新泰綜合醫院
Hsin-Tai General Hospital

許自己一個未來，學習感恩自己

黃麗珍衛教師

很喜歡日本作家喜多川泰的一句話：現在的你跟五年後的你，最大的差別在你所遇見的人以及你所讀過的書。新泰健康俱樂部成立即將邁入第十個年頭了，時間過得好快，回顧這十年來，我所遇見的每一位病友，在在都對我的人生有著不可抹滅的影響；而在帶領健康俱樂部前進成長的同時，更是不間斷的督促自己要給予這個團體最棒的成長環境！12 月開始即將展開新年度的招募，歡迎您加入我們的陣容!!

小時候的公民與道德教育課程裡，常常會教導我們要心存感恩，感恩父母、感恩師長、感恩朋友...等等，但卻鮮少有人教導我們要學習感恩自己。在傳統的教育體制下，常常引導我們的多半是要多多體恤他人、多以他人為重、多替他人著想...，但卻鮮少有人會教導我們要重視自己的需求、以自己為重、多多替自己著想!時代在轉變，過去傳統交接給我們的那些觀念是否需要作適度的調整呢?這其實是個值得深思的話題！

那天，一位病友憂心重重的說她爲了證明自己為人的公正與公平，所以面對兩個兒子，她必須採取公平的對待方式；也就是所有給大兒子的好處，小兒子一分也不能少給；甚至為了不讓兒子們有相互猜忌的問題產生，還要把給予兒子們的明細、數量都一一公開說分明了，卻還依然落得孩子們嫌她不公平與偏心。我說，兩個兒子，相較之下總有一個兒子對我們是比較好、比較孝順的，甚至我們其實也難免會比較偏坦喜愛其中的一位。人，其實是很敏感的動物，即使表面雙方財產配給一樣，我們得承認，內在那份偏坦的心卻是自己心知肚明與不可抹滅的事實啊!正因為我們想隱藏的那部分被人看穿了，所以我們才會又要更加謹慎的想去掩飾，以致造成我們心中百般的糾結！

其實，怎麼做才叫公平呢？

我說，誰對我好，我就對誰好一些，這才叫公平的，誰孝順我多一點，我就會給誰多一點的好處，不是嗎?這樣做不公平嗎?我以為這樣子做才叫真公平啊!!還有，法律沒有規定兩個兒子給的財產一定要一樣多吧?甚至也沒規定你的財產一定要分給孩子的，對吧?這一切算不算其實只是自己太一廂情願的做法與想法了!?

是的，時代在轉變，從前世代流傳下來的觀念、作法，在這個世代有些是不適用

的！以前傳統的重心都在期待孩子承接我們這一代的想法甚至做法，而事實告訴我們,如果你還期待生活要如此的運轉著,我只能說,那你就落伍了！尤其五、六十歲的這世代長者,一路以來一直受著傳統觀念的束縛,心中的掙扎是很辛苦的！在此誠心邀請你，加入我們的健康俱樂部，從此刻開始，一起學習在感恩他人、體恤他人的同時，更要學會感謝自己、疼惜自己、成長自己！感謝自己一路以來，如此堅強的陪伴自己、守護自己、不離不棄自己；更要感謝自己在這世代大轉換的時節裡，讓自己不間斷的努力學習、存活、順應世代潮流的大轉變！要相信自己也要肯定自己:我們其實是多麼值得讓人稱許的一群！

跟我們一起作伴、一起加油吧！這裡有一群跟你一樣想讓自己更好、力行活到老學到老的夥伴，我們不但安排身體照護的醫學新知課程、更有一起提升心靈、相互打氣的環境氣氛。如果您對我們的健康俱樂部有興趣，歡迎來一樓衛教室詢問相關訊息，或來電 2996-2121 分機 1230~1231。

新泰綜合醫院 關心您！

表單編號：　　（修訂日期 106/02/02）