

圖書暨資訊處 113 學年第三次讀書會——

凝視死亡&美好人生

黃一民、陳婷婷、蘇秀華、曾昱嫻、周美君、李婉瑜*

圖書暨資訊處 113 學年第三次讀書會

時間：2024.12.24

地點：圖書總館 LIB108

主題：凝視死亡&美好人生

參與成員：黃一民、陳婷婷、蘇秀華、曾昱嫻、周美君、李婉瑜

書名：凝視死亡

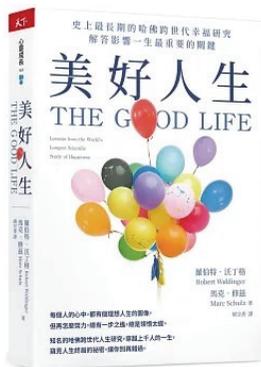
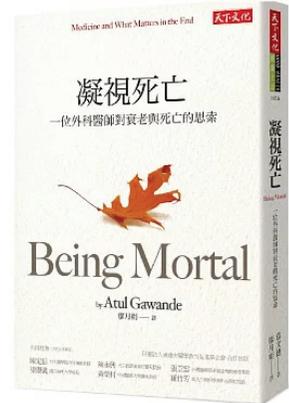
作者：葛文德 (Atul Gawande)

譯者：廖月娟

出版社：天下文化

出版日期：2018 年 8 月 15 日初版

ISBN：9789863208365



書名：美好人生

作者：羅伯特·沃丁格 (Robert Waldinger)、
馬克·修茲 (Marc Schulz)

譯者：胡宗香

出版社：天下雜誌

出版日期：2023 年 6 月 28 日初版

ISBN：9789863988922

* 東海大學圖書暨資訊處同仁們。

心得分享一、

凝視死亡=Being Mortal (終將死亡，終將一死)

人類一出生就必須面對進行式的終將一死的命運，這是一個無法逃避的生命課題，書中提到印度老人及美國老人的心態及醫療院所的作法，例如重病的人及家屬面臨種種的醫療選項及沈重的生命議題，另有作者父親生命後期的勇敢面對和作法，都是可以參酌、思考的方向。

21 世紀人類壽命雖然延長了，但生命最終依然會因各種疾病而倒下，就如同書中形容的「衰敗就像蔓藤，悄悄的爬滿我們的身體，日復一日……」，例如阿茲海默症、癌症、肺病或骨鬆跌倒等等，有長短不同的時間需要被照料，病人及家屬的煎熬痛苦折磨必不會少，而最終去處不外乎是在家、醫院或在安養院所照護等。

以下是書中提到安養院照料及臨終方式的重點，值得大家好好思考家中長輩未來安養的重點：

1.為老人找到生存的理由，在生活中擔負責任：

美國有幾家安養院使用一些策略，多方為老人找到生存的理由，例如：每人認養一個盆栽或一隻貓或鳥等，讓失能老人每日有盼望，擔負起責任之後，老人的生活態度會轉而積極些，或許也可以更長壽；若能擁有一間單人房那更好，它像一個家，有隱私，一個屬於自己的小窩居，可以放些喜愛的擺飾，壁面不致蒼白無趣，生活有了獨處時間，也會多一些自主的權利。書中有提到雅典村概念，老人住在自己的屋子，加上緩和醫療及安寧療護的護理師協助都可以提高生命最後的品質。

2.臨終懇談：

高智商的醫生是否也具備高情商？醫生是否願意誠懇的將病況及醫治的選項攤在病人面前，而不是只給他各種治療、給他美好的想像。雖然醫師也想幫病人延長即使只是一個月的生命，但其實病人可以有自主權決定，是否要為了延長幾個月的生命而大動各種手術，可是實際情況大部份是由無奈無助的家屬幫病人決定的；而作者的父親也是一位醫生，與醫生懇談後，自知生命將盡但卻能樂觀的完成自己想要

完成的每一階段的短程目標，這是很多人無法達成的夢想。

3.緩和醫療：

就是善終醫療，若病人已無法重拾健康人生，過多的手術治療是否徒增病人痛苦，生命最後最重要的是什麼？我們是否要好好深思……臨終病人身心安適重要，還是將垂死的肉體繼續拼搏……

心得分享二、

《凝視死亡：一位外科醫師對衰老與死亡的思索》讀後

本書作者葛文德（Atul Gawande）是著名的外科醫師、哈佛醫學院外科教授、暢銷書作家、非營利組織領導人。曾兩度獲頒美國國家雜誌獎，亦獲得美國醫療服務研究協會（AcademyHealth）最具影響力獎、麥克阿瑟研究獎、以及路易士·湯瑪斯科學寫作獎。因此由他所寫的此書「凝視死亡：一位外科醫師對衰老與死亡的思索」，比起其他人來說應該會更具有說服力。

就我個人的理解，這本書主要介紹的內容在書名就已經明白昭示了，包括了兩個部分，一個是面對衰老，另一個則是面對死亡。一開始看這本書的時候，發現作者主要在告訴我們在面臨老年的時候，會做什麼樣的選擇來度過老年生活，是在家中或是在養老院？（而且養老院也有不同的等級如何選擇）。以作者本身的家庭背景（印度文化）來說，其實是比較傾向於在家養老的，但以現今的社會來說，選擇送老人到養老院則是另一種不得不的做法。畢竟不是每一位老人都可以有在家養老的條件，包括家庭中有人可以照顧，或者身體健康的老人自己可以照顧自己。這一點也點出了印度文化和美國文化的差異性。

但是無可避免的是，老年人遲早有一天會衰老到無法自己照顧自己的情況，因此選擇如何度過老年生活，就變成了一個重要的課題，尤其當老人到了無法自己決定（例如：失智、生病臥床、行動不便、無法自理）時，通常就會是由家人來幫他做決定，因此在自己尚能夠做決定時就應該開始思考這個問題，才能依個人的意願過自己想要的老年生活。當然這也取決於自身的經濟能力和自己的身體健康與否，一旦自己無法獨立生活，也就只能依家人的安排行事了。就像侯文詠在序言中所寫的

「所謂的衰老或死亡，一點也不像我們想像中，那麼是個人的事。除了身體、意識外，我們的身體還存在與個體和社會的關係之中，當衰老、疾病、死亡漸漸奪走個人身體、削弱意識時，我們與社會的關係（包括親人、家屬、朋友），往往擁有比我們自身更大的決定權」。就像在書中作者也提到的概念，往往老人想要的是自由，而家屬想要的則是安全。這也成為幫老人決定在家安養或是送安養院以及選擇何種安養機構的重要考量。

書中作者以親身的經驗同時也列舉了許多其他人的例子來說明及比較，每個人的考量以及可以選擇的條件都不一樣。但重點是作者想要強調的，讓老人可以過得舒心，以他最自在的方式生活。雖然這是每個人都希望的，但卻不是每個人都可以得到的。就如同上面提到的，老人想要的是自由，而家屬想要的是安全，這一點我也是有深刻的感受，因為以我現在來說我真的不希望住到安養機構，因為不想失去自由，但如果我老年失智，所有的選擇皆必須依賴別人替我決定，那我也就沒有什麼選擇的權利了。因此如何面對老年的到來，真的需要提早規劃，事先做好安排。

本書後半部著墨更多的則是面對死亡，當我們被醫生判定時日無多，到底要選擇繼續用藥物治療疾病，或是選擇減輕病人的痛苦，讓他們可以有更多的時間在臨終之前做自己想做的事，同樣是困難的決定。因為所有的臨終病人都知道自己去日無多，但多數還是抱著奇蹟會在自己身上發生的想法。看得出本書作者在書中想要傳達的是安寧緩和醫療的觀念，也就是讓臨終病人不要繼續在醫院做各項可能會造成身體更虛弱的治療方法，無論是癌末的化療、放療或其他更激烈的治療手段，而是讓癌末病人有更多的時間可以好好和家人在一起，好好的告別，有機會完成未竟的心願，慢慢走完人生的最後一段路。而不要繼續針對疾病做治療只為延長生命（尤其是可能也延長不了多久），卻讓生命終結前的日子沒有生活品質或尊嚴，最後一樣走向死亡。這一點無論做決定的是病人自己或是家屬都不是一個容易的決定，因為大部分人的努力目標應該都還是傾向在延長生命，等待奇蹟出現。

不過作者其實提醒了我們一件很重要的事，就是要和你的醫生好好

談，或者也是告訴醫生們要和你的病人好好談，病人要知道你自己想要什麼，醫生也要知道病人最在意的是什麼。其實作者在書中從頭到尾要強調的都是要滿足無論是老人或病人的真正需求。因為醫生很會治病沒錯，卻往往只注重治療疾病，忽略了病人真心想要的和不要的，只專注在治病上，但如果可以將關注的點放在病人想要的，有些時候反而有意想不到的效果。同樣的病人也要知道自己想要什麼，不想要什麼，因為當我們到了醫院之後，常常會被要求做很多選擇，但是我們往往不清楚我們做的選擇會有什麼影響，其實我們應該要放慢做決定的時間，問清楚每一項選擇可能會造成什麼結果，再依據我們可以承擔和願意承擔的風險來做決定。可惜的是在目前的醫療環境和醫病角色中這部分是很弱的一環，因為醫生很忙沒有時間聽病人說，病人很慌，而且醫療專業的名詞很多，病人根本都還搞不清楚，也根本不知道要問什麼問題，就在不清不楚的情況下倉促做了選擇，這才是最大的關鍵。

看完這本書，讓我想起了幾年前和我女兒的對話，我告訴她我以後絕不插管、不氣切，當時我女兒就告訴我說，不到真的救不回來，只是插個管做個氣切就可以簡單救命的事，醫生是不會放棄插管和氣切放你走的，就算你簽了放棄急救同意書也沒有用的啦！想到這裏自己就不禁覺得好笑。〈放棄急救同意書：爸媽簽下去之前，先問他們這「五個問題」！〉¹這篇文章也建議大家可以看一下，可以更了解一下所謂的放棄急救同意書是什麼意思。同樣的，大家也可以去了解一下安寧緩和醫療的內容是什麼，²相信對大家也會有所幫助的。

心得分享三、

《凝視死亡：一位外科醫師對衰老與死亡的思索》

初讀《凝視死亡》這本書時感覺內容生硬且嚴肅，但激發了我對其主題的深入思考。書中探討了現代醫學在面對衰老與死亡時的局限，並

¹ 楊智鈞：〈放棄急救同意書：爸媽簽下去之前，先問他們這「五個問題」！〉，檢自：<https://www.edh.tw/article/22873>，檢索日期：2025年3月11日。

² 安寧照顧基金會：〈什麼是安寧療護〉，檢自：<https://www.hospice.org.tw/care>，檢索日期：2025年3月11日。

提出改進的方法。作者葛文德強調應以坦然和勇氣迎接死亡，提前做好規劃並與家人溝通，以避免不必要的醫療干預。他認為延長壽命不應是唯一目標，更應重視老年人的生活品質和自主性，讓他們在熟悉的環境中有尊嚴地度過餘生。葛文德觀察到，許多老年病患在生命末期接受過度或無效的醫療，導致更多痛苦和生活品質的下降。他指出，醫療體系普遍缺乏與病人及家屬的有效溝通，讓許多人在面對死亡時感到徬徨無助。書中以八個章節深入剖析這些觀點，幫助病人實現人生的更大目標，並思考生命的意義和價值，鼓勵活出精彩人生。

現代醫學的進步雖然延長了人類的壽命，但也帶來了新的挑戰，特別是對老年人的生活品質和自主權的影響。許多老年人擔心失去行動和自理生活的能力，不願意被安置在陌生的環境中，失去對生活的掌控。儘管醫療體系和安養機構能提供安全和醫療照護，但通常也限制了老年人的自主性，使他們的生活被迫接受統一安排。葛文德依據經驗，並舉出案例，老年人在衰老過程中可能面臨跌倒骨折、慢性疾病和長期藥物治療等問題，這些不僅影響生活品質，還可能帶來心理壓力。現代醫學雖然能治療許多疾病，延緩衰老，但無法阻止其進程，因此醫療的目標應該是提升生命品質。當老年人因身體衰退或疾病而無法自理時，他們常感到失落和自我價值低落。然而，多數照護中心或養老院讓人感到像監獄般，缺乏選擇和決定的自由，難以談及尊重和個人尊嚴。1983 年，凱倫創建了「樂活園區」，推行「輔助生活」理念，為老年人提供了自由和自主的生活空間。這種住所（俗稱老人公寓）不僅滿足安全和醫療需求，還考量心理和社交需要，提供舒適的居住環境，營造家庭氛圍，並鼓勵社交活動，維持身心活躍。這樣的機制優於傳統安養機構，提供了更全面的人性化照護。

葛文德透過幾位老年人的故事，強調即便面臨身體限制和疾病挑戰，仍能積極追尋生命的意義，活出精彩人生。他指出年齡不應成為追夢的阻礙，即使在生命晚期仍可找到價值和意義。湯姆斯醫師的護理之家實驗顯示，照護機構的重點不在降低死亡率，而是為老人找到生活的理由。許多末期病患在多次手術和化療後，身心俱疲，生活品質下降，儘管治療痛苦和副作用超過效益，但仍堅持積極治療。他建議當疾病無

法治癒時，應從延長生命轉向提升生活品質，醫療人員應坦誠與病人及家屬溝通，尊重病人意願，協助其做出決定。有些病患選擇放棄積極治療，接受安寧療護，在舒適環境中有尊嚴地走完人生。葛文德建議病人在得知生命有限時應重新定義自我，因為人生目標縮減，想做的事改變，對時間的感受亦不同。他認為醫療人員應以真誠和同理心傾聽病人想法和感受，耐心回答問題，協助病人面對死亡恐懼和焦慮。他鼓勵大家勇敢面對死亡，坦然接受生命有限性，從而更加珍惜每一天。

這本書於 2018 年出版，我極度贊同作者葛文德的觀點與改善作法，但對於龐大的醫療體系能有多大改變並不抱太多期望。我們只希望就醫時，能遇到願意傾聽問題並和藹可以溝通討論的醫護人員，而根據我的個人經驗，通常這類醫師的診間都特別多人，病患或許看到此等仁醫，痛苦就少一半。作者建議：「老弱之人至少需要兩種勇氣。第一種是面對死亡的勇氣；第二種勇氣更難得了，也就是根據事實，勇敢採取行動」，我認為這部分值得實踐，也是我讀完這本書最大的體悟。至於醫療體系的變化，現正值 AI 風起雲湧之時，或許五到十年後會出現 AI 醫療智慧機器人，我反而無比期待。

在閱讀這本書時，我不禁回想起 25 年前的往事，當時健康尚佳的外公住進了養老中心，或許是因為遠離親情而悲痛抑鬱，他幾乎不再開口說話，身體狀況也迅速惡化，半年後被送入醫院插管，再也沒能康復，最後在我婚禮後兩天辭世。媽媽告訴我，大家都相信外公一定知道我即將結婚，才撐到最後一刻。我對親愛的外公有無比的思念……，而他被送入養護中心的經歷，卻是我們家族心中永遠的痛。

心得分享四、

《美好人生》

這次我選擇《美好人生：史上最長期的哈佛跨世代幸福研究，解答影響一生最重要的關鍵》這本書，主要是因為我對這個主題的好奇，影響一生最重要的關鍵到底是什麼？我認為書中認為影響一生的關鍵是人際關係。就如同阿德勒所說「所有的煩惱都是人際關係的煩惱」，如果照著書中所教的各種方式，改善了我各方面的人際關係，我是否就能有心

中的美好人生？

第二章所提決定一生的隱形力量，到底是什麼？是快樂嗎？因為整章在探討我們追求以為會讓我們快樂事物，是被文化及生活經驗洗腦的，而有些我們覺得可以帶來快樂的事情其實是無法掌握的，我們要有意識的去面對可掌握的事。而每個人的人生都有許多可掌握與不可掌握之事，我們必須學會把手中的牌打出最好的可能。我們生命中一項重要功課，就是分辨可控與不可控，正如寧靜禱文所說「請賜予我力量，去接受我所不能改變的；請賜與我勇氣，去改變我所能改變的；並賜予我智慧，去分辨兩者的不同。」

在這一章中引用大衛·福斯特·華萊士（David Foster Wallace）對畢業生的演講《這就是水（This is water）》，³讓我印象深刻。我在 Tumblr 看完了這篇演講，他為了強調思考的選擇，做了無數的假設，讓我回憶起大學通識選擇哲學課，老師叫我們看米蘭昆德拉那時候，腦子打結的狀態。華萊士建議畢業生要自我覺察、選擇思考的方式。他在完成這場演講的三年後，上吊自殺了。我不禁也思考，他覺得他自己的人生是如何呢？

本書前面幾章引述了無數個研究的個案，來說明人際關係的重要性，後面開始提供許多改善人際關係的方法論。我看完覺得其實和阿德勒心理學所提的內容很類似，只是本書有哈佛的八十多年研究資料為基礎。美好人生需要良好的社交關係，更需要我們對自己有深入的了解。



讀書會參與成員

³ David Foster Wallace：《這就是水（This is water）》，檢自：<https://ithu.tw/eMJF7>，檢索日期：2025 年 3 月 11 日。