

◆ 民衆最理想的照護中心

◆ 醫療人員最理想的教學研究與工作環境



關懷癌症病人的

心



刊名：成醫季事本 季刊
創刊：民國96年06月12日
發行人：沈孟儒
電話：06-2353535

出版機關：國立成功大學醫學院附設醫院
70403 台南市勝利路138號
網址：<http://www.hosp.ncku.edu.tw>

前言.....



病人在剛被診斷為癌症之初，面對死亡的威脅、擔憂生活的變動、對家人的影響及放棄自身原本所追求的事物等，是衝擊最大的時候，極容易連帶衍生出難以承受的負向情緒反應。

過去研究指出約有45%癌症病人出現情緒困擾，其中包括：不確定感、焦慮、害怕、憤怒、憂鬱及易怒等情緒反應。然而，很多人對於處理情緒是陌生的，負向情緒更是被貼上不好的標籤，所以有的人常以壓抑、逃避，或是全然地以正向面對。其實，癌症病人若是以不利健康的方式處理情緒問題，短期內會導致身心處在不安適的狀態，而隨著長時間的情緒累積到再也無法承受時，就會像是水庫潰堤般造成情緒崩潰，生活各種層面完全失控，最終影響到疾病治療與生活品質。

在目前有限的實徵研究中顯示，「認知行為」、「心理衛生教育」、「放鬆訓練」、「正念靜觀(Mindfulness)」等心理治療取向，皆可減輕癌症病人的憂鬱症狀與情緒困擾。此外癌症病人常抱怨睡眠困擾，也可以透過失眠認知行為治療來獲得改善。成大醫院癌症中心從103年開始設立專職的腫瘤心理師，並推動癌症治療病房施行情緒篩檢評估，快速評估癌症住院病人的心理狀態，期待能發現有潛在心理需求與困難的病人，再即時提供心理服務、後續追蹤以及所需要的資源。



心理師提供住院病人腫瘤心理服務

專題一 照顧癌症住院病人孤獨不安的心

剛進入病房，陳大哥中氣十足的說：「快！快拿一張椅子坐下來，不要站著。」60歲經商事業有成，個性直爽、海派的陳大哥展現大老闆談生意的姿態，彷彿身處於商場而不在醫院。「心理師今天來有什麼指教？」顯然對來訪已有所準備。「現在已經好很多了啦！謝謝關心，已經沒事了，有家人陪讓我走出來。」然而陳大哥輕鬆的話語和臉上痛苦無助的表情完全不一致，隨著提到傷口換藥的折

磨，陳大哥堅強的心逐漸軟化下來，被壓抑的情緒再也忍不住了，隨著淚水滑落慢慢地釋放。

陳大哥邊哭邊講著罹癌後對死亡的恐懼與孤獨、每天身體換藥的折磨與無望、面對家人照顧自己的罪惡感、對自己當初選擇的後悔與內疚，好多好多的話都不敢跟人訴說，原本喜歡交朋友與人互動的他選擇自己默默承擔。最後把眼淚擦一擦，陳大哥說道：「不好意思啦，讓你看笑話了」，此刻臉上的表情才恢復本來的自信與平靜。

成大醫院癌症中心洪宜翔臨床心理師說，陳大哥是在去年發現排便漸漸不順，有時糞便呈現暗紅色，狀況有越來越嚴重的趨勢，在家人不斷催促下好不容易才就醫，結果被診斷為低位直腸癌。治療上，須先接受電療與化學治療，後續還需執行直腸肛門腹部會陰切除術，並裝永久性的人工肛門（腸造口）；而這讓陳大哥完全不能接受，認為會被朋友發現而失去尊嚴，同時也擔心造成家人負擔與拖累，於是選擇民俗療法，獨自面對這一切。

起初民俗療法看似治療有效且癌指數降低，但隨後原本排便不順變成完全阻塞，每天飽受腹部劇烈疼痛，最後受不了再就診時，疾病已更加惡化且需進行風險更高的手術。術後傷口需要長時間復原，並配合一天3次的傷口換藥，完全超過陳大哥原先的預期，尤其當換藥時造成傷口撕裂般的痛苦更是無法忍受。個案管理師因此轉介腫瘤心理師到病房關懷。

當陳大哥情緒慢慢宣洩出來，臨床心理師維持著溫暖、關懷理解與不評價的態度，讓他當下感受到有人同在與接納，與他共同承接住這些沉重的心理負擔，減緩孤獨與絕望的感受。後續在引導下，陳大哥漸漸找到了受苦與折磨對自己的意義：家人。

後來陳大哥接受並完成治療、順利出院，出院前還和其他直腸癌病人相互鼓勵。「即使後悔過去所做的選擇無法改變，但現在仍能以自己痛苦的經驗給大家警惕，而未來或許還能當志工來幫助更需要的人。」洪宜翔臨床心理師說，這是最後一次會談陳大哥所說的話，而他的故事與期望仍持續努力地進行中。



臨床心理師訪視住院病人，提供心理支持

專題二 罹癌適應中的門診心理陪伴

癌症過程除了身體的負荷外，心理、情緒的負擔也不小。成大醫院精神部王興豪臨床心理師指出，面對心理與情緒上的壓力，病人可以選擇腫瘤心理門診，幫自己及家屬紓解適應歷程中的壓力、各項生活及家庭議題。

王興豪臨床心理師舉了1名因為疾病治療而產生身心症狀的花女士的案例。花女士陳述說，「最近都莫名的會覺得很恐慌，在診間、在搭我家那一位的車、在等化療時，都會有想要奔出這個地方的感覺。」後來由腫瘤個案管理師轉介，在兒子陪伴下到腫瘤心理門診，她訴說著在經歷一系列治療後卻又被發現病情嚴重度需要更新的心情狀態。

在得到病人這個新身分的9個月來，不論是醫療照顧、家人相處、生活家事安排，花女士像是被海浪一波一波地推著走，沒辦法整理出心力來面對這一切。「我覺得好像自己『被安排』地到這裡、到那邊，自己都還沒完全準備好就必須要面對新的功課一樣。」「現在很多事情必須被推著做，一方面很壓迫沒有控制感，另一方面好像也感覺不太知道是爲了什麼？」

王興豪臨床心理師指出，在瞭解花女士的狀況後，帶著她討論、練習放鬆，並提醒回家一定要做2項功課：「呼吸覺察練習」、「每天要留時間做一件一定要爲自己做的事，留下屬於自己的心理掌控感」。

經過頭一個月的自我思考與嘗試，讓自己每天在固定時間放下所有雜事，誠心抄寫經書，在有自我沈澱的感受後，花女士漸漸感覺到拿回了心理的掌控感，也就不再出現失控、恐慌的感覺，也在後續數個月的持續會談中，開始有機會省思更多屬於自己內在價值觀、信念、個人議題，並默默形成新的自我期許：「無悔」。在後續就醫過程中，她開始爲自己做了更多治療及自我照顧方面的安排與決定，並在心理門診中探討了原生家庭、家族對自己的影響，以及自己對於生命、家庭的掛心、期許及信念。

「每個月一次的見面，不管是腫瘤門診或心理門診，就像來看老朋友一般，知道安好，也有動力繼續往下走。」花女士有感而發。

王興豪臨床心理師說，儘管每次看到的花女士，行動及思考表達越來越緩慢，帶著的各種裝備越來越多，但一次次越來越多、越來越深度的心理討論與整理，她眼神透露出的內心與活力，就像她所戴的頭巾，每次都呈現不同的形式與樣貌；她也分享對自己、對生活的沈浸、珍惜與把握。最後一次會談移到了安寧病房，雖然她已疲憊到無法言語，但透過眼神所散發出的滿滿穩定與自信，「無悔」的自我期

許及心滿意足的踏實感，不言而喻地存在其中。

王興豪臨床心理師指出，如同花女士的經驗，腫瘤心理門診提供專業人員的陪伴與帶領，共同穩定情緒、探索自我，進而讓病人找到屬於個人獨特的安適感及自我照顧方法，面對疾病帶來的各項挑戰也不孤獨，且有機會找到心中的力量。

成大醫院腫瘤心理門診每週有3個時段，由精神部臨床心理師或社工師幫助癌症病友及家屬，共同面對癌症歷程中的各項心理適應的議題，包括：非藥物協助的睡眠、放鬆技巧、面對治療歷程之緊張擔心調適、疾病及身心健康、個人自我探索、家庭溝通互動、照顧者身心負荷等。有需要的病友可以透過個案管理師、主治醫師聯繫協助掛號，給自己更多自我協助、自我照顧的機會。而為尊重及保護個人隱私，門診會談也可選擇以自費方式進行。



臨床心理師提供罹癌適應中的門診心理陪伴

專題三 腫瘤心理師的壓箱寶

絕大部分的癌症病人在被診斷前，都是很正常過生活的，但卻可能因為癌症的診斷而被迫進入與過去全然不同的情境與狀態中。成大醫院精神部王興豪臨床心理師表示，如同醫師需要做診斷後再對症下藥，臨床心理師考量病人的生理、心理、社會、靈性等層面，並經過資料蒐集、驗證、排除後，從心理學資料庫中找出符合病人個別化「心理學現象」解釋，並在基於對現象的了解後，再從治療百寶箱中提取適當的心理治療策略、技巧以形成適合病人的建議、策略技巧或回家練習。

「正念靜觀(mindfulness)」的心理知識／技巧就是陪伴癌症病人中常使用的壓箱寶之一。根據「生物醫學博士及麻薩諸塞大學正念中心創辦人」卡巴金博士(Jon Kabat-Zinn)的定義，是刻意地專注於當下，開放的覺察，不帶有批判，改以好奇心和接納，迎接內心和腦海的每個念頭。以結合「正向心理學」、「認知神經心理學」的實證研究基礎，在陪伴照顧情緒與自我等議題上提供很重要、實用的架構，協助癌症病人迎向更為有效、適應的個人心理狀態。

王興豪臨床心理師也表示，腫瘤心理照顧與生理照顧專業團隊間的合作也很重要，臨床心理師的專業角色就是讓病人的身心現象能被「看見」，而能更有效地被理解、承接，進而與整個團隊合作，在治療生理問題之外，找到各自能夠感到「身心安適」的位置與方向。

像林女士就是其中一個例子。當她第一次看到臨床心理師時，就滔滔不絕地訴

說著這段時間發生的事情。「從生病到現在，我一直在擔心自己是不是也得了失智症！感覺什麼事情都記不太起來，醫院交代的事情都要家人不斷提醒才會記起來。要怎麼辦？還是，這是更年期症狀？」林女士丟了一連串的擔心，也不斷確認這到底正不正常。

「看得出來這段時間你的壓力非常大喔！不管是面對醫院，還是家裡的事情。一定也睡不好吧？」林女士聽得用力點頭到頭巾都快掉了。王興豪臨床心理師回應著說，「你的狀況其實蠻常見的，這是正常會有的反應。因為突然接受到衝擊的訊息，原有的狀態被迫調整改變，還有很多對未來安排的未知。除了壓力感外，擔心、害怕、難過，甚至失落的感覺，都可能有的，因為有很多的不確定感，這就是一般所謂『急性壓力反應』的現象」。

王興豪臨床心理師表示，一般人的心中缺乏處理『急性壓力反應』的事件地圖，可以引導該怎麼前進。臨床心理師就在幫助病人把屬於自己的事件地圖畫出來，壓力感、情緒跟睡眠，就會慢慢地相對比較穩定了。

林女士在臨床心理師的帶領下，針對醫師告知的訊息做個人化的理解，以及當下相對應給自己的心態或準備。「有需要的話，可以幫你轉介精神科醫師，有睡眠藥物幫助你度過這段壓力大的非常時期，讓自己的身心狀態得以獲得緩衝。不過，這部分你可以自己做選擇的。」在一系列討論後，林女士平靜了下來，講話速度和緩了，也露出了感到放心的微笑。



心理師正與病人及家屬進行會談，以提供心理照顧



心理師與個案管理師進行溝通討論，以提供連續性之心理照顧追蹤

專題四

潛伏在暗處不安與煩惱的心

30多歲的張小姐前年結婚後和公婆同住，正嘗試懷孕生子時，卻因持續發燒、嘔吐與頸部腫起而被診斷出T細胞淋巴瘤，預計進行骨髓移植治療。

骨髓移植病人在異體移植的過程中，通常需要住進隔離病房數十天，期間會經歷嗜中性白血球歸零所造成極度身體不適。因此移植前需要經過謹慎評估與準備。張小姐在移植前的住院化學治療時，情緒篩檢便評估出分數較高，因此轉介腫瘤心理師進行訪視。

成大醫院癌症中心洪宜翔臨床心理師初次訪視時，張小姐表示「好擔心之後的生

活，不知道會變成什麼樣子？」對治療與未來都有高度的焦慮與不確定感，因此邀請張小姐以正念呼吸覺察練習來適度紓壓，把注意力聚焦在呼吸上，以能在呼吸練習時活在當下，減少對未來無效能的過度擔憂，並開始為後續的骨髓移植做準備。

進入移植室後起初很順利，雖然血球數低影響諸多生理症狀，但都能按照治療計畫進行；但中途開始，張小姐出現許多情緒起伏，包括：哭泣、大喊大叫、不理人等，並且認為護理師在說自己壞話。洪宜翔臨床心理師說，當血球數已提升、轉入一般病房後，張小姐開始呈現出思考與行動都異常遲緩的現象，注意力渙散，同時有強烈自責與罪惡感，因此啟動照會精神科醫師共同照顧。

經醫療團隊與精神科、腫瘤心理師共同討論後，判斷張小姐有初步憂鬱症狀，因此以藥物與心理治療共同進行來穩定情緒、想法與行為。

但前幾次心理治療會談並不順利，因為張小姐思考與反應速度過於緩慢，等待1分鐘才能講出一句話，且前後邏輯不連貫，難以理解，與移植前的表現完全不同。洪宜翔臨床心理師表示，在耐心全神貫注的傾聽與陪伴下，張小姐也十分努力想表達與被理解，隨著破碎的語言慢慢組合成句子，經過統整後才明白：個性較內向、心細但容易緊張的張小姐，面對婆家是她一直以來感到很大壓力與不自在的來源，而懷孕生子的角色期待更深深壓在心頭上，生病則是最後一根稻草，讓張小姐自責「是個沒用的人」！這樣的想法進而導致憂鬱、焦慮等強烈負向情緒。

隨著藥物發揮作用及會談訓練語言表達後，張小姐從1分鐘一句話到三句話，漸漸恢復原本的講話速度，只是負向想法持續存在；張小姐說「我可能是瘋了吧！在移植室裡不斷這樣想，完全停不下來。」

洪宜翔臨床心理師指出，面對如此執著的想法時，通常會需要先發現自己受到想法影響，再透過慢慢改變想法來加以調整。例如找到支持與反對該想法的證據，而張小姐立刻想到諸多支持的證據，但經過苦苦思考後才想到反對的證據：「我是一個認真、努力、想活下去的人」。

住院一個多月後出院，張小姐有時仍有負向想法，但已漸漸能以較客觀與有彈性的替代想法來加以調整；本來生活都完全依靠家人，現在已能開始自己梳洗、穿衣，甚至是協助家中打掃與煮飯等家務。最近一次回診時，張小姐已順利回歸工作，淋巴瘤病情也緩解且穩定，同時正在準備難度更高的職業挑戰。

洪宜翔臨床心理師表示，張小姐的經驗提醒我們，或許病人大多數的心理壓力不一定與癌症的治療與生理相關，卻可能潛伏暗中，在我們意想不到的時候浮現出來。成大癌症醫療團隊除了在提供癌症治療外，同時也關心早期潛在的心理風險，以能即時發現問題並提供相關心理專業的介入，讓原本可能加劇病情的干擾逐漸穩定，也讓生活品質逐漸恢復。



臨床心理師說明正念呼吸覺察練習



【成大醫院住院大樓、門診大樓免費接駁車服務】

住院大樓 ↔ 門診大樓 ↔ 後火車站

* 搭乘時間：週一至週五 7:30 (後火車站發車)

上午 7:40~17:40 (每隔 20 分鐘由住院大樓發車)

* 搭乘地點：1. 住院大樓 (勝利路大門玄關處)

2. 門診大樓 (2 號門玄關處)

3. 後火車站 (出口處左前方)

【總院公車服務】

路線編號	搭乘地點 / 站名	
77	成大醫院 (小東路)	全班次
2	成大醫院 (小東路) / 成大醫院 (勝利路)	部分班次
5	成大醫院 (勝利路)	部分班次
19	成大醫院 (小東路) / 成大醫院 (勝利路)	部分班次
綠17	成大醫院 (小東路) / 成大醫院 (勝利路)	部分班次
6	成大醫院 (勝利路)	部分班次
70	成大醫院 (小東路) / 成功大學	全班次
橘12	成大醫院 (小東路) / 成大醫院 (勝利路)	部分班次

 低地板公車 (輪椅使用者建議搭乘)：上下車門無台階，設有輪椅渡板，車內有輪椅停靠區及安全帶設備。



住院大樓地下一樓商店街提供餐飲、
美髮、醫療用品服務



成醫電子報 生命・愛心・卓越・創新

訂閱網址：<http://webpage.hosp.ncku.edu.tw/>

成醫季事本 民國96年6月12日創刊

總編輯：楊宜青

編輯室：陳鵬升・沈尙良・張喬青

美術編輯：張保民

版權所有