

居家求平安 室雅何需大

文／王正一 台大醫學院名譽教授 圖／高淑貴 台大農業推廣系教授

住家是個人每天休養生息之所，也是家庭養老育幼之地，住家內外環境如何，攸關生活品質之高低及精神與物質需求之滿足，實不可輕忽。



田園好風光，山嵐之美盡在眼底

俗語說：「千金買厝，萬金買厝邊。」它的意思很清楚，即若要買房子，應首重其周遭環境，如果買的是住家，鄰居尤其特別重要，左鄰右舍住的人水準如何，是否良善，是好鄰居還是壞鄰居，都是要仔細的審查。

孔夫子在論語一書中也曾提及：「里仁為美，擇不處仁，焉得智。」「里者，民之所居。居於仁者之里，是為美。」朱熹注：「里有仁厚之俗為美，擇里而不處於是焉，則失其是非之本心，而不得為知矣。」孟母三遷的故事更證明了厝邊隔壁之重要性。

誠然，住家是個人每天休養生息之所，也是家庭養老育幼之地，住家內外環境如何，攸關生活品質之高低及精神與物質需求之滿足，實不可輕忽。在選擇時，除了是否有善良風俗外，住家所在地點的景觀、安全性、及對滿足日常生活所需之便利性

都應優先審慎考量，原則上宜考慮所有家人的需。

萬一難以周全時，則宜排定其重點優先順序。例如家有學齡孩童，近學校就要排第一。家有病弱老人，近醫院相對較重要。喜安靜，文教區是第一優選。喜自然，則有好山好水的鄉村會比較適當。

雖說因經濟條件不同，選擇範圍有別，但有些時候住宅如何也並不完全由經濟條件來決定。豪宅既寬敞又舒適是很好，雅築既精緻又溫馨也很不錯。都市應有盡有便利性高很吸引人，鄉間淳樸氣息充滿人情味更令人喜愛。每個人或每個家庭依自己擁有的條件可以各有所好而各取所需。

居家力求平安

以健康的觀點看，可以以「居家求平安」來涵蓋。首先講環境，不論自然環境或人文環境，都要能讓住在其中的人能平安無事、高枕無憂。以自然環境言，例如下大雨時，不虞淹水；地震時，不虞倒塌。以人文環境言，治安良好且有保全系統，出門時，不虞小偷入侵；民風敦厚，有難時，不虞無人相助。既無天災也無人禍的地方，鄰里能出入相友、疾病相扶持，這樣的居住環境，實吾人夢寐以求之福地與福居。

而為了居家平安，從房屋結構、陳設布置、燈光照明、到室內動線等也都要講究。房屋本身之結構要完整堅固，耐震抗壓、擋風防火。室內陳設布置要清爽怡人、整潔美觀。燈光照明要足夠明亮且舒適柔和。室內動線要符合人體工學，便利日常生活。



農家農場之美，天天與常綠盆栽植物為伍



家人的雅好，成為室內最佳的裝飾品



家有高齡長輩或行動不便者，浴廁安全設施更顯重要

突顯主人巧思

身為現代人，當然現代化的居家設備都要擁有，重要者如水電瓦斯以及各類飲食起居生活用品、家具、與電器產品等，它們會使生活更為便利適意。選購這些設

備的考量因素仍然是依序為實用、舒適、美觀三者，即好用、適用、感覺不錯且最好也能既賞心又悅目。

有道是：「室雅何需大」，房舍小未必不好，所謂小而美，更突顯出主人之巧思。主人的雅趣與雅好在居家生活中宜有所展現。喜歡琴棋書畫的人，琴棋書畫有關的物件不可少。歌聲琴韻帶給人的就是平和與喜樂，在書畫的氛圍裡，人變得沉穩寧靜，心安而自得。喜琴棋書畫的人對定、靜、安、慮、得這五字要訣應更能體會，尤其是在夜深人靜時體會得更為深刻。不過，一個人住比較能夠達到定、靜、安、慮、得的境界，與人同住，就很難說了。



住在海邊，欣賞後浪推前浪

家人關係良好

社會由家戶組成，絕大部分的人來自家庭，很多人與家人同住，於是產生住在一個屋簷下的人際關係。這些人際關係雖大多是至親關係，包括父

母子女、兄弟姐妹等，但由於「相愛容易相處難」的緣故，住在一起就必須面對許許多多日常生活中大大小小瑣瑣碎碎事情引發的可能摩擦、問題與挑戰，對這些摩擦、問題與挑戰是否能夠處理得妥善，會大大影響居家之品質。

是的，居家生活中，家人關係如何比什麼都重要，即家人關係較之上述各項內容之重要性更高些。若家人關係好、家庭氣氛佳，一間可以遮風避雨的小窩勝過所謂的花園洋房。若家人同心，生活雖清苦，也能甘之如飴。父慈子孝、兄友弟恭、夫婦和順，家人常相聚，溫馨和樂，有情有義、相互關懷、相互照顧、互敬互愛所組成的家庭才算是甜蜜的家庭。如此，居住在其中，身心都能有所安頓，這才享有真正的平安，也才能健康且快樂。 [圖]

人性化醫學

醫師下廚

醫師就是老師，老師的職責就是要教導病人、指點病人。當一個老師生活舉止都像一個什麼事都不懂的白痴時，如何做病人的顧問？如何成為一個老師？因此，醫師下廚不是噱頭。

不知道為什麼「醫師下廚」都會被詢問！當我研究健康食譜的製作，採用親民、人性化製作來教育糖尿病人時，卻驚動了上上下下的人，幾乎每個人劈頭第一句話就問：「洪醫師，你竟然會做這樣的菜？很好吃喔！」；或是有些只看過我專欄的人會說：「我還以為您只會紙上談兵、閉門造車、寫一寫而已！」。

其實這都是國人的刻板印象，認為學歷高的人都是考試的機器，從來沒有人想到，進入大學或得到高學歷，除了充當考試機器之外，是不是也要腳踏實地，無時無刻虛心地向各方面的專家學習。

在醫院裡，營養師們稱廚師為廚工，醫師有時被認為是不會生病的神仙，有時被認為是開藥的機器。醫師給人們的印象是那麼刻板，那麼有偏差，有時像神(God)，有時又像狗(dog)。

可是醫師是一個人，跟你我都一樣是那麼真實的人，既不是開藥的機器也不是擅於賣弄專業外交術語的人，醫師只不過受了醫學教育成為醫學方面的專家。

在新的時代裡，醫藥分業後賦予醫師新的定義—

文／洪建德 本刊特約健康顧問·陽明院區新陳代謝科主任

醫師是知識的傳播者、是老師。這也是為什麼在歐洲，醫師與老師的單字都是一達克托(博士)，可是「博士」翻譯得並不好，因為清朝末年時，將外文「達克托」翻成「博士」這位官位，事實上拉丁文「達克托」指的卻是老師，所以醫師就是老師，老師的職責就是要教導病人、指點病人。

當一個老師生活舉止都像一個什麼事都不懂的白痴時，如何做病人的顧問？如何成為一個老師？因此，醫師下廚不是噱頭，醫師也要學習如何生活，醫師也應該要比別人更懂得如何生活，因為他學的是醫學、公共衛生學、營養、生物、化學、細菌學及其他社會心理等科學。

因此當病人生病時，最需要的是在生活上能得到正確的引導，在生活起居上能夠有所提攜。在日本的調查研究，獨居老人最需要的並不是口頭的衛生教育，而是有人幫他們買菜、做菜，當我無法做到這些時，我只能脫下白袍，捲起衣袖，圍上圍裙，「下廚」，從最基本的飲食引導病人 [圖]