會員園地

工作，向學，生活

吉豐耳鼻喉科診所 **陳登郎 醫師**

逝者如斯夫，不捨晝夜－談時間

感嘆時代的進步，感嘆浩瀚的浪濤，感嘆古往今來無數的英傑湮沒在這時代的浪濤之中，回首我們以前的「老前輩」們，創造出多少膾炙人口的文章或是世代傳頌的創舉，但是也都隨著時代的潮流而流逝。時光，是人類歷史上，最難、最狠、也最無法避免的宿敵！年輕時，總想著來日方長，青春永在，因而一再虛度光陰，浪擲青春，最終白首時，總是嘆息年少時的無知！年華已逝，回首過往，總看到年少輕狂的我們，無論是虛度光陰，又或是瞎忙一場，就像個無目地的陀螺般。

世足賽的實況轉撥、某某藝人的演唱會、好萊塢最新電影首輪會，精彩不缺席！「錯過今天，再等四年」，「等貝克漢這球踢進就關電視」云云，就像毒品一樣，一點一滴侵蝕我們！時間，總是最公平的仲裁者！在時間的面前，從來沒有人能豁免，當你浪費了一分鐘，就失去了一分鐘。

「某某醫師，這場課程你有沒有興趣參加？」，「不了，我等一下要去開刀，中午要主持會議，下午要看門診，晚上要去支援外院門診」，熟悉的對話，熟悉的場景，這絕對不是de javu，因為這些事情都實實在在發生在你我身邊！忙碌，永遠是「懶惰」的我們最佳的藉口！看似矛盾，其實道破人心弱點，每天從事毫無變化機械式的生活與行程，對於人類的惰性，永遠比每天學習新知挑戰新領域來的輕鬆簡單，畢竟前者只要經過spinal cord反射即可，後者還要進入brain進行memory formation才行！

兩樣極端，一樣結果。學習之道，惟心矣

不同生活模式的人，在學習之路上結果都一樣，為何？因為人心，人心總是懶惰的，古又有明訓：「科技始終來自於人性」，才會發明出許多供人類偷懶的新玩意

兒：人類不想記電話號碼，就出現了行動電話儲存號碼的功能；人類不想從座位上站起來夾菜，就出現了lazy Suzan這東西，客官您瞧，連名字裡都表明了lazy！

然而，「學如逆水行舟，不進則退」，在社會進步速度越來越快的現代，我則說「學如溺水求生，不盡則斃」！殘酷，但寫實！以醫療為例，五年前的開刀技術，很有可能已經落伍，五年前的治療原則，很有可能馬上被推翻！（這邊請先忽視健保規範這種「超現實主義」的力量）！因此現代醫療必須隨時與時俱進，方不會被這學海給溺斃！

時間啊，時間，多少罪惡假汝之名而行！

或問：「我每天忙進忙出，哪有時間學習？」，或問「我年事已高，眼睛不好使，要怎麼讀書？」，須知，忙如林肯，也是每天閱讀，癱如霍金，仍可著書，更遑論閱覽群書了。或問：「霍金眼睛還可以看東西呀」，答曰：「您耳朵也可聽演講呀」，今日科技發達，已有越來越多的文獻發展出所謂的「有聲書」，專給忙碌或失明者閱聽。過去，曾耳聞醫學院的教授，坐公車搭捷運的短短時間，都可以讀完或寫完論文，試想，這又是一個對時間斤斤計較的範例呀！只要有心，就算蹲馬桶，也是可以閱讀學習，就算是挖鼻孔手指在忙，眼睛耳朵也可工作呀！（當然，要小心黃金或鼻屎沾到書本就是！）

積沙成塔，每天累積十分鐘，一週就可累積一小時，「你的一小時，就是書本的一大頁」，雖然阿姆斯壯當初登上月球時不是這樣說，但我們或可做此應用，每週念完一大頁，一年過去就可拼完Harrison的一章節了，或許對於某些需要大量知識的臨床科目來說，這樣的唸書效率太低，但是「滴水可穿石，鐵杵磨成繡花針」，只要有恆心肯付出，重如磐石的教科書總有一天也可被你「穿石」的！

人？機器？你吃的是飯還是機油？

近來，台大小兒外科許文明醫師撰文，表示「要開始過人過的生活」，什麼意思？醫師不是人嗎？還是醫師「不適人」（不適合過人過的生活）？打從古聖先賢開始，醫者心向來就是蠟燭情，怎說？就是燃燒自己照亮別人呀！有的蠟燭還是兩頭燒呢！視病猶親，每當有病人來求治，總是親像自己家人般

照料，無微不至，東西奔走，當然，醫師絕對不可也不會把病人當作自己一樣來照顧—因為醫師最不會照顧自己了！

然而，現在醫療風氣逐漸將醫師往「機器」之路訓練：每天超時工作，給予短暫維修就要再次上路，重複一樣無味的工作，最後就在「無法承受之重」之下，身體發出警訊。在這樣的氛圍之下，前面要求醫師百忙之中仍要抓時間學習似乎又不近人情了！

蠟燭兩頭燒，總是會燒盡！

人一生短短數十年（將來是否有可能平均壽命超過百年還不確定），醫師的平均壽命又比一般人更短，如何在繁忙的工作與學習與人生中做取捨，這是今天另外一個主題：如何做最有效率的利用。

我們常說：「年輕人要趁年輕的時候認真工作多賺錢」，所以我們就趁年輕時用時間努力換取金錢，但是這樣的投資是否恰當呢？我舉個例子供看官思考：今天我們投資市場，用十億的資金灌注在一家小小的柑仔店，然後這家柑仔店也不讓我們失望，賺的比往年豐盛，「大賺」十萬元，可喜可賀，可喜可賀！ 再舉另外一個例子（這次請容許我誇張點）：近來有某個遊樂園祭出身分證號碼有4或5的民眾可打折入園，有位有錢的富翁驚覺自己也符合條件，就趁這個時機去參觀樂園，跟著大家一起排兩個小時等坐旋轉木馬，大讚：「賺到了，賺到了！」。

看完上面這兩個例子，我們學到了什麼？時間運用效率的觀念，現代人工作繁忙，事務眾多，若要每件事情都親力親為，事必躬親，這是不可能的，之前就曾經聽過前輩說起：將每件要辦的事情依照重要性與急迫性切割，先完成緊急又重要的事情，其次就照順序來，不緊急也不重要的事情就外包給別人做。這就是管理上面對於分層處理的重要觀念！同時也是分辨一個人是否能夠有條理富邏輯處理事情的根據。

捨得捨得，有捨才有得

這時候就有人問了，我每件事情都很重要，這個會議要開，那個會議要開，這台刀我非親自開不可，那個病人我非得親自診視不可，哪有辦法外包給別人做呢？是呀，若是照這個邏輯來看，想必全天下的事情都是緊急又重要了，說這話的人想必就只能做個勞碌命的人了！「工作，要認真做，事情，要冷靜做」！這兩種有什麼不同

呢？工作，代表的是一個人一輩子的志業與志向，要認真做，要用一輩子的態度來經營，但是事情，則代表眼前的問題，無論是大事或小事，都要冷靜，為什麼要冷靜呢？當你焦慮地汲汲營營斤斤計較眼前的小事，無法放下，就會擋到後面更重要的大事情，因此就造成許多事情的耽擱，再舉個例子：今天大官要來參訪接見你，但是你現在正要住院動大手術，請問你該怎麼取捨？所以，事情要冷靜做！這兩件事情必然無法同時「事必躬親」，自然需要取捨，這也就是外包的重要性了，畢竟當一個人「事事行」，就只能「事事疏」了！

當一個人每件事情都能清楚地委派分配給適合的人外包（如何分配給適當的人外包，這就不是今天的議題了），就能夠清楚地知道現在有什麼事情，非得自己親手完成，是的，今天的主題中，有兩件事情非得自己親自完成不可，絕對不可能由他人幫忙完成，那就是學習與生活，學習可以藉由他人幫助，但終歸還是要靠自己，生活也是，別人幫你完成的「生活」，那個是別人的生活，而不是自己的生活。生活，除了「生」之外，也要「活」，死氣沉沉的「生」、像機器人般空洞的「生」都不是活。活，在說文解字中，代表水流聲，這個水流，代表著活水，而不是了無生氣的死水！因此，生活生活，說的容易，但是大部分人只能做到「生」，真正能夠做到「活」的人還在少數！

星爺：「做人沒有夢想，那和鹹魚有什麼兩樣」，我則說：「做人沒有學習和生活，那和螺絲有什麼兩樣」！

事實上，就是沒有什麼兩樣，畢竟螺絲是找不到新的專長，也找不到個人情趣，終其一生就是栓在那上面，什麼新的也不會了。所以做為一個懂「生活」，知道繼續上進學習的人，自然知道如何有效率的運用時間，運用成本，達到最高獲利（無論是實質的金錢或是無形的財富），最終達到個人的價值！