

幫助別人、就是幫助自己

日期：110年5月3日

組別：醫療諮詢組 作者：丁婉琳 潤稿人：王源錕

退休後，想做、想學的東西很多，曾參加學校社區憂鬱症關懷志工課程、自殺防治、新世代社會福利…等，也至醫院安養中心學習，但總離不開服務人群，直到機緣成熟，才在成大醫院志工部門中歡喜做。最近儷娟組長生病了，在聚會中聊到病情、身心承受的起伏，我也分享病友不同的心路歷程，因而鼓勵我來談談志工生涯的感想。

一路走來，看到病友療程中身心所受巨痛，家屬的憂傷哀怨，除了真誠關懷外，也學會了傾聽、瞭解，幫助他接受所發生的一切，看到真實現象，問自己還能做些什麼？人生中每件事情都有轉向可能，就看我們怎麼想、怎麼轉念。長時間與病友互動的些許感悟，與大家分享。

①體會生命的意義，不是我們怎麼活，而是我們對別人生命帶來的影響和改變。

受到病友專程來的感謝，知道她母親半年來不能釋懷的悲傷，因我持續關心，一能接受無常的真實，而珍惜當下的時間—母親聽進去了，生活中一分分的做，家內氣氛溫馨和睦，母親轉變，讓病友釋懷，也讓我莫名悸動；更深知「快樂」是源自於引導他人成長，正向面對生命。或許也是志工能持續的動力吧！

②接受身體的病痛是我們要面對的功課，承認自己的極限，才懂得順服生命，學習如何好好與自己相處。

人都會生病，這個時機點，是老天爺在提醒我們，靜下心來檢視生活習慣、個性脾氣，人際關係，念頭起伏…總總，要在生活上落實健康、和諧、平衡、不對立。而心理面更要傾聽、接受身體變虛弱的事實，不可頑強對抗，凡事都要順著來，一切都會變好的。

③用意志力、心志管理身體，長期以來就忽略了身體的自主性，影響免疫功能下降。過度自律性格，阻礙了對身體的善待。病友在職場上是勝利組，做事認真，生活嚴謹，控制慾強，突然病了，療程中意志力對抗身體，不願多睡多吃而變弱，勸導他，生病是提醒你順服身體的自主性，累了就要休息，讓身上細胞回歸正常，免疫力自然提升。他聽進去了，學習調整，身體舒服多了。我的體會是，你想控制的一切其實都控制著你。

「幫助別人，就是幫助自己」，在病友身上看到自己的不足。快15年了，每當服務

病友時，即體會到生命價值—利他而已。也瞭解到情緒管理是身體能量的基石，更教會我感恩知足，活在當下，做好自己份內的事，不要操心老天爺的事，靜下來，接受一切因緣起滅，用歸零心情與謙卑的態度，在服務工作上不斷學習。