

林月琴老師重大傷病紀念獎助學金--心路歷程

臺北中心-劉同學

這自身經歷的故事應如何說起……？

話說其實我並不是喜歡讀書的孩子，在職校要畢業時被通知可保送技術學院才發現…。哇！其實，我也是可以的。出了社會、結婚後深覺得自己該再進修多讀點書了，也可以做做孩子的榜樣，可別像媽媽一樣是個不愛讀書的人了。於是87年就報名進了空中大學的臺北中心。

88年接著生了大女兒，雖然是身為護理人員的我，但面臨新手媽媽的人生角色、身心賀爾蒙等重大變化，感覺做什麼事都不對勁。大女兒並不是好帶，不時的哭鬧、吐奶……，這時讓我莫名的想哭，半夜望著孩子深怕他沒了呼吸，而待在孩子身邊默默地觀看……。怎麼覺得一切都是我的錯？？這期間當然也有不同程度的情緒低落或高漲。

產後兩個月的我，感覺我應該就是人家所謂的「產後憂鬱症」。一進入醫院的診療室就淚流不止，邊拭擦著眼淚邊告訴著醫生說：「我不知道自己在哭什麼？明明生了一個夢寐以求健康的孩子，我該好好用心的照顧他，但自己卻開心不起來。每天都覺得好累好累，什麼事也不想做，還常對孩子和家人發脾氣。連最親愛的媽媽都說我變得好奇、難相處，我也懷疑自己到底能不能照顧孩子，還是只會更拖累了家人呢？」醫生說：婦女產後除了體內荷爾蒙降低、身體虛弱的影響外，也面臨了睡眠、生活習慣、人生角色與夫妻關係等的變化，這種種因素讓產後媽媽容易感受到較多的壓力。若未做好適度的身心調適，則會出現激動或不穩定的情緒，使得產後生活無法輕鬆自在，甚至陷入憂鬱風暴中。

我知道事實上，產後憂鬱非常普遍，但大多數婦女會在數天至兩週左右逐漸好轉，而約一成左右的婦女則出現憂鬱症的症狀，情緒久久無法改善或更惡化，而我就是繼續惡化的那一個。還好自己先察覺並沒不予理會，因情況繼續會使媽媽更身心俱疲，進而影響了孩子及家庭關係，就這樣一連看診及吃藥不斷循環的永遠。這幾年給我的感想是成長過程中要完全不犯錯是不可能的，很多事情你需要跌倒的經驗才能站穩，也要接受自己即使做再多事前準備都可能失敗，並在每個決定做出來後就不再回頭責怪自己，而是作出決定後，根據接下來遇到的事件，摒除負面情緒，著手面對並處理，更何況這並不是自己所願意及能控制的。

這期間我為了不讓自己多想，及有更多的事情可以讓我思考轉移注意力，我

還是繼續了空大的課程。在這當學生的時間裡，挑選自己喜歡的課程去讀，不斷的去學習更多的東西，至今已經考了十八項的專業技能或國家的檢定考試。如今，孩子漸漸成長，看著我每天那麼充實的生活，現換著孩子帶著我一同讀書，111年下學期我的孩子也報名了空中大學，我們一同學習成長著。

身為雙極性疾患身心障礙的我，常給身旁同學朋友的相處建議：在平常就可以建立起聊聊病症的習慣，用平常心的態度分享旁人的觀察，並慢慢提高對自我察覺的敏感度。也應建立起應對默契，在遇到焦慮或憂鬱的狀況時以平和的態度告知，現階段先暫時離開這個環境，到一個相對的場所調整呼吸。要遠離有情緒毒的環境：如果生活中總是有情緒勒索的家人、貶低羞辱的職場環境、狗屁嘮叨的朋友.....已經擾亂到自己的身心，就勇敢的離開，畢竟除了自己，沒有人該為自己的健康負責，但同樣的，完全擁有讓自己健康快樂的權利！自己可以決定哪些人是讓生命豐富的配角。與自己的身體和情緒維持和平狀態，是有些人一輩子的功課。

感謝自己的身體帶我承受了一切，捏捏自己的小肥肚，戳戳自己的胖大腿，在無數悲傷孤單的夜晚，是堅強的腿腿帶我回到柔軟的床上，在逃避低潮爆食的日子，是彈潤的肚肚為我接收痛苦的總和。好好謝謝身體！

我很感恩學校及林月琴老師有這項身心障礙獎學金制。對於我們廣大學生來說，這是對我們在學習上的一種肯定，更是對我們學習上的一種激勵和鼓舞，使我們在學習上不敢有絲毫懈怠。另外，我還要感謝培育我們的老師們，因為有了你們的辛勤付出，才有了我們今天的收穫。我想在這每一個得獎主的背後都是各同學日夜苦戰，用自己的勤奮努力付出換來的。我不想說我們累，更不想說我們苦。因為，風雨過後我們依然會展露笑容，今日的累是為了我們明日的輝煌，為了我們肩上那不可推卸的歷史重任。我相信我們會做的更好。

所剩不多的學分我將可以再次拿取我人生中的另一份畢業證書，希望能夠以當初報名空中大學的熱忱，與女兒共同攜手繼續努力完成後續的尾聲。