

## 歡喜迎新~翻轉心

黃麗珍衛教師

每一個新的年度到來，我們就過了一個新的年~簡稱"過新年"。可是如果每一年都過一樣的新年，這種新年充其名只能說是有名無實的新年啊!我們每一年在過新年前都會給房子來個大掃除，把髒的、污穢的部份，擦拭乾淨，把多餘的、不用的東西丟掉、重新整理；而對於自己呢?對於自己的腦袋、思維、習慣、方式等，有沒有想過，也應該要來個大掃除，倒出來清理、擦拭、甚至丟掉，重新整理一翻才對?!

現在人的平均壽命是 70 歲甚至 80 歲，這是眾所週知的事，但是如果換算成天數，您有想過您這一輩子會活幾天嗎?如果平均壽命是 75 歲，那麼一個人平均活著的天數約是 28,000 天...2 萬多天而已啊!說長實在也不長，是吧!

近幾年學校的教學領域裡很流行一個新名詞：翻轉教室~教師們用著跟以往傳統不一樣的教學方式與手法，試圖讓孩子們有新的學習模式、態度與收穫!以往一味性的老師教導模式早已經被相互交流的討論模式所取代;甚至學習方法、測驗考題也由學生來主導，充分讓同學們激盪演出，顛覆傳統的被動學習模式。

有一位心理諮商師說:「如果你現在的生活方式，跟二十年前一模一樣，那麼很明顯的，你人生中最精采的時刻，永遠不會到來。」我想，該是翻轉的時候了吧!2 萬多天的日子，實在不應該一層不變的，是嗎?

眼睛是人的靈魂之窗，但是對於盲者他的靈魂便不再是眼睛。我們一值以來習慣用眼睛看一切的事物，用眼睛看事物、甚至了解事物，對我們來說是再理所當然不過的事了。衛教室舉辦的健康俱樂部，1/29 相見歡的第一堂課就帶領俱樂部學員"歡喜迎新，翻轉~心"，而翻轉心的第一個體驗就是讓學員眼睛看不見! "上帝為一個人關掉一扇窗時，一定會為他打開另一扇窗的"，當看事物無法用眼睛看時，我們會發揮人的本能甚至潛能，用其他器官去感受週遭的一切!是的，這會是一個難得的全心體驗，而越用心去體驗的人，我相信相對會感受得更多!

為了不讓自己一而再、再而三的度過一層不變的新年，我們將一起呼朋引伴來翻轉我們的人生!曾經有一本書上說，人生是由一張張的拼圖拼製而成的，有的人拼圖數量很多、但都很小片;有的人拼圖很大片、但是數量極少;我想各有利弊也更見其千秋吧!你呢?你的拼圖有幾片?你想用多少的拼圖來完整屬於你自己的人生呢?今年，你會想多添加哪些拼圖版塊進入你的有限生命之中呢?

"第九位賢者"這本書中的少年男孩，他的人生拼圖是由九位賢者構製而成的，他遇見的每一位賢者，都讓他學習到一項人生的功課，而當他對學習的課題深刻了解與體認後，他那人生拼圖的一小塊才得以成形！有人說，你的生命旅程中遇見的每一個人，都不會是單純的遇見而已，都有要帶給你學習的人生課題啊！

在這裡邀請你一起為自己新的一年，立下新的願望與夢想，並且珍惜身邊每一次的遇見！讓我們一起學習感恩、也學習道歉，學習收穫的同時也學習奉獻！一起深刻的學習"不止用眼睛看世界"！一起翻轉"心"的一年~

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！**