

# 跑出慈濟心

## 縮小自我，就是超越自我的開始

文 / 裴駒 花蓮慈濟醫學中心新陳代謝科主治醫師 攝影 / 古亭河

行醫路的心情，就像跑步一樣，時而情急、時而心寬，若能一路上不斷提醒做到上人說的「縮小自我」，就能體會出人生的樂趣，超越自我。

——裴駒

每個月第二週的週三，我們幾位醫院工作同仁，在院長的領導下，都會一起由醫院跑到精舍。剛開始很不習慣，主要因為跑完步之後，還是要正常去上班，說實在的，也蠻累的！但一開始跑了之後，就慢慢體會出其中的樂趣了！

通常在跑步當天，我四點半起床。天色稍暗，許多人都會在醫院前的廣場先集合，做一下暖身操。然而，我因為常常運動，因此會覺得不需要熱身，就可以開始跑了。大家五點準時開始起跑。

我們跑得多快呢？奧運標準四十公



里要跑兩小時多才算是參賽的標準，否則連比賽資格都沒有。醫院距離精舍約十公里。我們平常多是跑五十五分鐘左右。換句話說，我的速度是奧運選手的一半。

其中較有趣的一次過程是在院慶早上的比賽。本來不打算參加的，但後來聽說有比賽，引起了我的興趣，因此也跟

著大家一起跑！當天早上，一開始我就不打算落後，但跑沒一公里，不打算落後也不得不落後。因為我在第二集團，而第一集團多為年輕人，都是那種穿著標準的跑步裝，一看就是專家的那種瘦瘦、高高的人，其中有很多原住民。跟這樣的運動家比賽，我安慰自己說：「沒有關係，只要不差太遠，就跟著跑，一定不會太差。」

問題就來啦！他們跑啊跑的，我就看不到他們了！我還是樂天知命的告訴自己說：「啊，一定是路彎彎曲曲，所以我看不到他們。而不是我跑太慢又！」跑了三公里後，我就變成念天地之悠悠，獨愴然而淚下（因已前無古人、後無來者了）！之後的五公里，我就維持著固定的速度，心中暗自竊喜，只要沒有人趕過我，那麼成績也不會太差。正在得意時，跑來一個搖搖晃晃、步履蹣跚的胖子。一路上聽到後面腳步聲音很吵，聽著聽著就被他從後面趕上。爲了保持君子風度，之前我盡量不回頭看他，直到他跑超過，才偷瞄他一眼，心想，就憑你這麼胖，我等下再趕過你，先別得意的太早！沒想到雖說他晃晃悠悠，我卻一直都趕不上他！此時才真的知道，時不我予。基本上跑步的體力與老花眼的度數還是有關的！畢竟我四十四歲了！

雖說速度不快，但也頗穩定的前進。但因為身體負荷已達極致，所以一點點的負荷，就會被放大一百倍，這也就

是我不戴手錶的原因。跑到最後，甚至連汗衫都覺得變得好重啊！更有甚者，我右邊大腿的外側，因為被外褲摩擦，竟然出現紅腫的情況，一直有辛辣感跑出來！甚至於我幻想要是我沒有手臂的話，那我一定可以拿冠軍。主要是此時手臂太重，又像是多餘的！

最後的三公里中，精神已達恍惚狀態，完全是機械式的在動著！本想來段最後衝刺，無奈有心無力。不僅如此，竟然又有三個人從我後面趕過。本來不好意思太明顯的顯示出我的不悅，但後來因自尊心遭受嚴重打擊，所以加快腳步，用盡吃奶的力氣超車。終於趕過他了，哇！好棒。可是只維持三十秒，因爲三十秒後，他又趕過我，原來他也不高興了。從此以後，我就一蹶不振，直到終點。

但無論如何，我可是醫師中的第一名，跑五十二分九秒。花費時間似乎跟平常跑步比起來差不多，但仔細想想，比平常快了將近三分鐘，而三分鐘能跑多少？很多耶！

我蠻喜歡跑步的！但跑完步會需要一天來休息！好累啊！

喔，對了，跑完步，我的體重剩下七十二公斤。主要還是脫水的關係，整個衣服全濕透了！

行醫路的心情，就像跑步一樣，時而情急、時而心寬，若能一路上不斷提醒做到上人說的「縮小自我」，就能體會出人生的樂趣，超越自我。



# 立起醫療 新標竿

文 / 張守治 大林慈濟醫院小兒科主任

小小的台灣，散佈著成千上萬的醫療院所，服務其中的兩千三百萬人民。

這些院所名稱相當多元，有私立、財團法人、國立、署立……；有基督教、天主教、佛教。這麼一組合下來，就知道有多少醫院頭銜了。佛教慈濟綜合醫院只能算是其中一小分支，但這一小分支有沒有可能改寫台灣的醫療生態，甚或成為新標竿？大家可能會很想知道，我也是。

在大林慈濟醫院工作四年來，有些所見所聞，讓我覺得這家醫院與其他醫療院所還是有些不一樣，而這些不同點有可能使它成為醫界的新標竿。首先提到它的人文氣息；在大林慈濟醫院裡有各式各樣的活動，像是志工早會、國際人醫會的活動、各種義診、大廳的藝文表演、各項敦親睦鄰的工作。這些活動會有潛移默化的效果，讓人眼睛看的、耳朵聽的、鼻子聞的、通通有那麼一些移風易俗的作用，久而久之，便讓一個人的言行舉止帶著些許不同的味道。進



入慈濟醫院體系的人，在報到之前常是不需考試、不需性向測驗的，但待久之後，或許身上已烙印上慈濟的味道了。其二是以院為家的醫療團隊；除了院方領導者以身作則所引導出的上行下效結果外，與醫院緊臨的宿舍應該是另一項成功的要素。在醫療環境工作的人都知道，下班時間後整個醫院幾乎都是年輕的住院醫師在執行第一線的工作。而在慈濟醫院，因為宿舍就在醫院旁邊，所以病人有事，一聯絡，主治醫師就出來處理了，時效上更沒有延遲，這在台灣，目前應該是少有的。

總是有人說外國的月亮比較圓，歐美日的醫療比較人性化；也有人認為慈濟醫院不夠完美，要做到讓人滿意不容易；要做到讓在地人滿意，那要更加努力。慈濟醫院真的是有心在做，假以時日必能顯示出它的光輝，成為台灣的新標竿。這條路很漫長，但穩穩走還是會走到。

