中山醫學大學醫學人文閱讀心得寫作

作品編號	M086
書名	我想念我自己

很久以前就已經聽過《Still Alice 我想念我自己》這部電影，但一直都沒有一個契機促使我好好欣賞它，藉由這次的醫學人文心得徵文活動，我認真地看完了整部電影。透過電影中優秀演員們的精湛演技，觀眾能十分真切的感受到確診早發性阿茲海默症對患者本人以及其家人所造成的情緒衝擊。在本篇心得中，我想以患者本人以及照顧者等兩個面向探討本部電影想傳達的訊息，並以個人觀點作結。

- **患者本人**

愛麗絲霍倫，一位事業有成的語言學教授，在人生事業的巔峰確診了早發性阿茲海默症。茱莉安摩爾在本片中完美演出一位原本對自己的知識、事業、口條引以為傲的中年女性，在確診阿茲海默症前被臨床症狀引出的恐懼焦慮；確診後努力不放棄事業，仍堅持到校園授課但成效不佳而辭去教職；以及確診中後期，逐漸失去一些基本生活自理能力、以及認知、表達等功能。

從原本高學歷且在其事業領域具威望的博士，到一位行動遲緩、無法清晰思考表達的阿茲海默症患者，確診阿茲海默症對愛麗絲來說毫無疑問是個 overwhelming 的消息，她不願看見自己的功能退化，也害怕自己成為家人、社會的負擔，因此她錄下一部自錄影片，告訴將來已經到確診下一階段，無法自理生活的自己去到房間內的五斗櫃內，吞下所有藥丸，並好好的睡一覺，這一覺也許便是永恆，在片中並沒有明確指出。錄下這部影片時的她，也許就像世界上所有在阿茲海默症前期的患者一樣，對自己必定會經歷的未來充滿恐懼與不安，他們知道自己未來將無法再自理生活，凡事必須靠著家人的照顧，卻又無法阻止自己邁向這樣慘澹的將來，只能眼睜睜地看著自己一天一天的退化，對自己剩下的人生感到無力而消極。愛麗絲對著丈夫約翰說道「我寧願自己得到的是癌症，而不是阿茲海默症。」平淡的一句話卻道盡了她對未來人生的灰心與失望。

雖然絕望，愛麗絲仍能在病程中學會鼓勵自己。她在阿茲海默症協會分享自己患病後心路歷程的演講中提到，確診後的自己不斷在學習失去的藝術，但她希望自己能夠不要再努力抓緊必定失去的事物，而能轉念活在當下。「活在當下」是多麼陳腔濫調的一個概念，但在阿茲海默症患者的身上，這是他們唯一能做的事，關注當下的美好，欣賞自己正在經歷的一切，不管這些是否能存留在記憶中。人們常說「把今天當作世界的最後一天來過才不會後悔」，但對於阿茲海默症患者來說，他們並不是沒有明天，而是沒有昨天，沒有過去的記憶，而沒有塑造個性的那些記憶，他們就像在一片名為自我的汪洋中迷失了方向，他們擁有的是只有今天、活在那個當下的自己。

我想這也是本片想傳達給觀眾的理想核心之一，以阿茲海默症患者的角度提出的「活在當下」，卻讓我看見了活在當下的反面意義：**珍惜我們所擁有過的一切，所有記憶，所有曾經經歷的傷悲歡笑，因為是這些寶貴的經歷回憶，才塑造出今天長成這樣子的我們。**

- **照顧者**

雖然本片中的照顧者大多都是支持、正面的角色，但從一些細節中，還是能看出同樣愛護愛麗絲的他們的些許變化與不同。從愛麗絲的丈夫與子女身上，我分別看見了關於照顧者的兩個面向。

首先，從愛麗絲的丈夫約翰身上，我看見照顧者常會有的態度轉變。在愛麗絲確診前期時，約翰大多能耐心收拾愛麗絲確診造成的麻煩，像是耐心安慰找不到廁所而失禁的愛麗絲；但在本片後半部，約翰決定離開愛麗絲並去明尼蘇達州工作，他對放棄演藝事業回到紐約照顧愛麗絲的小女兒莉迪亞說道「妳比我更堅強」，隱隱承認了自己不想親眼看著愛麗絲一天一天退化的逃避心理。約翰在前後期的不同態度，反映出照顧者從前期的耐心陪伴，到後期常因心理或生理無法承受而轉變為逃避態度。

而從愛麗絲的兩個女兒身上，我則看見照護者對患者的不同態度。片中一開始便傳達出愛麗絲的兩個女兒，安娜與莉迪亞，性格迥然不同，而這個不同也在愛麗絲患病後更加明顯。在一次的家庭聚餐中，愛麗斯想用手機記下小女兒莉迪亞的演出時間、地點，卻因為記憶力退化而不斷詢問同樣的問題，安娜有些不耐煩地認為母親不需要記下這些資訊，因為其他家人會帶著愛麗絲去觀賞莉迪亞的演出，她不用擔心自己會忘記這件事；莉迪亞，另一方面，則是耐心的回答愛麗絲所有重覆的問題，她知道母親要記下這些資訊才會安心。從這件事，我看見了照顧者對被照顧者應抱持的正確態度：**同理，而非同情**。同理，是指站在被照顧者的角度去思考，理解被照顧者的感受，在這次的家庭聚餐中，莉迪亞便做到了同理，安娜則只做到了同情。

在本片中，我認為莉迪亞是理想中最完美的照顧者，雖然在愛麗絲患病前，母女倆因為對未來職涯看法而常意見分歧，看似是愛麗絲三個子女忠和愛麗絲關係最不緊密的一位，但在愛麗絲患病後，所有家人之中只有莉迪亞能真正地接納退化的母親。在電影的最末，莉迪亞分享了一段獨白給愛麗絲，此時的愛麗絲已經難以言語，但她仍艱難地、含糊地吐出" Love."這也是本片想傳達給觀眾的最後一個訊息：雖然阿茲海默症患者會失去生活自理能力、認知能力、口語表達能力，但他們仍舊能感知到最純粹的愛。

- **結語**

我認為這是一部平淡但富有韻味的電影，尤其是本片的最後一句台詞 " Love."一個字卻帶給我極大的反思，促使我開始設想如果有一天我的父母也罹患阿茲海默症、或是失智症等疾病的話，我該如何應對並調整情緒。猶記得前幾日在網路上偶然看見朋友分享的小散文寫道「當你看著老去的我，請不要悲傷。理解我，支持我，就像你剛開始學習如何面對生活時我對你那樣。當初我引導你走上人生路，如今請陪伴我走完最後的路。給我你的愛和耐心，我會報以感激的微笑，這微笑中凝結著我對你無限的愛。──〈如果有一天我老了，請不要忘記我〉」，當面對逐漸老去、記憶退化的至親，我想「愛」將會是我們之間最重要的連結，將彼此的心維繫在一起。

我認為這是一部適合所有人的電影，從不同角色中，我學到了不同的人生道理。主角本身讓我學到的珍惜過去能適用於所有人生階段，而她的家人則讓我了解當未來我成為父母長輩的照顧者時，「愛」會是多麼強大的幫助。