

變身有万

生活角色改變的心靈調適

Mind Adjustment of Role Changes from Single to Married and with Kids

■ 顏雅卉 臺中慈濟醫院神經外科病房護理長

人生如同爬上山峰的階梯步道;孩提時在階梯上玩著剪刀石頭 布,快樂的跳上跳下;青年時覺知到爬階梯所需要的裝備的重要性; 中年時感受到爬階梯所需要的腿力和耐力;當爬上自己的目標站 時,所看到的盡是美麗風景。回首來時路,湧上心頭的感動,是沿 路上給你一杯水、為你打氣、為你攙扶,甚或陪你走一段路的人。

護理工作的壓力,有部分在於背負著「修復生命」的沉重使命, 另外還有對家庭的甜蜜負擔。工作與家庭的負荷,為每位護理師淬 鍊出生命的質與美感。

生活中的多元角色,對護理工作者會產生追求平衡的考驗。對於 為人妻、為人母、以及一直有的為人子女角色,如何在護理專業人 員的角色之外,隨時成功變身,稱職扮演?

<mark>此篇章呈現出四位護理師的心靈軌跡,最大的共通點是,在每個</mark> <mark>人的心</mark>靈轉彎之際,身旁的家人與同事,是最堅實的支持力量。



休息再出發

Restart After Parental Leave

■ 文 | 鄭伊倫 臺中慈濟醫院亞急性照護病房

畢業後在一般診所上班,經過一段時日,有家人 的鼓勵與支持,自己也覺得該趁年輕時到大環境闖 一闖,故而在親友的介紹下來到慈濟醫院工作。

剛踏入這樣有規模醫院的自己,顯得無法適應, 但主管們沒有放棄我,安排我嘗試其他單位。新 手期間齡云學姊細心耐心且親切的指導,讓我迅 速的適應了臨床;自己學理不強,主管及資深學 姊也總能為我説明原理,讓我能理解相關處置的 機轉;護理長不時給我鼓勵。漸漸地,生性害羞 的自己能夠充滿信心地獨立作業了。

回顧短短的五年,自己在2010年考上執照, 2011年2月來上班, 2012年結婚, 2013年生 了小孩,並申請自 2014 年 1 月請育嬰假半年,



媽媽鄭伊倫遭遇多重角色的考驗 請育嬰假半年後返回喜愛的護理工作。

接著再返回臨床;自己的生涯很快地多了太太、媽媽、媳婦的角色,過程 中也很感謝長輩們、先生、主管、同事間的體諒,家庭、婚姻與職場間的 角色與心境轉換,變成我我這一年來每天要進行的功課。

而過程的感受很甘甜,在家庭方面,婆婆及先生都願意支持我繼續上 班;工作方面,同事間也都很互助和諧,基於此,內心真的對家人及同 事主管無限感恩。

孩子出生了,是另一個嶄新角色的開始;就在當自己感到有衝突的當 下,家人及另一半願意一起分擔、分享及體諒,醫院也同意讓我專心 陪伴嬰兒後再繼續上班,同事及主管也給予著支持與祝福,也讓家人 感受到這醫院的人性與溫馨,所以願意支持我之後再重回喜愛的護理 丁作。

所有周圍的人給我很正向的支持與鼓勵,讓我不慌亂的面對眼前的每 一件事,期待著半年後重回工作崗位繼續生命課題的學習,未來也能讓 孩子以我的工作為榮,當孩子的模範。



永遠不忘孝順

Always Be Filial

▼ 文 | 吳玉蓉 臺中慈濟醫院門診護理師

在桃園市區出生長大,嫁到臺中大雅這個美麗又淳樸的地方來。當時 就業的中醫診所,院長非常推崇慈濟,有一個星期日早上,院長帶我 們這一群小護士説要展開一段淨化心靈之旅,參加了慈濟活動,讓我 開始對慈濟有了解。後來有緣進入臺中慈濟醫院工作,期間擔任門診 人文組組長,讓我更深入認識慈濟,也充分體認世上有二件事不能等: 一是孝順,二是行善。尤其是雖然嫁出去、當媽媽了,還是要把握機 會行孝。

疼惜子女的心 天下父母皆同

進入慈濟醫院後,工作又要進修的忙碌讓我好長一段時間奔波於學 校、醫院、夫家間,卻分身乏術去關心自己的父母,即使心中一直記 掛著。現在想想真的好慚愧。

在慈濟工作最幸福的是有懿德爸爸媽媽把我們當女兒一樣關懷疼愛, 在一次聚會中,我提到無法常回家看父母,懿德爸媽詢問我星期日要 不要去參加活動,當下我立即答應了。於是我跟著到社區養老院關懷, 我們除了唱歌娛樂長輩,也陪他們聊天,我陪伴的是一位超級健談的 奶奶,她説:「今天很高興妳能來陪我,我希望妳能答應我一件事, 當我幾個小時的家人好嗎?」原來奶奶的兒女皆已成家立業,老伴又 已去世,所以她自願到養老院住。

奶奶這一席話震撼了我,原來父母每次電話中的「我很好、不用擔 心」是對子女的疼惜,但並不代表父母不需要陪伴。回程的路上,心裡 一直想著奶奶跟我説的:「小女孩妳現在嫁人啦!有空要常回家陪陪 父母。」這讓我想起還沒結婚時,我喜歡和朋友到處去玩,甚少陪伴

在父母身邊,也常因為一點小 事而心直口快地説話刺傷父母, 現在我嫁人了,若不及時行孝 更待何時?我不自覺地搖搖頭, 這次活動給了我當頭棒喝。其 實時間的分配是由自己掌握的, 説無法回家看父母其實是藉口, 將父母恩放心中,自然就可空 出時間。現在我固定一個月回 去一至二次,陪陪父母吃飯聊 天。



家人與同事分擔 走過照顧者的辛苦

身為二個孩子的媽,平時要照顧孩子,侍奉公婆,到醫院面對各種挑 戰,我覺得都可以輕鬆以對,唯獨家中有人生病時,真的是蠟燭二頭燒。 有一次兒子因腸病毒住進隔離病房,需要我照顧,但小女兒也需要人 照顧,還好我有一群強而有力的後盾;門診同仁們自願幫我代班,甚 至買早午餐給我吃,婆婆接手照顧小女兒,讓我可以安心地待在隔離 病房照顧兒子。

真的很感謝門診護理長及同仁,尤其是在小孩生病期間給予我的幫 助,也非常感謝婆婆,她告訴我:「既然妳熱愛護理工作,那妳就放 心去做,但前提是不可以不顧家庭。」我現在懂得在家庭及工作間取 得平衡;因為真正的愛,要先照顧好自己及家人,唯有如此工作時才 能全力以赴照顧好病患及其家屬。

在門診工作五年,從前的態度傲慢轉變為謙虛有理,晚娘面孔現今 也抹上了慈濟面霜,口説好話更在家中流傳。人生總是要等到結婚、 生子後才能體會父母的辛苦,這種心境的轉變對於我在醫療服務上也 有很大的幫助。曾經在慈濟道侶叢書看到一句話:「醫護行業的崇高 價值,被服務過的人最清楚;醫護工作的艱辛與視病如親的對待,病 人和家屬感受最深。」感恩門診護理長及同仁,還有我親愛的家人, 共同護持我走在這一片美好的慈濟護理路上。



迎接未來,幸好有你

Nice to Have You to Walk into Marriage

▼ 文 | 張尹箏 臺中慈濟醫院急診室護理師

專科畢業後即投入護理職場,也在工作中完成二技學業,直至現在任職 於臺中慈濟醫院急診。一路走來,總感覺護理人員的工作很辛苦,因為工 作需要輪值三班,作息無法朝九晚五,生活圈也小。幸運的我還是遇見我 人生的另一半,就這樣在工作中同時展開了接下來的人生旅程。

同事協助 走出婚前恐慌

當決定要結婚的那一刻,滿是喜悦。只是喜悦過後,面對工作又面對許 多婚禮的大小事務,懷疑自己是否可以勝任?

也許是單親家庭的因素,自小訓練自我獨立,婚禮細項一律堅持自己包 辦,就怕麻煩到長輩,也擔心他們會太累。過程中不免也因雙方家長有不 同的想法與意見而煩心,甚至煩到我工作時也會不停想起,無法專心工作, 一度也覺得壓力好大,喘不過氣,擔心婚事會準備不及。眼看著時間一天 天過去,心裡更加焦慮不安,非常無助的感覺,上班時也忍不住的掉淚了!

所幸,護理長和同事們給我安慰及鼓勵,不停的開導及傾聽讓我倍感溫 暖。還記得當時的我眼睛紅通通的去上班,心細的護理長一眼就看出我不 對勁,便當了我的心靈教師,還給了我一些好建議!

幸好有姊姊 感謝媽媽同意

還有,也真的很感謝姊姊,幸好有她。因為我工作忙,又要面對這麼多 婚禮細項,分身乏術,有姐姐陪著我、幫我處理大小事才搞定。其中最重 要的是陪我取得母親同意。

也許是母親的經驗令她不再相信婚姻,她覺得婚姻是愛情的墳墓,常要 我們享受當下談戀愛的美好就好,一旦結婚了就必須再承受另一個家庭的 責任,所以她不希望我們這麼快走入婚姻,要我們盡情享受單身的美好, 溝通了很久,母親才願意放心將我交付給我的另一半。也因為有大家的幫 忙與祝福,婚禮圓滿完成,我當了自己心目中最美的新娘!

新的生活模式 善盡多元角色

如今,結婚也一年多了,婚後的生活與過去最大的不同,在於做任何事 不能再以自己為主了,因為我和老公是共同體,凡事都需多方考量才能做 決定。

現在的我也努力適應已婚的家庭生活模式,接下來就是要準備當媽媽了。 雖然也會擔心工作輪值,生活作息無法正常影響身體,所以也積極調整體 質,克制自己不喝冷飲,期望家裡的新成員順利報到。

身處急診室,總和時間賽跑搶救生命,有歡樂有悲傷,我們不僅要隨時 準備好,更時時需要調適好自己的心情,才能有辦法面對每一位病人;常 常因為工作無法上廁所或是好好吃飯,身心壓力不小,又想到懷孕或是生 小孩後如何從中取得平衡,有時不免感到疲憊或是擔心。

我覺得自己真的很幸運,有一群親朋好友、好同事們一路相互扶持,才 能順利完成每件人生大事,在此要跟她們說聲謝謝及感恩。也期許自己可 以帶著這些祝福,擔任好屬於我的每個角色,繼續未來的生命旅程!



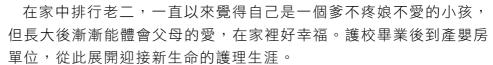
從單身到為人妻、準備為人母,張尹箏感謝有姊姊和好同事們的扶持,才能在工作的同時順利 步向人生的未來。





Practicing Growing Up

■ 文 | 李雅如 臺中慈濟醫院產房護理師



三年前男友向我求婚,一直不想長大的自己這才發現真的要面臨婚 姻、該長大成人了這個問題。所以從原本待四年多的醫院離職,決定 要去臺北跟未來的老公一起打拼,都應徵好工作,卻因為環境不適應 等種種原因,在臺北工作三個月後打了退堂鼓,回到臺中。2012年 8月臺中慈濟醫院甄選產嬰室護理人員,順利地來上班,並選擇住宿 全。



這是我第一次離家,也擔心宿 舍會不會很髒亂很小,但當我自 己一個人開著車到達醫院,報到 後拖著行李到宿舍,一打開門, 哇,好大間、好乾淨、床也好舒 適,我睡窗戶邊,窗廉拉開眼前 就是一片綠野,真好!而室友們 也是同一期錄取進來的,所以特 別有話聊,也不孤單。也趕緊打 電話、拍照給阿母看,讓她放心。 但隨著大家漸漸上線輪班後,宿 舍人少了,顯得暗暗的,讓我每 天好想家, 所以上白班或一有放 假我還是回家去。



婚後的生活模式變化連帶著影響護理工作,在同事的開導下,李雅如定下心來如常工作,適應 新生活。

到了適婚年齡,加上非常愛小孩,所以去年年底我結婚了。先生在 臺北工作,我在臺中,兩人都輪三班,是誰要改變?該住哪裡?有了 小孩誰照顧?重點是,我不想離開娘家太遠。但婚後還是住到了老公 家,我還在適應。

老公在臺北無法常陪我,漸漸地我變得更憂愁,更不快樂,以前想 回家就回家,現在宿舍快變我的家,老公有回家我才有回家,嫁人了, 一切都變了,好不自由。但我「遺傳」到媽媽的認分,知道做人媳婦 要學會煮飯、打理家裡一切,所以在忙碌的工作之外,也好好做家事。 結婚蜜月後,回工作崗位上,因為要帶新人,加上自己心情還無法 調適,覺得工作都做不好,同事們也發現我的狀況來關心我。

這時我才把我的心理壓力説出來,同事們也開導我,表示我已經做 得很棒了,不需要給自己那麼大的壓力,要求的那麼完美。

好在在慈濟這個大家庭及單位的支持,令我感受來自於我原生家庭 之外的温暖,所以與老公討論後,還是先維持這樣的生活模式,於是 我又打起信心在工作崗位好好表現。◎