

擱淺在日子的傷，不用急著好起來

城旭遠/境好文化/2021年12月

撰寫人：9F 劉思汎 護理師

本書重點敘述：

藉由二十個人生關鍵字，道出二十個不同的人生故事。讓經歷過的人得以安放傷口，繼續前往下段旅程。

個人看法與心得：

本書中提及許多關鍵字，其中我認為和生命相關的是理解、失去、放手及重生。在臨床的日常中，偶爾會和死亡狹路相逢。好多人都說我們是與死神抗衡的戰士，但比起和自然法則抗衡，作為每一段生命的送行者，似乎更加溫柔些。藉由我們的專業和對方給予的信任，讓最後一段路變得平坦且溫暖，輕輕地和這個世界告別。

而對於留下的人，除了宣告死亡時間及給予冰冷的死亡證明以外。引導家屬去理解病人及尊重病人的決定，然後在他們接受失去的事實後，給予溫暖的擁抱及安慰，這些或許才是他們真正需要的。

專業且迅速的處理病人的病痛，溫柔且堅定的照顧病人的情緒，這些是病人需要而我們也可以嘗試去做的，也在閱讀本書的過程中，讓自己沈澱及反思了許多，使得自身心靈得以喘息及修復。

對醫學、社會方面影響：

在成長為大人的過程中，我們與身俱來的不同和社會的既有觀念總會不停的碰撞，有少數人很幸運，他們的特別和生命碰撞後，產生了微妙的化學反應，綻放出獨一無二的絢爛花火，但更多的「普通人」在一次次的碰撞後，留下的是，不被這社會理解、不被接受的傷口。倘若我們一直試著逃避，不去面對這些既不能置人於死地，卻又會在深夜隱隱作痛的傷口，久而久之，傷口終究會潰爛發炎。最終長出名為憂鬱和痛苦的蛆蟲，最終將心靈吞噬。

但除了坐以待斃，我們還可以試著為自己療傷，在書中作者提到「我們都會帶著傷前行，這些傷口可能永遠無法癒合，可能也無法用言語表達，但只需要找到地方安放這些傷就好。」我們可以試著練習花時間正視自己的每一道傷口，或許需要很久很久，或許終其一生都需要背負著這些傷疤，但好好面對，將傷口消毒，包紮並小心翼翼的將這些痛苦安放到屬於他自己的樹洞裡，慢慢的讓傷口長出新生的肉芽，總有一天傷口會慢慢的癒合，總會好起來的。