

#060期同學會故事

#愛你一輩子家庭

《2020疫起看見愛文選》

隨時都是超前部署，一切都是最好的安排

文 / 許績勳 2020-08-12



2020年，新冠肺炎蔓延全球，伴隨疫情發展，進醫院探病也被要求配戴口罩及量體溫，陪伴家屬有人數限制，醫院也會提供口罩給探病者。

KASH最近有次去醫院，發現被照顧者家屬都很有心也都很累，例如：

- 1.老兄老弟日夜輪班照顧年邁父親，會自嘲也會體諒幫護士講話。
- 2.老女兒及傭人照顧年邁母親，趴睡病床旁見媽媽疼痛會急忙起身安撫。

我想提醒大家：

- 1.爸媽照顧兒女真的很偉大，當他們年邁時就如同回到幼兒般，大家真的要有耐心。
- 2.人活在世上，照顧別人與照顧自己都需要花時間，但每個人都是分身乏術，要彼此體諒。
- 3.常有家屬在被照顧者離世後頓失生活重心與人生目標，相信這絕非離世者樂意見到。
- 4.處理人生死別最重要的是要圓滿，所以照顧者顧好自己的身心靈很重要。

我給大家具體建議：

- 1.照顧者應抽空將自己拍過的家人溫馨照片洗成實體紙本照片，因為現代人大量拍攝數位相片，很容易毀於一旦。若能洗成紙本照片或整理成影片，無論給家人或受照顧者觀看，大家都會很開心。
- 2.現代人將照片輸出成紙本很方便，在便利商店就可進行，例如輸出成A3大小彩色文件只需20元，輸出後可張貼在牆上或當桌布，可讓自己親朋好友每天都看得到親愛的家人。

2020年迄今我已到便利商店輸出四種版本的人生拼圖送給親友們，主要目的是承先啟後，繼往開來，希望讓離世者的人生圓滿，後生晚輩能承接前人經驗，每天顧好身心靈，認真過日子，將會發現世界依然很美好。

我要特別強調：

- 1.顧好自己很重要，因為別人看到照顧者自己很好，就會認為受照顧者也很好，這是心理作用，反之亦然。
- 2.人生最重要的是順序要對及危機處理，很多人都煩惱自顧不暇、分身乏術，但只要更多人能啟動善的循環，透過人們彼此影響及傳遞，就能照顧到彼此與遠方家人。

補充如下：

由於我父親需定期回台北榮總回診，他知道台北家人很需要防疫物資，因此常將自己排隊領到的口罩整理好，一次次從金門搭飛機順便帶到台北給家人。

我太太因為工作需要，初期常煩惱去哪裡買消毒酒精及口罩，到後來家裡的防疫物資已充足，但對我沒差，我始終都只帶可重複清洗後的布口罩，因為我覺得每天認真過日子，比什麼都重要。

參考：

1.《網誌：送給家人的禮物可以diy》

<http://blog.xuite.net/tallclubtw/twblog/130109993>

2.《影片：啟動善的循環，利他且利己》 善的循環中文字幕

Kash書於2020/5/24



