

輔

療

百

寶

箱

Auxiliary Treatments Treasure Chests

談護理人員對輔助療法的
應用經驗與需求

Discussing Nurses' Experiences
and Needs in Applying
Complementary Therapies



■ 文 | 莊詩盈 台中慈濟醫院專科護理師副護理長
王翊親 台中慈濟醫院第三加護病房副護理長
李詩媛 台中慈濟醫院 8A 病房副護理長

根據世界衛生組織的定義，輔助療法（Complementary Medicine）是尚未被納入主流醫療的保健服務，然而臨床上常用於提升病人健康與舒適度的重要方法；常見形式包括芳香療法、音樂療法、按摩與正念等，廣泛應用於緩解疼痛、焦慮與壓力，並促進身心放鬆。由於一些輔助療法需取得證照才能執業，而護理人員是為病人需

求而使用，或許不一定取得證照，因此在這裡定義為探討非藥物的「輔助性療癒」措施。

音樂與芳香療法最普遍運用 對人對己都有益

電子問卷發送八家慈濟醫院護理人員，有效問卷 1,024 份。問卷第一題請問半年內曾使用的輔助性療

問卷基本資料統計

性別	人數	%
女	951	92.9
男	73	7.1
總計	1,024	100.0
年齡	人數	%
≤20歲	11	1.1
21-25歲	208	20.3
26-30歲	189	18.5
31-35歲	139	13.6
36-40歲	104	10.2
41歲以上	373	36.4
總計	1,024	100.0
目前醫院服務年資	人數	%
≤1年	155	15.1
1.1~2年	114	11.1
2.1~3年	56	5.5
3.1~5年	108	10.6
5年以上	591	57.7
總計	1,024	100.0



職務別	人數	%
護理師／士	739	72.2
副護理長	38	3.7
護理長	64	6.3
督導及以上	25	2.4
個管師(功能小組)	62	6.1
專科護理師(含資深護理師)	96	9.4
總計	1,024	100.0
工作科別屬性	人數	%
內科	175	17.1
外科	134	13.1
小兒	41	4.0
婦產	37	3.6
急重症	141	13.8
功能小組	18	1.8
血液透析室	45	4.4
手術室	79	7.7
門診	182	17.8
心蓮	28	2.7
行政	29	2.8
精神科	41	4.0
其他	74	7.2
總計	1,024	100.0
所在院區	人數	%
花蓮	190	18.6
玉里	29	2.8
關山	33	3.2
大林(含嘉義)	246	24.0
臺北	199	19.4
臺中	294	28.7
斗六	30	2.9
三義	3	0.3
總計	1,024	100.0

癒方法，超過兩成的有音樂療法（25.2%）、芳香療法（20.6%），其次是穴位按摩（14.5%）、正念療法（11.2%）等，列出的選項都有人選擇，選「其他」的答案則有冥想、仿真嬰兒、頻譜儀燈等。

不過，有超過一半的臨床護理人員（52.5%）未曾在臨床使用輔助療法，或許是臨床常規照護就足夠、忙不過來，或是單位特性較不需要或不適合，也或許是護理人員還沒有接觸輔助療法的相關課程，還不會運用等等各種原因。

音樂療法對於失智症患者的功效，已有不少論文研究證實；例如，為失智症病人播放他們熟悉的音樂能夠喚起記憶，減少不安與混亂感，提升情緒的穩定性。此外，在手術或檢查前，播放輕柔的背景音樂，能幫助病人降低焦慮感，使其更為放鬆，讓手術能順利進行。

當護理師學會常規治療以外的輔助療愈工具，居然能發揮功能幫助到病人，會非常有成就感。在醫院的心蓮病房及血液腫瘤科病房，輔助療法可算是為病人照護的主流，常常發揮改善症狀的關鍵功效。

罹患乳癌的阿珠姨入住台中慈院血腫科病房，長期接受化療使她身心疲憊，常感到噁心、焦慮，甚至整夜無法入睡，醫療團隊雖然調整了她的止吐藥與鎮靜劑，但她的狀況仍然沒有明顯改善，詩媛副護理長分享：「我觀察到阿姨的痛苦，決定運用輔助療法來幫助她，準備了一些薰衣草精油，在阿姨的病床旁擺放了一個薰香水氧機，讓房間內充滿淡雅的芳香，幫助她放鬆心情，輕聲詢問阿姨是否願意嘗試音樂療法，播放了一首柔和的古典音樂，幫助她轉移注意力，減少焦慮感。此外，我還運用了簡單的按摩技巧，輕輕按摩阿姨的手部與肩膀，減輕她因長期臥床而產生的肌肉緊繃感，在按摩的過程中，用溫暖的語氣與阿姨交談，讓她感受到被關心與陪伴。」幾天後，阿珠姨的狀態明顯改善了，她告訴我，這些輔助療法讓她感受到前所未有的放鬆，夜晚也能稍微入睡了，她感激地說：「妳的照顧不只是身體上的，更讓我的心也感覺到了安慰。」

當護理師學會了音樂療法、芳香療法，甚至芳香療法常搭配穴位按摩，不僅可以幫到病人，對自己也有幫



1 您近半年內的臨床照護，曾運用那些輔助性療癒緩解病人的身心不適？（N = 1,024，複選至多 3 項）

無此經驗（跳答 Q5） 52.5

音樂療法 25.2

芳香療法 20.6

穴位按摩 14.5

正念療法 11.2

生命回顧 6.3

懷舊療法（如：透過老物件，引導個案回想） 5.3

藝術療法 3.0

寵物療法 2.9

園藝療法 2.5

其他 0.3



助。護理工作壓力大，有些人甚至會失眠或自律神經失調，學會這些輔助療法，對自己的身心健康都有幫助，例如在睡覺時播放適合的音樂助眠，芳香療法更是隨時可以用，適時舒緩壓力。

學會私房的看家本領 減輕焦慮疼痛助好眠

問卷第二題，針對有運用輔助性療愈經驗的護理人員，請問大家在臨床照護運用的主要情境。

回答比例最高的選項是減輕焦慮或壓力（64.6%）、舒緩疼痛（57.2%），排名第三為改善睡眠品質（34.8%），緩解不適症狀（如噁心、嘔吐、腹脹、呼吸不順）（23.7%）與促進情感支持（22.4%），則分別排名第四與第五，說明護理人員不僅關注病人的生理不適，也重視其情感需求，例如，在癌症病房或安寧照護，病人可能因化療或疾病進程產生噁心、嘔吐等不適，護理人員可以透過各種輔助療法來減輕症狀。

在「其他」選項中，有護理人員提到他們應用輔助性療法來減緩焦慮，或是為失智症患者降低焦慮與躁動，

也有人用在生命末期的陪伴。可見，護理同仁會看見病人的需求，為他們想方設法，護理同仁的用心令人感動。

在加護病房工作的小羽，她照顧的阿嬤因為重度焦慮症而失眠，幾個晚上都睡不著，精神萎靡，實在很心疼，就跟阿嬤及家屬提起，取得他們同意後，小芳每天晚上為阿嬤播放舒緩的音樂，而且除了音樂療法，她還陪阿嬤聊天，聆聽她的心聲，給予心理支持。漸漸地，阿嬤的情緒開始穩定下來，睡眠品質也有所改善。

用對方法 放鬆心情緩解不適

「感恩的心，讓世界更美好。」原來護理人員在提供輔助性療愈照護措施時，病人或家屬最常給的回饋是「感謝護理人員用心照護」（51.2%），顯示病人與家屬對護理人員的用心關懷與努力抱持高度感激之情。

而輔助療法對於病人的實質幫助，最主要有「覺得心情放鬆」（49.2%）、「感覺身體不適症狀有緩解」（46.9%），其他如「覺得心靈平靜」、「做完就睡著了」也有一定的比例。



有超過百分之十的回饋是想學習相關技巧，可見病人與家屬有感受到效果，才想把護理師做的輔助療法學起來。而認為「效果有限或不明顯」的有 6.4%，因為輔助療法有超過十種以上，在哪種情境下選擇哪一種療法，也需要經驗判斷與技巧。而選擇「其他」的回饋，有人寫下病人回饋輔助療法有助於延緩失能失智、改善社交功能，還有人回饋曾幫助透析病人達到深層睡眠。可見輔助性療法能有效提升病人的身心舒適度，並獲得大多數病人與家屬的肯定。

詩媛副護理長談及使用輔助療法累積足夠經驗之後，會不自覺地一次使用好幾種輔療，效果會更好。她分享照顧八十多歲王爺爺的經驗，末期肺癌的王爺爺長期臥床全身疼痛，尤其是背部和腿部更是痠痛，而且半夜總是睡不著，照顧的家屬也顯得憔悴不堪，決定運用輔助療法來幫助王爺爺。首先在病房內使用薰香水氧機擴散薰衣草與甜橙精油的香氣，詩媛輕聲說：「爺爺，這是薰衣草的香味，可以幫助您放鬆心情，也有助於睡眠，而甜橙的味道能让你心情變得愉快喔。」王爺爺吸了一口氣，臉上漸

漸放鬆，浮現一抹安穩的神情。接著，透過穴位按摩來舒緩他的疼痛，輕輕得按壓他的合谷穴與足三里穴，這些穴位能夠幫助緩解疼痛與促進氣血循環，在按摩過程中，詩媛不忘與王爺爺聊天。經過幾次穴位按摩、芳療，配合醫療團隊的治療後，爺爺的疼痛減輕，不再焦慮，夜晚的睡眠品質也逐漸改善。

沒時間缺資源 輔助療法施行困難

每一次挑戰，都是人生給我們的學習機會。護理人員在提供輔助性療愈照護時面臨許多的困難，影響其臨床應用與推廣。

首先，「沒有時間提供輔助性療愈照護」（51.2%）是最主要的障礙，顯示護理人員的臨床工作繁忙，難以在既有的照護流程中額外安排輔助性療法。這反映出醫療環境的高壓狀態，使護理師即使具備相關知識與意願，也無法騰出足夠的時間來執行。其次，「沒有足夠的輔助性療愈資源或材料」（37.2%）與「缺乏持續性照護」（33.7%）同樣是重要的挑戰。即使護理人員願意執行，卻因為缺少

2 近半年的臨床照護中，您於哪些情境下使用輔助性療癒緩解病人症狀？（N = 486，複選至多 3項）

減輕焦慮或壓力 64.6%

舒緩疼痛 57.2%

改善睡眠品質 34.8%

緩解不適症狀（如噁心、嘔吐、腹脹、呼吸不順） 23.7%

促進情感支持 22.4%

改善生活品質 10.1%

減緩憂鬱 8.2%

增強社交功能 5.8%

延緩退化 3.9%

減少藥物依賴 3.7%

其他 0.6%





必要工具（如精油、繪畫工具等）而受限。此外，並非所有護理人員都熟悉這類療法，缺乏標準化與持續性的實施方式，導致療效難以穩定延續在病人身上。「缺乏足夠的專業知識與技能」（31.3%）顯示出教育訓練的重要性，若能加強輔助性療法的相關課程包含實做課程，將有助於提升護理人員的信心與執行能力。此外，「沒有足夠的經費」（23.0%）亦為一大限制，說明輔助性療法的推行受到資源分配的影響，若能獲得更多經費支持，增加相關設備器材，將有助於提升執行可行性。

其他問題如「沒有作業標準」（10.7%）、「沒有適合的空間」（8.4%）及「病人或家屬不接受」（7.4%）雖然比例較低，但仍需關注，特別是標準作業流程的建立，以提升執行輔助療法的規範性與一致性，也讓護理人員在執行上有所依據。選擇「其他」的回答，有人填下——臨床忙碌、部分醫師手術時不能聽音樂、個案身體不適無法配合、急慢性病房有限制，個案病況符合當科醫療的同意，有人則覺得要自己花時間去學習課程，也有人說在護理過程做輔助療

法，不會有額外的酬賞機制……

保持學習的好奇心 輔助技能加身

問卷的最後一題，請問所有的護理人員想學習的輔助療法？

第一名，是芳香療法（65.6%），超過六成以上。芳香療法應該算是近幾年的顯學，坊間販售各種品牌精油、各種氣味的各種不同功能等等，用途廣泛，有各種教程，芳療師還有國際認證。芳香療法在安寧病房已是常備的輔助療法之一，也有不少臨床研究證實對於舒緩壓力、減少焦慮和提升患者的情緒，這也是它在臨床廣受青睞的原因。

第二順位是穴位按摩（44.9%），將近五成。各家慈濟醫院積極推動中西醫合療，也鼓勵護理師進修「中醫護理學」，學習穴位按摩，等於進修了中醫筋絡學，又學習到手法改善血液循環、緩解疼痛和減輕壓力，護理師學會，可以幫病人做，可以教家屬做，甚至自己及親人的身體保健都用得到。

音樂療法（37.6%）位居第三，或許大家一聽覺得這應該不用上課，音

3 提供輔助性療癒照護措施時，病人或家屬最常給您的回饋為何？ (N = 486，複選至多 3項)

感謝護理人員用心照護 51.2 %

覺得心情放鬆 49.2 %

感覺身體不適症狀有緩解 46.9 %

想要學習相關技巧 15.8 %

學習到陪伴的技巧 14.6 %

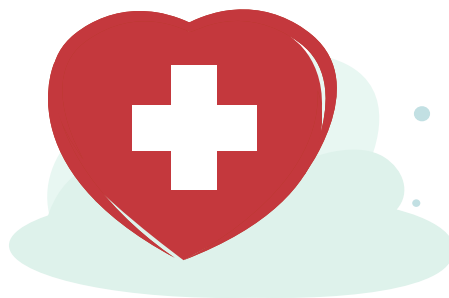
覺得心靈平靜 14.2 %

學到自我照顧的技巧 9.1 %

做完就睡著了 7.0 %

效果有限或不明顯 6.4 %

其他 0.6 %





4) 您在提供輔助性療愈照護時，最常遇到的困難有哪些？ (N = 486，複選至多 3項)

沒有時間提供輔助性療愈照護 51.2 %

沒有足夠的輔助性療愈的資源或材料，如精油、繪畫工具、盆栽 37.2 %

不是每位護理師都會，缺乏持續性照護 33.7 %

缺乏足夠的專業知識與技能 31.3 %

沒有足夠的輔助性療愈的經費 23.0 %

沒有操作的作業標準 10.7 %

沒有適合的空間 8.4 %

病人或家屬不接受 7.4 %

沒有遇到困難 7.0 %

缺乏主管支持 1.4 %

其他 1.2 %



5 您想參與學習的輔助療法為何？ (N = 1,024，複選至多 3項)

芳香療法 65.6%

穴位按摩 44.9%

音樂療法 37.6%

寵物療法 22.0%

園藝療法 14.4%

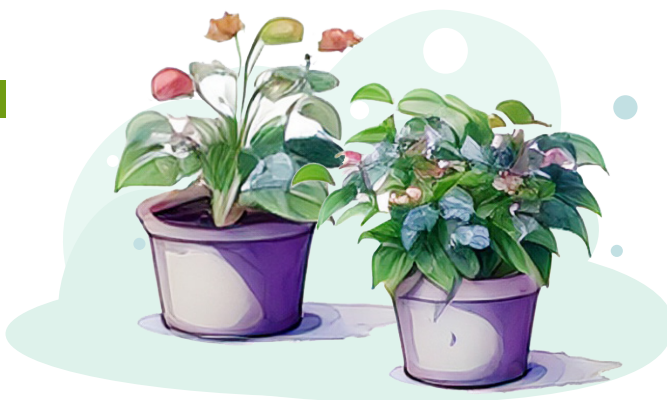
正念療法 13.7%

藝術療法 12.9%

懷舊療法 12.2%
(如：透過老物件，引導個案回想)

生命回顧 12.2%

其他 1.8%





樂大家都懂，音樂一放就對了，但其實有它的專業性存在，音樂播放的對象、選曲的年代感、聲量的大小、音頻等等，哪一類音樂助眠，哪一類可以安定心緒……還是要上課受過基本訓練，才不會弄巧成拙。

園藝療法、正念療法、藝術療法、懷舊療法、生命回顧等應該都是護理師常聽聞的輔助療法，這其中比較特別的是大家想學「寵物療法」。其實

台中慈濟醫院就曾邀請治療犬來陪伴失智長者，一看到毛小孩，長者的心都融化了，個個樂開懷。

值得注意的是，在其他選項也有人填寫冥想和靈氣療法等，顯示出護理人員對各式新興療法的開放態度。

學習是成長的階梯，知識是力量的源泉；不過更簡單的是，很多護理師的學習動力只是單純的好奇、好玩，學了多一項技能，當看到病人身心靈受苦，呵護不捨的心讓大家把自己的





技能表現出來，一直失眠的病人因此睡了一頓好覺，一直心有所困的病人解開心結，身體水腫難消疼痛的病人因此疼痛程度降低了，護理師學的這些法寶發揮了功能，比誰都開心。

現行忙碌的臨床工作之中，護理師能做好護理常規照護已是非常了不起的事，為病人進行輔助療法只是行有餘力的心意，至於將來輔助療法能否納入正規醫療照護及給付，就不在我們此次探討範圍。

近年來台中慈濟醫院護理部常規推動的輔助療法教學課程，包括正念療法、芳香療法、舒壓按摩課程等。而部分團隊會針對各自單位的需求開設

輔助療法課程，如：長照、失智照護、心蓮病房或是癌症病房等等。

此外，在醫院外也有不少訓練課程，護理或長照等相關學會也會不時推出精油按摩、芳香療法、徒手治療（推拿、按摩）、園藝或藝術治療等，身為護理師，有時是為了充電，有時是出於好奇，有時是身邊的人呼朋引伴一起去上課，不管動機為何，當我們學了多一種輔助療法，讓自己像個內裝很強的「輔療百寶箱」，看見病人需要哪一種輔助療法，箱子一開就用那一種療法；護理師學習各式輔助療法，收穫最多的是自己，因此完備了自己的療癒能力。