

那年，與我談心的女人

◎基隆長庚健診中心護理師 徐嘉羚



學歷 國立台灣大學公共衛生碩士學位學程進修

專長 心理衛生護理、健康管理、健康促進、性別議題

想 起那年走進健康促進中心，和我談心的女人。

5年前那天，周圍瀰漫著潮濕又悶熱的空氣，一如往常開始每天的工作。一切準備就緒，坐在櫃檯前看著資料、整理報表。不時有民眾走進來詢問身體不舒服應該掛哪一科門診？亦或常會有諮詢電話，詢問疾病相關資訊或預約健檢。因此，耐心及專業的回應，是工作必備的服務態度。

一位身材纖細的小姐走進來，指著櫃台旁的沙發，客氣的問：「這裡

可以借我坐一下嗎？我先生去停車，要我先在這裡等他。」我微笑著回應：「可以啊！您請坐。」之後，雖然持續進行著手邊的報表整理，但卻有點分心地偷瞄著她。

她約莫 30 歲出頭，紮著馬尾，長相清秀，皮膚白皙，臉上略施脂粉，卻掩飾不住蒼白及憂愁的面容，眼神中也隱約透露憂鬱及疲憊。我忍不住好奇，禮貌的詢問：「請問有什麼需要我幫忙的嗎？」她開始說起話來：「今天是來看診，我是家庭主婦，剛生第 3 個孩子做完月子，從結婚、生完孩子之後，心情就一直起伏不定，連自己都覺得奇怪。剛開始先生、公婆都覺得可能是照顧孩子太累、壓力太大，心情才不好，對自己很包容，也會幫忙分擔家事跟照顧小孩。但情緒問題一直都沒改善，有時候覺得很開心，有時候又覺得心情很不好，什麼事都不想做，忍不住一直哭，甚至難過到想死。現在情緒不穩定也很暴躁，害怕小孩看到我失控的樣子，整天都躲在房間裡；又擔心公婆質疑我沒辦法照顧家庭，壓力越來

越大。先生一開始會安慰，但時間久了，對我的耐性也越來越少，所以在他勸說之下決定來看醫師。」

她滔滔不絕的訴苦，但臉上始終還是淺淺的微笑，讓人感覺矛盾。她說完後，我走到她身旁坐下，輕拍著她的肩膀說：「聽得出來，妳跟家人都很辛苦，希望我們可以幫妳。」她點點頭，但原本勉強微笑的神情，卻頓時變得嚴肅淡漠，接著問我：「妳可以告訴我，醫院頂樓怎麼上去嗎？我現在真的好想死，真的好累，好想從頂樓跳下去。」

我曾經在精神科病房工作，直覺告訴自己，一定要在他先生來之前，好好陪在她身邊，不能讓她離開我的視線，以維護她的安全。我盡量試圖轉移她想要自殺的注意力，跟她聊天，避免談起家裡的事情。過一會兒，她漸漸放鬆，在沙發上睡著了。沒多久，一位長相斯文神情匆忙慌張的先生跑了進來，先是看了看她，轉過頭對著我說：「真是不好意思，麻煩妳了，因為剛剛先去停車，原本請我太太先進來掛號，沒想到她卻進來坐在這裡，打擾妳了。」我微笑著說：「沒關係，太太和我聊了一下，她心情真的很不好，甚至有輕生的念頭，我陪著她，讓她在這裡等你，比較安全。」先生點點頭，隨即也說：「太太在家時反常的情緒跟

行為，長輩都很擔心，才決定帶她來看門診。」我向先生說：「太太現在的情形，真的很需要專業醫療的介入與協助。她很辛苦，家人壓力也一定很大。」後來跟先生討論確認之後，我幫她掛了當天早上精神科門診，並輕聲喚醒太太，向她說明先生會陪伴她去就診。太太緊靠在先生身邊，微笑的對我點點頭。先生摟住她，緩慢的站起來離去。我望著他們離開的背影，祝福他們治療一切順利。

在第一線接受民眾的諮詢及提供評估，適時主動的轉介並與相關醫療團隊合作，幫助民眾獲得合宜及安全的醫療服務品質，這一直都是我心中的護理信念。過去在精神科的護理訓練，對我在健康促進中心的工作有莫大的幫助。衷心感謝上天給我與這位女士談心的機會，讓我更積極幫忙更多惶恐的病人與其家屬，豐富了我在護理生涯中的成就感及珍貴的回憶。☺

