

面對新冠危機的提問與思考-以人智醫學的視角 (三之三)

作者：Michaela Glöckler 醫師

寫於 2020 復活節



重要聲明： 本文的建議來自作者所知所信並經過謹慎地考量和查證。但是，它並不能取代必要的醫療處置。

人智醫學為預防和治療 COVID-19 提供了哪些可能性？

柏林的 Havelhöhe、Herdecke 的 Ruhr 和斯圖加特附近的 Filderlinik 人智醫學醫院是區域照護醫院的一部分。在危機剛開始時，柏林的 Havelhöhe 設立了新冠病毒門診（30），並且所有醫院都擴建了他們的重症加護承載。除了常規醫學治療的可能性之外，來自人智醫學的支持性藥物也被用於支持身體的自我調節。在日內瓦，世界衛生組織關於 COVID-19 的線上會議上，交流了各種整合醫療系統的經驗，人智學醫師能夠提出已在臨床上整合的 COVID-19 患者的治療原則。這與目前在中國廣泛使用的傳統中醫 (TCM) 治療理念有相似之處。

在臨床和門診中，發燒治療至關重要。正如空氣中的病毒對陽光和熱非常敏感一樣，在生物體中的病毒也是如此。身體會發燒以殺死病毒。此外，開朗明快的心情和充滿愛的照護和支持對康復過程非常有幫助（31）。因此，僅當患者的自我調節能力太弱時才考慮退燒藥。否則，身體會由物理-生理性的措施（例如小腿敷布）得到良好的支持，透過增加溫暖和保持在健康範圍內的發燒來對抗病毒。

人智醫學小兒專科醫師大衛·馬丁（David Martin）教授在他的網站和影片中解釋了生理性發燒治療的基本原則，並為減輕大眾對發燒的恐懼做了很多工作。他還就有關發燒、過敏和免疫系統的問題進行了十二次訪談（32）。然而，充足的睡眠、健康的營養、規律的運動和在新鮮空氣中散步也很重要。人智醫學迄今為止關於呼吸道感染的治療經驗都詳細記錄在藥典中（33）。

在心魂層面，正向的情感有助於保持健康。每個人都從自身的經驗中知道，情感對我們呼吸的深淺、放鬆規律或緊張遲滯有很大影響（34）。

由於呼吸道特別容易受到 COVID-19 感染的影響，甚至最嚴重至危及生命的肺炎，因此了解這其中的連結尤其重要。但是，當您害怕感染時，您怎麼可能創造正向的感受呢？或是當您在受限制的家中感到壓力和憤怒時？又或是若您擔心只能透過電話聯繫而無法探訪病人或年長的家人？有幾種可能性可以協助：首先，我相信您喜歡音樂。如果您聽音樂並且能夠投入其中，那麼您就可以直接體驗到心魂的氛圍、情緒狀態和呼吸行為是如何變化的。此外，生活中沉思的時刻，當您覺得感激、滿足和快樂 — 它們可以讓您清楚地看到，雖然此刻是一個危機，但肯定會過去。此外，您還可以閱讀祈禱文和冥思。例如，魯道夫·施泰納 (Rudolf Steiner) 的這首冥思有助於恢復內心的平靜：

我心中帶著平和，
我在自身中帶著
使我強大的力量。

我會充滿自身
以這些溫暖的力量，
我會穿透自身
以我意志的力量。
然後我會感受到
平和如何流動
透過我所有的存在
當我強化自身，
在我自身中找到
平和就是力量
透過我奮而不懈的力量。

在人際關係中，如果我們更有意識地傾聽對方想說的話，不是立即做出反應，而是思考一下如何以一種可以好好被接受的方式給予答案，這是非常有幫助的。健康促進研究者亞倫·安東諾夫斯基（Aaron Antonovsky, 1923-1994）發現了情感上的三種品可以使一個人內在感到安全和挫折忍耐力（35）。如果我們在家庭和工作中練習這些人際對話（當這再次成為可能時），我們可以幫助自己和他人更自由地呼吸並感覺更健康。這些是我們在理解某事、體驗某事有意義之時、以及當我們知道如何做某事而感到喜悅時的感受。

這三種“生命凝聚感”（sense of coherence），即可理解的（comprehensibility）、有意義的（meaningfulness）和可處理（manageability）的三種生命凝聚感，在人際交往領域發揮著重要的作用。感覺到自己被理解是一件好事，在您的思想和行動中也能體驗到意義，並讓這種體驗成為您可以提供幫助的體驗，而這種能力會帶來喜悅。其中大部分可以從積極和消極的意義上去經驗，但也可以很多的幽默來實踐，尤其是現在必須在家中如此狹窄的空間內進行。因為沒有什麼比不被理解、感覺自己沒有意義和無能為力更傷人的了。我們必須記住，正是透過情感，我們才能體驗到自己與世界的連結。然而，環境的脈絡是所有生物的法則 — 沒有人能夠脫離環境而

生存。而脫離環境脈絡和孤立，則會對生命充滿敵意和冒犯性，如果持續時間過長，甚至可能會致命。

在靈性層面上，好的想法和動機具有活化免疫的作用。它們專注於本質，讓我們覺得我們不僅由物質身體組成，而且還有一個靈性的、堅不可摧的認同感，其可被思想所及。誰沒有感受過當您對某事感到興奮時突然所擁有的力量？又或是當我們有了理想並致力於實現它時？好的思想也與人靈性地連結，它們可以靈性地強化我們。令人驚訝的是，當其他人向生病的人送出善的思想時，他會強烈地體驗到這種感覺。

這種“思想的力量”從何而來？即使是一個簡單的思維也清楚地表明了這一點：最終，決定生活和環境的始終是思想、法則 — 包括我們所創造的技術性工具。我們所經驗的法則性是有效果的，但這種法則性是基於一種思想。可以說，思想是強而有力的法則。在自我教育中，這是一種日常體驗：我在自己深思熟慮的方向上發展自己 — 首先是我的思考，然後透過實踐來理解。例如，如果我們在日常生活中練習誠實，到了某個時候我們就會成為一個真正誠實的人。所以，它是關於信念和信任的：我只能相信一些東西，相信一些我能思考到的東西 — 即便一開始我並不完全理解它。在希臘語中，信念和信任是相同的詞：**Pistis**。但信任是我們思維中基本的感覺。兩者屬於一起。因為我們無條件地相信我們的思考 — 這就是為什麼懷疑 — — 它們也是想法 — 可以如此折磨我們。如果我們不相信它們，它們就不會對我們有這種力量。

這就是為什麼像新教神學家迪特里希·邦霍費爾 (Dietrich Bonhoeffer) 在他被處決前幾個月在監獄裡寫的禱告中的那些言詞和思想會產生如此強烈的影響，以至於它們很快成為每部禱告集的一部分。其中的一節經文可能可以提醒我們：

被善良的力量奇妙地庇護

我們等待並相信可能會發生的事情

上帝在夜晚和早晨與我們同在，

不變的是，在每個新的日子裡。

諸如此類的思想和話語具有直接療癒和增強自我的效果，因為思想不僅作為自然法則支配著物質世界，而且還構成了通往無形的神聖靈性世界的橋樑。任何人只要自在地思考，並認同源自那個世界的目標和理想，就為他/她自己開闢了取之不盡的健康源泉。

因為，終究是免疫系統確保了我們的身體認同，但它會受到後天心魂-靈性免疫力的強化和影響，這種免疫力來自認同於啟發我們並賦予我們生命意義的事物。歌德在他的詩歌《遺產 Legacy》中表達了這種思想的永恆和不滅的體驗：

任何存在都不能瓦解為虛無！
永恆在我們所有人中激盪！
為了存在，喜悅地堅持下去！
因為存在是永恆的；祂的法則將
維護生命的珍寶
使宇宙從中妝點自己。

魯道夫·施泰納曾以這樣的方式為學生製定了這些永恆的價值觀和理想：

讚嘆美好
守護真實
崇敬高尚
決意向善
這將引導人
一生朝向目標前進
在行動時趨近正義

在情感上平心靜氣
在思考上展現靈光
並教導它信任
上天的作為
無所不在
在浩瀚的宇宙中
也在心靈深處。

（出自箴言集- 韋萱譯，詹前轍修改）

人智醫學是一整合醫學，可以依據人類存在的各個面向及針對個體情況調整其治療方法。

在這場危機中，對兒童來說重要的是什麼？

好消息是，根據迄今為止獲得的經驗，兒童和青少年顯然不會患上重症，而是無害或根本沒有症狀。Drosten 教授也在 4 月 16 日指出，在 NDR podcast 中，顯然只有少數人在家庭中被感染。也許到目前為止，人們還沒有注意到與感冒相關的冠狀病毒背景免疫（background immunity）。

在 2020 年 4 月 17 日斯圖加特報紙的評論“家庭的負擔 — 政策必須在危機中給予父母和孩子更多的支持”，迪特·福克斯（Dieter Fuchs）總結了家裡的問題：

“1140 萬個有未成年孩子的家庭被迫以某種方式組織他們的工作、學習和托兒服務，與其他可以提供幫助的人相距甚遠。特別是對於有幼小孩子的家庭來說，這從長遠來看是不可行的。心理和經濟問題的結果，是政治家尚未給予必

要關注的困難。這應該改變。(…)需要個別解決方案，可能由青年福利部來統籌。否則，教育弱勢和貧困家庭可能會陷入困境。而為此付出最多代價的是孩子們。新冠病毒正在威脅著這一代人。(…)他們的基本教育、行動自由和社交權利被忽視。一個讓父母和孩子負擔數月的社會，將付出一個沉重的代價。”

然而，儘管這些話是真的，但日托中心、幼兒園和學校的負責人在地方上動員了很多力量，提供過渡服務、線上和電話諮詢，並在被迫關閉期間團結一致。例如，一位老師拜訪了家裡的所有孩子，並透過電子郵件和 Dropbox 與家長討論了日常活動和任務。另一位老師經常與許多孩子通信聯繫。因為：在危機情況下，孩子們最需要的是什麼？什麼是最重要的？人性的承諾、存在和親密。

儘管新冠病毒危機帶來了許多波動與刺激，但至少在孩子身旁有一個成年人可以讓他們覺得世界是有序的。即使是在戰爭時期，當成年人可以透過他們內心的安全感、對生命和未來的信任而散發出和平與自信時，孩子總是會得到必要的保護。對孩子們來說，一起完成一件事會比較容易的。一起玩遊戲、閱讀、聊天、唱歌、繪畫、做手工—這些都是有助於加強連結的方式。一切能建立深入直接的人際關係與可觸及的親密感的事物都是靈性上的滋養。在危機的時候，這幾乎比餐桌上的美食更為重要。

但是在家裡或是住家附近還能做些什麼呢？只要有可能，讓孩子參與家務活動：做飯、清潔、整理。如果大人喜歡做這樣的事情，孩子們就會感到被吸引並想要參與其中。散步時，用孩子的眼光看世界，去發現，享受美好的天氣，花，雲，風…。

最重要的是，新冠病毒危機的副作用之一，是因巨大的推動力而導致數位化的結果。社交距離使得我們藉由電子媒體來溝通、邊境關閉和旅行禁令使得人們透過 Zoom 或 Skype 進行虛擬會議。學校提供網路學習，而且無論如何媒體都在家裡佔有一席之地。因此，每日限制使用數位媒體時間的掙扎使人覺得厭煩甚至放棄。我在這一點上必須更加明確地說明：在孩子身體發展的這段時間中，沒有什麼比過多的媒體時間更能破壞和損害兒童和年輕人大腦的健康發

育。尤其是在生命的頭三年，是大腦發育最快的時候—因此我們的黃金法則是：“三歲以下無 3C！”("Under three - screen free!"))

在此極力地推薦由“人性教育聯盟”（Alliance for Human Education）所編製出版的媒體使用指南《在數位媒體的世界中健康成長》（"Growing up Healthy in a World of Digital Media"）。（36）它不僅在獨立研究的基礎上提供了解神經生理連結必要的科學基礎，而且還解釋了年輕人的大腦對電子霧霾越來越敏感的原因，此外，還說明如何保護兒童以避免網絡霸凌，以及來自社交網絡的其他負面影響。

但特別重要的是，我們可以用什麼來代替媒體時間，為兒童和青少年提供適合其年齡的教育和發展的積極建議？人類大腦的發展大約需要 16 年的時間，直到大腦額葉的控制中心成熟，以實現獨立思考、責任感和自主良心的能力。

但促進大腦發展的最佳方法是什麼？要透過全身性的活動。正如腦部損傷的嬰兒接受體操治療一樣，受損區域透過某些運動模式從未受損區域得到刺激以再生和修復，因此，有趣的是，預防失智症的建議也朝著這個方向發展。不再推薦填字遊戲和心算，但建議進行靈巧、協調和運動方面的身體運動。因此，繪畫、雕刻、歌唱、音樂創作、木偶戲等藝術活動，以及學習手寫字等標準的學校活動，都是最能有效促進大腦發育的複雜全身活動。反之，在螢幕上點擊和滑行則不然。在螢幕上，大多數身體自身的活動和複雜的感覺統合工作都被省略了。

甚至連觀看螢幕的行為也與健康的眼睛完全相反。當我們注視某一個東西的時候，眼部肌肉是活躍的，不斷地移動來感知您想看的東西。然而，在螢幕前，當影像移動時眼部肌肉是僵硬不活動的。這對於大腦結構已經穩定的成年人來說，無論因工作或個人的需要，長時間坐在螢幕前並不是什麼大問題；但對器官尚未成熟的兒童和青少年，這將是一種永久性的傷害與刺激。

這會造成什麼結果？我們總是習慣對目前的方案適度反應。想像力、同理心和

獨立思考在他們的發展中受到抑制。這就是為什麼在華德福教育中的原則是：促進個人主動的行動而不是被動地接收，在給學生電腦前先要有自發性的學習——這促進了人類的核心能力。我推薦 Edwin Hübner 教授為華德福課程所制定的媒體教育，因為它提供了豐富的想法來創造性地工作以獲得必要的媒體能力與素養。（37）

另外值得一提的是“歐洲人智學倡議聯盟”（ELIANT, European Alliance of Initiatives for Applied Anthroposophy）的主張，它與“人性教育聯盟”（Alliance for Humane Education）一起為不使用螢幕教學的幼兒園和小學爭取權利。（38）

這場危機對我們有什麼影響？

在 Peter Dabrock 教授和 Steffen Augsberg 教授的聯邦政府道德委員會（Bundesregierung）報告中寫著：

“對於一個法定任務是向聯邦議院和聯邦政府提供建議，同時也促使公眾討論的機構來說，繼續舉辦一場充滿不同意見的辯論當然是沒有理由擔心的。辯論可以而且應該受到所有人的歡迎，包括政治家，作為社會開放性的一種表達。因為：如果人們已經表現出令人欽佩的團結，並且毫無怨言地接受對於自由有時非常嚴格的限制，那麼我們不應該剝奪他們反思當前前所未有的挑戰的權利，甚至給他們抱怨的空間，指出他們在自身和他人身上所感受的負擔，或者質疑所採取的措施是否適當。在這樣的背景下，不僅是合法，而且也需要考慮如何進行，和在什麼條件開放觀點是合理的，甚至可能是必要的。“新冠病毒危機是民主地合法化政治的時刻”。我們以這個句子結束我們的聲明——同時也是一個邀請和請求——如果它想尋求大眾的共鳴，且時間越長越是需要——以強化行動政策的決心。以大眾公民的角度，必須要求他們保持耐心，因為顯然危機的高峰還在前面。現在開放還為時過早。但是，仔細地思考開放的條件永遠也不嫌早。其他任何事情都將是威權國家的思想，不應糾纏在我們的制度中，也不會增強民眾的信任，這是非常必要的。（...）我們必須擺脫全有或全無的思考和行

動。危機持續的時間越長，就要允許越多的聲音，真的必須被聽到。我們不應害怕讓許多不同能力但也都有合理關注的人都有發言的權利。（39）

漢堡病理學家、漢堡-埃彭多夫大學醫學中心法醫學研究所（University Medical Center Hamburg-Eppendorf）所長 Klaus Püschel 教授就是這樣一種勇敢的聲音。4月2日，他向《漢堡阿本德布拉特 Hamburger Abendblatt》報講述了他為診斷為 COVID-19 的死者死後所進行的檢查。他從來沒有因為個案生前病情嚴重而影響了他應該要做的工作。因此，他嚴厲批評羅伯特·科赫研究所（Robert Koch Institute）出於衛生原因而不建議對所謂的新型冠狀病毒亡者進行屍檢，因為擔心會有感染的風險。為了生者，我們必須向死者學習。根據他的推斷，這可能被轉為流感季節經常發生的典型老年冠狀動脈事件結案。即使是在少數的年輕死亡個案中，人們也必須調查導致他們死亡的原因。

當我讀到這篇文章時，我想到了魯道夫·施泰納 (Rudolf Steiner) 對醫療保健系統民主化的呼籲 — 在當前的危機中來重申這一呼籲是更加重要的。為了消除對現在到處都在測試的數位監控狀態的恐懼，我想引用麻省理工學院（Massachusetts Institute of Technology/MIT）教授約瑟夫·魏澤鮑姆（Joseph Weizenbaum）的話。他是 20 世紀美國這項技術最具影響力和創新性的合作開發者之一。在奧威爾 1984 年（Orwellian Year 1984）的一次採訪中，當被問及全面監控狀態是否即將到來時，他說：

“當然，這就是我們正在努力的目標。但若它真的發生時，是因為人們不再捍衛自己的自由，而不應怪罪電腦。”（40）

然後，他以史達林和希特勒政權為例，說明即使沒有電腦也可能進行全面監控，以及人類的未來將取決於道德和人性的發展。但這也是未來教育系統所面臨最重要的挑戰。任何認為數位化將為此提供決定性支持的人必定是錯誤的。道德是無法被教導的 — 就像價值意識一樣 — 當然道德也不是數位化的！它們也無法經由應用程式（app）下載。他們只能在人與人的具體互動中發展。這需要能夠以身作則，與孩子和年輕人一起生活和工作，並為此立下承諾的真實的人。（41）

此外，它也讓我們有勇氣看到，除了所有的恐懼和焦慮之外，在新冠病毒危機中已經創造了多少積極和關懷，並且仍然持續著...。許多人說他們是如何開始思考和談論真正重要的事，並帶來真正的快樂。許多人變得越來越清晰，突然間似乎理所當然地發現真正重要的，是真實的人際關係，並進一步發展以使它們更加“人性化”。但同時也希望在應對這場危機的脈絡下 — 尤其是在經濟、社會和醫療保健系統方面 — 在危機即將被引導往這個方向前，其他的想法能夠先蓬勃發展。

但我們仍然身處其中，我們仍在經驗著我們的身心安適是如何取決於我們如何思考自己和整體的情況。

在新冠病毒危機之後，將會如何？

艾伯特·愛因斯坦（Albert Einstein）曾說過一句名言：

“最純粹的瘋狂，是讓一切保持原樣，但同時希望改變。”

不知怎麼的，大多數人多年來都認為需要進行根本性的文化改變：在我們的商業行為中 — 我們何時會認真看待，地球的資源有限，和人類經濟需求增長的極限？在某個時間點，即使是最後的原始森林也將消失，最大的土地將因過度施肥而被永久地破壞甚至變得貧瘠，而且氣候危機將勢不可擋。

然而，回歸到生活上，是我們的廚房家電可以在智慧家庭中相互交流，Alexa 和類似的家電助手加入日常家務，並在網際網路上與供應商進行通訊。您不再需要自己開門，進門時會播放您喜歡的音樂；您只需工作幾個小時，您可以自己安排一切；您的家就變成了一個隨時可以得到所有訊息的世界。另一方面，失業率進一步上升，戰爭和危機地區的大規模苦難有所增加。即使建立了“*bedingungslose Grundeinkommen*”（無條件基本收入） — 錢是夠的，只是需要重新分配一點 — 這樣就能確保足夠的消費能力來維持經濟運作，但如果思

想和商業活動不會從根本上改變，那麼導致我們陷入這場危機的發展將會繼續。

自從瑞秋·卡森 (Rachel Carson) 的開創性著作《寂靜的春天 (Silent Spring)》，和羅馬俱樂部 (Club of Rome) 的《增長的極限》(The Limits of Growth) 出版之後，優秀的書籍開始出現。更不用說魯道夫·施泰納在第一次世界大戰後提出的建議：

* 對於一種以互相關連的方式構建的經濟生活，其中所有參與價值創造鏈直至銷售的人員，與消費者坐在一起，討論可持續的生產、適當的工作條件和可接受的價格，以這種方式達到各方都滿意的結果。從而使產品獲得滿意的結果。但這一定意味著更高的品質和更少的消耗。這將是一種以生態導向的思想取代經濟成長意識形態的方式，而以循環流動和相互關係來公平並長遠地思考人類、自然和地球的生命。

* 對於獨立自由的文化生活——學校、教育機構、大學、藝術活動——可於國家教育計劃中獨立發展，不受資金影響。因為自由和自決是最重要的教育目標。

* 對於法治生活——政治創造了法律和架構，以使經濟和文化生活可以與社會生活互相協調。(42)

很棒的是，恩斯特·烏爾里希·馮·魏茨澤克 (Ernst Ulrich von Weizsäcker) 和安德斯·威克曼 (Anders Wijkman) 寫了這本書“Wir sind dran” (“輪到我們了”)。(43) 這本書是由其他 33 個羅馬俱樂部的成員在 2018 年紀念其 50 週年時共同寫成。如果只要有一小部分負責國家和經濟的人閱讀這樣的書並嚴肅視之，那麼人類將擁有最好的機會！因為危機告訴了我們什麼？病毒研究告訴了我們什麼？世上萬事萬物都是與其他一切事物聯繫在一起的！我們人類是如何成為生態系統的一部分？我們的生命是如何成為地球上生命的一部分？

我們需要致力於對人類和社會的整合性理解，其中也包括存在的靈性層面。我們還需要一種世俗的靈性，以思想作為感官世界與靈性世界間的橋樑，並由此

為人類的文化發展做出貢獻。具有整體文化倡議的人智學，不僅可以在已經相對知名的醫學、教育和農業領域做出貢獻，同時在社會和經濟領域也不斷增加，例如 dm 連鎖藥局的創始人 Götz Werner，以及因他在埃及 SEKEM 的文化倡議而獲得諾貝爾替代獎（alternative Nobel Prize）的 Ibrahim Abuleish，都是這個領域的開拓者。（三之三，全文完）

Bibliography:

30. 見 www.tagesspiegel.de/berlin/neue-Cvirus-ambulanz-in-berlin-spandau-wir-sehen-eine-extreme-verunsicherung-der-bevoelkerung/25622712.html
31. 見 www.tagesspiegel.de/berlin/neue-Cvirus-ambulanz-in-berlin-spandau-wir-sehen-eine-extreme-verunsicherung-der-bevoelkerung/25622712.html
32. 見 www.warmuptofever.org、www.youtube.com/watch?v=iVURD9lmteU 和 <https://medsektion-goetheanum.org/anthroposophische-medizin/care-praxis-anthroposophische-medizin/umgang-mit-fieber-und-infektionserkrankungen-care-ii/>.
33. Vademecum Anthroposophische Arzneimittel, Supplement Der Merkurstab 70, 柏林, 2017 年。對於較輕微的感染病例在家中的自我照顧，我推薦 Markus Sommer、Grippe und Erkältungskrankheiten、Stuttgart 的出版物 (Helen 2000)。(Natural Healing of Influenzas and Common Colds)
34. 另見 Andreas Neider 的貢獻
35. Aaron Antonovsky, Salutogenese – Zur Entmystifizierung der Gesundheit, Tübingen 1997。(Salutogenesis - Demystifying Health)
36. 見參考書目。
37. www.waldorfschule.de/fileadmin/bilder/Allgemeines/BdFW_Medienpaed_an_WS.pdf。在這方面，我還想提請注意“echt dabei”（“真實存在”）倡議及其出色的網站：www.echtdabei.de，提供有用的建議關於我們還可以做什麼來取代螢幕時間。
38. <https://eliant.eu>
39. www.ethikrat.org/fileadmin/PDF-Dateien/Pressekonferenzen/pk-2020-04-

[07-dabrock-augsberg.pdf](#)

40. Joseph Weizenbaum, Kurs auf den Eisberg。 Die Verantwortung des Einzelnen und die Diktatur der Technik, München 1987, S.104 (Heading for the iceberg. The responsibility of the individual and the dictatorship of technology)

41. 見歐洲人智學倡議聯盟 ELIANT 的請願書和 www.eliand.eu 下的“Bündnis für humane Bildung”。 www.eliand.eu。

42. 見 Rudolf Steiner, Towards Social Renewal: Rethinking the Basis of Society, 1999, Rudolf Steiner Press, London, UK, CW 23

43. Wir sind dran: Was wir ändern müssen, wenn wir bleiben wollen - Club of Rome: Der große Bericht, München 2019. (It is our Turn: What we need to change, if we want to stay)



作者：Michaela Glöckler M.D，小兒科醫師。醫學院畢業後在 Herdecke 社區醫院擔任醫師及 Witten 施泰納華德福學校的校醫，一直持續到 1987 年。1988 年至 2016 年擔任瑞士歌德館醫學部部長，也是兒童聯盟 (Alliance for Childhood) 和歐洲人智學倡議聯盟 (European Alliance for Initiatives for Applied Anthroposophy/ELIANT) 的共同創始人，主持許

多國際講座和研討會。著作等身，包括：什麼是人智醫學？學校作為健康發展的場域、兒童健康指南（與 Wolfgang Goebel 醫師和 Karin Michael 醫師合著）、人際關係中的力量等等。

本文經作者 Dr. Michaela Glöckler 授權

翻譯：德翻英 Astrid Schmitt-Stegmann；英翻中：許文婷

出處：Corona - eine Krise und ihre Bewältigung — Verständnishilfen und medizinisch-therapeutische Anregungen aus der Anthroposophie. [Michaela Glöckler](#), [Andreas Neider](#), [Hartmut Ramm](#). Akanthos Akademie Edition Zeitfragen, 2020/6 出版

Photo by [Vitolda Klein](#)