

你可以活得快樂自在

來自生命教育老師的深情互勉信

當從事生命教育的老師也成了巴金森病友，會有什麼不一樣嗎？平時，老師教導學生人生智慧；此時，則是自己要用這些智慧來面對巴金森，確實有獨到之處！

為此，會刊特別邀請慈中老師與大家分享他的心靈智慧。老師寫下這些，可說是給病友們一封深情的互勉信。



每個人都希望活得快樂自在，即便是生病了，也期盼日子能過得光鮮亮麗。想這樣的美夢成真，首先要把握「身、心、靈」整體的健康原則：身體健康、心理健康、靈性健康。

身心靈健康

身體健康主要包括健康飲食、正常服藥及適當運動等。有趣的是，人人都希望身體健康，但在食物的選擇上卻非常感情用事，只問好不好吃、喜不喜歡，很少理性問食物的營養成份、烹調方法，有哪些添加物？除此

之外，巴金森病友則另需留意正常服藥。

相信許多病友都非常仰賴吳瑞美醫師，她醫德仁厚，醫術精湛；除了對症下藥的藥方，再加上獨特的親和力，彷彿在藥劑中又加了一顆「安心快樂丸」。適當的運動也非常重要，要每天運動，持之以恆，大家互相勉勵。

我們要過快樂的生活，更重要的是心理健康。心理健康即是心中充滿正向能量，凡事要看得開，對人對己充滿信心。至於著手處，則要從「和解、滿願及把握生命意義」入手。

和怨恨和解

有個故事是這樣的：

病房裡有位老人家告訴護理師：「媳婦自從和我吵架後，就沒再叫過我一聲媽，我死都不瞑目。」護理師私下告訴媳婦，媳婦說：「我每次去看她，她都不給我好臉色，我不想去。」護理師提醒媳婦，婆婆已來日無多。媳婦鼓起勇氣來到病房門口，婆婆卻轉過身不理她，媳婦當下也想轉身離去。幸好，護士牽著她來到床前，看到婆婆已氣若遊絲，媳婦不覺心酸，叫了聲：「媽！」婆婆仍然不理，媳婦想起自己剛嫁過來時也深得婆婆疼愛，教她許多事，今日何以致此？便落下眼淚，親切的說：「媽，對不起！」婆媳兩人相擁而泣，過去的怨懟，便瞬間化解了。

各位朋友，你有怨恨的人嗎？有人怨恨你嗎？你正在和誰冷戰嗎？設法趕快和解吧，不要等到生命的長路將盡才想和解，那是很危險，可能會留下遺憾。放寬心胸吧，當你遞出橄欖枝，幸福就已經光臨了！

別否定自己的福份

另一個故事則是關於知足常樂。

桑奶奶得了乳癌，整天唉聲嘆氣，直嘆自己「歹命」。我告訴她：「您是最好命的！」她滿臉疑惑看著我，我說：「妳教子有方事業有成，女兒有美滿的家庭，兒子也妻賢子孝，為您添了孫兒、孫女。是別人求都求不到的福氣啊！」桑奶奶想了一會兒，笑了出來：「你說的也是，我這一生有兒有女，現在又當奶奶，很滿足了。」

病人或失意的人，常在情緒低潮時會否定自己，所想到的都是自己生命中不順遂的遭遇（例如桑奶奶罹癌）、對命運的不滿、自己的弱點等等，自然就充滿負面情緒。如果能自己靜下心來，或是經過旁人提點，讓她想想自己生命中其實擁有很多美好的事，就是很好的「生命回顧法」，能讓人知足常樂。

找到生命的意義

把握生命的意義是人生中非常重要的事，生病的人更需要「生命意義」的鼓舞。以下故事中，楊爺爺因為找到生命的意義，身體雖已風燭殘年，內心卻仍然日日有希望：

楊老師的父親罹患癌症，每天靠止痛藥度日，總覺得生活沒目標、人生有遺憾。

有一天楊老師跟父親商量：「把你的故事寫成書，如何？」楊爺爺雖然笑他是異想天開的傻孩子，卻已打開話匣子，開始講故事：「從前你阿公……」第二天，楊老師把聽到的故事都整理列印出來，拿給父親看。楊爺爺像孩子般驚喜地笑了，靦腆地說：「我昨天有講這麼多喔？」從此，「講故事」成了楊爺爺的生活重心；每天期待接受兒子「採訪」，一邊改稿、一邊翻找老照片、老東西，一邊計畫今天要講的內容，忙得不亦樂乎，幾乎不需要吃止痛藥了。

回憶錄印好放在楊爺爺手上時，孫子們、親朋好友也人手一冊。親友頻頻向楊爺爺道賀，直呼羨慕，孫子則說：「這是傳家寶耶！以後我要用這本書講爺爺的故事給我兒子聽。」楊爺爺高興得合不攏嘴，直說：「我這輩子很值得了啊！」

這是屬於「自傳式的生命回顧」，兼具生命回饋的功能。「生命回饋」是從別人的回饋中肯定自我的生命意義，楊老師藉由幫父親編一本回憶錄，將父親的過去、現在與未來串連起來，加上家人的閱讀，便是全家一起回饋的方式；楊爺爺的生命，已不是長短的問題，因為，已經找到了存在的意義。

靈性健康

靈性健康包含以下四個面向：

第一是大我小我的融入，即不以私害公、熱心公益；堅信人我一體，大家好，小我一定好。如同德瑞莎修女所言：「在別人需要的地方，看見自己的責任。」；第二是「對大自然的珍惜及融入」，即天人合一；第三是在逆境中能堅定正念，突破困境，轉劣勢為優勢；第四是對生死的洞達，並對臨終關懷有所認知及準備。

千古最難唯一死，大多數人都怕「死」，則免疫力很低；如果有一天，當「死亡」不再是我們的困擾時，則海闊天空，悠閑自得！