

積習難改乎？ 敞開胸懷、接受挑戰（下）

文／李芬蓮 大成中醫診所主治醫師

回國10多年，就在生活緊湊，工作忙碌中度過，難得休息。去年底毅然放下工作，出國旅遊並探視子女及親友，同時也想了解這10多年美國中醫針灸發展的情況，這是自己跳脫習慣領域的起始。

美國針灸大行其道

訪問了3家中醫學院，分別座落於紐約長島、波士頓及舊金山。離美十多年，發現美國學習針灸學生人數增加許多，針灸中醫學院倍數成長。每家中醫學院都設有學習太極拳、氣功、針灸、推拿、中藥等課程，中醫針灸英文書籍也是倍數成長。

看到生氣蓬勃的發展，使我感覺到美國社會文化的大熔爐，學習新知，吸納不同文化的精神，破除習慣領域固步自封，往上提昇的學習精神。令我敬佩，也在內心自我鞭策。

生為華人更應該宣揚中華文化寶貴的中醫知識資產，而不是自我滿足於現狀。醫學無國界，只要對人類身心健康有益的醫學知識，就要努力去追求，擴展視野，為人類身心健康奉獻心力。

生活休閒的重要性

來到前美國奧勒岡州中醫學院的校長伊麗莎白，金倍的住家，她開車沿著山路九拐十八彎，讓我欣賞太平洋海岸的美麗風景。1個多小時才到達她的森林住處。房東擁有3畝地，她分租一半的房子。寬敞舒適，寂靜無聲。一個人住會害怕嗎？她說：她愛極了那個地方，真是人間仙境，有松、柏、杉樹環繞於四周，陽光充足，空氣清新無比。

她當了15年的校長，每週工作超過60小時，已經累了，需要休息。因此辭掉工作，搬來此處休養半年到1年，只在舊金山中醫學院兼差1週1~2天而已。然後再出發。

我好羨慕這樣的人生。的確，人不能像機器般不停地工作，需要放下工作，出外旅遊，放鬆身心，充電一下，再回到工作崗位上。亦即休息是要走更長遠的路。

這也提醒了自己，未來的日子不能再像過去拼過

頭，要學習“捨得與放下”，改變不好的習慣領域，學習放輕鬆，欣賞週遭的環境，保有體力，才能再往前邁進。

人在美國，心在台灣

此趟旅程，分別在紐約、波士頓、洛杉磯及舊金山親戚家及子女住處度假，每天早晚都有中文新聞報導，彷彿身在台北。自己的子女正是20多歲人生正要出發奮鬥的年齡，看著他們都能在紐約、波士頓繁華地帶擁有一席之地，也感欣慰。畢竟過去10年的奮鬥，栽培子女接受好的教育，終有收穫。也鼓勵他們工作要認真、負責。接受挑戰，勇往直前。

看親戚多已屆退休年齡或是中年。每天看的是中文新聞，吃的是中國菜，完全與在台灣沒兩樣。中國人的習性真是根深蒂固。身處異國，心懷台灣。到了退休年齡，失去工作職場上的奮鬥目標，反而有生活落寞之感，也有盼望不如歸去（回台灣）之感，畢竟那不是自己的國家，溶入不了別人的社會。

這使我發現人都是不滿於現狀，對於得不到的東西，總是覺得很美，而已在手的卻不珍惜。就如住在台灣的人討厭台灣的政治紛亂，空氣的污濁、教育的腐敗，希望能移民到美加或紐澳，以享受更好的生活品質與教育環境。而在國外呆久的人、子女長大分散各地，就覺生活頓失重心，人老了就有落葉歸根，不如歸去之感慨。

這也讓我想起習慣領域，人總是習慣於既有的思想與行為，常是自鑽牛角尖而不自知。如能改變習慣領域，敞開胸懷，接受挑戰，溶入於當地的社會，以奉獻犧牲精神，為人服務。則不管你走到那裡，那裡就是你的家。心胸坦然，愛人愛己成為地球村的一員，心理自然篤定。

寫到此，突然發現此趟旅遊真是心身豐收，我也知道自己未來要怎麼走了。積習難改乎？就在於那一念之差及存乎一心了。

◎