

我的泰北之行



文◎陳若愚 3/2010

去年八月退休，在退休之前很徬徨，因為通常一早起床，漱洗之後吃完早餐就趕著上班，開始一天忙碌的生活；退休之後該做些什麼呢？因此必須規劃退休生活。就在七月份，因為還在職，我請了一個星期的假，跟著一個團體到泰北觀摩。每年暑假明愛會都會招募一批志工老師到泰北培訓當地的中文老師，期間是一個月。我跟的那一組，駐點是一所佛教團體為當地雲南少數民族辦的中文學校，環境很單純，我很喜歡！一個星期結束之後，我跟校方表明希望在退休之後可以到學校幫忙。

泰國學校的學期跟台灣不同，5月中到9月底是上學期，11月到3月是下學期。因此八月退休後，10月底，我和另一個同事飛往泰北，開始為期一個學期的泰北之行。

我去的中文學校位於泰國北部——清萊省，很偏僻，要到清萊市區搭車約需兩個小時，學校旁邊是一所泰文學校，



要到離學校最近的阿卡寨，走路要十分鐘。

學生們白天受正規的泰國教育，晚上才到中文學校學中文。下午四點從泰文學校放學，五點到中文學校上課，學生是辛苦的！但是學會中文，對他們將來的就業幫助很大，因此有遠見的家長們，都願意把孩子送來學中文。

我住在學校宿舍，一早和同事約好，六點半出門，我們會走一小時的路除非下雨。七點半吃早餐，然後上網，和台灣的家人、朋友通通mail，看看台灣的新聞。有時我們會曬曬香蕉乾、高麗菜乾。或者幫忙菜園澆澆水。每天的三餐有廚娘為我們打理，因為校長是慈濟人，宿舍吃的是素食，青菜都是工友先生親手種出來的：有油菜花、茴香、冬瓜、蘿蔔、A菜、高麗菜……等等，不噴農藥，不用化肥，我們吃的菜很健康。因為下午五點學生就要上課了，所以四點吃晚餐，我們的生活很規律，吃得又健康，同時從台灣去的三個老師，一個學期之後，每個人大約都自然減重四公斤。

去泰北之前，一直為血糖的不穩定而傷腦筋，糖化血色素在七以上，從泰北回來，到醫院回診，檢查結果，糖化血色素6.6%。膽固醇、三酸甘油酯也都在標準值以內，這真是意想不到的收穫！

我覺得血糖的控制得宜應歸功於正常的飲食，除了有機蔬菜，我們也吃糙米，而且每餐後都有水果。另外環境也很重要，到處都是青山，早晨的空氣清新無比，一個小時的走路運動，讓我們一天精神奕奕，遠離塵囂的泰北生活讓我懷念不已！