

【師生FUN輕鬆】SHSS Talks

講者：葉玲玲 主任

講題：歡喜看人生

日期：110年10月27日

時間：下午 1:00~2:00

活動報導：莫宇傑

大家引頸期盼的人文社會學群學會首場專業學術短講「師生 FUN 輕鬆」終於在10月27日，由社會企業創新碩士學程葉玲玲主任主講「歡喜看人生」開啟序幕。演講的開始，葉老師分享自己20年來看見的長照專業發展，希望能從一開始的較不完善，期待能夠進展到一個人人都能有美好晚年的畫面。

老師從生命講起，回顧人生圖譜，我們大部份時間都在為我們所扮演角色而活著，忙到忘了自己、忘了如何與自己對話、忘了如何與自己相處，那麼，我們現在可以怎麼做呢？老師強調：「當下以前都已經過去了」，重點在於現在可以怎麼活，帶出了照顧自己身心靈的重要性。

從身體開始，雖然身體會老化、退化，但是肌肉骨骼系統與腦功能是可逆的，老師自己就身體力行超慢跑，從中獲得益處。我們要時時把注意力回到身體，對自己的身體要敏感，也談到如何在台灣醫療環境正確就醫，「看病熟記五撇步、邁向健康一大步！」老師從自己的看診經驗出發，讓大家很快能夠明白五個撇步各自的重點，如撇步四：「正確用藥才安全」，老師說到自己曾經上課喉嚨沒聲音，練習腹部發音也沒用，後來才發現原來降血糖藥裡有一顆的副作用是喉嚨發炎，從這邊帶到老人的多重用藥問題，需要注意的事項有什麼。



 法鼓文理學院
D.I.L.A. Dharma Drum Institute of Liberal Arts

介紹完身體，接著是心理的健康，那麼心在哪裡呢？腦的功能是心的表現，人腦的演化從邊緣系統到大腦皮質，從原始腦負責活著、情緒學習、到理性功能，人類學會了停下來想一想，不要立即做反射動作，而這是可以練習的。透過腦功能、生活經驗塑造了現在的我，每個人成長環境都不同，也造就每個人都是獨立的個體，我們可以時常想想自己的現在狀態是如何形成的，而身體與心理其實是一體的，我們要相信自己可以練習改變，成為更好的我。

最後是靈性的健康，有自我消融、利他服務、圓滿人生三個重點，老師分享自己一直在努力一件事情，我有沒有辦法讓一個團體因為有我而更好，講一句話的時候，對這個人或社會有沒有更好，若沒有或許就不需要說了。老師也說到在利他之前，認識自己、肯定自己的重要性，老師在大學四年做到了，是一個打碎自己，重塑的過程。雖然利他很重要，但慈悲要有智慧，不要強迫別人接受，存好心、適當的陪伴、幫助，才是利他的精神。



此生命雖然短暫，但我們卻可以好好把握，好好去活，感謝葉玲玲老師分享的身心靈照顧重點與分享自身經驗，「當下以前都已經過去了」，期待大家都能有一個更美好的生活！第二場「師生 FUN 輕鬆」將在 11 月 10 日由生命教育碩士學程主任楊蓓老師主講，期待與您一起共學喔！



