

意外意內 都順心



薑黃堆邊的精神健康教室

文 / 林喬祥 花蓮慈濟醫院精神醫學部主治醫師

剛過完春節的週末清晨約莫六點，天微亮時我就開著車從壽豐家裡往靜思精舍出發，準備依日前收到的行前通知參加各志業體的新春團拜和接著的出坡活動。約六點半到了精舍，只見許多常住師父和志工師兄姊已經開始各樣的灑掃整理活動，邊往裡走邊跟大家道早安，每個人也總是輕柔溫馨地回應。只是走到主堂後，放眼望去卻看不見花蓮慈院或其他志業體同仁的身影，心想大概是我自己開車到得早了，其他人一起搭交通車也許晚些就到，於是就先在精舍四處走走。途中遇到了一位從高雄來的醫療志工師姊，她認出了我曾經在靜思堂講課，分享如何找到壓力的出口並照撫自己的心靈，她覺得很受用，也

提醒我精舍裡的小木屋快拆掉重建了，可以去照相記錄歷史；之後也遇到慈師父親切招呼我吃早餐，知道我已經用過之後，還特地親自倒了杯咖啡，要我坐下來慢慢喝……在精舍的環境中總是充滿著這樣溫暖的感覺。

等到六點五十分志工早會的預備音樂響起時，還是沒見到看起來像我一樣來參加團拜活動的同仁，我就想應該是有些「意外」的狀況了——根本是我看錯時間或者是活動有變而我沒有收到通知。只是精舍這樣寧靜溫馨的地方，何妨既來之則安之。於是我就自己在主堂中找了個位子坐下來，參加志工早會，在會中聆聽德耘師父的開示和各地職工、志工、同學的分享，也依原本新春

團拜時會做的，在心中默禱祝福所有的慈濟家人平安健康、福慧雙修，天下無災難。

早會後，我也決定還是依原定計畫參加出坡活動，只是不像平常參加規畫好的活動有人引導，我只能主動請教了遇上的一位常住師父，問說我能參加什麼出坡活動。常住師父很親切地說，那我就一起幫忙最近豐收而且因為天雨而需要儘快進行的薑黃處理！果然，牆角堆了好些長滿條根、沾著泥土的薑黃小山堆。我在其他師兄姊的協助下，穿起防髒圍兜，戴起布手套，拿起剪刀，加入了這個我從沒做過的薑黃處理小組的工作。從竹東來的一對年紀都超過七十歲的師兄姊，看我拿著剪刀不知如何下手，就耐心地教我如何幫薑黃去除泥土和剪去條根，刮著剪著，我慢慢地也就覺得熟練了起來。一熟練，心裡也就有餘裕觀察著手中在做的事情，有的薑黃根條長得還真是盤根錯節，當然也就纏住了更多的泥土，看著它們我不禁想到「枝末煩惱」也許就像這樣，而造成各種精神疾病的腦神經元失調也是如此，末梢分支分岔的地方亂了，自然就聚集更多的糾纏，也就讓糾結更難解。然而，只要有耐心，知道方法，透過簡單但重複的動作完成這些程序，手中的薑黃還是可以慢慢地去掉糾纏著的泥土和條根，同時竟也可體會到煩惱止息的平靜。

薑黃處理小組慢慢地聚集了來自珠海、臺中、臺南、臺北、花蓮各地的志

工師兄姊和常住師父們，大家邊聊邊一起幫薑黃去除泥土和條根，和我們自己的煩惱（我想的！）。談話中，大家知道我是慈院的精神科醫師後，這個小團體頓時變成了「薑黃堆邊的精神健康教室」，大家陸續提出在關懷照顧戶，或是家人朋友，或是自己時，遇到的各種精神健康相關的問題和處理經驗，我則試著分享自己的臨床經驗跟想法，希望能有助大家在面對和處理這些狀況時更自在、更有心力。當中有位師兄提到的狀況和大家的反應讓我印象特別深刻。這位師兄說，因為都是慈濟家人，所以他就不顧慮地說出來，他已經從家裡出門做志工快半個月都沒回家了，除了做志工心裡覺得踏實之外，還因為在家裡會「嘔氣」，主要原因是他家師姊最近好像都「不想做」！從師兄談及更多他們的家庭生活狀況之中，可以知道他們夫妻其實向來積極勤奮，也一直是在家庭事業上相互支持協助的夥伴，甚至可以說某些部分這位師兄都還滿依靠他師





姊的支撐的。只是近幾個月來，有一些原本是他們家師姊會處理的事情，她會處理得不像以

前那麼理想，或者會忘了要處理，或忘了怎麼處理，也就是師兄所認為的「不想做」，師兄覺得她都說不聽，覺得「嘔極了」也不知如何是好，索性把事情安排安排就出門當志工了！

從師兄的言談中知道雖然他試著安頓自己，但是他對家裡的師姊其實還是很在意（都不想做了）、很掛心（到底怎麼了）。首先，我先讚歎師兄在面對一個感到不得解的困擾的時候，他選擇暫時先拉開距離的作法，這在很多時候是重要而且必要的，特別是他幫自己安排的就是回來當志工，像我們在這邊整理薑黃也像在整理自己的煩惱，而不像有些人是借酒澆愁愈澆愈愁；再來是，他願意將他的困擾拿出來讓我們大家分擔，讓我們可以像家人一樣地關心他。接著，我再從他所說的一些細節和我的臨床經驗試著做一些分析，提供他參考。我提醒，以他們向來積極勤奮的個性，師姊不會無緣無故就變懶散、跟他過不去，我們必須試著了解有什麼可能的原因。從他提到的家裡師姊多年前曾經明顯情緒低落憂鬱就醫，經過治療後改善得很好，生活功能一切都回復正常，這幾年來情緒並沒有特別變化，只是最近就是覺得她提不起勁去做該做的事。我說明，憂鬱症看名字好像一定就

是情緒怎麼樣，其實它還可能表現在做事情的動機及興趣消失、包括記憶力在內的認知功能

減退、心理生理運作緩慢、睡眠食欲改變、負面思考等等，所以師姊的狀況必須評估是否是憂鬱症的復發；另外，考量年齡的因素，我也特別提到，更年期也是一個必須考量的狀況。因為這個年齡階段體內荷爾蒙的變化，除了會有一些相關的身體症狀之外，也經常會伴隨著前述這些在憂鬱狀態會出現的狀況。許多手裡整理著薑黃，差不多是或經歷過這個年齡階段的師姊們紛紛應聲：

「對啦！對啦！我那幾年也這樣啦！有處理就會好啦！」確實，不管是憂鬱症或更年期，只要能夠適當的評估跟處理，這些困擾其實都可以獲得很好的改善。這位師兄聽我這麼說，又看見師姊們熱心的回應，神情也更加釋然，頻頻點頭說著：「對！對！回家就帶她去看醫生！」當下心裡輕鬆的感覺，也不知道是因為看了師兄的反應，還是手中整理好了的這棵薑黃，也許都有吧！熱烈的「薑黃堆邊精神健康輕鬆聊」中，一會兒到了吃點心時間，一會兒又到了中午了！

這些年來，我除了在診間執行臨床精神診療工作外，為了希望讓一般大眾更重視更懂得照顧自己跟身邊的人的精神健康，也和一些師長同儕投入在社區的精神健康推廣活動，其中經常在呼籲努

力的事情就包含：鼓勵大家生活中要有些時間跟三五好友（多一點當然更好）相聚，拉近距離，彼此關懷，分享快樂，分擔困擾，支持軟弱，協助困境，讓在一起的友伴能有歸屬感，不會成為情感上的孤島。回想這一整個早上在精舍的活動，不正就是如此嗎？雖然原本新春團拜活動的訊息應該是發生了些意外，整個早上互動的人、談的話題也都在意料之外，然而我不但體驗了慈濟家人在精舍所能感受到的溫馨跟精進，也在無意間落實了精神健康之道，如何能說這不是好因緣呢？！

回家午餐後，下午在家裡跟家人拿出摺紙小豬燈籠出來做，預備參加晚上在社區活動中心舉辦的慶元宵活動。六點

整到活動中心，已經來了許多已經認識跟還不認識的社區鄰居，帶了各式各樣創意的燈籠。我們的摺紙小豬燈籠共有四隻，數大便是美，也頗獲好評！大家接著邊吃美味的鹹、甜湯圓，邊聊社區和生活中的大小事，更加感受到在社區中慢慢形成滋長的美好生活，最後大家還提著各自的燈籠一起漫遊社區，我們則因為得先帶媽媽回家，就用小豬燈籠把車子裝扮成花燈車，慢慢地先開回家了……這是社區第二年舉辦元宵活動，活動一如預期，意料之中的愉快、溫馨，一定聚集了許多好因緣！

一天下來，深深覺得，意外意內，都是因緣，都可順心！🍀



從事鄰里關懷

快樂之分享
困擾之分擔
軟弱給支持
困境給協助

【精神健康之道】

每週十分鐘，人際關係好輕鬆

用心體驗，擴展自我內涵，
拓植人生意義
三五成群 用心關懷
拉近人與人的距離

歸屬感之追求

呼朋引伴加入三五成群精健家族
每一村里 3~5 位精神健康家族