

## 日日灌溉我的爱与耐心

爱与耐心有消耗殆尽的一天吗？

“他是个很爱家、疼爱太太的丈夫。现在他生病了，我想尽我所能地好好照顾他。”



初次与陈太太（假名）见面时，她给人的印象是很爱护家人的太太、妈妈，尽责的看护者。对于丈夫的需要她都细心照料，不分白天黑夜地随时待命。她的言行中充满了对伴侣的关爱与担忧，不时也露出疲态。丈夫需要多方面和长时间的照顾，但她不放心让他人分担、帮忙。几乎所有责任都自己扛，忽略了她的身心也需要爱与呵护。

几个月后……压力、疲惫、失望、孤独感等负面的情绪渐渐地消耗着陈太太对丈夫的爱与耐心。

“不知道为什么我会遇见像他这样的人。”

对于陈太太而言，她所承受的痛苦因丈夫而起，因此对他产生了抱怨，不想继续照顾他。



陈太太意识到自己必须放手，接受帮助。在孩子与社区工作者的协助下，丈夫已成功申请日间护理服务，她也开始接受辅导以更好地应付压力与负面的情绪。

不少伴侣与家人因为爱和责任踏上了看护者的旅程。这段旅程充满挑战且漫长，有得失、有喜怒、有哀乐，许多看护者都有精疲力尽的时候。

我们能如何保持心中的爱与耐心，与爱人、亲人继续携手相助相伴呢？是否能够每天为自己做一件小事，为我们心中爱的种子持续地灌溉养分呢？

作为一名服务弱势群体的社区工作者，我认为学习爱自己，照顾我们的情绪、呵护我们的身心很重要。懂得接受他人的帮助也是爱自己的方式之一，给自己多些休息的时间。我们也可以尝试感受日常生活中的小幸福、小快乐，例如到公园散步运动、正念冥想、参加社交活动等等。



从今天开始，我们一起学习如何爱护自己，让心中爱的种子开出美丽芬芳的花朵。

**廖昱琪**

护理协调员（社工）

华美社区护理协调服务