

好好說再見 噩夢不再現

Say Goodbye Gently, Nightmares Fade Away

■ 文 | 虞秀紅 台北慈濟醫院安寧共照護理師

「藍天白雲，公園裡歡聲笑語，搖曳的盪鞦韆，輕快的蹺蹺板，飛翔的溜滑梯，燦爛繽紛的彩色世界。媽媽，媽媽呢？一時間，天空灰暗，四周悄然無聲，媽媽？媽媽呢？無助、無望，哇哇大哭，怎麼辦？無盡無邊的茫然迷霧包圍了過來……」又做夢了，這樣的夢境，反反覆覆出現。

會走入護理，是因為大學聯考後填錯志願。嬌生慣養的我，要做護理師，不只我傻眼，家人、朋友和同學都傻眼了。但是大一見習時，感受到護理師的魅力，能讓病童乖乖配合打針，不哭鬧。也許，我可以好好認識護理這個行業，護理可以讓我養得活自己，不失業，未來我可以去世界各國做護理人員，成就我想環遊世界的美夢！年輕的我自己心裡這樣盤算著。



大學畢業走入臨床，護理工作對當時的我來說是「雞肋」般的存在，食之無味、棄之可惜！我的實習成績很好，因為我很愛我的病人，從老到小，我認真走入每個病人的生命，當導師說我的實習成績是全班第三名時，我嚇到了，也因此有機會留在學校當護理助教。助教三年期間，我與老師、學弟妹交流，真正認同護理，希望能夠讓護理專業得到更多人的認同與肯定，幫助到更多病人與家屬。

記得第一次聽到趙可式老師的演講後，我就決定要學習安寧療護。母親在我十歲時因為胃癌往生，年幼的我沒有好好跟母親說再見，一想到母親，就想到她愁苦的臉，欲言又止地看著我的樣



貌。童年時母親對我無微不至的照顧，全然的包容與接受，我覺得，冥冥中會走入護理，應該是要把母親給我的愛，好好地傳下去吧！

轉眼已經從事護理工作 26 年了，後面這 18 年來更是投入在安寧護理領域，帶給我很多成長與感動。我深切感受到護理是一種修行，曾經我也愛「比較、計較」，覺得不公平不正義，但是走入安寧後，我真心覺得身心靈的平安是無價寶，安寧共同照護護理師的角色，能夠幫助很多無助的病人與家屬，在人生最後一哩路，協助他們生死兩相安，不要有遺憾。好好地說再見，真得很重要，讓往生者沒有牽掛，讓遺族能夠勇敢面對生活。

記得幾個月前有一天下班前，病房護理師來電：「學姊，留先生在 16:30 往生了，他太太將您借給童童的彩色筆還了回來，您明天有過來時，記得來拿喔！」好快呀！我驚訝，但細想又在意料當中。因為留先生早已出現瀕死徵象，撐著他的是對於妻女的不捨，我說明引導之後，留先生與太太互相道謝、道歉、道愛、道別，而對於他們的女兒，五歲的童童，則透過影片與繪畫引導，讓孩子也了解，與爸爸說愛說再見。留先生說他沒有牽掛，因緣聚足，圓滿了。

回想是前一天病房團隊照會安寧團隊，於是我們到病房去探視，與太太討論。陳醫師建議安寧共同照護，停掉留先生的點滴、抗生素，讓病程順其自然。我與留太太會談時，她說先生受苦夠久了，捨不得，進一步評估，原來是五歲的女兒表現出抗拒，不想面對爸爸，我的意見是還是要讓孩子了解，若不早一點談，等爸爸離世了，她長大後後悔，沒來得及說再見。



所以隔一天我就陪著留太太與女兒童童一起看〈媽媽的臉〉(一部真實故事改編、臺灣自製的安寧動畫)，媽媽一直哭，孩子反而很堅強，看完影片後小腦袋瓜若有所思，接著畫圖送給爸爸。童童畫了一張全家福，畫了自己的手和媽媽的手，也畫了爸爸的手，讓一家三口的手能緊緊牽在一起。畫完圖畫後，詢問童童「要回家還是要去陪爸爸？」過往抗拒現實的童童，肯定地說：「要和爸爸、媽媽在一起。」過了幾天，留太太到醫院來，說要謝謝我，她說心中還是很難過，但是公公婆婆與大哥大嫂都能幫忙處理後事，童童目前生活作息表現都很正常，她們會一起說心事。她很感謝我們能夠幫助童童了解，

爸爸是去當天使了，在最後有跟爸爸相處，好好說再見。

那天我 25 年不見的大學同學突然邀請我參加佛教放水燈活動。到了現場我才知道，這個活動是把對於離世親人的思念寫在水燈上面，我寫出想對媽媽說的話，彌補我來不及跟媽媽好好說再見的遺憾。我相信她一定可以感受到我對她的思念、祝福與深深的愛。未來我夢裡的母親，一定是快樂滿足的笑臉。好好說再見，不會再出現噩夢了！

身為安寧共照護理師，我走入病人及家屬的生命，也滋養了我的心靈，療癒了我的遺憾。☺