

## 微笑在終點

### 前言：

「瞻望金色年華：未雨綢繆」（葛原隆醫師）

退休是我們每個人無法避免、必須親自經歷的過程。從高速緊張的生活型態，一下子轉為緩慢的生活步調，心理學家指出，這對我們的身心靈而言是僅次於喪偶的衝擊。而當面對必然的變化和衝擊時，事先能否做好周全的準備，為此後是否可享受人生、發光發熱的緊要關鍵。

### 正文：

#### 一、有備則無患。

我在六十二歲那年，一次例行的胸腔X光檢查後，醫師發現異常。進一步檢查後，看見右肺葉有一個三到四公分的陰影，看起來不是甚麼好東西。之後又做了系列檢查，「確認」是肺癌，甚至已擴散至大血管旁的淋巴。動手術切除肺中葉後，病理科醫師卻無法在切除的肺葉裡找到癌細胞。我好像已被判了死刑，然後突然出現一線生機，被無罪釋放。經過這次面對生死的經驗，我開始嚴肅地思考人生的意義。我回想，在求學時期拼命讀書，醫學院畢業執業以來，也是一直拼命追求成功。然而什麼才是有永恒價值的？經過了兩年心理上的準備，我從容退休。

俗語說：「有理財就不窮，有計畫就不亂，有準備就不忙。」即將踏入金色年華的中壯年族群，也必須要有周全的準備。

那麼應該為退休採取甚麼準備行動呢？

#### 1. 首先是身體上的準備。

若是健康情況良好，就要繼續保持，不要讓健康一下子走下坡。若健康情形不是很理想，就要在退休前改善。有血壓或血糖的問題，要及早藉由運動和飲食來控制，並在必要時尋求專業的醫療協助。若有慢性病或一些無法逆轉的疾病，要盡力延緩其惡化。即使是癌症，只要及早發現及早治療，有很大機會能得痊癒。

#### 2. 其次是心理上的預備。

進入金色年華時，要從忙碌緊張的生活，減緩步調，需要很好的心理準備。建議先培養愛好和興趣，在壓力減輕的退休生活中，增加身體運動和公益慈善活動。只要退休前做好準備，退休後仍能活得精彩、有意義。

#### 3. 退休後收入減少、角色改變，受重視的程度大不如前。若沒有事先的認知與調適，可能會造成心理傷害。

很多人退休前「車如流水馬如龍」，退休後則「門前冷落車馬稀」。從繁忙的生活一下子轉換至單純的生活，一定要有心理準備。否則退休後成天賴在沙發上看電視，不僅心理孤單，健康也漸漸退步，對老化越來越恐懼。我認識一位婦產科醫師，退休前忙碌不已，退休後每天到全天候開放的健身房運動，好像把上班的地點從診所轉到健身房似的。這樣一來身體健康了，也有事情做。

對曾任高階主管級的專業人士，以及經濟較富裕的人來說，退休後會遇到較大的挑戰。因為退休前後的生活會有更大的轉變，因此也需要更周全的心理準備。

## 二、過來人的叮嚀

### 1. 不要讓自己閒下來。

不用腦力成天發呆，要小心老年失智。要盡量找事情做，每天安排運動、讀書，讀經，參加教會小組、社區大學或成人主日學的課程，學習代禱、探望別人、繪畫、攝影、外語等等。

### 2. 生活不要一成不變。

每天早上運動、中午午休、下午查查電郵，這樣的安排是不錯，但若每天如此，很快會覺得索然無味而難以為繼。不如偶爾安排與同學或老友相聚，因為大家價值觀相近，有類似的人生體驗，所以能有許多相同的話題。參加教會查經及主日崇拜，都是很好的活動。除了週末出遊，也可一年安排一兩次較長的旅遊，到不同的地方走走看看。

### 3. 信仰的追求與進深。

退休以後，可以把時間和精力放在愛上帝和服事人群。透過服事幫助更多的人，對別人有恩慈、有貢獻，自己得到喜樂與滿足。

## 三、疾病壓縮論

何謂保健？就是養成良好的健康習慣。美國史丹佛大學一位醫師提出「疾病壓縮論」的觀念。他指出，若能把重大疾病發生的年齡，延後到人生的最後階段，並壓縮疾病過程的時間，會減少許多痛苦和醫療費用。根據美國新英格蘭百歲人瑞俱樂部統計，許多百歲人瑞在人生最後階段，從生病到死亡，時間在一個月以內，有些人甚至是幾個星期。

我的岳父吳震春醫師，向來健康狀況良好，在去世前一個月才發現患了末期癌症。身為醫師，他很清楚化療對身體的傷害，因此拒絕接受任何積極治療。癌症要發展至末期，絕非三兩個月，可以推測他的癌症可能早在十年前就已開始。但由於身體素來健康，雖患了肝膽管的癌症，肝功能仍然不錯。直到過世前，生活品質都還很好，總共只在我家中接受了三個星期的安寧照顧。

另一個例子是美國佛羅里達州的一位馬拉松選手，一次患了嚴重的呼吸道感染，引發肺炎。因為感染相當嚴重，以致呼吸困難，甚至需要插管。插管效果不彰，最後用了人工呼吸器。一般使用人工呼吸器到十八天以上，存活率就大大減低。然而這位馬拉松選手在用了三十天呼吸器之後，竟然康復了。主要原因是他的身體狀況很好，有足夠的修復能力。

### 養成良好的健康習慣

大部分人從二十歲到三十歲間，各種健康指數便開始下降，包括肌肉的耐力、體力，和肺活量等等。縱使如此，我們還是能藉由養成良好的健康習慣，盡量減緩下降的趨

勢。

### 1. 牙齒保健。

南加州大學曾進行一項對雙胞胎的研究，基因相同的雙胞胎，兩人中一個注重保護牙齒健康，另一個卻忽略口腔保健。後者發生心臟病、中風和老年失智的比率，要比前者高出兩三倍。

為什麼牙齒對身體健康這麼重要？因為牙齒離腦部很近，一旦牙齒有了慢性發炎，很快會進入血液中，再透過心臟傳送到腦部。因此養成食後以牙線剔牙和刷牙的習慣，好好照護牙齒，對身體健康大有助益。

2. 肺活量也很重要，因為氧氣從肺進來，所以需要常到戶外有新鮮空氣的地方做深呼吸。還有排泄功能要正常。吃進去的東西，在未消化、吸收、排泄之前，這些留在大腸裡的東西含有許多有毒物質，在體內留得越久，對大腸刺激就越久，容易造成大腸的憩室，導致發炎，嚴重的話還會破裂。有毒物質在大腸裡，最終導致大腸癌。有毒物質被吸收，增加肝臟的負荷。排便正常也不至有痔瘡、高血壓、膽結石、腎結石，膽固醇也會下降。

3. 排便與運動量有密切關係，運動會帶動腸蠕動。西醫通常都建議手術後第二天便下牀走動，好加速排氣。年齡增加，運動量減少，纖維攝取量也減少。所以不妨改食糙米，好增加纖維攝取量。美國太空人約翰·格倫 (John Glenn) 四十歲時第一次上太空。當他七十七歲再次上太空時，多帶了一樣東西，就是纖維素 (Metamucil)，好幫助排便。這在日本被稱為「大腸清潔劑」，可促進腸子蠕動。

### 4. 預防、治療老年疾病

老年人常發生的疾病有憂鬱症、失智症，與癌症。目前對這三種疾病的預防及治療資訊相當豐富，無論是中壯年族群或已進入金色年華的長者，都應該多涉獵這方面的知識，在平日生活中便著眼保健預防。

根據世界衛生組織調查，憂鬱症平均發病年齡是四十歲，然而高齡人口盛行率高達 25%，而臺灣甚至有 72.1% 的老人顯示老年憂鬱症症狀。六十歲以上患阿茲海默症（即老人失智症）的約有 1%，到了八十歲，患病人口增加至近 20%。雖然這些疾病與年齡有極大關係，但仍有許多方式可以減少患病機會，或延緩發病時間。目前癌症醫療已有長足進步，初期癌症接受正確治療後，90% 以上的病人有痊癒的機會。加上防患於未然的檢測項目日益增多，已能達到早期發現、早期治療的良效。

### 5. 事先簽署臨終醫療指示

「善終」已成為醫療觀念中一大主流。臺灣前衛生署長葉金川曾囑託孩子，若有一天他沒有醒過來，不要串通醫師凌遲他。他想要活得精彩，走得帥氣，不想臨終時還要切氣管、插胃管、尿管，走得牽牽絆絆。他認為多維持幾天的生命也無法增加生命的色彩，什麼升血壓器、洗腎機、人工呼吸器……，這些維生機器都不要用。對已近生命終站的人來說，這些都是無意義的治療。臺灣陽明大學附屬醫院加護病房的一位醫師曾表示，醫療的本質在行善，而非傷害。能讓病人在生命末期善終，是醫師所能給予的最大禮物和承諾。很多人在長輩病危時送到醫院，

要醫師盡力搶救，腦死後再靠機器維生，這樣活著還有甚麼意思，有甚麼尊嚴？

一位老校長因無法呼吸送醫急救，即使插管仍舊腦死，靠呼吸器苟延殘喘，家人的探望也漸漸減少。醫師對他的兒子說，老人家這樣活著很辛苦。兒子竟然回答，父親每月的退休金在扣除醫療花費後，還是一筆不少的錢，躺在那裡的父親比他這為生活到處奔波的中年兒子「賺」得更多，因此還是划算！人活到這步田地，還談得上甚麼生命尊嚴、生活品質？

醫學界倡導不做非必要的急救，不做無效的急救，也宣導中止急救自願書的意義，美國許多家庭科醫師也會主動詢問病人是否已備妥中止急救文件。世事難料，中壯年人不妨早早準備好，無論何時面臨上述關頭，皆可讓家屬和急救醫師清楚明白自己的心願，而不需要在情緒與責任的重大壓力下，做出違背本人意願的醫療處治，才能微笑在終點。

### ◎ 「微笑在終點」文：黃文玲

從過去在腦外傷急重症加護病房不計代價搶救病人的醫生，到目前大力推動安寧緩和醫療。台大醫院金山分院院長黃勝堅，在金山看到了什麼？

台大醫院金山分院院長黃勝堅，外型很「療癒」，白平頭、白落腮鬍配上圓滾的身軀，如同宮崎駿裡的「龍貓」，溫暖撫慰人心。

他 3 年前開國內先例，在金山醫院發展社區安寧，帶領醫療團隊走入末期病人的家，陪伴他們安詳死亡，人生最後一哩路不受無效醫療折磨。

「我覺得太意外的是，阿公阿嬤在家裡死的時候，都是帶著微笑的，」黃勝堅說。

從過去在腦外傷急重症加護病房不計代價搶救病人的醫生，到目前大力推動安寧緩和醫療。

他在金山看到了什麼？金山是鄉下地方，我們跟很多老人家談，「阿公，你要做仙的時候，希望留在我們醫院，還是送你到大醫院？」老人家說「不要，我要留在家裡。」

我們當初一聽很苦惱，末期病人留在家裡，誰照顧？可能有 10 天不會死啊。結果病人說，「院長，你來家裡照顧我，好不好？」後來我們的醫護團隊就嘗試在健保還沒有給付的情況下，到末期病人家裡照顧他。我從醫以來大約已經歷了 4、5 千個病人死亡。最近 3 年照顧了 100 例在宅往生的人，他們臨終前完全沒有到醫院接受飛機大砲式治療的照護。

我覺得太意外的是，阿公阿嬤在家裡死的時候，都是帶著微笑的。

我們本來很擔心，病人家裡沒有呼吸器、沒有什麼設備，醫護人員到病人家裡怎麼照護他？後來發現我們多慮的。我們以前在加護病房做的那些事情，都是對死亡過程的干預。給太多水分、太多治療、太多營養，變成病人的負擔。

過去在加護病房搶救生命的過程，看到心跳回來時，很高興，我自己一路上是這樣走過來的。但卻沒有想到後來會造成病人多痛苦幾個月、家屬的怨與恨，我們才恍然大悟：自然死亡是很重要的事情。

其實要照顧生命的末期，不是沒有選項，法律保障了病人的善終權（指「預立安寧緩和醫療暨維生醫療抉擇意願書」）。

我要求我的醫療團隊，第一次到病人家裡，或病人來我們醫院時，假如他可能是潛在的末期病人，也就是他一年內可能會死亡，第一次見面就要告訴他：你有你的善終權，你可以有選項。至於要不要簽，是另一回事。

**假如病人有簽署意願，我們跟他談，把最壞最怕的狀況都先預備好，甚至連死前不打一一九，都得計畫。幫病人完成最後的心願**

為什麼？我們碰到第一個案例是，有一天我接到病人的太太來電告知，她先生往生，我回說馬上趕過去。結果這位太太慌張地說，她女兒忍不住先打了119，現在119的弟兄要幫她先生急救、電擊，問我該怎麼辦？

我們才恍然大悟，想要臨終前不受折磨，連119都不能叫。結果，我只好在電話中跟119弟兄說，讓病人家屬簽名證明不接受急救，才讓病人逃過肋骨會被壓斷、被電擊的狀況。

所以現在在金山地區，末期病人如簽署意願書，我們幫助他在死前6、7個月就已鋪陳好，如何好好善終。最後兩週，我們的醫護人員天天去他家探視。之間，末期病人較穩定時，我們幫他完成心願。

有阿嬤說，她想看海。我們心想，金山就靠海，怎麼看不到海？原來阿嬤因為生病，已經3年沒走出過房門。上週，一個末期的阿公告訴我們，他的心願是吃「美而美」早餐。「美而美」就在他家隔壁，可是他也因為生病，3年沒踏出家。我們的醫護人員推著輪椅陪著阿公，走出家門到隔壁吃早餐。

類似這樣的小小心願，我們的醫護人員在末期病人穩定期陪伴完成，而不是把病人丟在醫院裡。我們希望在病人生命末期有限的時間裡，幫助他道謝、道愛、道歉、道別，最後走得平順。因為用心、發願，溝通、溝通、再溝通，而不是用一大堆的醫療儀器來照顧他們。

## ◎ 美國公佈40個簡易長壽法 來源：生命時報

- 1)多唱；2)工作努力；3)人脈一定程度；4)每週跑步；5)減少久坐；
- 6)適度樂觀；7)飲食不離薑；8)每天散步；9)減少熱量攝入；10)不喝烈性酒；
- 11)戒菸；12)食用綠葉菜；13)多擁抱；14)經常大笑；15)吃花椰菜；16)可養寵物；17)保證睡眠質量；18)從事園藝勞動；19)不喝可樂；20)不要成為太狂熱的體育迷；21)情緒愉悅；22)不喝含糖汽水；23)遠離煙霧；24)花點時間待在森林裡；25)少吃糖；26)學會一種娛樂性運動；27)保持鎮靜；28)飲茶；29)吃鮭魚(非基因改良)；30)不吃燒焦的食物；31)少看電視；32)早餐食用燕麥粥；33)愛上跳舞；34)性愛要親密；36)拒絕方便麵；37)多吃大蒜；38)把堅果當作零食來吃；39)請每天喝定量水；40)悉心護理牙齒。

## 結論：

第二次世界大戰後出生的人口，現今正面臨著退休的抉擇，美國每天就約有三萬個在嬰兒潮(Baby Boomer)時期出生的人退休，中國大陸年過 60 歲約有兩億人口，台灣及世界各地的人口老年化，也有逐年增多的跡象。

許多人成家立業後，從公寓換住上下層連棟屋，再轉換成獨門獨戶屋。筆者家為了空巢後怕整理不便，便大屋換小屋，去年更花了半年的時間，將家居物品分成三份， $1/3$  捐掉， $1/3$  丟了，剩下的  $1/3$  裝滿了一大車子。一次與友人聚餐，飯後在附近公園散步、作森林浴，方知大伙也都想大屋換小屋，只是遲遲尚未著手。

有些美國友人把房子賣了，搬到亞利桑那州、弗州、北卡州等退休地點，那裡陽光充足，加上省稅的吸引；更有的搬到拉斯維加斯那沙漠之舟般的閃亮之地。留學美國的海外華人，有的海歸選擇在台灣台北、台中及台南買房，享受台灣全民健保的福利；有的在雲南及四川成都老家置產，但為醫療看護權宜之計，如身患重病時，可飛至香港看醫生，在美國的健保便可申報。

旅遊為退休生活的首選，住在美國東岸，為節省距離的成本，先旅遊歐洲。住在美西加州等地的人，遊亞洲大陸之便，再遊歐亞其他的地區。有的人網球打不動了，則改打高爾夫球及游泳等運動，但走路仍不失為最經濟有效的健身方法，夫妻又可以邊走邊聊。最近晚餐的散步，遇到不少步行者，也參加老人活動中心，群聚聊天。

退休之後，進修神學，鞏固自己對神（上帝）的正確認識，增進傳福音及護教的力度，聽道並且行道。開卷有益，閱讀能使人的靈魂飛躍，寫作著書，記錄自己的思路，省查言行。依據世界衛生組織的調查報告，人壽命長短的決定，60% 在於自己的心態及身體，15% 來自遺傳，10% 為社會環境，8% 為醫療設施，7% 歸屬於氣候、水土。想要怡然自得過百歲，除注意日常飲食的均衡、鍛鍊身體、保持開朗的性格、快樂的心情、適當的運動和休息之外，良好的生態環境及加強社會及人文的素養，讓愛有出口，有關懷的對象，在社交上增加「關係網的密度」，都能讓愛有入口，而這愛來自神無比的大愛。

老人最終將會去哪裡呢？有上天堂及下地獄兩種去處，地上暫時各種養生退休旅遊之地，都終有結束的一天。

《馬太福音》十章 28 節「那殺身體、不能殺靈魂的，不要怕他們；唯有能把身體和靈魂都滅在地獄裡的，正要怕他。」我們怕失業、怕失去財產保障、怕失去名譽地位，我們害怕的對象錯了，其實一切屬肉體的都是短暫的，難怪《聖經》提醒我們要「敬畏神」。

《約翰一書》五章 12 節「人有了神的兒子就有生命，沒有神的兒子就沒有生命。」接受耶穌救恩得救的福音，得進入永恒的國度，才是人生最終最佳的選擇。

- 1) 彼後 1:1-11。
- 2) 帖前 5:23-24。
- 3) 提後 4:5-8。

輸在起跑點沒關係，只要贏在轉折點，跟主走到底，才能微笑在終點。