

本會「照亮心靈」講座摘錄

慈悲關懷，肯定生命的意義

主講／姚建安（台大醫院家醫部主治醫師） 整理／蘭小月

從事安寧照護25年，曾陪伴許多病人走過生命末期，深刻感受到，一個房間如果很暗，只要有一道光射進來就馬上變亮，「愛」就是那道光，也是我們活著最大的意義！因為愛是無價的，生命的存在也是無價，只要活著，每一天都是有意義的，無論你是在哪一個接觸點上感受到愛，有能量給出去，當下那瞬間便是生命意義之所在！

愛的互動增進正向能量

我常對來安寧病房學習的年輕醫師說，生命的意義，就是在尋找一個愛與被愛的連結，尤其是在生命末期，能否體會出活在當下，當下即是美好，找到生命存在的意義感，可說是人生最重要的一堂課。

因此，安寧照護並不是安樂死，而是拒絕無效醫療，到了生命末期能尊嚴離世。生命是無價的，即使活到最後一分鐘，承受痛苦也是一種人生修練，自有它的意義存在，安寧療護要讓末期病人生活有品質。

東方人不習慣講「愛」，說「慈悲關懷」可能比較容易些，代表人與人之間的一種真誠關切，彼此之間有互動交流，不是只掛在嘴上說說而已。我們的內心要隨時保持一份覺察，多多體貼及瞭解他人的痛苦，才能與之產生連結，讓對方感受到你的慈悲關懷。

以前看過不少病人抱怨疼痛，吃不下、睡不好，全身不舒服，只感覺他很可

►姚建安醫師主講「讓愛與被愛都自在」



憐，等到我自己因腎結石痛得死去活來時才真正理解，平常從停車場走到急診室不過三分鐘路程，我卻舉步

維艱走了二十多分鐘，而急診三分鐘就可以拿到的止痛藥，我卻彷彿等了一世紀之久，此時才真切感受到病痛之苦。

所以這份慈悲關懷並不是唱高調，而是發自內心的感同身受，當你對疾病痛苦瞭解愈多，自然會對病者產生更多關切，願意主動去幫助對方減輕痛苦。同理，你必須愛自己，先對自己有滿滿的愛才能真心去關愛別人，尤其是在照顧末期病人的時候。通常生重病的人，情緒會很低落，對自己的存在價值感到懷疑和否定，很需要有人以慈愛話語表達真誠的關切，讓他內心安穩溫暖，產生更多正能量，不再孤單、害怕，進而創造機會幫助他做生命的回顧！

回顧一生肯定人生價值

生命回顧就是幫助病人回顧自己的生命歷程，具體肯定他一生的善行，這對生命晚期的病人更是重要。記得曾照顧一名八十多歲得了肝癌末期的阿公，因脊髓轉

移而癱在床上，只要有人講到病情，他就情緒激動甚至要鬧自殺，因此家屬三令五申，絕對不能在他面前提一個「癌」字，最好連「肝」都不要說。

我去病房看他，事先了解他以前是碼頭工人，扛了一輩子的粗鐵，辛苦養大十個小孩，所以見到他，我一開口就說：「阿公，你真不容易，孩子都那麼有出息，全靠你一個人在碼頭做苦工栽培成材！」他眼睛立刻一亮，講到兒女，他那些年的辛勞也得到了安慰和肯定，內在力量也跟著湧出；我順勢說，粗重的工作做久了，難免操勞過度，鐵打的身體也受不了，器官就漸漸壞掉，他居然說：「對！」開始認同我，甚至接受身體變差、生命期有限的事實。

兩天之後我再去查房，看到他竟然已能坐起來自己吃東西，還可不用太太扶著走了好幾步路，不再病懨懨地整天躺在床上。大家都覺得奇怪，他用的仍是原來的藥，唯一不同的是他的心情改變了，一場生命回顧讓他從心裡產生積極振作的力量，這種內在的「心藥」可比什麼神丹妙藥更有用！

後來這位阿公出院回家，一個月後仍不敵病魔往生了，但家屬說，他在那一個月中能夠自己進食和四處走動，過得很自在愉快，走的時候也沒有任何痛苦，在家人環繞、充滿感恩的氣氛中安詳離世。

身為醫師聽到這很難不受感動，因為過去人們得了不治之症，家人基於不捨，總是要求醫師想盡辦法做手術、化療，甚至採用昂貴的標靶治療或副作用很大的免疫療法，不管花多少錢都要治，只求能延長病人半年、一年或幾個月的生命，但在這過程中，病人和家屬都備受折磨。阿公的故事，讓人對生命的圓滿完結，內在力量的提升，有了些新的啟示。

乘願再來傳送慈悲心願

「為什麼是我？」很多人得知自己得了重症，多半會感到震驚、怨嘆、不甘願和憤憤不平，繼而陷入沮喪，心情低落，失去生活動力，這時旁人說什麼都很難安慰他，該怎麼陪伴他走完生命最後一程？

曾經有一個年紀輕輕就得了罕見疾病的末期病人問我：「覺得很害怕怎麼辦？」想到這段路要自己走，身上的痛、心裡的苦，以及即將來到的死亡，都讓她感到惶恐不安。

於是，我跟她分享了另一位病人的故事，那是一名年輕女性，虔誠信仰密宗，她曾目睹上師罹肺癌往生時仍安詳自在，因此在自己確診為肺癌時，似乎也沒有太大的情緒波動。後來隨著病情惡化，兩邊肋膜都有積水，一發作起來就喘得很厲害，無法順暢呼吸。肺積水的感覺有點像溺水，那是十分恐怖難受的！我自己小時候學游泳，也曾差一點窒息溺水，直到學會游泳之後還很難忘，那種胸口很悶、呼吸很喘，還有，與死神正面交鋒的過程，超級無敵可怕！

有一天我在護理站，看到她先生焦慮來回，頻繁地來找護理師去處理，我急忙跟著去病房查看，她看到我眉頭緊蹙，卻面帶微笑地說：「姚醫師，你慢慢來，不要緊張！」這場景嚇我一跳，通常病人這麼難受，應該會喊：「我好痛苦，快來救救我！」從來沒有人叫醫師慢慢來，不要緊張。她接著說：「我是身喘，心不喘！」又讓我嚇了第二跳，這是何等修為啊？能夠做到如此心胸豁達，坦然面對外界橫逆和肉身死亡無所畏懼。所以當她說要效法上師遺志「乘願再來」，我也不感意外了。

►姚醫師分享從醫生涯及在安寧照護上的體會，生命的意義感在於愛與被愛間的連結，有能量付出即是生命價值的所在。

「乘願再來」是佛菩薩的行誼，菩薩承擔了眾生的痛苦，在一期的生命結束時，為了利益眾生，發願再來人世，幫助世間所有受苦的人脫離苦海。

年輕女孩聽我說完「乘願再來」的故事之後，非常感動的說：「我懂了，原來我的身體還有生病後的種種，是生命給我的一個大禮物！」這禮物是乘載祝福而來，準備回向給世間，與眾人分享的，不是給個人小小的享用。有了這樣的感悟之後，她開始抱著感恩之心，向身邊所有認識或不認識的人皆送上祝福，不再害怕了！

共苦陪伴一起走過幽谷

解鈴終須繫鈴人，生命的答案是什麼？只有你自己才能解開，「Why me？」為什麼是我？為什麼會生這個病？沒有人知道，但是，死亡並不是生存法則的挫敗，當你一轉念，生命中的順境與逆境都是一個禮物，讓我們不斷學習、超越，歸零再出發。這樣的祝福再放大，還能轉化為大愛，可以簽署同意器官捐贈或提供醫學院作大體解剖研究，使死亡成為靈性生命的延續，將美好的祝福傳送下去！

「善終不是天上掉下來的禮物，而是要做好準備的。」聖嚴法師也曾說過：「我的身體隨時準備著死亡，但在死亡前一分鐘一秒鐘，只要還能奉獻個人小小的力量，我都會奉獻！」他認為，一個修行



人如果沒有準備死亡，心理是不健康的；不管是誰，只要走上了這條路，基本上也是一個修行人。

其實，死亡之所以令人感到恐懼，並不是「死亡」本身有多可怕，而是當事者心理還沒有準備好，害怕離開自己心愛的人或覺得被拋棄，必須獨自面對死亡。只要正本清源，找出自己最害怕的部分，好好做個處理，面對生死，自然心中坦蕩蕩。所以聖嚴法師說：「我的身體有病，心中沒病，所以病得很健康！」

從我習醫以來，常聽我的老師和許多資深的醫學前輩說：「病人是我們最好的老師！」我們在照顧病人的同時，也分享了他們的生命故事，從中獲得啟發，尋找到生命的意義，因此在醫病關係中，我們醫療團隊不僅僅扮演著醫者，更是一個「共苦陪伴（Compassion）」的角色，如聖經所言「伴你走過死亡蔭谷」，我願成為上帝的手、上帝的杖，陪伴這些痛苦的末期病人走過幽暗的谷底。

所以我們在安寧病房跟病人第一次接觸時，往往會先自我介紹：「某某先生或某某太太你好，我是照顧你的醫師某某某」，或者學護理師親切地叫某某阿公、阿嬤、阿伯、伯母……等等，一下子就能

化解病人心防，放心跟著你的節奏走，因為信任你，治療過程再怎麼痛苦也能撐下去，在醫病之間建立「共苦陪伴」的夥伴關係，一起攜手走過死亡的幽谷。

具體行動創造有感服務

安寧照顧，即是創造「感動式服務」的照顧！一位英國安寧照護醫師主張："Let's go to see what the patients we can help."（讓我們去看看，還有什麼是我們可以為病人提供之協助。）這句話背後的胸懷讓人非常感動！不管是遞茶水、幫他洗澡、按摩一下，或是跟他說說話，這些看似微不足道的陪伴與服務，都能創造「感動式服務」，安撫病家在生病和死亡衝擊下內心巨大的哀傷。

特別是病勢已到末期的重大病症，需要求助的往往不是治療，而是舒緩和止痛，維持一定的生活品質，不要一直喘、痛到嚥下最後一口氣。這樣的優先症狀緩解，可讓家屬心安一些，否則午夜夢迴，想到親人生命終了仍飽受折騰，會感到十分自責和難過。

很多時候，醫病關係的紛擾，主要來自病家內心的哀傷沒有解決。記得有一次我接到通報，一個加護病房的病人家屬揚言要告醫護人員，後來知道這個家屬不久前才送走父親，由於父親當時病症惡化很快，到院沒多久就往生了，家屬心裡毫無準備，所以這次又遇到母親來住院，就特別擔心，希望多點時間陪伴母親，但礙於加護病房每次探病30分鐘的規定而不能如願，開始心生不滿。

一位共同照顧的護理師得悉上情，協助溝通，化解誤會，原來加護病房可以在病人情況不好時，允許家屬延長陪伴，只是他們沒有提出要求，陷溺在即將失去至

親的哀傷與慌亂當中。事後我們檢討，病人家屬有問題為何沒有向原醫療團隊反映，卻告訴這位護理師？就是因她每次寒暄問候，都會坐下來陪家屬一會，順便做哀傷撫慰和生命回顧，因而獲得家屬信任，願意向她透露心中的哀傷與不捨，進而化解不必要的醫療糾紛。

現代安寧照護最重要的工作不單是「化療」，更重要的是「話療」，一句話說得好，可以讓病人感覺生命是一件禮物，不再恐懼不安，也能建立良好的醫病關係，讓病人安心放心交給醫護進行照護。所以當我們檢視所有流程都照著SOP完美無瑕，醫護人員也無任何疏失，病人家屬卻仍有不滿，問題就可能出在這裡。只要適度給予體貼與關懷，每天多花5到10分鐘，坐下來聽聽病人及家屬心聲，甚至握著他們的手、輕拍他們的肩膀等，關切他們難以訴說的哀傷難過，或許就能及早拆除許多醫療糾紛的「未爆彈」了。

陪他走過最後生命旅程

末期病人即將死亡是事實，但人們對這即將來到的大事，總是視而不見或假裝沒事，就像房間裡有一隻大象，是顯而易見的，「死亡」並不會因我們逃避就不會發生！所以，探病時請別再說：「加油哦！多聽醫生的話」或「多吃點營養品，增強抵抗力」等，這類安慰話對病人沒什麼幫助，卻有可能讓他感覺更沮喪。

此時任何話語都不如靜靜地陪著，幫助他面對生命即將消逝的巨大衝擊，好好做生命回顧，當他哭你也陪著哭，他笑你就跟著笑，回想人生所有順境與逆境都已走過，或許能讓自己感到不再那麼害怕，那麼生命的存在，也就能顯出它的意義來！

