



## 放手與感恩

長安診所 / 謝秋香 護理長

對於歲月的腳步聲，每個人清晰聽到的時刻都不同，科技的進步有時催促我們的工作求快速，購物要便捷，腳步要走的快才能跟上。時間分秒過去，忙碌中遇到舊識，他說「真的身材都沒變，好年輕」這種虛榮也讓我覺得歲月一直停駐在遙遠的地方，這種心理其實反映老已將至。

我喜歡回顧，因為我不喜歡忘記，我也喜歡往前眺望，看看自己還需要補強什麼！年幼、少年、青年、壯年、老年，走到壯年時期，要做的事很多，但已懂得放慢腳步，慢慢地也許會做得更好些，有時累了還可以理直氣壯的說：「我不要！」可以不再委屈自己，但即將步入老年的前端又不能放手一搏，「理想」的事，「想要」做的事，越離越遠，身體與心理的差距越來越大，可以做「理想」的事，也許不一定要賺很多錢，但要自己樂在其中，至少清楚自己這輩子最想做的是什麼？面對身體逐漸地老化，心裡很多想做而未做。翹翹板的心態，蒙上眼睛，以為看不見，摀住耳朵以為聽不見，卻不見「看不見的傷口」您如何去療癒、正視、美容這傷口呢？能正視過往才能踏入新的疆域，而對回憶的抗拒，許多埋藏在內心的過去與性格，了解自己「取舍」間的權衡。

那怕是簡單的享受，想做就在「當下」去做，一位媽媽被宣判癌症，只剩三個月的生命，醫師告訴她想要做的事去做吧！想了多年的環島夢在當下就出發了，與兩個孩子完成10天環島之旅，留下美好回憶，才發現想了多年的事終於完成。

一個孩子的成長，從學習喝奶，喝完拍背、排氣，怕溢奶嗆到，翻身怕摀住口鼻，走路跌撞中進而步步踏實，再而跑跳，由慢演變快，有一種愛叫「放手」，有的家長緊張子女，過於擔心，將自己變成怪獸，或是直升機父母，亦無可厚非，但長遠來說，這種愛卻削減孩子獨立的能力與自信，對將來的發展及影響得不償失。我帶過第一型糖尿病的孩子，三天兩夜的活動，面對胰島素的缺乏，每天的每餐進食量與胰島素的多少，面臨抉擇，在醫療人員及父母的訓練下，他們也能突破走出，即使對生命有著沉痛的控訴，為何命運大不同，別人頂多是吃太多減肥，他們卻要計算醣類與代換，得以平安生存，儘管如此但不膽怯，勇於挑戰，三天兩夜到出國遊學，生命的插曲讓他們更勇敢面對生命、珍惜生命。

職場上常聽到「我已經看破了!」但卻又常說「某人不了解我」、「某人抹黑受冤枉」、「才能為何沒被看見」種種不幸怎發生在我身上?其實淡定是一種生活智慧,是一種歷經世事後懂得「放下」、懂得「看淡」



的生活哲學,世事多變,與人交鋒,淡然處之,榮辱不驚,心胸豁達,接受改變,保持清醒正確判斷,果決判斷,會令對手心生忌憚,為自己贏取更多籌碼,勇於承擔決策與後果。當然享受工作,工作享受,擁抱快樂,保有心靈上的純真,生活充滿陽光、充滿正能量,你必擁有源源不絕的電力。

現代的四五十歲是三明治族,夾在兒女與公婆、父母之間,兒女青春叛逆或兒女成家「空巢期」的失落,公婆、父母邁入年老,照顧上體力與經濟是挑戰,一手扶夫親,一手攬著母親,一肩兩挑,加上自己的老化,看來和樂一家親,內心心力交瘁,最壞的時代也是最好的時代,照顧中學習老化的變化,警惕老化的預防,在過程中怎樣適自己的能力「放手」,讓父母安排自己,增加老人價值感,等到該「放手」時,在生前能說能做時,傾聽盡量去做,生後不要用擲筊來臆測。憶今年的四月,父親離世,由醫院返家是他最後的願望,我隨救護車陪同,沿路握著父親的手,在聽覺最後消失前,不停地對他說要他「放下」好走,不要牽掛,在他進家門之時,或許他已「放下」,我握著他的手,將我的指紋烙印在他的手上,最不捨得放不下的其實是我。生命中你的菩薩交會你很多東西,生命中教會你生命的人,這是生命的教育。

在多元選擇的時代,如何喚起每個人的「生命經驗故事」,護理工作是我的天職,熱情、活力對我的工作實現了社會成就感,出國帶腎友團,帶領他們出國的夢想與喜悅。感謝在我生命中的每個人,包括病友,你們都是我生命中開採或是未開採的金礦,有著深刻的挖掘,生命的縮影,用故事的方式,豐富我的生命。