

微笑是天然解藥

Smile Is the Natural Antidote

■ 文 | 羅尹筑 花蓮慈濟醫院 29 東中醫病房副護理長

有一次心血來潮翻幼稚園畢業紀念冊來看，「我的志願」的部分寫著大大的兩個字：護士。「我將來也一樣要當護士。」回想起來，這是幼稚園老師向大家詢問未來志願時，我壓根不知道以後要做什麼，所以就照著前一個同學的志願回答應付老師。過了這麼久的時間，也早就忘記小時候隨便講講的志願，真沒想到長大後我真的當了一名護理人員。

在臨床常常上演著不同的故事，宛如電視裡的八點檔，也遇到各種「喜、怒、哀、樂」；開心的時候就會很慶幸自己在醫院工作，不開心的時候就覺得醫院是一個大負面能量聚集所；護理師這份工作讓我既是愛又是恨的，不過能參與在其中，也是我的福氣，讓我學到了很多課本裡沒有教的事情。

自己不笑，會給人很兇、在生氣的感覺，我就提醒自己多運用我的「四寶」：『臉要笑』笑口常開，人人見了樂開懷；『嘴要甜』口說好話，常與別人結好緣；『腰要軟』放下身段，不計較是幸福人；『手腳要快』把握時間，分分秒秒不空過。」是我在臨床上跟著志工及病人學來的，現在變成我在臨床上最常用的工作好撇步，

也是縮短人與人之間距離的好撇步。

以前在神經外科病房工作的時候，幫腦殼上有條「蜈蚣型」傷口的病人換藥是家常便飯。陳阿姨因為車禍腦出血入院，好在早早送來醫院治療，陳阿姨做完取血塊手術後，生活自理及言語上仍和正常人無異。陳阿姨是個愛漂亮的人，在術後醒來看到自己的頭髮沒了，頭上還頂著一隻「蜈蚣」，又加上傷口帶來的疼痛感，陳阿姨對眼前的護理師或護理實習生來換藥總是充滿不安，說話就變得像刺蝟一般，因此我準備好「四寶」後先向阿姨自我介紹，在執行每一個換藥動作前一定會告知阿姨，也在換藥時耐心地解釋：「每一個釘腳都要清潔消毒乾淨，這樣就可以避免感染或傷口癒合不佳，而且清潔乾淨後，周圍的頭髮之後也會長得很好的。傷口會痛是在所難免的，但弄痛您了，您



可以跟我說，我可以減緩力道。只要能讓您再次漂亮起來，多花一些時間也沒關係呀。」慢慢地阿姨放下警戒心，露出了她的笑容，也逐漸信任我們了。

在之後的換藥期間，阿姨也會開起玩笑了：「妳換藥都好像在我頭上考古一樣，小支棉棒到大支棉棒，還有紗布都有，我的頭都『金啣啣』的了。」逗得整個病房都充滿笑聲。

俗話說：「一笑煩惱跑、二笑怒氣消、三笑憾事了、四笑病魔逃、五笑永不老、六笑樂逍遙。」聽來像不切實際的萬靈丹，但確實是疾病和負面情緒的「天然解藥」，它可以止痛、抗鬱卒、甚至改善疾病，還沒有副作用呢。

現在帶著「四寶」轉戰到中醫病房，中醫病房收治的大多是損傷恢復期需加強復原的病人。李姨是腦中風的病人，讓我印象深刻的的原因是，她是一隻「黑馬」，為什麼這麼說呢？李姨剛到我們中醫病房的時候，躺在床上的她身上還插著鼻胃管跟氣切管。李姨的先生說，在西部治療時，那裡的醫師說李姨不會好了，之後都只能躺在床上由別人協助，可他覺得李姨還有希望，翻山越嶺帶著李姨過來進行中西醫合療。

腦中風的病人要好起來，復健是不可少的，可李姨在復健的時候總是心不在焉。在了解後，李姨跟多數的中風病人一樣有著無望感，她覺得她好不起來。我跟照服員開始陪伴李姨在病房做復健，我們一步一步陪伴李姨，就像教小小幼童吃飯、走路、上廁所，接下來練習用鼻子呼吸，不依賴氣切，每次練習、每次陪伴、每次鼓勵。雖然都是簡單的動作，對李姨而言都是無比艱難的挑戰。練習完肌肉不適，我就帶著照服員一起幫李姨進行精油穴位按摩。

練習走路時，李姨始終不敢在沒有機器人的帶領下跨出第一步，我看著李姨的眼睛微笑地說：「李姨您放心，我跟照服員阿姨一定不會讓您摔倒的，您就把我們當作輔助機器人吧，勇敢邁出那歷史性的一腳吧！」李姨被逗樂了，也放心了，願意跨出那一步。慢慢地，李姨已經進步到所有管路都拔掉，而且在照服員的攙扶下能拄著單拐在走廊上練習走路。

之後的某天，我看到李姨跟她的女兒及父母親視訊聊天，李姨的笑容，還有家人的開心，那種喜悅真的是難以用言語去形容。上人說過：「以愛為藥，使人人自愛，苦難將會減少。」減少病人的苦難病痛，不就正是大家時時刻刻所期盼的嗎？！

