

台灣之旅日誌

秦碧瑤

美華日誌 9-19-2014 高雄

美華慈心關懷聯盟台灣安寧療護參訪訓練團隊，十三位來自美國各地志工成員於 9/19 首次在南台灣高雄市，蓮潭國際會館聚會。

會議於 5:30pm 開始。成員們自我介紹，精彩感人。多位參與者服務社區不同團體長達二十多年，亦有志工從美華啟盟即同步同行，藉此訓練機緣相識，實屬可貴。會議後，多數成員們前往附近購物中心晚餐，在歡笑中結束活動的第一天。

成員名單：黃霄雲，鄭紹穎，祁和聖，詹安琪，萬致昆，賴克芬，林啟莊，李佩芬，秦碧瑤，林美娟，陸建羊，陳明慧，傅孟均

美華日誌 9-20-2014

課程在高雄榮民總醫院開啟。美華志工們參與二百多位護理人員兩天的“安寧緩和護理專業訓練”。課程密集，重點如下：

- 1) 老年與重大疾病之安寧緩和醫療
- 奇美醫學中心，陳炳仁醫生主講
- 2) 末期疾病症狀評估與控制總論
- 成大醫院血液腫瘤科，邱威鑫醫生主講
- 3) 出院準備與安寧居家療護
- 成大醫院，陳玉葉 護理師主講
- 4) 安寧緩和療護的哲理、現況與展望
- 高雄榮總，陳如意 主任主講

因為“鳳凰”颱風來襲，考慮路況安全性，美華團隊決定提前離開高雄，前往下一站：台南。

美華日誌 9-21-2014 台南

鳳凰颱風登陸台灣，我們藉機偷得一日閒。

台南成功大學醫學院 邱智鈴護理長熱忱招待。介紹熱鬧傳統市場，中午親自下廚準備當地特色午餐熱情招待。餐後 KTV 不僅氣氛熱烈，在優美的歌聲中，無形的更增加團員們的向心力。

美華日誌 9-22-2014 台南

志工們的第一站即是拜訪全力支持我們這次訓練活動的，國立成功大學醫學院附設醫院，楊俊佑院長以及護理部 陳麗芳主任。隨後參觀成大醫院 的緣恩病房，這也是我們未來一週學習的大本營。

邱智鈴護理長大力的支持讓我們賓至如歸。腫瘤科最近方才留美回國的林鵬展醫師亦分享他在美國兩年的研究心得，讓我們有個難能可得的機會聽到他簡扼精闢的分析。

邱智鈴護理長百忙之中，仍親自給我們介紹緣恩病房的緣起至今，16年的成長與收獲，令人感動。她的安寧課程更令團員們受益匪淺。她的幾個理念深入我心：

美華日誌 9-23-2014 台南

充實又震撼的一天。學員們參訪成大醫院安寧團隊實地見習的第一天。十三位團員們分成三組：安寧病房，安寧共照，安寧居家。在這一天裡，我們跟隨著不同的護理師們，在第一線上，看到這一個個天使們從身，心，靈，全面細心照顧著受苦的病人們。

感謝黃霄雲以下的分享：

經過了一夜的休息，吃完豐盛的早餐，踏著興奮又期待的步伐走向成大緣恩病房，開始我們今天的作息表，這次參訪的人員總數 13 人，臨床見習部份分成：安寧住院、居家和共照三組，組員各自有緣恩病房的護理師帶領，我與 Angie 被分配到住院組，我們緊緊地跟著我們的護士鈴惠，早班的護士事情多也煩索，看著她迅速又熟練的給病人針藥，一刻不停井然有序的進行著，一床又一床的病人照顧，其間有一床的阿嬤，出現了突發的狀況，我們見證了緣恩病房的智玲阿長與團員們發揮的團隊精神，啟莊與紹穎有幸的參與了"百萬深缸"的實際行動，收穫良多。下午我們聚在病房的會議室裡由智玲阿長主導，分享了各自的心得及 Q & R. 快結束時，就有護士惠茹來報告"院長來訪"並且要和美華聯盟的成員見面，其因緣是因為台南市和北加的聖荷西是姊妹市，賴清德市長本人也是成大醫學院的傑出校友，親切與謙虛的態度，獲得了大家的好評，執行長陳明慧女士也送給市長一份精緻又有美華精神的禮物（書籍、CD、flyer 與 power bank charger），市長也承諾台南半日遊，讓大家興奮又期待的結束了一天。

美華日誌 9-24-2014 台南

學員們第二天的見習各有不同，我有幸被分配到安寧病房跟隨護理師 陳柏鈞，巡迴兩間病房，四位病人。

病人碧_，57 歲。七年前診斷肺癌，後來擴散到腦。一個月前來到安寧病房已經昏迷。女兒陪伴著她，隨後母親，妹妹和先生都來看她。母親告訴我，碧_偶爾會睜開眼睛，甚至有些微笑。看著碧_，說不出的激動，隨後陪伴她洗澡的過程，更令我感動，在台南成大醫院有這樣慈悲的服務。

我們榮幸的被許可聆聽兩週一次的午餐時間“安寧多科整合團隊會議”。

趙可式教授藉病人例案，強調六點學習：

- 1.治療目標：是治癒？控制？支持療法？還是緩和治療！
- 2.自主權。溝通，表達，符合現實（非情緒造成）的選擇
- 3.生活品質 - 生活意義（尊重病人對生活的看法）
- 4.臨死覺知 death awareness
- 5.回家的意義
- 6.調合病人與家人的溝通（病人善終，家人善別）

重點是：尊重病人自主權前提下，提供病人與家屬四全照顧，創造雙贏局面。

下午趙老師抱病替我們上“生命倫理課程”。上課時間雖短，老師領導我們深思許多基本但是極其重要的問題。例如當面對病人的決定時，陪伴者在對病人的尊重的同時，對病人的人生觀，價值觀，生命意義觀，甚至病人過去的經驗和知識認知都必須考量。又如一般民眾對於安寧療護與安樂死觀念的混淆。老師強調安樂死是違反自然的，它是為了痛苦去解決人，然而安寧療護是為人解決痛苦，這是順其自然的療護。我們雖然學了很多，但更意識我們還有更多需要學習。

今天“臨終病人的靈性需求與關懷”的課程由成大臨床宗教師宏琳法師主講。法師深入淺出的教導，令我們受益匪淺。例如當病人問“為什麼是我？”陪伴者不正面回答，而採取引導他做生命回顧的方式來幫助病人自己找答案。

嚴肅充實的一天就在忙碌的腳步裡結束。

美華日誌 9-25-2014 台南

感謝市長賴清德派專車，替美華學員們安排精緻的台南半日遊。好開心，在全省保存最好，歷史最久的孔廟，見到許多可愛的小朋友，後來得知是老師們特別為了慶祝即將到來的9/28教師節帶孩子們做實地學習。活潑的孩子們在古蹟內做不同的活動，有的聽介紹，有些在寫生。好一幅溫馨傳承的美景。

我們隨後參觀了台南文藝創作屋，雷虎的故鄉 - 水交社眷村文化區，安平樹屋和台南的老鹽場。午餐是著名的肉燥飯和鮮美的虱目魚湯。

下午的課題是瀕死症狀。施雅蘭護理師仔細嚴肅的分享她專業的經歷，從不同的瀕死症狀，辨識的重要性，以及遺體護理。真誠的做到死者善終，生者善別。雅蘭再三強調處理的原則是：詳細評估，適當的症狀處理，適當的告知，支持陪伴病人及家屬。真正的做到身體舒服，靈性平安。

趙可式老師再次抱病替我們上課。老師引導我們思考安寧療護層層面面的倫理問題，同時介紹我們多本重要進修學習的書籍。老師敬業的精神令我們尊敬。

晚上在一場病人家屬感性的音樂會中結束了忙碌的一天。

補充：感謝陳麗芳主任邀請參加下午護理師會議。陳明慧首次介紹美華製作的安心卡。護理師們反映熱烈，認可安心卡的價值和可用性。

美華日誌 9-26-2014

感謝黃霄雲以下的分享：

吃完早餐，頂著烈日，踏上去醫院的路，今天的作息表我參與安寧共照組，跟著資深護理師凱玲，開始我今天的學習，從預備病人共照的基本資料到病房的最新情況，凱玲都很有系統的寫在自己的小抄裏，在我們看到病人之前，腦海裏實際上已經有一個大約的計畫藍圖了，其中有位59歲，但是體重祇有33公斤的男病人，讓我印象深刻，原因是整個共照的過程中，凱玲所展現的專業態度，從進入病房握著病人的手溫柔的問候、傾聽、到導引病人情緒的舒發與醫療意願的表達，到最後預備病人妻子，面對哀傷的輔導。事後凱玲說這個病人是老天為我預備的，對我而言，這真是太好的經歷了。

下午是趙老師的時間，趙老師的理念三三四四即是以生生世世

三生：善生、善終、善別

三生：身體、心理、靈性的三平安

四世：全人、全家、全程、全隊的四全照顧

四世：道謝、道歉、道愛、道別。

死亡對我們的義意是什麼？死亡對我們的威脅是什麼？同時指出 Kubler-Ross (1969) on death and dying 五個 stage 震驚、憤怒、憂鬱、接受、希望，是錯誤的理論，所有的心理狀態是矛盾的，也是同時並存的。

臨終病人心理照顧的重點：病情告知的藝術與技巧。幽谷伴行的能力--允許病人作他自己。足夠的敏感度認出病人的需要。同理心是辨識、溝通、表達，不是同情、施捨，也不是對對方產生共鳴，更不會立刻就給予有效的建議。

老師也一再強調：Right people doing the right job. 的重要性。

補充：今天是在成大上課的最後一天。在離開前的交流與分享時間裡，美華的學員們和成大緣恩病房的醫護人員在這短短五天裡建立的真誠友誼，流露無遺。

美華日誌 9-27-2014 & 9-28-2014 墾丁

這個週末是”成大醫院緣恩病房遺族關懷之旅”我們有幸被邀請參與同行，在美麗的墾丁海邊度過了難忘的兩天。

這次行程的目的是給予過去兩年在緣恩病房去逝病人的家屬們和醫院的工作人員及志工們一個互相關懷的機會。

在“想跟你一起飛”的影片裡看到遺族和病人們歡笑留影，不捨的淚水再次失控。接下來的小組分享時刻我們有機會聆聽許多家屬分享失親後的身體，心理和生活上的挑戰。感謝他們真誠分享。誠如智玲護理長所說，想說就說，想哭就哭。

在激動的傾訴之後，大家都參與生命樹的創造，藉著藝術帶來的溫馨的治療。活動的尾聲在擁抱中說再見。美華的學員們也依依不捨的離開了美麗的南台灣。

美華日誌 9-29-2014 台中

台中榮總安寧緩和醫療中心的陳孟君護理師熱忱接待，開啟了我們在中榮學習的第一步。

安寧緩和醫療中心，黃曉峰醫師精簡的介紹中心的歷史，現況與展望。曉峰醫師的第二堂課程精確、深度的利用例案引導學員們思考討論學習”溝通技巧”。醫師強調必須先處理病人情緒，病人才能接受答案與資訊。醫師鼓勵學員們不斷的練習學習 - 看著病人，肯定他，處理他部分可能的情緒，有了同理心，才能再繼續說，否則病人不易接受相關的，重要的治療知識內容。

謝謝返回醫院當志工的退休謝玉玲護士長。她不僅熱忱的帶著親自烹調的”黃金蛋”與大家分享，還送給我們可愛的貓咪按摩棒。玉玲精彩的“舒適護理穴位按摩”課程更讓我們受益匪淺。

這天的課程在年輕專業的王華雯藝術治療師專業的介紹中結束。
分享一段：

陪伴是保持靜止，
而非急著向前行；
是發現沈默的奧妙，
而非用言語填滿每一個痛苦的片刻；
是用心的傾聽，
而非用腦分析；
是見證他人的掙扎歷程，
而非指導他們脫離掙扎；
是出席他人的痛苦，
而非加強秩序與邏輯；
是與另一個人一起進入心靈深處探索，
而非肩負走出幽谷的責任。

Alan D. Wolfelt

美華日誌 9-30-2014 台中

志工隊組長張寶方，簡介中榮志工運作並分享她二十二年志工的生涯。寶方組長強調教育志工和重視志工需要的重要性。她強調帶動志工需做到公平公正，並注重志工的保障，歸化和福利。

寶方組長分享兩個對她意義深刻的經歷。其一是幫助臨終病友伯伯，安排生前告別儀式，從中學習到在服務病人之中學習放慢腳步。另外一個另人心碎的故事是從她幫助一個有免疫系統問題的女孩洗澡的經驗中，學習思考表面之後的真正的問題因素。

離開中榮之前，我跟祁和聖跟著寶方組長去探訪一位口腔癌的末期病人。去的時候多位護理員正在替病人換藥。從來沒有見過如此病重的場景，雖然禮貌的微笑，卻騙不了自己沈重的心。感謝寶方組長特別安排的精美午餐，替中榮之行打了個溫馨的句號。

離開中榮之後，我們去拜訪了台中市一個對乳癌病友關心的團體-台中市開懷協會。協會的關懷項目甚廣，最令我敬佩的是它們有制度，定期舉辦的開懷學苑。學苑的主旨是提供癌症病友志工的培訓，連續四週小組學習。主題包括專業醫療及營養飲食正確知識，藝術治療，以及假髮義乳資訊。

隨後，陳明慧詳細的介紹了安心卡的意義和目的，並請傅孟均介紹並引導開懷的志工們安心茶話屋的運作。看到開懷志工們對安心卡的投入，讓美華的志工們深感安慰。

感謝負責人陳蜀蓮熱忱茶點和牛肉麵招待，更謝謝多位開懷志工們開車送我們到台中高鉄車站。

美華日誌 10-1-2014 台北

今天來到臺北榮民總醫院。榮總安寧緩和和大德病房護理師楊琪詳細介紹醫療團隊和運作模式。隨後，兒童安寧的沈青青督導長專業溫柔的介紹與分享，讓我們在深思的同時有更多的心痛和感動。特別記住青青督導長

所說：照顧臨終病童特別需要注重誠實(honesty)和靈敏度(sensitivity)。青青督導長，幫一個是一個的精神令我們敬佩，她喪女的經歷更給我們留下不可抹滅的印象。謝謝督導長。

下午的第一堂課由末期病人靈性關懷釋法成法師仔細的替我們分解往生“四大分解”的意義和症狀。學員們藉此學習到，如何多了解並適當支持臨終病人，同時幫助病人生起歡喜心。法師並教導臨終病人遺體常溫保留八小時，穿最喜歡的衣服，以及正面引導的重要性。

接下來的課，林明慧主任代領團員們演練面對末期病人的困難情境。嘗試明白病人抱怨背後複雜的動機。強調陪伴者需要帶著真誠的心，認清訪視及陪伴的目標，讓病人感覺他是沒有條件的被包容，被關懷，被愛的，而不是去勸說他或者替他解決問題。陪伴者需要避免向病人說“幫忙你”，而說“和您一起討論”，盡量採取中性的話語，而不用判斷的字彙。感謝主任提供的書本幫助志工們認知“自我覺查”，學習處理自己情緒，幫助志工生涯走得快樂長久。

小插曲：我們的資深團員萬致昆膝蓋疼痛難捱。感謝榮總護理師和志工們安排並陪伴就醫。萬幸骨頭完好，是肌腱受傷。

美華日誌 10-2-2014 臺北

大德病房居家護理師杜淑文開啟今天早上的課程。淑文護理師強調安寧緩和療護的目標是協助病人及家屬獲得最佳的生活品質。淑文分享她最近照顧的一位腸胃癌病人的一些細節，從食物藥物的調整到舒緩病人疼痛的技巧。例如：口含鳳梨片來舒解厚重舌苔的困擾，背部頸部墊高舒緩胃酸倒流。她第一手的實務經驗讓我們受益良多。

特別提及：居家用活動洗澡床”洗樂沐浴床”發明人是杜淑文，她並擁有專利。

接下來的課是陳慧芳護理師教導的另類療法：芳香療法介紹。有趣的是老師讓我們嚐一口咖啡，藉著五味（嚐，聽，聞，觸，看）的認知開始這堂課。隨後我們聽音樂來猜四種不同植物的香味。慧芳接著解釋氣味對人的影響，因為個人對氣味的反映，往往受個人身心的影響。透過芳療認識自己與他人。短短的時間裡，老師的專業精神和知識的豐富給學員們留下深刻的印象。

傅孟均利用午餐時間介紹安心卡和安心茶話屋給三十多位大德病房的護理師和安寧病房的志工們。非常高興聽到參與者對安心卡的認可。我們這次在台灣三次介紹安心卡，參加的人數將近百人。無論是醫院的專業人員或者是志工們都表示安心卡對他們的工作、個人、家庭都可以馬上運用。這些肯定讓美華對推廣安心卡有更強的信心與動力。

接下來，團員們與大德病房資深志工們有深度並歡樂的交流，讓我們受益甚多。尤其身為志工要時時小心尊重病人，並牢記，陪伴與傾聽是我們的目標，更留給我們留下深刻的印象。臺北榮總的參訪在與陳小妮護理師和王心理師綜合討論之後畫上句號。

美華日誌 10-3 & 10-4-2014

美華慈心關懷聯盟 2014 年秋季，在台灣安寧療護參訪訓練 13 天的課程已經結束。但是我們後續的活動仍然精彩，有意義。

10/3

首先謝謝蘇天財文教基金會邀請我們前往北師美術館欣賞蔡明亮導演的大作 - 郊遊。

隨後美華學員們利用午餐時間對這次在台的參訪做了總結和交流。學員們除了分享個人學習的感想，更深深地感謝陳明慧和傅孟均，事前好幾個月的安排和這兩個星期的照顧。這次成功圓滿的參訪完全歸功於兩位的努力和辛苦。

部分學員利用下午時間前往蓮花基金會拜訪。

10/4

10月第二個星期六是「世界安寧緩和醫療日」。台灣在安寧照顧基金會倡議下，參與此一與全球同步活動。美華學員們很榮幸被邀請參加由台灣安寧照顧基金會主持的安寧論壇。今天論壇的主題是：檢視台灣安寧療護發展。主講人是趙可式教授。非常高興在離開台灣之前可以聆聽趙教授的演講。