

# 白衣天使在我家

雅瑜

## 護士較好？

婚前，就知道他的母親，曾是台灣一所著名醫院的護士。

每當他提起母親的職業時，我就看見他眼中流露出仰慕和引以為榮的神情。

由於和他交往時，他的父母不住在美國，以致對於未來的公婆，我只能從他的描述去想像，也試著從他分享的家庭故事裏尋索蛛絲馬跡，揣摩將來成為他們家媳婦，該如何面對長輩，該如何自處。

曾經問過他，他的父母比較喜歡哪一型的女孩子當媳婦，他沒多想就說：「會幫助人的、會照顧人的，如果是護士更好。」

「可是，我不是護士，他們會不會失望？」我趕緊追問。

警覺到我的不安，他才連忙回答：「不會啦！妳很有愛心，相信妳也會好好照顧我，他們會喜歡妳的。」

從此，對「護士」這兩個字，我敏感警戒了起來。

## 全盤推翻？

婚後一年，女兒出生，公婆特地來美國探望同住，全心準備來「幫」我這長媳坐月子。

因著婆婆的西醫背景，加上她自己生兩個孩子從沒坐過月子，因此，對於中醫坐月子養生的做法與諸多禁忌，不大有概念。她單純認為，幫忙坐月子就是讓產婦多休息，準備些營養食品，以及幫忙照顧嬰兒，其他生活作息，一切照舊。

偏偏，我在生產前，研究了一本又一本有關坐月子的中醫養生書，知道若能嚴謹地好好坐月子，過去虛弱的體質可以藉調養改善，化危機為轉機，一本萬利。於是我滿心期待這個寶貴機會，一心就想趁機把身體調養強壯起來。

然而，當我從醫院回家身體仍虛弱時，一切卻不是照著我的原訂計畫進行。

書上說，產婦除了喝湯喝中藥外，月子期間要嚴禁喝水，因為容易導致新陳代謝不良，破壞了體質更新的契機，也會使體型變胖、內臟下垂，將來容易罹患風溼病、神經痛以及其它婦女病。沒想到，我從醫院一回到家，婆婆就端上一大杯水要我喝，說餵母乳的媽媽要常常補充水份，才會幫助泌乳，孩子有足夠的奶喝才會長得好。

書上說，產婦要多躺，別吹到風，免得風寒濕邪趁虛而入，將來骨頭酸痛，易得風濕。但婆婆卻認為我該多起床走走，讓筋骨動一動，該出去曬曬太陽，吹吹清新的風與空氣，別整天悶在房裡。

書上說，飲食要去鹽，每個星期每天都有當吃的肉類與豬肝、豬腰、豬心等補身，更需避食涼性瓜果，好讓體內保持溫暖。可是婆婆準備餐點時，注重均衡營養，認為產婦別老吃肉類及高卡路里的動物內臟類，要多攝取當季蔬果纖維及水份，才是健康飲食之道。於是從冰箱剛拿出的西瓜，她沒想太多，就馬上切上一盤端給我，說是要讓在酷暑生產的我「退退火」。

書上說，坐月子時要少碰水，連洗澡洗頭也得等到月子過後再做。誰知婆婆以她曾在醫院初生嬰兒房累積的豐富護理經驗，等不及要教我這新手母親育嬰的撇步。她一一教我幫新生嬰兒洗澡的前後步驟，告訴我在每次嬰兒大便後就幫她洗屁股以防

尿布疹。提醒我注意衛生，抱孩子前先洗手，保持臉部及衣服乾淨，以免將身上不乾淨的細菌傳給孩子。當時我心想，我那麼多天沒洗澡沒洗頭，恐怕對婆婆而言是極度缺乏衛生觀念的不智之舉。

種種「跡象」告訴我，原來婆婆對坐月子的觀念和我大相逕庭。為人媳婦，又哪好意思天天安躺在床上讓她服侍？身為母親，又怎能自私地只顧著自己的健康，卻忽視初生嬰兒即時需要的餵養與照顧（更別說這孩子可是從父姓，「他們家」的寶貝長孫女）？

於是，我時常下床盡量幫忙家務，一天多次碰水清洗孩子和自己，婆婆準備的飲食，也盡量食用，幾乎全犯了坐月子該有的禁忌，所有的期待也只好先放下。心中喃喃抱怨：「算了算了！」

委屈、失望、自憐的憂鬱情緒，就在產後賀爾蒙不協調及身心虛弱的狀態下，一度無法控制地在獨處時竄出來跺腳發脾氣。

### 從心發現

然而，即使養生觀念方式大異其趣，但是那段與婆婆一起生活的時光，誠然給了我對她更細微觀察認識的機會。後來才發現，原來她不是我恐懼假想中，那種對媳婦諸般挑剔、充滿心機私意「電視劇」裡的婆婆。

我發現，婆婆從不強制要我聽從她的話，反而用溫柔尊重口氣建議。當我初次餵母乳，孩子大哭喝奶不順的時候，她蹲在我身旁，耐心地幫我調整不同抱嬰兒餵奶的姿勢。

為了讓家人能在我休息時，更有效了解嬰兒狀態及協助我照顧嬰兒，她專業貼心地教我製作育嬰記錄表。

在我從醫院回家，笨手笨腳用棉巾七零八落地「包紮」女兒時，是她，熟練親切地指導我如何扎實地包裹襁褓中嬰兒，好保持初生嬰兒的溫暖與安全感。

當她細心觀察到我嘴唇乾裂，會善意的倒杯水給我，提醒我該補充水份了。

此外，為了讓我坐月子期間不致「無聊」，她還會找機會敲門進房來與我閒聊先生小時候的趣事，像好同學老朋友一樣，親密地窩在我床邊談笑。

後來我才慢慢領悟到，那次因坐月子養生而產生的所有挫折與失望，原來問題並非出在婆婆或她西醫的背景，而是出在我。是我對自己為人媳婦的身分過度緊張，不敢與婆婆做足夠的溝通分享所致。

潛意識裏，我錯誤地期待婆婆會先「做足研究」才來幫我做月子，又矜持地想當個「安靜順服」的媳婦，不敢真誠說出內心期待，難怪我會如此失望，以致加深內心的衝突與諸般不適應。倘若當初我先好好與她分享所學，告訴她我想要的坐月子方式，依她良善的性格與服侍人的行動力，一定會樂意幫助我達成改善體質的願望。或許，真的有不少婆婆強勢而難以相處，但何等有幸，我的婆婆卻不是。

### 孺慕思念

我看到生活中的她，傳達的盡是善意、熱情與真誠，感受到她對我是以愛烏及屋的完全接納、敞開心懷對待。相形之下，我不禁為自己心境度量上的狹窄與誤解，羞愧不已。

當公婆來美停留時間結束，先生準備載他們去機場，我們在家門口道別，仍清楚記得，婆婆緊緊摟著我說：「照顧孩子和這個家，要辛苦妳了！我沒有生女兒，很高興家裡有個女生可以聊心事。我們把妳當女兒，可不是當媳婦喔！」

在他們一行人提著行李離開後，我留在家裡照顧孩子，看著床頭櫃上那幾頁婆婆教我製作的育嬰記錄表、梳洗台上的嬰兒洗澡盆，浴室整齊吊掛好的嬰兒小棉巾，舒適包著襁褓躺在床上安睡的孩子，還有餐桌上那杯盛滿的水，我想著婆婆溫柔的話語、她的慈愛、她的擁抱與服侍。白衣天使，果然在我家，果然是我家莫大的祝福與幫助。當下，難忍那如幼兒對慈母般的思念孺慕之情，我不禁潸然淚下。

---

回應老師的修改：

感謝蘇老師再展修改功力，專業迅速地為我細心潤飾文章，讀起來更通順合理。您的肯定與鼓勵，對我這次重新提筆，意義非凡。誠摯感激您！

幾個問題請教：

1. 「白衣天使」一詞是否為護士的普遍比喻，還是只有台灣人這麼形容？請教小臨。
2. 文中 highlight 部分，是我後來再修改的部份字句，請您再看看如何？Very good. 請看紅字
3. 查了一下網路，似乎「卡路里」和「卡洛里」都通用捏！可
4. 第一個小標，我將您建議的「若是護士更好？」改成護士較好？（無引號），又，刪去「算了算了！」小標，將後來兩個小標改了一下方位，您覺得 ok 嗎？OK
5. 最後一段，「白衣天使，果然在我家，果然是我家莫大的祝福與幫助……」您建議用……收句，是否有特別意義？若有，那麼我接下去文中最後的那句話「當下，難忍…」需要分段寫？還是照舊接著說就好？接著說