

初心不老 青春常駐

一級物理治療師
鍾念恩

不經不覺原來我已在明愛工作了21年，偶爾我也會反問自己：到底我這些年是怎樣「混」過去的.....

工作中尋找樂趣：樂趣總是在你毫無預兆下出現！

記得十多年前，某天在南區某私人屋苑，我用輪椅推著一位104歲的案主到花園進行復康運動及步行訓練，案主的兒子亦陪伴在側。因案主生病，已有段日子沒有到花園，所以當眾街坊見到案主出現時，即紛紛過來問好。過了不久，我聽到某街坊以充滿豔羨的語氣跟案主兒子說：「你哋就好啦，請到個姐姐咁白淨，廣東話又講得咁正.....」，案主兒子聽後隨即以既緊張又認真的聲線糾正該街坊說：「呢位係明愛姑娘，唔係工人.....」而我的即時反應是仍然表現專業的外表，但心中卻努力地忍著那湧到嘴唇，差點衝口而出的大笑，心想「正！咁大個女都未試過被人當做印尼人」。可能就是我這種樂天性格，將工作中所遇到的不同情況，都當作是工作上的樂趣，這算不算是敬業樂業呢？



推己及人：「有一日我都會老」

當我腦袋放空時，我也會想到我需要別人照顧的時候，期望照顧我的人會怎樣對待我呢？當我腰骨無力、膝頭痛，走路一拐一拐的時候，我希望會有人扶我一把，關心一下我為甚麼會走路走成這樣，「要不要看醫生？食藥？搽藥膏？」當我進食速度慢了，甚至會把餐桌、衣服都弄髒了，我希望別人不要催我、罵我，因為我絕對不是故意的；當我坐著無聊的時候，我希望路過的人會跟我愉快地打聲招呼，甚至過來握握我的手，拍拍我肩膀，我會感到我沒有被嫌棄..... 能夠在長者的角度和立場出發，做到「過得自己過得人」正是我能夠保持初心的原因。

不斷學習：學習新事物會讓人變年輕

持續學習一些跟工作有關的、無關的知識，都沒有所謂，說不定在你沒有預備的時候，這些新知識在工作上會大派用場。舉一個自己的真實經歷例子：最近兩年我開始認真接觸瑜伽這項運動，甚至還嘗試作空中瑜伽，當中有些我認為合適的招式，便會加插在中心舉辦的健體班之中，讓課堂內容變得更豐富有趣。

感恩過去遇到的人和事

對你好的人、幫助過你的人固然要感恩，那些你認為麻煩的人和事卻更加需要「咬牙切齒」地去感恩（你懂的！），因為正是這些挑戰和困難成就了現在的自己。

最後，我預計接下來的我還是會如上述般「混」下去，我深信這樣可保我「初心」和「青春」（的心態）常駐，而我會否能夠「混」到退休呢？大家拭目以待吧！

