

臺灣

郭慧娟
著

死亡 咖啡館

故事版





{ 第二篇 }

當死亡漸漸靠近

所有生命必將終結，由於不願意坦然面對，從得知生命已逐漸走向終點，很多人花許多精力在抗拒死亡，與死亡拔河，盡全力延長生命，而忽略了臨終前很重要的一些事情。

每一場活動中我都提醒參加民眾：與其花大部分的時間在抗拒死亡，不如用更多精力想想生命終結前有什麼事還需要做，如何做好生命結束前的準備。例如：是不是有什麼事要交代？是不是還有事要了結？有沒有什麼人想見？有沒有什麼話想跟誰說？或有沒有什麼事得自己去做，或請別人幫忙完成？甚至有沒有什麼人要事先道別？或是身後事想怎麼處理？

我也提醒大家：不是只有在安寧病房才能享有死亡尊嚴，安寧療護的照護模式可以推廣普及，所有臨終的病人都應該受到身、心、靈的全人照護；還有大家要建立醫療自主的觀念，每個人的生命都是獨一無二的，對於生死都應擁有自主權。但這種自主權應建立在自由、成熟、理性且對生命負責的自覺意識上，別把最後的醫療問題「丟給」別人，產生家人間的許多爭執與困擾。

同時我也常真誠地詢問所有參加者：「如果生命只剩最後三個月，你們希望這一百日都在抗拒死亡，還是擁有一百日美好的生命最後回憶？」每當我詢問至此，很多人會若有所思，有一位男士說：「對！我們都幾乎花時間在與死神拔河，卻忘了更真實的把握當下時光。」

另外，我觀察到許多臨終者，在生命最後階段會自動或被動地關起與家人溝通的門，這種現象是很吊詭的。追究原因還是因為避諱談死，不願意正向面對死亡。所以，臨終者無法暢談自己對生命或死亡的種種想法與感覺，而家屬也不知道該如何與臨終者溝通，更遑論進入臨終者的心境中，陪伴著「同生共死」了。

最重要的是，在瀕死時刻，很多人不知道該做些什麼？能做什麼？錯失了最後溫馨道別和集氣祝福送行的大好良機。最後的道別與祝福，能很真切的讓生者與亡者兩安，不但能釋放出正向的能量，還能凝聚家人感情，讓家人在未來日子裡順利走出喪親悲傷。



1. 為什麼是我？

很多人在得知自己生命到最後、或是家人生命快要終結時，都會忿忿不平，或許問上天、問信仰的神、或到處問：「為什麼是我？」有的怨天，有的尤人，有的自責。我常在活動中請大家思考：「每個人都會死亡，不是嗎？那為什麼不是你？不是我？」我又問大家：「取決生命終結的條件是什麼？是誰決定死亡的時間？又什麼時候該放手？或做好面對死亡的準備？」

面對自己或親人生命即將終結，許多人的第一個反應就是：「為什麼？」、「為什麼是我？」無法置信、拒絕接受，或是感到憤怒、怨天尤人，抱怨這不幸之事為何降臨自己身上。

有人會說「為什麼家人一輩子沒做過壞事，搭飛機卻失事墜機身亡？老天爺太不公平！」、「她善良認真，年紀輕輕，卻因一場車禍而不幸喪生。誰來告訴我為什麼？」、「家中長輩純樸本分，卻因地震一夕辭世。真的不公平啊！」遭遇之人內心總會不斷的吶喊與抗議：「上天為什麼要這樣對我們？」

老天爺為何這樣對我？

曾因為工作關係訪問一位女企業家，乍看到她時，覺得她穿的很儉樸，言行氣質透露出一股靜默，似乎還有淡淡的哀愁。

訪問告一段落後，我和她閒聊起來，話一投機，她告訴我她的生命故事。她說她的丈夫在業界風評不錯，夫妻兩人感情很好。三年前有一天，先生突然打電話給她，說他身體不舒服，要她趕快回家陪他去醫院。她馬上飛奔回家，立刻開車送他去醫院，一到醫院，醫生馬上進行急救，卻回天乏術。

這位女企業家完全無法接受這突如其來的意外，她說「那根本是晴天霹靂，一個好好的人怎麼可能會在短短十到十五分鐘內說走就走了呢？」她覺得老天爺是在和她開玩笑，在先生死後的二至三年內，完全無法接受這個事實。

她含著眼淚告訴我：「為什麼才短短十分鐘，一個身體沒有毛病的人就這麼走了。他是一個好人，老天爺根本不公平。祂為什麼要這樣對我，為什麼？為什麼要讓我的先生年紀輕輕就走了？」

這位女企業家噙著眼淚，拉著我的手說：「妳知道嗎？我先生過世後幾年的時間，白天忙著先生留下來的事業，晚上一回家就一個人安靜的坐在客廳，不言不語，婆婆看了非常擔心，卻不知道該說些什麼，只能跟著掉淚。到了夜晚睡



覺時刻，我一個人在房間，不斷用手大力捶打胸口，忿恨自己為什麼那麼無能，一個好好的人卻救不了，怨自己為什麼不用飛的去救他，早一分鐘他可能就活下來了。」

女企業家心情稍顯激動，接著說：「沒有人能告訴我，為什麼是我？」我拉著她的手輕輕問她：「妳不能接受這樣的意外，對嗎？完全無法承受。」再以溫柔的口吻說：「一開始妳很震驚，拒絕接受噩耗，接著妳開始憤怒，怨恨發生在妳身上所有的事。」她眼睛發出光芒看著我，並點點頭。

接著我又說：「憤怒之後的妳是不是常常和老天爺討價還價，不計代價地想要回妳的丈夫？一直到有一天，慢慢地妳不再恨了，沒有怨了，反正一切都沒用，妳開始想到你先生以前和妳說的很多事，妳有了一股力量想要去完成這許多事？」

她不斷地頻點頭。我繼續對她說：「知道嗎？妳是有任務的。或許這就是妳的人生考驗，或許只有妳才能完成他的任務。」自己是想要安慰她，所以才講出那樣的話。沒想到，女企業家很平靜地告訴我，先生生前確有一些夢想，卻因自己反對而作罷，因此這些年，只要是他生前想做的事，她便逐一幫他完成。

她告訴我，近年來，她慢慢地去想先生生前的種種，發現先生生前似乎已有預知，而且很多事似乎冥冥中有安排，所以她領悟到她原來是有責任的。於是開始去完成原本先生生前想做，卻被她反對的事。

她告訴我，沒想到自己竟然慢慢地實現了這些夢想，感覺好像先生一直陪著她，給她信心和力量，讓她從以前凡事依賴先生，到現在能有毅力、有決心地面對一切事，整個人徹底成長改變。

走過喪夫悲慟的她，在接受和面對這些嚴峻的人生考驗後，已不再像以往那麼怨天尤人了，似乎也慢慢找到人生努力往前的目標。

最令我印象深刻的是，她漸漸地悟出了這人生考驗的意義之所在，而她也發現自己不斷地在學習、成長和進步。

她帶著智慧和自信的口吻平靜的告訴我：「或許這就是老天爺給我的人生功課吧！不要逃避、不要拒絕，寫了、做了、交了功課，人生就晉級了，不是嗎？」

她在安寧病房裡大哭：我要活下來！

曾經有一位在安寧病房擔任護理工作的學姐，跟我們分享了一個她照護的病例。一位年輕的女病人，知道自己罹癌不久人世，在住進病房的頭幾天，情緒一直很不穩定。護理人員不斷地陪伴、安慰她，也給予她最周到的醫療照顧。

有一天，這位女病患突然坐在病床上大哭了起來，她哭得很大聲，哭得很傷心，我的學姐不知道怎麼了，趕緊跑去撫慰她，以為她有不舒服或發生什麼事。結果這位年紀很輕的女病人在學姐的安慰和輕聲關懷下，邊抽噎邊流眼淚地



說：「我不要死，我要活下來！」

學姐聽到她這麼說，心裡跟著一酸，強忍住眼淚，繼續地安慰她，表達同理感受。聽完故事，我問學姐：「在安寧病房工作，看盡生死百態，請問學姐覺得生命的意義是什麼？」

學姐說，這世界有多少人遇到了很大的挫折與困難，他們都勇敢地接受和面對，排除萬難地想要活下來，可是卻有一些人遇到一點困難就自我了結，形成強烈的對比。生命是無價的，真的一定要珍惜。

誰決定我們的生死？

從小到大常聽人說「生死有命」，也常聽到一句話「閻王要你三更死，絕不留你到五更。」有時候還聽說某某人怎麼憑藉意志力活了下來，或聽說某人的命是信仰的神保住的，當然也有人會感謝醫生將他從鬼門關搶救回來。

活動中我們經常思考一個問題：「生命的存續與終結，到底由誰決定？取決於什麼？」是醫生？是病人的意志力？還是信仰的神？或是天命？

綜合大家所言，我覺得生命的存續或終結，至少取決於三個條件：一是醫療的照護；二是病人的身體條件和求生意志力；三是天命或宿命。

所以，關注臨終病人的醫療需求差異，不論爭取存續或

自然終結，尊重他對生死的決定，給予妥適的治療與照護，並維持其生命的品質與死亡的尊嚴，才是最重要的。

我們是不是給醫護人員太大壓力？

活動中我也常提出一個思考問題：「一個人的生死既然取決於醫療、個人意志和天命三個條件，那我們是不是給醫護人員太大壓力？醫護人員是不是也給自己太大壓力？」

有一位護理師告訴大家，國內的醫護體系對基礎的生死教育並未重視，其實醫護人員應該要接受完整且持續的死亡教育才對；而且醫護實務訓練無形中灌輸醫護人員「病人活了是成功、死了是失敗」的觀念，讓醫護人員和一般民眾把生命存續或終結關鍵都加諸在醫師身上，給醫護人員莫大的身心壓力。

除了加強死亡教育，我建議醫護人員的養成教育中，也應該加強「人際溝通」與「人文關懷」課程。其實，只要是面對和處理跟生命有關的服務，這兩項訓練與養成課程就很重要。