

疫情下愛與關懷不間斷

文／編輯室

今年五月，台灣本土疫情擴散，一度引起人心惶惶，恐懼、焦慮不安的情緒全浮了上來。令人欣慰的是，政府與民間通力合作，同島一命，全民有共同意志，一起挺過去。

新冠病毒襲捲全球，造成的影響有如世界大戰，疫情拉開了人與人的距離，也帶來了省思，猶如一場大考，用不同的考題，直指核心信念；此間因防疫而建立新的日常，例如：勤洗手、戴口罩、少往來、保距離，改變了以往追求快速便利的思維，生活的本質，生命的意義，互助的關係，經濟與文明，生命的重心需重新檢視，人們總是習慣向外追求，忘記過去，一再重複教訓，此時正是師法自然、以古為師，與自己獨處，省思物質的欲望，重視精神層面的最佳時機。

為了避免群聚，本會許多活動延期或取消，但在官網、臉書仍持續發送各種「生命教育、心靈成長」的短文及電子報，也陸續將演講、研習的服務改成線上，並提供講座內容影音連結來陪伴大家進行心靈防疫。

「父母成長讀書會」，原在頂溪國小採現場及線上同步進行，五月初起全面改成線上，當校園全面停課，家長們的學習精神成為最好的身教。陳阿梅老師以社工學者的學養、實務及親切的特質，帶領大家討論、分享實踐心得，學員都表示，討論非常有收穫，尤其在疫情下是最好的充電與療癒，很感恩也很珍惜上課機會，有多人全勤，並表示下期還要再上。



針對疫情提供及時關懷

因疫情影響經濟，弱勢更需要關懷，基金會將「小泰山勵學獎助學金」的總額提高，讓合作學校獎勵清寒優秀或幫助遭逢變故的學生。此外，全家人防疫在家，彼此互動的時間一長，衝突難免，壓力會影響免疫力，故七月辦理二場「疫情下的自我照顧」線上講座，關照疫情下身心如何安頓，由倪美英老師談「疫情下的健康樂活」分享疫情下的紓壓，透過音樂、散步、深呼吸、打哈欠，讓自己在慌亂中，內心仍然保有一片寧靜。心念力量大，內心保持穩定，定、靜、安、慮、得，每個

人把自己照顧好，就是最佳防疫。

另一場由倪美英、錢永鎮、馮珍芝老師談「疫情下的愛與關懷」。倪老師提醒大家善用身邊的資源，成為傳愛天使；錢永鎮老師闡述，愛的表現在於「照顧、責任、尊重、了解」，關懷則是在日常生活中實踐同理心，馮珍芝老師帶大家玩充滿創意的「防疫賓果」遊戲，透過十六個項目的指引，彼此連結，照顧自己，再推己及人，延伸了關懷，也豐富心靈，疫情下心情也能美麗。

今年的照亮心靈講座在八月份起辦理，呼應疫情所帶來的挑戰，以「變局與契機」為總主題，全面採線上講座，第一場由心靈工作者賴佩霞主講「好好說話，溝通好幸福」，她從歌手、藝人跨入身心靈領域，本場細說自己因為探索原生家庭與婚姻關係問題，從鑽研「心理學」而走上推廣「非暴力溝通」之路，按照「觀察、感受、需要、提出請求」四個步驟，練習好好說話，避免人際衝突，也能善用溝通表達，善待自己與身邊的人，人人都學會這個技巧，能看見良善本質，避免衝突，活出幸福。

第二場由演說家吳娟瑜老師闡述「一生不能錯過的幸福感」。關於快樂，有「自然的快樂」和「合成的快樂」，二者所帶來的快樂感相同，但前者易得易失，是外在的，後者是靠自己，這種快樂會更長久而珍貴也不易抹滅，它是每個人天生擁有的能力，吳老師分享自己生命成長的經驗，鼓勵大家透過「認知、調整、適應、接受」的過程，從心上下功夫，創造幸福感。

對抗疾病，最重要的是免疫力，吃健康食物、均衡飲食才能享受健康。營養學者洪泰雄老師，十年前任職台大總

務長時，因為調整進食順序及飲食習慣改變，四個月減重十七公斤，精神、體能都更好，進而鑽研營養學，多年來四處推廣健康飲食之道。身體細胞每天再生、替換，仰賴從嘴巴吃進去的營養素來發揮作用。若說每個人的感情、想法、行動，全部都受吃的食物影響也不為過，要聰明的吃，健康的瘦，強化免疫力。

身心安頓進而推己及人

佛學學者及行者鄭振煌老師講「金剛經的全贏之道」。這場有來自全台及海外的參加者，一起學習在生活中落實金剛經「善護念」的精神。鄭老師提到疫情雖然肆虐，百業受到影響，但在國人的努力之下，經濟成長率並沒有下探，印證了總主題「變局與契機」的道理，而金剛經所詮說的「看開、提起、放下」更是安心之道。「看開」是指發心，不是消極的接受現狀，而是具有企圖心；「提起」是指知恩、感恩、報恩，唯有同舟一命，具悲憫心，才能力挽狂瀾；「放下」就是「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」，金剛經提供了人生的全贏策略，告訴我們觀照緣起，離一切相，行一切善，而能過一個進可攻退可守的自在人生。

防疫是科學，更涵蓋了心理學、社會學、經濟學，不管外在環境如何變化，最重要的是保有一顆清明的心，說好話、存好心，淨化心靈，身心安頓，進而推己及人，傳遞關懷。在疫情下常常被提醒：「退一步，是最好的保護」，比之於人生也是如此，退一步海闊天空，無入而不自得，體會了這個道理，誠然是疫情下最美的風景。

