

封面故事

愛家 守志



平衡在家庭與工作之間

完成實習、訓練之後，青春年少的護理同仁投入職場，全力奉獻所學為病人療傷止痛，一直到遇上另一半，幸福快樂的結婚、成家，進而生子為人父母；人生的角色扮演自此更多重、更吃重。

但一天的時間就是24小時，有了自己的小家庭後，該如何兼顧護理工作？直接退出職場，專心相夫教子是一個選擇。近日大愛電視台播出的節目《愛相隨》演出關山慈濟醫院的故事，劇中的資深護理同仁花妹在護理場域裡發揮全才，一人可以當四人用，在多年的全心工作之後，實在覺得虧待先生與孩子，毅然決然地離職，專心照顧家庭。沒想到，她卻在一年後重返關山慈院。取得了先生的同意與支持，孩子安頓好上幼稚園讀書，重拾護理工作的她說：「這才是我要的生活。」

一位珍愛家庭的護理同仁有機會以家庭為重，卻說回來工作的感覺真好。隱藏在其中的奧秘，是什麼？該怎麼做，可以「愛家守志」，既能將多年所學發揮的淋漓盡致，又能夠讓家庭圓滿和樂？

本期編輯群設計兩道最根本的問題，在院內廣發電子郵件詢問護理同仁的意見。在126人回覆的小樣本數中，得到如下的參考答案。

結婚生子後，仍願繼續護理工作的原因，有47%選擇「增加家中經濟來源」，接近一半的人非常務實，繼續護理工作是為了現實經濟考量。其次則是「想擁有自己的專業」19%、「不與社會脫節」15%、「學以致用」11%，此三項選擇很接近上述花妹的心路歷程。

而不管什麼樣的原因繼續從事護理工作，每天的日子在醫院與家庭兩大場景間不斷交錯，同仁們怎麼在工作與家庭間取得平衡點？

三個答案的比例很接近，「夫妻協調上班與顧家時間」31%、「家務分工」與「以感恩心互相尊重」各為26%。

原來，尊重、溝通、協調、分工，得到家人的肯定與支持，讓愛家的護理人，能夠在專業上熱忱不斷地投入、給病患最好的服務，甚至家人、子女能夠因為「家有護理人」，而引以為傲。

院內問卷調查簡表：

結了婚、有了小孩，您還會選擇繼續護理工作的原因是（請單選）

(1) 增加家中經濟來源	47%
(2) 學以致用	11%
(3) 不與社會脫節	15%
(4) 想擁有自己的事業	19%
(5) 熱愛護理專業	8%
(6) 其他	0%

如何在工作與家庭間取得平衡點（請單選）

(1) 夫妻協調上班與顧家時間	31%
(2) 家務分工	26%
(3) 一肩扛起家計，先生變家庭主夫	1%
(4) 相忍為家，保持快樂情緒	15%
(5) 以感恩心互相尊重	26%
(6) 其他	0%



■ 文 / 沈芳吉 花蓮慈濟醫院護理部督導

從國小6年級開始我就迷上了瓊瑤小說，因為她的每一篇故事總是那麼動人、字裡行間流露散發出的內容時而悲歡離合、時而如詩如畫，即使有些故事裡有遺憾不完美，卻仍能將堅韌的愛情發揮到淋漓盡致、百轉千迴的劇情總都能讓人尋回心底最深的感情……。不知不覺中自己也就溶入女主角的角色中了，所以少女時代的我，總是幻想著未來的另一半是又高又帥，我的戀愛要轟轟烈烈，過程要充滿起承轉合，也能像小女人般處處被呵護、婚後最好是個不用工作、生活悠閒的家庭主婦。但隨著時間的流逝、我的成長，這似乎越來越像一個夢，越來越遠、越來越小，遠到遙不可及，小到如果自己嫁的出去就滿足了。

不悅引發病人自卑 慈悲心的覺悟

學校畢業後踏入社會，因年輕氣盛且自豪，常常為了一點小事就和醫師起衝突，最高紀錄一次和2位醫師吵架，碰到比較不配合的病患，也會怒目相向，如果點滴打不上，還會怪病患的血管太難打，也因為如此，找到另一半的夢想，似乎也越來越渺茫了……

直到民國76年來到了慈濟醫院上班，才慢慢的轉變自己。不過剛到的時候，還是不懂得什麼是同理心，維持死硬派、牛脾氣一個，但是一個微妙的機緣，卻改變了我的粗線條、壞脾氣，也改變了我的一生。那時我在病房照顧一位鼻咽癌的阿伯，他沒有家屬，平時都是自



20年前的沈芳吉(右)是一個得理不饒人的小護士。轉眼在慈院已服務20年，現在的她了解到能當護士為人付出，真的很幸福。

己一個人，在他病情最末期的時候，也沒有任何一位親人陪伴他，我永遠忘不了那天我去幫他抽痰，因為味道很難聞，我下意識的皺了一下眉頭、露出不悅的表情，只那麼一下下，沒想到被阿伯看到了。

我看到他無助的眼神和不好意思的表情，好像自己做錯了什麼一樣，阿伯的神情就如驚天雷一般轟醒了我，我突然覺得好難過、好自責，跑到廁所忍不住的哭了起來，原來我一個不經意的動作，居然刺痛了阿伯的心，對他造成了如此大的傷害。我站在鏡子前面看著鏡中的自己，看著這張好似陌生的臉，心裡想著身為護理人員的我，到底是在扮演著膚慰病痛眾生的白衣大士，還是不通人情、缺乏愛心、讓人傷心的『虎士』。頓時我突然覺悟、透徹了，原來自己是缺乏了一份『慈悲心』，我告訴自己從現在開始照顧病患一定要『甘願做、歡喜受』。就如靜思語告訴我們：

『人生若能被人需要，能擁有一份功能為人付出，就是最幸福的人生。』所以能當護士，被病患、家屬、與同儕需要，真的是很幸福！

善磁場改變壞脾氣

除了粗線條，我的壞脾氣也是出了名，常常因為無法接受別人的建議，而和同事、主管起衝突。更極端的反應是，當衝突發生後，不但不知反省，心中還憤憤不平地想：「大不了不做了！」有一次還真的跑去另一家醫院應徵。不知悔改的我，就這樣一直我行我素，認為自己永遠是受委屈的、自己永遠是對的！

有一天上班的時候，突然聽到書記當著同事的面對我大叫：「芳吉，○○醫院叫你下週一去上班！」當時真是不好意思到極點。下班回家後，我想起父親告訴過我一句話：「滾動的石頭不會長青苔！」突然間我頓悟了，如果自己未先做改變，不管走到那裡，情況



護士工作要輪班，在臨床工作之餘，甚至還要在職進修，忙上加忙。在喜覓良緣之後，善用智慧與不斷溝通，才能使家庭與工作兩全其美。

都是一樣，難道以後只要被同事批評、被主管糾正，我一不高興就要換工作嗎？反省後，我打消了衝動的憤怒，決定留下來，一轉眼，居然已經20年了。在慈院20年，我改變很多、成長也很多，善的磁場造就了現在懂得知足、感恩的我。

結婚生子 考驗工作與家庭的平衡

讀護校時，在醫院實習常常聽到結婚的學姊說：「今天上夜班，老公一個人在家，沒人陪他，不知到又跑到哪裡去了？」當時心裡就想：「希望未來我的另一半工作性質和我差不多就好了」。很幸運的我的先生是位英勇的消防員，護士與消防員，真的是絕配。自從結了婚，有了家庭、小孩後，因為自組小家庭，凡是都得靠自己，當個生活悠閒家庭主婦的夢想，也轉變為該如何維持家中各項開銷之平衡的

現實生活。剛結婚時因為生活習慣不同，常和老公有一些小爭執、或心生埋怨，尤其先生因為工作無法每天回家，碰到天災，如颱風，就得馬上停止休假回去待命，此時家中的一切必須自己擔起來，因為他忙著在外救災，無法顧及家裡。

記得民國79年6月23日歐菲莉颱風來襲，因為是中度颱風，風雨交加，加上市區淹水，回到家時附近道路已淹水，且水深至我的脖子，沒辦法，只好硬著頭皮、游泳回家，游到一半，遠處開來消防隊的救生艇，消防員對我大聲的說：「小姐，颱風天那麼危險，還出來游泳！」當時真是難過的快哭出來，很想大聲告訴他：「我是要回家！」

為了平衡家計的開銷，加上對護理工作的熱愛，希望也能擁有自己的事業，老大出生那年，白天除了工作，晚上還在二專夜間部進修，



每天下了課、接了小孩回到家、整理好家務到就寢時都已是凌晨1點了，真的只能用精疲力盡來形容，有一天晚上因為太累，睡的好沉、好沉，朦朧中彷彿聽到小孩陣陣的哭聲，心裡抱怨著：「是誰家的小孩這麼晚了還在哭？」不知過了多久，當哭聲變成抽咽時，我才突然驚覺——我有一個小孩！嚇醒之後，看到7個多月的女兒倒栽蔥的掉落在垃圾桶中，趕快抱起來，幸好沒發生什麼事。也因為沒有當媽媽的經驗，加上沒有人協助，在小孩會走路不慎跌倒時，我還生氣忍不住的罵她「活該」，但待她一轉身才發現女兒已經血流滿面。另外一次更因自己粗心、迷糊，晚上10點多將她反鎖在車內，半個小時鎖匠開鎖將她抱出時，早已泣不成聲、滿臉通紅。

我一直希望在工作與家庭中尋求一個平衡點！每次看到同事的老公

接送上、下班時都好羨慕，好不容易等到老公來接我下班時，才又覺得一點都不美好，因為如果約6點接我回家，我每次都會遲到，反而會被唸了一頓，自己上、下班反而落的輕鬆、耳根清靜。

多點溝通 家庭更圓滿

隨著年歲增添，夫妻之間的相處，也在日復一日的生活中磨合，慢慢也找到一種平衡的生活模式，時而交集、時而平行，不僅抱怨減少了，還多了些樂趣呢！例如，我開始學習任何事情事先與老公討論，如果他也覺得可行我再做，不再先斬後奏；遇到他放假的時候，我儘量早點回家；我也開始學著等他下班，就算等很久也不抱怨；與女兒相處也試著多點耐心傾聽；但最重要的是一家人能多點溝通、討論的時間，各自能將個人的想法、感受說出來，這樣才能讓所有的事

情圓滿。

人與人相處之間一些微不足道的事，有時是深藏著微妙的感受，舉個例子來說，我和先生都很愛吃糯米飯，有一次我買了一支糯米紅豆竹筒飯，捨不得吃，放在冰箱二天，想等他一起享用。第三天他在家，將竹筒飯加熱後，心想，先讓他享受一下美食吧！沒想到我才去廚房拿個東西出來，竹筒飯已被橫掃一空！當下真是非常痛心，心想好東西我都先留給你，你竟然自私到讓我連『聞香』的機會都沒有！越想越難過、越想越生氣，就將感受告知他，老公才深切瞭解我的心情，隔天煮了一大鍋紅豆糯米飯讓我吃個夠。

調解壓力 家庭與工作雙贏

這幾年我深深體會，尤其身為職業婦女，如何在家庭與工作中得到雙贏、找到合宜調解壓力的方法是非常重要的，就如證嚴上人在《一秒中一輩子》這本書中告訴我們，只要有一秒鐘，就會有一分鐘，接著有24小時，一直到有一輩子。所以我發現首先要控制好自己情緒，只要對情緒有更清楚和正確的認識，起心動念之後，能夠去除壓抑，覺察情緒，調整情緒，了解情

緒，接納，然後和平相處。

現在每天早上從鬧鐘一響我就開始告訴要上班的自己、要帶小孩的自己、身為人妻的自己：「我要放鬆！」我也開始安慰自己，停止批評、責難自己，停止和別人比較，停止自怨自艾，珍惜自己所擁有的。另外每天開懷大笑，想愉快的事，保持忙碌，原諒犯錯的對方，善待自己，用積極的態度快樂樂地迎接每一天。生命中有很多事值得我們去做，唯有從生活中不斷的學習成長才能找回自己。就如《靜思語》告訴我們：「福要自己去造，不要去求」、「人如不知足，就永遠都在煩惱中。」身在慈濟這個道場越久收穫越多，對於每一件事與物，也都能知足、感恩、善解、包容，以另一個角度去看待。

能擁有愛家守志的幸福生活，首先要感恩那位阿伯，是他的眼神觸動了我的良知；也感恩身在慈濟，學到了縮小自己的神奇「撇步」，以智慧化解家中大大小小的衝突與爭執，更感謝最愛的家人對我的支持，尤其先生常說：「我們互相協調，不論什麼事我都會護持妳！」正因為家人的配合和包容才能讓我在工作上無後顧之憂，做到既能愛家更能守志。