

陪伴病人 自由塗鴉

◎美育老師：郭育誠、莫淑蘭
◎服務時間：星期一下午
◎服務內容：
1.察覺生活美感、放鬆心情
2.生命意義回顧與探索，展現自我特質
3.協助非語言記事，增進心靈動力

美感紀事

68 笑臉像

許多一輩子傳統持家的婦女，先生因工作必須經年離家在外，做妻子的任勞任怨挑起生活的重擔，玉姐就是典型的例子。

。辛苦撫育幼兒多年後，終於盼得先生回家，



卻在此時玉姐病倒了。

住院期間，適逢母親節，孩子們獻上花束及禮物給他們心目中任勞任怨最偉大的母親，看著子女的心意，



玉姐感受到家人對她濃濃的愛，讓她不禁笑開懷，順手畫下兩張可愛的笑臉，有如她和孩子此時的心境，而身體因病痛所受的折磨，也因愛而舒緩。



美術療育賞析

玉姐提起可愛的小孩，總是會心一笑，常將他們燦爛的笑容深深烙印在心中，是治療她心靈最好的良藥。另外玉姐也描繪蓮花圖案，用橙色和有活力的線條完成，表示只要經過努力就會產生突破污泥的力量。玉姐向我們形容「心中期許孩子如同蓮花綻放，遇到困境或她不在時，能出淤泥而不染，永遠保持淨化的力量。」

本篇文章收錄於《大德美感記事》第二輯，歡迎支持本刊物（200元/本）

清熱解暑的夏天

■編輯部

夏季氣候燥熱，補的原則以「熱者涼之，燥者清之」為主，清燥解熱乃夏季養生的訴求。

盛夏烈日高溫蒸灼，令人感到困倦、煩躁和悶熱不安，如何讓頭腦清靜，心平氣和是養生的首要目標。正因暑熱，理當少吃高脂重味、辛辣上火的食物，飲食宜選擇較清淡外，並以具清熱、祛暑、斂汗、補液等作用為先，及有助於增進食慾的食材為佳。

以新鮮蔬菜瓜果來說，如蕃茄、黃瓜、苦瓜、絲瓜、西瓜之類清淡宜人，既能保證營養，又可預防中暑。菊花清茶、酸梅湯和綠豆汁、蓮子粥、荷葉粥、皮蛋粥等也一樣可消暑熱，有生津開胃的效果。就以冬瓜來說，清熱解暑，健脾利尿外，兼具可治暑濕毒毒，膀胱濕熱，小便不利，水腫等症狀。冬瓜子除美白外，尚有利尿作用，可預防夏日的尿道發炎。現代科學研究證實，可促進人體的干擾素誘導，提升免疫力、減少感染。但脾胃虛寒，腎虛的人就不宜多吃。

夏季的各種水果不僅含有豐富的維生素、水分、礦物質，而且果糖、果膠（柑橘類）的含量明顯優於其他食品，這些營養成分對人體健康是有益的。但是每年卻有許多因人吃水果不當，而引發多種疾病，例如虛寒體質的人，基礎代謝率低、體內產生的熱量少，四肢即使在夏季也是涼涼的；由於他們的副交感神經興奮性高，所以面色較一般人白、很少口渴、較喜熱飲熱食，即便是待在冷氣房裡，都會讓他們不舒服。

熱量低、富含纖維素，但脂肪、糖分都很少的水果，就屬於寒性，這類水果吃下去，纖維素和水分會佔據腸胃道，讓人吃不下其他營養食物，還會越來越怕冷、虛弱，所以只適合於實熱體質的人食用。

體質偏寒的人，在吃水果時，應選擇溫熱性的，這類水果包括荔枝、龍眼、蕃石榴、櫻桃、椰汁、杏、栗子、胡桃肉等。相反實熱體質的人代謝旺盛、容易發熱，經常面色紅赤、口乾舌燥，喜歡吃喝冷食冷飲，容易煩躁，又常便秘。這樣的人要多吃寒涼性的食物，如西瓜、西瓜、梨、香蕉、芒果等等。

特別推薦2道夏天的時令蔬果汁

山芹蔬果汁

山芹菜，清熱利水，生蓮藕，清熱，涼血。夏季氣溫高燥，心煩血熱；有高血壓患者常易發生血壓上昇。天熱汗流浹背，大量出汗常有尿量少，顏色濃，排尿量減少，而易有刺痛的尿道發炎。



1. 藕節洗淨、壓段後，將土洗淨，放入果汁機中，榨汁去渣。
2. 再加入適量蜂蜜及冰開水，冰涼後飲用。

（轉載自楊玲玲教授幸福餐飲）

山芹蔬果汁具有利尿、涼血（中醫學上是指減少血管血流壓力，即降血壓作用），加上含有豐富維他命A、維他命C的紅蘿蔔、蘋果、蜂蜜，打好之後，加冰塊則更清涼可口。

【材料】

山芹菜30克、蘋果60克、胡蘿蔔60克、乾蓮藕30克、蜂蜜適量。

【作法】

1. 將所有材料洗淨放入果汁機中打成汁。
2. 加入適量之蜂蜜，即成美味清涼鮮果汁。

小叮嚀

藕中潤燥，對肺燥咳、腸躁便秘很好；蜜要稠如凝脂、挑起要有蜜絲不斷，落底要能成一疊一疊的堆疊狀。

蓮藕汁

藕節是指蓮的地下莖藕之節部，具有收斂止血作用，新鮮者具有清熱涼血的作用，涼血為中國醫學的名詞，以現代藥理學解釋，是降低血流量，減少血管壁之壓力，而達止血的效用。

一般在中藥店買到的是乾品，在蓮藕盛產的季節，吃蓮藕常把藕節去掉，因其纖維多而不好吃，卻不知道此乃是夏日最好的食物。藕節含有抗氧化的多酚類成分，若與金屬、鐵器相遇，會起化學反應而變黑色，因此切時最好用不鏽鋼刀具。

【材料】

藕節5段、適量蜂蜜。

【作法】

1. 藕節洗淨、壓段後，將土洗淨，放入果汁機中，榨汁去渣。
2. 再加入適量蜂蜜及冰開水，冰涼後飲用。



記憶中的寧靜

多年前，第一次踏入安寧病房的記憶猶存，迎面而來的，是午後灑落一地的陽光，緩慢的空氣陪伴著病床邊的我，滿手的乳液期待填補皮膚上乾涸的裂痕，一遍又一遍地按摩著，他那粗糙乾裂的雙腳，這是我唯一想到能為他做的。那個下午，推著他坐在輪椅上，沐浴在冬陽裡，輕和著我生澀的琴聲，那是我們這輩子最親近的時刻，卻也是記憶中和他的最後一幕。

十多年後，感謝緣分的安排，讓我有機會來到臺北榮總大德病房學習，帶著一份忐忑的心，從家屬轉變成心理師的角色，重新學習病床邊的溫柔陪伴。

心隨境轉，境隨心轉

初入大德病房，必定能感受到和醫院其他單位截然不同的氛圍，耳中傳來輕柔的樂聲，目光所及是走道旁的藝術創作，空氣中還聞得到淡淡沐浴香氣，讓人不自覺放慢腳步；交誼廳裡的沙發，安撫著陪伴者疲憊的身軀與心靈；空中花園裡，遠眺群山環抱、花園裡草木扶疏、角落裡一池清幽的小紫蓮，自然引領著受苦的心靈，從病痛折磨的身軀中脫困，感受莊子所言：「天地有大美而不言，……，原天地之美，而達萬物之理」。

謝謝各位

~父親最後的一句話

■安寧共同照護病友家屬 / 孫櫻芳女士

2015年4月下旬，父親發燒又嘔吐，入住臺北市立關渡醫院加護病房，插管急救穩定後轉普通病房，一面等待護理之家的床位，一面會診針灸大夫，執行針灸治療以提高其免疫力。父親精神很好，坐在床沿向照顧他的看護行舉手禮說：「謝謝各位！」沒想到這是他在人世間的最後一句話！也沒想到會在普通病房受到感染因而發燒，再度轉至加護病房，雖然再度插管卻很不樂觀，關渡醫院的醫生向我們表示，父親這次可能與上帝約好時間要去看他了，但心臟需要進一步的醫療而立即轉至臺北榮總急診，隨即又入住加護病房。

急診加護病房的主治醫師召集家人告知要有心理準備，我們一致同意轉入住安寧緩和病房。當時適逢端午節，大弟前往探親，認為父親的生命力還很強！沒想到五天後，沒能等到入住安寧病房，就帶著一堆管子離我們而去，這是一段我們不願回憶的過往！

假如父親能早點轉入安寧病房，移除身上的管子，或許他不會那麼浮腫，或許他本身的治癒力會啟動，或許我們能給他洗澡更衣，像

猶記得每當病人和家屬來到花園時，閃亮的眼神與放鬆的神情，總能喚起過往美好的記憶畫面，也許是家鄉園籬旁熟悉的桂花香，也許是某次家庭出遊甜蜜的回憶……，此時此刻，心是自由自在，再次感受到生命中的一切美好。

安寧的守護者

在大德病房這半年裡，深刻體會到病床邊的安詳與寧靜，是一群盡心盡力的團隊夥伴，不斷戰戰兢兢守護的成果。從醫師的殷切查房，護理師的悉心照護，社工師、心理師、宗教師的心靈傾聽，不同專業治療師的輔助治療，只為了更貼近病人心靈的全人照顧。踏出病床，交相討論的是，病人的睡眠狀況、疼痛控制、生理症狀是否還可以更舒服、如何幫助病人與家屬心理安適、是否需要其他資源協助、靈性上的困惑……；認真頻繁的專業意見交換與探究，來到了病床邊，卻是以溫和不定的態度，真誠耐心的傾聽，安定了多少焦躁不安的心靈；即使是固定的翻身動作、沐浴洗澡，也是那樣地輕柔與細心。就是這樣一群不分晝夜的天使，用心守護著病床邊的平和與安寧。

身為心理師的我，多半靜靜地陪伴在病床邊，傾聽著他/她獨有的生命故事，細數著這一路走來的喜怒哀樂，交織錯綜的生命地圖，或

許落淚，或許歡笑，正因為死亡是如此的真實與迫近，生命的樣貌也變得益發清晰，回到內心最真切的渴望，也許是家人再次的擁抱，也許是記憶中家鄉料理的味道……，有時就是這麼單純卻又滿心的期待，卻能讓最後這一段旅程不再那麼令人不安與害怕。回顧過去生命中無法原諒的憤怒與糾結，似乎也顯得不再那樣沉重，願意接受與放下心中的牽掛，有機會對彼此「道謝、道愛、道歉、道別」，即使在面對死亡前，也從不是件容易的事，但卻是令我感動的時刻。

讓人恐懼的往往不是死亡本身，而是終點前所要面對的不確定性，感謝每一床曾經陪伴我的老師，用你們的生命在教導我這堂課，也感謝大德團隊裡的每位夥伴，帶領我一同成為安寧的守護者。



作者簡欣儀(右1)與病友合影



作者父親之親筆提字

，何況是插管這樣的措施？難怪葉金川先生會在網路上表達他日後不願接受過度醫療！教導他的子女，日後不得「串通」醫生來「凌遲」他！若我們早點知道插管的醫學常識，就不會讓父親延續兩個月痛苦的日子！就該讓他早點入住安寧病房！讓老爸受苦真是不捨，這也是我們一輩子的痛！

好在大德安寧病房的宗教師提醒交待我們，快在父親的耳邊「道歉」一告訴他若我們做了錯誤的醫療選擇請他原諒；「道謝」一謝謝爸爸像把傘，照顧了我們六十年之久；「道愛」一我們永遠愛他；「道別」一祝福爸爸，我們子女們會永遠把他放在心上！至此只能祈求上蒼憐憫爸爸，賜他新生命，在另一個國度，不再有痛苦，我們此世功課做完、任務達成，有機會我們將與父親碰面再續前緣。

財團法人大德安寧療護發展基金會

基於對臨終生命陪伴照護的使命永不停歇，我們創立了「財團法人大德安寧療護發展基金會」，期能永續發展推動安寧療護，並將提升末期病人生命品質當作我們的神聖使命。我們亟需您的支持，為這麼有意義的工作共襄盛舉……。

大德基金會捐款用途

■補助大德安寧療護貧困病人之伴護費、喪葬費、急難救助或其他全民健保不給付費用（傷口之特殊敷料、攜帶型止痛設備、芳香治療精油、止吐貼片、特殊減壓床墊、藝術治療及靈性關懷專家車馬費等）。

■支應大德安寧療護業務推展所需之相關費用。

■辦理大德安寧療護團隊工作人員教育訓練及國內外進修、院際交流、學術研討等活動。

■補助大德安寧療護相關之研究、論文發表、刊物出版、志工教育訓練與招募、遺族悲傷輔導等事項所需之相關費用。

■接受主管機關指導辦理事項。

■其他有關大德安寧療護發展事業事項。

劃撥帳戶：
財團法人大德安寧療護發展基金會
劃撥帳號：
19802440

財團法人大德安寧療護發展基金會感謝您的支持！