

第三屆「醫學人文經典閱讀」徵文比賽得獎作品刊載：《當生命走到盡頭》讀後

醫影二林佩怡 非醫組 佳作

摘要

人們因為畏懼死亡而避談死亡，因此更能理解癌末病人面對死亡的恐懼，所以，我們需要幫助他們做好心理建設，使他們坦然面對生死，在生命的最後可以自由自在、了無牽掛；讓一般人在瞭解生命的意義及得知如何面對死亡之後，能更加珍惜每一分、每一秒，讓自己過得充實；因此照顧病患並給予病人心理建設的責任就落在其家人及醫護人員身上，故其家人及醫護人員平日需謹言慎行，並扮起「福爾摩斯」找出病人反常的原因，畢竟，對於已無藥可救的患者來說，醫護人員和家人是他們最後的依靠，而愛、勇氣和希望就是最好的良藥了。

作者介紹

周希誠博士，1960年生，台北市人，著有《一碗陽春麵的回憶》、《當生命走到盡頭》等。在因緣際會之下主持安寧緩和病房，日日都在觀察或體悟「人生無常，生老病死。」在目睹過無數的死死生後，他發現癌末病患除了在肉體上的疼痛外還受到心靈上的煎熬，而其中以「不捨」、「難圓」的情感最多。他覺得提供病人在靈性輔導上的建議可讓癌末病患及其家屬多一些選擇，也可讓自己得到許多珍貴的人生啟示，且他深感如何讓癌末病人能夠「放下」和「捨得」是安寧團隊的一大課題，而當團隊遇到挫折時，他們以「天下沒有完美的人，只有完美的動機。」來互相勉勵而支持下去。

我們都避談死亡

大部分的人都害怕死亡，因為沒有人知道死亡後的世界長得什麼樣子，一想到從此再也見不到心愛的家人和朋友，這是何其可怕！而且，東方人避談生死問題，由儒教的「未能事人，焉能事鬼？」及「未知生焉知死」即可知，這也是黃崑巖教授認為儒教之所以不配稱為宗教的理由；此外，黃崑巖教授認為我們把「有死才有生，有生必有死」的觀念遠拋於九霄雲外的心態，構成我們國人特別怕死的原因之一，只有少數一些人，像文天祥、方孝儒…等這些把生死置之度外的人，才能免於對死亡的懼怕。

此書提到有些病人在死前感到不安、焦慮、難捨及自暴自棄等，例如書中提到有位張先生因手術後臉部變形而變得自暴自棄，任由口水沾滿他的衣服也不在乎，久而久之，索性連澡也不洗，所以臭到令人敬而遠之；記得很久以前我曾讀過《講義》中的某篇文章，大意是說：有個熱愛踢足球的少年在一次受傷後，意外發現自己竟然罹患骨癌，爾後，他的生活就在化療中度過，他藉著花錢來發洩，脾氣也變得異常暴躁，化療過程的痛苦令他難以承受，整天都在怨天尤人，原來好好的一個有為青年因而變得頹廢，真是讓人惋惜！

很多人在死前心中還牽掛著一些事，所以不能平靜安詳地前往天國。三十歲的蘇太太因母親與丈夫相互的不諒解而無法安心離世，所以一直拖著奄奄一息的身體痛苦活著，直到臨死前的一番話，終於使得她母親與丈夫醒悟、和好，故她就放心離開了。而在《最後十四堂星期二的課》中，墨瑞教授也承認自己對死亡的恐懼，對生命的眷戀。將死之人對人世不捨，其親朋好友對他也是同樣的不捨。

生命的最後一段旅程

生與死是一體的兩面，面對死亡確實是件不容易的事，尤其是在我們這個以死為忌諱的社會中。因此，為了減輕我們對死亡的恐懼，學習如何面對死亡是勢在必行的，在《學會說再見》一書中點明：「人生就像子彈出了膛一樣，不能喊暫停。因此我們應該趁現在還可以有所作為的時候，把自己的人生處理好，而要做到這一點，我們也必須學習適當地看待自己的死亡。」而在《最後十四堂星期二的課》中，墨瑞教授教導他的學生米奇：「學會死亡，你就學會活著。」這是無庸置疑的。因為等你了解何謂死亡及如何面對後，你就會更認真地去做你該做或你想做的事，努力地活在當下；曾經有人主張，我們應該把自己假想為隨時都會死的狀況，想做到什麼，馬上著手去做，不要留下一絲遺憾，因為，明天、下一刻、下一分甚至下一秒會發生什麼事，你絕對料想不到，墨瑞教授也從未想過他自己居然會得到「肌萎縮性脊髓側索硬化症」（簡稱ALS）這種罕見的疾病，它是來得如此突然，如此神不知鬼不覺，令墨瑞教授一家人措手不及，陷入愁雲慘霧之中。

在迎接死神的來臨前，病魔不斷地腐蝕侵襲墨瑞教授的身體，從拿拐杖，坐輪椅，至一舉一動都需要別人的協助，失去了個人的隱私，他一路走來相當辛苦，但他的心從未被病魔佔領也不曾向病魔認輸，相反的，他選擇開心地面對每一天，他還為自己舉辦了「生之葬禮」，我覺得很新鮮也很有意義，與其在死後聽不到大家對他想說的話，不如提早在死前聽到，這可以減少許多憾事的發生，我想，這在作風保守的台灣大概是做不到吧！可是，我還是希望，以後在死前我也能鼓起勇氣辦一個屬於我個人的「生之葬禮」。雖然從表面上來看，墨瑞教授是輸給了死神，不過，深入去看，他其實是打了勝戰，他的一舉手，一投足，一字一語，皆由他的學生米奇錄音、記錄，並出版成書，感動了成千上萬的民眾，他永遠活在我們的心中，從未死去，所以我說他實際上並沒輸。

高中時，我奉父母之命而住校，這也是我第一次住校，開學前一天，舍監要全體新生互相自我介紹，當

時，有一位女孩緊緊的吸引住我的目光，因為她的肌膚並非「一般」的白，雪白的肌膚加上飄逸的長髮，真是美啊！我是這麼想的，隔天，我才知道，原來她是我的同學，因此，我常常在上課中會不自覺得偷瞄她幾眼，心想要是我的皮膚也像她一樣白那該有多好！因為是第一次住校，故我經常想家，只要一有空，我一定靠在寢室前的欄杆朝家的方向遙望、嘆息並流露出憂鬱的神情。某天，她突然靠過來問我為什麼每天都這樣鬱鬱寡歡，得知原因後她講了一些話來安慰我，讓我覺得又驚又喜，我終於交到第一個朋友了！從那時候起只要我感到心煩，我都會去找她傾訴，她也很樂意當我的聽眾。

很快的，一學期過去了，第二學期開始，她卻常常請假，我以為她只是單純的受傷或什麼的，很快就會回到我們大家的身邊，但是，她後來居然休學了，留下了一個大問號給我；升上高二時，她回來看我們了，她瘦了，原來的長髮被清爽的短髮取而代之，臉色變得更蒼白了，我很高興，因為我以為她就要回來了，可惜事與願違，她並沒回來，後來，我輾轉由別人口中得知，原來她患有白血病，此消息讓我相當難以置信，因為，之前並沒感覺到任何異狀，她只是比一般人的皮膚白了點，身體弱了點，但，怎麼可能是白血病呢？我實在不想去相信，可是當她病逝的惡耗傳入我的耳朵時，便不由得不信了，全班哭成一團，我覺得我的心在淌血，曾經，我們一起秉燭夜談，一起為考試挑燈夜戰，一起追逐打鬧，全班一起為校慶排練，一起參加才藝表演……等等，過去的種種一幕幕浮上心頭；幾日之後，我們由班導帶隊到她家見其最後一面，本來說好不哭的，可是不知道為什麼，一到她家眼淚卻不聽使喚地奪眶而出，一滴、兩滴……，最後終於演變成號啕大哭，我想，我是真的失去她了，她就像斷了線的風箏，飛得又高又遠，讓我看不到也摸不著，她再也不回來了。

希望是生存的動力

至今，每當到了她的忌日總是讓我傷心不已，偶爾，我也曾夢見她在夢中為我加油打氣因而振奮不少；我認為她的故事可以拿來鼓舞那些離去不遠的人，雖然她身患絕症，但在我們面前從未提起過，在我們的面前，她也從來沒愁眉苦臉過，總是笑笑的，看起來很可愛，因此，我們給她起了一個綽號—熊寶寶，她不覺得自己是個病人，對於班上的事務總是熱情參與、當仁不讓，每天都快快樂樂地生活，我不知道她是如何辦到的，也許，是因為她總是充滿希望吧！

蠟燭將滅時，並非一下子就熄滅，火焰會先搖晃幾下閃爍不定，接著消失，但燭芯還留有一點餘光，最後才完全熄滅，看起來似乎是在做垂死的掙扎，但是，在我看來，它只是想消失前盡其所能地發光發熱，照亮黑暗，不浪費一分一秒，這讓我想到我同學，雖然知道日子所剩不多，不過她還是抓緊時間努力生活。鄭石岩曾說：「希望是一種心力的光明導向，同時也是生活的價值導向。」又說：「人必須心懷希望，才會活得快樂，日子才過得充實，有意義，有朝氣，有信心。」這些，都可在「熊寶寶」身上得到驗證。在拜讀了周希誠醫師的大作《當生命走到盡頭》後，我更有此感想，書中提到的病人，剛開始住到安寧病房時，自覺藥石無靈死期將至，又何須和醫護人員配合及注意自身的衛生而自暴自棄，但在全體醫護人員的耐心開導、無微不至的照料及家人的關心之下，使他們又有了生存的念頭，又有了面對死亡的勇氣，而能沒有憾恨地走完人生最後的旅途。

當我還是個乳臭未乾的小學生時，曾聽過這麼一個來自於日本的傳說：距今數百年前，有個病得非常嚴重的女孩，嚴重至連醫生都束手無策，因此，女孩很悲傷，每天形同行屍走肉般，對生命不再抱任何期待，因而使得病情每下愈況，醫生不忍心再看下去，於是他對女孩撒了一個謊—如果她每天都折一隻紙鶴，而能持續折到第一千隻時，那她的病就會好。自那時起，女孩一改她悲觀的態度，每天都很認真地折紙鶴，變得很期待隔天折紙鶴的時間來臨，也開始欣賞起四周的花、草、昆蟲、鳥……等，突然對所有的事物發生興趣，日子過得既充實又快樂，說也奇怪，她的病真的奇蹟似的好轉了，但是當她折到第九百九十九隻紙鶴時，她還是撒手人寰了，不過，她走得很安詳，臉上沒有一絲痛苦的表情，令關心她的人都感到相當安慰。此後，「千紙鶴」就意謂著祝人早日康復。

給予患者面對死亡的勇氣

由此可知，給予病人希望和勇氣是醫護人員的重責大任，只要稍有不慎便可能加速患者的死亡。在《當生命走到盡頭》一書中，提到某個資深的住院醫師口無遮攔地在病人面前說他已經沒希望了，不需再用藥物治療，而激起病人求死的衝動，這簡直就是「間接謀殺」嘛！好險，周醫師憑著他的三寸不爛之舌總算是把患者安撫下來；細心和敏銳對於醫護人員來說是必要的。書中又提到另一個癌末病人，張先生，時常抱怨他頭痛，且是向特定的人抱怨，讓人誤以為他是裝的而險些鑄成大錯，其實他是真的很痛，只是他只向他認為有愛心的人說，此時，若醫護人員的細心度和敏銳度不夠就會誤人（病人）誤己（醫生變成庸醫而臭名遠揚）。此外，家屬的態度也是攸關患者求生的關鍵之一，雖說癌症末期已無藥可救，但是，讓病人能放心地走也是重要的，因此我認為，對於癌症末期者來說，愛、勇氣和希望就是最好的良藥。

參考書目：

- Mitch Albom著，白裕承譯，《最後十四堂星期二的課》，大塊文化，1998年
- 周希誠著，《當生命走到盡頭》，晨星出版社，2003年
- 黃崑巖著，《生死關頭見豁達》，健行文化，2004年
- 萊蒂絲·利弗/著，靳文穎譯，《學會說再見》，橡樹林出版社

[回瀏覽中山醫學大學電子報](#)