

# 安寧療護裡的中醫陪伴與照顧



撰文◎中醫內科主治醫師 林姿婷

安寧療護的意義不是放棄，而是更細緻的照顧。這一段路，中醫一起走！

當疾病進程到了生命後段，許多病人與家屬心中常浮現一個沉重的疑問：「是不是已經沒有辦法再做些什麼了？」安寧療護的出現，正是為了回應這樣的時刻。

安寧，並不代表放棄治療，而是將醫療的重心，從單純延長生命，轉為更全面性地照顧一個人。在這個階段，醫療關注的不只是疾病

本身，而是病人是否疼痛、是否吃得下、睡得好不好，是否感到焦慮不安，是否仍能在有限的時間裡，保有尊嚴與舒適。

對家屬而言，安寧療護更不是抽身離開，而是學習如何在陪伴中，減少面對疾病末期時的無力與恐懼。它是一段需要醫療團隊、病人與家屬共同走過的路。



## 走到生命後段，中醫反而更能發揮陪伴的角色

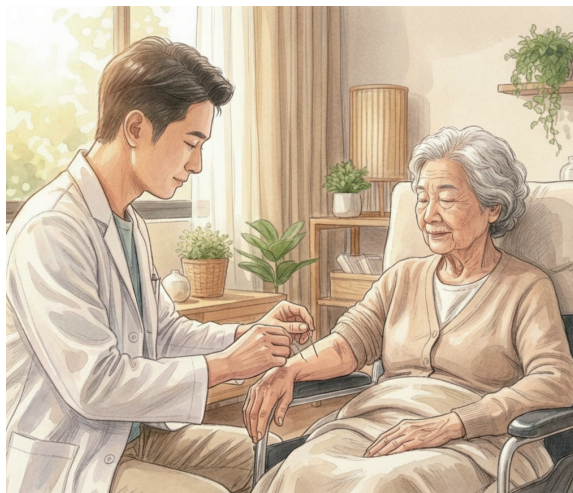
許多人以為，中醫較適合用於疾病慢性調養；但在臨床實務中，我們常看到的是：愈接近生命後段，中醫能介入與陪伴的空間，反而愈清楚、愈重要。這並不是因為中醫能「治癒」末期疾病，而是因為在安寧階段，病人的主要需求已不再是對抗病灶，而是如何減輕不適、維持基本功能，讓身體與心慢慢安適下來。在這個過程中，中醫與西醫並不是彼此取代，而是角色不同、目標一致。

西醫在疼痛控制、症狀評估與急性處置上扮演關鍵角色；中醫則著力於調整整體狀態，協助病人減少不適、提升對症狀的耐受度。例如在臨床上，當中醫與安寧醫療團隊共同照顧病人時，常可發現病人在整體狀態較穩定後，止痛藥與嗎啡類藥物的使用劑量，有機會變得更平穩，甚至逐步下降。這並非取代止痛藥，而是透過改善睡眠、腸胃功能、情緒緊繃與全身虛弱感，讓藥物能更精準地使用，副作用也相對減少。

## 中醫的安寧照顧，不只是一帖藥

談到中醫，許多人第一個想到的是中藥房裡的中藥，但在安寧療護中，中醫的照顧方式其實相當多元。

除了依病人狀況調整藥物外，穴位按摩是一種非常實用、也容易由家屬學習的方式。透過按壓特定穴位，可幫助放鬆肌肉、減輕疼痛、促進腸胃蠕動或改善睡眠，幫助病人在日



常生活中多一份舒緩。在醫療團隊評估安全的前提下，也可將芳香療法或精油與穴位按摩結合，利用氣味帶來的放鬆效果，幫助病人降低焦慮、穩定情緒。對於不適合再增加口服藥物的病人而言，這是一種溫和、貼近日常的照顧方式。

對於體力尚可的病人，中醫也會視情況介入簡單的導引運動，例如恩主公醫院中醫部曾錄製影片推廣的「八段錦」功法，這類動作強調呼吸與緩慢活動，不以運動強度為目標，而是協助病人感受身體、維持基本活動能力與內在安定。

## 中醫在安寧療護裡，最常能幫助的症狀

在安寧照護的過程中，病人常同時承受多種身體不適，例如疼痛、食慾下降、腹脹、便秘，或是因癌症治療而出現的口乾與吞嚥困難。這些症狀往往不是單獨出現，而是彼此影響，影響病人的生活品質。

中醫認為，當身體的氣血與津液運行不順，便容易產生疼痛與各種不舒服的感受，近年臨床研究顯示，針灸可協助減輕癌症相關疼痛，部分病人甚至能減少止痛藥物的使用；同時，針灸與中醫介入也被發現有助於改善腸胃功能與放療後的口乾不適，幫助病人維持基本的進食與活動能力。這樣的治療可能無法「消除所有症狀」，但能讓身體的運作回到較為順暢、舒服的狀態，正如《黃帝內經》所說的「通則不痛，痛則不通」。

隨著疾病進展，許多病人會感到明顯疲倦、睡眠品質下降，甚至出現焦慮與情緒不安；而口腔乾燥、吞嚥不順、說話困難等問題，也常讓病人在進食與溝通過程時感到挫折，進一步影響情緒與生活尊嚴。臨床研究也顯示，針灸可改善放射治療後的口乾與吞嚥功能，協助病人較順利地進食與說話；中醫整合治療如中藥治療、穴位按摩與芳香療法，亦有助於改善癌症相關疲倦、睡眠品質與焦慮程度。

中醫在安寧照護中的角色，不只是處理症狀本身，更是陪伴病人慢慢安定身心，讓不適不再層層放大。透過這樣溫和而持續的照顧，希望病人與家屬在安寧階段，仍能感受到被理解、被支持，並保有舒適與尊嚴。

## 家屬可以怎麼參與中醫安寧照顧？

在安寧療護中，家屬的陪伴本身就是重

要的一部分，而中醫的照顧方式，往往也能讓家屬更有參與感。例如在醫療團隊指導下，家屬可學習簡單的穴位按摩，在日常陪伴中為病人帶來舒緩；也可協助調整生活作息與飲食方式，讓病人吃得更舒服、休息得更安心。

## 陪伴，本身就是一種治療

重要的是，家屬不需要「做到很多」，而是在能力範圍內，陪著病人慢慢走。這樣的參與，不僅能減輕病人的不適，也常能讓家屬在陪伴中，少一點無力，多一點踏實。

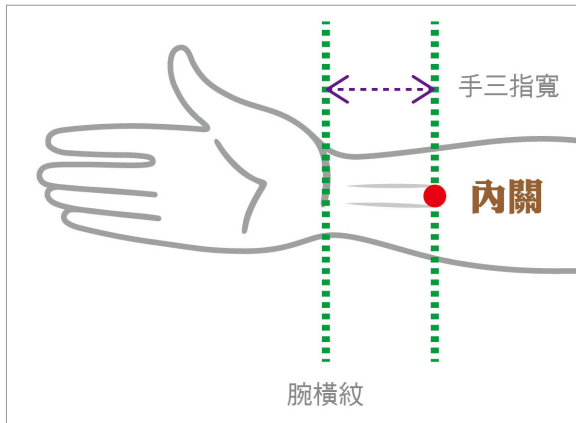
安寧療護的核心，從來不是「做多少」，而是「是否真正回應病人的需要」。中醫在安寧照護中所扮演的角色，正是一種陪伴式的醫療：在病人走向生命終站的這段路上，陪他走得舒服一些、安心一些。這一段路，或許無法改變終點，但我們可以選擇，讓過程多一點溫柔。

在安寧療護裡，中醫願意，一起走。

## 家屬也能一起做的中醫陪伴—穴位按摩

在安寧照護的過程中，家屬常常希望能多做一點，卻又擔心會不會幫倒忙。其實，在醫療團隊指導下，一些溫和、安全的穴位按摩，可以成為陪伴的一部分。





### 內關穴（手腕內側）

內關穴位於手腕內側，約三指寬的位置，是中醫常用來幫助緩解噁心、胸口不適、焦慮與睡眠困擾的穴位。

### 足三里穴（小腿外側）


在安寧療護過程中，病人常會感到疲倦、食慾不振或整體體力下降。此時，除了醫療團隊的專業照護，家屬若能在日常陪伴中做一些溫和的協助，往往能為病人帶來實際的舒緩。



足三里穴位於小腿外側，膝蓋下方約四指寬的位置，是中醫常用來幫助腸胃功能、改善疲倦、支持整體體力的穴位。中醫認為「脾胃為後天之本」，當消化吸收功能較穩定，身體也較有力氣應付每天的消耗。

### 按壓方式

按壓時，可用拇指輕柔地按揉內關穴，以及可用手指或手掌，以輕柔、緩慢的方式按揉足三里穴，每次約一至二分鐘，以病人感到放鬆、溫暖或微痠為宜，不需追求明顯疼痛感。這樣的觸碰，不只是刺激穴位，更是一種安靜而溫柔的陪伴。

溫馨提醒，穴位按摩屬於輔助性照顧方式，請在醫師或醫療人員指導下進行。若病人感到不適、疼痛或疲累，應立即停止。 

### 作者介紹



林姿婷 中醫部中醫內科主治醫師

中國醫藥大學畢業後即加入恩主公醫院中醫部的陣容，對於中醫臨床及中醫藥應用有濃厚熱忱及興趣，並於陽明大學醫學影像暨放射科學研究所進修取得碩士學位，研究中醫藥物協助癌症患者接受放射治療後之副作用。目前為教育部部定講師、康寧大學兼任講師，專長為身心症、睡眠障礙及情緒疾患等精神科學領域，另外的專長還有癌症輔助治療、慢性消化功能疾病及泌尿系統相關疾病，並加入中醫居家醫療照護的行列，希望能夠利用自身所長，守護民眾身心健康。

