新泰綜合醫院
Hsin-Tai General Hospital

~~與 2016 告別，展望 2017~~

黃麗珍衛教師

2016 已成為過去，現在是 2017 的開始。你是否有認真回顧 2016 你所走過的日子嗎?在過去的一年裡，是怎麼度過的呢?是開心?是喜樂?你滿意嗎?還是充滿懊惱與後悔呢?對於嶄新的一年，你又有懷抱著怎樣的心情與寄望?你有想過要讓自己擁有一個不同的新年計畫嗎?在你的心裡，你怎麼想呢?

根據內政部統計的資料，現在不論男女的平均餘命幾乎都逼近 80 歲，也就是現在 50 歲的人，至少還有 2、30 年的日子需要與生命共舞，在身體面臨逐漸衰退與老化的階段裡，學習好好的照顧自己變成是一件不可輕忽甚至是刻不容緩的人生課題。19 世紀作家梭羅在他著作的“湖濱散記”中有一段這樣的話語:「我要搬到森林，是因為我想要認真地生活，我要活得深刻..把生命的精華吸個乾淨...我要堅毅的生活...擺脫所有沒有生命力的人與事...這樣，當我死時,才不會突然發現我從來沒有活過...！」這段話我把他張貼在自己的書桌案前，時時刻刻警惕自己要好好活在當下。

2016 已經過去，你有跟他好好告別了嗎?2017 你想要深刻的活著嗎?你想要擺脫所有沒有生命力的人與事、把生命的精華吸個乾淨嗎?跟我們一起搬到森林裡去吧!一起創造深刻的感動、一起讓 2017 深刻的活著吧!

本院衛教室成立的“新泰健康俱樂部”，自民國 95 年 9 月成立至今已經屆滿 10 週年了，這實在是一個值得慶賀的日子！俱樂部成員從 10 幾人陸續增加到 40 幾個人，因為礙於場地的受限，俱樂部的成員一直是有名額限制的，這幾年來承蒙俱樂部同學的愛戴與支持，我們的俱樂部更是年年場場滿座，不但有住在三重力挺的同學，還有搬家到新竹的同學也依舊持續報名出席我們的活動；同學們力挺支持的心意，更加強了我們必須要持續用心與努力的使命感。

我們的俱樂部一直以來，始終堅持舉辦高品質的課程內容與活動，今年一樣以醫學知識為課程主打內容，結合近年來的熱門討論話題如失智症、長照等，更加入了心靈雞湯的溫馨饗宴，也不忘一定會安排兩次的戶外活動來強健體魄，課程取向更是以結合身心靈的全方位成長來安排與策劃。

美國著名的激勵演說家兼作家約翰·史崔勒基在“生命 CEO：讓人生曲線永遠上升”的這本書裡，將人的一生看作是一座博物館，我們每日、每月、每年的生活經歷，在我們回顧過往時，彷彿就是這座人生博物館裡的一頁一慕，我們想要陳

列哪些景緻在自己的人生博物館裡，一切都是我們自己在創作的呢！

誠致的邀請您，跟我們一起搬到森林裡去吧!一起創造深刻的感動、一起讓 2017 深刻的活著吧!

衛教室有舉辦一系列的醫學相關課程講座，如果您有興趣，歡迎您與我們聯絡。
~聯絡電話 2996-2121 分機 1230~1231，衛教室關心您~

新泰綜合醫院 關心您！

表單編號：　　（修訂日期 106/02/02）