



學員們快樂學習

參加「醫事人員樂活生命成長營」有感

文·圖／台北分院 門診護理師 曾淑玲

距「醫事人員樂活生命成長營」結束已有一段時間了，照理來說，再如何精彩感人的活動，當天的悸動總會隨著時間而淡化消逝，但這次卻相當不一樣。除了活動的本質令人驚艷外，或許也與帶回5本現場贈閱的免費刊物有關。最近我不時拿起它們細細品味，回想當天接觸到的點點滴滴，更加深刻體會到主辦單位投入的心力，深受感動之餘，從沒投過稿的我，終於不再遲疑地咚咚敲起了鍵盤。

活動安排，內外皆美

「醫事人員樂活生命成長營」的活動內容，包括戲劇、音樂、美聲、舞蹈及啟迪人心的經驗分享，再加上不同年齡層福智課程的實際經驗、有機食物面面觀、完全免費的健康美食，特別是為數眾多的義工親切有禮，使整個會場洋溢著溫馨美好的氛圍。

一開場的戲劇「人生何去何從？」鮮活地演出了醫事人員平日在職場會遇到的情況。編劇與導演讓演員自由發揮，使每天下

班時早已累垮的醫事人員，得以藉此機會停下腳步反思各個角色在不同立場可能會有的心理狀態與表現，接著再把思緒拉回自己所擔任的職務，對於何時該隨緣順勢？何時又該堅持不讓步？無形中有所頓悟。

觀功念恩，快樂人生

「人生經驗分享」及「人生必修課」單元，均以「觀功念恩」為探討的主軸。原先以為觀功念恩是簡單易懂的觀念，只要保持心平氣和，大概不難做到，但經過講師們一番表述，方才明白自己的無知。如果一直用自己的標準看事情或判斷是非，根本不可能做到真正的觀功念恩！

上午及下午的活動主持人，分別由中國醫藥大學健康照護學院沈戊忠院長及彰化基督教醫院病理科葉坤土主任擔任，講師包括3位醫師、1位大學部的福智青年學員及1位小孩就讀妙慧幼兒園的家長。講師人數雖不多，所講內容卻刻畫入微，不時展現人性衝突矛盾的真實面目，讓聞者動容。

分享當中，我不時潸然淚下，環顧周遭，受到同樣衝擊的人不在少數，此時台上台下心靈的交會是多麼地頻繁與真實。因為所觸及的問題包括一家之主意念的執著如何影響家庭與小孩、夫妻及公婆的相處愁腸百結要如何過渡與脫困、個人事業競爭帶來的得與失，以及父母恩多麼容易被視而不見且不懂珍惜等等，這些均是普羅大眾會遇到的人生課題，聽講師娓娓道來，將漫長的人生故事毫不拖泥帶水地做情真意切的陳述，頗有啟迪開導之效。

這樣的分享，可以幫助許多人增加從不同角度看待事情的能力，而只要觀功念恩，心境及遭遇往往會截然不同，命運也可能大大改觀。

有機佳餚，幸福滿點

在活動中提供的茶敘及午餐，也值得大書特書。所有的茶點，香脆新鮮，令人齒頰留芳。美食伴著書香及一群友善謙和的人，是道地的心靈饗宴！午餐是百分百有機餐，四神湯洋溢著自然的濃郁甘甜，吸飽了湯汁的山藥沈浮其間，帶給舌尖與心頭雙重美味，香脆而質地扎實的蘋果，讓人想讚頌大自然。

滿場的志工，安靜張羅備食者有之，熱心勸食者有之，和善攀談者有之，他們均已忙了一個早上，甚至應是從前一天就開始忙起，但其殷殷款待之情，那麼真誠又恰到好處，讓我們這些只是報名參加，什麼都沒做的人，不禁銘感五內。

進食當中，嚼著嚼著，自然地細嚼慢嚥起來，因此時心已安靜的享受著幸福。



中國醫藥大學醫學系徐品君同學分享觀功念恩實踐心得



福智青年高歌「讚頌之光」



本院醫護人員的戲劇表演很生活化

讚頌之光，至情至性

福智青年團演出的歌舞「讚頌之光」，除了意境深遠的歌詞及優美的曲調外，最令人印象深刻的是洋溢在團員臉上的光輝。福智兩字對他們而言，是很貼切的形容，由於年輕，更有著一種純真而勇於追求理想，願意奉獻自身力量的熱情元素在內，讓他們個個看起來美麗非凡。

歌曲中段空檔，他們真誠訴說著自己所遭遇的人生難題及加入福智青年團後所獲得的解惑之恩，至情至性的表達，我雖與其年紀有段差距，仍心有戚戚焉。

接下來的活動內容，是以福智教育課程的施行及講解有機食物相關知識為主，福智團體在這兩大議題上投注了永續不懈的努力，可見其對「人」的大愛。

閱其刊物，如入寶山

至於帶回來的免費贈閱刊物，讓我更深刻了解福智團體。其中，除了上乘水準的兩本定期刊物《福智之聲》、《福智之友》之外，還有兩本談及如何尋找理念相同的銷售製作廠商及有機種植者的種種艱辛。回首來時路，沒有放棄、沒被擊倒的人，都是心有

大愛的勇者。我曾有一段時間嘗試耕種，也曾面對難以處理的病蟲害或技術瓶頸，那種困頓相當難熬，因此更能體會書中所言終獲達陣之不易。

還有一本令人愛不釋手的小書：海倫凱勒所著《我的信仰》，薄薄144頁，滿載著豐盛的知識與智慧，翻譯由陳澄之先生完成，其譯筆之佳，使讀者猶如在聽海倫凱勒講話一般。我反覆讀了數次，每次都有新的體會，希望日後也加入助印的行列。

正向心態，有福之人

聽我說了這許多，是不是覺得活動內容真的很豐盛？我參加活動的初衷是獲取護理積分，未料積分卻成了最微不足道的收穫，並且回到台北沒幾天，主辦單位已將教育積分上傳，令我驚訝其分工效率之高，更高興自己做了這麼棒的選擇，相形之下，所付出的舟車勞頓及交通花費，根本不值一提。觀功念恩，保持正向心態，就是得福份的先機啊！

「醫事人員樂活生命成長營」每年都會舉辦，大家可以多注意這方面的訊息，讓自己來趟豐美的心靈之旅！🌱