

流轉不息的愛

正視生命的最後一堂課

❀ 為生命劃一個無悔的句點 ❀

千金難買早知道

我的父親穆克淇先生於公元兩千零七年去世，享年九十三歲，親友們譽為福壽雙全，在台灣習俗上此年紀死更是發紅帖告知親友，可是在我們家人心中，卻仍有許多遺憾。後來發現有些遺憾本是可以避免的，如果我們早知道一些有關生死的訊息或是了解生命跡象，有好的認知與心理準備，父親的最後一段路，也許可以走得更圓滿，而我們家人心中也可以得到完全的平安與放下。

所以決定將這一段經驗分享，希望可以延伸父親一向懷有的慈悲心，將愛的精神散播給所有需要的人。

這不是一本專業用書，只是分享我們希望當初可以更了解或是有更適當行動的一些經驗和知識，藉此提點一下未曾在「生命的最後一堂課」上用心的人，年輕或是年老，我想這都是值得我們稍加了解的課題。

— 穆景南

救治醫療或是安寧療護

父親的身心一向健康，除了耳背，行動不太俐落之外，每年的健康檢查都十分正常，他老人家並非是因病去世，俗話說起來應該是「無疾而終」或是「壽終正寢」的，也正因為如此，在他出事至死亡的十天當中，我們面對極大的挑戰，家人中也有許多的衝突和掙扎，因為我們不知道什麼才是正確的選擇？什麼才是對父親最好的選擇？

雖然他各方面都算健康，但是最近一年多，我們的確看到他的逐漸衰退，精神雖然還好，但是他的行動力越來越差，幾乎都是坐在沙發上。我曾經在他死亡前幾個月問過他的家庭醫生，像父親這樣的情形，我們將會面對怎樣的狀況，該做怎樣的準備？

醫生告訴我，一般而言會有幾種情形發生：

- 一種情形是在睡覺中過去，這是最有福氣的走法了；
- 另一種是死於併發症，譬如老年人染上感冒，有時會併發肺炎就走了；
- 最不希望看到的是一直衰退下去，那時就需要送到療養院去，因為可能會需要專業人士照顧起居，家人自己照顧會太辛苦了，而且不太會應付緊急情況。

問過醫生之後，我還和父親笑談，天天要祈求上蒼，讓他在睡覺中就離去，不要受苦。

父親是在死亡前十天因心跳過快而在沙發上坐著就休克了，我要扶他上床時叫不醒才發現情況有異，請了救護車來，上了氧氣之後才醒過來，在急診室住了一夜，因為似乎一切都還正常，就讓回家了，醫生給了一些鎮靜劑，所以在醫院時他一直在睡覺，出院時全身十分軟弱。

父親老早就簽下了「不急教授權書」，所以醫院也不做任何的深度檢查，而他清醒後，一切也都似乎正常。我曾有一度後悔打了叫救護車的電話，因為如果他不是坐在沙發上就休克了，而是睡在床上後才休克的，我們是不會發現

的，那樣也許就應了他的祈求：在睡眠中過去。而我們是順著我們被訓練的本能反應，一旦有緊急事就叫救護車急救，當下根本不會有其他的想頭，不過事後有一種「另類想法」，就是我們這一通電話，其實也許增加他老人家十天的痛苦。當然這只是一個在傷痛中自責的想法，所有的朋友都認為我們不該胡思亂想，大家都確定這是理所當然該採取的行動，不過在那十天裡，類似這些小小的問號累積下來，足以造成沉痛的悔恨，我想這是許多失去親人的人會有的一些傻念頭吧。

現在資訊十分方便，我常想，如果我多做一些研究，多花一些心思，或許當時的一些選擇就不會是直接慣性的反應，而會多一些思考吧。不過，我自然也清楚，不能拿這些來讓自己後悔，我們的確在當下是做到能力所及的一切，這樣也就對得起父親，也對得起自己了。

父親由急診室回家之後，卻是我們挑戰的開始，因為我們一切都依照對病人的照顧方式，希望他能趕快復原，兩年前他也曾因腸胃過度衰弱，住院一個多星期，出院之後復原非常快速，我們自然也認為這次也會像往常一樣，可是卻天天都有不預期的情況發生。

首先我們發現父親的精神只能維持很短的時間，常常坐一下子就睡著了，一旦在椅子上睡著就無法讓他醒過來走上床去睡覺，這是前所未有的現象。其次是他的胃口急轉直下，出院後幾乎不太願意進食，我們每天打米漿餵他老人家，他都吃得十分勉強。兩三天下來情況沒有好轉，再加上便秘，我們知道必須徵求醫生的意見了。父親的主治大夫很忙，因為等不到他的回電，我必須去排門診才能和他說上話，他聽了我的描述，望著我苦笑，說他唯一能做的是簽安寧療護的申請單給我們，他已經不能為我父親做什麼了。

我了解醫生的意思，我也清楚沒有專業人員幫助我們是不行的，而安寧療護或許是當下唯一可能的助援，可是家人對安寧療護不甚了解，總覺得如果將父親申請進入這個系統，就是放棄了父親，後來請了社工和安寧療護的護士來說明，家人才同意讓父親進入這個醫護系統。

安寧療護的確是為了瀕臨死亡的病人而設計的醫護系統，但是醫護人員會作評估，如果病人逐漸好轉起色，他們也會建議移入普通醫療系統，父親的情

況不明，主治醫生認為是極度老化現象，自然建議安寧系統，而我們卻是因為沒有專業背景，也只能暫時依靠這個系統，不過我們心中都不認為父親大限已到，心想這只是一個過渡時期。

安寧療護的單位十分有效率，第二天一切都安置妥當，專案護士馬上來家裏探望父親，做第一次的評估，她對我們說情況並不樂觀，根據她幾十年的經驗，我父親的確已是處在最後的階段了。護士小姐是個很好的中國人，她了解我們中國人許多的心態，所以很耐心的向我們解釋父親的情形，她說父親的身體已經開始準備死亡了，他老人家雖然沒有病痛，但是所有的跡象都已顯示身體的功能已經逐漸衰微，譬如不願意進食，昏睡，等等。我們仍然可以選擇強迫餵流質，但是那也只是延遲他死亡的時間，他是不會好轉過來了。

我們在半信半疑的狀態下，仍舊選擇做我們認為是對的事情，譬如早上強迫灌他湯水和他平時服用的高血壓藥，但是一天比一天困難，父親昏睡的時間也越來越長，醒來時也說不出話來，看這樣的情形護士小姐不幸言中了，父親的確已經逐漸走向生命的最後終點。

這使我們面對更大的挑戰，因為安寧療護的目的就是讓他走得安祥而痛苦最少，也就是不做任何延續生命的措施，可是我們傳統的觀念，父親既已不能進飲食，就該打營養針，注射生理鹽水，讓他不至缺水；然而護士告訴我們，那只是增加父親的痛苦而已，他遲早要經過這個死亡的階段，多躺在床上一天，就是多一天身心上的痛苦，父親此時已經無法自己移動翻身，甚至也無法自己排尿了，接上尿管是必要的步驟，父親生前一向交代，要幫助他不要受苦，不要作無謂的救治，我想這是該實踐我對他的諾言的時候了，我們終於接受了這個事實，讓父親自然死亡，以他自己身體的步調，心理的意願，走完最後的階段，不再做無謂的掙扎，不再堅持以營養針來救治。

天知道這是多麼艱難的一個決定！

護士小姐告訴我們，他已經逐漸脫水，身體會感覺不舒適，碰他或是翻身時都會痛的，也會有間歇性的不安，尤其是晚上，所以準備了鎮靜和止痛的藥物，譬如嗎啡，讓我們斟酌讓父親服用，所有的措施都是讓父親能夠在痛苦最少的狀況下，走完最後的一段路。

父親在進入安寧療護系統的第五天安安祥祥的離開人世，兩個星期前我們是無法想像這個事實的，那時他沒有什麼病痛，雖然休克半小時，在急診室醒過來也沒有痛苦異狀，醫生是在當天夜裡就發出院通知的，他再怎麼年老，我們也沒有把死亡和這個突發狀況聯想在一起，儘管後來情況急轉直下，我們心中都還抱著一絲希望，希望護士小姐解讀錯誤。

我在進入安寧療護系統之後的頭兩天，還想盡辦法讓他吞下他平時服用的高血壓藥丸，其實那都已是增加他身體的負擔了。可是我們姊妹私心深處都不願承認時候到了，同時也難以承擔不救治老父的責任，直到他無法吞嚥那一天，我們才下了決心，開始和父親一起面對最後這段時間，不再往治療方向去想了，其實如果我們越早接受事實，父親受苦會更少一點。

即使如此，這還是很大的挑戰，傳統救助病人的想法根深蒂固，看著父親逐漸失水，姐說，難道就這樣看爸乾死嗎？雖然天天有人來替父親擦身，抹上潤滑油，我們心中仍然受著煎熬，時時會問自己：這樣作對嗎？雖然理智上知道這是正確的選擇，只是感情上，真正是情何以堪？而傳統觀念上，生命是貴重的，絕對不能放棄，看著老爸逐漸失去生命，孝順的定義總是一次又一次地接受挑戰，不論是出自內心或是來自別人。

不論內心過程如何煎熬，我仍深信這也會是父親自己的選擇，他心裡實在是清楚明白的，也會欣慰這是老人家平時的積德，修來一個接近最少痛苦的無疾而終。

走筆至此，不禁感慨，因為我有幾位朋友的長輩目前正在受苦，一位老人家已經昏迷將近一個多月了，在昏迷初期醫生就已經告訴家屬，即使救回來恐怕也是植物人，結果家人因為要盡孝也因為不捨，堅持要救治，現在全身插滿了幫助生存的管子，身體皮膚也開始有些潰瘍，但是沒有一個人敢說放棄的話，因為怕被冠上不孝的罪名，即使醫院已經希望病人轉至療養院，家人仍然堅持要繼續救治。

在此同時也有另外一位老人家，已經接近百歲，幾個月前已經昏迷，身上插滿持續生命的管子，問她的兒子為什麼還要讓老人家如此受苦，說是以前忌諱沒有談過這個問題，現在進退兩難，明知母親受苦，也不知道該怎麼辦，因

為不知道老人家的意願？家人又意見分歧，雖是身為長子，卻也不能承擔責任，只有眼看母親這樣靠機器延續生命。

另外我在美國有一個好朋友，她的母親當初是癌症末期病患，進入安寧療護系統，可是她心中仍是抱著希望，不肯給母親足量的嗎啡止痛，怕會有負面效果，當時她母親褥瘡已經十分嚴重，半身癱瘓，癌細胞已蔓延全身，有天晚上母親忽然大痛不已，她還是不願用太多嗎啡，堅持讓救護車再送入醫院，當我趕到史丹佛大學醫院時，老遠就聽見她母親的呼叫聲，一進房間就聞到一股死老鼠的惡臭，原來她母親臀部的褥瘡已經肉腐見骨，護士正在換藥，我看病人如此痛苦，不禁怒問護士，為何不徹底止痛，他說家屬仍堅持打營養針救治，不讓用全量嗎啡，做安寧步驟，醫生都無可奈何。

我陪伴朋友出席六位醫生的會診會議，希望能勸她放下，讓她母親不再受苦。當她終於點頭，願意只做止痛安寧的措施後，她母親終於可以安靜入睡，不到二十四小時即安然離開人世，臉色不再掙扎痛苦，走時十分安祥。

我的朋友幾十年和母親相依為命，她性情比較內向，沒有什麼朋友，和母親關係十分親密，所以才會採取任何她認為可以延長母親生命的措施，現在兩年過去了，她卻陷在無盡的悔恨裡，無法自拔，時時自責讓母親多受許多不必要的苦楚，我也時時想到她母親的哀號，不知道該如何勸慰這個讓罪惡感侵蝕的女兒，心中不勝唏噓。

這也是為什麼我在父親去世後，希望紀錄一些經歷和心路，同時把一些我們平時沒有在意或是思考過的問題提出來，希望在面對生死大關，需要我們做抉擇的時候，可以有少一點的掙扎，多一點的心理準備，避免不必要的後悔和自責。

老化或是生病

我父親基本上不能算是疾病過世的，醫生認為是老化死亡，這從一方面看是福氣，從另一方面看，因為我們不懂真正老化代表的含意和徵狀，而產生了許多遺憾，這也是我寫這本小冊子的另一個重點。因為我們都會以為或是希望因為我們的悉心照料或是救治，老人家可以再一次恢復健康，可是如果像我父親的情形，就醫療專業人員而言，所有的器官已然極度老化，很疲累了，不會再回復原有功能，這就是我們比較難以真正接受的地方，因為他本來是好好的啊，怎麼忽然會這樣？其實本來就有許多前兆的，只是我們不注意而已。

老人生病的話，情形比較清楚，就病治病，一切有醫生作主，家屬也許只需要做一些最後關鍵的決定。老化卻是晦暗不明，我們從來沒有真正了解一個沒有疾病的老人，人生的最後階段會是什麼情形，有哪些跡象？我們也是在事後才閱讀到有關的資料，對我們也許遲了，卻希望可以幫助一些其他的人。說起來也許很少人會相信，在幾年前，父親就對我說，他應該是會活到九十三歲，問他怎麼會這麼說，他說不知道，心裡有這樣的感覺，那時我並沒有放在心上，現在回想起來，雖然驚嘆於老人家的先知先覺，也愧疚於自己的無知，其實在身體上和心理上有很多徵兆已逐漸顯現，只是我們都不清楚罷了。

逐漸脫離紅塵世界

據一些專業的書上記載，當老人瀕臨死亡時最先的現象是退縮，時間大概是死亡前一至三月，實際上這個現象可以發生在老化死亡前一兩年，當老人家還是很健康的時候，我們不會有所警覺，只是當成一般老化現象，但其實這是老年人心中開始有警兆，身心也都準備接受這個大限將至的事實的自然反應。

安寧療護中心的護士小姐告訴我，當身體器官功能都在萎縮的時候，他們會先失去對這個紅塵世界的參與感，這是生理影響心理，我父親以往天天看報紙看電視，對所有的新聞巨細靡遺，所謂不出門而知天下事，我如果太忙沒有注意新聞，只要問問父親就可以了解世界大事或是地方小事，可是前一兩年，他就對我說，現在已經不太耐煩看報紙了，翻翻大標題而已，我們以為他只是體力漸衰而已，其實潛意識裡，他已經準備向這個世界告別了。

父親一向十分喜好戲劇，年紀大了不太出門，兩岸三地的電影電視劇，還有武俠小說都是他晚年的最佳夥伴，除了衛星電視之外，我們替他蒐購所有港台連續劇的光碟，還有新舊版武俠小說，以前是買的速度比不上他看的速度，可是近一年卻叫我們不要再買，因為他看不完，我當時還抱怨他，沒事坐著發呆無聊，為什麼不看光碟？錢不是白花嗎？他只是對我苦笑搖搖頭，說是沒什麼興致。我記得當初心中曾經犯嘀咕，不知道是怎麼回事，但是我也沒放在心上，只覺得老人就是怪吧。

還有一件事是讓我當初最納悶的，就是父親以往喜歡去賭場玩玩吃角子老虎，以前沒時間帶他老人家去，這幾年加州有一些印第安賭場規模設計得不錯，也比較近，可以一天往返，我每次帶他去，老人家都很高興，可是在他去世前一年裡，每次都要強迫他去，最後變成要求他陪我去玩，開兩小時車去那裡，一個小時就要回家了，因為他平時都悶在家裏，我很想讓他多出來走走，開心一下，可是怎麼連以往最開心的活動都不喜歡了呢？我們猜想也許是他的腰痛，玩不動了，每次就帶幾個枕頭，盡量想讓他舒服一點，可是他還是越來越不願意出門，這樣的狀況讓我們也有許多挫折感，不知道要怎樣才能讓老人家生活得有趣一點？

其實這就是他逐步退出這個世界的一種現象，除了對事情失去興趣之外，和家人的互動也越來越少，父親因為耳背，近年來談話就不多，但是仍然可以感覺他越來越沈靜，打盹的時間明顯的增多，父親一向生活十分規律，除非生病和睡覺其他時間是不上床的，但是在沙發上睡著的時間卻越來越長，當然這是大家都知道的老年現象，所以我們也沒覺得緊張，許多老人不都是這樣打瞌睡打到上百歲嗎？

可是這些退縮的現象其實都是顯示，這位老人家的生命慢慢從外面的世界退出來，而轉向自己的內心世界，他需要的是與自己的更深沉的接觸，他神遊於物質和精神世界之間，而逐漸趨向於屬於自己的心靈世界。

在這個時候，言語的互動也許已經逐漸多餘，時時肢體的接觸，心靈之愛的傳達和安靜的陪伴其實是最好的，只是我們當初並不明白，強迫帶著他出遊，以為是盡了孝心，卻並沒有照顧到老人家真正的需要。

飲食的喜惡習慣改變

另外一項大的改變就是飲食習慣了，基本上沒有什麼常規可尋，有一點可能比較相同，那就是會逐漸偏向蔬菜和較軟性的食物，這自然和牙口有直接關係。但是我們比較不知道的是，老人家的胃口會時常改變，也許連自己都不知道原因，當然會造成照顧者在準備食物上的困擾。

譬如我父親是個美食家，年輕時吃遍了各種美食，到了美國竟也不甚挑食，西方食物也甚能入口，尤其是盡量讓我們方便，從來不挑剔。不過在他過世前一年，三餐卻成為很大的挑戰，因為他經常胃口不香，或者今天說想吃什麼，準備了又不太吃，昨天說某種東西好吃，明天又不喜歡了。有時我們姊妹交換照顧老人家的心得，竟然無法找出他喜歡或不喜歡什麼的常態，可見變換幅度之大。我們當初並不了解這是老化末期的現象，反而覺得父親越來越難伺候，有時難免會不耐煩，甚至覺得是否故意刁難，耍鬧老人脾氣。

就因為對這方面的無知，讓我們心中留下了許多對父親的歉意，雖然我們盡量想照顧老人家周全，在這一方面，因為不了解，也製造了不少父女間的壓力，當特地為他準備了一頓飯，他吃兩口就不吃了，我們為他擔心之餘，難免會動意氣，他只好歉意的笑一笑，沒胃口就是沒胃口；可是有時候又吃很多，美食家變成了挑食家，挑食家變成了沒有規律的亂食家，我們無所適從之餘，哪能體會他的無可奈何，身口不由己呢？

我記得大學時代一位同學的母親在病痛的末期，隔一陣子會特別想吃某些東西，譬如台灣高速公路某休息站的便當，當初聽到同學家人特地開兩小時的車去買來給母親吃，心中很感動也覺得應該，因為大家都知道他母親的病情，臨終時的想望大家都願意去實現的，因為那會減少一些遺憾和傷痛。

可是通常像我父親一樣的狀況，身體無恙卻極度老化的老人，我們經常會忽略到他們這樣的身心變化和需求，老人家自己也不清楚，有時候需要沒有被滿足，也會向照顧者鬧情緒，增加彼此的緊張，有時候還會傷到彼此的感情，兩邊都覺得委屈，三餐是每天例行的事，也是老年人生活的重心之一，對他們

其實很重要，可是當我們不具備這些知識的時候，又怎麼知道如何周全相待呢？

照顧老人者該有的認知

長期照顧老人的人是需要許多支持的，但是第一個能支持我們的是我們自己，尤其是當照顧自己家人的時候，往往開始是出於愛與善意，而終於懷怨的煎熬，因為我們太過於高估了個人的承受力，忽略了照顧老人多半是非常長期的付出，如果事先沒有心理準備，又沒有適當的設定界線，往往會因為壓力過重而造成其他負面狀況，進而不但影響個人的健康，更會影響雙方的生命和生活品質。

即使是請專人在家照顧，也有基本的壓力存在，因為很多是長期的狀況，就像養小孩一樣，責任變成生活的一部分，所不同的是，撫養小孩是成長、充滿希望的過程，而照顧老人卻是凋零邁向終點的過程，雖然都是以愛心為基礎，心情卻是完全不同的，如果我們能對照顧年老者的基本知識有所了解，將會減低許多不必要的掙扎。

中國人重視孝道，所以在照顧老人時會有許多顧忌，輕重分際之間很難拿捏，老人有時像個小孩子，即使是健康的老人，是自己的長輩，有時也需要恩威並用，哄哄騙騙，甚至設下一些規矩。更何況是照料行動障礙，老人癡呆症，需要飲食控制，或是供應不同藥物的老者，即使沒有體力上的勞累，日復一日的例行生活，日夜不論的警覺，都是如影隨形的壓力。

這是和老人長期住在一起的照顧者需要了解的，所以一定也要妥善的照顧自己，劃一個界線，需要和其他的人分擔壓力，不要一個人撐到底，也不要足不出戶的守在家裏，必須先滿足自己的身心需要才能做最好的陪伴，一定要利用各種可以運用的資源來支持自己。

尤其是不要認為只有自己才能把人照顧得最好，當我們開始忽略自己，讓自己心力交瘁的時候，將會是彼此厄運的開始。被照顧者察言觀色，有時覺得

委屈，有時覺得虧欠；而照顧者覺得已經盡力，對方卻不好好配合，心裡也會生怨，也覺得委屈。

如果還有其他不了解狀況的家人介入，即使是好心的建議都可能變成惡意的指控，更何況有些情況的確複雜，不在其境即無法清楚真正的狀態，所以討論可能變成批判，商量可能造成爭執，這些都是主要照顧者心裡必須有的準備。只有讓自己的生活心態經常維持在一個基本的平衡度，才能平心靜氣的應付各種狀況。

除了時間的劃分平衡之外，絕對不要因為自己是主要的照顧者，而認為老人的一切都是我們一個人的責任，即使我們沒有兄弟姊妹，老人自己都還需要負他們自己的責任，譬如要能夠自尋快樂，維持好心情，這就不是別人可以承擔的。所以照顧者不要懷著自己是單一負責人的心態，把所有的一切往身上攬，這樣心裡就太苦了，不要覺得老人的生命是自己的責任，這是誰也承擔不了的，如果懷著這種心態照顧老人，只有自苦苦人，成天活在擔心害怕裡，因為老人的生命本就是黃花夕照，總會走到盡頭，總要過這一關，不要把別人的生命扛在自己的身上，無論是父母或是子女。

讓被照顧的人做他們自己，學習瞭解他們真正的需要，盡量配合他們，站在他們的立場來看待，不要為一些他們也無能為力的生活細節而責備，也許在某些方面需要稍許限制，譬如糖尿病的人有飲食上必須的控制，但是其他方面盡量讓他們盡情享受他們的晚年，不要因為怕他們發生甚麼事，而不讓他們活得盡興，或是因為自己的方便，而限制他們的活動，盡量運用可以運用的資源，讓自己負擔減輕，也讓老人有滿意的生活品質。

談心陪伴也許是現代人能給的最奢侈的禮物了，不論是對父母，子女或是伴侶，似乎這都是最不容易做到的。在此做最誠心的提醒，把這一點放在心上吧，那怕是少少的幾分鐘，經常性的陪伴永遠是最珍貴的愛的表現，生命的品質盡在其中，那是讓自己在家人關係上無怨無悔的保證書。

不要怕家人的死亡，要怕的是：將來後悔沒有足夠優質的相處。

對老人家的衷心建議

服老 - 給自己最好的保險

說句也許天下老人都不中聽的話：人老了就要服老，雖然我們希望有顆年輕的心，充滿活力的走過一生，但是體力的衰退是一定要有的心理準備，當發現自己體力不如以前的時候，能夠接受這樣的事實，在生活上做適當的調適和改變，這樣對自己和小孩都比較好。

有些老人家，一方面是不服輸，不服老，一方面是不願意給子女添麻煩，反而會造成更糟的情況。就在前幾天，我的婆婆半夜起床如廁，摔斷了大腿骨，去年已經發生過一次，摔斷了滿嘴牙齒，那時候就對她說半夜起床要拿拐杖，不然就把活動廁所放床邊，因為她腿力弱，走路經常不穩，她十分不高興，認為自己沒那麼差，老人家已經八十有五了，還不願意接受老化的事實現在就受苦了，我們更必須放下一切去醫院照顧，相信這也絕非老人家所願，但是卻因自己的固執，而讓可以預防的事發生。

我的公公也是一樣，前年做了心臟導管手術，上星期居然不顧兒子的阻攔，爬上屋頂去檢查房子的狀況，因為年輕時一向自己做慣了，不相信專業的人可以做得更好，我先生攔不住，只好跟著一起上房，心驚膽跳的過程，使我不自禁心裡有氣，為什麼八十多歲的老人要如此逞強呢？也許只為要證明自己還有用吧，這讓做兒女的有許多挫折感，不知道要如何幫忙？

我的父親是在他八十上下的時候，放棄了一切要自己動手的心態，因為他了解雖然他想減輕我們的負擔，可是如果他逞強，其實是幫了我們倒忙，他以前可是一夫當關的強人啊，後來出過幾次小狀況，才了解服老並不損老人家的尊嚴，而是真正理解實在情況，真正愛惜子女，不希望在生活中加添不必要的意外。

破除慣性—談笑看人生

除了服老之外，奉勸老人家要培養自己的彈性，不要居限於自己一輩子的習慣，尤其是如果有下一代願意住在一起，真的要學習做個不需要掌控的老人家，不要處處想當年，看不慣年輕一代的生活態度，或是干涉女兒或媳婦做家事的習慣，或者處處想幫忙，想證明自己還有用，若能掌握到做老太爺的真諦，能夠自己找樂子，安享自己的晚年，做個不固執己見的老人，充滿彈性與好奇心，開心的過日子，這樣大家都輕鬆，就是兒女最大的福氣。

給子女最後一件大禮

生死大事交代清楚

另外一個話題就怕老人家們更不高興聽了，就是請不要諱言病痛與死亡，趁我們還健康，頭腦清楚的時候，好好想想自己的生前死後，因為我發現很多子女對這些事很苦惱，因為不了解父母的想法，卻又不敢提，生怕老人家忌諱和誤會。

我們真的不知道最後一段的人生會是怎樣的走法，或許可能會失去意識和知覺，醫療上的決定最好事先留下指示，也免得配偶和子女心中掙扎，甚至家人之間產生爭執。而且最好事先讓大家知道，或是留下文件讓大家遵照辦理，講得越清楚越好，可以幫助大家心安。

身後大事也是一樣，喪禮和儀式最好都按照自己的心意事先知會家人，免得將來大家在哀傷之餘，還要討論這些事宜，如果意見不一就更是雪上加霜了。如果為了這些事造成家人之間的芥蒂，我想即使人走了，魂魄也不會安心，那何不坦然在生前就面對這段最後的歷程，算是給子女最後一件大禮，使家人在哀傷思念之餘，可以專心為老人家盡最後一分孝道。

我的父親早在十多年前就和我們把什麼事都說妥了，也留下了正式和非正式的文件和手稿，他老人家一生瀟灑，不要任何儀式，他說他一生有三個故鄉，中國大陸，台灣還有美國舊金山灣區，三個地方都還有家人，所以將骨灰撒向太平洋，隨波而流向三處，象徵他的精神和所有的家人同在。一些親友對此舉是不認同的，也就是因為父親早有準備，所以才得以按照他的心意，順利執行老人家的遺願，也因此讓最後辦事的家人可以沒有太多的阻礙和顧忌。

我在此甘冒不韙，希望有緣見此書冊的人，都能對自己最後一段路程負全然的責任，不要讓家人在自己的病床前，或是離別的傷痛裡，還要面對無謂的罪惡感，甚至擔負起莫須有的不孝罪名。

而最最重要的，是每個人都真心不願意讓家人受苦，希望老人家能善終好走，卻因為許多不必要的桎梏和觀念，或是自己的感情，而做出其實會讓老人受苦的決定。在生離死別的時刻，面對生死的大事，除了老人家自己，誰還能對此負全責呢？所以未雨綢繆是智慧的行動，是每個人最後可以給親人留下的愛。

衷心的提醒家人—尊重

在這裡我也必須提醒子女和生存的伴侶，那就是尊重每一個人自己的決定，我知道有些人雖然交代很清楚，但是家人卻因為自己的感情或是不同的信仰和生命價值觀，忽視本人原有的決定，造成不必要的衝突。

我個人以為即使家人們想法一致，都認為他本人的決定不好，也不該違背當事人自己的心意，因為這是對一個生命最起碼的尊重，我們實在不能以自己的看法來判斷他人為自己生命所做的最後決定。

逝者已矣，讓愛的能量流轉不息

失去親人的痛不足為外人道也，如人飲水冷暖自知，傷痛也只有讓時間和更多的愛來治療，許多專業書籍在這一方面都已多做描述，這本小冊子就不再多提。我個人治癒的經驗是不要逃避，也不要強迫自己快點過關、結束傷痛，真心對待自己那顆需要療養的心，給予足夠的時間和空間吧。

我的父母親雖然都不在了，兩位老人家的精神和愛卻在我心裡突顯。是的，我是在老人家走後才知道親子的愛之深，緣之重。我是在老人家走後，才知道人生一世，受惠良多，親恩深重。我是在老人家走後，才希望有許多的早知道。無奈和遺憾和思念是說不盡的，不過我更清楚，老人家希望我活得精神，活得心安，活得有用，活得幸福，所以我會朝這樣的方向繼續自己的旅程，將對老人家的感懷，留在這本小冊子裡，讓愛傳下去。

也寄語所有擁有生命的每一個人，讓我們願意坦然面對死亡，了解死亡，如此或許才能讓我們真正享有活著的價值和快樂。

致謝

此本小冊子可以順利付梓發行，要感謝安寧療護中心的護士楊逸涵女士，提供許多專業上的經驗分享，以及大A學習基金會的夥伴們，精神上的支持和協助校稿。首版千冊的印刷資金來自於各方的捐贈，電子版也將提供大眾免費索取印行，請自於大A學習基金會網站（www.alearningfoundation.org）或是『與生活教練對話』部落格（<http://cwccn.blogspot.com>）下載。

唯請尊重大A版權所有，如能將此冊傳於需要的人手中，也是成就了十方善緣，謹此致意。

穆景南

2008年7月23日

大A學習基金會：www.alearningfoundation.org

作者的部落格：cwccn.blogspot.com

作者電子郵件：chinnan@alarning.com

有愛而無懼的心靈 豐碩而無悔的生活