

面對人生終點，你做好準備了嗎？

文字工作者 | 王乾任

最近兩三年來，臺灣與老年議題有關的出版品，呈現蓬勃發展的現象，每個月都出版了不少相關主題作品，尤其是關於老年期的長期照護、醫療和臨終關懷等議題的作品，更是熱門。

某種程度上來說，算是打破了臺灣社會不談老病死的禁忌，越來越多人認真面對這個主題，想來也是好事，代表越來越多人渴望找到與這個世界理想告別的方式，而且勇敢的去追尋、思考，探索，畢竟高齡化之後的各種現象是無人能夠迴避的議題。

* 長照開始被密集關切

或許跟社會上其他領域也開始關心長照議題有關，從政府積極籌備長照計畫到保險業力推長照險，在出版上則是長照主題也獲得相當程度的關切。尤其是長照主題中的在地老化、在宅醫療，有不少出版品處理此一議題，提出專業建議。像是關心長照議題的徐尚儒醫師的《在宅醫療 從 cure 到 care：偏鄉醫師余尚儒的翻轉病房提案》（遠見天下文化）深入介紹在宅醫療與長期照護之間的關係，也是臺灣第一本處理在地在宅醫療的作品。

其他像是《圖解一看就會的居家照護全方位手冊》（新自然主義）、《銀髮寶貝健康照護全書》（原水）、《失能安全照護全書》（原水）、《全圖解長照居家照護大百科》（采實文化）、《不老陪伴指南》（立京文化）、《無壓力，老後照護大百科》（寫樂文化）、《完全圖解居家照護全書》（和平國際）、《圖解慢性病居家照護》（華威文化），也都是處理長照議題。

不少人應該注意到了，長照議題的作品，標榜全圖解者不少，實乃因為照護的細部分解動作光用文字說明可能不夠清楚，所以多數出版社都推出圖解版，希望透過圖文整合的方式更為詳盡的介紹，畢竟居家照護若沒有做好就可能出狀況。

在地老化除了在宅醫療跟居家照護之外，社區照護也很重要，這方面的出版品雖然還不多，近年來也終於開始有了臺灣自己的出版品，像是《臺灣長照資源地圖》（遠見天下文化）、《有我照你：埔基愚人們的在地化長照故事》（遠流）、《社區高齡健康促進》（秀威）。

除了在地老化與社區照護，老年期的朋友不免得上醫院。畢竟現代的高齡人口雖然長壽，慢性病纏身者也不少。如何和疾病共處，善用醫療資源，是長照議題另外一個重要的子領域。

好比說，病人與家屬最關心的找對醫生問題，可以參考《嚴選良醫才能治病救命》（蘋果屋），送到急診之前該如何應對《急診室 SOP》（晨星），萬一有了疑似醫療糾紛的問題該怎麼處理？不妨看看《99%醫療糾紛都是可以避免的》（貓頭鷹）怎麼說？

若是已經來到人生的最後一步，如何善用安寧醫療資源是現代人必須學習的新功課。硬要搶救未必是最好，有尊嚴的離去也未嘗不是好事。

* 臨終前的準備工作

面對即將到來的死亡是每一個人的功課，毋寧也是在地老化的最後一個功課，這方面可以參考的出版品不少，堪稱是高齡化議題的重要出版領域，像是《老衰死：好好告別，迎接自然老去、沒有痛苦的高質量死亡時代》（三采）、《善終，最美的祝福：預約圓滿終點的10個條件》（高寶）、《生命的關鍵決定：從醫生決定到病人決定的時代》（行人）、《好命到終老：預立醫囑、安寧緩和、遺物遺產，善終指引完全指》（貓頭鷹）、《臨終諮商的藝術》（心靈工坊）、《輕鬆自在走好最後一哩路：幸福全人生，生死皆自主》（新自然主義）、《不要把生命寄放在醫生那！—掌握醫療自主權，擁有人生圓滿的終點！》（原水）、《安寧療護的100個小故事》（海鴿）、《聽診器與念珠：安寧病房裡的宗教師》（大塊文化）、《生死迷藏》（大塊文化）、《夕陽山外山》（大塊文化）、《好走：臨終時刻的心靈轉化》（心靈工坊）、《不在病床上說再見：帶著尊嚴離開的臨終選擇》（啟示）、《我修的死亡學分》（遠見天下文化）、《死過一次才學會愛》（橡實文化）、《死前一定要知道的五件事》（商業週刊）、《人生必修的10堂生死課》（采實文化）、《死前會後悔的25件事》（遠見天下文化）、《面對死亡，我看見的幸福與遺憾》（高寶）、《讓人生的終點歸零》（商周）、《就算明天將說再見，也要給今天的花澆水》（如何）、《一個人好好走：生命最後的另一種選擇》（臺灣東販）、《如果今天就要說再見：10堂教你瀟灑活著、充滿勇氣的生死學》（心靈工坊）、《人，不會死：知道有靈魂的存在，你會活得不一樣嗎？》（地平線文化）、《死時誰為你哭泣：101則以終為始的人生智慧》（李滋文化）、《死前要做的99件事》（好讀）、《如果有一天，我們說再見》（遠見天下文化）、《向殘酷的仁慈說再見：一位加護病房醫師的善終宣言》（三采）、《行前整理：如何陪伴、送別老衰病的雙親？一個大齡兒女卸下後悔內疚的思索與告白》（時報）、《因為愛，讓他好好走：一位重症醫學主任醫師的善終叮嚀》（寶瓶）、《最好的告別：善終，讓彼此只有愛，沒有遺憾》（寶瓶）、《面對父母老去的勇氣》（遠見天下文化）、《面對久病家人的勇氣：如何處理自己的情緒、提升正面心靈、克服難題？》（三采）、《以愛告別》（三好書屋）、《平安紙》（三聯）、《死亡如此靠近》（寶瓶）、《死在香港》（三聯）、《說再見的23個練習》（采實文化）、《香港好走 怎麼照顧》（三聯）、《給活著的我們·致逝去的他們：東大急診醫師的人生思辨與生死手記》（經濟新潮社）、《最後的演講》（方智）、《當呼吸化為空氣：一位天才神經外科醫師最後的生命洞察》（時報）、《那些死亡教我如何活：一位清掃死亡現場者20年的生死思索》（時報）、《黑夜裡的送行者：從艋舺大哥到禮儀師 冬瓜大哥談生也談死》（三采）、《最後的笑顏：莎啞娜啦，讓我們笑著說再見》（四塊玉文創）、《死亡跟你想的不一樣：以精采的實例揭露死亡的真相》（臺灣商務）、《煙霧迷漫你的眼：死亡的寂靜並非懲罰，而是度過精采人生後的報酬》（平安文化）、《告別前一定要學會的四件事：練習寬恕、感謝、愛與別離》（大好書屋）、《我將前往的遠方》（遠見天下文化）、《不要靜靜走入長夜》（木馬）、《在我告別之前》（八旗）、《人生最後一次相聚》（春光）、《最後十四堂星期二的課》

（大塊文化）、《死亡大事》（好讀）。

臨終有一些事情，不是那麼愉快，例如遺產的分配與繼承。有時候需要一些法律來保護自己的權益不受侵犯，這時候可以參考像是《人生最後一件大事：安寧度過臨終，尊嚴走向生命終點》（遠見天下文化）、《當爸媽過了 65 歲：你一定要知道的醫療、長照、財務、法律知識》（先覺）、《遺產繼承 DIY》（書泉）、《一點就通！王牌律師說故事，你一定要知道的 50 個生活法律問題》（瑞蘭國際）、《管好身後事有「法」寶：善用法律、做好身後財產規劃》（建智知識管理）、《贈與節稅 DIY》（書泉）、《繼承權益法律指標》（永然）。

不過，最好在老年期還沒到來之前，就開始準備，趁早規畫，面對老病死所需的一切知識跟財富還有健康，也許才是對自己老後生涯最好的事情。