

學會感恩惜福的十年

◆ 文／張莉琴 臺北慈濟醫院護理部教學護理師

十多年前，得知慈濟要在新店興建醫院時，對從小在新店長大的我來說，有著在外地漂泊了多年，終於可以回家的感覺。

走入苦難體悟深 見苦知福念感恩

剛來臺北慈院時，從社區護理開始，工作內容很多元，擔任居家護理師及協助病人出院準備的服務。到社區辦健康篩檢及義診活動，也到新北市偏遠地區做長照資源的評估。

那段時間，大家每天不是到雙溪山裡，就是安排到貢寮的海岸，工作延伸至病人的家庭及社區，照顧的不再僅限於病人，更多的是協助家屬，與他們共同面對出院後實際生活的問題。也從照顧居家病人、參與義診及社區關懷的活動中，見苦知福，這是我到慈濟醫院服務後心靈最大的轉變。

以前常羨慕、嫉妒別人的好，總是無法坦然面對自己的不足，也無法真誠地讚賞別人，卻讓自己深陷在貪瞋痴的泥淖裡。「知足、感恩、善解、包容」簡單的八個字，做起來還真是不容易。如果今天沒有這些苦難菩薩以身示現，我又怎能體會自己是多麼的富足、幸福？



張莉琴把握時間投入社區環保資源回收。（張莉琴提供）

感恩我有健康的身體，每年可以參加一場馬拉松路跑；有愛我的家人朋友，他們身體健康不用我擔心照顧，還能包容我的缺點，也圓滿我茹素的願望。有穩定的工作，能讓我發揮專長，受到重視與肯定。還有好機緣擔任志工，可以發揮所長幫助需要幫助的人，我是多麼的有福報。

現在，看到別人的好，只有更祝福不再有怨懟；因為我知道享福了福，福盡悲來，唯有知福、惜福、才能再造福。

投入環保淨身心 堅護使命志不移

開始接觸慈濟活動後，重新檢視生活中什麼才是最重要的，答案顯而易見，就是健康的身體、把握付出的機會及知足感恩的心。因此，我不願再將時間金錢浪費於購物及不能讓我學習成長的事，我選擇投入環保，為維護環境盡一分心力。

我把握當下加入社區環保志工，每週一天晚上與一群志同道合的菩薩，在大廈騎樓下努力學習資源分類；雖然有時下班時間晚了，能做的並不多，但重要的是我從這群菩薩身上，學習到珍惜物命。哪怕已經過期但尚未用完的清潔用品，他們也十分珍惜的拿來清洗整理回收區的地板。每次看到只使用一半或全新的回收物品，他們都會顯露出不捨的神情；對照自己，經常買了一堆不需要的物品送出回收而倍感心虛。所以現在購物前，都會思考到底是想要，還是需要。

從環保回收、分類、整理的過程中，不僅省下時間和金錢，更重要的是學習到珍惜資源。唯有從源頭節省，不浪費，才能真正享受簡樸生活的快樂。

轉眼在慈濟的大家庭十年了，這是我第一個工作十年的職場，除了很幸運能歷經多種職務能力的培養和技術磨鍊，最大的福報是可以和志同道合的師兄姊共事，從他們身上看到人性的光明面，

學習做人處世的道理。師兄、師姊一句：「白衣大士，幸福囉，感恩！」這是每次活動中再平常不過的問候。但從彼此雙手合十互道感恩的氛圍，感受到那分相知相惜的尊重及關愛，格外難能可貴，令人珍惜。

學妹問我，為何願意繼續留下來？我告訴她，因為只有在這裡，護理師是每位志工師兄師姊捧在手掌心上的寶、是倍受尊重的菩薩。期許在下一個十年，我們繼續延續白衣大士聞聲救苦的精神，追隨慈濟志工的腳步，讓病苦眾生得以離苦得樂。🍀



來到慈濟醫院服務後，張莉琴護理師從工作中感受到自己的富足與幸福。攝影／吳建銘