

學習膚慰的功課

Take Lessons in Soothing Sorrow

■ 文 | 唐慧君 臺中慈濟醫院 7B 內科病房護理師

如果，時間可以倒流，那些告別的時刻，我能如何做得更好？而什麼又叫做好？單位屬性使然，來來往往都是多病痛的內科老人，一遍遍看著生命在我手裡消逝……人是有感情的動物，情感隨著相處堆疊，隨著時間累積，又怎麼能忍住淚水說再見，更何談生死之遙。承認自己是個易感卻不善於表達愛的人，但這份工作做到現在，留下了幾個特別深刻的身影，一直放在心裡靜靜的陪著我，給我力量，學習著膚慰的功課。

病人與家屬的尊重 想付出更多

那是個暑熱難耐的盛夏之時，遇見了曾經擔任藥師的您：劉爺爺，您選擇積極面對病痛並設法保留能與上帝談條件的權利。安排好的療程，您都正面應對，從容的捍衛著，即使過程不很順遂，那都是您心細使然，期盼不讓病痛折磨愛您的人，而不是自己，你就是這樣堅強而溫柔的人。

我遇見的您，已是歷經了開刀與第一階段化療，除了傷口，身上也裝了好多個引流管。身體努力抗戰著，而病痛卻如猛浪般席捲而來，漸漸削弱了您強悍的身影。

剛開始照顧的時候，很是小心翼翼，畢竟不僅僅您是同行，您們一家子幾乎全是醫療從業人員，擔心自己的解釋或做法疏漏，或是顯出自己的不足。但意外的是，您們是那麼有禮而熱情，每次出入病房，從來沒因病情急轉直下或病痛折磨影響應對，懇切的溫暖招呼 and 道謝依舊，感謝著醫師的建議與治療，感謝著護理師的照護與評估，感謝著每個團隊人員，全心信任的把自己交給我們，哪怕有疑惑或是需要討論的時候，態度依然溫暖，這樣的回饋變得正向，我也漸漸的卸下心防，想做得更多，腦子裡不斷想著，能如何給您更多。

所以，每次工作車推進病房，我並不因為您疾病的每況愈下而讓氣氛低迷，鼓勵著您的每次進步。換藥的時候，和您討論傷口的變化；檢查的結果是正向的，就與您約定下個小目標，和您一起努力慢慢把管子一個個拿掉，讓身體輕鬆點，就可以下床好好看看窗外這片陽光；症狀加劇時，心急的想找出方法，與團隊討論，在處



理過程中輕輕安撫您的焦急，等待症狀緩解的時候，再摸摸你的肩，撫著你的手，告訴您，都會過去，都在注意著的。別擔心，很棒的，你那麼忍耐，辛苦一下，我們就要做到了。

最難是告別 情感如何割捨

從八月中一直顧到秋初，從目標至少可以回家兩天也好，到看著您默默在那天有氣無力的說：「想回家了……」我忍不住情緒崩潰，但在眼淚奪眶前若無其事的逃開病房。

這一刻還是來臨了。不是沒遇過死亡逼近，最難是告別。任性的堅持著在每一個上班日，都要親自照顧著，感謝單位同事的理解與包容，但隨著時間累積的情感，所有錯綜複雜的情緒，也在此刻撲向了我。

那天下班，心裡一直想著一部日本電影《多桑的代辦事項》，我知道此刻能為您做的是什麼了。忍住不捨和心疼，我必須找出方法，不讓遺憾作為這趟旅程的句點。不善於表達的我，向做安寧工作的學姊求救，口氣又急又慌，電話裡直撲撲的就說了我心裡所想的，因為我不知該如何表達我想做的，想著要把這部片子送給爺爺和他的女兒們，讓他們感受這最後一步如何走好。此刻學姊只是靜靜聽我說完，等我平靜下來，然後緩緩的說，「或許此時你想給的，對現在的他們來說反而會是一種傷害。那樣的感念，那樣的影片，或許比較適合放在離別之後。」

最難是告別 最後的情感交流

曾是同單位出身的好感情，拜幾個老同事都投入安寧療護所賜，在此刻是我最強大的後盾。當時的我與時間賽跑，當那句「想回家了」脫口而出之時，心裡明白那就是種預告。我必須要最短時間裡，想好所有可行之事。

老同事們出了很大資源，教我在此時如何引導家屬和病人緩緩說出心裡的話，這內容有道歉、有道謝、有道愛、有道別；如何善用按摩的技巧讓病人放鬆，讓家屬與病人在難以啟口的此時，藉由這樣的撫摸也慢慢的宣洩出來；準備好留言板，回到病房內，畫好了讓姊姊們還有爺爺可以交流的姊姊 Ending note。下班時間再出現在病房，讓姊姊們嚇了一跳，當我拿出那個交流彼此言語的板子時，大姐忍不住流下淚來，緊緊握著我的手，忍住了抽噎，深怕吵醒了昏睡的爺爺，當下一句又一句的「謝謝妳」……。我還是忍住了眼淚，把學姊教給我的，即使不熟稔，也要一步步的完成，必須沒有遺憾；您們是這樣溫柔而真誠的人，這是此時的我僅能送給你們最後的禮物，我必須完成。走出病房時，大姐送我到門口，對我說：「謝謝妳一直這麼用心顧爸爸，謝謝妳為我們做的，真的謝謝妳。」

病人的信任 一場道別成為延續

該說感謝的是我，謝謝你們一家，謝謝緣分讓我們依賴彼此，爺爺還有姊姊們，教會我好深奧的一課；我會一直陪你們，直到最後，最後那刻，請選我上班的時候，心裡默默想著。

還好那天早起，我提早就到了單位，才來得及摸摸您的手和您好好道別。緊緊牽著姊姊們的手，壓抑著捨不得劉爺爺的情緒，忍住淚眼，再對著爺爺，輕輕在他耳邊說：「我們回家了喔。」兩個月的相處，當初就是衝著一句爺爺說的話：「你就是我的曙光……」於是這樣任性的，盡力著要為那個回家的願望添上亮光，只要能讓您安心、舒適，就算是在換藥時您仍睡著，打呼也罷；即便最後沒了力氣的您，在喘息間起伏著就只有那麼一刻也罷，我希望的只是，我會在，為了讓您放心，所以我一直在。謝謝您用身教，您們一家的溫暖與愛和扶持，教了我好重要的一課。謝謝您。才是我該說的。會一直在心裡，這樣的溫暖，這樣的存在。幾天後，姊姊們回來單位找我，提著一份禮物，可惜那天我休假，同事原本想替我收下，姊姊們很堅持一定要親手交給我。等到隔天上班了，姊姊提著那份禮物來說：「這是爸爸記掛著的，他交代我們一定要親手交給妳。謝謝妳，爸爸走得很安詳很平靜，有跟我們每個人好好的告別。」

謝謝這一路幫助我完成的學姊與同事們，能讓這場道別不止是終結，而是一個延續，讓我學會如何成為溫柔而有力量的曙光。☺