 months 19 days old / 2 years 5 months 30 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence

本文 Content

1. 母后之前買了加糖調味的乳清蛋白粉

原本要當減肥代餐，結果他都沒有喝，最近變成努力健身的我在喝。雖然說已經加糖跟巧克力調味並且稀釋過，但喝了這個乳清以後胃裡面依然翻攪出了很難聞的味道，像什麼東西呢？像是管灌飲食從鼻胃管反芻以後出現的味道。以後我可能會喝到更濃的乳清，應該可怕。

下班後痛苦的訓練 (每次練負重深蹲就覺得喘不過氣)，強迫要規律的作息，各種藥丸，保養品，還有難聞的乳清，天啊，在正常工作的狀態下，身材跟皮膚要變好還真是艱苦。

2. 防疫筆記 [1]

今天疫情沒有什麼變化，我的感冒症狀也好了，倒是看到政治變化：很多政治小丑跟網紅開始在利用中華民國、中華人民共和國與世界衛生組織之間，因疫情而起的糾葛蹭熱度。我拒絕在蒼白球日誌這邊給他們版面，一個字也不要，所以到此打住。

3. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [2]

「有一腿火烤美食便當專賣」雞腿便當原價 90 元，ubereat[3] 外送價加 20 元，外送費 15 元，共 125 元，在蒼白球日誌 0187 叫過一次，以後應該會越來越常叫，好吃。「福米記池上便當」烤肉便當 75 元，「泰山」cheers 氣泡水 29 元，「原萃」紅茶 25 元，「全家便利商店」檸檬氣泡水 29 元 (加真的檸檬汁而不是香料，我覺得這招狠狠地讓這個作品贏過了其他家的氣泡水)。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0184。

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此

刻匯率為 1 美元兌 30.04 新台幣，金價每盎司 1688.90 美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶 23.21 美元。

[3] 可使用行動裝置操作的外送平台，請參見蒼白球日誌 0155。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0197 2020/04/12

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)4 月 12 日 / Unix 紀元 18364 日 / 星期日 / 蒼白球紀元第 197 日
- April 12, 2020 (UTC) / 18364 days since Unix Epoch / Sunday / Globus Pallidum day 197
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 歲 11 個月 20 天 / 成為病理專科醫師 2 年 6 個月 0 天
- 33 years 11 months 20 days old / 2 years 6 months 0 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence

本文 Content

1. 早上先練了一下再去上班

下班後本來想要繼續健身，結果發生了一件事情，弄壞了所有情緒，於是今晚無法健身。那件事情就是，書桌上的日光燈管突然壞掉，我自己不會拆那個燈罩，只好趕快拜託母后聯絡水電。至於為什麼不要我自己聯絡水電，因為我們家的東西都是母后信得過的人才能經手，不然他會不安心。更何況我白天很難顧家。

2. 防疫筆記 [1]

疫情沒有新的發展。

3. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [2]

7-11 遮陽帽 299 元，「靚漾」維他命 C1000mgx60 顆
390 元，7-11 花椰菜飯便當 89 元，瑞穗鮮乳 400ml45
元，原萃紅茶 25 元

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0184

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。休市，匯率與油價請見蒼白球日誌 0196。

附錄 Appendix

民權西屯路口的藍花楹盛開 <https://imgur.com/gallery/Ajqgs62>

蒼白球日誌 0198 2020/04/13

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)4 月 13 日 / Unix 紀元 18365 日 / 星期一 / 蒼白球紀元第 198 日
- April 13, 2020 (UTC) / 18365 days since Unix Epoch / Monday / Globus Pallidum day 198
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 歲 11 個月 21 天 / 成為病理專科醫師 2 年 6 個月 1 天
- 33 years 11 months 21 days old / 2 years 6 months 1 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence

本文 Content

1. 防疫筆記 [1][2]

疫情下衛材短缺，所有藥局的所有款式滅菌棉棒都限購了。在覺得自己抗痘之路快要走不下去的那一刻，轉念想想，清潔青春痘好像不用那麼無菌，不如就買有菌棉棒 (未滅菌棉棒) 吧。有菌棉棒 200 支一罐 35 元，刮舌器一支 89 元。

2. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [2]

C 院排骨便當 72 元，「河南水餃」韭菜水餃十顆 50 元 (晚餐留肚子喝乳清)，「優汁茶品」普洱 30 元，「泰山」氣泡水 29 元。

3. 駝背不好看 [2]

去復健科問有什麼輔具可以穿，他直接告訴我去隨便買個八字肩帶，於是我就去買了。結果拉提的效果真的不錯。八字肩帶 810 元。

4. 在所有日誌 markdown 檔案 [3] 的檔頭

加了 `[metadata:encoding]: - "utf-8"` 的編碼描述，同時註明檔案類型是 markdown，使用 commonmark 版本 0.29 規格製作，也可以做為純文字讀取，這樣可以保證未來的人類知道檔案編碼是 utf-8，增進未來的讀取可能性。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0184

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌 30.071 新台幣，金價每盎司 1697.50 美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶 23.36 美元。

[3] 有關 markdown 請見蒼白球日誌 0155。

[4] UTF-8 (8-bit Unicode Transformation Format) 是一種針對 Unicode[5] 的可變長度字元編碼，也是一種字首碼。

它可以用一至四個位元組對 Unicode 字元集中的所有有效編碼點進行編碼，屬於 Unicode 標準的一部分，最初由肯·湯普遜和羅布·派克提出。

[5] Unicode（中文：萬國碼、國際碼、統一碼、單一碼）是電腦科學領域裡的一項業界標準。它對世界上大部分的文字系統進行了整理、編碼，使得電腦 [6] 可以用更為簡單的方式來呈現和處理文字。

[6] 有關電腦請見蒼白球日誌 0155。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0199 2020/04/14

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)4 月 14 日 / Unix 紀元 18366 日 / 星期二 / 蒼白球紀元第 199 日
- April 14, 2020 (UTC) / 18366 days since Unix Epoch / Tuesday / Globus Pallidum day 199
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 歲 11 個月 22 天 / 成為病理專科醫師 2 年 6 個月 2 天
- 33 years 11 months 22 days old / 2 years 6 months 2 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence

本文 Content

1. 幹！冒出了好幾顆痘痘

每天戴口罩對於敏感肌膚來講，真的是一種難以磨滅的傷害，趕快來抹藥，希望我的各種保養措施不要因未戴口罩就前功盡棄。

2. 防疫筆記 [1]

今天中華民國零確診。雖然很難相信這數據的真實性，但我確實看到目前醫院還沒有被呼吸症狀患者

塞滿，商業行為也還繼續運行 (今天甚至跟長輩去餐館聚餐)，就算新增患者數不是零，應該也真的很低。難道中華民國會這樣撐過去嗎？

3. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [2]

忘記店名的低卡便當，雞胸 80 元 (同價位但比健康食代好吃，決定要跟醫檢師要這家的名片)，「清心福全」普洱 20 元

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0184

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌新台幣，金價每盎司美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶美元。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0200 2020/04/15

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)4 月 15 日 / Unix 紀元 18367 日 / 星期三 / 蒼白球紀元第 200 日
- April 15, 2020 (UTC) / 18367 days since Unix Epoch / Wednesday / Globus Pallidum day 200
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 歲 11 個月 23 天 / 成為病理專科醫師 2 年 6 個月 3 天
- 33 years 11 months 23 days old / 2 years 6 months 3 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence

本文 Content

1. 防疫筆記 [1]

因為昨天沒有確診個案，所以今天突然看到門診區人山人海，好多逛醫院的老人家開著手機聽老歌 (還開擴音)，台灣人真是一點點好消息就歡天喜地呢。我開始擔心下禮拜檢體會爆量了。

2. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [2]

「桐生日式可麗餅」香蕉布朗尼可麗餅外送價 110 元，

拿鐵咖啡外送價 60 元，外送費 15 元，保冰袋 20 元，共 205 元。雖然說之前一直覺得有點貴，且甜食有礙健身，但是因為今天心情真的很鬱卒，還是忍不住叫了。坦白講，吃這樣的東西真是宇宙無敵滿足啊，雖然真的有點貴，但疫情過去以後我應該會找一天去一中街當場吃的。

C 院香菇肉丸便當 76 元，「泰山」cheers 氣泡水兩瓶特價 39 元。

3. 運動使人心情開朗什麼都是假的

這陣子規律健身以後，根本就是心力交瘁，就算最近上班並不是很累，但是下班以後要急著健身根本就是增加了一重壓力，更何況健身讓我的研究工作又停擺，更慌，根本就是損失效能又使人憂鬱。但我得趁現在變漂亮，所以也只好，唉。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0184。

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌 30.09 新台幣，金價每盎司 1720.40 美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶 19.90 美元。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0201 2020/04/16

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)4 月 16 日 / Unix 紀元 18368 日 / 星期四 / 蒼白球紀元第 201 日
- April 16, 2020 (UTC) / 18368 days since Unix Epoch / Thursday / Globus Pallidum day 201
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 歲 11 個月 24 天 / 成為病理專科醫師 2 年 6 個月 4 天
- 33 years 11 months 24 days old / 2 years 6 months 4 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence

本文 Content

1. 超慘的一天

值冰凍切片的日子 [1]，剛好卡到某個重要的會，且沒有人可以在那段時間幫我守冰凍切片，只好預謀好在開會期間一接到電話就跑回科內看冰凍切片，這樣來回跑了好幾趟。加上弄丟識別證補辦的時間，今天等於一整天都在到處跑來跑去跟報冰凍切片，身上都汗，好尷尬。

2. 防疫筆記 [2]

又是零確診的一天，不禁開始祈禱疫情不要這麼穩定，繼續穩定下去我的業績又要上升了，業績上升就代表又會缺少時間來練肌肉了，拜託，我變成天菜的計畫不可以失敗啊.....

3. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [3]

C 院香菇肉丸便當 76 元，「茶本味」青茶加小紫蘇 40 元，兩個清蒸肉圓 50 元，補辦識別證 500 元，坐計程車到出納組 85 元。

4. 去跟 H 女王問片子的時候 [4]

身為病理學科主任，他有點焦慮地問我讀博士班的情形，並且希望我不要像 Z 前輩一樣，博士沒讀完就離開 C 院，白白失去升遷機會。他的言下之意其實是，在學姊們都以小孩為重的狀況下，又失去了 Z 前輩，導致目前 C 院的新生代只剩下我有拿教職，幫他處理學校事務的機會，他不要再失去一個可以利用的人。

自己在這個地方似乎還是有一點工具價值的。

注釋 Comment

[1] 有關冰凍切片見蒼白球日誌 0155。

[2] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0184

[3] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌 30.066 新台幣，金價每盎司 1731.32 美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶 20.05 美元。

[4] 指病理切片，有關病理切片請見蒼白球日誌 0155。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0202 2020/04/17

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)4 月 17 日 / Unix 紀元 18369 日 / 星期五 / 蒼白球紀元第 202 日
- April 17, 2020 (UTC) / 18369 days since Unix Epoch / Friday / Globus Pallidum day 202
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 歲 11 個月 25 天 / 成為病理專科醫師 2 年 6 個月 5 天
- 33 years 11 months 25 days old / 2 years 6 months 5 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence

本文 Content

1. 每次跟母后討論辦公室生存問題

就會有濃濃的挫敗感。對，我確實是很多地方沒有正確討好到主管，很多該交際的人沒有交際到，很多本來能夠做好的事情失誤了，但是如果照母后指導的那樣，戴上面具盡全力賣力演出一個八面玲瓏的角色，並且盡全力把手上的所有業務做到完美的話，一方面違反我的個性，我會非常不快樂，另一方面我的身材跟外貌也會垮掉，更不快樂。

這就是我跟母后最大的差異，我會遇到快樂與成功之間的兩難，而對母後來講成功就是快樂。因此，雖然我一向信任他的指導棋，但是很難全盤照做。

好，那為什麼我要在這邊寫這種事情呢？因為本來很鬱卒，把這種困境寫出來感覺好多了，至少可以假設有 15 個人看到，覺得壓力舒緩了一點。

2. 防疫筆記 [1]

又一天零確診以後，病患大概覺得安全了，開始湧入醫學中心，今天收到了好多好多開大刀的冰凍切片。唉，沒辦法健身的日子又快來臨了嗎？

3. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [2]

「井脈」薑汁牛肉丼 90 元，「清心福全」普洱 25 元，「重慶餐廳」魚香茄子便當 160 元，「原萃」紅茶 25 元，「泰山」氣泡水 29 元。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0184

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌 30.078 新台幣，金價每盎司 1692.76 美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶 18.34 美元。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0203 2020/04/18

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)4 月 18 日 / Unix 紀元 18370 日 / 星期六 / 蒼白球紀元第 203 日
- April 18, 2020 (UTC) / 18370 days since Unix Epoch / Saturday / Globus Pallidum day 203
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 歲 11 個月 26 天 / 成為病理專科醫師 2 年 6 個月 6 天
- 33 years 11 months 26 days old / 2 years 6 months 6 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence

本文 Content

1. 原本想要早點起床，然後健身做研究

但最後還是敵不過惰性，睡到快要中午，稍微跟研究生討論了一下事情，也沒做什麼，就跟母后去做臉了。接著買了生日蛋糕，回鄉下跟阿嬤，父皇還有母后一起吃。

2. 防疫筆記 [1]

新增三例，來源是軍艦，而且那上面的人曾經下船

走動。嗯，下周台灣人應該會神經繃緊一點，不會再逛醫院了，這樣我應該不會被操爆。

3. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [2]

生日蛋糕 480 元，阿 Q 茶舍三人簡餐共 950 元。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0184

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。因假日休市，故市場價格同前一日。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0204 2020/04/19

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)4 月 19 日 / Unix 紀元 18371 日 / 星期日 / 蒼白球紀元第 204 日
- April 19, 2020 (UTC) / 18371 days since Unix Epoch / Sunday / Globus Pallidum day 204
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 歲 11 個月 27 天 / 成為病理專科醫師 2 年 6 個月 7 天
- 33 years 11 months 27 days old / 2 years 6 months 7 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence

本文 Content

1. 雖然去了辦公室加班

但是因為心很累，所以沒做什麼事就回家了。來健身。

2. 防疫筆記 [1]

海軍某戰艦新增了二十一個病例，其中幾位曾在 C 市活動，聽到這消息我滿高興的，至少下禮拜三我不用擔心檢體爆量了，可以輕鬆一小段時間。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0184

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。因假日休市，故市場價格同前一日。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0205 2020/04/20

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)4 月 20 日 / Unix 紀元 18372 日 / 星期一 / 蒼白球紀元第 205 日
- April 20, 2020 (UTC) / 18372 days since Unix Epoch / Monday / Globus Pallidum day 205
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 歲 11 個月 28 天 / 成為病理專科醫師 2 年 6 個月 8 天
- 33 years 11 months 28 days old / 2 years 6 months 8 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence

本文 Content

1. 防疫筆記 [1]

海軍軍艦的那些染病官兵足跡一公布，全台灣都陷入了恐慌，尤其是軍港曾下船的高雄地區。我倒是相當欣慰疫情炸開了，因為這樣我星期三值班應該就不會檢體爆量，可以減輕一點工作負擔。這樣似乎很自私，可是我已經過高壓生活太久了，收入變成過去的 80% 左右對我來講負擔剛剛好，不太願意再發揮 100% 產能了。

2. 原本想要加班多趕一些片子 [2]

但是聽到樓上實驗室說人力不夠，星期三可能要下午五點以後才能出片 [3] 給我以後，頓時覺得這樣就算我星期一二把工作清掉，星期三還不是要等到晚上才能開始工作？無論工作如何禮拜三一樣是要熬夜的，不如就星期一二好好健身、做研究，留一些工作到禮拜三白天做好了。

3. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [2]

C 院香菇肉丸便當 76 元，「河南水餃」韭菜水餃 10 顆 50 元，燙青菜 30 元，「多喝水」氣泡水 29 元 (買一送一)，「原萃」紅茶 25 元，「波波食堂」抹茶鬆餅 65 元。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0184

[2] 指病理切片。有關病理切片請見蒼白球日誌 0155。

[3] 有關出片這個行話請見蒼白球日誌 0187。

[4] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌 29.993 新台幣，金價每盎司 1697.70 美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶 8.81 美元。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0206 2020/04/21

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)4 月 21 日 / Unix 紀元 18373 日 / 星期二 / 蒼白球紀元第 206 日
- April 21, 2020 (UTC) / 18373 days since Unix Epoch / Tuesday / Globus Pallidum day 206
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 歲 11 個月 29 天 / 成為病理專科醫師 2 年 6 個月 9 天
- 33 years 11 months 29 days old / 2 years 6 months 9 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence

本文 Content

1. 應該是今年最後一次補牙了

拔完智齒以後每周都去牙醫那邊，做了五六週，把整個嘴巴的蛀牙都補完，不時還洗個牙，牙醫賺了真多業績啊。但反正我付出的錢是新台幣零元，都健保跟 C 院買單，所以把他一次補完也好。

2. 防疫筆記 [1]

在疫情之下，明天要出片的件數，確實是有比理論

上的量少。不過，明天是兩倍班 (一倍班是當天分總片量的 30%，兩倍班是當天總片量的 60%)，所以還是會非常累，今天理論上應該要好好休息。

但是，因為 H 大那邊的研究生 S 對於我們的研究非常的焦慮，所以只好犧牲一點休息時間，一邊安撫他，一邊給資料，一邊用各種話術搪塞他，又累了一天。確實我的研究是有一點落後的隱憂，不過還不至於會連什麼利益都騙不到，我覺得 S 老是想往最尖端走的那種想法會讓他很辛苦。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0184

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0207 2020/04/22

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)4 月 22 日 / Unix 紀元 18374 日 / 星期三 / 蒼白球紀元第 207 日
- April 22, 2020 (UTC) / 18374 days since Unix Epoch / Wednesday / Globus Pallidum day 207
- 特殊註記:

年齡 Age

- 33 歲 11 個月 30 天 / 成為病理專科醫師 2 年 6 個月 10 天
- 33 years 11 months 30 days old / 2 years 6 months 10 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence

本文 Content

1. 利用上班時間讀一點聖經，不禁感嘆

這麼好的書，應該多花一點時間讀啊。如果有無盡的青春年華的話，就可以練出好身材跟好外貌，同時閱讀世間經典，學習數學與邏輯，以掌握知識的核心。然而我的時間大部分都耗在這個工作上面了。雖然換來了不錯的薪水，但憑著僅中產階級程度的財富，要換得悠閒漂亮的歲月依然是不可能的。智識、富足跟美麗，三者想要兼得真的好困難啊。

唉，面對現實，今天繼續加班到半夜吧。出片 [1] 了。

2. 防疫筆記 [2]

軍艦的局部群聚感染，目前並沒有導致島內大規模爆發的跡象，於是 C 市街上開始恢復了有點繁榮的場景，大家也開始逛醫院了。在這同時，政治圈媒體跟社群網路 [3] 上，開始出現了關於軍隊的爭吵。也好啦，大家可以用嘴巴攻擊軍隊，代表島內真的很和平。

3. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [4]

「青釉茶事」青茶 40 元 (貴且沒什麼特別的，以後不訂了)，清心普洱 25 元，「有一腿火烤美食便當專賣」雞腿便當原價 90 元，外送價加 20 元，外送費 15 元，共 125 元 [5]

注釋 Comment

[1] 有關出片請見蒼白球日誌 0187。

[2] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0206，目前歐美的疫情已開始趨緩，然而各大城市的封鎖依然還沒解除，中華職棒反而變成了全球唯一開打的職業棒球。

[3] 有關社群網路請見蒼白球日誌 0155。

[4] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此

刻匯率為 1 美元兌 30.058 新台幣，金價每盎司 1702.20 美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶 11.54 美元。對，價格就是這樣，現在原油陷入了一個現貨過多的危機，因為很多地方的儲存空間都已經滿了。這是我出生以來從沒有發生過的事情。

[5] 我的愛店，見蒼白球日誌 0187 及 0196。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0208 2020/04/23

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)4 月 23 日 / Unix 紀元 18375 日 / 星期四 / 蒼白球紀元第 208 日
- April 23, 2020 (UTC) / 18375 days since Unix Epoch / Thursday / Globus Pallidum day 208
- 特殊註記:

年齡 Age

- 34 歲 0 個月 0 天 / 成為病理專科醫師 2 年 6 個月 11 天
- 34 years 0 months 0 days old / 2 years 6 months 11 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence

本文 Content

1. 嘗試著幫男友打字幾天後

突然可以理解為什麼有些人喜歡用嘴巴講話，因為像我男友這種人，腦袋運轉的通量非常非常大，打字根本來不及，快到我只能先略記個粗稿再整理。而話說回來，我偏好打字而不喜歡講話的原因，其實也是同一個道理。我的思緒非常緩慢，用嘴巴講話常常會講到一半必須停頓，打字則可以給我一些緩和的時間。

2. 決定以後蒼白球日誌都使用 google 網誌再貼到 facebook[1]

因為 google 網誌的介面比較好操作，且跟 hackmd[1] 有很好的協同性，facebook 網誌則非常難用。

3. 防疫筆記 [2]

蒼白球日誌 0207 所形容的，軍艦疫情所導致的輿論大戰，在台灣島上繼續進行中，但我則是沒有什麼興趣參與這個論戰，因為一方面醫療系統還可以應付目前的疫情，另一方面我有別的事情要擔憂。什麼事情？就是工作太重了，擔心會沒時間健身跟保養，之後會沒本錢跟年輕人混在一起。這個擔憂幾乎佔據了整個腦袋，至於中華民國，我覺得會正常運作一段時間，不想花心思擔心它。

4. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [3]

母后送了一個相當紮實的乳酪蛋糕讓我在辦公室慶祝生日。生日願望：希望工作能夠穩定持續，希望能夠變得年輕漂亮，第三個希望不能說。請大家祝福我吧。C 院排骨便當 72 元，「多喝水」氣泡水 26 元，「春陽茶事」檸檬蜜烏龍 50 元 (S 學妹號召大家訂的，他是飲食聊天八卦王)。

注釋 Comment

[1] google、hackmd 跟 facebook 都是網路服務，有關網路、網路服務與網路社群請參見蒼白球日誌 0155。

[2] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0206。

[3] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌新台幣，金價每盎司美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶美元。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0209 2020/04/24

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)4 月 24 日 / Unix 紀元 18376 日 / 星期五 / 蒼白球紀元第 209 日
- April 24, 2020 (UTC) / 18376 days since Unix Epoch / Friday / Globus Pallidum day 209
- 特殊註記:

年齡 Age

- 34 歲 0 個月 1 天 / 成為病理專科醫師 2 年 6 個月 12 天
- 34 years 0 months 1 days old / 2 years 6 months 12 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence

本文 Content

1. 逐漸明白自己在想到一些社會議題的時候，為什麼會覺得不適

因為我是一個相對比較自私的人，我心裡面大多數只裝著自己的肉慾跟被注目聆聽的願望 (好為人師嘛)，而這些很難被滿足，所以就長期處在不滿意的狀態。這個狀況下，看到網紅公知呼籲要關懷社會上的誰誰誰，而且又很多外貌出眾的人點讚的時候，不禁有兩種不爽。第一不爽就是我自己都還沒被滿

足，結果你叫我要把關懷別人放在第一，這實在太苛刻了，第二不爽就是如果大家都喜歡擺可憐人作為祭品觀賞的話，那我 (身為中產階級) 不就得不到目光了嗎？

所以真的很悶。

2. 防疫筆記 [1]

為了避免大堂課造成感染，病理學改成錄影帶上課，於是今天用上班時間錄製了一個多小時的教學影帶。雖然只是一個小時的錄音，但是錄完以後還是感到非常疲倦，於是就提早回家休息了。

3. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [2]

「阿牛麵店」燙青菜外送價 40 元，綜合湯 (豬血、隔間肉、粉腸) 外送價 45 元，外送費 15 元，「蜜兔」青草茶 35 元。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0208。

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌 30.058 新台幣，金價每盎司 1732.02 美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶 16.91 美元。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0210 2020/04/25

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)4 月 25 日 / Unix 紀元 18377 日 / 星期六 / 蒼白球紀元第 210 日
- April 25, 2020 (UTC) / 18377 days since Unix Epoch / Saturday / Globus Pallidum day 210
- 特殊註記:

年齡 Age

- 34 歲 0 個月 2 天 / 成為病理專科醫師 2 年 6 個月 13 天
- 34 years 0 months 2 days old / 2 years 6 months 13 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence

本文 Content

1. 防疫筆記 [1]

因為疫情緩和，已經好幾天除了軍艦以外，中華民國沒有新增病例，所以街上的人潮又開始多了起來，醫院的客源也蜂擁而至。總覺得，想要的輕鬆日子已經結束了。

我的健身計畫會因為業績重新增加而破滅嗎？可惡！我不認輸！拿出拚勁，我一定要在這個（雖然說是拿

到不少錢的) 逆境下，照樣拚出一個好身材跟年輕好臉蛋，並且照樣把研究做好！哼！我要克服命運！

2. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [2]

- 「福米記池上便當」烤肉飯 75 元。這家便當幾乎是冷的，過了醫院的紅外線感測器的時候連一點點警示都沒有，害門口的守衛以為感測器壞掉，嚇得把我攔下來，摸了一下便當，確定它是冷的才放行。「餃子宴」韭菜水餃十顆 40 元，燙青菜 30 元，「清心福全」普洱兩杯，每杯 25 元。
- 3M 痘痘貼兩盒 157 元，滅菌棉棒十包 50 元 (康是美居然沒有限購，哈利路亞 [3])，「Optinum nutrition」巧克力口味乳清一磅裝 511 元，「克寧」奶粉 800g319 元。

3. 稍微把蒼白球日誌的存放資料夾整理了一下

並在“readme.md”這個檔案上面註釋了所有資料夾裝的東西，這樣未來只要有意或無意拿到這些檔案的人，都能夠輕鬆知道文件的存放規則，而確實地閱讀到蒼白球日誌 (以及附帶的其他文件)。蒼白球日誌儲放位置為<https://github.com/ordinarymiddleclass/omcdiary>，歡迎協助備份。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0184

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌新台幣，金價每盎司美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶美元。

[3] 哈利路亞，是希伯來語「hallal」「Jah」兩字單詞組成的詞語，意為「(讓我們) 讚美耶和華」之意，在猶太教作為讚美詩禱文的一部分，後來也由基督教使用。因為廣為使用，故常被大眾用來表示欣喜之意。筆者不是基督徒，喔更不是猶太教徒，但是這個用詞筆者還是照用。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0211 2020/04/26

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)4 月 26 日 / Unix 紀元 18378 日 / 星期日 / 蒼白球紀元第 211 日
- April 26, 2020 (UTC) / 18378 days since Unix Epoch / Sunday / Globus Pallidum day 211
- 特殊註記:

年齡 Age

- 34 歲 0 個月 3 天 / 成為病理專科醫師 2 年 6 個月 14 天
- 34 years 0 months 3 days old / 2 years 6 months 14 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence

本文 Content

1. 因為明天要去 B 院，本來想要好好加班清工作的

結果辦公室空無一人，我根本找不到人對片子 [1]，這樣就算我想要好好工作，也無法完成任何報告，於是就早早回家了，明天晚上再來加班吧。

於是多出來的一點時間我可以健身、做研究，或許還可以寫一些聖經評論，也不失為一件好事。只是不知道明天會不會被罵而已。

2. 防疫筆記 [1]

又是零確診的一天，但很多店家都還是沒有恢復運作，就算疫情過去，或許經濟要恢復還是要好一段時間。

3. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [2]

原萃錫蘭無糖紅茶每瓶 25 元，第二件 6 折，兩瓶共 40 元。舒味思紅茶風味氣泡水每瓶 35 元，特價兩瓶 49 元。

注釋 Comment

[1] 指病理醫師之間互相確認切片診斷的一種工作習慣。有關病理工作與病理切片請見蒼白球日誌 0155。

[2] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0210

[3] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌 30.078 新台幣，金價每盎司 1727.40 美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶 17.31 美元。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0212 2020/04/27

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)4 月 27 日 / Unix 紀元 18379 日 / 星期一 / 蒼白球紀元第 212 日
- April 27, 2020 (UTC) / 18379 days since Unix Epoch / Monday / Globus Pallidum day 212
- 特殊註記:

年齡 Age

- 34 歲 0 個月 4 天 / 成為病理專科醫師 2 年 6 個月 15 天
- 34 years 0 months 4 days old / 2 years 6 months 15 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence

本文 Content

1. 從 B 院回來，原本想要稍微做點工作就趕快健身

但是這樣做的話，一方面比較身心比較累，一方面對於報告時效 [1] 會造成滿大的壓力，因此決定灌一杯咖啡下去，然後開始加班到半夜。健身就休息個一天，應該沒有關係吧。

2. 防疫筆記 [2]

不管衛生署的數據是否真實，表面上台灣已經兩周

無新增本土個案了，但生活上對於疫情的恐懼還在。例如說，今天有一個在北區運動中心認識的砲友要找我來一砲，然而我考慮到武漢肺炎疫情，就婉拒了，事後覺得相當的後悔，但是疫情考量，真的不得已啊。

其實在世界的其他地方，情形也很類似吧。美國的疫情已經趨緩，其總統川普 (Donald John Trump, 1946-) 甚至已經開始規畫逐漸開放公共空間與服務業，然而美國的生活真的能夠恢復到正常嗎？其實也是相當有疑問的事情。

3. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [2]

阿等土豆油飯兩碗共 40 元 (好吃，吃十幾年吃不膩)，7-11 大杯冰美式咖啡 40 元，7-11 香蕉 20 元，7-11 茶葉蛋 10 元。

注釋 Comment

[1] 指發病理報告的時間，計入主治醫師考核指標。有關病理工作與病理報告請見蒼白球日誌 0155。

[2] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0184

[3] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌 30.027 新台幣，金價每盎司 1721.00 美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶 13.01 美元。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0213 2020/04/28

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)4 月 28 日 / Unix 紀元 18380 日 / 星期二 / 蒼白球紀元第 213 日
- April 28, 2020 (UTC) / 18380 days since Unix Epoch / Tuesday / Globus Pallidum day 213
- 特殊註記:

年齡 Age

- 34 歲 0 個月 5 天 / 成為病理專科醫師 2 年 6 個月 16 天
- 34 years 0 months 5 days old / 2 years 6 months 16 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence

本文 Content

1. 之前在 B 運動中心淋浴間有跟微肉壯痘痘肌可愛弟互摸屌 [5]

結果今早剛進 C 院門口就看到同一個肉壯弟，胸前掛著識別證。我們兩個稍微打了一下招呼，沒有自我介紹就匆匆各自去工作了。雖說不知道對方的身分，但看那個整體裝扮，應該是醫學生吧。

這樣想起來 B 運動中心的 C 院人密度，恐怕非常

高。看來 B 運動中心可以說是 C 院的大型社交聯誼平台呢。只是社交的方式跟一般人想像中的不太一樣。

2. 工作工作工作 [1]

指導教授的 IRB 計劃 [2] 又需要我幫他修了，還有很多研究工作還沒完成，然後正職的片子 [1] 更是堆積如山。但我不能放棄我的健身規劃，所以最後拖到的就是研究吧。唉。時光有限。

3. 防疫筆記 [3]

疾管署今天說沒有新增確診個案，看似疫情穩定，但不只醫院的門禁沒有放鬆，我心中的警戒也還沒消除，所以依然叫外送來吃，不敢去餐館吃飯。其實，在世界各國依然都有患者的情形下，沒有人知道什麼時候可以放鬆，政府跟人們都在用猜想的方式過日子。

4. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [4]

「陽光現炒」炒牛肉河粉外送價 125 元 (我記得自己去拿只要 85 還是 80，反正外送方便)，外送費 15 元，共 140 元；「蔗一攤」甘蔗青茶外送價 40 元，外送費 15 元，用 55 元。C 院低卡餐 90 元。

注釋 Comment

[1] 有關病理工作、病理切片與病理報告請見蒼白球日誌 0155。

- [2] IRB(人體試驗委員會) 請參見蒼白球日誌 0186。
- [3] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0212
- [4] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌 29.953 新台幣，金價每盎司 1709.28 美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶 11.99 美元。
- [5] 為陰莖的俗稱。

附錄 Appendix

廣告蒼白球日誌求備份，會使用 git 的人可以到這裡 clone 蒼白球日誌: <https://github.com/ordinarymiddleclass/omc-diary>

蒼白球日誌 0214 2020/04/29

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)4 月 29 日 / Unix 紀元 18381 日 / 星期三 / 蒼白球紀元第 214 日
- April 29, 2020 (UTC) / 18381 days since Unix Epoch / Wednesday / Globus Pallidum day 214
- 特殊註記:

年齡 Age

- 34 歲 0 個月 6 天 / 成為病理專科醫師 2 年 6 個月 17 天
- 34 years 0 months 6 days old / 2 years 6 months 17 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence

本文 Content

1. 在工作、研究與健身擠壓的狀況下

每天都身心俱疲，應付來自研究室跟醫院的壓力就飽了，幾乎沒有時間念書，甚至連研究方面都跟碩士生說抱歉進度會延遲。可惜啊，我還想要對這個世界有多一點理解，至少要懂數學跟邏輯，從而讀懂科學與經濟，這樣蒼白球日誌才能變成一個為這個時代下註腳的參考資料。

可是我真的太累了，不得已必須放棄很多智識上的期望。但慶幸的是，我還可以做到每天不停的寫，就算不能成為時代的註腳，好好保存的話，至少也能成為這個時代，這個世界的側寫吧。畢竟像神經病一樣用這種手段保存日記的人，應該很少了。

2. 防疫筆記 [1]

不知不覺已經每天收看疫情資訊超過一百天了，坦白講對於這樣的狀況感覺有點矛盾，一方面希望正常生活不要太快恢復，讓我工作上有喘息的時間；另一方面又希望正常生活早點恢復，這樣我可以上健身房。唉，這世界上矛盾真的太多了。

3. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [2]

「7-11」沙茶牛肉炒麵 75 元，「原萃」紅茶 25 元，「多喝水」氣泡水 29 元，「台灣第一味」青茶 30 元，「八方雲集」水餃一份外送價 69 元，燙青菜外送價 40 元，外送費 15 元。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0214。

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌 29.872 新台幣，金價每盎司 1706.05 美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶 14.19 美元。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0215 2020/04/30

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)4 月 30 日 / Unix 紀元 18382 日 / 星期四 / 蒼白球紀元第 215 日
- April 30, 2020 (UTC) / 18382 days since Unix Epoch / Thursday / Globus Pallidum day 215
- 特殊註記:

年齡 Age

- 34 歲 0 個月 7 天 / 成為病理專科醫師 2 年 6 個月 18 天
- 34 years 0 months 7 days old / 2 years 6 months 18 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence

本文 Content

1. 正想著要早點回家休息的時候

就突然收到了論文的接受函。於是花了本來要休息的時間跟指導教授聊了一下這篇的投稿事宜，他突然跟我說，博士畢業門檻可能有改，所以這篇投出去以後，再加上一些東西湊成博士論文，或許我就可以畢業了。

聽到這裡突然有點錯愕，當時會來讀這個博士班，

是被啟蒙老師恐嚇說如果沒學位會怎麼樣怎麼樣，才被推來讀的，於是就有點有一搭沒一搭的做，然後期刊也是拿一個沒什麼內容的主題，靠著指導教授的關係這樣投上，結果不知不覺就要畢業了嗎？真的這樣畢業的話，這個學位還真的拿得莫名其妙啊.....

不過反正是醫院要求的東西，也就是靠著各種機緣生存下去而已。

2. 防疫筆記 [1]

真的還要繼續寫防疫筆記嗎？感覺台灣根本就沒有疫情了。但看在大部分的地方都還沒有放鬆管制，這個欄位還是留著好了。

3. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [2]

C 院雞腿便當 81 元，C 院牛肉麵 90 元，「原萃」紅茶一瓶 25 元，第二瓶六折，兩瓶共 40 元，「泰山」氣泡水 29 元，買一送一，兩瓶共 29 元 (居然是零確診慶祝活動，真是什麼都可以慶祝)。

皮膚科學長遇到我，關心我的痘痘，然後把我拖去看診，拿了自費的口服 A 酸兩週分 356 元。他大概很缺業績吧。是說，開始吃口服 A 酸的時候都要配一點類固醇，讓我突然很擔心吃了會變胖血糖會變高，但查了一下資料以後，說這種低劑量副作用通常不大，才稍微安心。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0213

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌 29.714 新台幣，金價每盎司 1704.18 美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶 17.68 美元。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0216 2020/05/01

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)5 月 1 日 / Unix 紀元 18383 日 / 星期五 / 蒼白球紀元 第 216 日
- May 01, 2020 (UTC) / 18383 days since Unix Epoch / Friday / Globus Pallidum day 216
- 特殊註記:

年齡 Age

- 34 歲 0 個月 8 天 / 成為病理專科醫師 2 年 6 個月 19 天
- 34 years 0 months 8 days old / 2 years 6 months 19 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence

本文 Content

1. 繳了好多稅.....

受僱醫師真的是對中華民國非常有貢獻的一種人啊，該繳的稅一毛都逃不掉。是說，繳稅這種事情用現代紙幣做起來真的很奇妙，感覺像是政府發行貨幣以後，又把這些貨幣收回，會讓人覺得是否政府鑄幣的時候，就留一些下來供國庫開銷比較省事，收稅太麻煩了。

當然我隱約可以感覺到絕對不可以這樣做，但不可以這樣做的原理，可能真的要等我把數學學好以後，開始讀貨幣理論才能夠完全了解了。數學真的很重要呢。

2. 但提到數學很重要這件事，就不禁想要抱怨一下

抱怨人類的過度自信。當然這是個自由言論的世界，任何人都可以對任何事情表示意見，但是對於宏觀經濟、國際貿易、能源、流行病等等非常巨觀的學科來說，那麼多人出來指指點點實在是個荒謬的現象。畢竟出來說三道四，想要代替專家下指導棋 (甚至還很多笨蛋跟著稱是) 的那些人，大多連理解這些巨觀現象的數學工具都不具備，有何資格出來帶領大眾？

但人類本來就有愚蠢的成分，要怎麼克服這種群眾現象，可能也不是我這樣非核心的人可以探討的事情。我能做的只有把所有基礎打好，然後盡量去理解書籍、觀察這個世界。

3. 防疫筆記 [1]

連續六天零確診，大家都跑到大街上玩了，門診的生意也開始變好。聽說歐美國家也逐漸恢復了商業活動，世界真的會重新開始運轉嗎？

4. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [2]

「原萃」紅茶兩瓶 40 元，「泰山」氣泡水兩瓶 58 元，「Subway」六吋潛艇堡外送價 125 元，外送費 15

元 (原本想要中午出去吃，但想到太陽很烈對皮膚不好，還是叫外送了)。

晚餐請父皇跟母后吃飯。「home home」味噌醬嫩雞 320 元，嫩煎牛排 370 元，加購舒芙蕾鬆餅 60 元。是說舒芙蕾鬆餅雖然是一種非常沒有技術含量，所以很多店家一窩蜂做的甜點，看不出店家的功力，但是其實很少人能拒絕蛋白霜加糖這種組合，我們吃得很開心。

「Tunemakers」毛孔收縮水 (120ml)550 元，金縷梅 (10ml)450 元，EGF(10ml)1110 元，「刷樂」醫生牙刷四支 103 元，「麗奇」牙膏 180g 79 元，「萊雅」卸妝水三瓶 649 元。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0213

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌 29.841 新台幣，金價每盎司美 1680.86 元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶美 18.76 元。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0217 2020/05/02

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)5 月 2 日 / Unix 紀元 18384 日 / 星期六 / 蒼白球紀元第 217 日
- May 02, 2020 (UTC) / 18384 days since Unix Epoch / Saturday / Globus Pallidum day 217
- 特殊註記:

年齡 Age

- 34 歲 0 個月 9 天 / 成為病理專科醫師 2 年 6 個月 20 天
- 34 years 0 months 9 days old / 2 years 6 months 20 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence

本文 Content

1. 防疫筆記 [1]

雖然今天有三個境外移入個案，破壞了連續零確診，但是並沒有影響台灣人的好心情。路過公園的時候好多家庭在裡面遊玩，且英才大麵羹有好多人在裡面吃飯，世界一片和樂融融。我有點擔心接下來個案如果增加，這樣的美麗風景又會不見.....

2. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [2]

「7-11」地瓜 30 元，茶葉蛋 10 元，英才大麵羹隔壁的炸粿攤綜合湯 40 元 (忘記說這家的綜合湯很雷，大腸洗得不太乾淨，但算了)，香菇肉燥飯 40 元，「蜜兔」青茶 25 元 (青草茶賣完了這個將就喝)

3. 原本想要好好工作

但到了辦公室，一個人也沒有，這樣不能對片 [3]，我根本無法發報告。只好一邊聽院內教育訓練湊學分，一邊玩垃圾網頁遊戲。雖然說花時間玩垃圾網頁遊戲，荒廢功課真的很有罪惡感，但爽。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0216184

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌新台幣，金價每盎司美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶美元。

[3] 有關對片請見蒼白球日誌 0426。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0218 2020/05/03

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)5 月 3 日 / Unix 紀元 18385 日 / 星期日 / 蒼白球紀元第 218 日
- May 03, 2020 (UTC) / 18385 days since Unix Epoch / Sunday / Globus Pallidum day 218
- 特殊註記:

年齡 Age

- 34 歲 0 個月 10 天 / 成為病理專科醫師 2 年 6 個月 21 天
- 34 years 0 months 10 days old / 2 years 6 months 21 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence

本文 Content

1. 去了辦公室，又是沒辦法對片 [1] 的一天

沒辦法工作，於是就看了電子教學補研究倫理時數，看到一半就出現了非常噁心的事情。台上講到，臨床試驗可能可以因為資料庫數據分析而獲益的時候，台下馬上有大老發言炫耀，說他們藉由爬健保資料庫發到了多好又多好的期刊，請大家多多利用。

做研究雖然通常是因為升等壓力被迫的，但是多少

還是要有一點「我做這件事情對於整個醫學有什麼意義」的意識在吧。如果整個腦袋就只有怎麼賺點數，還以點數為中心思想，未免也太空虛，而且太噁心了。我絕對不要變成這樣。

2. 防疫筆記 [1]

台灣今天沒有新增個案。但還是不知道什麼時候可以上健身房。暫時還是在家練吧。

3. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [2]

「艾初」起司蛋餅 30 元，冰紅茶 20 元，「原萃」紅茶兩瓶 40 元，忘記品牌的氣泡水 35 元。昨天阿嬤有幫我包兩餐的便當，所以沒有買午餐跟晚餐。

注釋 Comment

[1] 有關對片請見蒼白球日誌 0426。

[2] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0217。

[3] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌 29.891 新台幣，金價每盎司 1698.22 美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶 19.70 美元。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0219 2020/05/04

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)5 月 4 日 / Unix 紀元 18386 日 / 星期一 / 蒼白球紀元 第 219 日
- May 04, 2020 (UTC) / 18386 days since Unix Epoch / Monday / Globus Pallidum day 219
- 特殊註記:

年齡 Age

- 34 歲 0 個月 11 天 / 成為病理專科醫師 2 年 6 個月 22 天
- 34 years 0 months 11 days old / 2 years 6 months 22 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence

本文 Content

1. 整體工作量下降了

應該要來做一點上進的事，結果反而在辦公室開始沉迷起網路遊戲。整個效率下降的後果，居然在沒什麼工作的狀況，還是加班了。不行我要振作，還有研究、博士畢業、升遷在等著我。

2. 防疫筆記 [1]

之所以會想要印紙本的初衷，就是擔心世界崩壞的

時候，網際網路與電腦 [2] 的基礎建設會塌陷，所以要用實體而非虛擬保存。然而，在歐美國家爆發這波疫情之後，我看到的是許多實體交通中斷，人們依靠網際網路支撐各種生活需求，電子世界反而變得牢不可破且為生活所必需。

因此突然有種安心感，因為如果真的這麼必需，那人類應該會盡一切努力維護線上 [2] 資料的完整性，那麼蒼白球日誌的線上版本就有希望可以一直存活下去，搞不好可以活得跟紙本一樣久。

但話說回來，紙本對我來說還是比較好閱讀就是了.....

3. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [3]

C 院雞腿便當 81 元，「泰山」氣泡水 29 元，「有一腿火烤美食」瓜仔肉飯便當外送價 90 元，外送費 15 元。匯了 35000 元給母后，讓他去買一整批咖啡豆，一些分給我送禮給 C 院跟 H 大的長輩們，一些他自己送禮，一些自用。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0184

[2] 網際網路與電腦請見蒼白球日誌 0155。線上資料意指網際網路上的資料。

[3] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此

刻匯率為 1 美元兌新台幣，金價每盎司美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶美元。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0220 2020/05/05

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)5 月 5 日 / Unix 紀元 18387 日 / 星期二 / 蒼白球紀元 第 220 日
- May 05, 2020 (UTC) / 18387 days since Unix Epoch / Tuesday / Globus Pallidum day 220
- 特殊註記:

年齡 Age

- 34 歲 0 個月 12 天 / 成為病理專科醫師 2 年 6 個月 23 天
- 34 years 0 months 12 days old / 2 years 6 months 23 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence

本文 Content

1. 決定趁工作量少，跑一趟銀行

本來打算一口氣把黃金存摺跟複委託都辦好，這樣秋天來臨的時候世界復甦，就可以開始把定存轉換成別的資產。黃金存摺倒是很快辦好了，至於複委託，行員跟我說，由於我的證券戶當時是去比較遠的另一個分行辦的，因此只能回該分行辦複委託。禮拜四請個假去吧。

是說，新羅馬帝國（按：即美國）最近舉債舉得特別誇張，可以說是債台高築，令人非常擔心事後的效應。因此本來一直擔心著，如果持有新羅馬資產，會不會因為新羅馬的衰落而影響到我自己的未來。可是仔細想想，新羅馬的衰微可能是二十年三十年的事情，這個時間在歷史角度來講很短，但對我小小的一生來說其實是非常漫長的。所以既然未來五六年持有新羅馬資產其實不太會有問題，就不用以我短暫的時間去思考新羅馬的未來。

中華人民共和國有俗諺云：「喝地溝油的命，操中南海的心」，意指一般人當以要顧好自己的生活為要，不要浪費時間思考太多大尺度的問題。我某方面滿贊同這個論點的，國際大局的事情可以稍微觀察，適度表達意見，但不要沉迷於其中，因為絕大多數的人都不太可能握有決定大局的能量，不如先顧好自己再說。

2. 防疫筆記 [1]

應該從明天起不用再寫防疫筆記了.....

3. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [2]

「朝氣美濃商行」九層塔起司蛋餅 50 元，鮮奶茶 45 元，煎蛋 15 元，C 院小雞腿便當 72 元，「五十嵐」青茶 30 元，「泰山」氣泡水 29 元。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0215。

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌 29.829 新台幣，金價每盎司 1696.88 美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶 25.78 美元。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0221 2020/05/06

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)5 月 6 日 / Unix 紀元 18388 日 / 星期三 / 蒼白球紀元第 221 日
- May 06, 2020 (UTC) / 18388 days since Unix Epoch / Wednesday / Globus Pallidum day 221
- 特殊註記:

年齡 Age

- 34 歲 0 個月 13 天 / 成為病理專科醫師 2 年 6 個月 24 天
- 34 years 0 months 13 days old / 2 years 6 months 24 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence

本文 Content

1. 之前那篇被接受的論文啊

寄來郵件說我的圖表沒有給他原始的 Microsoft Word 或是 Powerpoint[1] 檔案，而是給圖檔，所以不能編輯。可是，一方面我的原始檔就不是用 Word 或是 Powerpoint 做的，另一方面，我的原始檔也已經弄丟了啊.....

只好放下工作，趕快重新做一份圖檔給他。雖然不

太高興，但畢竟能夠被這期刊接受，也是因為有友好的教授「大力護航」，已經不太光明磊落了，所以對方提出要求就摸摸鼻子做吧。

2. 防疫筆記 [1]

不只台灣開始走出疫情陰影，連歐美國家的商店似乎也要逐漸開放了，我們會有一個重新熱鬧起來的夏天嗎？

3. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [2]

「活菌優多」益生菌九盒共 3870 元，滅菌棉棒 19 包 95 元，C 院香菇肉丸便當 76 元，C 院芋頭排骨便當 72 元，「原萃」紅茶兩瓶 39 元 (特價)，泰山 Cheers EX 氣泡水兩瓶 46 元 (第二瓶六折)。夏天的話原萃加氣泡水加開水 1:1:1 合起來喝不錯喝。

注釋 Comment

[1] Microsoft Word 跟 Powerpoint 都是是微軟公司的辦公室軟體。有關微軟請見蒼白球日誌 0155。

[2] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0220

[3] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌 29.982 新台幣，金價每盎司 1687.30 美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶 24.74 美元。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0222 2020/05/07

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)5 月 7 日 / Unix 紀元 18389 日 / 星期四 / 蒼白球紀元第 222 日
- May 07, 2020 (UTC) / 18389 days since Unix Epoch / Thursday / Globus Pallidum day 222
- 特殊註記:

年齡 Age

- 34 years 0 months 14 days old / 2 years 6 months 25 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 34 歲 0 個月 14 天 / 成為病理專科醫師 2 年 6 個月 25 天

本文 Content

1. 跟指導教授討論了一下研究與資格考與畢業的事情

他之前還痴痴地認為，我們這個研究可以發到很好的期刊然後紅一發，我只好花了很多時間跟他說明，這個題目已經過時了，我們在做的只是設法想出一些花俏的理由，去讓他稍微感覺沒有那麼舊。

當然這樣講以後他有點小失落，不過並沒有妨礙明年要當所長的好心情，也沒有妨礙因為畢業門檻降

低，所以說不定明年就能送我畢業的好心情。坦白講，這個畢業門檻降低，就是收了太多我們這種半業餘在職生的苦果。在職生沒時間跟心做研究，導致學術成果不夠，滯留在所內到第六年第七年，造成大家的困擾，改個條款趕快讓他們畢業吧！

所以說起來也是滿有汗點的，如果我因為靠關係投上期刊，靠不光彩的降低畢業門檻畢業，然後靠混亂時勢升到教職的話，那這樣人生還真的是充滿汗點啊！我也想當個乾淨的人，可是染污的誘惑實在太大了.....

2. 防疫筆記 [1]

H 大最近為了防疫，每天要求我們填當日行蹤跟體溫，心裡就有一種「我平常都沒有去 H 大啊，何必填」的不爽感，不過還是乖乖填了，每天都填說我在 C 院上班，體溫 36.0 度 C 想想真的很好笑。

3. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [2]

「有心肉舖子」燉雞肉套餐 169 元，母后因為不想吃單調的燉菜配白飯，所以叫了一些小東西吃，加起來 339 元。這間店價位中上，但是料理非常空虛，一般人看到都會認為不值這個價錢，但為什麼我跟母后会來這個地方吃？因為他載我去辦複委託以後，又載我來 H 大，中途需要一個好坐的地方一起用餐，我跟母后說這家店座位滿舒適的，所以就走進來了。「以後絕不會再踏入這家店了」母后這樣說。

C 院烤雞腿便當 81 元，「蜜兔」青草茶兩杯共 70 元
(母后也學著我喝青草茶)。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0220

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌 29.946 新台幣，金價每盎司 1695.75 美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶 26.85 美元 (回升的狀況不錯，股市也是。果然金融市場不一定會跟實體經濟完全掛勾，明明歐美經濟就還沒真的復甦，結果只因為資金寬鬆環境跟一點希望的關係，大家好像短期內卯起來買資產了.....)。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0223 2020/05/08

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)5 月 8 日 / Unix 紀元 18390 日 / 星期五 / 蒼白球紀元 第 223 日
- May 08, 2020 (UTC) / 18390 days since Unix Epoch / Friday / Globus Pallidum day 223
- 特殊註記:

年齡 Age

- 34 years 0 months 15 days old / 2 years 6 months 26 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 34 歲 0 個月 15 天 / 成為病理專科醫師 2 年 6 個月 26 天

本文 Content

1. 防疫筆記 [1]

雖然疫情減緩，但目前的會議跟教育訓練都還是以線上 [2] 為主，例如說今天拿的研究倫理學分，就用 Cisco Webex 平台上課，我可以一邊上課一邊看片。意外地他的直播品質還不錯，連在手機 [3] 上看也能與主持人流暢互動。

線上聽課、開研討會如此方便，我想即使全世界疫

情減緩，大家還是會鼓勵線上研討。畢竟，一邊開研討會一邊能夠做手上的工作，節省所有人的時間，且節省地球資源，何樂而不為？

2. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [2]

C 院雞腿便當 81 元，預付十次做臉的錢 8000 元 (做臉真的很有用！)。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0220

[2] 透過網際網路進行。有關網際網路請見蒼白球日誌 0155。

[3] 指行動電話。有關行動電話請見蒼白球日誌 0155。

[4] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌 29.859 新台幣，金價每盎司 1721.77 美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶 25.40 美元。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0224 2020/05/09

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)5 月 9 日 / Unix 紀元 18391 日 / 星期六 / 蒼白球紀元第 224 日
- May 09, 2020 (UTC) / 18391 days since Unix Epoch / Saturday / Globus Pallidum day 224
- 特殊註記:

年齡 Age

- 34 years 0 months 16 days old / 2 years 6 months 27 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 34 歲 0 個月 16 天 / 成為病理專科醫師 2 年 6 個月 27 天

本文 Content

1. 防疫筆記 [1]

母親節回到埤頭跟阿嬤還有姑姑、姑丈、表弟、表妹們聚會，所有人都在討論政府給的紓困津貼，有些人在抱怨說沒領到，有些人在討論怎麼樣才能領到。

至於我，不只不可能領紓困津貼，還貢獻了相當數量的新台幣錢給政府紓困。為了避免講出來的話太

過囂張，只好全程閉嘴。

2. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [2]

給阿嬤裝熱水器的錢 16000 元，「耕讀園」三人份餐點共 1067 元 (跟父皇母后一起去剪頭髮，當然要順便請他們吃飯。)

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0220。

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。今日休市，新台幣的市場行情請見蒼白球日誌 0224。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0225 2020/05/10

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)5 月 10 日 / Unix 紀元 18392 日 / 星期日 / 蒼白球紀元第 225 日
- May 10, 2020 (UTC) / 18392 days since Unix Epoch / Sunday / Globus Pallidum day 225

年齡 Age

- 34 years 0 months 17 days old / 2 years 6 months 28 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 34 歲 0 個月 17 天 / 成為病理專科醫師 2 年 6 個月 28 天

本文 Content

1. 機車久沒騎，本來想要趁今天比較悠閒稍微騎一下

結果電瓶沒電了，只好致電正在爬山的父皇，請他禮拜三幫我牽去修。想說在七月撈資產之前不要亂花錢，於是就不坐計程車，直接走路去 C 院上班。

2. 結果因為辦公室沒有人可以對片 [1]

沒辦法工作，就早早走路回家，傍晚四點路過公園，就順便跟某個公園常客互打了一番。嗯，那位常客

其實長相並不優，最近又變胖了，但是我沒有挑的本錢，有吃到總比沒吃到好。

喔對了，你們看完上面那段，有沒有看到一個很可疑的點，就是「傍晚四點」，還沒入夜，好多小孩跑來跑去，應該很難在公園約砲吧？其實因為我姿色不佳，就算是晚上許多甲甲逛公園，我也是被拒絕居多，所以傍晚四點賭一把也無所謂。至於小孩怎麼辦？無所謂啊，兩個人走進殘障廁所真的不太有人會留意。

3. 防疫筆記 [1]

似乎沒有疫了，還要防嗎？這大概是很多台灣人跟我的共同疑問。不過醫院門禁還沒解除，旅遊也還不太興盛，或許正常生活的恢復還很遙遠。

4. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [2]

泰山氣泡水兩瓶 39 元。

注釋 Comment

[1] 有關對片請見蒼白球日誌 0211。

[2] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0220。

[3] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。今日休市，新台幣的市場行情請見蒼白球日誌 0224。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0226 2020/05/11

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)5 月 11 日 / Unix 紀元 18393 日 / 星期一 / 蒼白球紀元第 226 日
- May 11, 2020 (UTC) / 18393 days since Unix Epoch / Monday / Globus Pallidum day 226
- 特殊註記:

年齡 Age

- 34 years 0 months 18 days old / 2 years 6 months 29 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 34 歲 0 個月 18 天 / 成為病理專科醫師 2 年 6 個月 29 天

本文 Content

1. 防疫筆記 [1]

雖然台灣的疫情暫時趨緩，但從國外傳來了不好的消息：韓國與俄羅斯迎來了第二波大爆發，新加坡的疫情也尚未獲得控制。看起來這個病毒的威脅可能並不會在夏天減輕，這樣美國的重啟經濟之路會不會變得無比艱辛？在國門不可能完全封鎖的狀況下，台灣會不會需要在夏天應付第二波的威脅？一切突然又變得非常不確定了。

至少健身房目前是很難去了，可能繼續在家練吧。

2. 防疫筆記的額外閒聊

聽說韓國的第二波疫情是從男同志酒吧爆發的，不禁讓我想到正在咳嗽的人進了暗房然後跟每個人交媾，過了幾天所有人都開始咳嗽的場景。這段時間還是忍著不要去三溫暖、健身房、游泳池等砲場好了，畢竟萬一得病被疫調，真的會很難啟齒啊.....

3. 今天是我的出片 [2] 日，本來想要加班的

結果出片醫檢師是動作超慢的 L 姊，當我看到他的臉的時候就有大事不妙的預感。果不其然，他在下午 15:20 分左右出給我一半之後，剩下的一半就沒有音訊了。我等到 18:00、19:00，都等不到片子，看來要明天才能拿到了。

這時候，手上幾乎沒有工作的我，該怎麼辦呢？回家健身吧。於是我就因為這種原因，而意外地獲得了兩小時的健身時間。

4. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [2]

C 院雞腿便當 73 元，C 院排骨便當 64 元 (最近為了提振士氣，C 院員工便當八折)，我們家兩個月的電費 3271 元。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球

日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0226

[2] 指醫檢師製作病理切片提供病理醫師判讀的過程，分為包埋、切片、染色、整理等步驟。有關病理切片請見蒼白球日誌 0155。

[3] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌 29.917 新台幣，金價每盎司 1703.28 美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶 26.22 美元。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0227 2020/05/12

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)5 月 12 日 / Unix 紀元 18394 日 / 星期二 / 蒼白球紀元第 227 日
- May 12, 2020 (UTC) / 18394 days since Unix Epoch / Tuesday / Globus Pallidum day 227
- 特殊註記:

年齡 Age

- 34 years 0 months 19 days old / 2 years 7 months 0 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 34 歲 0 個月 19 天 / 成為病理專科醫師 2 年 7 個月 0 天

本文 Content

1. 既然現在出片 [1] 都很慢

那我就樂得悠閒過活拖工作了。早上去一下醫院就回家健身，洗個澡，快三點才去醫院，寫到八點就回來。這樣累積工時好像才七小時吧，難得悠閒的一天。

2. 防疫筆記 [1]

台灣的疫情目前還好，沒什麼可以寫的。

3. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [2]

「Morni 早餐」蘑菇炒麵加蛋 50 元，冰紅茶 20 元，C 院豬柳便當 64 元，泰山氣泡水 29 元，「蜜兔」青草茶 35 元。

注釋 Comment

[1] 有關出片請見蒼白球日誌 0226。

[2] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0220

[3] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌 29.876 新台幣，金價每盎司 1709.14 美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶 25.99 美元。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0228 2020/05/13

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)5 月 13 日 / Unix 紀元 18395 日 / 星期三 / 蒼白球紀元第 228 日
- May 13, 2020 (UTC) / 18395 days since Unix Epoch / Wednesday / Globus Pallidum day 228
- 特殊註記:

年齡 Age

- 34 years 0 months 20 days old / 2 years 7 months 1 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 34 歲 0 個月 20 天 / 成為病理專科醫師 2 年 7 個月 1 天

本文 Content

1. 趁著這幾天工作比較少，思路比較清晰

稍微整理了一下三到五月蒼白球日誌的版面，預覽一下未來成品的 pdf[1] 檔，並且跟封面設計者聯絡一下，這樣預計七月就可以印出蒼白球日誌 2020 春了。日後就固定每年的一、四、七、十月印出蒼白球日誌秋、冬、夏、春，成為一個習慣，應該就可以持續好幾年了。

2. 健身真的造成很大的生活壓力

因為必須要每天挪一定的時間出來，所以嚴重破壞了病理服務跟研究上的彈性，覺得非常不快樂。

3. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [2]

C 院香菇肉丸便當 68 元，C 院雞腿便當 72 元，「原萃」紅茶兩瓶 39 元，「泰山」氣泡水兩瓶 46 元，「Lumina」美容分裝挖棒每支 15 元，六支共 90 元。有些保養品是沒有噴嘴的罐裝，用手去挖會弄髒內容物的話，用這種挖棒去挖才夠乾淨，我也是問寶雅 [3] 店員才知道有這個東西，美容的世界真的是無奇不有呢！

4. 今天沒有防疫筆記。

注釋 Comment

[1] 可攜式文件格式（英語：Portable Document Format，縮寫：PDF）是一種用獨立於應用程式、硬體、操作系統的方式呈現文件的檔案格式。每個 PDF 檔案包含固定布局的平面文件的完整描述，包括文字、字形、圖形及其他需要顯示的資訊。

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌 29.9 新台幣，金價每盎司 1710.66 美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶 26.03 美元。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0229 2020/05/14

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)5 月 14 日 / Unix 紀元 18396 日 / 星期四 / 蒼白球紀元第 229 日
- May 14, 2020 (UTC) / 18396 days since Unix Epoch / Thursday / Globus Pallidum day 229
- 特殊註記:

年齡 Age

- 34 years 0 months 21 days old / 2 years 7 months 2 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 34 歲 0 個月 21 天 / 成為病理專科醫師 2 年 7 個月 2 天

本文 Content

1. 去皮膚科回診

為了治痘痘，口服 A 酸跟類固醇的劑量都加大了。回家以後就開始很憂心會出現類固醇的副作用，尤其是怕脂肪堆積讓健身前功盡棄。再加上今天要做計劃結報的投影片，本來憂心到連日誌都不想寫，但終究是勉強自己寫了，或許今天練腿的重量減輕一點，讓自己壓力會小一點，才能應付藥物造成的衝擊。賺錢、健身、研究、吃痘痘藥，人生好多煩

惱喔.....

2. 防疫筆記 [1]

沒有疫情。

3. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [2]

14 顆自費 A 酸 631 元，新版 WHO 骨與軟組織腫瘤分類書 4800 元，這種書錢幾乎可以說是病理醫師的固定花費，省不掉，不過我現在可以報計畫經費，之後會核銷回來，所以感覺沒有那麼痛了。C 院香菇肉丸便當 68 元，C 院雞腿便當 72 元，曼秀雷敦痘痘貼 105 元。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0220

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌 29.962 新台幣，金價每盎司 1714.96 美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶 26.37 美元。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0230 2020/05/15

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)5 月 15 日 / Unix 紀元 18397 日 / 星期五 / 蒼白球紀元第 230 日
- May 15, 2020 (UTC) / 18397 days since Unix Epoch / Friday / Globus Pallidum day 230
- 特殊註記:

年齡 Age

- 34 years 0 months 22 days old / 2 years 7 months 3 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 34 歲 0 個月 22 天 / 成為病理專科醫師 2 年 7 個月 3 天

本文 Content

1. 因為出片 [1] 遲滯，無法做工作

索性上班時間來上研究倫理的線上課程，這樣我今年之內就可以集到九個研究倫理學分。至於為什麼一定要集滿九學分呢？因為如果三年內沒有九學分，就不能夠申請人體試驗委員會 (IRB) 計畫 [2]；不能請 IRB，就不能執行醫學研究；沒有做醫學研究，就沒辦法滿足醫院對主治醫師的考核要求了。

但是我們有一些同事完全不用知道這些研究計畫流程，他們還是活得好好的，這就是另外一個故事了.....

2. 防疫筆記 [3]

路上行人都開始不戴口罩了，我可以去健身房的日子是不是近了呢？

3. 社群網路上的 [4] 政治文濃度有點太高了

也不是說關心政治不對，而是社群網路的政治討論因為兩個原因，常常流於浪費時間。其一，並不是所有大型政策都會影響「你的」日常生活，所以對著那些與自己無關的政策幻想，不過就是滿足自己的權力慾望而已；其二，就算與自己相關的政策，討論到某個深度有可能超過個人的能力範圍，但多話的人絕不會量力而為。至於連議題都不是的政客個人行為，則更加無聊，但往往討論得更熱烈。

這些討論、爭吵到已經脫離日常生活範圍的議題，最後不外就是變成個人人生挫折的投射對象，非常不誠實。自己不得志不要投射到中華民國身上，更不要對權力有過度的妄想，這絕非中華民國之福。

4. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [5]

C 院鯖魚便當 76 元，「一沐日」蕎麥茶 30 元，「7-11」茶葉蛋兩顆 20 元，無糖豆漿 20 元 (因為有一個實體研習居然辦在吃飯時間，只好吃點心，然後回家把乳清當正式晚餐吃。)「蜜兔」青茶 25 元 (「青草茶

剛煮好只有溫的喔！」)

注釋 Comment

[1] 有關本單位病理切片出片遲滯的事情詳見蒼白球日誌 0226-0227。

[2] 有關 IRB 請見蒼白球日誌 0189。

[3] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0220

[4] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌 29.945 新台幣，金價每盎司 1750.17 美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶 29.26 美元。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0231 2020/05/16

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)5 月 16 日 / Unix 紀元 18398 日 / 星期六 / 蒼白球紀元第 231 日
- May 16, 2020 (UTC) / 18398 days since Unix Epoch / Saturday / Globus Pallidum day 231
- 特殊註記:

年齡 Age

- 34 years 0 months 23 days old / 2 years 7 months 4 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 34 歲 0 個月 23 天 / 成為病理專科醫師 2 年 7 個月 4 天

本文 Content

1. 防疫筆記 [1]

疫情既然減緩了，那就來去健身房試試看吧！加班加到一半去北區運動中心稍微練一下，當然事後少不了在淋浴間隨機找人互玩了一下屌。看到這裡大概有人會質疑說北區運動中心真的有這麼淫蕩嗎？坦白講真的有，已經變成甲甲的聚集地了，如果看到在梳妝吹頭髮區刻意全裸給大家看的，大概多少都有想要玩的意思。

2. 口服 A 酸日誌

從昨天開始劑量加大到 isotretinoin 每日 10mg，搭配 prednisolone(一種糖皮質類固醇) 每日 10mg 後，很明顯地臉的油份開始減少了。

3. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [2]

「周記涼麵」鍋燒意麵 70 元，北區運動中心門票 50 元，置物櫃 20 元。

4. 從辦公室走回家途中看到彩虹

一陣大雨洗淨了 C 市的空氣，於是有了藍天白雲涼風還有彩虹。我一開始沒有發現，是聽到有一位女士指著我背後的方向大喊說好大一個彩虹，我一轉身才看到的。只見 C 院外面所有人都在看著彩虹，有的在拍照，有的只是靜靜看著，感覺非常和平。雖然說人生以勞碌居多，但這種看起來很靜好的時刻還是偶爾會出現的。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0220

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。今日休市，新台幣的市場行情請見蒼白球日誌 0230。

附錄 Appendix

C 市的彩虹 <https://imgur.com/gallery/4iJNTjW>

蒼白球日誌 0232 2020/05/17

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)5 月 17 日 / Unix 紀元 18399 日 / 星期日 / 蒼白球紀元第 232 日
- May 17, 2020 (UTC) / 18399 days since Unix Epoch / Sunday / Globus Pallidum day 232
- 特殊註記: 口服 A 酸第 17 天，劑量加大到 10mg QD 第 3 天

年齡 Age

- 34 years 0 months 24 days old / 2 years 7 months 5 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 34 歲 0 個月 24 天 / 成為病理專科醫師 2 年 7 個月 5 天

本文 Content

1. 因為工作變得比較輕

所以就稍微做了一點母后的工作：聽寫非洲鼓 [1] 譜。原本他沒有很想要靠我聽，但因為他自己聽出來的譜不 OK，所以最後還是靠我了。其實這很詭異，他受的音樂訓練明明比我紮實很多，但聽音卻要靠我.....

2. 做臉

這件事情真的需要母后陪，因為做臉的服務人員通常都是中年女性，且會搭配一點背部油壓，有一些身體上的接觸，因此通常會婉拒單人男性客戶。例如說今天來家裡幫我做臉的這位阿姨，如果不是有母后在旁邊看著的話，他可能也不會很願意來家裡幫我做。

3. 疫情筆記 [2]

雖然說國內疫情放鬆，但是衛生福利部的管制並沒有一下子全部鬆開，依然建議維持社交距離 1.5 公尺以上，這表示類似健身房游泳池這種地方依然在很尷尬的範圍內。其實，昨天去北區運動中心，居然還要登記真實姓名，這代表如果有人得到 COVID19，我就可能會被抓去驗甚至隔離，真是有夠不方便。還是在家練好了。

4. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [3]

Markets Never Forget (but People Do) 電子書 554 元。這本書寫作於 2011 年，主旨為強調經濟循環有歷史規律，因此金融市場必有復甦。此書用語聳動，但預言 2011-2019 的局勢相當準確，讓我覺得應該還是有可以參考的地方。

注釋 Comment

[1] 有關這個樂器請見蒼白球日誌 0155。

[2] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0220

[3] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。今日休市，新台幣的市場行情請見蒼白球日誌 0230。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0233 2020/05/18

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)5 月 18 日 / Unix 紀元 18400 日 / 星期一 / 蒼白球紀元第 233 日
- May 18, 2020 (UTC) / 18400 days since Unix Epoch / Monday / Globus Pallidum day 233
- 特殊註記: 口服 A 酸第 18 天，劑量加大到 10mg QD 第 4 天

年齡 Age

- 34 years 0 months 25 days old / 2 years 7 months 6 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 34 歲 0 個月 25 天 / 成為病理專科醫師 2 年 7 個月 6 天

本文 Content

1. S 院要成立獨立病理科

L 老將會入主 S 院，而 S 學妹與 C 學姊獲得去 S 院支援的機會。一開始聽到這個消息的時候，難免覺得有點不是很舒服，因為我忙著去博士班修課、寫論文、申請計畫的同時，有人什麼都不用做，履歷一片白紙的狀況下，就搶先獲得了外快。但其實這是矛盾的，因為我根本不想為了賺錢工作得那麼累，

所以嫉妒人家有外快是一件很可笑的事情。

唉，人生總是有各種矛盾，好累喔。

2. 防疫筆記 [1]

C 院門口的門禁稍微放鬆了，不用出示健保卡或識別證也能進入。看起來接下來各種場所應該都會陸續開放了。

3. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [2]

C 院牛肉麵 90 元，清心福全普洱茶 25 元，「方味餃子宴」10 顆水餃 40 元，麻醬麵 45 元，燙青菜 30 元。為了明天要交資格考資料影印兩份計畫書 70 元，其實應該不用好好印的，但是為了顯示一種「林北連科技部計畫都用自己的名義申請過了，那資格考就給我過吧」的氣魄，還是好好訂了騎馬釘出去。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0220

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌 29.967 新台幣，金價每盎司 1740.63 美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶 32.47 美元。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0234 2020/05/19

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)5 月 19 日 / Unix 紀元 18401 日 / 星期二 / 蒼白球紀元第 234 日
- May 19, 2020 (UTC) / 18401 days since Unix Epoch / Tuesday / Globus Pallidum day 234
- 特殊註記: 口服 A 酸第 19 天，劑量加大到 10mg QD 第 5 天

年齡 Age

- 34 years 0 months 26 days old / 2 years 7 months 7 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 34 歲 0 個月 26 天 / 成為病理專科醫師 2 年 7 個月 7 天

本文 Content

因為辦公室政治跟研究的事情心很累，所以蒼白球日誌跟健身都暫停一天吧。我需要休息一天。

注釋 Comment

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0235 2020/05/20

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)5 月 20 日 / Unix 紀元 18402 日 / 星期三 / 蒼白球紀元第 235 日
- May 20, 2020 (UTC) / 18402 days since Unix Epoch / Wednesday / Globus Pallidum day 235
- 特殊註記: 口服 A 酸第 19 天，劑量加大到 10mg QD 第 6 天

年齡 Age

- 34 years 0 months 27 days old / 2 years 7 months 8 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 34 歲 0 個月 27 天 / 成為病理專科醫師 2 年 7 個月 8 天

本文 Content

1. 中華民國第 15 任總統及副總統就職日

蔡英文總統的第二任任期開始，行政團隊略有改組。雖然網路上討論得很熱烈，但是其實行政團隊的改組對於日常的影響，可能遠小於一般人的想像。例如說，我在 C 院工作的困境，跟害怕的事情，在行政團隊改組之後並不會有什麼太大的改變。C 院多半還是那樣的 C 院，或許會因為新的衛生福利部政

策而改變走向，但不會差太多。

不過，對於喜歡幻想自己是大官的人來說，或許腦補一些內閣的事情，可以滿足他們一些生活上的不滿吧。

2. 防疫筆記 [1]

台灣的街上逐漸恢復正常的熱鬧，我的業績雖然還是維持在有點慘的樣子，但預期接下來應該會有改善。說不定快要可以上健身房了。

3. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [2]

Mankiw 總體經濟學，免費 (盜版書，我就吝嗇.....)，
7-11 烤雞義大利麵 85 元，「豚將」醬油拉麵 59 元，
燙青菜 35 元，「清心」普洱茶 25 元。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0220

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌 29.918 新台幣，金價每盎司 1746.22 美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶 32.87 美元，標準普爾 500 指數 2973.5。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0236 2020/05/21

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)5 月 21 日 / Unix 紀元 18403 日 / 星期四 / 蒼白球紀元第 236 日
- May 21, 2020 (UTC) / 18403 days since Unix Epoch / Thursday / Globus Pallidum day 236
- 特殊註記: 口服 A 酸第 20 天，劑量加大到 10mg QD 第 7 天

年齡 Age

- 34 years 0 months 28 days old / 2 years 7 months 9 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 34 歲 0 個月 28 天 / 成為病理專科醫師 2 年 7 個月 9 天

本文 Content

1. 防疫筆記 [1]

今天有一例境外移入個案，但是整體來講台灣應該算是沒有疫情的，因此下個月 C 院也逐漸開始恢復實體開會了。說不定下個月甚至可以去台北開會呢。

2. 原本可以早點回家

但是因為四點半要開一個會，而且上班又偷玩網頁

遊戲，所以干擾了工作時程，在沒什麼工作的狀況下還是加班到了八點。該要好好改善效率了。等等來去健身。

3. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [2]

C 院香菇肉丸便當 68 元，清心普洱 25 元，泰山氣泡水 26 元。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0220

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌 29.890 新台幣，金價每盎司 1735.64 美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶 34.46 美元，美元指數 99.17，標準普爾 500 指數 2976.9。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0237 2020/05/22

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)5 月 22 日 / Unix 紀元 18404 日 / 星期五 / 蒼白球紀元第 237 日
- May 22, 2020 (UTC) / 18404 days since Unix Epoch / Friday / Globus Pallidum day 237
- 特殊註記: 口服 A 酸第 21 天，劑量加大到 10mg QD 第 8 天

年齡 Age

- 34 years 0 months 29 days old / 2 years 7 months 10 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 34 歲 0 個月 29 天 / 成為病理專科醫師 2 年 7 個月 10 天

本文 Content

1. 2020 年 5 月 21 日，中華人民共和國提出香港版國安法

中華人民共和國政府 21 日晚間公布，將在 2020 年中國全國人大會議，提出「制定〈港版國安法〉」的表決議程，內容將針對「反分裂國家」、「反恐怖主義」與「反境外勢力干預香港」為主要入罪方向。將在 5 月 28 日全國人民代表大會落幕當天通過。事情

至此，香港的特殊政治地位已蕩然無存，成為一般的中國城市。至於亞洲金融中心與人民幣窗口的地位，在這個狀況下能維繫多久，可能要取決於各國，尤其是美國的態度了。

蒼白球紀元第 7 日 (公元 2019 年 10 月 5 日)，香港《禁蒙面法》施行。蒼白球紀元第 51 日 (公元 2019 年 11 月 18 日)，警方圍困香港理工大學。蒼白球紀元第 237 日 (公元 2020 年 5 月 22 日)，提出香港版國安法。僅 201 日間的日誌，就見證了東方之珠的凋零，真的是活在一個時代的轉捩點。

2. 因為工作不多

所以上班就開始打混，一直玩網頁遊戲 lored(這個超好玩!)，結果被學姊撞見。一開始很擔心，怕學姊去跟老闆告狀，但仔細想想他似乎沒有必要跟我作對，所以我猜應該會沒事吧。

3. 防疫筆記 [1]，飲食誌暨物價筆記 [2]

因為感覺疫情很安全，所以今天我跟父皇還有母后甚至做了「去餐館用餐」這種前陣子完全無法想像的事情。「港町十三番地」炒烏龍麵、炒飯、烤杏鮑菇、烤鮭魚下巴、烤中卷、烤大蝦，炒青菜，共 920 元。C 院便當 68 元。

4. 雜記

- 做了臉，越來越乾淨了。
- 明天早上去體檢。所以想說好好休息，不念書

也不健身。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0220

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌 30.088 新台幣 (香港情形這樣，台幣不貶也怪)，金價每盎司 1734.32 美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶 32.46 美元，美元指數 99.76，標準普爾 500 指數 2944.5。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0238 2020/05/23

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)5 月 23 日 / Unix 紀元 18405 日 / 星期六 / 蒼白球紀元第 238 日
- May 23, 2020 (UTC) / 18405 days since Unix Epoch / Saturday / Globus Pallidum day 238
- 特殊註記: 口服 A 酸第 22 天，劑量加大到 10mg QD 第 9 天

年齡 Age

- 34 years 1 months 0 days old / 2 years 7 months 11 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 34 歲 1 個月 0 天 / 成為病理專科醫師 2 年 7 個月 11 天

本文 Content

1. 體檢安全過關

因為 A 酸可能會影響血脂肪，類固醇可能會影響血糖，所以抽血的時候本來有點擔心，但數據出來以後證明我的擔心是多餘的。總膽固醇 145 mg/dL，三酸甘油脂 101 mg/dL，飯前血糖 88 mg/dL，肌酸酐 0.94 mg/dL，丙胺酸轉胺酶 12 IU/L，均在正常範圍內。

也許我真的能夠安然度過吃 A 酸的日子呢。

2. 防疫筆記 [1]

反正沒有疫情嘛，所以我就來去北區運動中心健身了。以我的程度來講，機械胸推的運動效果還是比伏地挺身好很多，所以去健身房滿有意義的。練完呢，當然就在淋浴間跟人互打了手槍，因為北區運動中心已經是甲甲聚集的地方了。

3. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [2]

因為血糖血脂過關，就吃了高糖高脂來慶祝。「麥當勞」蕈菇安格斯黑牛堡、中薯條、玉米濃湯，共 169 元，「台灣第一味」甘蔗青茶 50 元。「堂」魯肉飯小碗 30 元，綜合湯 40 元。這家的綜合湯處理下水處理得非常好，幾乎沒有腥味，以 40 元的水準來講相當值得稱讚。「原萃」紅茶兩瓶 39 元。

北區運動中心月費 1000 元，之前卡遺失所以要補卡費 250 元，置物櫃投錢 20 元。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0220

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。今日休市，新台幣的市場行情請見蒼白球日誌 0237。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0239 2020/05/24

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)5 月 24 日 / Unix 紀元 18406 日 / 星期日 / 蒼白球紀元第 239 日
- May 24, 2020 (UTC) / 18406 days since Unix Epoch / Sunday / Globus Pallidum day 239
- 特殊註記: 口服 A 酸第 23 天，劑量加大到 10mg QD 第 10 天

年齡 Age

- 34 years 1 months 1 days old / 2 years 7 months 12 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 34 歲 1 個月 1 天 / 成為病理專科醫師 2 年 7 個月 12 天

本文 Content

1. 雖然說因為片子不多，所以沒有去辦公室

但實質上今天還是都在工作。首先是幫母后打非洲鼓 [1] 譜，接著是圈選了一些腦瘤切片，作為機器學習研究之用。在做這兩件事情之間的空檔，就是健身跟念總體經濟學的時間。簡而言之，即使不上班，其實也閒不下來。

2. 然後關於總體經濟學這本書

數學部分意外地很簡易，文字也滿好懂的，但整體念起來非常非常不適。畢竟，這是一個跳脫自身的私慾與情感，從上到下計算、俯視整個人群的學問，所以念的過程要壓抑很多冒出來的「感覺」，其實有點受不了。可是在這個所有政府治理資料都會變成公開議題的時代，不懂一點總體經濟學好像是不對的，所以只好硬著頭皮念了。

3. 防疫筆記 [1]

各國的疫情還沒完全壓下來，不過台灣已經穩定了兩三周，街上人潮來來往往，好像跟整個世界都脫節了，真的很違和。

4. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [2]

跟父皇還有母后吃早餐。「港囍良好」廣東炒麵 80 元，花生薄餅 50 元，蜂蜜西多士 55 元，菠蘿包 55 元，絲襪奶茶 35 元，鴛鴦奶茶 50 元，普洱茶 35 元。這家店真的好吃。「7-11」進口麥茶 55 元，貴難喝，以後不會再買了。

注釋 Comment

[1] 有關此樂器請見蒼白球日誌 0155。

[2] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0220

[3] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。今日休市，新台幣的市場行情請見蒼白球日誌 0237。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0240 2020/05/25

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)5 月 25 日 / Unix 紀元 18407 日 / 星期一 / 蒼白球紀元第 240 日
- May 25, 2020 (UTC) / 18407 days since Unix Epoch / Monday / Globus Pallidum day 240
- 特殊註記: 口服 A 酸第 24 天，劑量加大到 10mg QD 第 11 天

年齡 Age

- 34 years 1 months 2 days old / 2 years 7 months 13 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 34 歲 1 個月 2 天 / 成為病理專科醫師 2 年 7 個月 13 天

本文 Content

1. 母后載我去 B 院開會

代價是給他兩千塊買衣服，並且回程的時候到玉山銀行辦了一張信用卡的附卡給他用，因為玉山的醫師卡真的很優惠，母后覬覦那張已經很久了，今天終於趁我不想去上班，跑了一趟銀行辦理。

2. 防疫筆記 [1]

至於開會本身，因為疫情的關係目前還是強迫要在寬敞的大會議室，因此無法像以前一樣一邊吃便當一邊開，算是有點不便。下個月應該就可以在小辦公室窩在一起吃飯開會了！

3. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [2]

「泰山」氣泡水 29 元，「統一」AB 優酪乳 26 元，「原萃」綠茶 25 元，「Tunemakers」AHA 毛孔收縮水三入 1280 元，「澡享」雪松白麝香沐浴乳 1 瓶 4 補超值組 549 元。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0220

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。今日休市，新台幣的市場行情請見蒼白球日誌 0237。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0241 2020/05/26

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)5 月 26 日 / Unix 紀元 18408 日 / 星期二 / 蒼白球紀元第 241 日
- May 26, 2020 (UTC) / 18408 days since Unix Epoch / Tuesday / Globus Pallidum day 241
- 特殊註記: 口服 A 酸第 25 天，劑量加大到 10mg QD 第 12 天

年齡 Age

- 34 years 1 months 3 days old / 2 years 7 months 14 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 34 歲 1 個月 3 天 / 成為病理專科醫師 2 年 7 個月 14 天

本文 Content

1. 走路回家途中常常經過大地下道

而地下道一向是有睡人的。最近 C 市政府推出了一個很值得玩味的措施，就是一方面貼告示說地下道不是住人的地方請洽社會局幫助，另一方面卻分了有號碼的物資袋給已經在地下道佔據固定位置的人，等於承認地下道可以住人。這種嘴上說不行，實際上卻默許的作風，這種制度上沒辦法解決的事情，

就使用灰色地帶跟人情解決的作風，真的還滿中華民國的。

2. 防疫筆記 [1]

醫院門禁放鬆以後，上下班格外流暢，可以想見六月初如果疫情繼續緩和的話，中華民國將會更加開放。蒼白球的春天將在一個復甦的中華民國寫下尾聲，迎向炎夏，好像也不錯。希望 2020 夏不用再寫疫情筆記了。

3. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [2]

C 院香菇肉丸便當 68 元，「清心」普洱 25 元，「美蓁小吃店」中乾餛飩麵加滷蛋 75 元，

4. 雜記

- 下午下大雨，本來以為訂的沐浴乳跟化妝水不會送來了，結果居然趕在下班五點半送到我們公司。貨運真是血汗。
- 澡享的雪松白麝香除了質地跟顏色很像精液以外，幾乎沒有缺點，超級好洗的。
- 覺得開始練出一點點胸型了。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0220

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此

刻匯率為 1 美元兌 29.968 新台幣，美元指數 99.06(美元跌這麼多發生什麼事？阿就股市大漲啊！大家都在慶祝行情)，金價每盎司 1716.29 美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶 34.00 美元，史坦普 500 指數 3013.8。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0242 2020/05/27

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)5 月 27 日 / Unix 紀元 18409 日 / 星期三 / 蒼白球紀元第 242 日
- May 27, 2020 (UTC) / 18409 days since Unix Epoch / Wednesday / Globus Pallidum day 242
- 特殊註記: 口服 A 酸第 25 天，劑量加大到 10mg QD 第 13 天

年齡 Age

- 34 years 1 months 4 days old / 2 years 7 months 15 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 34 歲 1 個月 4 天 / 成為病理專科醫師 2 年 7 個月 15 天

本文 Content

1. 吃鰲了

在北區運動中心練完胸，本來想要像上次一樣試著來一砲，結果在場所有正在尋歡的甲甲，沒有一個看得上我。突然那種覺得自己又老又醜的失敗情緒又回來了，不知道該怎麼辦。終究即使升了主治醫師，拿到了科技部計畫，發了 SCI 論文，存了一些錢，還是不會自動變得性感的。我所做的一切到底

是為了什麼？只為了衣食無虞嗎？雖然也不是一個不對的目標，但總是感覺有點遺憾。

翻了一下蒼白球日誌 2019 秋，那個時候說要成為編曲王，說要變漂亮，結果編曲沒進步，也沒變漂亮。我到底在做什麼？

2. 防疫筆記 [1]

醫院門禁雖然放鬆，但是北區運動中心還是維持著實名登錄才能進場的方式。或許公家單位要慢一點放鬆。

3. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [2]

C 院香菇肉丸便當 68 元，「清心」普洱 25 元，北區運動中心置物櫃 10 元，瑞穗鮮乳 45 元，台糖海洋深層水 29 元，茶葉蛋 10 元。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0220

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌 99.30 新台幣，金價每盎司 1699.14 美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶 32.44 美元，史坦普 500 指數 2981.3。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0243 2020/05/28

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)5 月 28 日 / Unix 紀元 18410 日 / 星期四 / 蒼白球紀元第 243 日
- May 28, 2020 (UTC) / 18410 days since Unix Epoch / Thursday / Globus Pallidum day 243
- 特殊註記: 口服 A 酸第 26 天，劑量加大到 10mg QD 第 14 天

年齡 Age

- 34 years 1 months 5 days old / 2 years 7 months 16 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 34 歲 1 個月 5 天 / 成為病理專科醫師 2 年 7 個月 16 天

本文 Content

1. 皮膚科回診

明天開始口服 A 酸的劑量要加大到 20mg isotretinoin[1] QD[2] 了，想必嘴唇乾的狀況會更嚴重，因此我很認命地買了護唇膏來擦。要有一個好皮膚其實真的還滿辛苦的。但好消息是因為吃 A 酸的第一個月沒有出現惡化的副作用，所以類固醇可以停掉了，不會再有吃藥影響身材的顧慮。

2. 防疫筆記 [1]

醫院還有運動中心都爆人潮，今天收到的片子也爆大量，根本就是報復性地來逛醫院，或許六月業績會飆高？

3. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [2]

「7-11」帕瑪森烤雞生義大利麵 85 元，「原萃」紅茶兩瓶 39 元，「泰山」氣泡水兩瓶 47 元，「水森活」瓶裝水 20 元，C 院雞腿便當 64 元，曼秀雷敦深層保濕護脣膏 159 元，自費口服 A 酸 28 顆 1302 元。

注釋 Comment

[1] Isotretinoin (13-cis-retinoic acid)，中文通常稱作 A 酸，為一種維生素 A 的衍生物，常用於治療嚴重的青春痘 (痤瘡)，其副作用相當多，因此需醫師處方使用。

[2] QD，為拉丁文 *quaque die* 的縮寫，表示每日一劑。

[3] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0220

[4] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌 29.973 新台幣，金價每盎司 1722.44 美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶 32.60 美元，史坦普 500 指數 3050.5。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0244 2020/05/29

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)5 月 29 日 / Unix 紀元 18411 日 / 星期五 / 蒼白球紀元第 244 日
- May 29, 2020 (UTC) / 18411 days since Unix Epoch / Friday / Globus Pallidum day 244
- 特殊註記: 口服 A 酸第 27 天，劑量加大到 20mg QD 第 1 天

年齡 Age

- 34 years 1 months 6 days old / 2 years 7 months 17 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 34 歲 1 個月 6 天 / 成為病理專科醫師 2 年 7 個月 17 天

本文 Content

1. 申請博士候選人資格考比我想像中的困難

半個月前我已經交了申請書到所辦，並且麻煩指導教授邀請所上老師參加，本來以為申請完畢了。結果今天所辦人員突然打電話給我，說有老師責問他：「有人要資格考怎麼沒有通知時間地點？」這時候才驚覺，原來這件事情是我要聯絡控場啊，原來是要用論文口試的規格辦啊，原來.....

於是我寄電郵問所有老師時間後，下午就衝去 H 大看能不能當面拜訪，順道在 H 大的商店買了六盒木耳送去。可惜的是所有老師都不在，只好把木耳堆在所辦拜託助理幫我打點。只是，送 H 大的老師 H 大的木耳好像有點荒謬就是了.....

2. 防疫筆記 [1]

疫情放鬆，我今天甚至坐了計程車呢。

3. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [2]

C 院椒麻雞便當 72 元，清心普洱 25 元，C 院到 H 大計程車 215 元，H 大木耳六盒 2160 元。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0220

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌 30.004 新台幣，金價每盎司 1734.40 美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶 33.63 美元，史坦普 500 指數 3016.3。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0245 2020/05/30

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)5 月 30 日 / Unix 紀元 18412 日 / 星期六 / 蒼白球紀元第 245 日
- May 30, 2020 (UTC) / 18412 days since Unix Epoch / Saturday / Globus Pallidum day 245
- 特殊註記: 口服 A 酸第 28 天，劑量加大到 20mg QD 第 2 天

年齡 Age

- 34 years 1 months 7 days old / 2 years 7 months 18 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 34 歲 1 個月 7 天 / 成為病理專科醫師 2 年 7 個月 18 天

本文 Content

1. 生意興隆

因為 C 院院長下令衝業績，結果開刀房連禮拜六都排了很多刀，於是今天我就被叫來醫院報了好幾個冰凍切片 [1]。但其實坦白說，今天並不是我值班，只是因為值班的 H 娘娘今天有事，就臨時叫我值，才變成這種情形。

那為什麼 H 娘娘可以這樣叫我呢？因為他是學科主任，以後如果要升助理教授還要靠他呢，我不想得罪他。

2. 防疫筆記 [2]

請見上面那個條目，基本上會生意興隆就是沒有疫情。下個月就把疫情筆記撤下來。

3. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [3]

「福米記池上便當」烤肉便當 75 元，「清心」普洱 25 元，「蜜兔」桂花釀 25 元。

4. 雜記

- 除了上班的時間都花在幫母后打非洲鼓 [4] 譜根討論非洲鼓打法上。
- 我的手打不出對的鼓聲，但是卻可以用講話的方式引導母后打出對的聲音。
- 今天應該能早睡，賀。

注釋 Comment

[1] 有關冰凍切片請參見蒼白球日誌 0155。

[2] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0220

[3] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。此刻匯率為 1 美元兌新台幣，金價每盎司美元，西德州中級 (WTI) 原油價格每桶美元。

[4] 有關非洲鼓請參見蒼白球日誌 0155。

附錄 Appendix

蒼白球日誌 0246 2020/05/31

日期 Date

- 世界協調時間 2020 年 (中華民國 109 年，令和 2 年)5 月 31 日 / Unix 紀元 18413 日 / 星期日 / 蒼白球紀元第 246 日
- May 31, 2020 (UTC) / 18413 days since Unix Epoch / Sunday / Globus Pallidum day 246
- 特殊註記: 口服 A 酸第 29 天，劑量加大到 20mg QD 第 3 天

年齡 Age

- 34 years 1 months 8 days old / 2 years 7 months 19 days after acquiring ROC Surgical Pathology Licence
- 34 歲 1 個月 8 天 / 成為病理專科醫師 2 年 7 個月 19 天

本文 Content

1. 蒼白球日誌 2020 春結語

2020 年春天，以這個世界而言，一場瘟疫 [1] 改變了所有已開發國家的生活，並間接地觸發了一場新冷戰。雖然經濟已經開始復甦，然而生活短期內很難恢復到原來的樣子。

至於我自己嘛，除了博士班出現了可能可以畢業的

契機之外，並沒有太大的改變。健身、編曲、病理診斷，各方面的進展都令人失望。只能好好努力，然後期待夏天了。

2. 蒼白球飲食誌暨物價筆記 [2]

「7-11」茶葉蛋 10 元，現蒸地瓜 45 元，瑞穗鮮乳 45 元，清心普洱 25 元。

注釋 Comment

[1] 指武漢肺炎 (COVID-19) 疫情，有關此瘟疫請見蒼白球日誌 0155，此瘟疫造成的慘況請見蒼白球日誌 0155-0220

[2] 新台幣計價。有關新台幣請參見蒼白球日誌 0155。今日休市，新台幣的市場行情請見蒼白球日誌 0244。

附錄 Appendix