

與生命對視

— 《凝視死亡：一位外科醫師對衰老與死亡的思索》讀後感

壹、前言：

「好~把腳打開，然後深呼吸」當醫生邊動作邊下指導語時，兩腳掛在婦科內診檯的我，剎那間因為機具的冷硬侵入，那痠痛已讓身體緊繃到極致，彷彿那痛苦在醫生的刮除中無止盡地漫延，眼睛已忍不住痛楚飆出沈默的淚水，有一度，靈魂彷若飄在上空看著沈重不已的肉身。

生命，是一條長長的絲路，有著一帶山田放水聲，也有悲歌兩岸啼不住。走在生命的田埂間、在生機盎然的田陌上，清風吹起一地的泥土香。穿花蛺蝶深深見，點水蜻蜓款款飛。¹生命的現場，恰如一場繁花的盛宴。

生命在天地的懷抱中孕育而生，每一個生命都有它奇特專屬的存在與價值，當以醫師的視野展開以醫學背景角度切入關於「生命·死亡」的一場探險之旅，在本書作者的章節排序裡一起尋找生命的裂縫顯化出的各種可能。

¹ 參杜甫〈曲江二首〉

作者以其現代醫學背景深入探討死亡的議題，當生命走到最後一哩路時，醫學能回應的是什麼？作者分享了許多關於衰老與死亡的經驗，讓讀者們也跟著其中的每一則故事凝視自己未來相關的歷程、如何有意義有尊嚴的為自己走完生命最後的旅程，作最深刻、最個人的切身思考。

貳、專書重點梗概：

本書除推薦序、前言、結語外，共計分為八章，每一個章節都探討一個有關的主題，以及身邊周圍老年衰老的各種現象去回應當章主題，如下圖簡表。

章節	主題	主要內涵
一	獨立的自我	傳統社會、現代社會中的獨立自主性。 老年遲早需要別人的照料。
二	肉身解體	老化是漸進而殘酷的，無人能倖免。 衰敗像蔓藤，悄悄爬滿我們的身體。
三	依賴	安養院不是我真正的家，卻是逃不了的悲慘世界。 老人需要的是照顧，而不只是錢。
四	老人家的生活願景	老人樂活園區計畫；迫近死亡會讓人的欲望重新排序；無人關心老人是否覺得寂寞。
五	值得活的人生	為老人找到生存的理由；成為自己生命故事的作者； 什麼樣的人生才是值得活的？
六	放手	醫療干預是永無止盡的..除了身陷積極治療的迷思， 我們到底能否找到出路？ 抵擋死神的腳步，代價高昂。 那一天遲早會來。
七	生死問答	問答的醫病關係；重新定義自己；來到人生最後的叉路。
八	勇氣	生存的最終目標並非好死，而是好好活到最後。由自己譜寫人生的最終樂章。

資料來源：專書
筆者自行整理

本書共 8 章，歸納與主題相似的案例說明，並適時提出在美國所施行的各個相關計畫，增添讀者對主題發人深省之處。

參、心得感想

天地萬有生命在演化過程中充滿著恩典與神奇，人們在微風中傾聽到季節的語言，在植物的葉子裡品嚐每天的生活。一切都是如此完美的呈現，包括死亡這件事。作者站在人類「醫療」的立場出發去探索如何讓生存這件事可以有所選擇以及如何選擇，尤其是在老年時。本章節想藉由作者書中論及的概念，提出筆者自身的見解與聯想。

一、接納與臣服—關於來到生命眼前的一切

老化就是身體各器官、組織的輓歌²，牙齒因為鬆動無法好好享受食物、骨質疏鬆導致不經意跌倒骨折、頸椎前凸吞嚥東西常噎到、眼睛視力衰落白內障看不見眼前的盤子刀叉、耳朵重聽過馬路人身安全置於險境、記憶退化想不起回家的路線、頭髮色素細胞全部凋亡呈現花白的老化外觀……等等，我們的肉體之軀不斷不斷緩慢地走向解體之路。

老化與死亡是個沈重又嚴肅的話題，很多人都不願意正視這個面向，在中國文化傳統裡彷彿你去正視它即是與死亡靠近而膽戰心驚，正因為這是我們文化傳承上的禁忌，家中老人不願意告訴晚輩他(她)

² 參專書第 49 頁

心裡對於老化歷程中他(她)要的對待及方式。所以，在老人家衰老或死亡的過程裡，我們並不清楚搶救或是送進養老院是否是長輩所要的。回到我自己身上，不禁要默問自己，而我自己願意預作準備？願意正視它了嗎？

衰老與死亡是線性上的不可逆，不是你不喜歡就可以避開的事件，與其逃避不如揀選起屬於我們的責任，我們自己對於生命的責任。老年生活如何預作準備猶先於心理層面的接納與臣服，就像你看到天空雲層陰厚就知道可能等一下要下起雨了，那麼要出門的你，就會準備打一把傘在身邊。

二、建構一個屬於衰老老年生活藍圖

逃不掉，就面對吧！這是人的一輩子都在學習的功課，按照自己的狀態去規劃你想要的，人生如何謝幕你有權決定，例如在生命的最終放棄急救(必須之前有簽署放棄急救同意書，很多急救壓下去，病人肋骨斷裂也是醫生心碎的聲音)、自己死亡後的居住地先依自己的意願選好、告別式想要什麼樣的方式…等等，所以有些人選擇辦理「生前告別式」，想要聽聽身邊的親朋好友有什麼話要對自己表達，有什麼恩怨我們選擇放下，有什麼愛我們一定要讓對方知曉。所有的這一切，只為了，我們不想要留下遺憾在這世上。

死亡終究是個句點，在面臨死亡之前，我們是否可以好好活著？

在面臨疾病的態度上，我們是否有心理準備知道那醫療上如何對待我們的身體？進行醫療處置之後，那些副作用又是否我們一個人承擔的了？在面對這些的當下，我們的情感上的需求又有被照顧到了嗎？林林總總銜接著的問題，我們都必須要有心理準備迎向它。

思索這些問題，才能在「身體+精神」層面落實它、建構它，身體會老化就進行「延緩老化工程」，從飲食上著手(吃抗氧化食物抵抗自由基、自製乳酸菌提升腸胃道良好環境、吃好的油、烹煮方式…等等)、從運動健身著手(適合目前身體狀態的運動類型，例如跑步、游泳、健走、騎單車、打球…等等)、從睡眠著手(好的睡眠品質會影響循環到我們夜間肝膽排毒歷程)、從心靈著手(瞭解身體裡還有我們高貴的靈魂，可以療癒我們看不見的能量場，透過心靈與情緒體的穩定接納來到生命的一切事物)。

要有安排，總是少不了經濟金錢這一關，創造自己的豐盛之流為自己籌備好所需要的，剩下的一切就交託給神性安排。人就算汲汲營營也不見得可以留住錢財，唯有把它當成中性的工具使用，一切才會朝向豐盛之路。

三、穿越恐懼，尊重每一份生命

人類既自詡為萬物之靈，就應更有智慧與美德善待每一份可貴的生命；看見長照機構裡行動不便的老年人坐在輪椅上插著鼻胃管，院

方人員將高蛋白流質灌入管中，這畫面讓我省思與聯想動物的強迫灌(餵)食，而人類又該如何幼有所養，老有所終。

這些年來，國際上恐攻事件頻傳，還有鄭捷北捷殺人案件，不管我們自己的國家還是國際氛圍上，到處充斥著不安與恐懼，這是人類的世界。思及動植物界，何嘗又不是在經歷著人類的摧殘與殺害，新聞播放著動物在被凌虐、棄養；樹木是地球的肺，因著利益不斷在被砍伐，彷彿人類都聽不到地球母親嗚咽的聲音。

存在著這麼高頻的恐懼力量，人類如何因著本質裡的那點良善去轉化這即將毀滅的現象？老年生活與現存環境息息相關，要能穿越恐懼去安在每一個片刻，唯有愛。

愛是高品質的能量，如果我們都可以透過愛去執行我們正在做的事，那許多的紛爭與控制就會漸漸消褪，融合的是和平與愛，那麼即使在老年階段，我們也可以在充滿愛的環境裡老去。

肆、結語：

在人類慣行的世界裡，筆者有太多的理所當然（我們生病了，就要看醫生；醫生是專業的、聽醫生的治療決策就是好的建議；我老了，你是晚輩就該想辦法照顧我等等），殊不知這裡面有太多的「理所當然」是錯誤建構的認知，既然身體是你自己的，就該用心傾聽每一個醫療政策對身體的影響；再者，少子化與高齡社會來臨，不是只有年

輕人必須要扛起的責任。

地球是有生命的，很希望人類不要只是狹隘地看待地球母親的生命，祂滋養著地球上生物所有的一切，如果失去地球人類如何自存？

「我們一步一步走下去，踏踏實實地去走，永不抗拒生命交給我們的重負，才是一個勇者。到了驀然回首的那一瞬間，生命必然給我們公平的答案和又一次乍喜的心情，那時的山和水，又回復了是山是水，而人生已然走過，是多麼美好的一個秋天。」——三毛

參考文獻

一、書籍

(一)葛文德(Atul Mawande)2015《凝視死亡-一位外科醫師對衰老與死亡的思索》，天下文化。

二、網站

(一) 奇摩搜尋 <https://tw.search.yahoo.com/>