



靈性健康覺察心得

簡珮君 ◆ 復健物理治療組 物理治療師

從學生時代直到現在，總是常被問起：「為什麼會選擇這個科系/這份職業？」，我的回答是：「沒為什麼，就只是想幫助人」。助人，可以有很多種方式，但選擇成為醫療工作者，是我覺得很有意義的一種方式。打從大學二年級修習大體解剖課開始，便深深的體悟「病人是我們最好的老師」這句課堂中常聽到的話，與大體老師初見面時，心中湧起的波瀾和感動至今仍令我印象深刻，究竟是怎樣的愛，讓人願意將獨一無二又寶貴的身體交給素未謀面的我們。大學四年級開始臨床實習後，讓我更確立了自己未來想走的路，即便臨床業務是繁重且富有壓力的，但我會不斷提醒自己別忘了要用感恩的心情去從事這份工作，因為每一個病人都有一段故事，而我們有幸能參與患者罹病到復原的這段人生歷程，從他們的傷痛、失落、挫折和變故，可以讓涉世未深的我們提早體認人生的起伏和瞬息萬變，進而提醒自己要把握並珍惜人生的每一刻當下和身邊的人事物；從患者努力接受復

健、不向命運低頭的態度，也能在面臨困難時成為激勵自己的一把溫火。這也是為什麼直到現在，助人的這份初衷仍然清晰、仍然不變的原因。

我們總是感嘆人生好難，沒錯，無可避免的，生命中還是會遇到一些無法克服或控制的離別、無助和脆弱，在夜深人靜的時候，我也曾感嘆世事的無常和不公平，曾迷失過自己存在的價值與人生的定位，曾停下腳步不知要如何前進，曾對周遭人事物失去了興趣，曾質疑過人與人之間的關係以及人性的深不可測，即便最後這些問題往往沒有得到解答，時間和人生也還是不留情地繼續往前走了。儘管這些關乎生命意義的問題不是一時半刻可以被解答的，我仍相信它會默默地帶給我們什麼，也許在背負著這些感受和狀態繼續前進的同時，就愈來愈能看清這些事件帶給我們的成長，進而賦予生命一種意義，如此一來，以後回憶起來的時候，便能不愧於自己。



進行靈性對話的這天，我抽到一張正向卡，卡片上寫著：「我有選擇自己快樂的權力，我拒絕讓別人影響我的心情」，不禁讓我想起過去的自己，是個十分在意別人怎麼看我的人。曾看過一本書中寫著：「我們生命最重要的一個人，其實不是他人，而是我們自己。我們的幸福與快樂並非源自於他人，而是出自於自己」，很開心近幾年的自己，好像比較能夠不再藉由他人的肯定來尋求自我認同以及衡量自我的價值，能夠游刃有餘的做自己，享受做自己，並且能從做自己的過程中感到滿足。雖然有時候看到別人洋洋灑灑的成就或光鮮美好的外表時，難免還是會不小心陷入自卑的泥沼裡，但至少現在的我已經能用不同的想法去接納某個缺乏勇氣、沒有自信的自己。《被討厭的勇氣》這本書中提到：「不求做個完美的人，而是接受不完美的自己，人只有在覺得自己有價值時，才會感受到貢獻感，才能夠擁有勇氣」。期許自己勇於接受沒那麼好的自己，那不全然是一種否定，它也可以是驅使我們前進的動力，是健康且有利我們成長的，正如同Carl Rogers在《成為一個人》裡所提到的「最有趣的矛盾在於，當我決定接受自己的現況時，我就能改變」。除此之外，那天我還得到了另一張卡片：「果決一如你所求，這個問題能在愛中平和地被療癒，但在面對相

關的人時，也需要運用你的力量與坦誠。當你表達實情時，我們會是你的後盾，賦予你力量，指導你如何措辭」，這似乎正好可以用來說明愛的力量是不容小覷的，當人與人之間因為愛而有了締結，就會願意將自己最真實的一面交給對方，也能用最真摯的心為對方付出，一件平凡不過的事就因此變得特別，一件小事也可以變得意義非凡，所以對我而言，無論愛與被愛都是十分幸福的一件事。想到這裡，我想謝謝身邊所有的人，不管我們以前愛過或正在愛著，因為有你們，才讓我從愛人與被愛的過程中成長了些什麼。

身為一位物理治療師，在協助臨床個案恢復其身體機能與日常功能時，難免會接收到來自患者抑或家屬在面對疾病和變故時的心理反應，可能是悲傷，也可能是挫折，甚至是喪失了生存的意義。當面臨這些靈性困擾時，我發覺自己能作的只是陪伴和傾聽，很多時候，我不知道該說什麼話去安慰他們，深怕不恰當的詞句使他們更難過。我想或許我可以慢慢的轉化一下我與患者之間的關係，從治療師與病人這樣一個上對下的關係轉為朋友的水平關係，讓他們感受到被愛，並從對話中協助他們接納自己的不完美、重新定位生命的價值與意義。最後，感恩能參與這樣一個靈性健康覺察的活動，讓我能從對話中發現深處的自己。🌀