

愛的牽絆與相遇

緩和療護家屬支持團體

文／臺中榮總藝術治療師 王華雯



在安寧病房裡，家屬往往是那個默默承受的人。

他們一邊陪伴著摯愛的家人，一邊努力撐住自己的疲憊、焦慮與不捨。許多情緒來不及被說出口，只能藏在深夜裡、病房走廊裡，或藏在每一次故作堅強的笑容之中。

臺中榮總家庭醫學部安寧緩和醫學科舉辦「愛的牽絆與相遇」家屬支持團體，一個月兩次、為期四個月，透過藝術創作與團體分享，引導並陪伴家屬在照顧旅程中，短暫停下腳步，好好地看見自己的心。

活動中，有人靜靜地捏著黏土，有人專注地整理植栽，也有人在創作時，慢慢談起一路陪伴家人的心情。原本陌生的彼此，因為相似的生命經驗而逐漸靠近。

有人分享：「原來不是只有我會累、會害怕。」

也有人在團體結束時輕輕地說：「今天終於有一點喘息的感覺了。」

在「深植你心」的植栽創作裡，一位家屬看著手中的綠色植物，低聲說著：「我一直都在照顧別人，卻忘了自己也需要被照顧。」那句話讓現

場安靜了幾秒，卻也像是一道溫柔的提醒——照顧者的心，同樣需要被承接與照護。

而在「盛放在記憶裡」的創作中，家屬們運用壓花、乾燥花與雜誌拼貼，把一段段難以言喻的感受收藏進透明框裡。有人選擇明亮的花朵象徵希望，也有人拼貼出陪伴家人的回憶與祝福。創作不一定需要很多語言，但有時，一個顏色、一朵花、一段文字，就足以承載那些說不出口的情感。

藝術治療並不是要厲害的技巧或完成一件多漂亮的作品，而是在創作的過程中，讓情緒有機會被看見、被理解，也讓心慢慢找到可以安放的位置。

對許多家屬而言，這些作品不只是手作，更像是一份陪伴旅程中的紀念、一份留給自己的溫柔。

安寧療護照顧的不只是病人，也包括家屬的身心靈。

在疾病、失落與不確定之中，我們希望透過這樣的支持團體，讓家屬知道：你不需要一個人承擔所有的辛苦；在最艱難的時刻，依然有人願意陪你一起走。

有些愛，會在陪伴裡留下痕跡；

有些力量，也會在人與人的相遇中，慢慢長出來。🌱



▲ 透過藝術創作與團體分享，引導並陪伴家屬在照顧旅程中，短暫停下腳步，好好地看見自己的心。