

《病中人・入口》21 陪伴的人，也會累——給照顧者

對應播客：《病中人・入口》21 陪伴的人，也會累（5 分 40 秒）

輯五「向外：陪伴與安放」第 1 集

素材：玄門真宗四九戒期（115 年・第三十一天）＋十之一 5.x

本集為學習整理，非醫療建議。

亮點・一句話

陪伴不等於包辦，關心不等於控制。

先把自己顧好，你才有能力顧別人。

開場・這一集不講病人

講照顧病人的人。你很久沒好好睡、把自己的事往後排、不敢喊累——因為病人比你更辛苦。但陪伴的人也會累；允許自己累，不是不孝、不是不愛。

一、陪伴，不等於包辦

「陪伴不等於包辦，關心不等於控制。」（四九戒期）

「他需要扶的時候我扶，他可以走的時候讓他走，他跌倒的時候陪他站起來，但不把他的人生搶過來替他完成——這就是分寸的慈悲。」

「幫一個人的終極目標，是讓他變得更強大，而不是永遠離不開你。」

二、承認吧：過度幫助，兩邊都會垮

「過度幫助會使人失去成長能力。」

「如果他沒有你的幫忙就活不下去，那不叫幫忙，叫製造依賴。」

照顧者被榨乾、病人失去復原的力量——這是雙輸。

三、照顧者的三個層次：能做、要商量、做不到

第一層：能力範圍內、且確實是對方需要的——盡心去做，不要畫大餅。

第二層：牽涉對方人生選擇的（例如要不要動手術）——不能替他拍板；說明狀況、一起聽、一起商量、共同決定。

第三層：超出能力或職權——別顧面子硬答應；誠實說「這部分真的超出我的能力，但我可以幫你找其他資源」。

「勇敢拒絕不是冷漠，而是負責任——這就是有分寸的慈悲。」

四、先照顧自己，才走得長

「別人需要你時，你都在；別人需要空間喘息時，你也懂得優雅地退後一步。」

「對周遭親人的情緒，不要急著攬在身上。」

有時候，停一下、再看、再問、再做，比一直衝更有用。

今天就能做的一件事

今天，為自己留 30 分鐘，什麼都不做。喝一杯溫熱水、深呼吸十口——先把自己顧好，你才有能力顧別人。

一句話帶走

「陪伴不等於包辦，關心不等於控制。」

「我不把你的人生搶過來替你完成——這就是分寸的慈悲。」

本集腦圖

