



做環保 健康又長壽

Be a Recycling Volunteer
to Live a Long Healthy Life

現今高齡人口偏多，有人開始擔憂老人成為社會問題。其實老人家是我們的寶，他們年輕時為家庭、社會辛苦付出，所栽培的孩子正是現在的社會棟梁，如果沒有他們，哪有今日的富足？

一般人認為年紀大，腦力退化，失憶是正常的；事實上，如果感覺歲數大了就應該要享受，腦子什麼都不想，身體什麼都不做，健康的細胞與記憶反而會加速衰退。二年多前，大林慈濟醫院成立「失智症中心」，神經內科曹汶龍主任帶領醫療團隊，到年長者較多的慈濟環保站進行失智篩檢和衛教，並研究預防之道。

醫療團隊發現，在慈濟環保站付出的高齡志工，少有失智問題。因為這些老菩薩心無雜念，做環保時專注於物品分類，身體也持續運動；而且，人處於良好的環境，時時聽好話、做好事，自然能保持頭腦清楚，還能學習新知。曹主任說：「能不斷活動，老人自然身體健康，記憶就會好；要養老、健康，最好的祕訣就是做環保。」所以他常鼓勵老人家做環保，也包括自己九十多歲的老母親。

有一次我與曹主任的母親見面，她拉著我的手說：「師父！我很感恩您照顧我的兒子，我去做環保大家都很疼惜我。」我告訴她：「是妳的兒子好，疼惜老人，讓很多老人知道如何保護健康，如何讓頭腦清楚，這就是他的功德。」曹媽媽思緒清晰、耳聰目明，真不像已有九十歲高齡，可見頭腦、身體多動一動，真的有益身心健康。

做環保不僅延續物命、疼惜地球，也能減少失憶的情況發生；全心投入回收的志工，沒有時間自尋煩惱，身心自然輕安自在。☺

釋證嚴