



醫療從業人員之生涯規劃

# ~B.M.W. 哲學

■何瑞明 中原大學醫學工程系  
北醫附設醫院醫學工程顧問

由於時代的進步、物質享受的提昇，早期只追求食衣住行等的水準已不能完全滿足每個人的生活與生命上素質的要求，於是個人的生涯規劃等議題應運而生，每個人無不對此用心計劃以求更美好的人生。所謂生涯規劃就是一種生活方式的追求，除了例行性的生活模式之外，從職場角色、價值觀、人倫關係、成就感、家庭和諧、EQ 成長等均是生涯規劃中的重點。

古代中國人的生產規劃中，無不以功成名就、衣錦還鄉、光宗耀祖為目標，“十年寒窗無人問，一舉成名天下知”；“書中自有黃金屋、書中自有千鐘粟、書中自有顏如玉”又何嘗不是古代書生的生涯規劃。因此古人終生追求的生涯規劃歸之為五福：富貴、長壽、康寧、好德與善終。若終其一生而能享有五福，其生涯規劃之最高境界也！

現代人之生涯規劃又有別於古人，常人言，五子登科乃人生追求之目標，所謂五子乃：妻子（外子）、孩子（兒子或女兒）、房子、車子及金子（錢子），擁有五子不只能享受現在的成果，

亦能保障高水準的生活於未來，有此生涯規劃目標，理想不遠矣！

每個人對於未來均有其生涯規劃，醫療從業人員在社會結構階層中亦屬中上階級，因此其生涯規劃之模式與目標應有別於平常人之物質化、功利化與世俗化。除具物質目標之追求外，精神層面之獲取也不可或缺，個人認為，醫療從業人員終生之生涯規劃目標不外追求 M 與 W 二字，其積極的意義如下：

M 與 W 包含以下幾項目標：  
1、Money（金錢）：

在生涯規劃過程中，金錢是一切的基礎，沒錢就無法實現個人的理想，有人說，錢不是萬能，但是沒有錢卻萬萬不能。因此生涯規劃之目標首要以累積財富為主。一個人在追逐財富的過程中，除獲得財富的實質益處外，對財富所蘊涵的意義更須了解，才不會只有銅臭味。又，人如果只擁有財富，那有何意義，詠志有知，賞心有侶。



## 2、Woman (女人)：

男人一生中必須擁有一位可共處一生的女人，聖經上的記載，女人是男人身上的一支肋骨，因此，無女人共組一個家庭，就無法完美，徒有財富又有何用，相對的，女人也必須擁有一個值得終生託付的男人 (MAN)，共組家庭、共同創造、經營、享受財富、不只在物質上、生理上、精神上，進而在心靈上能達到一定的境界方可謂不虛此生。男人與女人共成一體之後，在生活上必須具有品味生活之雅興。

## 3、Meal (美食)：

民以食為天，這是大家所共識的，但這是指吃飽為主。生涯規劃中的目標是以了解美食，進而品嚐美食，積極的提昇自我品味格調。古人說：「富過三代才知吃穿」此其精義也！國內目前充斥著美食餐廳、美食節等，何嘗不是多數美食追求者的流連之處；懂得吃，如何吃是一門學問也是一大享受，但無美酒相配，又是何等的遺憾！

## 4、Wine (美酒)：

美酒真是上天的恩賜，多少人飲酒品酌，吟詩為文而名流千古，美酒乃何等美事也！古人又曰滴酒不沾是俗人；能飲不醉是雅人；每飲必醉是愚人；每醉必鬧是狂人；強人飲酒是霸人。因此酒能提昇個人之生活品味亦能讓人頹廢無能，此乃存於一念之



間矣！因此，生涯規劃中若能識酒、品酒、提昇雅緻，何嘗不是人生之高超境界。

## 5、Music (音樂)：

大多數人無法創造美好的樂音以娛眾人或流傳後世，但生涯規劃中參入音樂的陶冶，不只能昇華生活上的樂趣，進而創造美好的家庭氣氛與和諧的社會，況且音樂時而是失落之人的療傷止痛劑，人生不得不擁有之。

## 6、Wisdom (智慧)：

生涯規劃目標之訂定與落實有待個人智慧之發揮、無智慧之人從何規劃一生的充實生活。追尋智慧之方法何其多，然而不外乎知識之收集與累積，從中培養生活之智慧。

## 7、Museum (藝術)：

人類生活智慧、美學、品味、雅興均會表現在藝術的創作上，無論是繪畫、工藝、影視……等；人除了物質上之追逐與充足外，藝術的參與、鑑賞是提昇個人生命品質的方法。一個人無法天生就是藝術的品味與鑑賞者，

但生涯規劃中，它，何嘗不是人生中生命品質重要的一環。

以上簡述 M & W 之粗淺意義，不管男人或女人，在平時或一生之中，時時日日以此為追尋品味之目標，

他(她)不但是人中龍鳳，更能使生命的境界昇華。若能如此則不愧為最優的男人或女人；**The Best Man & Woman**。簡稱 **B.M.W.**。

醫療從業人員在社會上被認定為白領階級，不論你是誰，均能輕鬆的規劃生涯；從下列幾個步驟你會更明瞭你需要的生涯規劃模式：

第一步：S — Stop & Think 冷靜思考。

第二步：M — Measure 衡量。

第三步：L — Love 愛己

第四步：LL — Listen & Learn 聆聽與學習。

第五步：XL — X-Ray & Link 反省、串能。

**S : Stop & Think** 冷靜、積極思考、認識自己、訂下生活目



標。

**M : Measure** 衡量自己要什麼、衡量自己目前的能力，不以他人功利衡量，不低估不錯估。

**L : Love** 以愛自己自我打氣、不批判多激勵、均衡工作、成長、健康、心靈上必須提昇，凡事樂在其中。

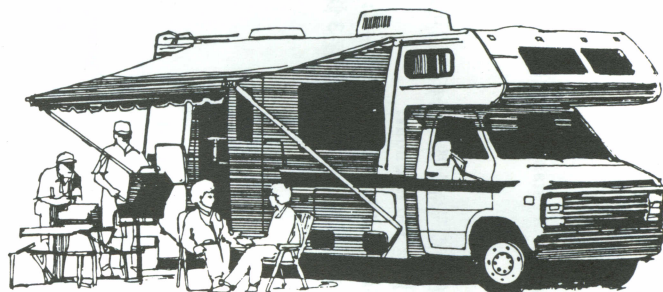
**LL : Listen & Learn** 欣賞聆聽、寬心學習。

**XL : X-ray & Link** 自我省視、調整。多元化的培養興趣才華，培增自身之能力。

每個人均有其生涯規劃之方法，但可從定期的檢視中落實，其中有：

#### 每日一思：

- 1、工作面：自我之工作職責盡到否？
- 2、健康面：基本之健康需求達到否？
- 3、人際面：人際關係之 EQ 改善否？
- 4、學習面：是否學習了逆向思考，有別於正面的思考模式？
- 5、輕鬆面：如何尋找生活上之開心果，人；事？
- 6、快樂面：做件自己覺得快樂的事？
- 7、溫情面：親人之交談、擁抱、親吻做到了嗎？
- 8、留白面：一天中有多少時間面對自己？



#### 每週一問：

- 1、星期日，睡吃看電視外，有否做一件不同的事？
- 2、有否做一小時的有氧運動？
- 3、是否打電話給遠在天邊的父母或岳父母？
- 4、是否與不同行業的好友，同學交流一下？
- 5、是否有自己慰勞一週的辛勞？

- 3、周邊人際關係改善否？主管是否更器重？

#### 一年清倉：

- 1、自己是否變得有學問？言之有物？對某些特定事物能揮灑自如嗎？
- 2、自己做了年度健康檢查了嗎？體內環保做到了嗎？
- 3、是否參與一趟特殊的旅程？東



#### 每月一想：

- 1、看一本好書，一場電影，聽一場精彩演講？
- 2、是否有心靈上的感動，寫下一篇能讓我陶醉的文章？
- 3、是否碰到、見到仰慕的人，和他（她）合影留念吧！

#### 半年靜思：

- 1、圓一個夢沒？如學游泳、開車？
- 2、是否多一項生涯技能？電腦、語文……。

方快車？遊輪之旅？

- 4、增加了多少財富？有形的？無形的？
- 5、是否更愛自己？愛家人？

醫療從業人員的生涯規劃應該是多采多姿的，無論如何規劃，必須肯定自己，人生的創意會樂在其中，做你自己的主人，栽培自己，那將是一種魅力的人生。

