



平衡的智慧

The Wisdom to Keep Work-Life Balance

■ 文 | 黃琬迪 臺北慈濟醫院一般醫學內科訓練病房護理師

生命是一條漫長的河，而我們僅是渡河的人，有時候在岔路抉擇，有時在湍急的河流中躊躇……

記得國中快畢業時，對於未來的規畫可說是「全面茫然」，毫無想法，最後是在母親的建議下就讀花蓮慈濟技術學院（現慈濟科技大學）。現在想想，這真的可以說是誤打誤撞的幸運，足足五年的護理師培育及人文薰陶，我習得的不只是作為護理師的專業知能，身為護理師的態度更是學校送給我重要的禮物，讓我知道護理師不只是一個職業，更是一項用生命影響生命的功課。

2005年剛畢業時，親朋好友告知臺北慈濟醫院正在招募護理師。從面試的忐忑到接獲錄取通知時的喜悅，好像才剛發生沒多久，一晃眼卻過了12年。

其實，身為護理師，辛苦的是體力與精神的付出不見得被人尊重與認同，有時真的讓我感到挫折、煩躁，但在護理長及同事經驗分享及開導下，慢慢瞭解到智慧是從人與事之間磨練出來的，病床上的人生並非正常的人生，一個人身體不適時心理也可能早就倦怠了……多了這分設身處地的心，工作時心態也更為正向了些，如上人的靜思語「做人要有踏實感，不要只有成就感；踏實的人，心中多舒服。」

對我來說，護理工作最大的挑戰，不是工作本身，而是如何在工作及家庭之間為自己取得舒適的平衡。這項任務也是我目前正在學習的。

自懷孕時頂著孕期的不適到大女兒出生，家庭與工作兩頭燒，不免讓我覺得疲倦。而因為我只能放假才可以好好陪伴孩子，不自覺的對孩子有愧疚感，好在有父母的幫忙，替我照顧孩子無微不至，才稍稍減少一點無法陪伴在孩子身旁的愧疚，而2015年時成為醫院的優良教師，更是對我在工作付出上莫大的肯定。

當我第二次當上母親時，是大女兒四歲的時候，這時的她已經能夠清楚說出自己的喜怒哀樂，每天的學習功課需要一同參與，戲劇表演日前總是很熱情的準備，



攝影／吳裕智

睡前她希望父母陪她讀故事書……她想要的已經不僅止於陪伴。而剛出生的小女兒讓我想念起大女兒的小時候，一開始我「比照辦理」，平日由父母照顧，假日我再好好陪伴他們。但兩個女兒的小臉總不時印在我眼前，不時地提醒著我自己是個母親，但是，我也不捨臺北慈院，經過與老公的討論，開始改變生活模式，包括搬家、長時間通勤等等，讓自己能「盡量」兼顧工作與陪伴孩子的平衡生活。

護理師工作之外，還要每天來回通勤兩個多小時，實在非常耗費體力與精神，人們常說魚與熊掌不能兼得，難道沒有雙贏的方式嗎？這問題一直困擾我很久，這時「感恩、尊重、愛」在我心中浮現；感恩有新生命誕生在我們家庭，讓我可以體會生命的過程；尊重我現有的工作，因為它是搶救生命的專業工作；愛上現有的一切，讓我把握僅有的時間分秒不空過；看似辛苦的過程，是讓我再一次體會生命與人生的過程，轉念得到答案，調整工作與家庭兩端中間的支點，這一切對我來說也就不辛苦了。