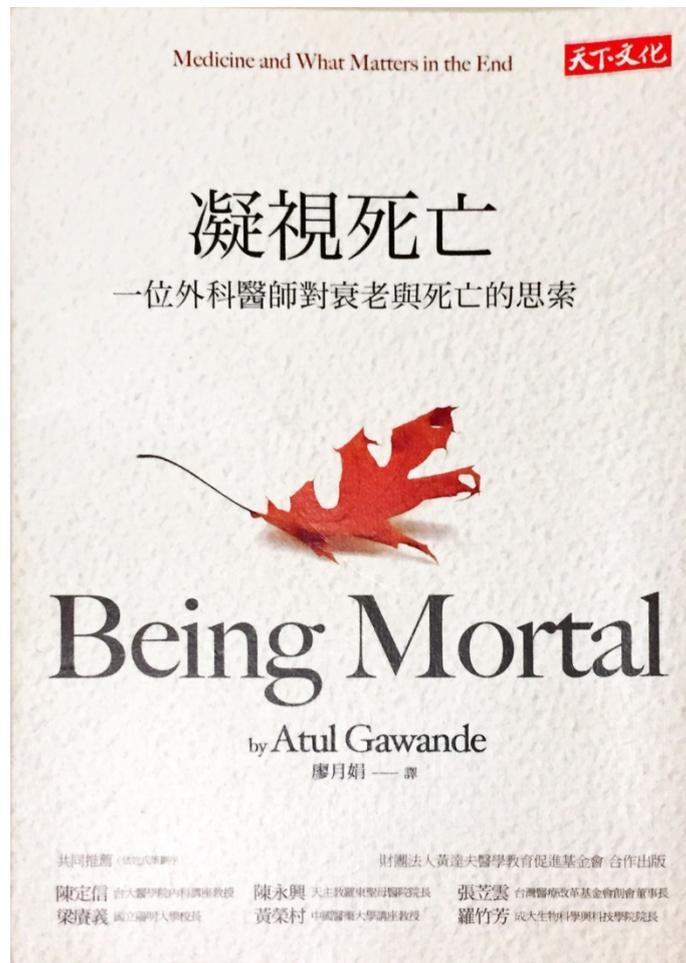


106 年公務人員專書閱讀心得

閱讀專書—《凝視死亡》



來自一位外科醫師對衰老與死亡的思索

~好好的活且有尊嚴的活過每一分鐘~

目錄

一、前言.....	2
二、作者簡介.....	3
三、全書摘要.....	4
四、心得感想與啟發.....	4
(一) 獨立的自我.....	4
(二) 肉身解體.....	5
(三) 依賴.....	6
(四) 老人家的生活願景.....	7
(五) 值得活的人生.....	7
(六) 放手.....	8
(七) 生死問答.....	9
(八) 勇氣.....	10
五、結語.....	11

《凝視死亡》心得寫作

一、前言

這是一位外科醫師對衰老與死亡的思索，更深一層的提醒：「要是我們不知道如何善終，那就只能讓醫學、科技和陌生人來操控自己的命運」。作者身為一位醫生，他感性的自白醫學訓練的目的就是教我如何救治病人，可從來沒有人教我如何面對死亡，如何照顧臨終病人，讓他們安然離去。

「接近生命終點之時，什麼是最重要的？」

打從出生那一刻開始，我們每天都在變老——這是人生無可避免的悲劇。如果我們不願坦然面對衰老與垂死的經驗，必然會活在痛苦中，死亡使人的追尋成了虛空。如何面對死亡呢？正如本書書名——「凝視死亡」，學習勇敢面對，破除所有幻想，直視現實。

二、作者簡介

作者葛文德(Atul Gawande)，任職美國波士頓布里根婦女醫院，是一般外科和內分泌外科醫師，亦是哈佛大學公共衛生學院衛生政策管理學系教授。自 1988 年起擔任《紐約客》主筆，著有《一位外科醫師的修煉》、《開刀房裡的沉思》…等書，皆榮登《紐約時報》暢銷書排行榜。兩度獲頒美國國家雜誌獎、麥克阿瑟研究獎、美國醫療服務

研究協會最具影響力獎…等獎。

三、全書摘要

《凝視死亡》這本書隨著作者一個一個故事拋出來，透過自己家庭和病人的故事，描述了衰老、死亡過程中的困擾、痛苦與無奈。醫師該如何與病人討論死亡？如何提供適度而不浪費資源的療法？如何協助病人在虛幻的期望與有品質的臨終生活之間，作出抉擇？這些不僅是醫學院很少會教的課，也是許多人避諱不敢面對的生命課題。作者毫無畏懼的迎向這個禁忌話題，以誠懇的態度、溫暖的筆觸，描述老人安養、臨終照護的種種面向，揭示人生的終極目標可不是「好好的死」，而是「好好的活、有尊嚴的活過每一分鐘」。

四、心得感想與啟發

(一)獨立的自我

聖經創世紀第六章，神說：「人既屬乎血氣，我的靈就不永遠住在他裡面；然而他的日子還可到一百二十年」。國人現在平均壽命 80.2 歲，屢屢創歷年新高，由於營養、衛生和醫療各方面的改善，因此很多人都得以在有生之年看到子女長大成人。

有意思的是，以前常聽人說的「養兒防老」觀念，隨著時代變遷，

老年人似乎已不會因為子女離家而太難過，反而只要有經濟能力和獨立自主的個性，選擇與子女保持「有距離的親密關係」。

但這種生活方式還是有個問題：獨立畢竟只是暫時的，老人遲早會有虛弱或者重病需要人照顧。記得前陣子過世的崔小萍，曾是每個禮拜天主日見到的崔婆婆，一直是一個人生活著，雖年事已高，但她耳聰目明、記憶力相當好。直到3年多前，高齡93歲的她由她的乾女兒接去台北照顧。聽媽說她的乾女兒照顧她無微不至，說崔婆很有福氣。「老人家遲早需要別人的照料」，並且讓他們「好好的活、有尊嚴的活著」。

（二）肉身解體

由於醫學進步，越來越多人得享高壽，衰老而終，或許更痛苦的是還拖著病痛活著。這衍伸出現在的高齡化社會以及長照議題，問題已越來越嚴重。

看見一則新聞是資深體育主播傅達仁先生因病痛纏身，開了8次刀，摘除膽囊，胃也切掉一半。去年向蔡英文總統投書「安樂善終法案」，表示願作台灣首位安樂死的人，引發社會關注。而他收到行政院回函，表示仍以安寧療法為主，令他相當沉痛。他痛心提到日前上吊自殺的資深演員高鳴，因老病痛苦不堪而選擇上吊身亡，因沒有法而沒有人權，活得也沒有尊嚴。他認為「80歲以上、不治之疾、出

於自願，不妨他人自由，可行善終權」，若能推動「安樂善終法案」，安樂死是很人道的，是不希望自己插著管子被動地活著，這樣活得才有尊嚴。

還想起近期一則沉痛的新聞，失控的哥哥當街持刀砍下妹妹的頭顱。因為妹妹精神障礙近期又罹患癌症，哥哥已照顧妹妹長達三十年，身心俱疲的他因著失控而犯下錯誤。這背後的故事令人鼻酸，因著社會及政府對長期照護這塊仍未受重視且不完善。我們應正視這些趨勢，確保將來老人及需要被照顧的人應可比今天過得更好。

(三) 依賴

記得每次爸媽載姥姥來家裡吃飯坐坐，姥姥總是吃完飯就嚷著要回家。因為老人家已經認定自己的家，而這裡不是我真正的家。相反地，我們去到姥姥家時她總是很高興，嚷著在家一起吃飯，待的時間越久她越是高興。老人家除了遲早需要別人的照料之外，老人需要的是「更多的陪伴」。

這是個沉痛的記憶。奶奶隨著上了年紀，患有阿茲海默症，漸漸地忘記家人，很多記憶一點一點的消失。她開始無法獨自生活，需要有人照顧。長輩為她請了外勞照料，但奶奶一直覺得外勞不是家人而防著，還覺得外勞是壞人。到最後，叔叔把奶奶和外勞一起接來家裡住，才能緩和一點奶奶的不適應。直到在等待新的外勞來之前，長輩決定

先暫時將奶奶送到養護之家照顧，就在去養護之家的一個星期內，奶奶就在睡夢中去世。回想奶奶在養護之家的神情，心很難過，她是如此的想依賴家人，即使已經都不記得家人。「老人需要的是更多的陪伴」。

(四) 老人家的生活願景

老人除了需要照料和陪伴之外，還需要有尊嚴的活著。今年端午節去堂妹阿嬪家幫忙包粽子，媽說別讓上一輩的好手藝失傳了。當我們吵著阿嬪說教我們包粽子時，阿嬪的神情是很高興的。隔壁還有另外一位鄰居阿嬪也來幫忙包，兩位老人家原來是互相照顧的。原來就聽說阿嬪的家人一直不希望阿嬪一個人住，想接她一起住，但都被阿嬪拒絕。

像爸媽和教會弟兄姊妹也常說「以後要住在附近，等老的時候就近照顧」。這是一種輔助生活的概念，老人雖是需要照料和陪伴，仍盡可能讓他們過著有自主權的生活，而非養老院或者沒有品質的照顧方式。

(五) 值得活的人生

書中提到一段話，值得好好來深思。「最重要的並非可降低老人的死亡率，而是我們可為老人找到生存的理由」。常有人說老人就像小孩，會有情緒和脾氣。還記得我姥姥常說的一句話：「我老了、沒用了，

現在就只是在等死而已」，這往往是在她頭很漲痛、身體不舒服的時候。當家人全都回來，看見到家人的時候，問姥姥妳開心嗎？她會說「我每天一早起來就是為你們的身體、工作和幸福禱告，看見你們都很好就是我最開心的事」。什麼樣的人生才是值得活的？我想趁著可以的時候好好享受人生吧！

(六)放手

當生命進入決擇時，會交給醫療決定還是自己決定呢？

我曾因車禍受傷，經長輩介紹下來到一間整形外科診所治療腿上的傷疤。還記得那位醫生神情透露著淡淡的哀傷，他知道我也在醫院工作，開始聊起他的妻子。他說當知道他的妻子罹患癌症，以醫生的角度就是積極治療。前前後後做過兩次放射治療以及無數次的化療，腫瘤在醫生的專業上來看，是有縮小了。然而他的妻子身體也越來越差，因著治療的緣故，生活的品質也沒有了。直到有一天的半夜，突然大吐血，送醫急救已回天乏術。他提及自己身為醫生，同時也是患者的家屬，在積極治療和患者的心聲，他選擇了前者。然而若能時光倒流，他希望能讓他的妻子活得有尊嚴和品質。

同樣是個沉痛的記憶。爺爺從小最最疼愛我，只管叫我是「爺爺的小心肝」。隨著年紀增長，爺爺開始手腳不由自主的抖動，診斷出來是帕金森氏症。有天爺爺因大量吐血送醫，因著長年吃辣關係以及腸

胃道已老化。醫院觀察期間，院內又感染肺炎，需要氣切才能存活。醒過來之後請了看護，爺爺開始氣切的人生。加上帕金森氏症越來越嚴重，人幾乎都是躺在病床上，漸漸記不得人。過了幾年，療養醫院發現爺爺罹患上大腸癌，因為已經沒有自主意識，所以由家人決定開刀切除癌細胞，身上又多了一個腸造口。記得反覆進出醫院急救活過來，就這樣過了六年，最後器官衰竭過世。

醫療干預是可以永無止盡的，直到生命走到盡頭。然而若是因為逃避或者避諱死亡不去談，不知道如何善終，也許真的沒有善終。看見爺爺的經歷，我很沉痛，也清楚明白不能逃避，需要提早立定自己的臨終想要如何過。是要教由家人決定或者照自己的意思還是醫生的積極治療技術，值得去思考。

(七)生死問答

死亡是一個難以啟齒的議題，然而那一天遲早會來。

台灣的安寧療護的推手—趙可式教授，傳達三善及四道人生的理念：三善是善終、善別、善生；四道是道謝、道歉、道愛、道別。假如面對我們生病的親人或自己，在生命有限之時能做到三善及四道，就可以從容的面對病離死別的衝擊，替代的是生存者的心安及往生者的靈安。

我記得我媽媽從我有記憶以來，不斷告訴我如果將來是她來到人生

最後的岔路，她不要作任何侵入性的治療和急救。倘若是身體還有完好的地方，她要器捐。因為她有信仰在，她深信肉體有天雖會壞死，但有更美好的盼望在一被主接回天家。死亡不再是終點，而是進入永恆的入口。

(八)勇氣

面對死亡，什麼是有勇氣？

還記得剛踏進醫院工作的我，曾協助一位患者完成他的放射治療療程。過了半年，再次看見他是從原先的走進治療室，到變成躺在病床上全身不能動。也許是因為熟悉且接觸過的關係，他看見我露出淡淡得微笑。我其實在走出治療室的當下，就已經難過的哭了。和我配搭的資深學長，提醒我若是無法克服這一層，你就不適合待在醫院工作。現在回想，非常感謝這位學長，他提醒著我要勇敢面對生命的盡頭。

離開的這一天終就會來到，我們是否有勇氣面對，更甚至可以勇敢地好好活到最後。還記得前陣子因著辦活動看到 Love Life 短片，影片裡的三個女孩，他們活出生命勇氣來面對死亡，就是好好熱愛自己的生命。其中一位 Dora 回答，她的生命奮鬥希望能幫助到其他人。如果你的生命只剩下一點點，你會用什麼態度去面對呢？如果可以，「好好熱愛自己的生命，好好活到最後一分鐘」！

五、結語

什麼是人生故事的完美結尾呢?我相信是有永恆的確據!

死亡是一個揮之不去的現實，它減低了智慧的價值、抹去了智慧人的記憶，把我們辛辛苦苦一生勞碌所得的轉送給不值得領受的人。然而，死亡並不是勸我們放棄人生的追求，相反的，趁著可以的時候好好享受人生。「好好的活且有尊嚴的活過每一分鐘」。在世上過的每一天，是決定開心過還是難受過，選擇權也在於你自己。

約翰福音十一章 25 節，耶穌說：「復活在我，生命也在我。信我的人雖然死了，也必復活」。耶穌的復活戰勝了死亡，也使每一位相信祂復活的我們，脫離了死亡所帶來的一切，將自己交給永恆上帝的手中。