

在柬埔寨的國度，發現簡單的快樂

◎林口長庚大腸直腸外科病房護理師 賴怡君

繼非洲義診後，真的很開心能夠加入柬埔寨員工國際志工活動，這一趟旅程中，我學習及見識到最原始的單純生活。我們 10 位員工志工們秉持著同樣的信念一起工作，從剛開始的陌生，到最後熟悉吵鬧的氣氛，儘管在有限的資源與環境下，還是能夠分工合作，將事情一一完成。

當飛機抵達柬埔寨的領空時，大家從機艙往領土看下去，我們眼睛裡看到的是黃土泥濘的沼澤，努力的尋找是否有居民居住於此呢？或許有，只是我們不知道罷了！當然也無從尋找起。還好，一切沒有想像中的糟糕，飛機真正抵達的是較優良的土地環境，而我們也放下那擔憂的心情，繼續前往我們的目的地 Graphis Health Center。中心負責人 Peter 為我們介紹及講解當地的風情民俗，讓我們心裡面更加踏實，知道我們可以為他們做些什麼。當大家抵達醫療中心時，心情又變得不一樣了，因為醫療中心沒有台灣醫院的先進及完整，加上資源的有限，讓許多事情必須熟練整合，並以有限的資源做到最好。

在居住環境方面，因為有限的電力而需限制照明及用電，例如廁所不設置

照明燈，而是使用手電筒進行沐浴及上廁所，同時因當地沒有熱水器、吹風機與洗衣機之電器用品，所以只可洗冷水澡、而洗頭髮後只能採用最原始的方式以毛巾擦乾、衣服則是採自然太陽光日曬風乾等方法。此外我們的休息住所是一間樹屋，樹屋裡有一個以燒柴方式烹煮的廚房、水泥地板上鋪上草蓆及蚊帳就是我們睡覺的地方，裡頭沒有奢侈的冷氣空調，一切採自然風。這些原始的生活方式，大家從剛開始的不習慣，到後來慢慢轉變成習慣成自然。此外，當地的水質不佳，幸運的我們所飲用的是乾淨的瓶裝水，而當地較窮困的居民則飲用未消毒的湖水，在此 Peter 先生也利用時間，帶我們見識當地的水資源及當地野外求生的方法。這些是在台灣的現代環境下很難體會到的，在親身經歷過後，才會領悟到自己是多麼的幸運與幸福而知足。

我們在醫療中心的工作內容是看診、護理治療（床上擦澡、換藥、給藥）、衛教小朋友刷牙及洗手之重要性、協助小朋友洗頭蝨。其中洗頭蝨是我們的初體驗，我們也由過程中學習到洗頭蝨的方式與療程。而被服務的小朋友，是



喜悅的、單純的享受及滿懷感謝，他們的回應讓我們覺得一切的付出都是值得且有意義的。而這也是我第一次以英文做衛教，再由當地人協助翻譯，這感覺很新鮮，因為過去使用英文多是與外國人溝通、看文章及寫報告上，而這次卻讓我學到難得的一課。

在返台前一天，我們到當地的學校訪視，看看當地學生的學習狀況。有兩位台灣學生正在教導學生玩科學遊戲及簡單的英文，我們 10 人到低年級班教導他們基本的英文字母發音與書寫。我也再次站上講台，以英文教導他們正確的發音，套用了過去在台灣「佳音美語」上課時，老師的教導方式，同時也分享過去在澳洲時，當地人教我英文的正確發音位置。小朋友們很努力的嘗試及學習，而我們也透過遊戲獎勵的方式幫助他們表達及學習，讓他們更加享受學習的過程。不過，我也要謝謝他們，因為有他們，我才有機會分享及學習。

因為參加員工國際志工服務，讓我

們發揮了 Team Work 的精神，彼此間互相包容體諒與幫忙，一件事情很快就完成了。其中洗頭蝨是最佳的例子，大家洗到最後的心得是「我們可以改行當洗頭妹了，快速又有效率。」因為這精神，革命情感很快速的建立，讓很多事情都可在歡笑中度過，希望下次有機會再與大家一起出任務，幫助更多需要幫助的人。☺



有著不平凡故事的單純小孩，他很勇敢。知足且把握當下的生活著



愛的決定 —— 2012 戒菸就贏

說明：4 月底前報名參加「戒菸就贏比賽」，就有機會抽中獎金 30 萬！

參加辦法：吸菸的「參賽者」與不吸菸的「見證人」，兩人一組報名參加比賽，

參賽組確實遵守 5/2~5/29 完全不吸菸，就有機會共獲 30 萬元。

活動洽詢：董氏基金會 (02) 2776-6133 轉 1

戒菸成功首獎：30 萬元獎金 (1 組) · 成功戒菸貳獎：6 萬元獎金 (2 組)

注意事項：所有得獎組需配合主辦單位之活動安排，接受訪視、出席公開檢測及相關記者會。

主辦單位：行政院衛生署國民健康局 · 董氏基金會

協辦單位：各縣市衛生局 (所) · 台灣醫界菸害防治聯盟

獎金贊助：王詹樣社會福利慈善基金會

