

勝過壓力的秘訣

文 / 陳敏慧 醫師

現任

- 臺灣大學醫學院副院長
- 臺大牙醫專業學院臨床牙醫學研究所教授

學歷

- 紐西蘭奧克蘭大學生物醫學材料工程學博士(1996-2000)
- 臺大管理學院EMBA國企組碩士(2011-2013)
- 臺大醫學院牙醫學士(1976-1982)



在現代生活中常常會面對許多壓力，過度壓力可能導致身心俱疲的現象。在如此多變的社會中，我們需要面對各樣的挑戰，要完全沒有壓力似乎是不可能的，但是，我們倒是可以學習如何紓解壓力。

要解決問題，我們先來看看問題的來源。一般而言，造成壓力的原因有很多，可分為外在的壓力或是內在的壓力；外在的壓力可能來自家人、師長、同儕的要求或期待。內在的壓力則可能是過度要求自己，自認能力不足或是與人競爭比較。另有時間的壓力，在一定期限內要完成某件事。

既然外在的壓力可能來自家人、師長、同儕的要求或期待。我們要如何解決？我們無法改變他人，但是我們可以改變自己的態度，對於家人、師長、同儕的要求或期待可以衡量自己的能力與興趣，盡力做好最適合自己的那一份即可。當然，如果願意接受挑戰也可以，但是一定要充滿信心地往前行，而且有勇氣不怕失敗。

為了紓解可能的內在壓力，我們可以有一些預防措施，即可減少不必要的壓力。包括：

- 1. 好好照顧自己：**要有平衡的生活，維持良好的身心靈健康。保持每天運動的習慣，注意營養均衡、健康的飲食需求。滿足精神糧食的需求，可以看看書提升精神層面的需求，聽聽輕音樂是很好的放鬆方式。有時需要開懷大笑，看看喜劇或是僅僅和朋友說說笑笑也可以。可以寫寫日記或隨筆抒發一下，有時也可以釋懷地大哭一下，看看悲情故事，哭一哭也可以抒發感情。要能很健康的分享、擁抱，表達情感。需要活在當下，要使自己能專注的做事。要能很健康的分享、擁抱，表達情感。我們也需要有信仰，滿足靈性的需求。

2. **要有支持系統**：可能是家人或親密的朋友，或是同事，總要有人可以談心、商討事情、分享快樂、分擔掛慮，當然也要有信得過的人可以替你保守秘密，以免增加困擾。藉著禱告，更可尋求創造天地萬物、愛我們的天父的幫助。
3. **保持正面的態度**：對於發生的事，可以換一個角度來看，問一問自己，如果過了一週、一個月、一年之後，20年之後，你會如何來看待這件事？在各種問題狀況中，試著找尋或發現隱藏的各種可能性和機會。以正面的態度來面對各種問題而非負面的打擊自己。對自己好一點，不要不肯原諒自己，保持彈性與機動性。
4. **減少讓自己暴露在令自己緊張不安的環境或事件中**：對於你自己無能為力而幫不上忙的事，就不要太費心思給自己壓力。對於令你不舒服的政論節目，知道就好，不用太在意也不要邊看邊罵。
5. **適度放鬆一下**：在固定的生活模式中要有讓自己放鬆的時間，有時不做任何事的放鬆，可以增加創意與效率，也可翻一翻雜誌或親近大自然或是和朋友聊聊天。每週二上午我會去台灣大學校總區保健中心看診，門診是9：10開始，通常8點多我就會先到醉月湖或生態池走一走、動一動，聽聽鵝叫聲，看看疊在石頭上做陽光浴的烏龜，感覺就像郊遊一般。我們也可養養寵物、種種種花、看看植物或陪小朋友玩都是很療癒的。我家有養兩隻狗、兩隻兔子、兩隻鸚鵡，我發現動物也需要同伴，看看他們彼此相親相愛的互動模樣也很令人開心。
6. **良好的時間管理**：我們總有很多計劃或待完成的事，最好能養成習慣「超前部署」，將預定完成的時間提前一個月或二週，也可分期擬大綱再訂細節，提早規劃可以有更多時間去重新審視修正，有時若臨時有急事需要處理，也不會因而措手不及。提早規劃可去除來自最後一分鐘的時間緊迫壓力。

分享一下我的信仰，也是我得力的秘訣：

我每天都讀經禱告、靠主喜樂、凡事謝恩。因為我相信：

你的日子如何，你的力量也必如何 (聖經)(申命記卅三:25)

但那等候耶和華的，必從新得力，他們必如鷹展翅上騰，他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏(以賽亞書四十：31)

當將你的事交託耶和華並倚靠祂，祂就必成全 (詩篇卅七:5)

人生就像一段旅程，我們可以充滿期待，以感恩的心快樂往前行，一定要珍惜家人、周遭的同事、朋友，在努力朝目標前行時，別忘了在一旁陪伴支持我們的家人、好友，有時也需要彼此鼓勵一下，記得欣賞沿路的風景。畢竟，有些際遇是不會再重來一次的。祝福大家！



衝上雲霄

文 / 蔡明仁 醫師

台北醫學大學牙醫系畢業 32屆
立洋牙醫診所 負責醫師

2005年有一齣港劇『衝上雲霄』，由港星吳鎮宇擔綱演出，帥氣的機師制服與形象真的羨煞許多人，也就開始了國內自訓的濫觴，何謂自訓呢？就是還未被航空公司錄取之前就先考取商用飛行執照，並累積基本的飛行時數250至300小時再去航空公司應徵。2015年『衝上雲霄』出了第二集，這兩年剛好都是我試圖成為飛行員的人生轉折點，第一次原本要全數放棄牙醫生涯，就為了進航空公司當機師，但在家人的反對下半途折返，第二次終於如願以償，教官曾說：「沒學到儀器飛行不算飛行員」於是我下定決心不但要拿到儀器飛行駕照更要拿到商用駕照，自2014年11月開始偷偷去上飛行的地面學科，原本沒有打算公開，但2015年1月第一次開飛就遇到記者來台東飛行基地報導，事情終於曝光！開始很親朋好友會問我學飛怎麼學？拿到飛行執照能做什麼？



初學飛時期的教官



飛行的軌跡紀錄



首次單飛回來教官給個讚

學飛的由來是因為小時候不論是天空每天飛來飛去的飛機，或是新聞上駕機歸來的反共義士都在在觸動少年想飛的心，自國中時期得了近視這種眼疾之後去空軍入伍飛行的夢想自然破滅，但飛不了真飛機飛遙控飛機總可以吧！所以也玩了幾年的遙控飛機！

自2004年政府開放民航機師可以戴眼鏡矯正視力後，我的飛行魂又蠢蠢欲動想要放下診所去學飛，在兩個月的地面學科之後欲赴美從事飛行學習後再回國考航空公司，但在家人強烈反對下回到現實面賺錢養家顧小孩！

在沉潛的這段期間念念不忘飛行，直到有一天在松山機場看到兩架白色小飛機直覺就是航空學校的飛機，回家立刻查網路國內有無航空學校，於是找到了當時還在籌設中的「安捷飛航訓練中心」，簽下報名意向書後回家等消息，並開始安排去航醫中心做第一次的飛航人員體檢。

台灣的飛航人員體檢相當嚴格，因為航醫中心的建置是來自軍方的航醫，很多項目也都比照軍方飛行員，也因此要通過體檢也不是那麼容易，凡三高患者全部都不合格，我雖然無以上疾病但也經過減重調整飲食2個月才正式通過體檢拿到體檢證。附帶一提台灣考取飛行執照必須年滿20歲並在65歲以下年齡方得報考，但若是輕航機則無限制，但是輕航機不能飛往正式的民航機場，少了很多樂趣！

學校於2014年10月開始正式開課，我被安排在該年11月的那一班上課，每週一至週五到內湖教室上八個小時的私人飛行執照地面學科課程總共要上60個小時的學科考試及格後才能進行飛行訓練，也因此診所整整休息了一個月，之後我利用每週六跟週日到台東進行飛行訓練，其中最重要一個關卡叫做SOLO也就是單飛，為了單飛這個關卡也費盡心思與努力，經過Stage check教官認為你有單飛的能力之後才會放你單飛，不然出得去回不來怎麼辦啊？單飛後還有很多堂課要自己單飛越野飛行去花蓮機場跟綠島機場並在綠島上空繞島欣賞綠島全景，也曾隻身飛往花蓮機場並在空中遇到F-16戰機與S-70C反潛直升機很多精彩的經歷，之後再通過口試與術科考飛才能拿到第一張駕照。

當時學校草創初期，台灣並無機構培訓教官人才，多外聘外籍教官擔任飛航教師，也順便訓練學員的外語能力，當時的主任教官是由克羅埃西亞空軍退休的資深教官Boris先生擔任，他為人極為嚴肅，飛行時必然暴怒，考試時跟他飛行有極大的壓力！單飛前的考試他從我起飛開始就一路暴怒到下飛機，但只要他沒接手飛行的話基本上考試就是代表過關了！以前不瞭解他，真的考試時被他嚇到快失能，但我還是把飛機飛回了棚廠，下飛機時他告訴我Prepare for your solo tomorrow, you pass!真是整個人瞬間像洩了氣的氣球！有學員被他嚇到失能，下機後直接被他退訓！為了要繼續飛行，那段時間真的是戰戰兢兢！好像入伍當空軍飛行員一般！

SOLO 之後越野飛行還有一次很有趣的事情就是飛到花蓮機場沿途的好風景自不在話下，都蘭山、三仙台、長虹橋、遠雄悅來飯店都清晰可見，碰巧遇到海空軍聯合演習，於空中見到S-70C反潛直升機與空軍的F-16戰機並與F-16戰機保持間隔尾隨它們降落於花蓮機場，當然我的小飛機只能看到他們的尾焰快速離我而去，當年由於學



校草創民航局與航管對這種學生飛行員的了解並不多，以為跟一般在國內飛的飛行員同程度，所以給的指令也都較為大膽，以現在的情形就不可能在有軍機活動時還放學生飛行員去花蓮了！因為他們說：「Student Pilot=Stupid Pilot」

接下來的階段是儀器飛行執照訓練，地面學科40小時、飛行時數60小時的訓練，飛行訓練時全程戴上Hood遮住對外視線，全靠飛機儀表與導航儀器飛行，依據原本的飛行計畫靠飛行儀器飛到目的地，並且需練習部分儀器失效時如何平安飛至目的地，由於台灣較大的機場如高雄小港機場假日不接受訓練機前往降落，於是乎我開始週間休兩日的日子，也因此診所也就一週只開個三天，當然收入就不堪了了！航空界有一句話『學飛窮三年，自訓害一生』除非您真的很有決心，不然飛行這件事可是像吃嗎啡會上癮的！而且讓您不在乎一切！在這個階段我依然沒加課一路闖關拿執照。

再來就是商用駕駛訓練的面學科80小時飛行60小時，何為商用駕駛？駕駛的精細度必須更好，高度誤差不得超過50英尺，時速誤差不得超過5海里/小時，再細分為單引擎商用駕照，需做一些特殊的類特技飛行動作，雙引擎商用駕照必須具備處理單引擎失效時的能力，與自動駕駛儀的正確使用方法，也是邁向駕駛客機的第一步，在雙引擎商用的這一個階段果然一週飛兩天開始無法應付嚴格的標準要求於是我也小小的加了10個小時的飛行課最後以208小時算是很優秀的成績順利畢業並考取駕照。



航迷拍攝

拿到商用駕照就可以前往航空公司應徵擔任民航副機師，等累積多年經驗後由公司提報升訓正駕駛。

目前我的飛行時數300小時並緩慢的增加中，目標則朝著飛行教官的執照考試邁進，雖然沒有計畫進航空公司當職業機師，但可以趁著教學的機會繼續維持飛行經驗的累積。



終於拿到商用執照

學飛是一個很特殊的旅程，離開地球表面自己掌控飛機自由自在地飛，與我們每日埋首於病人口腔有著極大的不同，喜歡飛行的同行們不妨一試！



第一次開飛的教官與地勤



剛飛回來



嘗試空中巴士的模擬機



接受採訪後攝於診所前

揮灑生命之美

文 / 林健成 醫師

美是到處都有的，對於我們的眼睛，不是缺少美，而是缺少發現。——羅丹

從執起畫筆開始，對林健成醫師而言就是實踐發現生活中的美！



喜歡畫花最早的起心動念緣於想留下勤於種花的成果，希望透過畫筆能將眼前或含苞、或綻放的花朵凝結在印象最深刻的瞬間，也希望因此能夠延續花朵的生命成為永恆。

喜歡旅行，在旅途中遇見的人事物，更是發現美的素材！不管是旅行當下的風景速寫，還是倦遊歸來後的細細描繪，每一幅畫作皆是美好的回憶，也是完整生命不可或缺的每一塊拼圖。

猶記得那一年，在闖黑的排雲山莊中醒來，等待攻頂玉山的倒數計時中，靜靜地數著自己的心跳，說不清是什麼樣的心情，只想畫一幅畫聊以為記。從登玉山到畫玉山，放下畫筆的瞬間，彷彿在自己的夢想清單上又增添了濃油重墨的一筆，一次又一次挑戰了自我，圓人生的大夢。

去年因為水彩老師的傾囊相授和大力鼓勵，讓林醫師的水彩畫作獲得青睞，有幸成為桃園市水彩畫協會的會員，於2022/7/6~24在桃園市展演中心會員聯展中展出三幅水彩作品；同時，兩度入選馬來西亞國際繪畫比賽，更於今年參加桃園市政府舉辦的2022戀戀魯冰花徵畫比賽中得到特優。以上殊榮都是對林醫師在築夢之路上的連番鼓勵！

對林健成醫師的繪畫之路而言，今年是重要的里程碑，從年中的桃園市水彩畫協會會員聯展，到年底即將舉辦的首度個人畫展，希冀經由畫作和大家分享繁花似錦的美好人生。

【斜槓牙醫的花花世界 ~ 林健成醫師個展】

展期/日期：2022/12/20 ~ 2023/01/31

地點/ 侏羅紀博物館 (桃園市蘆竹區新南路一段125號B1)

關於學習法律的一些刻板印象與真相

文 / 陳建文

臺北科技大學通識教育中心 副教授



曾經在朋友的牙醫診所看到以牙齒動工程的意象所製作的工藝擺飾。一個張開的大口的上齒顎被架上了工作鷹架，整個口腔變成了工地，幾個小人們爬上爬下的動用不同工具在施做牙齒工程。恍然大悟，牙齒治療像作工程，牙醫的工作有一部分是另類的工程問題...。



若問人們為甚麼想要學習法律，最常聽到的答案是，學習法律可以保護自己的權益。對於如何學習法律，一般人的刻板印象就是需要背誦記憶大量條文規定、弄懂艱澀難懂的專業概念。真相是這樣嗎？

其實，法律是針對人際生活互動所量身訂做出來的規則。人類是群居的動物，個人在群居生活中除了要防止不利、侵害之外，更重要的是需要透過人際互動交流來獲得更大利益。因此，所謂保護自己權益的說法過於防守、被動，也流於片斷不完整。法律所學習的是人際生活互動的秩序原理與應用規則，要懂人性人心、人情世故，探究思議、處理爭議、發揮創意，才能靈活運用人際的交通規則，避免衝突、糾紛。

◎法律學的是人際關係的創意設計與幸福工程

法律是什麼？學什麼？每個人的理解體會並不相同。我在學習法律的不同時期也有過不同的思考：最初周旋於眾多法律規定條文之間，學習解釋文義、操作規定，覺得法律工作有一大部分是文字解釋工作，磨練說文解字、遣詞用字的功夫，像極了「國文」；慢慢發現，法律規定中所運用到的一些定義、要件，牽涉事理探究分析的思辨爭論，這又十足有「哲學」的影子；之後體悟到，由條文與條文之間的邏輯推理、到龐大的規範體系建構與尋繹，要能設法理清背後的總體思想與思路，掌握變化規律，需要有「數學」般邏輯嚴謹的抽象思考能力。

運用法律實際處理問題時，會面對每個人立場不同、利害不同、力量不同，而經歷牽扯拉鋸的動態過程，就好像是在求解「人生幾何」、「人際力學」的問題...。就此而言，法律在實用面牽涉到解決人際麻煩的技術，解決麻煩的過程其實也充滿工程思考。需要仔細算方程、預測後續發展走向，知道哪裡可能需要動工程，琢磨如何排行程、走流程，可以有比較順的過程與比較好的前程。



若著眼於法律關係都是人際關係。法律學的就是人際關係的受理、處理、辦理、說理、心理、推理、管理。當一個人以社會中的一分子而活著的時後，就不得不面對人際關係。這些「不得不面對」的人際關係就是個人所有煩惱的來源。學習法律的意義在幫助你可以相對自在地活在人際關係裏。所謂的幸福，就是可以在種種不得不面對的人際關係羈絆、牽絆下，找到OK絆！如果，人際關係=煩惱，法律，就是「化煩惱成菩提」之學。

有關人際關係對於人生的重要性，「被討厭的勇氣」一書（葉小燕/譯，岸見一郎、古賀史健/著，被討厭的勇氣：自我啟發之父「阿德勒」的教導，究竟出版社，2014年10月30日出版），曾提出如下觀點：

理論上，人是無法獨立生存的，只有置身於社會的脈絡中，才能稱之為「個人」。個人要學習如何獨立並與社會和諧生活才有可能幸福。人一生都必須將個人獨立及置身於社會的「協調」視為重要學習課題（同書頁112）。

人一出生，有血緣聯繫的父母、親人保護才能存活成長。慢慢進入「獨立」階段，不依靠父母生活，精神上獨立、社會上也要獨立，必須從事某些工作。在這整個人生開展過程中，會有各種不同的交友關係。當然也有可能和其中某個人談戀愛，進入婚姻關係，產生親子關係。

當一個人以社會中的一分子而活著的時候，就不得不面對人際關係。如以人際關係為主軸來思考，人生過程一定會產生出來不得不直接面對的人際關係羈束。在「不得不直接面對」這層意義上，個人負有好好處理人際關係的任務。阿德勒以任務觀點，將人生過程所產生出來的人際關係，分成「工作的任務」、「愛的任務」、「交友的任務」等三項任務。

隨著社會分工不斷發展，幾乎已沒有一項工作是可以獨自完成的，所有工作都必須跟他人合作與他人互動始能完成。一項工作必然會牽起人際的協同互動，工作可謂深具人際關係本質。(同書頁114-115)

工作是成家立業的關鍵媒介。仔細想一下，成家，等於是與親屬身分建立出一群人際關係；立業，則是環繞著勞動生計衍生出一大群人際關係；人生還真的是恆處於人際關係的環境之中。

人際關係的考量重點是彼此的距離與深度(同書頁118)。如從人際的彼此距離與深度來考量的話，工作上的人際關係可以說是難度最低的。因為工作上人際關係有一個很明確易懂的共同目標，那就是成果。即使過程中有些合不來，還是能互相合作；應該是說非合作不可。當彼此之間的關係只限於「工作」時，只要工作時間結束或換了工作，理論上雙方就可以變回不相干的生人(頁116)。

然而，人只有在感覺「只要和這個人在一起，就可以自由盡情地展現自我」的時候，才能真正感受到愛。沒有自卑感，也不用誇耀自己的優越性，可以處於平穩、極為自然的狀態(同書頁120-121)。由於工作中的人際關係存在著職位高低、角色差異，工作的拘束讓人無法自由盡情地展現自我，因此現實上工作中所牽連的人際關係，常常是個人生活上的最大壓力來源。

誠如阿德勒所言，所有的人際關係都是一種「在彼此束縛下而結合的關係」。所謂束縛，就是內心想要支配對方的一種表現，也是基於不信任所產生的想法。如果想要和睦生活在一起，彼此就必須處於人格對等的狀態。和一個不信任你的人在一起，彼此防範對方的支配介入，當然無法感覺自由自在，甚至會被迫繃緊神經、喘不過氣。

法律學的可謂是人際關係的創意設計與幸福工程。讓你懂得設計經營圍繞自己的人際關係，形成可以得到幸福的工程系統。人生的夢想，如同蔡依林所唱的“日不落的爱”，每個人都想當個可以“日不落的I”，擁有享用不盡的“日不落的爱”，然而更多時後現實中卻是有“日不落的”礙” ” 在等著我們。以職場工作為例，工作上的人際關係難找到“愛”，卻充滿了“礙”，如何有時有靈感創意得到用之不竭的i (idea)，來讓I (自我) 不再哎哎哎？就成了最需要探索的人生課題。

現代法治國家，已在觀念上確立所有人平等、自由，必需服從於法律(與契約)支配，來建立開展人際關係的種種互動，落實自己的人生幸福。學習法律的意義與功用之一就是讓你懂得透過契約約定、建立彼此法律關係，確保你所不信任的對方會充分維護你的權益。學習法律，讓你的你的未來不是夢，不會常是夢醒時分的傷心人！

◎法律的記憶學習與創意學習

有條民歌「讓我們看雲去」歌詞是這樣寫的：

(38) 劉文正.. 讓我們看雲去<https://www.youtube.com/watch?v=OYSCae1AlJw>

讓我們看雲去 曲：黃大城 詞：鍾麗莉
 女孩 為什麼哭泣難道心中 藏著不如意
 女孩 為什麼歎息莫非心裡躲著憂鬱
 年紀輕輕 不該輕歎息快樂年齡 不好輕哭泣
 拋開憂鬱 忘了那不如意走出戶外 讓我們看雲去

這條歌的教示是：法律學的是人際關係的創意設計與幸福工程。人的不如意其實往往都來自於有利害關係的他人的不合意、不同意，以及自己對於這種問題局面的...沒主意...惹爭議與傷利益。所以，人際的互動時常需要創意設計，不懂設計就會等著被設計。人要學著爭取同意、形成合意、維護利益、常生靈感滿是主意，才有可能不生爭議。就是學習法律的意義！

「讓我們看雲去」也可以改成「讓我們學法律」：

讓我們學法律 曲：黃大城 詞：鍾麗莉
 女孩 為什麼哭泣難道心中 藏著不**如意**
男孩 為什麼歎息倒底哪裏讓你**不滿意**
 年紀輕輕 不該輕歎息快樂年齡 不好輕哭泣
 拋開憂鬱 找到那好**主意**解決**爭議**讓我們**學法律**

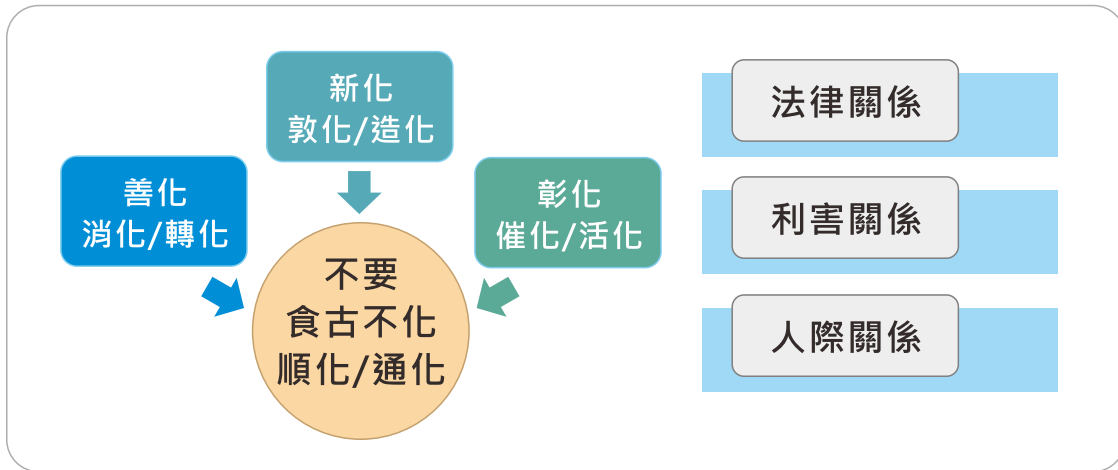
不只法律知識，甚至是所有知識，都有需要記憶的部份。然而，記憶並不是法律的全部，比較不重要的部份。記憶，追求知識內容的百分之百的復原；創意，學著讓問題的思考燎原，盡可能的讓自己想通更多。不只法律學科，任何學科都不該只靠記憶讀書，而應盡量練習用創意讀書。

記憶知識，不是學習活動的結束，而是學習活動的開端，記憶之後應該持續開啟翻譯、演繹以及萌生新的創意的連續性過程，才能完整有效的學習。記憶他人所提供的知識分析論述，藉由它所提供我們的理性認知基礎，我們才得以站上去進一步發揮「創意」。創意，就是像這樣，能在一定基礎上，跳向空中「翻譯」、「翻轉」出各種多采多姿的不同表達。創作，就是利用別人提供的「構想」作為跳水平台，跳往空中翻譯、翻轉出，更多有創意的不同「表達」！

創意的基礎是玩心，用心玩才能有創意。想要有創意，就要學著「放」，有顆能放的玩心來面對知識學習，才能夠享受到領略知識的Fun！看到什麼，又看見什麼，差別全在於有沒有顆熱情好奇的心。

所有的學問都是「化學」。化學，學「化」。有「化」才會有「變」。「化」是藉由調、修、改、易帶來不一樣的成果或結果。所有的知識都是經由人整理原始素材、去蕪存菁所轉變呈現系統性資訊，所以知識真的都是「化合物」，化合悟、悟化合而產生的。學習的學問是「化學」，學習的創意應該展現在設想如何消化、轉化、變化、優化，不要食古不化；要懂如何「彰化」、「善化」，而時時有「新化」！

法律學，學法律。法律學的是規範的創意設計；你是主動設計別人？還是被動讓別人設計？



學習法律只要記得鎖上記憶、釋放創意，一切都會變得很容易！

鎖上記憶 作詞 李宗盛/洪致 作曲 李宗盛

<https://www.youtube.com/watch?v=RmQ4tbPIL1Y>

鎖上一切記憶 永遠不再想起 情書與照片今晚要燬棄藏在舊夢裡

鎖上一切憂鬱 永遠不再存疑 愛的殘痕今晚要洗盡 我已不再 不再想你

鎖上我的記憶 鎖上我的憂鬱 永遠不再想你 怎麼能夠想你

不能再想你 只剩我擱淺的心 在千年的孤寂裡

管理溝通 - *coach v.s. coachee* 文 / 陳婕瑜 醫師

我們沒有一個人生來就是領導人，對吧？業後開始執業，執業幾年後熟悉牙科工作了，就野心勃勃地準備開業。牙醫師雖熟稔牙齒專業的知識，但對如何開業大多是一知半解，幸運地是資金不足有名片可以向銀行或租賃公司借貸，缺乏牙科器材有廣大牙科廠商可以詢問，不懂的醫療法規有牙醫師公會資深人員或衛生局人員可以諮詢。而經營管理呢？多時候都是從以前的受聘診所老闆身上學著來（不論學到的是正面還是反面範例），又或是向人際網路之間取得經驗談，也很用功花錢花時間上一些經營管理的課程，或是看書找解方。方法百百種都有了，可是為什麼在實際面對人事管理上常常還是覺得非常困擾？

開業的困擾都一樣，牙醫助理真的好難找，找來的又待不久。街上診所一間一間的開，但每一家都在網路上徵人，門口貼的 [徵人] 大字都生灰塵了，連數字人力銀行上的徵才檔案都乏人問津。說到底我們經營診所到底是誤打誤撞幻想成功，還是清晰地朝向我們真正要去的方向？特別是現在醫師和助理的溝通管理不太容易，每位醫師都很有自己的想法，新世代來應徵的年輕人當助理也說走就走，該如何有要求？

於是在開業管理跌撞的路上，因緣際會下我學習了BE-DO-HAVE，才讓我對溝通管理與經營中的”心法”有一些了解。

實際問答的方式帶出教練如何引導人往他想要的地方前進。在此特別感謝我的教練-王子文先生。（*註1）

（我）我現在有一個困擾，我們診所有位醫師A不是很好溝通的感覺，同事幾年來有幾次溝通，她的氣場很強也造成助理們常表達不知道怎麼跟她溝通。

（教練）你說一臉很難溝通是什麼意思？可以再多說一點

（我）她比較不愛說話。

（教練）她對你們診所造成什麼影響嗎？

（我）因為她比較不愛表達的狀況下，助理會不知道如何配合她，有時候她會忽然發脾氣，忽然大聲會讓病人嚇一跳。

（教練）所以是溝通的問題還是她會影響到病人？

（我）先是情緒會影響到病人，但我覺得我有責任要去了解原因和去溝通事件。

（教練）聽起來好像你很有節奏，但你再仔細好好想一下，你剛剛開始的問題是，這位醫師可能跟助理的溝通都不是很順利，回答都很簡短，她來了好幾年和助理之間的相處互動也都是很簡短的，她平常也是這樣跟其他醫師互動嗎？

(我) 我跟她比較少共事機會和時間，除非我刻意，所以也比較少跟她有聊天的機會。

(教練) 所以這些資訊是來自其他人轉述給你的??

(我) 對，不是我直接看到的，是轉述來的。

(教練) 她也對其他醫師有比較多話可以聊? 那讓病人感受到不舒服的頻率有多長?

(我) 幾年來有兩三次。

(教練) 這頻率是正常還是高?

(我) 我覺得以次數和頻率算是高耶。有這種狀況蠻值得要注意的。

(教練) 你今天談這件事你覺得自己想要談的主軸目的是什麼?

(我) 我的目的是希望能和她開啟良好的溝通和對話。

(教練) 你是診所的院長，是嗎? 你和這位醫師是什麼樣的關係?

(我) 恩，她是我的員工。

(教練) 再一次。這位醫師在你的診所好幾年，她是你的員工，對吧? 你剛剛說你和她沒有一起相處的時間，剛好班都沒有碰到一起，然後從別人的口中聽到她只和一個同事相處比較好，跟其他人都比較冷漠的態度。甚至還發生過幾次溝通不良或

(我) 對

(教練) 那你自己聽完以上描述，自己覺得呢??

(我) 自己聽完當然覺得不太好，會覺得自己怎麼沒做什麼事，

(教練) 這看起來像是再檢討。但有件事，她是你的員工為何這幾年來你和她沒有對話? 甚至針對跟她的工作的意願和工作未來發展有過對話。

第二件事，她和助理之間的互動是事實還是聽來的?

(我) (忽然覺得羞愧....) 每位助理都這麼說

(教練) 那她自己本人覺得呢?

(我) 還沒機會和她本人對話

(教練) 所以大家都這麼說，她自己有這麼認為嗎? 甚至比較有互動的那位同事B也是這麼說嗎?

(我) 對

(教練) 看起來蠻好玩的齁。那位有互動的同事也是你的員工，這位比較沒和人互動的醫師也是你的員工，那你有沒有發現怪怪的地方?

(我) 恩...

(教練) 為什麼同樣都是員工但是一個有溝通一個沒溝通?

(我)

(教練) 接下來，如果這位醫師A她比較不愛講話，你在意的是她沒有和同事間有情緒表達互動？還是在意她影響到患者？

(我) 我覺得都在意重要。

(教練) 但這是兩件事呀。我不愛跟人互動聊天，但是我醫療精準客戶滿意度好；跟我很會跟患者聊天，但是每次的處置都落東落西，患者回去很多客訴。你覺得哪一件事重要？應該是問對你來說什麼是重要的？

(我) 我其實期許我們診所每一位醫師和員工，不僅是對專業上有自我要求，也不失對患者有同理心和關懷。

(教練) 你期許她對患者的互動能多一些關懷。是對患者還是跟同事？

(我) 我覺得最重要是對患者，對同事希望是能有良好的溝通就好。

(教練) 那你現在有什麼樣的想法或idea??

(我) 剛剛整理過發現一樣是我診所內的醫師我卻和同事B有溝通，但卻和同事A甚至談話的次數寥寥可數，沒有對她有足夠的關心，沒有開啟對話。這是我接下來要做的事。

(教練) 恩這是你接下要做的事？

(我) 對

(教練) 或許這幾年來她也覺得你沒有關心她，她也覺得被冷落了，或許從這邊開始吧。後面的互動，你在意她跟患者的互動或助理的溝通，你當然是要開始有溝通才能有後續。

(教練) 其實這個關鍵是來自於，當你因為聽別人講而腦袋產出了一些既定的印象或者是揣摩的印象，你就浮出了一些情緒，就產生困擾。可是剛剛把整件事情來龍去脈你自己描述一次。事實和聽來的描述把他拆開來之後，以致於你有機會為自己做下新的選擇新的行動。

我們還只是在討論溝通的階段，甚至連管理都還沒談到，直到你開啟了溝通，如果結果的產出是對方不順利的我們才有機會談到。

(我) 好，那就期待我們開啟下一次的對話。

以上就是Coaching的真實對話分享，coach其實在過程中在做的事就是針對一個coachee (我們也稱之為球員)，他要有想去的地方，和有意願真誠開放自己，教練才能協助他去看清楚事情的來龍去脈並且讓他自己說出來，透過整理並且說出來讓他自己梳理自己的思緒，藉由一問一答的方式，帶他去看自己的底層思維，再藉由思維的轉換，和下一個行動，讓結果有不同。 <to be continued.....>

*註1 王子文教練 經歷：IT資訊服務產業共17年，企業領導力教練200人次

釣魚活動一日體驗

文 / 鄭玄羿 醫師 三民牙醫診所

日期：110年6月26日 地點：基隆碧砂漁港

今天是2022年6月26日，一個出著大太陽的假日，懷著一顆期待的心情，迅速地吃完午餐，我們就沿路驅車到基隆碧砂漁港，參加公會康樂委員會舉辦的釣魚活動。一到了我們的集合地，玉龍捌號，就看到熱情的隊長卓俊州醫師還有眾多的公會幹部早就等在那裡迎接我們大家了。



雖然疫情肆虐，但是碧砂漁港要出船的旅客還是非常多，還好我們公會是包船的，船東稍作解釋之後，我們就迫不及待地上船。船，真的很晃，還好我們都有先吃好暈船藥，不過還是挺不舒服的。出發前，橘色衣服的海巡大哥還特別上船來檢查人數，結果居然有別船的阿伯跑錯了，可能是看我們這船，公會準備了超多的飲料跟冰啤酒，還很貼心地都放在冰桶裡面冰，不然這麼熱的天氣，還沒釣到魚先被曬成乾。

因為天色還早，船長告訴我們魚群要天色暗一點，打燈下去抓，才會好釣，所以先帶我們去繞東北角，介紹一些沿岸的景點，我印象比較深刻的是酋長岩跟象鼻岩，看起來還真的有幾分神似。

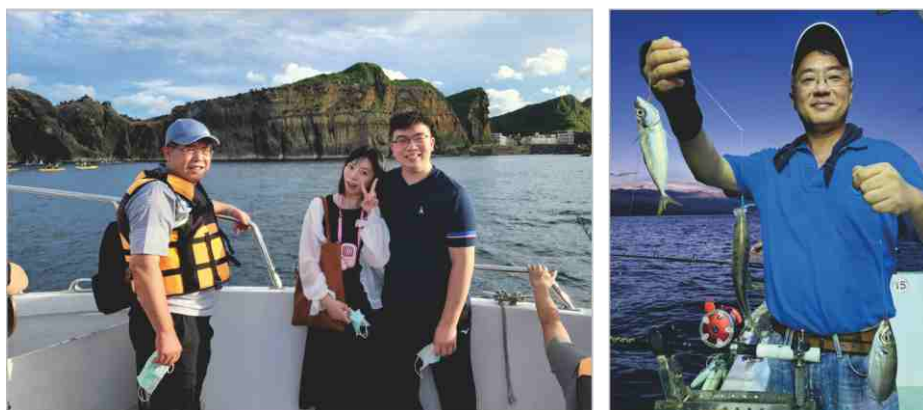
時間慢慢地推移，天色也漸漸的暗下來，不過我們的重頭戲才正要上場，只見各位會員醫師，開始一一的守在船身兩側的釣桿旁邊，準備好要大顯身手。從來沒釣過魚的我，仔細聆聽著船東的教學，不過現在的釣桿也很神奇，居然不用餌，靠著魚鉤跟彩色的裝飾物就可以騙魚上鉤，真的有這麼容易嗎？我也很期待實際hand on的結果。這時船長開到一個可能魚群比較多的地方，讓船停下來漂浮，說時遲那時快，船身兩側超高亮度的燈啪的一聲全都亮起，把周圍的海域照得有如白晝一般。船東告訴我們試試把魚鉤垂入海中，讓它沉入海底大概180cm的深度，接下來就是拿出真功夫的時候了，重重的錘把釣魚線繃得緊實，這時我們要輕輕的拉拉看，釣魚線是否有東西在扯動的感覺。是的，這不就是我們牙醫師的拿手絕活，手感嘛～很快的，我就看到政彥學長，釣起了一尾又一尾的大魚，有的是白帶魚，也有的是竹筴魚。旁邊的浩彰學長一家也都很有收穫，志成學長更厲害，一炮三響，一次抓到三隻。結果只有我

的釣竿紋風不動，我不禁開始緊張了起來，我的魚鉤是不是比較不好吃，忽然，fu來了喔，有感覺了，一拉，結果是跟旁邊葉忠武理事長的釣魚線打結在一起了，QQ，只好趕快請船東來解救我們。後來在鏗而不捨的努力之下，我也終於開胡了，也被我釣到一隻小小的竹筴魚，以一個初心者來說，應該是及格了啦。

船上除了釣魚以外，還另外準備了很多的食物，包括烤香腸、烤甜不辣等等，釣起來的魚，船東還可以當場幫忙料理，馬上享受成果。釣累了還可以去唱卡拉OK，根本多個享受一次滿足，公會幹部們真的是準備得很周到耶。

跟釣竿奮戰了3小時後，時間也到了晚上9點，船東叫我們把釣竿收一收，換帶我們去撈小卷，撈小卷也是蠻有趣的，網撒下去之後，接下來要把全船的燈都熄滅，只留下可以吸引小卷的綠色燈，收網之後，超驚喜，還真的有小卷，還有學長超英勇立刻生吃，馬上獲得第一手最新鮮的海產，真的是很新鮮的體驗。

快樂的時光總是過得很快，釣了整晚的魚其實也蠻累的了，船很快地回到碧砂漁港，下船後，腳踩著堅硬的陸地似乎還是有種不踏實，搖搖晃晃的感覺。很感謝公會的幹部們用心規劃了這樣的體驗活動，讓會員醫師在工作之餘，還可以攜家帶眷一起來充實假日生活，在釣魚的時候也可以增進會員醫師的互動。很期待下次有機會可以再來參加公會的活動，也謝謝每一位參加的會員醫師，期待大家有緣再相見。





全國牙醫師高爾夫球賽後記

文 / 張勁松醫師

秋高氣爽，老虎發威；由簡志成理事長、張文炳顧問、路永光主委及陳明仁主委領軍，桃園牙醫師公會高球隊遠征南台灣高雄信誼高爾夫球場；參加111年度由屏東牙醫師公會主辦的全國牙醫師高爾夫球賽。

在總幹事屈智惠醫師的悉心安排下，我們一行人浩浩蕩蕩的提早一天到球場練習以熟悉場地，希望在第二天正式比賽可以打出佳績。當天的迎賓晚宴在勁歌熱舞助興之下辦得非常熱鬧，大家都吃飽喝足，可謂是賓主盡歡。

第二天的正式比賽，順利辦理報到完成，鳴槍出發開打；南台灣的艷陽天可不是開玩笑的熱，全體隊員為了公會的榮耀無不使出渾身解數爭取最好的成績。

最終，在個人獎項部分，我們的路永光主委勇奪淨桿亞軍，蕭敬愷pro則奪下了總桿季軍；另外還有多位醫師得到了多個技術獎項。而團體組的部分，桃園甲組在強烈的競爭對手中得到第五名的佳績，非常難能可貴；而乙組E隊也得到所謂的BB大獎。

此次遠征南台灣可說是成果豐碩，而我們桃園市牙醫師公會在接過大會旗之後也將承辦112年度的比賽；到時候一定可以精銳盡出，把最好的成績留在桃園市。

本次比賽特別感謝全體隊員的熱情參與以及公會的全力支持，來年的比賽我們桃園勢必會辦的很成功！







心靈維他命，好書導讀專欄



導讀作者介紹 蔡怡怡

- 國立臺灣師範大學社會教育系兼任助理教授/文化教育工作者
- 著作：《喚醒天賦-正是時候啟動3-9歲創造力開關》、《愛情跳探戈》、《奉茶》、《各國終身教育政策評析》(芬蘭終身教育一章)及報章發表逾百篇

導讀書籍

- 《你可以跟孩子聊些什麼》
- 出版社：麥田出版
- 作者：番紅花



與青少年孩子聊天有趣味——

導讀《你可以跟孩子聊些什麼》

前言

你平常都跟孩子聊什麼呢？你有沒有被青春期孩子嗆聲：「爸(媽)，跟你聊天很無聊耶！」？有沒有覺得孩子小時候明明都會黏著你，要跟你講東講西、說小秘密，怎麼一進入青春期，就明顯感到差異，你有沒有覺得很難跟孩子溝通、孩子越來越不愛跟你聊天，那到底是你很難聊？還是孩子不想跟你聊？請想想每天你最常跟孩子講些什麼？而孩子一點都不想聽的話題是哪些呢？如果我們能夠跟青少年多聊天、少說教，我們不僅能延長親子關係的「保鮮賞味期」，更能從了解他們的想法、彼此交流，進而減少親子代溝，亦可培養孩子的思辨力與素養力。那到底要聊什麼話題呢？

《你可以跟孩子聊些什麼》作者番紅花從日常思辨、生態探索、焦點新聞及人際等四面向介紹了二十五個親子聊天話題，帶領讀者不只可以拓展生活的視角，培養孩子對生態、尊重宇宙萬物，溫柔對待我們所處的環境，並可啟發孩子對於社會觀察的不同角度，從親子對話中讓青春期孩子學習「換位思考」及發展同理心、多面向的欣賞與省思我們生活中正在發生的事件。

日常生活衍生的話題很親切且實用

本書不管是作者自序或是其他文章，我們看到作者對於「母親」及「母職」這身分的省思，她自問：經過了二十年的母職歷練，我們是否就成為一個厲害、有自信的媽媽呢？我們可被視之為「媽媽界的資深者」嗎？番紅花分享：「『母親』這工作沒有所謂的資深不資深，至少我經常覺得自己是在重重夾縫擠壓中，一邊犯錯一邊思索調整作法的『新手媽媽』。」若我們在孩子的每個成長階段都是「新手媽媽」，那我們不該陷在愧疚、懊悔過去，我們可以像孩子學走步般不怕跌倒，但記得別氣餒，可以借用周遭資源，繼續練習踏穩

步伐；也應該誠實檢視我們與孩子是否有「對話障礙」，我們需透過不斷終身學習、靈活調整面對孩子的態度，提升自己與孩子的溝通技巧，好趕上孩子的變化。

此外，作者番紅花她從原生家庭的經驗到思索親子聊天的版圖有沒有可能刪除權威如「還不趕快去寫功課」的指令呢？有沒有可能父母主動聊一些「學校老師沒有空深入往下談的事」呢？在日常生活主題篇章之一，番紅花以「漁市場的文學課」結合漁港踏查、廚房實際動手烹煮、共食分享及文學與科普書房，介紹國內外經典作品《老人與海》及張東君《爸爸是海洋魚類生態學家》，讓讀者可以帶領孩子「漁」意象和海洋精神的深度閱讀。

很親切實用的內容召喚親子別宅在家，生活中與我們密不可分的漁市場、菜市場，都可以成為親子對話的最佳題材之一。

生態探索人與環境的過去、現在與未來

在本書〈除了自拍，「攝影」是孩子的另一雙眼睛〉一文中，番紅花分享了她帶孩子認識當代優秀攝影家，也是獲得第十一屆臺灣國際紀錄片影展TIDF「傑出貢獻獎」、人稱「柯師傅」的攝影師柯金源；他的著作《我們的島：臺灣三十年環境變遷全紀錄》及他的長片，如《前進：回望台灣環境運動三十年》、《獼猴列傳》、《福爾摩沙對福爾摩沙》等，從影片、從攝影作品中，都讓我們看到臺灣有多美，以及臺灣如何在毀壞，而毀壞中，攝影家柯金源仍抱持喚醒大眾的希望；他的攝影作品更讓孩子深深感受到攝影的內涵；攝影可以拍世界的很多面向，如剛強、野性、奮鬥、掙扎、愛與淚.....。

「拍自己很好.....但『攝影』可以不只是這些。多多關注當代優秀攝影家的作品，可以幫助我們跨出社群媒體的『同溫層』、『過濾泡泡』，甜美的照片人人愛看，但只看世界甜美的那一面，是危險的.....」作者番紅花對女兒如是說。攝影是一門藝術。就算是用手機拍攝，透過鏡頭可以觀察周遭一切環境、記錄生活點點滴滴，手機可以不只使用「通訊」和「遊戲」功能，手機更可以是孩子眼睛和靈魂對這世界凝視的延伸。

作者透過對話與行動實踐，表達了家長陪伴孩子時，不要只有帶孩子吃吃喝喝、給予甜美如汁的那部分，因為除了物質價值之外，這世界還有其他價值值得我們重視，另環境、社會與經濟永續發展不僅環環相扣，環境永續發展的價值更是當今顯學，包括我們的地球正在面臨什麼樣的困境、我們正面臨哪些重要環境反撲的威脅、為何會氣候異常，氣候異常成隱憂、人為活動威脅珊瑚生態，海上垃圾越來越多有什麼嚴重後果、資源耗竭等等議題，都可以成為跟孩子分享、交流的話題。

焦點新聞 輕鬆開啟親子對話的討論

我們每天看著新聞，這些新聞都可以是親子聊天的素材，像這兩年大家最關切的公共衛生議題---「新冠肺炎疫情」衍生出的觀光服務業困境、臺灣科技產品供不應求到貨運塞港，為什麼會如此，口罩、快篩之亂是怎麼回事、疫苗打不打、醫療體系及政府政策怎麼回應疫情、國際社會怎麼處理疫情、民眾的反映變化.....你跟孩子接收到的新聞資訊、訊息來源不同，卻都是親子可以聊的話題呢！

《你可以跟孩子聊些什麼》書中，在社會觀察的省思篇章中〈與孩子走入「樂生」，理解生命的光明與暗面〉一文，分享如何以「樂生療養院」的新聞展開跟孩子的對話；從「樂生事件」我們可以跟孩子討論醫療史變遷、臺灣公共衛生發展史，有哪些重大事件可參考、日常生活中有那些跟公共衛生政策有相關呢？樂生療養院的起源及樂生療養院裡的痲瘋病人為何被隔離、這些病人如何被汙名化了呢？住在療養院一輩子的人他們的人生又是如何、他們對於人生的期待是什麼？樂生療養院現址是歷史建築，它是臺灣公共衛生史上亟須被保存、維護並珍視的文化遺產，那為什麼會被拆除呢？樂生青年他們爭取什麼？

從樂生療養院、樂生痲瘋病史這話題，我們還可陪孩子一同觀看日本卡通動畫《魔法公主》，導演宮崎駿就曾提到他每次走進東京的多摩全生園(又稱山的監獄)，追憶曾有數千名被迫隔絕的痲瘋病人在山的監獄度過餘生，他因而創作出「魔法公主中出現貌似痲瘋病患者的人們.....影片中年少的主角阿席達卡的命運，蘊含著身患痲瘋病卻頑強生存的象徵意義。」

人們曾因為誤解而歧視痲瘋病者，生命的被迫黑暗是否因此而熄滅如灰燼？作者以「樂生事件」一文為例，為我們演譯如何跟孩子深入討論此新聞議題。

番紅花也幫我們列出了可再延伸的話題，讓我們可以進一步找尋資料，跟孩子聊聊，包括為什麼在自助餐廳挾菜時不要講話？為什麼在電梯裡咳嗽會引起側目？為什麼感冒要戴口罩？為什麼校園要幫小朋友施打疫苗？紫爆空汙為什麼是公共衛生議題？路上的汽機車排放廢氣，為什麼需要被檢舉或被開罰單？你支持那些公共衛生政策呢？我也列出幾個國內外關注的突發公共衛生事件，如SARS、H1N1新型流感疫情、西非伊波拉疫情、三聚氰胺、塑化劑之食品安全爭議、日本福島輻射汙染食品進口爭議等，這些主題都可以是餐桌上聊天配菜的話題，父母可以先做些功課，但也記得聽聽青少年孩子的觀點。

《你可以跟孩子聊些什麼》本書中收集了如廢墟少年、校園霸凌、當孩子看見鋼管女郎、或孩子好友是新住民子女，你怎麼跟孩子聊前述話題呢？檳榔西施為什麼要穿得這麼少？這些檳榔西施或去買檳榔的運將司機們背後又有什麼人生故事呢？孩子的情感教育你怎麼帶領、你和孩子看到「女性主義者」想法是什麼，該什麼反映、性別平等教育的內涵為何(有沒有發現公共場所多了不少性平友善廁所或多功能廁所，可以觀察跟一般廁所有什麼差別呢？)；還有我們穿的漂亮衣服，上面竟然流著動物的淚？又或我們可以跟孩子來認識家中不請自來的壁虎、蜘蛛、蚊子、白蟻、蟑螂，這些昆蟲有什麼可以聊的呢？也可從蜜蜂、貓狗、其他大自然生物，或可從地球上最憂鬱的北極熊跟孩子聊起生態、動物園的存在價值，並進一步討論圈養野生動物的倫理爭議、人道飼養環境、人與動物關係、動物保育及保存生物多樣性等延伸話題。

在書中就提到我們陌生的阿根廷紫色北極熊、日本的綠色北極熊後來變半邊毛北極熊及臺灣九0年代的黑色北極熊，這些北極熊最後死亡的命運，起因都是人類圈養野生動物的結果。此外，社會上對待人或動物的不人道事件，不會因為我們選擇不關注，這些事件就不存在、或可以自動消失，但這些事件為何存在、如何存在，而這一代的青少年或社會又如何看

待這些事件、回到歷史，我們還是會跟先人做同樣的選擇嗎，這些議題都值得親子一同去深入認識及討論。

我們不妨以內心的真誠，不給孩子標準的答案而是以開放性的談話，聆聽孩子對於這些議題的想法；我們可以不知道答案，但以身作則保持好奇心，跟孩子去查資料、討論，奠定孩子「終身學習」的習慣。

以聊天帶起孩子「雜食」的興趣、公民素養及獨立思考的思辨力，怎麼做？

當這本《你可以跟孩子聊些什麼》書名勾起你的興趣，我相信你一定是想跟孩子建立融洽關係的父母，那麼，請記得面對青春期孩子，我們必須為自己打氣--青春期是階段性的生命過渡期，不管你怎麼辛酸、煩惱，面對孩子丟教養的難題，我們父母都可以用「朋友」關係，以多元主題的對話，帶起孩子對於各種常識、知識的興趣，用聊天陪伴他們青春期的摸索與跌跌撞撞，兼顧拓展跨域的知識及常識。

我建議每天利用晚餐、晚上休息吃水果，或睡前跟孩子聊天的20分鐘時間，當彼此心情比較放鬆之刻，跟孩子開啟對話，讓孩子自由抒發看法及感想！孩子若有自己想法，應該給予鼓勵，而不是批評或貶抑他們的想法不對、或不周妥；孩子得要探索才知自己適合什麼，經歷挫折也就會更成熟、激發學習的內在動機。

當與孩子對話時，與你看法不同、甚至跟你唱反調、挑戰你的論述，或許你會覺得他們變不乖了，但相對而言，這是否意味著，他們已經開始不依賴「你的思考」為思考，他們已在發展他們的獨立思考能力，或許你還會發現他們的思考範圍比我們的視野更寬廣、思考層次也有你我意想不到之處。青少年時期的孩子，迫不及待想衝出父母的保護，跨出獨立的一大步，父母保持開放心態是孩子願意打開心門的很重要關鍵！

以後的世界，競爭力來自於思辨力、創造力，以及靠自己摸索來的實力。當你持續開啟親子對話，建議家長做好心理準備，孩子因吸收許多不同於我們年代的訊息，加以獨立思考能力，所以他們敢挑戰權威、「不乖」、愛跟你辯論.....，你我就以開放心態，面對孩子給予母職或父職的挑戰！

