

作品編號	M04
書名	一個人好好走:::生命最後的另一種選擇
<p>這本書的地理背景位於日本，透過案例的分享，介紹幾位因為癌症在自己家中逝世的獨居者，讓讀者更加理解「居家醫療」的內容和理念。在日本由於醫療法的修正，患者的居家也可作為提供醫療服務的場所，自 1922 年 4 月起，居家醫療正式啟動。由於日本高齡化，導致獨居者的數量相當多，此本書著重在罹患癌症的獨居者如何在家走完人生最後的旅程，除此之外，也提到親情、友情、社會力量、患者的心態變化、醫護人員的協助內容及態度。</p> <p>未讀到這本書以前，我對於癌症末期患者先入為主的概念是在醫院接受治療，或是在醫院的安寧病房度過人生的最後一段日子，想到癌症患者我總是會聯想到醫院，從沒想過癌症患者能夠選擇在家接受照護。讀這本書後，我才了解什麼是「居家安寧療護」，在居家照護的過程中，患者吃的藥物只會減緩他的病痛，並不會延長他的壽命，他們選擇較舒服且安穩地度過最後一生，只是最後的這段時間很短暫。此照護工作需要二十種以上不同職種、立場的人，是件相當不容易的事情，尤其是看護和護理師需要耗費大量的心力在患者身上，時不時就得到患者的家中察看患者的情況。我非常佩服他們的愛心和耐心，需要如此細心呵護數十位患者，說話要注意言詞以免傷到患者的心，也要一直面對病人的逝去，這真是件需要強大心理狀態的工作。關於護理師的辛苦，書中提到的田村先生令我印象很深刻，他會在晚上打好幾通緊急電話，希望護理師到他家中，但並非發生任何大事，他只是想測試居家照護的二十四小時體制是否為真。即使持續十日以上的夜晚緊急電話讓護理師感到困擾，護理師依舊有耐心且溫柔地前往田村先生家，察看他的狀況。然而奇蹟出現了，某天開始田村先生不再打夜晚緊急電話，和護理師建立了深厚的信賴羈絆，總是頑強的他最後甚至向護理師說了「謝謝」。這個案例讓我覺得非常感動，不僅是生理上，護理師連同患者心理上的照顧都做到了，因為有護理師多方面持續的努力和照顧，才能讓患者最後安穩地走完最後一程。</p> <p>上述提及護理師付出的心力令我佩服，接下來我想說說此本書中第二個令我印象深刻的部分—親情。此書敘述的案例除了其中幾位有婚姻關係，其他皆為獨居者。有些患者和家人之前有過誤會導致冷戰；有些患者和家人不夠親近、平常沒在聯絡；有些患者的家人有自己的家庭，不僅住得遙遠也有自己的工作要忙。其中一個案例—信夫先生，之前和他的媳婦因意見不合導致之間關係僵化，後來他和他的兒子—克也先生一家人的關係都變得不好。在得知信夫先生的病情惡化後，信夫先生的媳婦主動解開誤會，在信夫先生在世的最後一段時間，克也先生全家人都搬進信夫先生的家，熱熱鬧鬧地陪伴在信夫先生身旁照顧他，最後他在家人的陪伴中安穩地逝去。此案例故事讓我很感嘆：「我們在世有誤會時，總是習慣擺著，讓這份誤會不斷發酵，沒有人願意主動解開那份疙瘩，直到得知即將失去對方時，才會驚覺自己應該好好珍惜這份感情，這時才會主動示好，改善惡化的關係。」值得慶幸的是最後誤會有解開，因為如此，信夫先生才得以在充滿陪伴的溫暖下，安穩地度過最後一生。關於親情，這是在此書裡我最喜歡的案例故事。我認為親情涉及的範圍很廣，不只是父母與小孩、兄弟姊妹、親戚，還有因為婚姻關係結為一家人的媳婦。</p>	

因為媳婦主動解開誤會，信夫先生才得以和兒子一家人的關係變好。我希望人在世時都能好好珍惜得來不易的緣分，把握每個能相聚的時光，即使有誤會也可以在冷靜過後好好溝通，理解彼此的想法。

第三個令我印象深刻的案例，是關於失去丈夫的幸枝女士。幸枝女士從數十年前就飽受憂鬱症所苦，精神狀態一直都很不穩定。她的丈夫—廣人先生是罹患急性骨髓性白血症的患者，接受居家安寧照護。但此案例著重的並非廣人先生，而是幸枝女士。當廣人先生在家中逝世時，幸枝女士因承受不了悲痛，用菜刀割腕打算自殺。她說：「那個人死了，我也活不下去了，也不知道怎麼活下去才好……」這個案例讓我感到很悲傷，因為丈夫的逝世，幸枝女士成為了獨居者，不知道該如何一個人活下去。這個案例也讓我體認到愛情的深厚。廣人先生和幸枝女士相伴彼此數十年，早已習慣充滿對方身影的生活，可如今那位與自己形影不離的另一伴卻離開了，這是令幸枝女士非常痛苦的事情。藉此案例讓照護者們體悟到很重要的一點：「從事居家安寧療護的患者逝世後，留下來的家人也必須視為照護的對象。」而幸枝女士的故事讓我更深刻地體悟到：「一個人的逝世，會影響到身旁的人。」我開始思考：「若我失去生命中很重要的人時，我該怎麼做？我該如何面對？」這是需要長時間去思考，並且沒有正確答案的問題。

最後我想談談患者本身。我認為選擇居家安寧照護的患者都很有勇氣，勇於面對自己即將結束的生命，選擇很有尊嚴且較為舒適的方式走完最後一程，不需再承受急救的苦痛，也能在自己習慣生活的家中安穩地接受離開。書中有一段話令我印象很深刻：「迎接生命末期的準備，就是徹底解開限制自己的各種枷鎖。」人生在世總有許多放不開的羈絆，在最後的日子裡，患者必須整理自己的心態，也要斷捨離，才能毫無牽掛地離開世界。這是相當不容易的事情，書中有位患者在斷捨離的過程中因為不捨，哭了一整天。我很佩服他即使感到悲傷，依舊勇敢地做出斷捨離。如果是我，到生命的最後一段時光能割捨對自己來說很重要的事物嗎？這個問題要設身處地去想實在是非常困難。

這本書分享數則案例，讓我思考到非常多面向的事情，每一個案例我都有其體悟。看完這本書除了讓我獲取居家安寧照護的相關知識，也讓我思考：「我希望如何度過生命的最後一段時光呢？」這本書給予我許多值得我深思的人生問題，讓我受益良多，期許自己在往後對於「生命」的議題能有更多的思考和探討。