



因為，你聽見了我

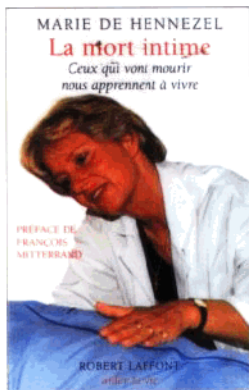
La Mort Intime

作者：瑪麗·德·翁澤 (Marie de Hennezel)

譯者：吳美慧

法國前總統密特朗
專文推薦
全球發行19種語言版本

第十三届全国书市样书



因為，你聽見了我的要求，
我願意開放空間給我來日無多的生命，
在消失之前，讓自己完全誕生。

《因為，你聽見了我》這本書觸動了我，讓我思考許多的事，也喚起我對生命與死亡的奧秘的尊敬，在校閱時，我看見的不只是文字，而是生命。

——李天慈（輔仁大學心理復健學系系主任）

這本書啓示了人走到盡頭時一個個鮮明的範例，其中充滿了人生真理，即在死亡中發現何謂生命，在極度悲苦中發現何謂喜樂，在無奈中發現何謂自由。

——趙可式（成功大學醫學院副教授）

如何死亡？如果有答案，很少見證能夠像這本書般提供那麼多有力的答案。這本書是生命的一課，它所散發的光輝比許多智慧型的論著還要強烈，因為它不是提供思維，而是見證人類經驗最深處的感受。

——法蘭索·密特朗（法國前總統）

我在台大愛滋病房做了四年的義工，《因為，你聽見了我》這本見證生命的作品，我讀來有著特別的溫柔，相同的陪伴經驗，只是換個名字和地點，我就像再次依偎於曾經一起流淚、歡笑的朋友身旁，是他們，用身體的苦難向我們啓示生命的喜樂。愛，原來如此相像，不管在地球上的任何一個地方。

——王念慈（大好工作室負責人）

ISBN : 957-693-433-8



9 789576 934339



00220

◎心靈拓展系列◎ D58

因為，你聽見了我

La Mort Intime

作者 → 瑪麗·德·翁澤 (Marie de Hennezel)

譯者 → 吳美慧

審閱者 → 李天慈

執行編輯 → 周曼君

封面設計 → 巫麗雪

發行人 → 李鍾桂

總經理 → 張春居

總編輯 → 徐建文

出版者 → 張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers

郵撥帳號：18395080

106 台北市大安區羅斯福路三段 325 號地下一樓

電話：(02) 2369-7959 傳真：(02) 2363-7110

E-mail: service@lppc.com.tw

業務部

116 台北市文山區景華街 128 巷 8 號

電話：(02) 2930 0620 傳真：(02) 2930-0627

E-mail: sales@lppc.com.tw

網址: <http://www.lppc.com.tw> (讀家心聞)

登記證 → 局版台業字第1514號

初版 1 刷 → 2000 年 03 月

初版 5 刷 → 2001 年 11 月

ISBN 957-693-433-8

定價 → 220 元

法律顧問 → 林廷隆律師

排版 → 龍虎電腦排版股份有限公司

製版 → 長唐彩色製版有限公司

印刷 → 滿展彩色印刷股份有限公司

裝訂 → 同一書裝訂股份有限公司

國際中文版授權 / SA. EDITIONS Robert Laffont

Copyright © Editions Robert Laffont, S.A., Paris, 1995

Chinese translation copyright © 2000 by Living Psychology Publishers.

All RIGHTS RESERVED

* 如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換。著作權所有，翻印必究。

因為，你聽見了我

La Mort Intime

作者：瑪麗·德·翁澤 (*Marie de Hennezel*)

譯者：吳美慧

〈序二〉 讓生命更完整實現

李天慈

在許多繁忙的工作與義務之外，我接下校閱這本書的工作，計算時間最少要兩個月後才能陸續找出時間，卻在廢寢忘食的工作狀態下，放下了其他的工作，以自己也不相信的速度做完了一校、二校。是什麼力量促使我這樣做？因為這本書，它觸動我，令我思考許多事，也喚起我對生命與死亡的奧秘的尊敬，在校閱時我看見的不只是文字，而是生命。

去年暑假，在巴黎工作的女兒分身乏術，請我替她帶七個月的小女兒。一面帶著剛開始不久的小生命，一面翻譯著這本書。一個剛開始的小生命與一本談論死亡的書，多

麼強烈的對比，在翻譯時，面對的就是死亡與生命，心中常想著：「生命啊，生命啊，我們一定不是白白來走這一遭。」快譯完時，出版社以長途電話通知我，他們沒有拿到版權，當然我也就停止了修潤譯文的工作，心中並不覺得冤枉做了白工，因為翻譯這本書對我而言，本身是件值得去做的事。當張老師出版公司請我校閱時，像似想做完一件沒了的心事，我不願時間不夠用接了下來。翻譯、校閱都是一種讓自己進入這書平書直敘的故事後面對生命的沉思，這種沉思使我感覺到生命的豐富。相對於每日的教學或行政事務，似乎是在繁忙中加重自己的負擔，但它有更大的吸引力，也同時給我力量。

「死亡讓生命更完整的實現」。有生必有死，死亡時生命才完全的實現。陪伴瀕死的病人可以讓人看見生命的潛力，在活著的世界上看來沒有可做的事時，仍能發揮生命的極致。這是教導我們要抱著謙虛的心面對一些在世俗的眼睛中不再有價值的人，也不要忘了他們的生命仍在繼續，不要低估他們的生命力。這是對生命、對生命的創造者的敬意。

這本書不但教我們要如何去學習安寧照顧，更警惕我們面對自己的生命。死亡，其

實是我們親密的朋友，它是生命不可分的伴侶，死亡並不可怕；死亡告訴我們生命開始了另一段的旅程。當然要能這樣想，必然要先接受生命不只是現世的肉體生命。這對於我們活在這受實證科學影響的世界上的，的確有困難。不管有沒有來生，至少，面對死亡教導了我們體認現世的生命是有限的，而且我們並不知道，誰什麼時候要死，與其在瀕死時才讓死亡教生命更完整的實現，為什麼不每天讓生命有機會更完整的實現？何況有時是在沒有預備好的境況下，生命就忽然終止了。那麼，為什麼不把每一天都當做生命的最後一天，讓生命完全實現的最後一天？能對生命更敏感，每一天不是能更完整、充實地活著嗎？

身為臨床心理工作者，別人的生活、痛苦常常深深地觸動我，心理復健工作不只是服務有精神疾患的病人，也服務一些心靈受到創傷的人，孤獨的人，長期受身體病痛折磨的人，瀕死的人。更何況現代的健康工作者愈來愈清楚，生理、心理、社會之間的相互影響(bio-socio-psychological factors)，是怎樣碰觸每一個人的生命。其實生理的疾病，精神的疾病，只是一種便於工作的分類方式。沒有生理的疾病是純生理性的，它必然引起精神上的痛苦；精神上的壓力、緊張或傷害，又會影響到身體的健康狀態。而生

離死別、失業、失婚等人生事件何嘗又不影響生理、心理的健康。

在歐洲生活了三十年後，冥冥之中安排的上主，領我進入輔大醫學院服務，今年夏天輔仁大學醫學院將有第一屆醫學系的新生入學，而天主教醫學院的服務精神「全人、全程、全隊、全家」，也是我所服務的心理復健系的共同精神。這本書中所表現的精神雖然沒有被作者明言提出，但卻活躍出紙面，呈現在我們的眼前。在醫療服務中，我們要照顧的不只是一條腿、一個被割去的器官，而是生病的這個人，一個受苦的，有身體、有心靈的整個的人。我們也不只是照顧他活著的時候，更要關心他到旅程的終點，不只是病人，還有病人的家屬；不只是個人的醫護人員而是團隊的工作人員，去關懷病人。病人、家屬與工作人員彼此的支持與關懷不正是生命中最重要與最美麗的事嗎？這也是本書的精神。我認同這種精神，它與我服務的學校、醫院的精神相吻合，這也是我樂於為這本書付出的原因之一。

先代的君主在活著時就建造陵寢，我們的祖先在活著時就準備壽材壽衣，不知從什麼時候開始，我們對死亡有了禁忌，是不是因為我們對死亡後彼世的否認，令我們對生

（因為，你聽見了我）

命也失去了信心？而在感到生命沒有意義的情況下，氣息奄奄、苟延殘喘地活著，或紙醉金迷的只是貪圖一時的物質生活，不敢面對生命？精神生活的提升應該也是面對死亡所能學習到的一課。最近死亡學的流行，不也正反映出現代精神生活面的匱乏？

約自一九六〇年代開始，歐美國家注意到，太積極治療末期癌症病患，不但無法延長他的生命，反而增加許多痛苦，並且阻礙了他們平安尊嚴的死亡，社會輿論也呼籲病人有權要求平安尊嚴的死亡，醫護人員也應該幫助病人平安尊嚴的死亡，於是「安寧療護病房」應運而生。一九六七年世界第一座現代化醫療科技與愛心治療安寧療護醫院成立於倫敦郊區。安寧療護的「全隊照顧」是由一組受過良好訓練的專業人員：醫師、護士、社工師、心理師及宗教人士等所組成的團隊，提供末期病患全人、全家、身、心、靈的全面照顧。

台灣安寧療護發展最早可追溯到一九八〇年代。在台北榮民總醫院主辦的「癌症研討會」，「安終照顧」(Hospice Care)一詞被提出來。一九八三年天主教康泰醫療教育基金會成立癌症末期病患居家照顧服務，基督教馬偕醫院於一九九〇年開辦了全國第一家安寧病房，並派腫瘤科醫師至歐美各國學習專科症狀緩解醫學(Palliative hospice medi-

care)，同年成立財團法人中華民國安寧照顧基金會，全面發展安寧療護運動。一九九四年三月，天主教耕莘醫院成立了國內第二家安寧療護病房。

現在國內採與安寧照顧基金會訂合約方式，約有四十多家公私立的醫院設有安寧病房，總共不到二百五十張床位。國人的就醫習慣與死亡觀，以及對安寧療護的陌生，使得這些床位並不太有供不應求的現象。國人有要死在自己家中的觀念，但是臨終的病人，尤其是癌症末期病人除了不能挽救生命外，還需要許多的醫療照顧，只有受過專業訓練的人員才能幫助他們平安尊嚴地走向彼世。除了疼痛以外，還會有許多常見的症狀，如呼吸困難、噁心、嘔吐、便秘、腹瀉、失眠、腹脹等。而現代症狀緩解醫學已發展出許多方法，使病人不必要承受這些痛苦，同時臨終病人也有許多心理與靈性上的需要及害怕，害怕成為家人的累贅與負擔，捨不得、放不下心愛的人，希望交待未了的心願，以及寬恕與和好的需要、宗教信仰的需要等等。只有在身體痛苦症狀減除下，病人才有可能談到尊嚴的死亡。病人的疼痛會造成情緒不安，害怕疼痛及睡眠障礙將加重疼痛的惡性循環。

專業的安寧療護團隊可以一一減輕臨終病人的各種痛苦，是一件值得介紹給大眾的

（因為，你聽見了我）

醫療服務，也希望藉著這本書的出版，提供國人有更多機會去認識它，使我們的生活真能「生死兩無憾」，活著時能完整把生命活出，死的時候能平安有尊嚴，留下的人也能繼續無憾地活下去。

這的確是一本很豐富的書，值得向國人介紹，不論是病人、病人家屬、醫護人員、心理工作者或任何一個人必能從這書中汲取一些力量，使我們的生命更積極，更能在每天的生活活出生命的喜悅。

（作者現任輔仁大學心理復健學系系主任）

〈序〉活出生命的豐盈

趙可式

「若醫學已走投無路，難道就該對瀕臨死亡的病人束手不管嗎？難道他們不也是活人，即使只剩最後一口氣？」這是作者發出的問題，就是因為她深信臨終可以是病人生命中豐盈的「天命完成期」，是周遭朋友轉化的機會，她到法國巴黎一家安寧療護院做了七年陪伴臨終病人的工作。這段歷練，使她更增對生命的信心，更潛入人類的內心，更發現自己的人性，並且活得更熱烈。

書中的「克雷蒙醫師」雖是一位杜撰出來的人物，卻是作者將她對醫師的敏銳觀察，藉一個具體的人物呈現。醫師被培育成一位帶著「救命及治癒」神聖使命的救星，

（因為，你聽見了我）

因此對生命已走到盡頭，醫學已無能為力的臨終病人，醫師會有失敗、無助及無成就感。此書從醫師療護、陪伴臨終病人，使他們舒適、平安、淋漓活到最後一口氣的故事中，啓示克雷蒙醫師給了自己的醫療志業更具深度及內涵，因為那是一種「終極關懷」。

作者在書中多次用了「靈魂與上帝之間的秘密」這句話。從她小時候就喜歡到墓地墳場散步，默觀冥想死亡的奧秘，到後來她在安寧病房陪伴許多病人，分享他們在死亡前的種種心態時，體會到人面對死亡是最難以言喻的存在性經驗，這就是「靈魂與上帝之間的秘密了」。

人的生命本來就是奧秘，死亡更是奧秘，作者在七年中日日親近死亡，深思死亡的經驗，並沒有使她悲觀消極，反而造就成一個對生命有強烈興趣，並且對生命充滿好奇，且吸取生之無窮精髓的人。

台灣社會一向將「死亡」視為禁忌，不能談，不能面對。一切與「死」相近的字音，都成為不吉利，如四樓、四號病房。近年來「生死學」逐漸受到重視，各大專院校

開課時也吸引了不少學生。各出版社也陸續出版了許多有關談論生死的書籍。而自一九〇年始，安寧療護運動開始萌芽發展，許多參與其中的醫護人員及志工們，將會發現書中作者所描述的臨終與死亡的實例是多麼貼切與真實，例如病人的親友欺瞞病情，甚至將他送到安寧病房時，還騙他說這是一家「康復院」，使得病人無法與親友分享內心的感受孤獨地咀嚼臨終時的苦難。病人應該扮演的主角位置淪為配角，而由那些自以為受他、保護他的親人，來導演這一齣生死大劇。而後人生最尊貴最神聖的臨終與死亡，如同鬧劇般收場。

本書也提到「安樂死」的問題，書中描寫七〇八號病房的莎明妮可女士要求醫師讓她安樂死，因為她已「受不了躺在床上等死，變成人渣」。可是在作者利用「緬懷治療法」後，莎明妮可開始重整自己的生活，並發現其中的意義時，生命對她不再是負擔，而是淋漓盡致地活到最後一天，讓死亡自然來臨。

本書其他幾個要求安樂死的病人，其實真正「想提早結束生命」的願望，都是有原因的，如：身體痛苦，覺得沒有人再受自己而感覺生命不再有意義，或者恐懼病情惡化後的痛苦及死亡時的掙扎等。如果這些原因能消除，病人能獲得安心，為什麼他不要

(因為，你聽見了我)

「安樂活」到最後一口氣呢？本書描述數位要求安樂死的病人，最後都在安寧療護團隊及其家人的愛護照顧下，安然活到自然死來臨。因此贊成「安樂死」的人應該反向思考，如果你是因為同情病人身心的痛苦而「殺了他」，何不讓解除他的痛苦，讓他好好「安樂活」？

本書也描述了護理人員如何做「遺體護理」，他們替亡者整容，細心地做最後的盥洗，還有各式各樣的小關懷，如抹上亡者生前愛用的香水，穿上他喜歡的衣服，戴上頭花，讓遺體呈現動人心弦的祥和與寧靜。醫院規定很人性，有房間讓遺體停留較長時間，使家屬們有空間及時間度過急性哀悼期，與死者道別及道謝，家人們互相擁抱互相支持。這樣的設備及遺體護理的做法，在台灣已推行了十年，但至今只有安寧病房及少數幾家醫院在人性化領導者的推動下實行，其他大多數醫療院所及病房，還是草率從事，未給生命留下最後的尊嚴。

這本書啓示了人走到盡頭時一個鮮明的範例，其中充滿了辯證性的人生真理，即在死亡中發現何謂生命，在極度悲苦中發現何謂喜樂，在無奈中發現何謂自由。連法國前總統都為本書寫序，並稱「人在死亡時可成為天命完成時的豐盛與意義」。這位總統實

在是一位人性化的總統，領導民眾活出更深刻的意義。

台灣在汲汲發展經濟及科技的同時，對長久以來漠視的「生死學」，也該正視了。畢竟這是人人必經的大事。思考死亡其實是思考生命，唯有看透死亡，才能淋漓盡致地真正活著。

（作者現任國立成功大學醫學院護理系副教授，也是台灣安寧療護運動的倡導者）

（因為，你聽見了我）