

我在這本書中提到的人們故事，在提醒我，
我們通常只看見老化沉默的黑暗面，
而錯失了此刻依然存活的生命所發出的萬丈光芒。

生命永不落

一個心理醫師追尋老化意義的旅程

馬克·艾格洛寧 (Marc E. Agronin) / 著 陳秋萍 / 譯

How We Age

A Doctor's Journey into
the Heart of Growing Old



生命永不落：一個心理醫師追尋老化意義的旅程 / 馬克·艾格洛寧 (Marc E. Agronin) 作；陳秋萍譯.-- 初版.-- 臺北市：遠流，2012.10 面；公分.-- (綠蠹魚叢書；YLK42)
譯自：How we age：a doctor's journey into the heart of growing old
ISBN 978-957-32-7050-8(平裝)

1. 老人學 2. 老化

544.8

101016393

綠蠹魚叢書 YLK42

生命永不落 一個心理醫師追尋老化意義的旅程

作者

譯者

副主編

出版四部總編輯暨總監

封面暨內頁設計

發行人

出版發行

地址

電話

郵撥

著作權顧問

法律顧問

輸出印刷

馬克·艾格洛寧 (Marc E. Agronin)

陳秋萍

沈維君

曾文娟

蔡南昇

王榮文

遠流出版事業股份有限公司

台北市 100 南昌路 2 段 81 號 6 樓

2392-6899 傳真 / 2392-6658

0189456-1

蕭雄淋律師

董安丹律師

中原印刷事業有限公司

2012 年 10 月 1 日 初版一刷

行政院新聞局局版臺業字第 1295 號

售價新台幣 330 元 (缺頁或破損的書，請寄回更換)

有著作權·侵害必究 (Printed in Taiwan)

ISBN / 978-957-32-7050-8 (平裝)

How We Age: A Doctor's Journey into the Heart of Growing Old by Marc E. Agronin, M.D.

Copyright © 2011 Marc E. Agronin

Complex Chinese translation copyright © 2012 by Yuan-Liou Publishing Co., Ltd.

Published by arrangement with The Sagalyn Literary Agency.

Copyright licensed by Bardou-Chinese Media Agency (博達著作權代理有限公司).

All rights reserved.

本書文章〈天堂不能等〉第一段與〈火的教訓〉第二段出自《紐約時報》，經授權翻譯使用：

The opening section of the chapter "Heaven" is translated from

"Old Age, From Youth's Narrow Prism" by Marc E. Agronin,

From *The New York Times*, March 2nd © 2010 *The New York Times*.

The second section of the chapter "Lessons from Fire" is translated from

"From a Place of Fire and Weeping, Lessons on Memory, Aging and Hope" by Marc E. Agronin,

From *The New York Times*, December 23rd © 2008 *The New York Times*.

All rights reserved. Used by permission and protected by the Copyright Laws of the United States.

The printing, copying, redistribution, or retransmission of this Content without express written

permission is prohibited.

 遠流博識網

遠流博識網 <http://www.ylib.com> E-mail ylib@ylib.com

生命永不落

一個心理醫師追尋老化意義的旅程

馬克·艾格洛寧 (Marc E. Agronin) / 著 陳秋萍 / 譯

How We Age

A Doctor's Journey into
the Heart of Growing Old

智慧推薦（排序依照來稿先後）

這本書中的理論與實例，可以幫助我們，提醒我們走向成功，安渡華麗老年。

——簡靜惠 | 洪建全教育文化基金會董事長

艾格洛寧醫師把十四年來照護老年人的臨床經驗、老年醫學知識和所悟出人生哲理融會貫通，並以不同病人的生命故事來貫穿全書，讓讀者跟著作者，由老化的觀點、巡訪老年、記憶褪色、智慧圓融，最後走到生命的邊境……讓曾經從事老年神經醫學工作的我深有同感，因而很樂意推薦這本好書。

——劉秀枝 | 國立陽明大學兼任教授、台北榮總特約醫師

作者面對許多老年真實生命的困頓時，不急不徐地訴說著他不放棄任何生命的可能性時，是相當令人敬佩的，因為這真的很難！除了不斷精進的醫術外，更需要無以撼動的耐心與毅力！

如此長期與老人相處的作者／專家，卻不以老人醫學專家自居，而不斷地探索個別性的老化及其生命歷程，如為陷入精神妄想的滿腦子蝨子的老兵，找出因五十年前戰役鋼盔中的蝨子恐懼的根本病因。作者不以醫學病名定義老人，而以戰爭遺物來詮釋老兵的生命。如此不以自我專業來凌駕無法為自己發聲的老人，而是凡事以人為本的思維與作為，是目前被稱之「老人專家」的先進們不能遺忘的重要功課。

——林依瑩 | 弘道老人福利基金會執行長

很多人怕老勝過於怕死，因為死絕對無人能逃脫。而老，天花亂墜的抗老方法充斥人間，於是人們幻想人可以「脫老」。但本書作者卻老老實實告訴讀者，老化就是不能改變的，正常生命的走向就是老——死。但在死亡之前，老化絕不等於死亡。老化的人生依然有愛，有恨，有希望，有創造力，而且更成熟更有智慧。書中真實的故事讀了會噴淚而笑，老可以很精采，不是退化腐朽。這本書鼓舞並感動了我。

——薇薇夫人 | 作家

不老騎士的團長跟我說：「追求夢想的時候，你會忘記自己幾歲。」我想生命要活得精彩是關乎姿態而不是年齡。我想不管在人生的哪個階段，都要昂然面對，展現生命的光彩跟力量。

——華天灝 | 《不老騎士——歐兜邁環台日記》電影導演

感人！讓我們看到自己、凝視自己，解答生命中最重要課題。

——隋安德 | 東森財經台 57 健康同學會主持人

努力活著，就能尋著生命的解藥——希望。

——張雅芳 | 東森財經台 57 健康同學會主持人

目錄

推薦序	正向面對老化	簡靜惠	8
推薦序	老年這條路要怎麼走	劉秀枝	11
致讀者			15
自序	平衡的老化觀點		16

第一部 老化是什麼？

老化，我躲不過，但死亡，就免了吧！

——約翰·厄普代克 (John Updike)，〈結束那瞬間〉(Endpoint)

天堂不能等	32
我一定會老	44
等好久才死？	63

第二部 巡訪老年

聽著：你離去的聲響有其長度。

——蓋瑞·米蘭達 (Gary Miranda)，《離去》(Going)

以撒、艾瑞克與伊薩克	80
安娜貝、巴托比與被老化當掉的醫師	107
紅髮約瑟	119
醃過的舊腦袋	132
蟲子為患	146
奇怪但真實的道森·達文西病例	152

第三部 記憶

我的記憶消失了，有如一袋袋穀物

在一名粗心農人的貨車上。我開始忘記一切。

——約瑟夫·史基貝爾 (Joseph Skibell), 《月亮上的祝福》
(*A Blessing on The Moon*)

如果我忘了你	162
勉強算是學者	181
團結就是力量	187
老兵	191
虛假與固化的記憶	196

第四部 智慧

年老的當說話，壽高的當以智慧指教人。

——〈約伯記〉第32章第7節

長老	208
失親	232
只是言語	236
騙子，騙子	240
四的法則	245

第五部 百萬光芒

看見，四月裡，玉簪花綻開有如詠嘆調，
以及鬱金香，白杯上刻著火舌的烙印，
灼灼凝視，生長幾近到我的腰部，
還有橡樹萌發新葉以為祝禱，
我哀悼一去不回者：電影院——
捲盤轉動現出吸血鬼的蝙蝠、末班車、
卓別林的手杖彎弧；隱匿的入口——
被拆除改成速食店；你手長腳長的步伐；
我披巾似的髮；我母親的平台鋼琴。
我的母親。

如何使之更新，
如何從中獲益？問大海
在日出時，百萬光芒如何能夠飛躍
死者遺骸。

——葛芮絲·舒爾曼 (Grace Schulman)，
〈慶祝〉(Celebration)

最後一幕	256	
修補好了	264	
火的教訓	273	
女裁縫師	280	
樹	291	
.....		
後記	在人生的最後一幕	297
致謝		303
延伸閱讀		308
附註		313
出處		326

推薦序

正向面對老化

——推薦《生命永不落：一個心理醫師追尋老化意義的旅程》

簡靜惠 | 洪建全教育文化基金會董事長

有一天，我與一群新婚以及即將要結婚的年輕人聊天，我說：「我在推動成功老化關懷計畫，因為我自己正在走向老年，我要讓自己的老年過得好，先要接受自己漸漸老了！需要有比較正確對『老』的觀念及知識，以維持年老之後的生活品質，我說這就是成功老化……。」

年輕人瞪大了眼說：「啊！『老化』與『成功』怎可連在一起？」

一個是人生的負面現象、一個是正向的人生追求……這樣的反應與態度很普遍，大家都怕老、排老、避老……社會對「老」字是個貶意——老化等於失智，剝奪人的記憶與其他智力的腦部疾病等，見面最常說的一句話是：你愈來愈年輕了……。

拿到這本新書《生命永不落：一個心理醫師追尋老化意義的旅程》，我很興奮，終於有一本敢以「老化」為書名，且在封面上公開地大聲說「老」的書了，真是太棒了！

書中作者的四歲兒子，幫大家問了兩個問題：老是什麼？要多少天我才會變老？

吉恩·柯翰醫師是喬治·華盛頓大學老化與人文學科中心的主任，他的研究告訴我們：「事實上，腦部確實能夠長出新的神經連結，在實質上重新塑造自己。因此，老化的

腦擁有潛力，產生更多成熟、相互連結的神經迴路，調節思考、情感和創造力。」關於老化，他這麼說：「老化有過程，還有人。」作者艾格洛寧醫師進一步說明：「過程告訴我們，我們如何與為何老化，而且受限於物理學和生物學的法則。不過，人呢，人讓我們看到怎樣變老，而且種種限制更加多樣。一方面，老化的體驗受限於身體健康、個人資源、文化規範，以及通常不在我們掌控之中的歷史事件。另一方面，我們本身的努力卻可以為老化過程帶來改變和意義，因而能夠超越這些生物學無計可施的力量。」這就是做為人可以努力走向「成功老化」的觀念了。

一方面接受現實的老化現象，雖然是負面的，另一方面卻是積極地努力為老化找意義，是可以正面走向成功的。

人的命運有很多的吊詭不確定，年輕時的飛黃騰達，不代表年老時的體面光鮮，書中有許多的實例，很可能都是將來你我的寫照，不管過去的你如何的成功，享有燦爛美好，也終要面對年老的生理法則。

然而早些瞭解早些做準備，可以早些建立對老化的正確認知，找到晚年生活的生命意義。這些意義包括：智性成長、情感和諧、正義感……等正向意義，也可讓自己的生活有方向，即使時日已不多。

這些年來，我嘗試以養心、養身、養生等方面的知識及體驗來建立成功老化的基本思維，自己學習之外也在素直友會裡推動。

這本書中的理論與實例，可以幫助我們，提醒我們走向成功，安渡華麗老年。

推薦序

老年這條路要怎麼走

劉秀枝 | 國立陽明大學兼任教授、台北榮總特約醫師

有次我隨興走入一家美容院，美容師一面替我剪髮一面聊天，問我是做什麼的，我說退休了。看到我在看書時又說：「退休的人還會看書，可以打發時間，比較不會無聊。」一副很同情的樣子。我心想就是因為退休才有時間好好的看喜歡的書，可不是打發時間呢，差點脫口而出：「我只是退休，又不是等著生命結束。」

很多人把退休跟年老聯想在一起，再把老年和疾病纏身畫上等號，接著就離死亡不遠了。其實，以目前的醫療和生活水準，即使六十五歲退休，一般人還有十到三十年的壽命，可以做很多事，完成許多心願，只是要先了解老化的過程，心理有準備，這條路才會走得平順、優雅有尊嚴。

很高興二〇一一年二月出版的《How we age: a doctor's journal into the heart of growing old》一書，現在已有中文版《生命永不落：一個心理醫師追尋老化意義的旅程》問世。此書的作者馬克·艾格洛寧是資深的美國老年精神專科醫師，在「邁阿密猶太健康系統」的安養中心行醫，其病人平均年齡將近一百歲，最年輕的病人是六十二歲。他把十四年來照護老年人的臨床經驗、老年醫學知識和所悟出人生哲理融會貫通，並以不同病人的生命故事來貫穿全書，讓讀者跟著作者，由老化的觀點、巡訪老年、記憶褪色、智慧圓融，最後走到生命的邊境。

艾格洛寧醫師隨時都在學習老化的意義，從他還是醫學生，上大體解剖課時所解剖一位九十八歲女士的大體，那時他就開始接觸到老病的身體。連他才四歲的兒子也有一連串問題：「爸……你喜歡和老人一起工作嗎？」「爸……他們只是在等死嗎？」「要多少天我才會變老？」……讓他有點招架不住。

每一個生物都會老化，既無法改變也無法逃脫，老化等於變化，而變化的度量衡是時間。要逆轉任何東西的老化，就得逆轉時間，但我們做不到，所以我們一定會老。老化不是一種疾病，所以不能治癒。不過，老化也受到個人身體狀況、個人資源、生活方式、文化環境及情緒壓力等影響，而這些是可以憑自己的努力為老化過程帶來改變和意義。而且，成功的老化仰賴的不是完美記憶和認知功能的維持，而是「持續的快樂能力」和良好的人際互動，這其中包含了寬恕、感恩和慈悲。

本書的內容非常豐富，既闡述老化的正面意義，但也不諱言老化所伴隨的疾病，尤其是憂鬱、譫妄、失智，還有貧困所帶來的苦痛。「醺過的舊腦袋」敘述的是七十五歲的桑莫希爾先生一顆被多年酗酒給醺漬過的舊腦袋，讓他癲癇發作、失智、躁鬱，經過長期、耐心的治療，包括參加戒酒匿名會、診間諮商和藥物治療，慢慢回復到能過正常生活。

雖然書中每位病人的生命故事不見得都治療成功，病痛

也並不一定找到原因，但都發人深省，有時更是考驗醫師的生活智慧。例如安養中心的護士請艾格洛寧醫師給九十歲的奈斯特太太吃點藥，因為她有精神病，說她的房間爬滿了蟲子，連她的衣服和皮膚都有。當奈斯特太太來看診時，她描述黑色蟲子怎樣從報紙爬出來，布滿整個房間的樣子，讓艾格洛寧醫師聯想到「寄生蟲妄想症」，考慮開立抗精神病藥物，但心中仍有點疑慮，因而打電話請奈斯特太太的女兒去檢查她的房間，果然房間裡到處都是螞蟻，是衝著一包打開的糖果而來的。幸好這次要找的是除蟲業者，而不是老年精神科醫師。

艾格洛寧醫師從年輕時就選擇了老年醫學，而且是老年精神科，他長期照護安養中心的老人，甚至有人稱他工作的場所是「上帝的候客室」，但他以一個年輕的觀察者同時也是醫者，從中學到了老年的圓融智慧、老化所帶來的病痛困境及因應之道，在書中和廣大的讀者分享，做為每個人將來老化的燈塔，讓曾經從事老年神經醫學工作的我深有同感，因而很樂意推薦這本好書。

獻給我最愛的祖父、祖母們——

走在我前方的長者，使我真心感謝老化——

艾娃、賽門、愛塔、塔尼

致讀者

我帶著惶恐不安的心情，選擇在本書寫出幾個人的生命故事。轉述一個人的生命，是有風險的，尤其是站在醫生的立場，不僅是怕水準不如預期，也怕最後把某些面向寫得瑣碎又平庸。將醫學或精神醫學上的病痛寫成故事，還有一個更大的風險，那就是抹煞病患的人性，把他或她當作疾病而不是人來描繪。

我寫這本書的目的是，藉由描述幾個人的生命，來談談老化這件事，而且盡可能帶著人味和敬意。為此，我在本人同意之下保留了某些人的真實姓名，但是更改了其他人的姓名與某些生理上的識別細節，好讓他們的身分完全保密。有幾個例子，我把兩個類似的人合在一起，以便保留基本的狀況，但又不會曝露他們的身分，就算認識他們本人的臨床醫師或照顧者也無法分辨。最後，有幾個本書描述的人已經過世，所以不可能得到他們的准許。在那些案例中，我為了保密，再度變更姓名和其他細節。我真心希望，這些努力所創造出來的是一本尊重、甚至讚揚其書寫對象的作品。