



生命的禮物

The Gift of Life

■ 文 / 洪一文 花蓮慈濟醫院心蓮病房護理師

記得讀書時，修了一門選修課「生命意義學」，老師要我們報告並分享一個熱愛生命的勇士，讓我發現「安寧之母」西西里桑德斯的故事，除了敬佩他對安寧的熱誠及貢獻，也讓我對安寧產生了好奇及興趣。2005年冬天，偶然機會至安寧病房當志工，替一位畫家伯伯製作一支回憶影片檔，協助整理翻拍其個人經典畫作及家人生活照片，當時狀況不好的伯伯看完這支影片後與家人抱頭痛哭，說不清的感動和不捨感染了我，讓我看到護理的價值和靈性的美麗，並立志有一天，一定要加入安寧團隊的心願。

真心聆聽 互相陪伴

剛畢業即來到心蓮病房，很訝異自己真能如願成為安寧病房的護士，僅抱著一份傻傻的熱忱而來。在學習的過程中遇到很多挫折，因毫無臨床經驗的我，一開始覺得難以了解病患生理症狀及變化，無法適切提供護理措施及指導，覺得很難與病人及家屬互動，在溝通及陪伴時倍感壓力，實在不知如何建立互信關係。經心理師及學姐提醒、引導後，才慢慢注意到病患的需求，在床邊找到適合的位置，原來不必勉強說話，避免產生壓力或不自在，可以靜靜在旁，不要害怕沉默，可適時給予親切溫暖的微笑，時握握手或相互擁抱，即可享受當下心靈交流的感覺。用心觀察了解他們真正的需要，一切從「聆聽」開始，設身處地為對方想，真誠的給予關心、祝福，用暖暖的心傾聽，體諒其難處，接納情緒的多變，了解有時希望關愛，有時渴望獨處，時為柔弱，時為堅強，虛弱時希望有人依靠，陪他說出害怕，了解無法改變的處境，當與他們做朋友互為夥伴，互相支持，有時會發現甚至能無話不談，就像交情甚久的老友。當與病友和家屬坦誠相待，享受心貼心的感覺，就能一起探索、思考生命功課，這些互動的快樂，真是無法形容。感謝他們對我的信任，相互累積了很多美好的回憶，我們陪伴他們，他們也陪伴我們。

悲痛不心碎 人生之美在當下

工作一段時間，漸漸又產生了另一種矛盾及困惑，一直檢討自己是否受忙碌的工作或體力所限，使陪伴的時間減少。有時候自覺付出太少，有時下班後仍想多與病友、家屬互動，但長時間下來疲憊的身軀也想好好休息一下……。一直到後來，在陪伴病人的過程中對生命有更深刻的體驗，才慢慢克服疑惑、我執，體認到「生命陪伴」不在於花多少時間陪伴或幫病人做多少事，而是引領生命成長。在心蓮病房裡，「他們」幫助我找回真誠的心，用心體會並珍惜每一個當下。謙虛的向病人學習，享受與他們交心、一起起舞的時刻，慢慢了解陪伴的品質真的重於它的量。

對我來說另一個感動是圓滿。回想病人離開時，臉上好像都帶著笑容，是捨得、放下、坦然。用心體會生命的轉變，依不同的人生與經驗，看見他們脫離原先的自我，雖然心疼病人的身體的狀況變差，但進而進入內在心理的轉變過程，一同分享、探索，體驗慢慢升起的感恩心、懂得善解、包容、知足，我想這即謂靈性的美麗、生命的禮物。誠心的向生命學習，我學會時時檢視自己，發現給別人安慰與體貼的同時，也體認並了解自己的軟弱、無助，勇敢面對自己內心真正的情緒，接受情感真情流露、允許淚水適時氾濫。學得面對死亡或衝擊時，允許自己悲痛，但不心碎。

收拾淚水再出發 生命更強韌

最後，想與夥伴共勉及分享，不論安寧之路走了多久，當工作感到心力交瘁時，想想自己的初發心，想想曾經陪伴、曾經令我們感動難忘的朋友，雖然不同的人有不同的處境，最怕工作經驗累積而麻木，照護病患或家屬時，將問題以偏概全或簡單化。



與心蓮病房的阿嬤感情有如祖孫的一文，以知足感恩的心和病患相互陪伴，把每一段經歷當作生命的禮物，繼續前進、服務病患。



期待大家以柔軟及同理的心，依不同的處境、心情，給予同事適當支持，彼此相互勉勵、分享。回憶一同抱頭痛哭、哭笑耍賴……的時光，我想這便是支持安寧夥伴繼續往前走的動力。因為誠心的向生命學習，就是讓我獲得很多、最棒的生命禮物。

媽媽的話——勇敢的膽小鬼

女兒從小是沒有膽子的膽小鬼，怕黑、怕鬼，常常自己嚇自己；可是也正因為如此，她將志向擺放在安寧，卻得到正面的學習，不但接受護理方面的訓練與學習，也得到認識生命的功課。生、老、病、死是生命的自然現象，護理人員需學會懂得愛自己，才有能力照顧別人，要活出有意義、有價值且多彩的人生。

女兒選擇此路家人引以為榮、全力支持，她剛開始不知拿什麼與病人分享、不知如何陪伴病人，往往不知所措，這時除了學姐教導及帶領外，回家與家人分享遇到的心靈功課，家人全力支持及照顧，能適時分擔壓力、扶持她的軟弱，使得學習安寧的過程平安、順利、成長。也讓她懂得珍惜家人、了解生命的可貴、健康的重要。

男朋友的話——我的護士女友

花蓮的早晨是空氣新鮮的，是陽光和煦的，是剛下大夜的小護士女友要吃2份早餐的。

「上大夜班很累嗎？」

「是啊！所以吃的比你多」

「昨天上班還順利吧？」

「超tro的啦！」

(那是trouble的意思嗎？)

「昨晚一直alarm，跑來跑去的都快來不及發藥了」

(阿讓？)

「更慘的是有一個阿伯突然大bleeding……」

(啊！真不巧剛好懂這個單字，心理慢慢浮現畫面！)

「傷口在這裡，所以一但bleeding就很嚴重，動脈……」

我把吃一半的早餐緩緩推給小護士女友。

「妳……辛苦……多吃一點……」

花蓮的午後是節奏緩慢的，是步調慵懶的，是牽著小護士女友的手去看電影的。

「妳……想看奪魂鋸嗎？」
「不要啦！血肉模糊我會怕啦……」
(也不想平常怎麼對我的！)
「妳的手好冰喔，血液循環不好，要好好照顧身體……」
「你的手好溫暖喔，尤其是，你看看你的手臂，好漂亮喔！」
(從小到大第一次手臂被稱讚，真不好意思……)
「應該還好啦，平常有在運動，但是也沒特別去練，不過其實線條……」
「你的血管好明顯喔，這個我一針就會上……」
「什麼？」
「你知道嗎我昨天要幫一個病人打針一直on不上去」
「啥？」
「像你這種手臂超受歡迎的啦！」

花蓮的夜幕是月光靜臥沙灘的，是星子懸掛山間的，是跟小護士女友窩在沙發上看電視的。

「今天陪了我一天，我幫你按一按！」
「這麼好，小護士女友真是溫柔又體貼，要幫我按摩！」
「我跟你說喔，這個是淋巴按摩，可以紓緩病人不舒服的感覺！」
「淋巴按摩？」
「對啊，末期的病人我們都會幫他做淋巴按摩……像是這樣……這樣……」
「ㄟ……我們還是看電視好了……」

我想……心蓮的護士是無私奉獻的，是大愛精神的，是小護士女友最引以為榮的。

感恩小品及媽媽引領我體驗生命的陪伴，龍大哥的好脾氣讓我學會謙和。桂阿嬤慈祥的笑容，總在我低潮時給我溫暖。阿民伯的心願，是我難忘的除夕。憲大哥是有著靦腆的笑的高大個。阿福哥的綠豆苗，深埋我心田。劉大哥指導我開車重點，也留給我難忘的魚丸湯。阿吉伯，是單位票選最可愛的阿公。羅阿公，我沒忘記九份的約定。阿蓮，25西的好朋友。德叔，有位細心用心的好太太。阿玉阿嬤、阿公超熱心，發願當志工。芳師伯令人難忘的聖誕曲。阿聰叔有一對怎樣都認不清的雙胞胎。阿春叔孝順的兒子，陪同你回家走走。阿翔叔的太太和看護讓我相信按摩真的有效。崇叔女兒完滿的婚禮。阿貴阿嬤，配個超乖巧的孫女。
阿雲阿嬤愛吃柚、能放屁。小馬哥，可愛的吉他手、我的好麻吉。
好多好多……沒有你們，就沒有現在的我，感恩你們!!