



# 雨後一定有晴天

我是一位家庭照顧者，需要照顧9歲的女兒，3歲的兒子及我先生。

2021年對我來說是非常艱難的一年。2021年二月我誕下兒子，兒子出生後醫生發現他的心臟有少許問題；一個月後我先生發現患上癌症；之後我們一家四口更輪流染上新冠肺炎，持續一個月需要困在家中隔離。面對不如意的事情接二連三地發生，這段時間真的很痛苦難過。家中工人姐姐於2020年年尾離職了，加上先生患病，我只能一人支撐整個家，一力照顧先生、女兒和一位初生的寶寶！

這段時間每天忙碌照顧家人，為他們預備膳食、餵奶、打理家中一切大小二事。困在這個家中，我亦很少與其他人聯絡。

我希望九歲的女兒會較懂事聽話，能夠減少我部分照顧上的壓力，所以我總對她的期望和要求都比較高。然而這樣卻使我與女兒的關係變得愈來愈緊張。漸漸地，我的身體也出現一些反應，例如常常無故哭泣，更開始出現幻聽和幻覺。

**我知道，我撐不下去了.....**





# 雨後一定有晴天<sup>★</sup>(續)

幸好我的生命裡遇到一些貴人。。

除了與精神科醫生見面之外，在楊震中心姑娘的介紹下，我登記了「照住您照顧者家庭生活平台」計劃。其中的兒童託管服務真的幫助我很多！

我開始重新接觸其他人和事物，  
走出自己的家。



趁著放下小朋友的時間，我與朋友們見見面，飲茶傾偈。即使講講一些無聊事，也讓我可以放鬆，釋放負能量。我發現當我「叉電」後再面對小朋友，自己的心態也會隨著改變，能夠用較平和的心態去面對照顧工作，與女兒的關係也有改善。

# 雨後一定有晴天<sup>☀</sup>(續)

眨眼間兒子三歲，到了要上學的年紀；先生的病情也暫時穩定下來，我也決定再次返回職場上班。



我想對以前、現在和將來的自己和其他照顧者說幾句話：

「人生去到最谷底的時候，谷底就會有踏板讓你踏上回來，只要不放棄，就會看到明天的太陽！雨後不是一定有晴天嗎？」

**自己愛錫自己，才有能力愛別人和家人。**

**不用強迫自己做得更好，**

**你已做得很好了！**

不一定美好的東西才是美好的，學習發現不好的事情也有好東西在裡面，願共勉之。」