

# 疾病，讓我體會幸福；健走，讓我享受幸福！

● 許凱傑

身為早產兒的我，甫出娘胎就因黃疸指數過高，必須在加護病房接受換血治療，而後轉移至保溫箱調養長達兩個多月的時間。我一出生就需要花費龐大的醫療費用，一歲多時動了人生第一場手術，這次手術卻以失敗收場，迫使我爾後的人生不得不時常進出醫院，在更多的手術中度過我的童年。

回想過去，因為身體疾病而就醫，眼科、牙科、心臟科、肝膽腸胃科、免疫風濕科(重大傷病)、血液腫瘤科、新陳代謝科、泌尿科、神經內科，再加上為了調整體質而看的——中醫科，共計十科。母親常說：「你的身體根本整組壞光光了(台語)！」真的無法想像以前三天兩頭就得跑醫院的我，是怎麼活過來的。

早產的我光住加護病房、住保溫箱就花掉很多錢了，長大後又常常需要至醫學中心定期就診，醫療、交通加上食宿，費用相當可觀。如果花錢就醫，病痛會因此而痊癒倒還好，不幸的是，前一個病痛尚未改善，下一個症狀又突然冒出來。疾病一個接著一個，舊疾才穩又冒出新症，無限循環，捉摸不定，令人忐忑難安！

國中時因為心臟病變，被醫師告知心跳每分鐘不能超過130下，等於宣告我與運動無緣。當時的我，平時每分鐘心跳就已經超過100下，隨便動一下就會超過限制，好動的我曾是百米賽跑好手，而今必須被迫放棄運動，像隻被關在籠子裡的小鳥，想飛卻無法飛。眼看同學們在草地奔跑、玩著飛盤，或者在球場鬥牛、在操場慢跑，而我卻只能在宿舍靜靜地羨慕他們，偶爾逛逛校園，藉由散步來充當運動！

國三到高二，又因為腦部栓塞、出血(俗稱的中風)，幾度進出醫院。有誰會知道鬧頭暈的孩子竟是中風呢？頭暈的我只能躺在床上才能得到舒緩，甚至連擦個桌子、洗個衣服都氣喘吁吁！當時的我，連上完半天課程的體力都沒有，運動對我來說已是奢侈的妄想！但，值得慶幸的是，至少我的行動還算自如，而且四肢健全，生活的基本能力都完好，現在想來確實是一件幸福的事！

大學時期，狀況雖然比較穩定，但還是不太能運動，也許是因為十幾年來沒有運動的緣故，走一小段路程就會讓我的小腿完全僵硬，只能

一跛一跛慢慢地走。即使只是平常的走路，竟然就這麼辛苦，常常要跛著腳走路。

直到2019年2月底，血糖指數一直控制不佳，醫師建議我直接打胰島素控制血糖。在我的要求下，醫師讓我用自己的方式把血糖降下來，約定3個月回診觀察結果，而我選擇最平常的一項運動——健走。

三個月的健走，我的糖化血色素從8.4降到6.9（正常值為4~6），小腿僵硬的症狀也在訓練下得到好轉。在這段時日裡，好多次因為小腿僵硬而跛腳，疼痛不堪，但為了不打胰島素，我堅持每天必須完成一萬步的健走。從此走路變成我的日常，也是我調養身體的不二法門，不僅讓我糖化血色素數值維持在5~6之間，體重也足足減了8公斤！

健走讓我找回健康，也漸漸體會到了幸福！從原本十病九痛的病患，到現在成為每天一定要完成萬步定課的健走實踐者。說真的，我未曾想過我的人生竟會有今天這樣的轉變，這一切是多麼地不可思議！

曾認定自己這輩子就這樣完了，人生沒有什麼希望。既沒有健康的身體，也沒有常人的自由，自卑的我體會不到佛法所說獲得人身的珍貴與美好。然而健走卻幫助我活在當下，漸漸找回身體的主導權，也在這過程中找回生命成長的喜樂。當我健走時，非常享受走路帶給我的感受，儘管健走有時會遇到一些困難，比如腳痛、腿痠、鼠蹊部磨擦破皮，甚至陰囊腫起來等各種難受不堪的症狀，但是我卻格外地享受這一切，我享受當下的痛苦，並感受著實踐「堅持每日萬步健走」這一信念所帶來的成功喜悅。過程中，藉由「想要走完」的意念傳達給身體，身體自然而然地也支撐著我，陪我堅持到底！透過健走，讓我感受到了即使痛苦，只要方式正確並擁有堅強意志，永不放棄，終能獲得品嚐甜美果實的快樂。走路對我而言，已經不只是一項運動，而是療癒自我的修行，更是體會幸福的泉源！



許凱傑從健走中體會生命的幸福



當我開始健走時，除了看見自己的努力，更發現身體的存在，感受到身體敬業地陪伴著我，那種感覺很奇妙，似乎在健走時我們合而為一：身體聽見了我的吶喊，並回應著我，隨著快走的喘息聲以及速度感而感受著腳的步伐，一步一步踏實地走著，它讓我知道我還活著，健健康康地活著。第一次體會到原來身體能帶給我如此美好的感覺，原來能健走會是一件如此幸福的事情。我開始感恩身體，感恩身體的陪伴與努力，也感恩身體與我一起體驗的曾經。透由健走，一趟身心靈的療癒旅程就此展開，我知道我的身體因為健走正在康復中，而我的心也在當下得到安慰與支持。從厭惡自己多病的身體，憎恨其所帶來的一無所有和毫無自由，到現在每天因為健走而感到幸福，體驗身體與生命的珍貴，真的是天壤之別！

原來，如果心態正確，每天的日常都能無比幸福。與其專注於我所失去、所不能的，不如去思考我所獲得、力所能及的，就像我從不能運動到現在日行萬步以上，這對我來說是多麼令人振奮的事。

特別感謝我的家人，支持我用健走體會生命的美好。去年9月開始，爸爸每天陪著我健走，我們開發很多條路線，偶爾也去爬山，不僅互動變多了，感情也變好了。最近，換媽媽陪我散步，就算只是走走操場或到賣場採買，這樣簡單的行程對我來說都是無比美好的時光。身體讓我體會到能動能走，行動自如的美好，擁有這些就是最美的幸福，而家人讓我體會到被支持、被鼓勵的那份無私的愛，是世間最溫馨的祝福，也是最溫暖的幸福！

從出生以來，我不曾讓爸媽放心過，因為身體的關係，未曾讓他們分享兒子的成就，但從爸媽的支持與陪伴中，我看見他們從來不會因為擁有這樣體弱多病的兒子而感到氣餒，反倒是讓他們自豪兒子一點一滴在進步，即使速度緩慢，他們仍然無怨無悔地等待與支持陪伴。因為爸媽的愛，我走過來了！因為身體的愛，我走出來了！因為健走的過程，讓我幸福起來了！

雖然天生體弱多病的命運暫時無法改變，但藉由健走讓我打開心胸，身體也趨向健康，身心靈得到療癒，使我從不幸中體會到原來幸福如此簡單。祝福所有人都能有一雙慧眼，看見幸福，讓幸福永遠隨行！📍

**許凱傑個人資訊：**

國立中正大學 高齡者教育研究所 碩士  
生命故事 & 健走的分享者

曾經的理療師

健走的實踐家

米大可健康大小事粉專 / 作者



米大可健康大小事FB