中山醫學大學醫學人文閱讀心得寫作

作品編號	M103
書名	生命這堂課：心理學家臥底醫療現場的 26 個思索

颱風肆虐後的秋日，微涼。細如蠶絲的雨無聲地在窗外連綿成一片，連手中書頁都被滋潤般帶著些微潮意。看著膝上暖粉色書封——《生命這堂課》，如此沈重的書名。進入醫學系的一年多來，早已從眾多教授、醫師口中耳聞種種令人心碎惋惜的故事，加之課業繁忙，似乎不需再多一本書加重生活的量感。若非書名副標中「心理學家」、「臥底」等辭彙帶著那麼一些些刺激有趣，我大概是不會在脫離二階面試準備期已久的現在，拾起塵封在圖書館角落的這本書吧。

《生命這堂課：心理學家臥底醫療現場的 26 個思索》以身兼心理學家、醫院關懷師、緊急救護技術員的作者陳永儀在美國所經歷的 26 件個案與思索交織而成，書中前半以作者作為醫院關懷師的經歷為主，後半則為做為救護員的所見所聞與所思所感。不同於市面上常見的醫學人文相關書籍，多為醫師、護理師等醫療專業人員所寫。《生命這堂課》中，作者雖三番五次自嘲自己在醫療現場，既非醫療專業，又不同於多數關懷師具有神職背景，雙重局外人的窘境。然而，正因作者的心理學專業在醫療現場如此稀少，更能以不同角度觀察當代醫療面貌的矛盾與前景，在在突顯了其獨特與難能可貴。

以書中〈你聽得見嗎？〉一篇為例。「氣管內插管」——一種在病人呼吸困難時，透過將人工氣道由口腔或鼻腔穿過喉嚨、聲門，進入氣管內的緊急措施，插管時無法說話，由口腔進行的插管更會引起程度不等的作嘔反射，可說是在醫院中司空見慣的醫療行為。面對病患試圖自行將氣管內管拔出，醫護人員為避免造成傷害，施打鎮靜劑，壓制、控制病人行動，似乎也合情合理。然而，在這宛若標準 SOP 流暢的一連串流程中，病患真實的想法，有人聽見了嗎？在書中，作者以關懷師身份巡房訪視時，目睹的正是此一情景。無法言語的病患，一覺醒來，無法言語，越是試著說話，嘔吐反應越激烈。好不容易見到人來了，病患試圖將卡著喉嚨的東西拿出來，卻反遭壓制，於是更用力地與人搏鬥。似乎，兩方都沒有過錯。這之間究竟是哪裡出了問題呢？作者提出的解答是——傾聽。傾聽那聽得到的與聽不到的，病人想說的話吧。病患之所以掙扎，並非為了反抗，而是在不清楚自身情況，幾乎窒息下，最原始地為了活下去的求生本能。只需簡單幾句和病患交代當下處境，使他了解讓他感到想吐、窒息的管子，並非生存威脅，而是幫助他活下去的醫療器材，僅僅讓病患知道有人聽見他的呼求，知道發生了什麼事。僅此而已，便可讓病患不再抗拒。

從上段的故事中，就可清楚地看出心理學的觀點與醫學有何不同。對於醫學而言，如何在有限的時間內，以有效的醫療手段解決病患的生理病痛是當務之急。在高壓的醫療現場，情急之下醫療人員往往容易將視野限縮為一個軀體、一個組織，更甚是一塊肉，而忘了眼前更是一個完整的人。即便在醫學教育中時時刻刻教誨著醫學生們「醫人醫病要醫心」，然而到了緊要關頭，醫心難免因效率、實際效果難以考證等等因素而排到了次要考量。所幸，作者陳永儀在書中以〈你聽得見嗎？〉一例，展現了「醫心」—傾聽，並給予回應，在醫療現場有著絲毫不遜於醫療手段的力量。

談到醫心，本書也十分適合作為同樣達到醫心作用的書目療法之素材，推薦給不論是否為醫療相關產業的民眾。書目療法（bibliotherapy）如同其字面意含，即是利用閱讀時認同（identification）、淨化（catharsis）、領悟（insight）三階段歷程，達到療癒心理健康的效果。以書中〈何時才算做好道別的準備？〉一篇為例，當家人陷入植物人狀態時，我們能遵循本人的預立醫療指示（DNR），選擇放棄維生醫療措施，好好地和家人告別嗎？在持續邁向超高齡社會的時代背景下，長照醫療，又更甚安寧緩和醫療的選擇勢必將成為眾人即將或正在面對的難題。看著書中的案例，我幾乎是立即地便聯想到了家中的長輩。隨著醫療科技發展，若只要單純地「維生」，作為一個生命體存在這世界上，似乎已不是過於棘手的問題。然而，在生命垂危之際活著與生活之間的落差卻仍難以靠醫療彌補。在我的生活圈內，多數長輩面臨這問題時，幾乎都會毫不猶豫地表達希望能避免無效醫療，不想苟延殘喘地留在人世。然而，書中即便病患早有簽署 DNR，「放手」對家屬而言仍就是萬分糾結的選擇，更何況是生活中多半沒有簽署 DNR 的長輩呢？事實上，在書中〈胸口上的刺青中〉一篇也提及了一名老翁因害怕簽署 DNR 流程繁瑣與所費不貲，而選擇將 DNR 刺青在胸口。但當急救人員抵達時，因無官方正式文件，即便老翁有著清楚的意願與堅定的懇求，卻仍得依法急救。當此難題避無可避時，這些長輩當真能如他們所願，好好體面地離開呢？我想此即書目療法歷程中所謂透過與書中人物境遇產生共鳴的認同（identification），並透過與人物一同糾結，最終隨人物一起放下執著的淨化（catharsis），和個人在其中的反思與成長的領悟（insight）吧。

在台灣的醫學教育中，即便老師時常說著「醫人醫病要醫心」，然而究竟如何醫心，卻很難如醫人醫病般有著完善的課程規劃教導學生，多只能籠統地用同理心一言以蔽之。不過，在《生命這堂課》中，作者用淺顯的文字一邊述說著暖心的、傷心的、扼腕的故事，一邊也透過實際案例傳遞以心理學專業出發，該如何傾聽、陪伴、訴說。不論是對於即將進入醫療現場的相關科系學生，又或是一般大眾，都相當值得一讀。畢竟此書不單僅僅教人醫心，在閱讀完後更會發現自己也被「醫心」了。

颱風肆虐後的秋日，微涼。細如蠶絲的雨在風中幾番飄搖後，終是歇了，徒留路面上幾個淺淺水窪在夕陽映照下，熠熠生輝。看著膝上被映的暖橘色書封——《生命這堂課》，果真是沈重的書名。然而，即便這一年多來早已聽多了令人惋惜的醫療案例，輕輕摩挲著微微潮濕的書頁，我想稍稍加重一點生活的量感，似乎也沒什麼關係了。對於並未身處醫療現場第一線的你我而言，雖然書中都是些無關於我們的故事，但若非處於非日常，又怎會令你我反思生命呢？輕闔書頁，在雨歇的秋日傍晚，一股無來由的衝動湧上，我朝著夕陽緩緩、堅定地走去，緊緊盯著夕陽漸漸落入海面。回神，夕陽雖已消失，眼中卻仍留著炫目光芒的殘影，在彩霞中忽隱忽現。這次，就讓我們重新看見、意識到生命的重量，背負著它，在學習醫心亦被醫心的過程中，在日常中，繼續走下去吧。走著，屬於我們的「生命這堂課」。