

健康美顏密碼

Password to Health and Beauty

◆ 撰文 / 賴惠玲

在一次院內舉辦的醫師合心共識營的機緣，同組的一位中醫師觀察了我的臉色，隨即反映一些我的臉色透露的健康訊息；因為我和這位中醫師不熟，爲了減少一眼被看透的不適感，所以，當下我一否認他對我的健康評估，但是心裡頭卻被這位醫師的望診功力完全攝服。中醫診斷的望、聞、問、切中，望診居首，望診之中，又以看臉色最爲重要。因爲遺傳基因，所以膚色較淡，卸妝後的我常被誤以爲是生病了。所以，經常要用充滿朝氣活力的笑容向週遭友人宣告——我很好。

兩個月前花蓮總院接待一群來自上海徐匯區中心醫院的護理主管的培訓，在第一天的歡迎會時，護理部主任半開玩笑的跟大家介紹說：「主任、副主任都是年近50的女人，但是，我們都是天天使用慈濟面霜，所以看起來都比實際年紀輕。」結果，當晚，有一位學員在他們安單的宿舍的床頭看到一張晚安卡，卡片上面也提到慈濟面霜之類的字眼，讓那位學員回憶起白天主任談及面霜使人年輕等話語，因此，費勁兒地努力翻找，因尋找未果，所以下結論：面霜已被先前的住宿者用完了，但是管理人員忘記補充。直到結訓典禮，他在心得分享提到這件事情的時候，大家笑彎了腰，原來，慈濟面霜被誤以爲是一種實體面霜呢！

因爲學員遠從上海來，因此有可能對於在台灣大家耳熟能詳的慈濟面霜產生先入爲主的詮釋進而發生誤解。但是，就在不久前，我在台北捷運車上遇到一位年輕貌美的小姐，幾次望著我瞧，我禮貌性的點頭微笑做回應。直到我們在同一站下車，並一起走出捷運站進入同一家醫院，在大廳我找到候診區的硬板椅子坐下，便見那位小姐走過來，客氣的輕聲問我平時是用哪一種面膜？我心想，是化妝品直銷員吧！因此，我刻意說，慈濟面霜啊！並想著，他應該會知難而退，但是，沒想到，她居然進一步的問我：分會有賣嗎？瞬間，我楞住了，但也隨即跟她簡短解釋慈濟面霜的意義。而她之所以會立刻反應到慈濟分會，應該是先前在台北車站等候捷運的空檔，他聽見我和一位穿著藍天白雲服裝的師姊的

對話，從對話中，她知道我們是沒有威脅性的慈濟人。那位小姐進入醫療大樓電梯前，特地跟我說，她覺得慈濟師姊的言行舉止和笑容總是讓人覺得很舒服。後來知道，她是來幫憂鬱症的家人拿藥的。

科技的發展，改善了人類的工作效率，但是，檢視人類與科技的關係，似乎人類的創造發明，已經反過頭來改造我們身體機制及生活方式；科技對人類造成的衝擊與驚人的重塑力量，隨處可見。電腦動畫技術的進步日新月異，今年暑假最受歡迎及最賣座的電影之一《史瑞克3》的風格也有所改變；這部電腦動畫喜劇片的製作群能夠利用最新的科技設備，十分寫實地呈現並捕捉史瑞克和他的朋友的臉部表情、情緒和肢體語言。這是過去所無法超越的電腦科技的呈現。再者，自從有了電腦的自動作曲軟體，只要幾堂課的學習，基本上沒有經過經年累月訓練的外行人，只要透過電腦簡單輸入A, B, C, D, E, F, G，電腦就可以自動生成一首很好聽的歌曲。

那位詢問我去哪裡買慈濟面霜的小姐的家人，原來是一位從小被家人放在手掌心、小心呵護長大的作曲家；後來因工作不順等種種因素，罹患憂鬱性情緒失調而在家裡休養。憂鬱性情緒失調是本世紀一個高盛行率的疾病，但是電腦科技的發展除了帶來心理層次的健康問題之外，身體層面的健康問題也隨之而來。人類的生活型態因電腦的便利而轉為少動的型態；因此，行政院衛生署國民健康局修正我國代謝症候群判定標準，這5項標準（危險因子）都和人類的身體活動量減少有關係。這一期的封面故事主題，除了介紹大林慈濟醫院的健康促進醫院概念，分析護理同仁的身體健康問題之外，心理健康也是職場上不可忽視的重要一環。

從大愛電視台的節目中，經常看到很多身心受創的各階層人員，因為接觸慈濟的師兄師姊而有機會一起投入志工行列，經由彼此的互動，重新找到生命的動力。慈濟的師兄師姊總是笑開懷的扶持處在人生逆境的當事人，助他們重新燃起希望。

慈濟面霜，即真誠和悅的微笑，使慈濟人看起來容光煥發，充滿朝氣活力，這種真誠親切的表情，使人容易親近，也使得週遭的人們同感慈濟面霜的法力。簡單的一抹微笑，不就是通往健康、擁有美麗容顏的那道密碼。✿