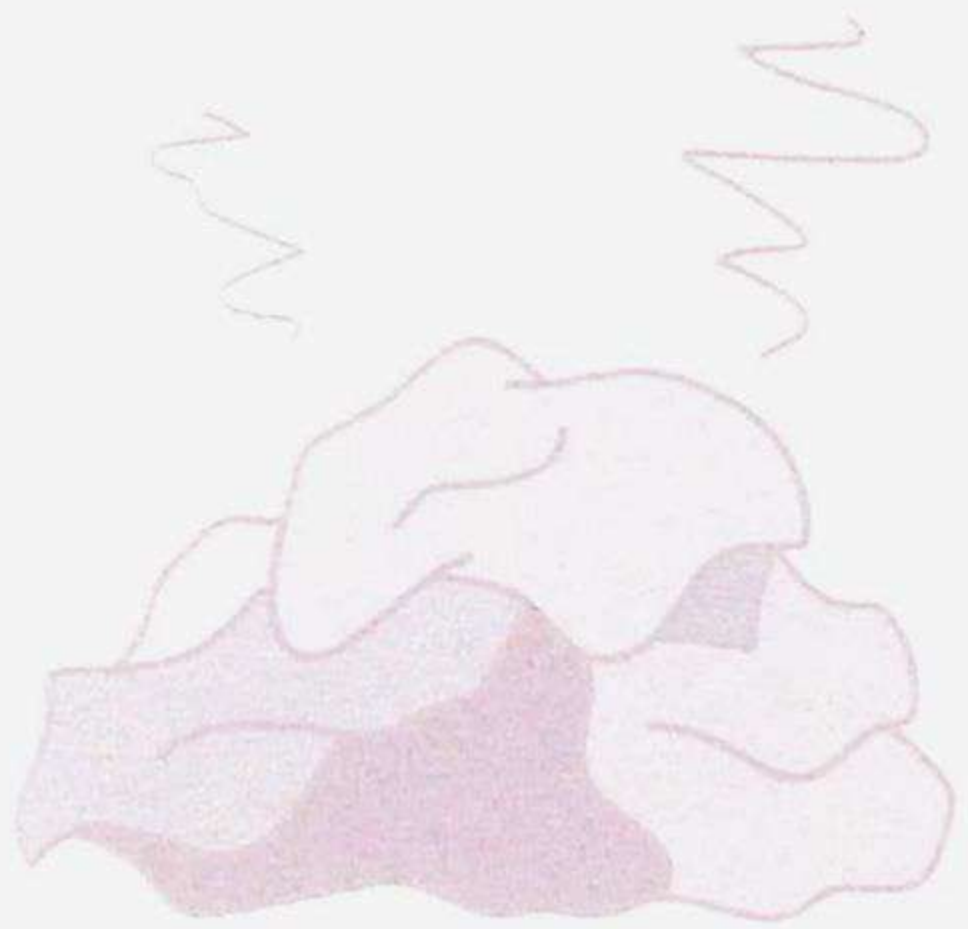




04. 那件衣服忘了曬

家務壓力





從孩子的教養與情感照料，到長輩的健康，再到一件件瑣碎卻不能忽視的家務，小律始終一個人撐著。她習慣被責任追趕，像陀螺一樣不停旋轉。可在照顧所有人的同時，她卻遺落了自己，沒有餘裕，也沒有時間來好好喘一口氣。





2025/03/10

一顆、兩顆、三顆...現在整理爸的藥盒已經可以邊放空邊擺好了。今天還去超商繳了帳單，果然要用自動扣款比較方便，還去稅務局把事情處理掉了。妹妹上台要穿的小皮鞋也拿去給老闆修了，過幾天應該就能好，希望來得及。弟弟的咳嗽一直都沒好，今天起床還開始流黃色鼻涕。唉又要換一間診所嗎，跑了好幾間都沒什麼效果耶，明天請假半天直接帶去醫院看看嗎...？

我寫日記的初衷應該要是紀錄心情的，沒想到一下筆就自然寫下這些瑣事。其實每天都這麼忙，好像也沒有甚麼時間可以跟自己好好對話，寫日記是我允許自己好好休息的一段時間，要趁這個機會好好寫才行，但怎麼感覺好像忘了什麼啊...

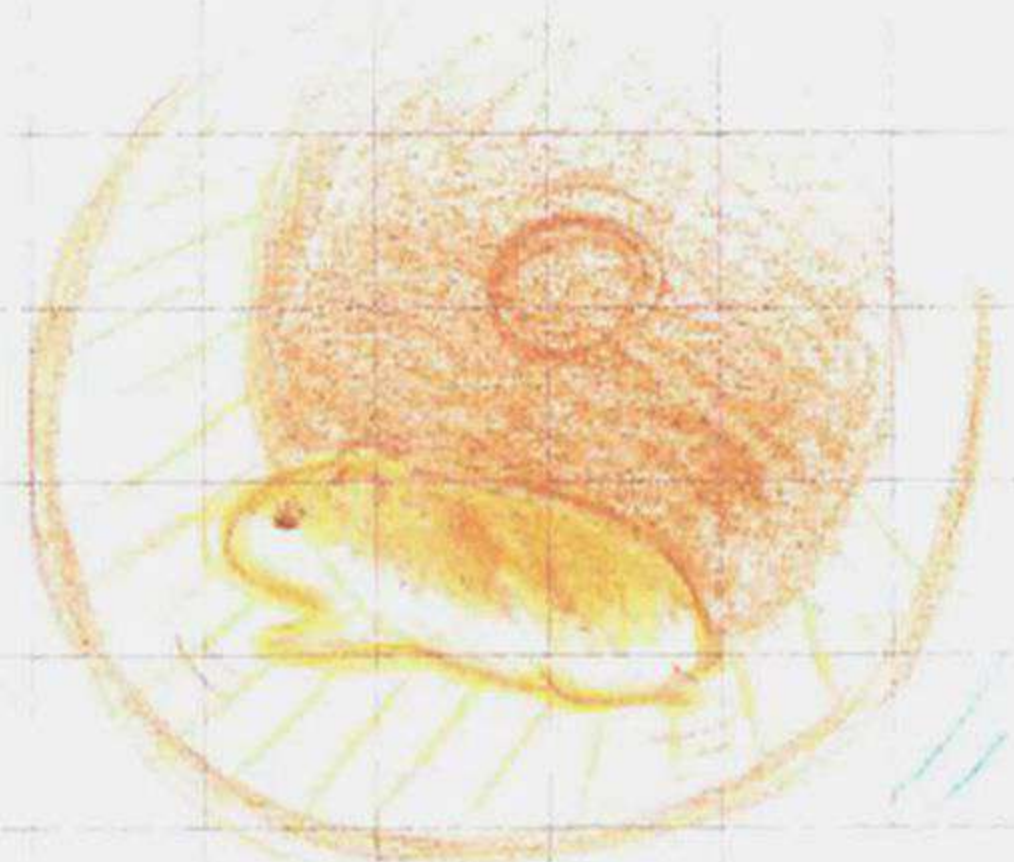
昨天買菜路過寵物店，從玻璃櫥窗看到了可愛的三花、橘貓、柴柴、臘腸和倉鼠，看到他在滾輪上跑啊跑的，突然就覺得...好像我，每天也是這樣踩在這些瑣事上，看似往前，卻始終原地踏步，出不去這個迴圈。



喔對啦衣服忘了曬啦，難怪想說怎麼好像有事情沒做!!明天再繼續紀錄吧!!

## TO DO LIST

- 帶處方籤去拿藥
- 補充食材
- 買妹妹的色鉛筆、水彩
- 找備用藥盒




2025/03/18 🌻

多半時候家裡都是寂靜的，爸爸長年臥在床上、孩子在學校上課，只有傍晚到孩子入睡前家裡會有歡鬧的氣氛。

夜深人靜的時候，與我相伴的只有夜鶯的叫聲和podcast節目，有時候跟著來賓與播客的談話內容去思考，可以讓身體暫時忘記疲憊。不過我只准許自己聽一點而已，太晚休息的話，就會耽誤到隔天的起床時間，這樣孩子們的早餐誰來準備，我不想天天都讓他們吃外食。

突然有點懷念作為學生常常熬夜的時候了，那時候覺得整個晚上都是我的，沒有白天的瑣事和喧鬧來打擾，但那都是以前了。

如果有時光機的話。

記得去銀行前要先線上取號！ 

2025/03/29 

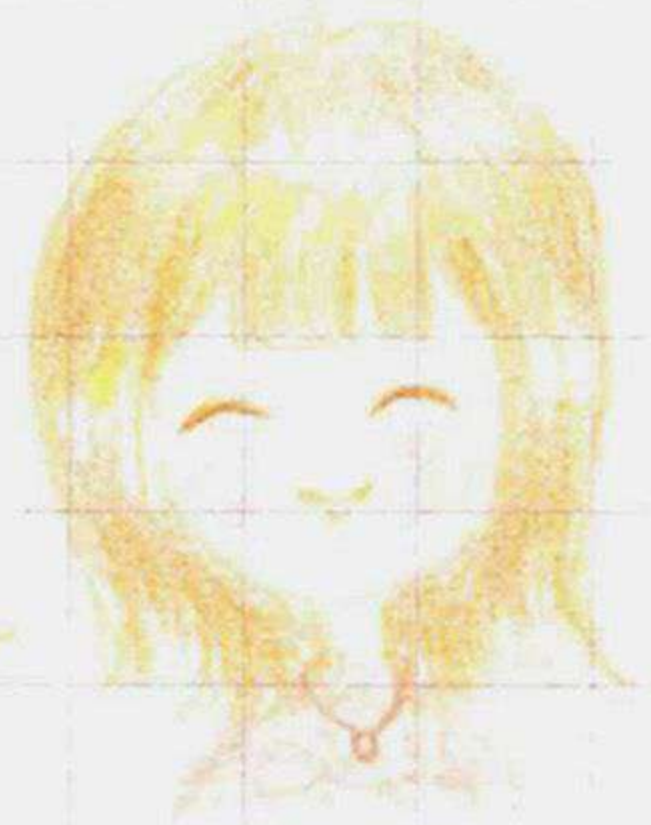


昨天多年未見的小君找我出來咖啡廳聊天，今天赴約了，她看起來跟五六年前差不多，沒什麼變，眼神依舊明亮，背總是直挺挺的，我知道她也有了家庭，也挺忙碌的，為什麼還是能跟以前一樣精神奕奕。

她跟我說她也是最近有點喘不過氣加上想念老朋友了，才找人出來聊聊，但一場談話下來，我知道她為什麼看起來還是這麼亮眼。撇除那些保養啊運動什麼的，我們之間最大的差別就是她會休息，她懂得幫自己安排時間喘口氣。她說我有點把自己逼太緊了，有些事情沒那麼急，幹嘛把發條上那麼緊。

她還說今天第一眼看到我的時候有點嚇到了，怎麼這幾年我的變化那麼大。我問她我臉上開始有了皺紋嗎，還是白頭髮什麼的，她說都不是，我的外型還是跟之前差不多，但身上感覺多了點被歲月磨礪過的樣子。我問說人不都是這樣嗎，被生活打磨成大家需要的樣子。

她跟我說我需要多出來走走，看看外面的世界。



小君

2025/04/02



好看!! →

自從跟小君那場談話結束之後，我偶爾會抓點時間出門，去公園曬曬太陽。我發現陽光真是個好東西，曬了一下感覺身體就活絡起來，有助於正面思考。之後還去逛逛街，看一下新衣服新鞋子，也買了點裝飾品點綴家裡。新擺設讓家裡看起來煥然一新，大家看了心情也舒適…嗯真不錯。



2025/04/02

有些事情開始交代給孩子幫忙了，還好他們很樂意，讓我感覺很窩心。我習慣凡事都親力親為，不假於他人之手，但感覺是時候尋求幫忙，我想…一群人應該可以走得更長遠。

希望這個決定能改善現況，謝謝小君、謝謝家人、也謝謝我自己。  
你辛苦了。

