

行醫者的自我檢視

柳暗花明又一村只待有心人 反思黑暗的正向意義

醫師心靈成長研討會

Physician's Spiritual Symposium

文 | 王志祿、蘇哲能、吳剛魁、鍾昆原、李建廷

視覺編輯與彙整 | 蔡佳祝

照片來源 | 高雄市醫師公會



高雄市立美術館戶外裝置藝術 / 蘇慶祥・攝 (2021.6)



國立台灣美術館戶外裝置藝術

側 記

高雄市醫師公會在本屆（十四屆）以生命、人文、樂活為服務會員的標竿下，成立了醫療慈善委員會，統籌規畫各項醫療慈善活動。並舉辦各項活動及研討會，包括捐血、偏鄉義診、醫事人文研習營，並結合其他慈善團體共創慈善平台，互相支援，期盼創造更大的慈善力量，嘉惠會員並造福人群。此次在賴聰宏理事長的高度支持下，針對醫療核心人物『醫師』，與福智文教基金會共同舉辦「醫師心靈成長研討會」。體恤忙碌的醫師們，此次研討會課程精簡安排於一個上午，但內當豐富實用，講師也都是一時之選，期盼藉著轉念及靜心讓所有參加的醫師伙伴們擁有更多的正面能量來面對行醫的壓力，並更進一步達到心靈的提升。

（王志祿）

SECTION 1

展開雙翅，飛越醫療爭議的陰霾

王志祿 醫師

高雄柏仁醫院副院長
(醫療典範獎)

“雖是家屬誤會引起，救人卻被告上法院，歷經三年的訴訟至三審才定讞，還其清白。甚至引發後續的慮病、恐慌與憂鬱症發作，對自身及家庭產生無比的傷害，經不斷的自我學習才能再度站上人生的舞台，面對大眾從事公共事務且表現傑出，甚或最終獲得台灣醫療典範獎的肯定。”

醫師是人人稱羨的行業，但箇中甘苦卻常不為人知。醫療糾紛更是所有醫師心中最沉重的痛點，猶如希臘神話第一勇士阿基里斯 (Achilles) 的腳跟。在特洛伊之戰英勇善戰，但這位英雄最終卻因腳後跟被箭射中而戰死沙場，於是阿基里斯腳踝 (Achilles' Heel) 成了西諺中弱點的最大表徵。

據統計，醫師行醫生涯中總會遭遇或多或少、或輕或重的醫療糾紛，甚至有些醫師因而焦慮憂鬱，甚至一蹶不振。人中精英為了救人反而落得如此下場，實在非常可惜更令人不捨。祈盼藉著一個上午的心靈正向課程，為勞心勞力又高壓所苦的醫師夥伴們找到一條走向未來的平坦大道！



此次參加研討會的醫師非常踴躍，共112位醫師，報到率超過85%，中途離席的醫師也極其少數！醫師們在百忙之中願意參加半天的研討課程，實屬難得，卻也代表著許多的醫師夥伴們對此相關課程殷切的需求。主辦單位也為大家提供了美味又環保的蔬食便當，大家吃得津津有味！此次研討會總召集人林俊傑醫師與志工夥伴們盡心盡力籌畫數月之久，對大會順利成功的貢獻，令人感佩！

蘇哲能 醫師

屏東民眾醫院副院長

“我經歷醫療爭議的煎熬時，引發身心的衝擊與傷害、心悸、胸痛、頭痛、失眠，魂不守舍，思路壅塞、自我否定及信心頓失，最後家庭的甜美與祥和也隨之淡淡消失，我開始懷疑行醫是善行的初衷。1999年921大地震時，被徵召去當兼任法醫，面對從斷垣殘壁瓦塊中挖出的斷肢腦裂身軀，我突然發覺意外事件無法逃避、醫療爭議事件很難避免，而我們必須去面對。在這因緣下，我開始涉獵心理與宗教心靈的學修，後來體悟身心靈的修練是圓滿解決醫療爭議不可缺少的基本功夫。”



第一個段落由王志祿醫師與蘇哲能醫師以自己親身經歷過的醫療糾紛與大家分享；吳剛魁律師則針對當今的醫師法，提出分析、解決之道及提供醫糾的案例。

吳剛魁 律師

“醫師們聽到「打官司」，多少都會感到緊張害怕，因此想跟各位分享《希望·新生》〈絕處逢生的喜悅〉：「對於修心的人，每一個面臨的境遇都是機會，絕路也就是生路、就是希望，就看我們怎麼想。很多偉大的發現，恰恰是在走投無路時另闢蹊徑。一旦衝出重圍，我們發現希望之路，就會領略創造的喜悅。」雖然我是法律專家，但始終認同問題的根源其實要透過內心的修行來解決。”



首先感謝高雄市醫師公會的邀請，讓我能夠在2021年醫師心靈成長研討會中重新審視個人的行醫生涯。醫療爭議是醫者心裡的傷，更是生命中的痛。醫療行為是一個普世公認的善行，但是，在消費意識極端高漲的社會裡，很多意想不到的結果卻造成了醫病之間的緊張關係。醫療爭議既糾結又無解，從醫療專業、社會價值觀、病人及家屬感受，醫院工作團隊的提升與和諧，最後是醫療執行者及其家庭是否可以再保有一個寧靜祥和的心靈境界！面對問題若處理得妥當，大家都圓滿，處理不當則大家都受傷。

幾千年來各大宗教的聖者為人類留下無量寶貴的智慧法語，若能隨著個人的因緣去參透這些智慧，那是種福報。我在最痛苦無助的時候突然聽到「心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃」。佛教心經的這一小段文，點醒了我，要去體驗無有恐怖，遠離顛倒夢想的境界，這個念頭解決了我的創傷症候群，恐怖、焦慮、失眠與頭痛在轉念中就痊癒了。我也在福智基金會的廣論研習中，學到「觀功念恩」：從日常生活中的微小細節去察覺世間的善、人性的美；或是「代人著想」，以換位思考的方式、暫時代入他人的視野和角度，去體察他人的處境。從這些由淺入深的生命哲學中體會到「盛怒的人，他的內心正在被苦火煎熬」、「罵我的人，他的內心比我痛苦」的內涵。當你穿越尖銳的語詞，聽到對方內在的苦受時，你就可以拋開自我情緒的糾纏，換個角度幫對方解決問題。當你敞開心胸面對他人時，你會遇到一群善友也以同樣的心境歡迎著你。

學習如何以正面的心境去面對醫療爭議，珍惜每次的境界，或許這是上天賜下的無上禮物，讓我們去體會無常與生命。從學習中更加謙卑，更了解自己也是會被創傷症候群攻擊的凡夫，就更能體會病人與家屬的情緒與感受，更能同理同仁們的辛苦與無奈。當我們看到自己那顆飄渺無常的心，我們就可以飛越醫療爭議的陰霾。

談到醫療糾紛，可從刑事、民事、行政三方面的法律知識，以及相關案例來做了解。

刑事的部分，民國108年時立法院已調整修正過，今後醫事人員如因過失造成他人受傷或死亡之結果，僅會論以過失致傷或致死罪，然亦需符合醫療法第82條第2項、第3項所定之特殊要件，方才可能成立。

民事的部分，現行醫療法第82條第2項已明文規定醫事人員執行業務致生損害，以故意或違反醫療上必要

之注意義務且逾越合理臨床專業裁量者，始負賠償之責，其中尚牽涉到如何判斷「義務違反」的標準。

行政的部分，醫師的行政責任參考醫師法第25條。他人的行政責任參考醫療法第24條。

我引一段《入行論》與大家共勉：「唯有繫此心，即攝彼一切。調伏此一心，一切皆馴伏。何需足量革，盡覆此大地。片革墊靴底，即同覆大地。」期望我們都能夠穿上「調伏內心」的鞋子，面對眼前的每個境界。



(以上內容因應編輯，部分經潤飾或擷取)

SECTION 2

「觀功念恩」轉正念

鍾昆原 教授

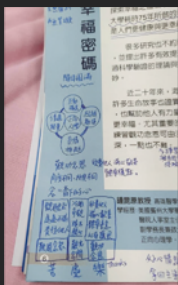
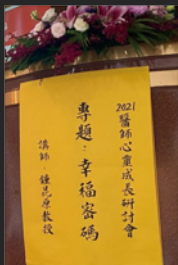
高雄醫學大學心理系教授
高雄醫學大學正向心理學中心首任主任

“「觀」，所見一定正確嗎？”

正向心理學之父Martin E. P. Seligman在1998年擔任美國心理學會(American Psychological Association, APA)會長時，籲請心理學界不宜再侷限於疾病照護，而應以積極的態度，有系統地開展心理健康的研究，關注人性的良善光明面，促進心理健康。此舉吸引相關領域學者的熱烈響應，蔚為風潮，正向心理學(Positive Psychology)的研究如雨後春筍般產出，頂尖大學陸續成立正向心理學研究中心，爾後多國政府開始關注國民的幸福指數，民間的幸福企業、幸福職場，也成為企業的共同願景。顯見正向心理學反映了時代精神，而追求「幸福」正是人類亙古不變的目標。

各國頂尖科學家探索幸福之道或幸福密碼，最具代表性的是哈佛大學耗時75年由三代學者群接力完成的幸福研究，其結論之一為：「正向人際關係」是人們更健康與更幸福的關鍵，而這觀點也在多篇研究中獲得驗證。

值得注意的是，這些經過科學研究驗證的理論與方法，與民間的「觀功念恩」有異曲同工之妙。



第二個段落邀請到高雄醫學大學心理系鍾昆原教授來做分享，以風趣與發人深省的內容，教導與會醫師學員如何正面思考、轉念，並以「觀功念恩」的實際操作法則去面對行醫種種的挫折與挑戰，並能夠增加心理的抗壓性。

「觀功念恩」是指日常生活中與人互動時，刻意練習看見別人的優點與功德(意指對自身有益的地方)，進而感恩別人對自己的恩惠。

為什麼要刻意練習觀察別人的優點呢？根據研究，當人們聚焦於負向觀點時，很容易反應出不滿、責怪他人，陷入痛苦深淵；反之，當人們聚焦於欣賞他人或體察別人的善意時，心存感恩，就容易引導出滿心歡喜。一篇綜整200多篇論文的研究顯示，好心情會讓人們較少請病假、有較高的績效與薪水、離職率也較低。所以，養成觀功念恩的好習慣，會幫助人我帶來好心情，也可打破陷入負向觀點與感受的惡性循環。

近二十年來，「觀功念恩」的練習成為自我修練的本土實踐，成效累積相當多的實證結果，生活中不乏觀功念恩的故事，透過這些生命故事的驗證，更傳遞了「觀功念恩」能改善人際關係，幫助人更有力量、更幸福。

更重要的是，練習「觀功念恩」一點也不難。「觀功念恩」的練習，可由日常著手，由淺入

SECTION 3

「禪修靜坐」得昇華

李建廷 醫師

高雄健仁醫院家醫科主治醫師
前屏東縣政府衛生局長
(醫療典範獎)

“寧靜的智慧 – 禪修初體驗”

在生命的洪流中，難免遭遇到重大事件，如何因應是每個人必修的人生課程。有人在挫折中逆流而上，但也有人身陷在痛苦泥沼中。學習在壓力下調整認知與行為，破繭而出見曙光則是不間斷的一種學習。轉念後看待這些總總，反都是恩典、也是禮物。



個人曾幾次經歷重大事件，初始常心神不寧，藉由專注於一些活動，終渡過了心理困境。如激烈的球類運動、步行於山間放空自我、朗誦經典古詩等，都有效的轉移注意力，有助讓思緒跳脫焦慮漩渦、平靜心情與入眠，得以承受不順遂事件的衝擊。

深、由近及遠。楊定一博士與微軟新任董事長納德拉，每天早上醒來先感謝自己身上的每個器官乃至每個細胞，從觀察自己、感恩自己的身體開始，從而延伸感恩身邊的親友。初練習可從念父母恩(或生命中的貴人)開始，練習者通常很快就能感受到「觀功念恩」帶來的好處，從而觀察到與發掘周遭人、事、物的美好。練習到得心應手時，面對逆境或困境，就可觀見逆境可見之恩，心靈平靜不再遙不可及，甚至能獲得正向轉變，不亦樂哉！

美國心理學家Barbara Fredrickson，經過多方研究後，提出擴展與建構理論(Broaden and Build Theory of Positive Emotions)，正呼應「觀功念恩」的益處，亦即正向情緒會擴展個人的認知能力，從而建立個人資源，乃至增進個人健康與幸福等，也因此會帶來持續的正向情緒，形成螺旋向上的良善幸福。

醫療工作者在忙碌的行醫善行中，服務芸芸眾生，藉「觀功念恩」的練習，期能在幸福氛圍中救治病苦的人，趨向幸福。



與會醫師專注聆聽，在工作忙碌之餘，是心靈能量的補充，獲益良多。



高雄市醫師公會賴曉宏理事長致詞



李建廷醫師強調心靜下來的重要性，「心靜」有助於處理醫病關係與增進人際關係。並現場帶動與會者「打哈欠」、「伸懶腰」，這個再平常不過的日常動作，卻有意想不到的放鬆效果！

第三個段落由李建廷醫師以禪修靜坐的心得及方法，提供與會夥伴們能夠在日常紛雜的工作氛圍中更加自在平和，達到更高的心靈修為。

拉近時間點，近期大眾面對的則是疫情期間的挑戰，訊息的瞬息萬變與輿論的雜亂充斥，人面對未知的焦慮，行動與生活範圍受限，致使壓力與無力感。此時，公園裡的樹、鳥鳴、雨聲是抒壓良劑，讓身心靈可以因應疫情下繁忙的醫療工作。有時到社區服務或擔任醫療志工，同樣讓內心踏實並有助心境的舒緩。

每日晨起，先靜坐床邊，調整呼吸節奏、整理心緒，以感恩的心情迎接每一天。持之以恆，則有累積加乘效應，隨著練習時間久了，面對突發事件更能冷靜。刻意練習漸成習慣之後，甚而內化昇華為更高層次，總以觀他人功德的角度看待各種衝突，迎來正向回饋，形成善的循環，棘手的事務自然迎刃而解。

凡事的引發控制鈕不一定在我，但自我則可以轉換認知與回應的方式，生活中有許多方式可善加運用。廣義的修習就是真正內化，產生利他行為，造福他人，則自我將得到更多的快樂，「施比受更有福」亦真正落實在生活中。



體驗

打開雙手、打開心扉、迎來正向力量

幸福的關鍵在「觀」與「念」
不是缺少美，而是缺少發現美的眼睛



力量

高雄市醫師公會王志祿秘書長與夫人潘美玲女士擔任本次研討會的主持人，也是活動的主要策劃者之一。賢伉儷平時熱衷投入公益義診等活動，並積極參與本會「醫療慈善委員會」會務。



研討會課程溫馨感人、精緻充實，圓滿結束。醫師夥伴們皆帶著滿滿的心靈收穫賦歸！這也是本會於今年台灣疫情爆發前的一次獨特且具指標性的活動。期待心靈成長的養分持續惠澤醫療工作者，帶來正向的力量。

期許

分享

與會醫師現場談研討會課程心得



戴昌隆 醫師

有機會認識「觀功念恩」，學習看見他人的優點，可擴展良好的人際關係，追尋更幸福的生活。



陳熾安 醫師

若轉換角度去看事情，發現很多事並非如我們所想像的那樣。



劉恩權 醫師

在日常的醫療工作裡，「觀功念恩」有助於我與其他醫師、護理師、藥師、患者的良好溝通。