



[No. 1]

# 停止恐懼，才真正看見

Only by Stopping Fear Can We Truly See

■ 文、圖 | 郭仁哲 大林慈濟醫院身心醫學科病房護理長

第一次踏進身心科急性病房的人，通常不是先看到病人，而是先看到門，那扇門很厚，扣鎖聲比普通病房重一個等級，走進去之後，你會有一秒鐘的遲疑，像是身體在確認：我還可以出去嗎？厚重的自動鎖鐵門、強化壓克力擋板、遍布角落的監控攝影機——這些物理上的設計，讓許多初次到訪的病人與家屬，不自覺地為門後的世界貼上「危險」、「失控」的標籤，我做這份工作一段時間之後，才發現自己早已不在意那扇門。真正讓我停下來的，是人。

在身心科病房裡，每一次相遇，都是一次微妙而深刻的交流。這裡沒有標準答案，也沒有萬無一失的解法。面對不同的病人，我們只能帶著耐心、智慧與勇氣，一步一步走近他們的世界，而我也漸漸明白，當我們停止恐懼，才開始真正看見。身心科護理人員看見的不該只是診斷代碼，而是一個個完整的人。這不是一句口號，而是每天都必須刻意練習的事。

因為護理的對象是人，疾病只是其中的一部分。每個病人都有自己的保護殼；有些人用憤怒保護自己，有些人用沉默保護自己；有些人把世界推得很遠，連自己也被隔絕在外。如果只看見病人的脫序行為，很容易錯過藏在背後的那個人，而身心科護理，某種程度上就像拼圖，每天撿拾一小塊線索。

從晨間量血壓時，看見他今天終於願意下床；從反覆抱怨的肚子痛裡，看見焦慮正在身體裡尋找出路；從步態的改變、睡眠的長短、食欲的起伏裡，看見情緒正在身體上留下痕跡；從職能治療活動中，看見一位平時沉默寡言的伯伯，在分享駕駛經驗時，眼神重新亮起光芒，那一刻，我們看見的不只是病人，而是一位曾經載著乘客穿梭大街小巷的司機。從一個歪歪斜斜的手作御守、一隻色彩鮮豔的章魚工藝品裡，看見他們對未來仍保留著一點點希望。從探病時間結束後，那些站在鐵門外遲遲不願離開的家屬身上，看見一個家庭早已筋疲力盡，卻仍然努力支撐的愛。

郭仁哲護理長（左四）帶領身心科護理團隊以人為中心的精神照護病人，感謝懿德爸媽照顧護理同仁。



於是我們慢慢明白，病房裡照護的從來不只是症狀，而是一個人的身體、情緒、關係、信念，以及那些說不出口的人生故事，建立穩固的護病關係，是一切照護的起點。很多時候，問題不是因為技巧不夠，而是關係還沒有建立。當關係穩固時，許多原本困難的事會變得容易；當關係薄弱時，再小的事情也可能引發衝突。

身心科病房有時像一座被放慢時間的島嶼。外面的世界照常運轉，有人忙著上班，有人趕著開會，有人計畫下一場旅行，而病房裡的人，卻被迫停在原地，有人被幻聽困住，有人被憂鬱吞沒，有人被焦慮反覆拉扯，那些在日常生活裡看似微不足道的需求，在這裡都可能被放大成巨大的情緒浪潮。所以當有人願意坐下來聽他說話，願意理解他的害怕與孤單，那分被理解的感受，往往比我們想像得更有力量，身心科護理的角色很多元，有時候，我們需要溫柔傾聽；有時候，我們必須堅定設限；面對病人的憤怒、咆哮，甚至威脅，我們不能退縮；但面對病人的脆弱與恐懼，我們也不能只剩下規範。當護病關係建立起來之後，即使我們說「不」，病人也知道那不是刁難，而是保護。就像糖尿病病人想吃第二份甜點時，我們的拒絕不是殘忍，



而是關心，在身心科，這樣的過程常常透過行為治療來完成。聽起來很專業，也很冰冷。但我一直覺得，它更像是一場談判，對一個思緒混亂的人來說，世界往往沒有邊界，規則變得模糊，因果變得混亂，情緒變得難以掌控。

於是我們透過明確的約定與可預測的結果，幫助他重新建立秩序。不是控制，而是陪伴；不是命令，而是引導，像是在談判桌上，陪著他們一點一滴找回掌握人生的能力。病人可能拒絕，也可能不同意，如何堅持專業判斷，同時讓病人願意理解與接受，是身心科護理最需要時間磨練的能力之一。而我始終相信，身心科護理最重要的只有兩件事。第一，把病人當成完整的人。第二，不要害怕靠近他們。很多病人真正缺少的，未必是建議，而是陪伴；他們太久沒有被理解，太久沒有被傾聽，太久沒有被好好接住。有時候，我們說的話不一定完美；有時候，我們甚至不知道自己是否做得夠好。但只要願意持續出現，願意一次又一次坐在他們身邊，時間終究會替我們建立信任。

大林慈濟醫院歡慶護師節並頒發獎項，左一為郭仁哲護理長。

## 有護理師才有未來



郭仁哲護理長參與實習生討論會。



曾經有一位病人深信自己的肚子裡住著七隻蛇，有媽媽蛇、兒子蛇、女兒蛇，他甚至能清楚感覺到牠們在體內遊走，如果我們直接告訴他：「那是假的。」那座好不容易搭起來的橋可能瞬間崩塌，於是我們說：「我雖然沒有看到蛇，但我感覺得到，那一定讓你很不舒服。」因為我們不一定認同他的世界，但我們願意理解他的痛苦。

護理不是證明誰對誰錯，而是在一個人最混亂的時候，仍然願意陪他一起尋找回家的路，而最動人的事情，往往也發生在這裡。曾經多疑、防備、拒絕接近任何人的病人，在建立信任之後，會主動分享自己的故事，甚至在幻覺之中傳達祝福，他曾對同仁說：「神明跟我說，妳一定會幸福。」那一刻，我忽然覺得，信任原來可以穿越疾病。即使迷霧仍在，光也已經悄悄照了進來。

後來我發現，身心科病房真正需要上鎖的，從來不是那扇厚重的鐵門，而是我們心裡那些對精神疾病的偏見與恐懼，當恐懼被放下，當標籤被撕去，我們才會看見，鐵門後面沒有怪物，只有一群受了傷的人，正在努力學習如何與自己和解，而我們有幸成為陪伴他們走過那段路的人。或許這就是身心科護理最珍貴的地方，它治療的從來不只是疾病，而是在一次次相遇之中提醒我們——每個人都可能跌入黑夜，也都值得被一盞燈溫柔照亮。