



# 巧藝活化腦力

For the Elderly to Improve Brain Power  
by Doing Good Deeds

人生步入老年，自己最有感覺，即使意志堅定想要做事，也容易讓「老」字在內心形成障礙。過去的聰明、反應敏捷，隨著年齡慢慢衰退，許多長者記憶力像溜滑梯，一天天下降，甚至找不到東西會懷疑是被人偷走，鬧得家庭不安寧，實在是無奈。

常聽慈濟醫院的醫師提起，如何預防失智，最好的方法就是時時手腦並用，朝正確的方向前進，平常多做利益人群的事，保持善的腦力循環；就如臺中慈濟人在社區開設藺草編織班，讓長者分享經驗教導年輕人，也能保存傳統文化。

日前中部港區慈濟人回靜思精舍，會客室桌上排列著他們帶來的巧藝作品，令人眼睛一亮。他們用藺草編出傳統、實用的大甲草帽、茶壽，也能做出微小精巧的飾物。他們平時聞法入心，聽到師父叮嚀大家要「合和互協」，於是發揮巧思編織一對對迷你藺草鞋，利用諧音「合鞋」，象徵彼此「和諧」。

其中一位碧娥，曾罹患罕見的橋本氏腦病變，醫師告訴她：「妳的記憶可能會全部流失。」幸好有家人用心照顧和慈濟人接力關懷，大家提醒她要常回想過去編織藺草的功夫，思考如何設計造型。她不斷編織，做、想、行，動腦不停歇，並配合醫師的治療，如今順利恢復健康。帶回精舍的作品中，有許多是她在病中腦力激盪的成果，充滿創意。

如此說來，懷古之情不可無，我們回憶過去，多運用自己的良能，還能夠預防失憶。而志工這些手工製品，保留了傳統生活的記憶，若妥善收藏，未來年輕人可藉此理解過去的人如何生活，會是很好的教育工具。人生一路走來，時間不斷累積也不斷消逝，生活裡處處是學問，平時多觀察、多認識，把握當下步步精進，才能經一事、長一智。☺

釋證嚴