

陳海雯/放射線學科助理教授

「Don't worry, be happy!」，「凡事永遠往正向和好的方面去想，保持愉快的心境，心情放輕鬆，身體自然就健康。」身肩附設醫院耳鼻喉科和放射腫瘤兩大部的蔡森田主任愉快地這樣說。

「我覺得什麼情況下就不健康呢？就是在睡不好、吃不好的時候。」蔡主任以他自己親身的經驗舉例說。他相信心情會影響身體狀態與體能表現，心理壓力大、心情最不好時，就是身體狀況覺得最糟透的時候，這部份有可能是「因」，也有可能是「果」。他認為在現今這麼忙碌的生活中，我們會發現事情永遠都沒有全部做完的時候，此時太多的操慮與掛心，徒增「庸人自擾」而已，其實對事物本身並沒有實質的幫助。所以蔡主任對事物採取樂觀、正向的態度，他說

他喜歡對任何事物都往好的方面去思索，而且很「阿Q」的認定即使不見得事事都心如所願，但光是在腦海中愉快的想像與呈現，就能為感官帶來莫大的快樂與生活的動力…

這位身兼數職的主管以每週固定打網球，不定期的慢跑和走路，以及適時的展露歌喉——因而獲得擁有「天籟之音」的「主治醫師宿舍的台語歌王」之雅號，來舒解生活上的壓力、保持身體健康。因此即使身肩附設醫院兩大部的行政主管也不以為苦，因為「當主管只要捉住大方向和幾個部裏的重點人物，如總住院醫師和組長等，保持良好的互動，事事分層負責，不用什麼事都親自管。」這樣就能「保持心情輕鬆，身體就會健康。」蔡主任十分自在而且認真的說。相較於蔡主任是敞開心胸、投入感情的「



台語歌王的身心理健康祕訣：訪蔡添田教授及姚維仁教授

台語歌王」，擔任詩班指揮的姚主任以唱聖詩「抒發己志」，他覺得聖詩有洗滌人心、安慰心靈的功能，能呼應靈魂的召喚與啟發對生命的深思…這應該也是姚主任保持身心健康的祕訣之一。

「幾年前我們科裏人還很少的時候，」永遠年輕的核子醫學部姚維仁主任也分享他的經驗：「有一次我必須出國去開會，當時交辦了很多事，心裏一直擔心我這麼『重要』的人物不在科裏這麼久，科裏會不會就此跨掉了…」

「結果回國後發現科裏一切運作如常，好像有沒有我也差不了多少，成大醫院也沒有因為這段時間我不在就無法營運…頓時心中一陣失落感。」所以姚主任風趣的同意蔡主任的看法，認為分層負責非常重要。他謙虛的形容自己總是「傻傻地」去執行「上級」交辦的任務，全力以赴去做好每件事情，在壓力中他保持年輕的祕訣，是每天快走約三千多公尺持續的運動，「快走好像比較是『歐吉桑』的運動，不像球類運動那麼富有青春活力，但是也較少運動傷害，比較適合中老年人。」姚主任感慨地說。「想當初我是桌球校隊、跳遠冠軍，好像大家都不相信，連兒女都不信，還好當初的獎牌還留著。」另外在全力做研究之餘，姚主任也妥善規劃生活作息與對自己身體的照顧，使自己能

在家庭生活和休閒娛樂之間，得到均衡的調適。

永遠二十五歲的姚主任透露保持年輕的祕訣，「那就是要有一個貼心的好老婆，因為家中大小事情都是老婆打點，不論颱風、下雨、曬太陽，要買菜、接送小孩、相夫教子，一手包辦，因此黑斑、皺紋都到老婆臉上去啦！」姚主任如是說（面露出一絲慚愧）。



▲保持年輕的祕訣，就是要有一位貼心的老婆