

爬山 身心寬闊

Mountain Climbing, Soothing Body and Soul

■ 文 / 李麗鳳 大林慈濟醫院呼吸照護病房護理佐理員

來到大林慈濟醫院上班已有一年之久，每次面對病人的病苦呻吟，心中總有許多不捨，但生老病死是人生必經的過程，身為護理人員的我們唯有以溫馨親切的態度來照顧每個病人，唯有甘願做、歡喜受的態度，才能有法喜的充滿。做就對啦，使自己在本份上更加快樂的付出。

在繁忙的工作之餘，我所喜歡的休閒活動就是——爬山，爬山可以增加我們的心肺功能，加強肺活量之外，它亦可以訓練我們的肌耐力，達到全身運動的效果。

而且在清晨時分，頭腦最為清醒，迎向晨曦，溫暖的陽光、枝頭鳥語花香、綠樹叢中蟲鳴交響，在在都讓人感受到生命的活力。整個人全身上下的細胞活躍著，心情愉悅而輕鬆，加上有家人的陪伴，心中更為踏實。一步一腳印往上爬，雖然上氣接不了下氣，但那一吸一呼之間，吐出心中的晦氣，吸入生命的希望。雖已滿身大汗，但心靈安詳。

活著，不就是這麼簡單！只要我們能將慾望降至最低點，就不會有



所奢求。大自然是我的老師，向它學習，不畏風雨，仍能屹立不搖；向它學習，看淡是非。正所謂「青山常在，綠水常流」，我們活著更應該盡己本分，扮演好人生的每個角色。

人要活就要動，多運動能使身體更健康，而運動也要持之以恆才能見其成效，因此希望大家多參與爬山活動，爬山既不用花大錢，又可練腳力，加強肺活量，讓細胞更加活化，身體日益強壯，工作起來更有勁！不信，多試試吧！

繁忙的工作之餘，李麗鳳最喜歡爬山，不僅能訓練肌耐力，也能達到全身運動的效果。