

# 安住當下的勇氣與力量

The Courage and Strength to Live in the Moment

■ 文 | 廖楷婷 臺北慈濟醫院身心醫學科日間病房護理師

臺北慈濟身心科日間病房於 2014 年成立，日間照護病房是讓精神症狀穩定的患者，白天能夠來醫院接受治療，晚上和假日可以回家適應家庭生活，在日間照護病房採個案管理制度模式下，除了藥物治療，也強調心理治療、團體治療、生活與社交技巧訓練、家庭壓力因應、工作能力訓練等，可以說是精神科患者於醫院與社區生活必備的中介點。

2021 年 5 月新冠肺炎臺灣本土疫情爆發後，疫情警戒隨即上升至三級。對於當時新興傳染病病程及風險之不確定性，隔離措施對社會民生衝擊，伴隨相當壓力，日間病房的復健活動也因此必須暫停。對日間學員而言，平時面對處理自己的壓力已經很難以負荷，環境上的變動，也讓他們充滿無限焦慮及恐懼，每天的報章雜誌都有聳動的報導，學員每天都有很多擔憂，顯然超出他們問題解決的範圍，「老師，



什麼時候可以上課？」、「老師，新聞說打疫苗會死人我不要打！」、「我口罩戴著很悶沒辦法戴……」、「生病是不是不要講？會被關起來。」、「我很害怕，我會不會死掉？！」疫情的持續爆發讓這群日間學員情緒與行動陷入困境。

在疫情爆發前端，身心科醫療團隊每兩星期固定開會研討商議學員在日間病房疫情原則及政府第三級警戒日間病房因應措施，醫療團隊開始陸續教導學員體溫監測、發燒處理方式、教導乾濕洗手步驟及重要性、口罩佩戴方式及更換口罩重要性、加強疫情宣導及教導桌面環境清潔消毒、社交距離及避免外出至人潮擁擠處，這些看似簡單的宣導，都是需要每日不厭其煩及協同在學員身邊教導或安撫。



醫療團隊護理人員需要花大量時間與日間學員會談，職能治療師、心理師及社工師共同製作防疫新生活自主學習手冊，建立 LINE 官方網站，讓學員們在警戒期間維持生活規律，有壓力或是有問題可詢問專業人員諮詢，與家人減少衝突產生。為了普及日間病房病人的新冠疫苗施打，醫護人員一次又一次開會討論施打動線及流程，種種所做的一切，只是想教導及陪伴學員，給予他們勇氣。

「老師我學會預約疫苗了！」、「有老師每星期給我們資訊，我們很安心！」、「我會叫我家人多洗手要戴口罩。」、「老師你們有教有症狀不要隱瞞，要馬上打電話跟你們說。」、「這裡教會我很多疫情知識，讓我比較不會慌張。」看著日間學員沒有因為疫情而影響到精神情緒症狀，有可能因為醫療團隊工作人員共同努力而降低學員急性精神症狀發作，學員們也會給予工作人員正向的回饋。

因為疫情而被迫調整或面臨的衝擊，身心科醫療團隊的因應與陪伴，就是一股安定與安住當下的力量。☺