

專文推薦八

## 恆持剎那，無住生心

劉峻正

前國軍高雄總醫院岡山分院院長、  
國立臺灣師範大學教育學博士

今年入春以來，臺灣及世界各地都面臨了新冠肺炎的威脅，從各國感染人數不斷攀升的過程中，我們可以深刻地體驗到病毒為人類所帶來的衝擊與災難，感受到人類的渺小與生命的無助，如何安身立命、保障個人生命財產安全，遂成為每個人不得不嚴肅面對的問題。在政府的積極作為下，不僅落實了諸多的防疫政策與公共衛生，我們也互相照應，互相關懷，積極配戴口罩並保持安全社交距離，全民共同守護彼此的生命安全，在患難中展現出鎮靜與團結的力量。在疫情蔓延中，我們也有前所未有的體悟：疫情限制了我們原本的日常作息，改變了我們的社交模式，於是我們擁有更多的居家時間，有更多機會與家人相處，也增加了自我省思的獨處時間。疫情讓我們反思人類與自然的關係，也讓我們思考自我與社會的共生鏈結，

更迫使我們重新評估全球化趨勢下的變局與轉機，也讓我們重新檢視生命的意義和生活的目的；然而面對瞬息萬變的大千世界，唯有隨時做好因應的準備，當挑戰來臨時，要有求新求變的覺悟與開啟行動的勇氣，我們相信，在被動中仍然有著不變的真理，必須持衡地善待周邊的每一個人，持續關懷社會，發揮自身良善的力量，讓世界有更多正向的互動。

生老病死是每個人都必須嚴肅面對的生命課題。年少時我們得意盡歡，擊竹高歌；功成名就後，堅守崗位，回饋社會；退休後福至心靈，安享晚年。論語提到「老者安之，朋友信之，少者懷之」與禮運大同篇「使老有所終，壯有所用，幼有所長，鰥寡孤獨廢疾者皆有所養」的理念，更是中華文化千年精髓所蘊含大愛無疆的至善胸懷，也是每個人年邁終老所追求的安康境界。本書作者徐南麗教授成名甚早，才華洋溢，屢獲肯定，然而她並不以此自足，堅毅創新，奮發向上，在護理事業上成就斐然，執持牛耳，同時也濟人無數，桃李芬芳；她的著作等身，論述領域從航空護理學、臨床護理學、護理研究，到行政管理學等範疇廣博精通，點石成金，然而

職場歷練卻給了她更多心境上的轉變以及對於人生的深度思索。近年來她胸懷通達，慈悲入世，更提出「正向思惟」，教導大家應藉由知識的累積、心境的調整，讓自己的心境平和，使得人生更加美好。清代紀曉嵐提到「做人要看遠、看淡、看透」，星雲大師曾說道「人人都有觀自在，何必他方遠處求？」如今徐教授「觀」照「自」己內心所「在」，她心鏡澄明，現身說法，不吝將自身過往經驗與不幸遭遇昇華轉化，告訴大家如何樂齡快活，能夠擁有「五寶」——從醫療照護專業背景傾談養生要訣、從經營管理面向分享理財之道、從理性風水建築觀點分析人屋互存關係、從失婚經驗分享與心靈伴侶相處之道，以及從青絲到銀髮的至交好友如何關懷互助，從各種身分角色的觀點，教導大家不要盲目追求，要能捨棄身外包袱，化繁為簡，方能無入而不自得，達到身、心、靈健康的安老與養老境界。徐教授真情至性，躍然紙上，相信您在閱讀此書之後一定會和我有一樣的感受——觀照生命，樂活人生。

因受恩師徐教授所囑，卻之不恭，筆不成言，是為之序。



▲劉峻正院長到《健康與建築》雜誌社訪問徐南麗教授，談航空護理。