

阿長這樣說：

陪伴臨終陪伴的新手

Accompany the End-of-Life Companionship Novice

■ 文 | 黃美玲 臺中慈濟醫院心蓮病房護理長

2012年，心蓮病房成立時是第二院區唯一的病房，護理成員中，瑋婷和彩琳來自內科病房，了解院內常規，代理護理長欣欣及新加入的我，對安寧熟悉卻不了解護理資訊系統，而且三班只有一位護理師上班，「交班」是彼此交集的唯一時間，也成為重要的「教學時間」。隔年，我接任護理長，當時安寧療護的護理人員不容易尋找，前後共3位應屆畢業生到心蓮病房，沒有任何臨床護理經驗基礎就要面對病人身心靈整體問題，在教學上就有相當的困難度，所以運用安寧病房新人2年期訓練手冊，由學姊學妹制一對一的帶領下，將新手逐漸帶起來，這個過程中需要無私的學姊全然的付出，除了自己的病人之外，帶領學妹一起討論護理問題，一起準備報告，一起給予舒適性護理等等，剛畢業的學妹雖然常常一臉茫然狀，但是資深學姊用心把她們拉拔起來；有時反而是學妹認真的精神感動了學姊，而更用心調整教學方法……這是良性互動的「教學相長」歷程，共同的核心是「有一顆能善解病人的心，用盡心思找方法增進舒適」。每位加入心蓮病房的護理師，都有各自來此的因緣，都是一塊寶，希望我們能夠建立最佳教學模式，協助臨終護理的學習，讓他們的愛心在此能夠發光發熱。

蔡怡文轉調來心蓮病房後，在症狀控制方面的學習很快上手，一些輔助療法或新的護理方式，不管是按摩、精油、或是洗澡的基本功，怡文學得很快。相對地，心理問題及家屬的哀傷輔導，對她而言，就顯得困難許多。有一次怡文問：「哀傷中的家屬，很難安慰他們，到底該怎麼做？」我引導她：「悲傷是一個失落的哀悼歷程，不會一下子不見，更不可能透過安慰就能解決，重要的在生命最困難的階段，有一群人願意陪著他們，一起想辦法，一起陪伴病人，一起哭一起笑，讓即將喪親的家屬能有人可諮詢及討論。談話技巧及對話雖然重要，但是更重要是一顆願意陪伴及主動關懷的心。」有時，什麼都不做，只是在一旁靜靜陪他們坐著，也是深度陪伴的好方法。



我發現怡文具有「能自我反省」及「對別人的需要敏感」的特質，這是在照護末期病人的過程中，讓自己持續成長及學習的重要元素。

一次的個案討論中，怡文照護一位年輕的女病人，頂著腹水只能端坐，病人忍受著喘、疼痛及種種不舒服，卻堅持不要使用嗎啡，怡文想盡辦法要幫助她，卻被堅定的「謝謝，我暫時不用」給拒絕了。怡文描述整段對話，一邊忍不住掉眼淚。這讓我回想到剛接觸安寧病房時，自己的情緒也常在期待及失落中擺盪，下班了仍人掛心著病人，有時不放心還常常回去探望他們，所以護理人員有時困難處理的是自己「陷入」的狀況，怡文的優點是她願意說出來，在敘說中整理自己，也讓我們知道目前的狀況，才能分享對她有幫助的經驗，或是提醒她沒有關注到的另一面向，這在臨終護理是很重要的經驗交流。

其實怡文學習過程中也有遇到瓶頸，因為她來了後發現，並非和想像中可以有充裕的時間來協助病人準備死亡，家屬的哀傷情緒更是多元，常常要在時間的壓迫下處理許多事情，不熟悉及挫折的困難仍在。我分享雖然從事安寧已經 20 多年，但是有許多狀況我也不會，我面對極度哀傷的家屬也依然無力，這就是人生，我們總是在做中學習，這也才顯示出生命多面的樣貌及豐富性，而我們正參與其中。





陪伴怡文學習安寧領域的過程，似乎也看見年輕時代的自己，憑著自己的熱忱去協助及解除病人的痛苦。生理的痛容易處理，但病人一輩子尚未處理的問題，累積到生命的倒數階段，許多結是難解的，但是年輕的我無法理解這些，只是拚命做，上班的困境帶回到宿舍，持續找同學、室友討論，回想起這些「討論」的時間，事實上是我情緒出口的管道。

護理人員內在都有一個欲望，想去緩解他者的疼痛，此欲望可能來自過去生命中的經驗；人也具有「倫理自我」(ethical self)，包含：正義、同感、友情、大愛、同情、憐憫、善等特質，而倫理自我也是護理的本質。怡文具有這些良善的本質，這是難能可貴的，可是依照自己過去慣性的方式照護，可能造成「撞牆經驗」，用盡力氣卻讓自己碰壁受傷，這個過程，需要有經驗的護理人員陪同討論，及引導看見護理問題的全面性，盡量去做可以改善的部分，但同時也接納無法改變的部分。身為阿長，我很肯定怡文真誠面對自己的極限，且清楚看見自己的情緒起伏，這些是學習心理靈性關懷很重要的基礎。

安寧療護對於一位護理師的意義為何？除了單純的學習護理技巧之外，它提供一個環境，在鄰近「死亡」及「苦難」情境下，讓護理人員習慣頻頻回應當下問題，但事實上挫敗仍在，甚至引起愧疚感無力感。轉變的契機，是回到直接面對生命苦境的本身，學習以尊重、開放的方式，接納自己的極限，在苦難的中解放出來。這是人生需要一直學習的課題，若是能夠了解這點，安寧療護將會是有趣且充滿挑戰的領域。感恩，願意接受挑戰的護理人員來到心蓮病房，一起努力。☺