

【新竹快訊】 在焦慮與旋律之間的守護

新竹臺大分院新竹醫院護理部護理師 許景婷

精神科病房的午後，陽光透過百葉窗在地板上刻劃出明暗交織的格紋。身為精神科護理師常在思考：對受到精神症狀干擾的病人來說，除了給藥，我還能帶給病人什麼？透過 Watson 關懷理論、Pender 健康促進模式與杜友蘭博士「順應自然」的指引，我學會了在臨床的混亂中，尋回生命的自然律動。

今天，要探視的是一位特殊的病人——林老師，一位高學歷的鋼琴教師，因思覺失調症再次入院。初見林老師時，全身散發著濃烈汗味，頭髮凌亂且多日未換衣裝，顯得惶恐而狼狽，她雙手交握，神情顯焦慮，語氣急促，雙眼泛淚述說著：「我知道自己為什麼來，最近情緒焦慮得太厲害，去急診打針之後一直都沒辦法緩解，我焦慮得睡不著。我的課

一堂接著一堂，我都沒辦法喘息，我只能趁空檔隨便塞個御飯糰撐過一餐。這樣的日子我好痛苦、我覺得自己好可悲……。」

我在心中默默提醒自己：「不要急、好好傾聽、先接納病人的感受。」於是輕輕拉過椅子坐下，語氣柔和：「謝謝你願意告訴我，能不能多說一點，這些焦慮是什麼時候開始的？」

林老師深吸一口氣，表情無奈地緩緩開口：「上次出院都已經超過五年了...我規則吃藥返診，幻聽都消失了，情緒也很穩定。之前我狀況穩定的時候，我以為我好了。我嘗試停藥，結果下午三四點就覺得情緒快爆炸。我如果好好吃藥都能穩定控制到晚上睡前。我只要那天情緒失控，我老公就會說你是不是忘記吃藥？」她苦笑著說，「我教小朋友鋼琴，如果情緒失控，會嚇到他們，所以我必須穩定。如果我是家長，我會希望老師是一個穩定、讓學生安心的存在，所以我要求自己一定要維持穩定。」此

時我心中浮現 Pender 健康促進模式：病人對疾病的認知、對治療的態度，決定了是否能維持病情穩定的重要因素，林老師的自我期許與正向驅力，讓她能有完整的病識感，使精神疾患能夠長期維持穩定。林老師潛在的焦慮，源於她對社會身分的恐懼，她低聲求助：「我想跟學生家長請假停課，我不需要跟主管請假，我就是主管。我需要在 Line 群組上傳診斷書，我才能暫時停課，但是我不能讓他們知道我得了這種病……這樣的話，家長們都會很擔心小孩。畢竟現在的社會還不能完全正面的接納我們這些病人。」

聽到這句話，心中一陣酸楚。精神疾病帶來的不只是症狀，還有沉重的社會標籤。我輕輕點頭，語氣堅定：「林老師，您的隱私是很重要的。我們一起想辦法，好嗎？」我帶領著她走進會談室，拉上門，隔絕病房的喧囂。這個小小的空間，成了她的安全堡壘。我協助林老師撰寫請假訊息，避免涉及病情，建議遮蓋診斷書上的診斷名與其他個資訊息，使家

長們能理解目前因住院而需要暫時停課。林老師看著訊息，眼眶微微泛紅：「謝謝你，真的謝謝你。」

那一刻，心中湧起複雜的情緒：既心疼病人必須隱藏自己，又慶幸自己能成為她們的支持。此時深刻體會到，隱私保護不只是制度，更是一種情感上的承諾。護理師不只是照顧身體，更是病人尊嚴的守護者。

出院前夕，我們進行了關於未來的規劃。林老師坦言曾嘗試停藥，因為她想測試自己是否真的已經痊癒。我運用 Pender 健康促進模式，肯定她想為了學生而維持穩定的驅力，並落實關懷歷程，我們共同討論長效針劑使用，以及連結社區照護資源的轉銜，這不僅是穩定症狀，更是協助家庭在疾病與日常之間找回生活的平衡。

夜幕低垂，病房回歸寧靜。林老師出院前對我說：「謝謝你，沒有把我當成『瘋子』，而是把我當成

一個『人』。」這句話，是對我護理生涯最好的註解。在焦慮與旋律之間，理論不再是冰冷的教科書，而是指引我穿透疾病、看見人性的光。護理師守護的不只是病人的健康，更是他們在疾病磨難下，那份依然值得被溫柔對待的尊嚴。此次的臨床經驗讓我深刻體會，身為護理師應該要能將心比心、了解病人才能為他們做出適合的護理。而護理不僅是技術，更是一種人性藝術。在精神科病房，護理師不僅是協助治療的角色，更透過隱私保護、情感支持、重建健康，協助病人重拾尊嚴與生活的平衡的療癒者(Healer)。

林老師的一句話：「謝謝你，沒有把我當成瘋子，而是當成一個人」，是我護理生涯最溫暖的回饋，也是我持續前行的力量。