



## 促健康 零壓力

◆ 文 / 林俊龍 慈濟基金會醫療志業執行長

常聽到不少人說：「壓力好大，每一天都有面對不完的事……」，而認為日子很不好過。如果從世俗的客觀角度觀察，誰的壓力不大呢？不管是家庭、經濟、感情等等各方面，或許今天父母生病、明天夫妻鬥嘴、後天有一大筆帳款要付……每一個人都有許許多多事務纏身，也就會衍生出許多的壓力，誰沒有壓力？我要說的是，不該讓壓力決定你的心情，而是你如何「應對」這些壓力，如何轉化，才是重點。

壓力會造成身體上的不適影響，如：血壓上升、心跳加速等等，但壓力是可以應付的；一個人可以行程滿滿，但是血壓、心跳維持正常，表示忙碌的工作或生活型態並沒有造成壓力影響他的生理或心理。如果一個人遇到些小事就無故地緊張，頓時心跳變快、血壓飆升、盜汗，那麼不管你跑到哪裡去旅行、放假，還是一樣的；好比你決定到國外的度假勝地去旅行，好好放鬆心情，結果趕飛機、找旅館、長途旅行或時差的疲累，萬一又遇到行李丟了……那不是壓力更大？

當有人好奇地問我「什麼時候休假？」我的回答總是讓提問的人詫異，因為我說：「我每天都在休假呀！」不過，我的答案是有道理的，佛法有云：「萬法唯心造」，當你在做喜歡的事情時，心裡就沒有壓力，你就會感覺放鬆。

所以，人活著，應該是生活為工作，而不要工作為生活；「做你喜歡做的」，每天一早醒來，迫不及待去工作，就是為了工作使命，活著才有意義。如果只是圖個溫飽，自然很被動，壓力就會無形中變大，不甘願地做。所以對我個人而言，最好的休息就是工作。

另外一個讓壓力消失的原則，是上人說的——「前腳走，後腳放」，有一則禪宗的公案足以代表，大意是說，兩個和尚在河邊遇到一位女子因河水湍急過不去而著急，老和尚就背起女子過河，過了好一會兒，年輕的和尚質疑老和尚當守色戒，怎麼能親近女子，老和尚回答他：「我早已忘了，你怎麼還沒放下？」

身為醫療人員，我個人非常認同世界衛生組織推動「健康促進醫院」的觀念與作法，也努力從大林慈濟醫院開始推動。我們鼓勵員工運動，讓肌肉、筋骨動一動，才不會緊繃，運動到出汗的狀態，這樣身體才能達到良好的循環排泄功能，運動後全身舒暢，是紓解壓力很好的方法。瑜珈、太極拳，都是我個人經驗裡放鬆身心很適合的運動。

我跟同仁說，慈濟從骨子裡就是健康醫院，而在照顧病人、社區篩檢、偏遠醫療的同時，要從員工本身的健康照顧起。除了年度的例行性健康檢查，大林慈院員工每年舉辦一次體適能檢查，檢查項目注重的是身體的彎曲度、平衡度、體力、握力、肌肉曲張力等等，最重要的是心肺功能；跟同儕相比，如何，符不符合健康標準？檢查結果出來之後，幫同仁針對欠缺的部份補強，例如，如果同仁心肺功能不好，就要多做有氧的運動，所以有體操、有氧舞蹈、上下樓梯等選擇；如果體重過重，就請

營養師幫助他從飲食減重。在促進健康的推動下，大林慈院全院同仁的平均健康狀態、身體體能，都比之前進步。大林慈院每年辦划龍舟、慢跑、運動會等活動，目的是象徵性地鼓勵大家養成固定的運動習慣。羽毛球、游泳、慢跑機、腳踏車等等，都是很好的運動，值得推廣。

曾有北部的大醫院很驕傲地帶我去看他們在醫院頂樓設置的健身房，有數十台固定式腳踏車，可以俯瞰大都會，非常注重員工健康。相對地，除了臺北慈院身處大台北周圍，慈濟醫院附近都有很寬闊的空間、自然的風景，可以一邊騎著自行車，一邊呼吸新鮮的空氣，繞一圈回醫院，就達到運動的目的了，而且還不耗電，多棒啊。

要讓病人健康，一定要有健康的同仁；如果同仁身體不好，就必須常常請假，工作效益自然降低；一旦同仁身體或心理健康狀況不佳，也無法專心地提供服務、或是服務品質會下滑。所以，別忘了要帶著愉快的心情投入工作，工作必須是自己喜歡的，記得自己工作的使命感，才能發揮良能。

很高興，大林慈院推動健康促進醫院的成果，短短幾年就獲得國際肯定，健康促進醫院的推動，院內員工健康，病人健康，環境也怡人，社區民眾也健康，人人身心靈健康，人間從此更美好。

