

講人自講，高道自治

黃譚智媛

這個專欄名為「自講自治」，是「講人自講，高道自治」的簡寫，不過內容與政治無關，而是討論一些與讀者息息相關的醫學問題。一方面介紹各家對健康及醫療的意見，這是「講他人的說法」，另一方面筆者會分析個中道理再作建議，這是「自己講自己的說法」，目的是讓讀者從中領會和選擇「較高的道理」，應用於日常起居飲食、預防及治病中，這是中醫的「治未病」也是西醫的 Health Promotion 及 Health Protection 的體現。近年，醫患關係密切改進，推行 Empowerment 讓病人自己選擇，這不就是「自治」嗎？

說起「治未病」，我想到了兩個機構組織。衛生署下設有基層醫療統籌處，目的之一就是推廣使在社區工作的醫療人員，在提供疾病治療的同時，也為社區的個人或家庭提供全面的預防與康復護理，以確保他們的生理、心理及社交健康。過往兩年裡，香港中西醫結合醫學會在政府「專業服務發展資助計劃」的支持下，開設了一系列中醫《基層醫療》課程，讓中醫瞭解西醫及專職醫療團隊工作的理論與實踐，加強中醫醫療合作的能力，發揮中醫在「未病先防，有病防變」方面的專長。

可是如何才算「健康」呢？根據世界衛生組織對「健康」的定義：健康不僅為疾病或羸弱之消除，而是體格，精神與社會之完全健康狀態 (Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity)。說的是人在身、心、社、靈多方面的整體素質，除了生理疾患可直接影響身體健康外，心理、社交及靈性等也必需得到適當的照顧。中醫理論所講的形神統一，其實早已突顯了生理、心理的整體性，而人與大自然的互相呼應、社交的互相影響，同樣地反映著這古老醫學的統一觀念。至於靈性，其實也不完全指宗教信仰，而可以是人的自我價值、人生意義等較高層次的追求。

本年3月，在香港大學第190屆學位頒授典禮上，一行禪師獲頒名譽社會科學博士，以表揚他在促進世界和平和人道主義所作出的貢獻。他在越戰時期積極參救援工作，並在1967年獲提名諾貝爾和平獎後選人，至1982年他在法國南部創建了「梅村」禪修中心，宣揚「正念」，強調沒有通往幸福的道路，因為幸福就是道路。2013年一行禪師訪港，以「喜悅之旅 (Happiness is the Way)」為主題，提示佛陀給世人的訊息，不要把注意力

只集中在痛苦，而忘記幸福就在前面，只要仍活著，已經足夠幫助我們渡過生命的難關。生命的奇迹，簡單如一道陽光、一陣涼風、身邊的家人和朋友……都是幸福的關鍵。

一行禪師認為只要走在正念的路途上，便可解決很多社會問題。在拜讀他的書後，我覺得這個「正念」可以幫助解決很多健康問題。香港生活節奏急促，近年來出現不少如失眠、頭痛、胃痛、疲勞等亞健康的狀態，其實，或多或少，都與人們受到多方的情緒壓抑，而不懂得休息和放鬆所致。對快樂的追求，不但來自自身的靈修、正念，更來自家和社會。經歷戰亂的洗禮，一行禪師對「家」有著更高層次的詮釋：它不是一塊土地、一個空間，而是愛、溫暖和滿足。

每年一度香港婦協舉辦的家庭健康月也在上月舉行、香港大學醫學院院長梁卓偉教授的開幕致辭，與一行禪師的理解不謀而合。香港賽馬會慈善信託基本與香港大學公共衛生學院在 2007 年展開了一個名為「愛+人：賽馬會和諧社會計劃」的全港性大型住戶追蹤研究，提倡和推動個人、家庭和社會的三個 H，即健康(Health)、快樂(Happiness)及和諧(Harmony)。

前些日子，我在香港大學的通識課程中講授了一連四課的《科學與科技的 5 個 E》。這 5 個 E 字代表了包圍個人快樂 (Happiness) 的五方面：Economy, Employment, Environment, Elderly Health, Ethics。發展科學與科技的願境，是追尋快樂，建基於人與人間的和諧溝通，這就是 Happiness through Empathy，這也是我這一系列講座的中心思想。Empathy (同理心) 這態度，是行醫者不可或缺的行為。話說當年醫管局成立後，筆者當瑪麗醫院行政總監，邀請陳幼堅先生設計標誌前討論核心價值，Empathy 為首，其後為 Expertise 和 Excellence，三個 E 構成像一朵花的圖案，也象徵三位舞者牽手組成合作團隊，靈感來自 Matisse 的名畫。今天，每個人每個家庭都可有明智的選擇：可以積極溝通及有同理心的醫護團隊。

「快樂是健康的泉源」，我希望透過這個平臺，出自己一分「自講」的力量，啟發讀者「自治」的能力，從而達到健康與快樂的境界。

筆者是香港大學醫學院榮譽教授，