



- ▲如同日升日落，人生的每個時刻，都需要用心去感受。（攝影／饒家榮）
- ▶把心事說出來，別讓自己被憂傷的潮水淹沒。（攝影／饒家榮）

我們的支持 給了照顧者力量

文／癌症資源中心 臨床心理師 饒家榮

當一個人生病，從來都不是一個人的事，
而是一個家庭的事。

對未來充滿惶恐的病人

今年8月，血液腫瘤科病房篩檢出一位有高度身心壓力的患者，分數高達8分（註：0分為疾病不影響生活，10分為疾病讓生活難以適應，5分以上則視為高困擾者）。這是一位6月初診斷罹患肺癌的39歲女子，此次住院是因為身體不適而掛急診再轉入病房接受化療。

我在隔天下午進行訪視，拉開隔簾，先看到的是病人的先生，他戴著口罩神情凝重，病人則躺在床上休息，看似情緒穩定，沒有異狀。簡單的自我介紹後，我設法探詢他們主要的困擾來源。

病人表示她的主要困擾是疼痛等不適，經由護理照顧，不適程度已大大減輕。然而，當生理問題暫時解決之後，心中的牽掛便一一浮上心頭，包括腫瘤是否會轉移的恐懼以及對孩子的想念。

集壓力於一身的先生

在與病人晤談的過程中，我注意到她先生一直微微皺眉，顯然心有千千結，於是鼓勵他說出來。

他說，太太還沒生病前，他努力工作賺錢，為了想讓家人過好一點的日子而爭取每一次加班的機會，每月可多賺2000-3000元。太太之前的工作是家庭美髮師，雖客源不穩定，但多少能夠補貼一些家用又能照顧家裡。他們生了3個女兒，其中兩個是雙胞胎，生活很簡樸也很幸福。

他甜蜜的說：「我們是自由戀愛結婚的，我真的非常愛我老婆。」身為一家之主，他的信念就是認真工作、疼惜老婆、照顧孩子，盡可能一肩扛下養家的重擔。

然而，自從太太罹患肺癌後，這個家的幸福生活在瞬間瓦解，碎了一地，他極力想要一片一片撿回，生活完全以太太為重心。在太太住院化療期間，他向服務單位請假，到醫院陪伴她、照顧她，卻因工作不穩定，收入顯著縮減。

「目前雖然還有存款可以支撐，但治療與復健是一條漫長的路，想到接下來入不敷出的日子，心頭真的很沉重。」他說著說著便紅了眼眶。

我們適時提供了協助

關心陷入困境者的配偶及家人，也是很重要的事。他們需要有人問候，需要有一個地方容許他們表達害怕、擔心、壓力、自責等感受，這個地方不會批判他們，不會輕率地向他們說出這樣的話：「我知道你可以的，沒問題的」，必須要讓他們能夠安心的暢所欲言。

從對談中，我知道病人的先生很自責，他後悔過去沒有多花時間陪伴妻女，而是把大部分時間用在工作上。在此同時，病人也覺得愧疚，她說她之前對於家裡經濟的幫助有限，如今又生了重病讓全家陷入困境，每每看到先生擔憂的表情，她就十分不捨。

我說：「在先生的心裡，太太是非常重要的。從以前到現在，他都非常盡責，努力的照顧這個家，現在他如同一根蠟燭三頭燒，或許會越來越感到分身乏術。因此在這樣的狀況下，更需要好好照顧自己。」我試著同理並連結這對夫妻的感受，並把焦點放在病人的先生身上。

接著我與他一起思考及討論有哪些可能助他們一臂之力的社會資源，並建議他可以

到本院癌症中心大樓2樓的癌症資源中心，那裡有醫療照護諮詢、生活用品提供（愛心頭巾索取、假髮租借）及相關的資源諮詢與轉介。

他感覺到自己不是孤軍奮戰，眉頭漸漸鬆開，緊繃的身心也比較放鬆了。

善用資源讓自己不孤單

過了幾天，病人出院了。我在癌症資源中心見到他們時，他們來索取頭巾及尋求社會資源的諮詢。

「原來，這裡有漂亮的頭巾可以拿！」病人因化療而掉髮，原本表示不介意頭髮變得稀稀落落，但看到有漂亮的頭巾可以裝飾，也不禁展露笑容。

她先生經過諮詢，明白有多元的社會資源管道可以運用，顯得更加輕鬆了。他感謝我建議他到癌症資源中心尋求協助，讓他有較多力量去面對今後的生活。

我提醒他們要多聽彼此的心聲並互相鼓勵，這時病人轉頭對先生說：「我生病不是你的錯，你別自責。」先生點點頭，兩個人互相對望，共同對抗挑戰的決心似乎在這一刻變得更加堅定。

未來他們還有很多困境需要面對，雖然每一步都會帶來考驗，但只要夫妻同心，就能逐一克服。☺

罹癌後面對的是一條漫長的道路，需要家人扶持同行。（攝影／饒家榮）