

陪伴生命 好好說再見



鄧清勻

花蓮慈院安寧居家護理師

**Accompanying Life to a
Peaceful Farewell**

**Yu-Yun Deng,
Palliative Home Care Nurse,
Hualien Tzu Chi Hospital**

兒時穿梭在市場攤販間的鄧涓勻，因為一次陪病經驗，讓她對護理師留下深刻印象，成為日後踏上護理路的起點。涓勻曾在加護病房守護生死交關的病人，之後轉向安寧居家領域，走進病人家中，陪伴病人與家屬平靜地面對生命終點。

回首十六年的護理職涯，臨床的見苦知福、與病家的真誠互動，讓涓勻獲得充實的感動與力量，「護理不只幫助別人，更可以幫助自己。」她持續精進，期望推廣安寧善終觀念，讓更多家庭在人生的最終章，學會好好說再見。

溫柔白衣形象 點亮護理方向

出生於高雄，鄧涓勻小學時隨家人移居花蓮，父母在市場經營五金雜貨攤。她從小耳濡目染，跟著爸媽在攤位上忙進忙出，幫忙叫賣、招呼客人，熱鬧喧囂的成長環境，培養出她大方、不怕生的開朗性格。

談起走上護理路的因緣，源自童年的一次陪病經驗。那時她陪生病的媽媽住院，夜裡的病房昏暗，當護理師查房時，走廊的燈光映照白衣，看起來很耀眼。伴隨著護理師的溫聲問候與細心照護，涓勻覺得他們身上彷彿帶著神聖的光輝，令人好安心。從那時起，「護理師」在她心裡留下了美好的印象，是充滿「光芒」的人。

國中畢業時，涓勻沒考上第一志願的花蓮女中，重考一年仍落榜。就在對未來迷惘之際，她忽然想起兒時嚮往的護理職業。「既然不能念普通高中，不如嘗試學習護理，分數也剛好錄取。」不知是誤打誤撞或命中注定，涓勻最終進入慈濟技術學院（現慈濟大學）五專部護理科，正式開啟護理人生。

初見病苦震撼 思考照護廣度

五專開學，涓勻很快融入校園生活。每月一次的慈誠懿德會，是她與同學最放鬆的時刻，懿德爸媽總會準備美食、關心近況，相處起來特別溫暖。

進入實習階段，涓勻在花蓮慈院完成基礎實習，選擇遠赴大林慈濟醫院學習重症照護。她發現自己很喜歡加護病房的照護模式，可以全神貫注地守護少數病人；當病人危急時刻，團隊攜手與死神搶命的場面，更讓她感受到熱血的醫療使命。

當時有一位病人，她至今記憶猶新。「那是整形外科的病人，整張臉體無完膚，只剩一個鼻孔插著氣管，維持呼吸。」親見如此嚴峻的生命狀態，涓勻震撼不已，在敬佩醫療技術精湛的同時，也懵懂地思考，除了醫療照護，自己還能做點什麼來幫助病人減輕病苦。

加護病房實習的見聞，在涓勻心中埋下深刻的種子。五專畢業後，她決定進入花蓮慈院加護病房服務，站上第一線守護重症病人。

溫暖晨間護理 舒適安寧共照

加護病房病人的病情瞬息萬變，他們身上布滿管線，床旁擺放各種醫療儀器，團隊必須時刻保持警覺，以應對各種突發狀況。要學習的技術很多，涓勻經過一段時間的摸索，順利找到自己的照護節奏。

清晨五點，大夜班開始執行晨間護理（morning care）。護理師會幫病人進行刷牙、洗臉、更換氣切膠帶、剪指甲等基礎護理。在資深學姊的帶領下，涓勻還會鬆開約束，讓病人浮腫的雙手浸泡熱水，細心按摩、塗抹乳液；有時也幫病人洗頭、綁起兩個小辮子。這是她在加護病房最喜歡的工作，涓勻說：「原來除了翻身、抽痰、給藥等例行工作之外，護理師還可以做到那麼多讓病人感到舒服的事情。」

然而，每當面對病人的生死交關與家屬的焦慮悲傷，涓勻總會反思，如何才能真正幫助他們，在生命盡頭減少遺憾。

曾有一位呼吸衰竭的伯伯面臨插管，涓勻想到插管後會暫時無法開口，趕緊請兒子進來陪伴，沒想到，伯伯立刻交代後事。涓勻當時很吃驚，她只是希望讓病人和家屬多聊聊天，卻意外見到告別的場面。後來，伯伯病情惡化，很快辭世。

2020年4月16日，江彭玉蘭奶奶的家屬感恩花蓮慈院安寧緩和醫療團隊多年的悉心照護，陪伴奶奶走完人生最後一哩路，特別捐贈車輛致謝。鄧涓勻是負責照護玉蘭奶奶的安寧居家護理師。攝影／楊國濱



涓勻很難過那段父子交談真的變成遺言，卻也慶幸自己當時的提醒，讓伯伯能在意識清醒時，和家人完成最後一句話。

「加護病房一天只有一次會客時間，病人其他時間見不到家人，家人內心也很煎熬。」因此，涓勻盡可能在臨床工作之餘留意病人與家屬，看看是否有醫療照護之外的部分，是她能夠幫上忙的。

涓勻在加護病房服務六年，歷經結婚生子等人生大事，為了平衡家庭與工作，她考慮轉到固定白班的單位。在思考職涯新方向時，安寧共同團隊的身影，為她指引了方向。安寧共照師會協助各單位進行末期病人的照護，在涓勻眼裡，他們就像「遍灑甘露的觀世音菩薩」，用精油按摩和貼心關懷，膚慰病人的身心靈。這份溫暖守護，與她追求的護理初衷十分契合。於是，她毅然跨入安寧領域，從「幫病人插管」的單位，走向「選擇不插管」的地方。



陪伴在宅善終 獨當一面的守護

初次接觸安寧緩和與醫療，涓勻先在心蓮病房學習，同時上訓練課程，取得專業資格。當真正離開醫院場域、走進居家，更是一場全新的挑戰。從精緻的住宅區到偏鄉部落，甚至是天橋下的寒士，都可能有訪視的居家個案。安寧居家護理師必須獨當一面，運用有限的資源，以專業與愛，陪著病人與家屬，圓滿人生的最後一哩路。

「醫院有充足的儀器、藥物與人力；可是在居家，你要在沒有工具和支援的情況下，想辦法讓病人安然地離開。」當病人因疼痛無法進食，涓勻會指導家屬使用止痛貼片，或是按摩紓緩不適，並避免病人嘴巴過於乾燥。如果病人呼吸急喘，

她則改變電風扇位置，或協助病人調整姿勢。「善終沒有想像中簡單，怎麼樣能讓病人可以在很舒服、自然的情況下往生，是我一直在學習的事情。」

安寧居家護理師的表定上班時間是上午八點到下午五點半。涓勻送孩子們上學後，準時進辦公室，開始處理病人掛號、領藥，以及相關護理紀錄與行政工作，接著根據每位病人的狀況，安排當日的居家訪視行程。

花蓮慈院心蓮病房目前有五位安寧居家護理師，其中四人以南北分工，一人專責機構照護。涓勻負責南區、整個壽豐鄉的病人，還有零星的機構個案。她笑說：「花蓮往南分成山線（臺九線）、海線（臺十一丙），一天內可能就要上山下海。」

為了讓病家安心，安寧居家護理師的公務電話 24 小時保持暢通，只是下班後會轉接至心蓮病房，護理師保持待命（On-call）。晚上十點前若有緊急狀況，則視緊急程度決定出勤。因此即使下班回家，正在煮飯、洗澡或陪伴孩子的時刻，仍可能接到通知，必須放下手邊一切趕往病人身邊。有時晚上出訪，獨自駕駛在偏僻道路上，涓勻有點怕黑，依然堅持前行，因為她是病人與家屬最重要的依靠。

放下遺憾向前走 心蓮圓夢出任務

為了圓滿「在家善終」，安寧居家護理師會花很多心力去守護與籌備，讓病人在熟悉的家中，在家人的陪伴下，有尊嚴地走向生命終點。但是到了緊要關頭，仍會出現變數。涓勻說：「突然趕回來的家屬、平時熟悉的照護者，在最後的時刻，無法接受病人的狀況變化，還是把病人送去急診，插管急救……我們已經做足了準備，卻沒辦法讓他在家安詳離開。」

一開始涓勻很自責，檢討是不是自己哪裡沒做好。後來，她想辦法釋懷，找心理師聊聊、和同事們訴苦。「如果阻止家屬送醫，或許會造成他們的遺憾，這又是另外的生命課題。」涓勻很喜歡上人的一句法語：「多做但不要多想；身體可以勞動，但心不要浮動。不要事事要求完美，世間並無完美的事……」她慢慢練習在挫折中轉念、減少內耗，隨著經驗累積，現在更能肯定自己。涓勻說，「遇到挫折是很正常的事情，那你要找到方法、找人討論，跨過它！」

「安寧居家病人，從收案開始，一直到死亡的那一刻，他都是我的個案。這跟醫院裡片段式的照顧很不一樣，我們會與病人和家屬建立很深的情感連結。」病人往生後還有遺族關懷，整個收案歷程，可能從數天到數年。在涓勻照顧最久的



個案中，歷經收案到結案的過程，有的將近快五年時間。收案期間，她陪著病家歡笑或落淚，有的病人會分享自家種的蔬果、有的家屬找她聊天談心、吃蛋糕慶生；也曾發生看護跑掉，家屬拜託她幫忙照看長者，甚至遇過病人躲起來不讓她協助送醫安置。在居家照護現場，滄勻看遍人生百態，她不僅是護理師，更是與病家共同面對疾病與死亡的親密戰友。

心蓮病房獨特的「心蓮旅行社」，是由醫療人員和志工自發性組成，陪伴臨終病人實現夢想。在圓夢行程中，有幾位主角是滄勻負責的病人。曾有一位住在養護機構的大哥，連日食欲不振，太太提到他喜歡釣魚，可是生病後再也沒去過海邊，於是團隊帶大哥去看海，他那天好開心，坐在海灘上吃光整份蛋餅和紅茶。還有一位很想家的阿嬤，每當老伴來探望，她總會緊牽阿公的手哀求他不要離開。後來，團隊陪著阿嬤圓夢返家，回到熟悉的家園，與家人相聚。

「只要想幫忙、在能力範圍做得到，每個人都是心蓮旅行社的成員！」滄勻曾擔任心蓮旅行社的廚師，用心準備午餐便當；還當過司機，挑戰開九人座小巴。

大家全力以赴，樂於承擔各種角色，只為了幫助病人與家屬圓滿心願，在人生最後的旅程，留下滿滿的回憶。

關注異鄉人困境 進修雙碩士貴人助

自認閒不下來的涓勻，在加護病房服務期間，完成慈科大夜二技學業。隨著單位轉換，兩個孩子陸續長大，她決定繼續進修，攻讀慈濟大學護理學系碩士。研究聚焦在居家訪視時發現的問題：印尼籍看護照顧末期病人的困境。由於語言與文化差異，外籍看護承受多重壓力，一旦病人有狀況，他們害怕挨罵，往往選擇直接送醫，影響居家照顧品質。「這不是外籍看護的問題，是沒有提供他們工具和方法。」為此，涓勻設計一套就醫提問單（QPL），希望透過具體的指引，幫助外籍看護提升自信與照護能力。

收案過程很艱辛，除了語言障礙，甚至還遭到看護雇主誤解而指責，涓勻一度挫折到想休學。幸好研究路上的兩位貴人，慈大護理學系張美娟老師始終細心指導，一路陪伴她討論及修改；花蓮慈院緩和醫學中心王英偉教授則提供專業建議，幫助研究更加完善。兩位老師的鼓勵與支持，幫助她撐過低潮。最重要的是，就醫提問單真的發揮功能，讓印尼籍看護在照護路上不再孤立無援。



鄧涓勻（右二）在碩士論文口試現場與指導老師合影。左一為張美娟副教授，左二為東華大學顧瑜君教授，右一為王英偉教授。



鄧滄勻在就讀大學護理學系碩士班期間，申請雙重學籍，同時進修家庭專科護理師碩士班。

論文完成之際，精進的腳步未曾停下。居家個案經常有傷口修剪、藥物調整等醫療處置問題，超過一般護理師的專業範疇。而衛生福利部近年來推動培育的「家庭專科護理師」，有系統化的跨專科課程，能幫助技能進階，強化安寧居家實戰力。滄勻笑說，在學習的歷程上，想把握時間，所以貪心地向學校申請雙重學籍，同時進修慈大「家庭專科護理師」碩士班，是第四屆的公費生。

如今，第一個碩士學位已取得，而進行中的「家庭專科護理師」論文同樣請張美娟老師與王英偉教授指導，現在課程已進入臨床實習，從縫合技術、產婦孕程與產檢、小孩預防注射狀況、憂鬱症評估、健康衛教等跨科專業通通都要學會，目標是成為社區裡 0 到 100 歲的全人醫療守護者。

烘焙運動樂紓壓 看見病人的需求

除了護理師身分，滄勻也會把注意力留給自己。她喜歡烘焙，原本是想讓孩子吃健康的甜點，自己動手做，結果愈做愈投入，還設計 LOGO、在 IG 貼文分享。外科加護病房林怡岑專師成立「擺渡碼頭創意事業工作室」時，滄勻還負責開幕茶會的餐食製作，完成一桌可口的點心。另外，她也參加院內員工健康中心的運動課程，每週上重訓跟倫巴舞，也進行瑜珈伸展運動，對釋放壓力很有感。她分享：「有時候化妝，出門散步、逛街、整理頭髮、芳療按摩，都是很好的舒壓。」

滄勻的先生是臺鐵維修人員，兩個孩子就讀慈濟小學，她感恩家人支持她的護理工作，全家曾一起支援心蓮旅行社行程，體悟動人的生命教育。有時假日值班，

找不到人顧小孩，涓勻就帶著孩子出動，讓他們在車上等待或一起走進病家。有些阿公阿嬤看到小孩好開心，他們會陪長輩聊天，還會監督媽媽：「鼻胃管要放好、大便沒有挖乾淨！」涓勻也藉此機會教育，叮嚀兩個孩子要好好照顧身體，珍惜當下。

面對 AI 科技崛起，涓勻想鼓勵學弟妹，護理師職業是不可取代的。「AI 擅於收集資料、判讀圖片、整理數據。但它聽不到病人的呼吸聲，感受不到皮膚的乾燥，聞不到病人身上是否有異味。」過去在加護病房，她習慣確認儀器螢幕的血壓與心跳後進行照護；走進安寧居家，她才發現，病人血壓升高、心跳變快，不只是數據的變動，可能是病人身體不適、傷口疼痛或情緒影響。這時，可以運用護理的專業知識對應病人狀況，走近病人身邊，找到他的需求。



鄧涓勻與心蓮病房夥伴陪伴無數末期病人圓滿最後的心願。

涓勻曾照顧一位住在機構的阿嬤，喜歡抓癢，把全身都抓破皮，機構人員只能幫她戴上防抓手套。某天，涓勻幫阿嬤翻身、塗抹乳液，順手為她搔癢。這個平凡的舉動，讓阿嬤激動地連聲道謝，不斷讚歎涓勻是個好人。她當時很鼻酸，深深體會到，病人有時候需要的不是厲害的照護技術，而是一分被看見、被理解的溫柔。「這個阿嬤不需要你很會打針或很會讀書，只需要你陪陪她，幫她抓抓癢，她就超級舒服！」



鄧滄勻走入社區，為民眾宣導預立醫療照護諮商（ACP）。

不帶名牌的體貼 充滿愛的生命價值

儘管政府與民間持續宣導，有些民眾對「安寧」兩字仍會忌諱。因此在居家訪視時，團隊先將「安寧居家護理師」的名牌收起，以真誠的關懷建立信任感。第一次與個案見面，滄勻會先做身體評估與一般照護流程。「很多病人在末期階段會使用很多止痛藥，容易造成腹脹、排便不順。我們從照護層面，幫病人用精油按摩、舒緩病痛，讓他知道我們是來提供幫助，就不會有太多防備。」

為了推廣安寧理念，滄勻開始經營 IG 自媒體，從寫劇本到拍影片，以第一線安寧居家護理師的角度，分享溫馨的臨床故事，有時也結合醫療知識。她說：「現在大家喜歡滑手機，希望透過照片或影片的觸動，去影響一點點的人。」

對於未來，滄勻計畫先完成家庭專科護理師碩士班論文、考取證照，她也將繼續整理溫暖人心的故事，分享讓更多人知道。滄勻說：「臨床工作很辛苦，我現在一樣會疲累。可是那些與病人及家屬的互動連結、他們給予的回饋，常常帶給我難以言喻的感動。」

小時候對護理師光輝形象的嚮往，到如今，滄勻同樣是提燈照亮安寧之路的溫柔守護者。她感恩護理職涯裡的每一個緣分，這些生命交會的點點滴滴，都是支持她向前走的動力，也是滄勻心中最珍貴的生命價值。☺