



張弛有度 身心平衡 黃忠臣

每天一睜開眼，待辦事項清單一大串，緊湊行程沒有喘息的片刻，有時在匆匆忙忙間一天就過去了，長期處於高壓與緊繃，很容易感到迷茫、耗竭，要如何才能為自己找到生活的平衡點呢？

小張在工作上是個拚命三郎，整日騎著機車穿梭大街小巷跑業務，三餐不定時，回到家經常已筋疲力竭，癱在沙發上便呼呼睡去，和妻子、孩子間毫無交集。有一天，前晚熬夜的他精神不濟，發生嚴重車禍，醫囑至少需在家休養三個月。

起初，無法外出的小張悶得發慌，整天哀聲嘆氣！後來在上網漫遊時，發現很多新科技應用的課程，便趁這段時間好好鑽研；他和太太一起準備晚餐，與孩子圍坐在餐桌前，邊吃邊聊，感受到久違的天倫之樂；週末假日，他陪孩子讀書、寫功課，身體狀況好時，會到郊外散步，在煦煦陽光的洗禮下，讓小張的身心在不知不覺中已煥然一新。

經過這段日子的規律休養，小張迅速痊癒，提早回到工作崗位。他將這段期間新學的知識應用在工作上，效率大大提升；而維持每日早睡早起、固定運動、親近自然和陪伴親人的好習慣，不僅身心獲得深層修復，和家人的關係也更加緊密。

一場突如其來的「長假」，看似打亂了小張原有的生活節奏，卻也因此讓他有機會重新檢視自己與調整步調。他深刻體會到，原來維持正常生活作息、持續學習精進，以及家人的關懷，才是支持他繼續向前邁進的重要動能。

其實，人生如同琴弦，倘若拉得過緊，容易繃斷；放得太鬆，又無法彈奏出美好樂章。尤其身處於快速變遷的現代社會之中，我們更要保持「心」的平靜安穩。正如行天宮平安心語：「凡事平衡有度，身心健康幸福。」我們要帶著清晰的覺知，與自己的心好好對話，省視工作、家庭、健康、學習、朋友……每個面向都有合宜規畫，隨時自我提醒專注於當下，相信如此才能幫助我們儲備充足的身心能量，一步步走向美好的未來。

期盼人人，都能擁有張弛有度的智慧，照顧身心平衡，讓每一天都能過得充實自在，享有圓滿幸福的人生。

