

灰日記：生命縱有摺痕，也要活出你的高級灰

歐北/究竟出版社股份有限公司/2022

撰寫人：神經內科第一加護病房 李庭瑜 護理師

本書重點敘述：

作者利用不同光亮深淺的灰色及紋路多樣的摺痕，比喻生命中會面臨的階段性挫折及困境，而人們面對挫折及困境當下也許感到無措無知，也會因負面情緒的產生堆疊而無所適從，但經歷過不懈努力及成長痛過後，或許能在未來看到當初悉心照料的種子可以開花結果，也或許能在看不見的灰暗盡頭感受微光存在，生命可以具備的獨特性及多樣性，也許正是因為生活中各種困擾及挑戰過後帶來的成長及蛻變，而這些特別的高級灰色摺痕更是使我們擁有精彩豐實人生的來源所在且使記憶難以淡忘。

個人看法與心得：

作者巧妙運用「灰」及「摺痕」的名詞組合，以不同深淺色階的灰色及紋路多樣的摺痕帶出對於生命體悟的感受，喜歡作者撰寫的「摺痕」及「陽光曬不到的地方」篇章，原因無獨有偶是內容描寫雖看似毫無波瀾的平鋪直敘，但卻跟現實生活的感受過於貼近，藉由文字力量的傳遞感覺原來自己並不孤單，只因世界上某個角落也有不知名的人類和我有著相近想法和體會，因而感到心有戚戚焉且餘韻繚繞。

一直以來自己都很想當個有故事的人類，但卻沒有十足勇氣面對生活中所帶來的每個困境及挑戰，面對挫折常會躊躇不前也很容易缺乏信心的自我質疑，擔憂事情會因自己的不聰明俐落而全盤搞砸，害怕自己會因有不好的經驗，在受傷後不敢再踏出舒適圈的勇於嘗試，更擔心灰暗陰霾的痕跡使自己無法勇往直前，但在閱讀過後才真正明白作者云：「生活的每一處皺摺都會為你人生這張布染上不一樣的花樣，那是屬於你獨一無二的形狀。」，即便是在宛如泥沼般的灰視線裡感受生命摺痕，但也要以溫柔心態學習珍藏關於得來不易的高級灰日記。

對醫學、社會方面影響：

「灰」，這暗色系於生活會使人常有先入為主想法認為該是挫折或困境際遇帶來負面的描摹形容；「摺痕」，看似平淡無奇的皺褶痕跡，但象徵背後的隱晦卻是面對困擾或挑戰在歷經孤獨的成長痛後，才會真正成長及蛻變；人們在快速變遷的社會化中不斷學習調整步伐配合求新求變，也在這個文明社會的大染缸中，隨著染布的載浮載沉而翻染出紋路多樣的摺痕，如同作者闡述：「生活的過程裡難免遇到不如意，有時候輕如瘀青刮傷；有時候重如失足跌跤。」而在臨床工作時經常面對病人及家屬因為生病所帶來的巨大變化而不適且痛苦，對於他們而言這樣的不如意就像重如失足跌跤，常使人們備感壓力且灰頭土臉並擔心就此一蹶不起，可想像到他們的天空應遍布著猶如20%的炭灰，以及氣壓中瀰漫著低壓的負面情緒張力，因為摺痕過度的明顯深切故讓一切難以淡忘，也在這樣的境遇之下，才使得人們願意緩下腳步細緻思考如作者闡述般：「每一次生命裡的皺摺都是教我們看見，我們更想要成為什麼樣的人、更想追逐什麼樣的生活？」。

而身為護理人員及旁觀者的角色，大多時候我們都是以盡量平靜客觀的心態陪伴病人及家屬一起走過生命的傷痛挫折，除了盡可能發揮自己最大護理專業的知能及技能予以協助，再來就是給予空間和時間去讓他們消化吸收因重大改變帶來的影響，適時提供安慰且在使其內化負面能量過程中傾聽他們想表達的話語，才真的明白其實要完全同理他人並不容易，但學習如何換位思考把自己當成病人和家屬相當重要，這像一場角色扮演除了定位角色人物外，更重要在於掌握角色功能做出對應的決策，真的有所體會每個角色於生活中的利與弊和困境，體認到追逐生活過程的成長痛不易後，才能了解如同作者所說：「原來自己就是懂自己受傷、懂自己痛的護理師，要做自己的陽光才能曬自己曬不到陽光的地方，學習好好療自己的傷吧。」隨著生命不間斷接受考驗及身處挫折的同時，布持續在翻染色系、形狀、皺褶及花樣不一的摺痕，面對獨特的摺痕學習接納和善待，當抬頭仰望天空時看見高級灰黯時，學習換個方向及角度，或許能看見一縷微光願意輕描淡寫般的幸運靠近。

（本文摘自「2023年醫學倫理暨人文醫學讀書心得」精選集）