



已不再支援「Adobe Flash Player」

**本期摘要****NEW 校園焦點****行政會報****陽明訊息****山腰部落格****課輔部落格****陽明送愛專欄****H1N1專區****捐款芳名錄****副刊專欄****山腰電影院****閱讀旅行****實習甘苦談****相簿集錦**

發行人：吳妍華  
總編輯：王瑞瑤  
執行編輯：劉柚佑  
網頁設計：賴彥甫

**陽明送愛專欄****2009拉達克海外實習計畫心得 (1)**

從來不敢去為自己的生命設限，不敢去定義自己生命能飛多高、能飛多遠，就是因為不知道下一秒自己會遇到怎樣的風景，在每一個未知的人生轉角上，一個轉身迴旋都可能是另一個柳暗花明，都可能讓未來的自己挑戰前一秒的自我，這種不為自己設限的想法，存在於過去、存在於現在、也存在於未來。

它印證在今年那個充滿奇蹟的夏秋之際。

還記得去年無意之間，經由同學口中得知這一個將遠赴印度，一個名叫拉達克的地方，進行衛生教育的計畫。這個計畫將舉行於見習與實習課程的交界，也是我們醫學教育的一個重要的分水嶺，將從學生成為半個醫師，這樣的轉變需要一些勇氣，需要一點時間調適，更需要一點時間去思考這一切的意義，讓自己更明確了解自己將成為怎麼樣的醫師，形成一個信念來支持自己渡過臨床之路。而我覺得去拉達克正是讓自己有時間思考自我方向，有機會獲得不同文化與思維刺激的好機會。帶著想要跟當地文化學習的角度出發，幸運的有機會前往拉達克探索未知的文化與思維的衝擊，就讓我在行前準備中深深的期盼著九月的到來。

話說那是一個海拔三千多公尺高的山麓，空氣或許有些稀薄，但我們的精神卻依舊抖擻；陽光無比的耀眼，閃爍在我們眼底所倒影的白雪山頭上；美景是用360度超廣角相機也無法捕捉的壯闊山嵐；小朋友和當地的文化是謙卑樸實的讓我自相形穢。這一切都超過我期待中的樣子，也讓我這一趟歸來，心中成長許多。

回顧拉達克九月份的生活，最讓我印象深刻的、影響我生命最多的，可分成三個部份來說：「藍天」、「星空」與「微笑」。

**【藍天】**

拉達克的天空永遠都是湛藍的如美女的眼眸，有如大海平靜無波般的寧靜安詳，卻又帶著懾人的氣魄。時而藍的一絲不掛，時而一片湛藍中還帶著一絲絲的羞怯。一絲絲的積捲雲、一層層的層雲時而點綴於這習慣於無止境深藍的天空。每天醒來六點半就能看到日出，日出之後窗櫺之外，就是我最愛的藍天。時而注視著發呆，時而思考自己人生的步調，時而回想過去人生的種種場景。藍天總是靜靜的聽我說完，看著我的思緒飛奔。醫學院生活的忙碌，過去很多故事都沒有好好的做一個整理，好好的從此收藏著。但這些回憶都藉著這一個月的回顧，有了一個銜接過去、開啟未來的轉折。

而這片藍天讓我對於美的定義需要從新調整。它擴張了美在我心中的度量，因為它超越了我過去對於美的想像。藍天映照下的山河城市，搭配背後藏傳佛教的文化之美，讓我重新修正了對於美的經驗。這樣擴張了心中美的範圍，也讓我心中多了一份喜樂之情，不只帶來好心情，也讓我更加的和顏悅色的面對每天的人、事、物，曾經不帶情感的事物如今也



拉達克的天空

都重新進入美的領域。不只讓我藉由這次海外實習得知海拔三千五百公尺的山是多麼的雄偉壯闊，深谷流水是多麼的氣勢磅礴，更重要的是這樣的美景深深烙印在我心中，重新活化了我心中那個曾經擁有的敏銳心靈，讓我重新感受身旁的每一件事情，重新對於身旁的事物體悟出感動！學習讓我走出過去通往麻木不仁的道路，進而轉向細膩人生的方向。讓我重拾欣賞與觀察的能力，重新認識我所生活的地方，重新有了新的感受，也讓我在日後每一天繁忙的病房生活中，更能體悟出人與人互動之間的可愛之處，以及值得感動與感謝的地方。

### 【星空】

拉達克的星空也是讓人畢生難忘。在拉達克常常晚上開完檢討會之後，就有一些空閒時間可以漫步徜徉於星光之下，沐浴在安詳的氣氛當中。滿天的星斗說得出名字的就是那幾個比較有名的星座。位於夏秋之際，天空的主角依舊是夏季大三角，以及環繞在即將沒入西邊山頭的天蠍座、人馬座。天鵝座象徵著對於愛情的勇氣，每天都在晚上九點左右懸掛在天頂，每天都在上演著橫越銀河的浪漫故事。而銀河總是濃妝豔抹的橫跨在牛郎與織女之間，既令人驚艷也令人心疼。驚豔的是如此清晰濃豔的銀河，是在台灣甚至是玉山都難以匹敵的美麗；心疼的是那永遠都不可能相見的牛郎織女，也因此而更加身處兩地相隔離了。



拉達克的星空

那場滄龍W常常吹起涼風，吹散天空的雲，讓星星露出皎潔的面容。這樣舒服沒有生活壓力的環境，也讓我更有機會更深的認識身旁伴我五年的同學們。

我雖然帶不走這裡滿天的星斗，卻在星空下，得到可以保存一輩子的回憶。平時生活的緊湊，讓我們沒有機會好好認識身邊的朋友們，對於這些每個都具有不同成長背景的同學們，就這樣擦身而過，時在是可惜。從一開始有點生澀的合作，到後來慢慢培養出默契，以及最後團隊精神的使命感，讓我等同於重新地了解這群朋友。晚上當大家完成手邊的工作，輕鬆的在晚風中、星空下隨意不設邊際的漫談，不留心機的談笑，沒有顧忌的抒發情感和想法，不同人生經驗以及觀念的衝擊，讓我有機會看見每個人值得我學習的那一面，讓我記住每位同學的樣子，以一個很美的方式。我覺得這種友誼上收穫將可以受用一輩子。

### 【微笑】

最常在拉達克遇見的就是帶著真誠與熱情的微笑。

路上偶而巧遇的農婦與村民總是不吝嗇的給我們一個微笑，當作來拉達克的第一份禮物。這樣的氣氛也感動我們這群外來者，也學習微笑得面對每一個迎面而來的朋友們，即使素昧平生，卻也可以因為這一個世界上共通的語言，而拉近彼此的距離。

天真的微笑也是佛學院小朋友給我們最美的禮物和回饋。他們天真的心靈、清澈的眼眸，無邪的懸掛起單純美麗的笑容，及使語言不足以彼此溝通，卻也能藉由微笑感受到對方的善意。我們去佛學院盡我們的能力，想要教授他們英文以及衛生教育方面的知識，但我覺得我從他們小朋友身上獲得更多東西，不只是文化的衝擊，更是他們的單純、他們的天真讓我能人在這樣的人、事、時、地、物下重新沉澱自己的心，放下不必要的煩惱和競爭，拋下過多的慾望和奢求，重新回到初生的樣子，一個最輕盈不帶負擔的樣子。小喇嘛的



天真的微笑

微笑總是每一天的提醒著我，他們或許擁有的物質不如我們，但是心靈上面的輕盈、快活與豁達、覺對是我所比不上的。我也學習如何將這樣的微笑掛在自己的臉上，讓別人感受到我的善意、我的關心，我想在我進了醫院，這一個繁忙的環境中，這一個善意的微笑，就更加重要了。在每一個繁忙的時刻，每一個半夜被叫起來處理病人不舒服的時候，我想一個微笑的意義，應該能夠抵過很多無謂的言語，這也是我努力的目標。



而跟隨老師在拉達克義診的時候，也時常看到村民充滿感激的微笑。那邊醫療可近性不高，如今一群飄洋過海，來自一個名叫台灣的小島的醫師，願意免費卻又準確的解決他們的病痛，他們一定是深深的感激在心頭。雖然語言不通，卻是不吝嗇給予我們熱情、充滿感激的微笑以及感謝，我想身為醫師進行義診如果可以得到病患的感謝與回饋，一個微笑，都能溫暖心頭、縈繞許久。

而身為老師們背後的助手，我也能深深感受到這些村民微笑的能量，穿透皮膚、穿透內心。我想這些老師千里迢迢來到這裡，想必是深知這些感動的能量吧！如果醫師打造了一個以病人為主體的醫療氣候，那我想如果可以得到病人端的回饋，一定是一個值得一生去追求的目標！

轉眼間也回到台灣一個多月了，過去在拉達克的日子卻總像是一場不散的夢，時常在夜裡縈繞在我心中，我了解現實上是不可能立刻重回拉達克，但是在生活的每一天中，都可以運用在拉達克所學習到的心境，運用更豁達、更敏銳的的態度以及更積極的微笑去面對每一個人，這樣才會讓這一趟旅行意義非凡。但是在夢裡，這一個沒有現實疆界的領域，則是任憑我的思欲流竄，每夜每夜的重回最想念的地方。

[\[←\] 回上一頁](#) [\[◎\] 回到首頁](#) [\[↑\] 回到最上](#)