

# 復原路上作伙行

Walking the Road to Recovery Together

■ 文 | 黃怡蓓 台中慈濟醫院 9A 病房護理師

身為神經內科病房的護理師，我經常陪伴中風患者走過急性期的不確定、亞急性期的焦慮，以及復原階段漫長而反覆的掙扎。對我而言，護理不只是執行醫囑或完成日常照護，而是一段需要情感牽引、耐心沉澱與深度同理的同行旅程。每當看見病人從臥床不起，到重新下床站立，我都會滿心感動，也深刻體會護理專業的真正價值。

病人是一位退伍軍人，生活規律、體能良好，行事果斷而自律，一生以堅毅與獨立為傲，習慣掌握生活的節奏。然而，一場突如其來的中風，讓他左側肢體癱軟無力、語言表達受損，生活起居必須仰賴他人協助；熟悉的世界崩解，他從堅強的軍人變成無法自主的病人。這樣的落差帶來的不只是身體的不適，更是一種

深層的心理震盪。

第一次走進病房時，他努力用含糊不清的語句回應我，那雙眼睛裡有不安、有失落，也有尚未接受現實的掙扎。照護初期，他因無法清楚表達需求而情緒起伏不定；拍打床面、緊皺眉頭、焦躁地比劃手勢，那是連他自己也難以駕馭的挫敗。

起初，我也曾感到壓力與無力，然而隨著互動次數增加，我逐漸明白，他的那些情緒



並不是對護理人員的挑戰，而是面對失能時的自我保護。這也再次提醒我：在神經內科病房裡，護理從來不只是技術的執行，而是在生命被動搖時，願意看見並承接那份恐懼與無助。



除了病人，我也看見另一個

需要支持的身影——他的妻子。面對丈夫的劇變，她焦慮不安、手足無措。在照護病人的同時，我主動向她解釋中風後常見的情緒與行為變化，讓她明白丈夫的反應並非刻意，而是大腦損傷後的自然現象。當理解取代誤解，她的語氣變得溫和，對自己的責備也慢慢放下。那一刻，我知道，護理的愛也延伸到了家屬心中。

照護時，我刻意放慢節奏，每一次翻身、清潔或關節運動前，都先以緩慢清楚的語句說明，讓他知道接下來會發生什麼。這不只是尊重，更是在幫助他重新建立對身體與環境的安全感。我將復健目標拆解成一個個小步驟，今天坐起三分鐘，明天五分鐘。這些微小卻真實的進步，慢慢為他撐起信心。

進入復健階段後，從被動活動到主動參與、從床邊站立到練習步行，每一步都伴隨著疼痛與挫折。語言受限，我使用示範、手勢與簡短指令引導他完成動作。每當他完成一個小目標，我都立即給予肯定。慢慢地，他開始主動參與復健，原本焦慮的妻子也學習返家照護技巧，眼神從慌亂轉為堅定。她對我說：「如果沒有你們，我真的不知道該怎麼辦。」

終於，他能拄著四腳拐杖緩慢行走，在妻子的陪同下完成基本生活訓練。出院那天，他仍語言不清，卻用堅定的眼神望著我，費力地說出一聲含糊卻真誠的「謝謝」。

這段照護經驗讓我更加確信：中風照護的核心，不僅是功能恢復，更是陪伴病人走過失落、面對脆弱、重新建立信念。護理師的角色，是在生命最黑暗的時刻，成為一盞微光，陪著他們一步步走向復原；當他跌倒時，我們在旁扶持；當他再次站起時，我們見證了生命韌性的光芒。能夠參與這樣的旅程，是我身為護理師，最深也最真的榮耀。