

要航班順利起飛，旅途愉快，需要多方面的配合。人生亦然，總不能亂衝亂撞。如何能使今生的旅途愉快呢？

機身：沒有健康的身體，什麼也做不了。所以無論工作或家庭的擔子有多重，也要有足夠的休息、營養和運動。

維修：飛機總不能不停飛，每隔一段時間便要停下來，檢查、維修和保養，然後再飛。都市人生活節奏急促，很少能停下來自我檢視和省察身體或心靈的狀況。這樣很危險，彷如乘坐一架沒有定期檢查及維修的飛機。

空中服務員：我們常聽：「施比受更為有福」，「助人為快樂之本」。醫學研究顯示，助人能有效增加快樂和滿足感。第一，助人可以使我們抗衡「自我中心」的思想，把關注放在別人身上。第二，透過助人，可以提高「自我形象」，並建立自尊感。第三，若助人其間發現受助者的情況比自己更壞，會了解自己的問題或困擾並非最嚴重。透過「觀點轉移」，助人者可以改變對原有問題的看法和視野。第四，助人能令人放低執著，使人專注今天，活在當下。

同行者：孤單一人走人生路，談何容易？有家人、朋友互相勉勵、扶持，能倍添信心和毅力。「二人勝過一人，因為他們一起的勞碌有美好的酬報。如果一個跌倒，另一個可以把他的同伴扶起來。但一人孤身跌倒，沒有別人把他扶起來，他就悲慘了。」
(傳4：9-10)

機師：我們或許也試過幻想自己像Captain Cool這樣有型，行於暴風雷雲中，仍能唱“fly me to the moon”。現實中，又有多少人能完全掌握自己的生命？我有一個病人九七前移民加拿大，可惜不適應那邊的生活。回流後，又找不到合適的工作；做了「太空人」一段時間，太太要跟他離婚；最後，還患上了抑鬱症。有時我們做的決擇好像很有智慧，過後卻發現並未如此。

若有一個創造我們，愛我們，凡事為我們設想的主，每天引導我們走合適的路，那有多好呢？《聖經》說：「這位神是我堅固的避難所，他使我的道路完全。」（撒下22：33）願各位人生旅途精彩有喜樂！

巧靈子/精神科

*聖經經文引用《聖經新譯本》



環球天道傳基協會

Tien Dao Worldwide Christian Media Association

如對文章有任何回應或查詢，歡迎登入《醫學人生》
網頁分享<http://www.tdww.org.hk/cmdf/index.html>



香港基督徒醫生及牙醫團契
The Christian Medical and
Dental Fellowship of Hong Kong