

書評

《面對死亡》(Being Mortal)讀後感

韓良誠¹

March 29, 2015

這本書的著者 Atul Gawande，目前是紐約時報暢銷書的作者，也是 Harvard Medical School 以及 Harvard School of Public Health 的教授。曾經出版過的三部作品，分別是：“Complications”，“Better”，以及“The Checklist Manifesto”，都成為紐約時報的暢銷書。

2013 年我讀完他的第三本書之後，曾經為文在《景福醫訊》(vol.30, No.2)寫到：個人站在臨床醫學，更重要的是從醫學教育的觀點，給即將進入臨床工作前，參加宣誓典禮當天的醫師，我在致詞時表示，對該書談到的要求做 checklist 之外，曾強調不要疏忽了後續的臨床觀察。因為「沒有人是先知先覺，可以預見所有的問題」，做完 checklist，很容易讓百忙中的醫師安心，而忽視了以後的變化，特別是針對患了重病，但卻是「具有生命」的生物體而言。何況，即使讓醫師頻頻花時間去填 checklist，也並不符合醫學教育的宗旨，畢竟生物體不同於「集所有最現代化高科技於一體」的飛機。

「人」，除了是「生物體」之外，還有「精神」與「靈性」的部份，我個人認為這部分需要以多做病史探問、身體診察，以及為病人解釋病情的敘述醫學(Narrative medicine)來彌補，而這正是目前的醫療最被忽略，也最受批評的部分。現代醫學教育，過於強調單純的「純科學，或單一器官的生物教育」，卻輕視了人還有「精神」和「靈性」。無怪乎 William Osler 在百多年前，終其一生致力於醫學教育時就一再強調：“Variety is the Law of Life”。他說：“Variety is the law of life, as no two faces are the same, so no two bodies are alike, and no two individuals react alike and behave alike under the abnormal conditions which we know as disease.” 本書第七章的 Hard Conversations 中也提到：“We know less and less about our patients but more and more about our science” 也是另一個值得我們去注意的現象。

不同於他的第三本 “The Checklist Manifesto”，Atul Gawande 的這本 “Being Mortal”

¹ 國立成功大學老年學研究所諮議委員；台南韓內科院長

中最打動人心的部份則是：「醫學不僅僅要改善生命，也要兼顧臨終的過程」。他一再的反省，認為經過多年一代代前人不斷的努力，醫學在改變生育的危險、創傷與感染方面，已從以前的痛苦又束手無策，逐漸邁上現在的康莊大道。但從另一個角度而言，在無可逃避的「加齡」以及「死亡」這部分，卻是在做一些多餘，甚至是違背「心靈良知」的事。有些護理之家只以安全為理由，把病人「鎖定」在輪椅上，或是如「軌道般的」床上，只容許吃他們許可的食物，或是做他們容許的事，並要求家屬也一起遵守。他也認為，有些醫師面對那些明顯地已瀕臨死亡，且又無可挽回的病人時，常給一些「虛擬」的希望，但實際上是在做「縮短生命」的治療，到頭來只是延長病人的折磨而已。

我個人從經歷過半世紀以上的臨床經驗中觀察到，只要不對「高齡」病人施以不必要且牽強的延命措施，其實死亡對老人，特別是「老老人」，不致於會是很痛苦的。這些點點滴滴的現象，其實是還有許多可以討論與改進的空間。難道我們不能從一般社會之「價值觀」可以接受的另一角度，大家一起努力來幫助軟弱又無助的老人，以求解決護理之家、醫療院所或安寧病房的病人內心底處，最關心的課題？

每一個人一生的「命運」，有好也有壞，有可以改變的，也有無法改變的。幼年到童年時期，「環境」以及「父母」的影響格外重大，也最深刻。到了懂事以後，特別是四十歲之後到六十五歲(公認的退休年齡)這一段人生，大部分是要自己負責的。但往後的人生，一直到離開人世之前，可能發生「無助與無奈」，或是「有助與有譜」的兩種命運。這兩種截然不同的「命運轉折」，端看「家屬」和「看護」的態度而定。

該書著者依父親生病前後的人生遭遇，以及他在別人身上所看到的，瀕臨死亡期的狀況，以他如椽之筆，做了精彩且發人深省的描述，獻給讀者。著者一再希望，我們要以「人性化」和「有尊嚴」的態度對待我們周遭的老人，我覺得這一點可能是著者寫這本書最大的目的。書中他也舉了安寧照顧的例子來說明，病人生命的最後幾週，也同樣可以擁有豐盛又有尊嚴的生命，繼而慢慢走入善終的境地。給病人多做一些「人性化」，且又兼顧「尊嚴」的幫助，不但可以鼓舞人心，並且也可以增進我們對「生命」更深的認知與了解，進而學會「謙卑」。

書中也提到，我們「最殘酷的敗筆」(書中最重的語氣)是：對待病人，特別是老人，醫護人員不能夠真心去了解，除了單純地去思考「安全」與「延長生命」之外，應該面對的還有更深、更具實際生命意義的各種情況，而其先後順序，需要深思熟慮。我們是否有「勇氣」重新去思考，去重視我們的各種「機構」，我們的「文化」以及我們和病人

間的「對話」，使每一個人生命的末期，也還可能被考慮到有種種不同情況。

寫到這裡，請讀者容許我借用賴其萬教授在介紹《最終的勝利:安頓生命的最後歸宿》(註)這本書中，著者以及賴教授所談到的幾段話，以便能更進一步了解病人，以及親人面對其家人死亡前的現實:

「醫生所做的決定並非都是在『延長生命』，而『允許生命結束』也是一個好醫師能為病人做到的無上功德」(賴)，更何況是對病人有益時。

「避免不必要的痛苦，並獲得更平靜的死亡，這個目標是可以達成的」(賴)，我也認為這是當醫師的義務，也是病人在死亡前最起碼的權利。

「打從我穿起白袍的第一天起，偶而會在病人的痛苦中發現醫師的手印。人或許是免不了要接受不必要的痛苦，但我並不接受醫師造成過多而可避免的痛苦。」(著者)

「我們醫療團隊要延續病人的生命，卻忽略了幫助病人避免他們不必受的苦。」(賴)

「痛苦是由病人，而非旁觀者界定。」(著者)

「大量運用科技，不見得對病人有利。」(著者)

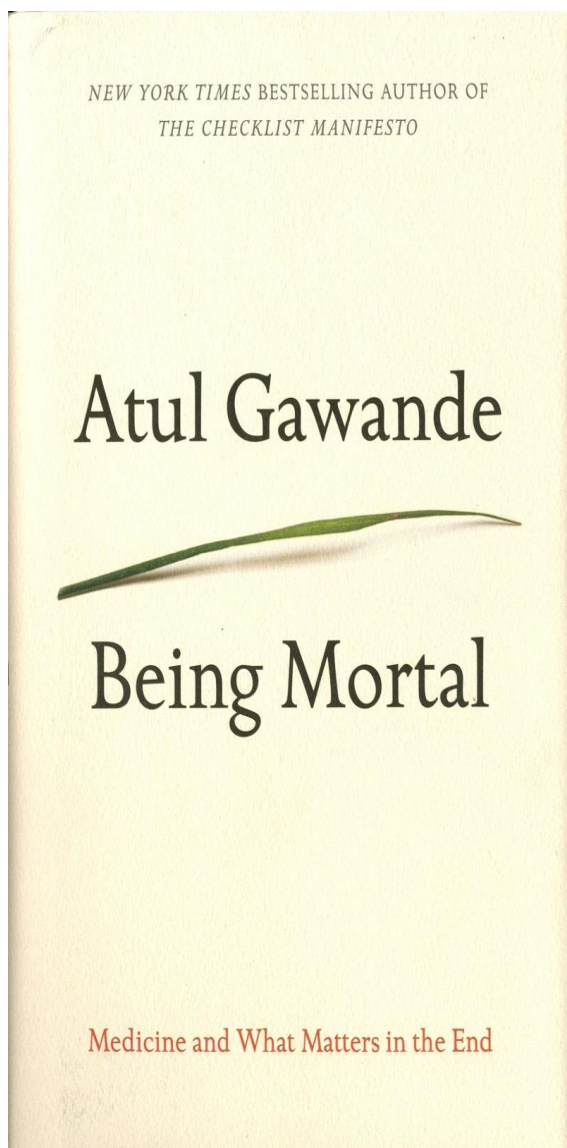
「醫生不要把自己對『病人死亡』和『打敗仗』畫上等號。」(賴)

「能使病人心安，是我們對無法挽回病人生命時還能做的最大幫忙。」(賴)

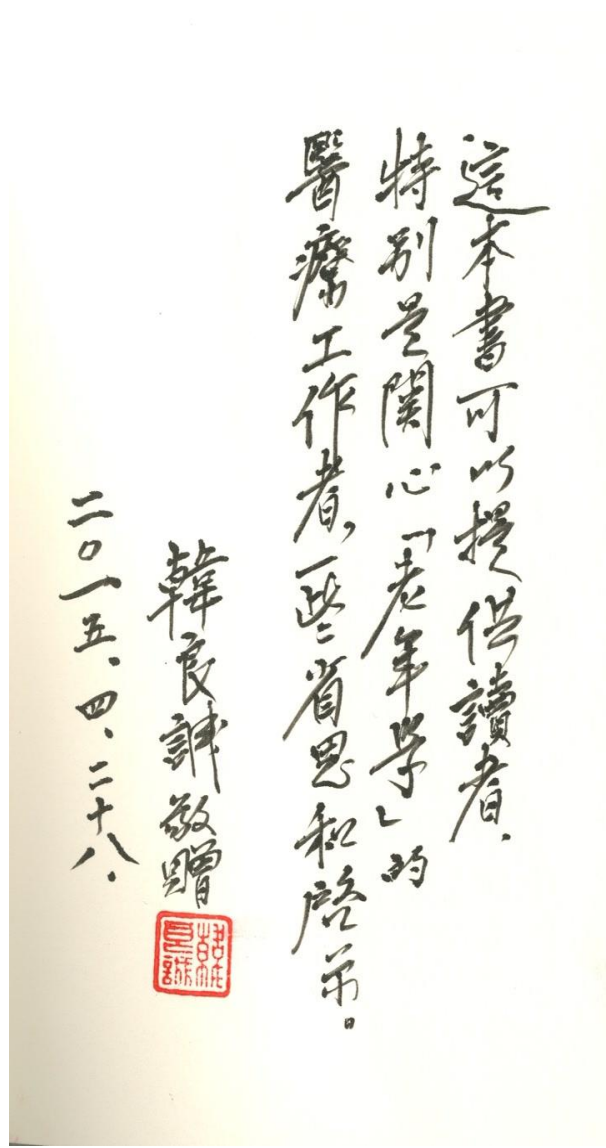
看完這本書，我個人的一點小小的建議和希望是:一般人在面對嚴重疾病開始威脅生命時，或是急慢性重症病人在開始進入多重器官衰竭時；以及在人生晚年，面對難以避免的虛弱正在「加速」進行時；醫護人員和照顧者，如何對這些人施以「最人性化」以及「最有尊嚴」的醫療和照顧，來和病人以及家屬，一起渡過瀕臨死亡期的整個過程，是很重要的。這就是最近(Oct.7, 2014.)這本書出版多週以來，在紐約時報一直是最暢銷書的這一本“Being Mortal”所探討的問題。

本人深信該書可以提供讀者，特別是關心「老年學」的醫療工作者，一些省思和啟示。這本書，的確是值得一看再看的好書。

註:《最終的勝利—安頓生命的最後歸宿》—Final Victory : Taking Charge of the Last Stage of Life, Facing Death on Your Own Terms.著者:Thomas A Preston,M.D.



圖一 Being Mortal 一書封面



圖二 韓良誠院長題字