

家庭照護者的自我身心照護手冊

《面對久病家人的勇氣：如何處理自己的情緒、提升正面心靈、克服難題？》

國立臺灣大學哲學博士 | 涂均翰



面對久病家人的勇氣：如何處理自己的情緒、提升正面心靈、克服難題？

貝瑞·雅各布·茱莉亞·梅爾著；賈可笛譯／三采文化／201704／307頁／21公分
350元／平裝

ISBN 9789863428060 / 410

臺灣的社會新聞中，關於身心俱疲的照護者殺死久病家人之人倫悲劇的報導屢見不鮮，此一方面凸顯出臺灣政府對於老人長期照護政策之施行的迫切性，國家對於家庭照護工作者的支持與關懷網絡亟需加強，如對於醫療院所、社福機構乃至社區老人之長期照護人力之培訓與擴充實乃當務之急；另一方面，吾人也不應忽視家庭照護者對於自我之身心照護的重要性。貝瑞·雅各布博士與茱莉亞·梅爾博士所著《面對久病家人的勇氣：如何處理自己的情緒、提升正面心靈、克服難題？》一書，即藉由豐富的案例，分別呈現家庭照護者在照護家人的過程所可能面臨之實務、情緒與心靈層面之諸多難題，並提出具體而有效的應對之道。筆者以為本書在其所呈現之內容、風格與編排三方面，皆具有相當值得稱許之處，適足以作為家庭照護者之自我身心照護的實用指引手冊。

* 一百五十二篇故事的指引與啟發

在本書所呈現之內容方面，如作者在序言中所言，本書包含一百五十二篇故事，且幾乎皆為真實案例，並將這些故事整合成為二十七個單元，透過案例之方式呈現照護者之心路歷程的各種經驗面向及其對於所面臨問題所採行之解決方式，一方面可讓同為家庭照護者之讀者對於其所面臨之相似問題，產生同情共感的共鳴與慰藉，另一方面亦可增進說服力，幫助讀者深切理解照護問題之形成脈絡及其可獲得解決之理由。

此外，在書中的眾多案例故事當中，兩位作者也以相當程度的篇幅分享了自身照護家人之心情轉折與面對困難的應對之道，以作為其他照護者之借鏡。作者茱莉亞·梅爾博士努力以溫柔、同理與關愛的方式，說服逐漸喪失記憶的父親放棄自己開車出門的堅持；其罹患癌症的好

友所展現不放棄自己，積極樂觀的二十年抗癌精神，也成為日後鼓舞激勵作者的永恆力量；而在幫助婆婆照顧失智症公公的過程中，其運用創意以餐廳形式供應晚餐，讓公婆點餐，且以準備多餘份量的食物，請公婆代為幫忙消化之理由，成功解決了公婆不願多所進食而令人擔憂的狀況。此外，作者貝瑞·雅各布博士亦分享其在照護失智症繼父過程中，受累於身為照護心理學專家之權威，為了替繼父爭取更多照護權益反而激怒了醫院的護理人員，並在事後反省自身「對自己所知的領域太自信，反而不尊重他人」的缺失，而其在照護失智症母親的過程中所感受到的筋疲力盡與自我懷疑，亦為許多失智症病人之照護者的共同心聲，而在面對繼父和母親多次因傷病進出急診室的過程，作者省思與其一味擔心家人的病況發展，不如轉而用心體會醫療人員溫暖的撫慰與協助，並將這份感激之情作為在陪伴家人接受治療時，度過漫長等待過程的激勵力量，使吾人瞭解即使在面對無法掌握的困境而感到擔憂恐懼的過程中，也可以嘗試從感謝身邊的人之善意的正向心念中獲得力量。

* 簡潔自然而生動的書寫風格

在本書之書寫風格方面，作者各僅以大約一頁的篇幅進行個案描述，言簡意賅而切中核心，讓讀者能快速掌握與理解個案中之照護者所面對之問題與解決之道。然而，作者在精簡扼要的行文描述中，同時透顯出溫暖、自然而生動的筆觸，彷彿身歷其境，娓娓道來照護者在照護家人過程中面對與解決困境的情緒周折，不僅可激發非家庭照護者之讀者的同理心，使其能更貼近地體會照護者之內在心聲，亦可讓同樣身為家庭照護者之讀者，無論在面對相似或不同問題時，皆能獲得溫柔之撫慰與支持之力量。

* 故事後的簡短心語與篇章編排之巧思

本書作者在每個案例故事之描述後，皆歸納整理出一到兩句溫馨提醒照護者的簡短心語，不僅能為讀者增進記憶印象，也可發揮其作為照護者之身心照護小幫手的功能，讓照護者在面臨問題時可及時查閱或複習相關指引並獲得啟發。此外，本書在篇章編排方面也頗具巧思，作者將本書分為三大部分，其主題依序為「面對生病的家人時，如何處理負面情緒」、「長期照護的路上，如何維持正面心靈」，以及「碰到實際上的問題，你可以這樣做」。前兩部分乃循序漸進地鋪陳與引導照護者在照護家人所可能面臨之相關問題與解決方式，而第三部分則主要蘊含照護者對於自我身心照護之諸多實用指引，筆者以為此部份可視為本書之精華所在。作者在本書第三部份中提及照護者可利用社群的力量，如社區鄰居間的互助，或由家族成員輪流照

護並定期共同商討照護計畫與檢視其成果，亦可藉由接觸其他家庭照護者，參與相關支持團體或是為共同目標服務的公益團體，使社區、家庭與社群團體成為照護者的強力支持網絡。作者也提出照護者與受照護者溝通與建立情感的建議方式，例如適時運用幽默感讓彼此關係更為親近，療癒彼此之傷痛，且應當傾聽、分享與關注受照護者之感受，試圖讓其瞭解即使深受病痛所苦，其在吾人生命中所具有之重要意義與影響，由此不但可以提升受照護者之自尊與自信，亦可增進其對抗病魔的意志。

* 「正念」之練習作為重要的自我照護方式

本書的另一項重要特色乃將「正念」之練習作為照護者之自我身心照護過程中，維持心態平靜與消除身心壓力的重要方式。所謂「正念（mindfulness）」乃心念專注於對當下無常事物之覺察，並持續保持平衡與平靜之狀態，而正念之修習乃佛教修行者對治煩惱與培養智慧之觀照的重要禪修方式，現今亦已廣泛運用於心理學與精神醫學之治療中，如同作者在本書序言中所言：「我們也將壓力管理與正念的觀念和技巧納入書中，這是現今許多心理學實踐與治療的核心，包括我們自己在內也在運用」。作者建議照護者可在每日早晨起床後，運用至少十五分鐘的時間在家進行冥想，或是規劃一段每日散步之時間進行正念之練習。在這段時間中一方面持續地深呼吸，一方面將心力專注於覺察呼吸的進出，彷彿將平靜安詳的感受深深吸進體內，並釋放到世界中，此不僅可使身體減緩心跳、降低血壓，亦可沈澱思緒，幫助自己釋放對過去的悔恨與對未來的憂懼，讓身心在安寧的狀態中重新獲得活力，更能清楚地覺察受照護者之需求與照護者自身之感受，體會彼此之間親密的情感交流，亦有助於照護者保持信心與動力去面對照護過程中的種種挑戰。

* 家庭照護者的三項主要照護原則

筆者將本書對於家庭照護者之身心照護指引統括為以下三項主要原則。首要原則乃不追求完美，學習謙卑與感恩，此包含不強迫病人作自己認為應當做的事，尊重其所保有之尊嚴，並找機會讓病人也能依據其能力回饋照護者。第二項原則乃確保照護者與被照護者間之表達與溝通過程的暢通，因為唯有在瞭解被照護者之感受與需求的情況下，照護者所付出之心力才能發揮最大的效用。最後亦是筆者以為最重要的一項原則乃照護者本身所應當培養之慈悲的同理心與彈性的應變能力，如同作者在本書第 182 頁中所引述達賴喇嘛之言：「如果你希望他人能幸福，請發揮同理心；如果你希望自己能幸福，也請對自己發揮同理心」，此說明照護者不僅應當以慈悲之同理心對待受照護者，也應當以如此的同理心照護自己的身心，而在本書第 127 頁中，

作者建議照護者每日練習安慰自己的方式，即想像一位好友遇到自身的狀況，將自己對好友溫柔貼心的安慰話語，也對自己說一遍，可視為作者指引照護者如何運用同理心照護自身的一帖良藥。

照護過程之所以強調同理心與彈性權變，乃由於照護者首先必須面對自己原先設定的人生計畫可能因照護工作而不得不進行調整甚至放棄，並進一步嘗試讓照護工作與自身的生活相容而取得平衡的進展。再者，照顧者亦必須接受自己的照護計畫可能會有所變化，隨著非人力可控制之環境因素的影響，或是家人病程之不同發展，都必須不斷調整對待照護者的方式甚至重新安排照護計畫。此外，對於受照護者而言，隨著病情的變化，其需求與希望也可能會隨之改變，對此照護者也應適時覺察與調整。職是之故，照護者必須以慈悲之同理心與保持彈性應變之能力，看待自身與受照護者雙方的身心狀況與生活需求，從而施行平衡而有效的照護計畫。

總而言之，筆者以為若能依據本書在上述三項原則的基礎上推展照護工作，保持照護者與被照護者的良好溝通與互動過程，透過彼此的心靈交流與成長，不僅受照護者可得到更好的照護和生活品質，照護者更能在照護家人的過程中，如作者所言，深刻地體會到一種實現自我道德價值的成就感，以及不求回報之純粹愛的真諦。

無論如何，照護生病家人的工作皆是相當考驗照護者之體力與心力的漫長過程，也容易使照護者自身產生種種負面心態，如面對所愛的家人之病重甚至死去，或是面對以往照顧自己，被自己所依賴的父母病重而需要他人照顧的無力情況，著實也容易讓人產生恐懼與逃避之心態。對此，筆者相當肯定作者所主張，吾人應以承諾之勇氣，承擔起作為家人之照護者的道德責任，同時也使照護過程成為實現自我身心成長的道路，其理由誠如作者於本書第 103 頁中所言：「下定決心投入照護工作，並付諸實行，對照護者而言，具有非常深遠的影響。心底有了這樣的承諾，會讓我們在遭遇挑戰時，有堅強的力量與足夠的動力，成就感將伴隨責任而來。我們可以感受到克服恐懼後的自信心，以及完成任務後的滿足感。投入照護的決心與行動，可以幫助我們成長」。願以此與所有日夜勞心勞力的家庭照護者共勉之。