新生命

第一〇九期

把愛傳出去

發行單位：社團法人中華民國癌友新生命協會
發 行 人：林弘文
出刊月份：二〇一八年七月五日
免費贈閱　歡迎索取、助印

活動公告

基礎班

7/07～7/08 台南基礎班 台南圓場
7/14～7/15 台中基礎班 台中圓場
7/21～7/22 台北基礎班 汐止圓場
8/11～8/12 高雄基礎班 高雄圓場
8/19～8/20 台北基礎班 汐止圓場

北區1807宇愛手班

日期：7/4（三）9:00～17:00
地點：汐止圓場

【老師專欄】

回來

林弘文

——回來就是接上活水，保持活力，保持新鮮的生命——

透過細膩的覺察，細膩地煉著，進入一個全面的、同時的能量運轉。每一分、每一秒、每一個瞬間都帶著覺去跨去併，我們就越來越在了，越在這一個當下。覺察讓我們發現內在無限的可能，想著合，跟同圓共振，共振來自原來的心，原來的心就是愿，所以，發愿就是一步一步回到原來的心。**「愿」初發之心，來自源頭的能量，共振來自於共愿，同愿、同行、同圓、同心，在「同」之下產生共振，所以，一步一步地共振著我們的愿。**

生活中，我們可能會覺得累，累**是因為在外面過久了，所以要回來，回來就不會累**，真正的回來就是接上源頭，接上原來的心。煉，提醒我們要記得回來，至少以每天為單位，讓自己回來。當然，修煉是希望時時刻刻回來，到後來根本不用回來，因為沒有離開，一直都在。

在人事境中，至少每天都記得回來，回到原來的心，回到生命的源頭。如果很久沒有回來，回來的路上可能會有一些阻礙，讓我們不是那麼容易可以回來，這時候就需要下更多的功夫，**只要持續地煉，就越來越容易，煉到後來，有一天瞬間就可以回來了**。所以，剛開始或許是很久沒有煉了，回來的路可能是坎坷的，但只要我們願意持續，就會越來越清楚，越來越順。

不論多久沒有回來，家裡的燈永遠都亮著，引導回來的方向，讓我們永遠可以找到。特別是開始煉之後，啟動新生命，開始煉，方向就會越來越清楚，我們就越來越明白應該要回來了。**讓自己每天都有機會回來，接上源頭就是接上活水，就不會枯竭，所以，當我們疲乏無力了，要煉到第一個念頭就是——我該回來了！**回來不是逃避，是我該回到源頭、接上源頭！

回來就是接上活水，隨時接上就可以時時保持活力，保持新鮮的生命，回到源頭就是讓我們保持新鮮，保持充滿。所以，記得人事境對我們的提示，提醒我們該煉、該回來了！

文化部 逐字稿/張惠玟　整理/王淑嬌

【執行長日記】

讓共同的「能」改變個人的「不能」：透過「連續」來「持續」

王　愷

我很少接電話，對於每次來電，除非特別覺察，否則我的身體自然會呈現非常緊張的狀態。這現象來自於20多年前，我接了一通媽媽清晨運動出車禍的電話。那次車禍，媽媽身體無大礙，**但我的身體細胞記憶卻一直停留在電話恐懼**。我會請用電話和我聯繫的朋友，先用訊息先告訴我聯絡重點。**我明白這是必須克服的直覺反應，同時知道心理影響身體會長久深遠，而細胞記憶更新更需要刻意修煉。**

如果恐懼擔心變成習慣，發生當下，身體是處在缺氧狀態。一旦缺氧，身體就沒法調動潛意識的能量。研究指出大腦與身體只有在帶氧量足夠下，才能調動認知與潛意識裡的資源，這時才能在有意識下改變自己的反應模式。舉例：我們可能因某人做一件讓我們不開心的事，衝動說出一些話，但事後反悔自己說過的話。當有反悔的念頭，表示我們認知與潛意識的概念行為，早就有這選項；**但這選項在第一時間沒有辦法去選擇新行為，或沒辦法選擇切實對自己比較有幫助的行為。當大腦或身體缺氧時，很多感官知覺、認知運作的功能就會關閉，只留下習慣。**這是身體保護自己的方法，但卻是不適合身體的方法。

「知道做不到」會壓抑、會自責，結果身體產生更多矛盾反彈的行為。這是協會二十多年來發現癌友明明都是好人、卻在健康檢查的時候，多被診斷出惡性腫瘤末期。**我們都習慣花很多時間處理症狀，卻一直不下決心從生活處理病因。**癌友新生命協會之所以變成協助癌友的家，是因為初期的癌友每天如實、老實、持續煉功（他們想著，只要有機會必把握），不斷地讓能量連續著。**像燒開水一樣，不要開開關關，讓所有的溫度達到沸騰點，身體就會改變。**這如同家裡有意見不一的孩子，給他足夠的溫暖、持續的溫暖，他「才」會相信我們是有誠意要改變。這是為什麼高密度煉功營成效會好的原因。對於因煉功而來到協會的你，是不是已經失去初心，又掉回處理「症狀」的習慣，或再度陷入「製造病因」的故態。

對許多人而言，協會是目前的希望。有非常多的癌友，他們這麼努力，在自己的身體狀況不如預期下，努力學習。**學習讓自己恢復健康的方式是來自於生活，調整生活方式，讓另外一個新生活可以出現在新生命中**，這時我們想要的新生命才會真正的出現。

新生命不是一個點、一個線，新生命是一個面。需要有延續，必須跟生活結合。近20年，協會同圓的付出、實踐，累積一個可以轉換軌道的能量，只要參與、接上、跟上，就能夠擁有的能量。

當身心合一、功法、心法一體，就會有能力解決「知道但做不到」的困境，每個人都要面臨的關卡，給自己更多的信心，去軟化心中的抗拒，只有向前就能雙贏，只有信任就能「不難」。透過「連續」來「持續」，讓共同的「能」改變個人的「不能」。

【同圓分享】

有手可牽，幸福可以很簡單。——恩子師姊的生命故事

一直以來，在家族成員中我是較注重養生保健的，過去的我，只要自認為對的事，就求好心切執意向前走。結婚後，醫生診斷我子宮內膜異位導致不孕，當時我想，年輕就是本錢，我一定要懷孕生子，結婚12年中，子宮內膜異位開刀三次，試管嬰兒做16次，進出開刀房全身麻醉20幾次，打排卵針和黃體素針超過1000支針，就為了要懷孕，最後上天疼惜，給了我一個奇蹟，我有了女兒。但就在105年5月，我罹患了乳癌，醫生的診斷是一期、屬性三陽，三陽屬於高復發，開刀後要打標靶藥，醫院要我準備一百萬打標靶。開刀後，醫生告訴我因為淋巴感染，所以此時是乳癌二期，標靶藥健保給付，省下一百萬，我心想這是老天爺幫我的，要我幫助需要的人。

106年初在療程完畢之後，也是我人生最低潮時，由秀瑩師姐推薦進入協會，來協會之前，我要靠鎮定劑與安眠藥才能入睡。來到協會以後，看到許多也在抗癌的師兄姊，他們看起來比一般人還健康，我就放寬心了。在圓場看見這位同圓進協會5年、這位8年、那位13年…，我心想，就用最笨的方法：「跟他們生活」，也不再懼怕與恐慌，很快地，一週後就不再吃鎮定劑，隔週安眠藥也沒有吃了。每天早上，我最期待的是從手機上傳來弘文老師的心法，易懂生活化，常常都覺得那是在對我說的，也就更想瞭解協會是怎樣的團體。白天在圓場煉功，晚上我翻遍協會在YouTube上好幾百個影片，很快就融入這大家庭，由於老師們的教導，我了解到：唯有轉變過往的習性，才能有健康自在身心，告訴自己生病一次就好。

2017年4月，是我第一次參加高密度，因著俊璋老師的指引，在高密度煉功營中，我找到人生的出口及生命意義與價值，很欣慰生命沒有因生病而凋落。這些日子以來，我參加了五期高密度，也是我人生大翻轉的推手，我經歷了最豐富多彩的一年。一年前不懂愷愷老師說的「生病是上天賜給的禮物」，我心想，生病不可能是禮物啊！當時的我不明白愷愷老師的意思。到了參加第二次高密度，我在煉功時終於浮現「生病是禮物」的意義。來高雄圓場半年，清琦師兄給我機會帶新芽們，我跟老天爺說，只要有手牽，我要帶給其它人幸福的人生，來到協會，我了解幸福是很簡單的，感謝協會讓我有活下去的力量，感恩老師們的教導愛護，指引了我找到後半輩子的人生目標。

在未來的歲月，我要跟隨著老師們的腳步走，感謝協會讓我成為有功能的人，在修煉的道路上成長學習。

撰文/恩子師姊　潤稿/文化部潤稿小組

【活動報導】

把愛傳到福州——福建醫科大學附屬協和醫院

緣起：

在老師與福州志工們的努力下，2015年開始與福州協和醫院腫瘤科合作，推廣脊椎保健講座，為治療中的癌友及家屬帶來身心健康課程，提倡身心並重的健康觀念。

與福建醫科大學附屬協和醫院的交流

協和醫院護理部長期堅持對病友及家屬關懷，走進病友的內心，增強病友的信心和勇氣，對病友無微不至地關懷表露無遺。除了定期在協和醫院辦講座，協和醫院更在2017年福建省「精準醫學論壇」，邀請協會執行長王愷老師為福建省各醫院的護理師們演講與做陪伴經驗交流。

有你陪伴，化癌為愛

2018年3月30日，協和醫院的疼痛專科護理小組邀請協會到醫院主講『有你陪伴，化癌為愛』講座，會議室裡座無虛席，全院各科室的疼痛專科護士、醫護人員及病友、家屬等80餘人參加這次活動。

王愷老師表達除了積極配合治療之外，病友還能做什麼？生命的“奇跡”來自於他們做了一般人沒到的事情，生活方式轉變了，生命自然就跟著翻轉。在這條路上，你不是孤單一個人。

另外，興孝師姊和睿淳師姊跟大家分享自己頑強抗癌的歷程，講述發現癌症，是新生命的開始，在與人交流分享中，他們體會到了快樂，體現了個人價值。

福建醫科大學
附屬協和醫院小檔案

福建醫科大學附屬協和醫院坐落在福州市中心，是一所三級甲等綜合性醫院。為創建於1860年的福州聖教醫院，與創建於1877年的福州馬高愛醫院合併而成。

攝影/張耕心(福州) 陳琳(福州) 協和醫院官網資料

【活動報導】

把愛傳到福州——福州推廣中心

福州推廣中心

「福州市鼓樓區新生命社會工作服務中心」保留協會在台灣17年陪伴與理解癌友的精神而成立。這兩年在協會老師與志工們的努力下持續開設健康講座、營隊課程、以及進階的講師培訓計劃等，讓福州地區的癌友及家屬有手可牽，有門可進，有路可走。

2017年在鼓樓孵化基地的支持下，新生命福州推廣中心——福州市鼓樓區新生命社會工作服務中心正式成立，並與廣愛社工中心聯手進社區推廣脊椎保健活動，使新生命所倡導的新健康生活方式得到大力推廣。

淑嬌師姊：

福州的「新生命」正在起步，秉持協會「用功陪伴」的態度，福州的師兄姊用心、用功法陪伴有需要的人。他們的成員不多，在沒有老師每天陪伴的狀態下，不像台灣的同圓可以煉一整套的功法，沒有快轉，只煉脊椎旋轉……，在這樣的條件下，仍然看到他們的熱情，對老師及功法的渴慕，相對於在台灣的家人，我們真的很幸福！

興孝師姊：

此行見識到福州的志工們，像海綿般的吸收，汲汲於學習，並把握著每一次和我們的互動，他們積極的態度，讓我很感動，因為都還好年輕，就有這樣的熱忱來服務癌友。

與其說是護持，其實自己收穫更大，一來像劉姥姥逛大觀園，滿足自己被不同文化的洗禮。二來看到癌症患者日益增加，學習如何照顧與陪伴癌友更刻不容緩，透過互相護持與學習，讓自己有更寬廣的視野來調整心態再支持需要被支持的人。不但自己內心更踏實，同樣可以協助讓不安的癌友和家屬心安定，是多麼快樂啊！

攝影/張耕心(福州)
陳琳(福州)

【活動報導】

我們都在，燈都亮著（一）

「今年逆10主要是針對圓場團隊訓練與合作，
讓每位在其位的同圓到能夠有能力入位、到位、對位、對味、到味乃至入味，
高密度護持團隊開啟了團隊護持能量，
因為團隊「願意」「尊重」「學習」「行動」所以每位同圓都能獨當一面、
同時可以隨時補位、到位。

因為說的內容到位、護持行動對位。
自然形成可以協助同圓、幫助自己的場。

我們要創造願意來「學習」、「行動」、「承擔」的團隊，
但承擔變成負擔，或者造成彼此困擾，就是需要調整，
禮物，就是當下。
最大的禮物就是當下有能力可以協助人，且協助到位」
——愷愷老師

「我們都在～燈都亮著」
我很高興我在，我們是亮燈的其中一人。
帶著這份『在』，把這盞燈延續到逆十

麗香師姐跳水，有人牽著她的手，她克服自己的恐懼，跳水了。好像我們人生的縮影，在困境中害怕著不知道的未來，雖然路要自己走，但是有人牽著陪著，心就安定了。
——佩霞師姊

逆轉營營長的在～是大老～是標竿～是典範～是方向～是紅心，我們要面朝標竿、抓對方向、遵循典範、瞄準紅心、成為大老。——榮木師兄

讚嘆老師！每一位營長個人特質鮮明，但合在一起就圓～妙的是這個圓一年一年擴大，但不管長得多大，它依舊是個圓，不但合、而且和。——真珠師姊

【活動報導】

我們都在，燈都亮著（二）

《手印》 演唱：溫嵐

小指頭先勾住小指頭
兩個大拇哥兒蓋印首
張開了雙手 貼近掌心中
轉個圈圈 握住這承諾

你總把最好的都留給我
用全部的愛為我守候
陪我度過 每一個關口
一起追逐那未來的夢

讓我陪著你走到最後

「我們都在」
都在，
一個堅定的承諾
就如同「手印」
我們生命當中
到底什麼承諾
是必須堅定守護，
或許就是智慧

能給是天與
願給是氣度
會給是智慧

“協會這盞燈一直亮著”，無論身在何處，用心連結協會，心這盞燈立即明亮，生命立即定位，看見『在』的源頭，是許許多多生命的依歸。
是愷愷老師念茲在茲的愛，心之所在如威力之點。看著…感動著…更加明白每個在的功能，日復一日，年復一年，如護城河般固守著源頭。看見所有的在，依舊如此堅定，因為信服源頭的在～老師和協會的信念。
——寶珊師姊

好喜歡聽到這首歌，觸動內心深處，以為發現癌症之後的人生一定是遊走醫院，沒想到是老天爺要我到協會，過燦爛有意義的人生，期盼「我們都在」寫逆轉的回憶錄影片中都有個我。——劉秀美師姊

燈在、家在、人在 ！
每每在外“遊蕩”，
都很喜歡看著每一個有燈火的房子，
那代表一個家，一個歸屬！
感恩協會的家在，各位老師營長的燈在，
所有同圓的同在！！——劉秀慧師姊

「～謝謝參加逆10的你
圓場真的需要有護持的
圓場是需要大家辛苦些、多付出些。
謝謝一起走
我們一起持續那雙給人牽的手、給人進的門、給人走的路」——愷愷老師

文化部 攝影組/徐靜怡 廖穎貴 謝元琪 楊琍雯

【老師答問】

成為一個到位不越位的人

林弘璋

〔同圓〕

我的女兒出生後不久曾經跌倒，腦部流了很多血，當時醫生說有生命危險，我請求醫生一定要把她救回來。女兒一歲時，我就離婚了，為了賺錢養育孩子，我請姐姐幫忙帶小孩。念高中時，才接她回來。女兒剛接回來的的時候很叛逆，個性很像她爸爸。她求職很不順利，我一直責怪她，拿她跟別人的孩子比較，常常逼迫她出去找工作，於是只要我在家，她就會出去，後來她交了一個男朋友，生了孩子，現在我要照顧他們母子。

兒子結婚時，先生搬回家住，我一直很怨先生、很不快樂，我們已經分開二十年了，周圍的人都告訴我：「浪子回頭金不換」。女兒從小缺乏父愛，以致於對年紀大的男人特別有好感，我想：如果先生回來可以補償女兒的父愛，就原諒他吧！先生很自私、有語言暴力、不會替人著想，父女之間常常起衝突。吵架時，先生會趕女兒出去，有好幾次女兒被趕出去，都是我把她接回來。後來我罹癌了，我覺得是我先生害我的，女兒也因此得了憂鬱症。

參加轉化班以後，從別人的生命故事裡，我看到我自己，弘璋老師要我把雕刻刀放下，原來我生病是自己的個性造成的，我把每件事都看得太重，當我調整自己的態度以後，我先生也跟著改變了！現在我最放不下的是我女兒和孫子，萬一我走了，誰來照顧他們？我孫子只要有一點點動作，先生就會破口大罵，他的話語像利刃一般，一刀一刀的刺傷孩子，我要怎麼做才能改善他們之間的關係？

〔老師〕

每一個人來到世上，都有帶著自己的財庫而來。妳演女主角，就把自己的戲演好，不要管男主角的部分，如果你能狠心趕妳先生出去，就不用委曲求全了。把自己定位好，不要求太完美，用你的愛來融化女兒和孫子，儘管他們面對風風雨雨，內心都會感覺到溫暖！堅定自己的角色、位子，不要干涉他人的關係，因為「越位」，才會出現這些枝枝節節，把不同的線扯在一起，一人分飾三角，關係才會變得錯綜複雜。現在唯一可以調整的是自己，別人都不用改變，你可以同時演三齣戲，但是要即時變換角色，才不會重蹈覆徹、造成混亂的局面。

文化部 撰文/陳宇涵 攝影/林雅玲

活動公告

高密度訊息	逆轉贏十	三軍總醫院脊椎保健護持
1808高密度：08/20～08/30	日期：8/1～8/7 地點：泰安錦水溫泉飯店	每週四上午9:00～11:00

社團法人中華民國癌友新生命協會
立案登記證：台內社字0910012833

地址：新北市汐止區康寧街161號6樓
電話：(02)2695-5598
網址：www.love-newlife.org.tw
專頁：www.facebook.com/love.newlife.tw
社團：www.facebook.com/groups/lovenewlife

圓　　場：汐止(02)2695-5598　台北(02)2571-1991
板橋(02)2956-5696　中壢(03)495-2245
新竹(03)516-6319　台中(04)2212-0477
台南(06)261-7598　高雄(07)236-5045
加拿大
編　　輯：文化部　楊琍雯
捐款戶名：社團法人中華民國癌友新生命協會
銀行匯款：華南商業銀行內湖分行
銀行帳號：190-10-002193-3
郵政劃撥：19672420　愛心捐贈碼：6988