

會心一笑

小明的蘋果

有天小明不小心把 iPhone4 掉到河裡，河神很可憐他，就從河裡拿出一個 iPhone。河神：這是你的嗎？小明搖頭。河神又拿出一個 iPhone4S 問：這是你的嗎？小明依舊搖頭。最後河神拿出了 iPhone4，小明點頭說：這個才是我的。河神大悅：誠實的孩子，這 3 個 iPhone 你都拿去，反正也都不能用。



不再冒險一次

有一個男人跟他一天到晚只會抱怨的妻子來到耶路撒冷渡假。在渡假當中，他的妻子突然去世了。葬儀社的人跟他說：您可以選擇花 \$5,000 將尊夫人的遺體運回您的國家，或者花 \$150 把她葬在這聖地耶路撒冷。那人想了一會兒，就跟葬儀社的人說他要把她運回家鄉。葬儀社的人不解地問他說：為何您寧可花 \$5,000 把尊夫人運回家鄉，而不願意將她葬在這美好之地，而且花更少錢呢？他想，這個男人真的很愛他的老婆。男人回答：很久很久以前，有一個人在這裡死了，埋在這裡，過了三天，他又復活了。【聖經記述：耶穌死後第三天復活】他繼續說著：我就是不想冒這個險。



我怎能跟你說再見？

最後一個再見 小鑽石

2014-09-09 04:08:43

「死亡」彷彿伸手即可觸及，卻又遠在天際；既是生命的終點，也是生命的起點。猶記得在我八歲生日那天，還不知道生日願望是個秘密，便對著在黑暗中歡喜跳耀的燭光，大聲許下：「我要永遠活下去」的願望，使全家人都大笑一翻。那時我還不懂得那陣笑聲背後的含意，只像小小孩一般覺得懊惱。

直到踏入國中生涯，開始了演講旅行的人生，才知道那句話對媽媽有著很大的鼓勵，使她原本消極的想法像烏雲般被吹散，下定決心將我帶出家門，改變了憂鬱平淡的藍色人生。

我已不記得為何會許下這個願望，也不記得自己曾走在死亡邊緣，只能反覆聽著媽媽的演講內容，透過想像一點一滴地彌補那段空白，彷彿就像無聲的紀錄片般，只記錄下女嬰跟死神狹路相逢的片段，對死亡的感受卻已不復存在。

如今，馬不停蹄地在人生的跑道上衝刺，一旦想到死亡有可能會發生在至親好友或自己身上，就會不自覺的壓抑對死亡的莫名恐懼與悲傷，迫使自己忘卻那股感受，重新回到快樂中。捫心自問，這不就是逃避的行為嗎？

雖然知道媽媽要我面對這項艱難的課題，但當她要求我參加這項活動，心裡還是有點不情願。我不知道是否有勇氣面對自己寫出來的文字，面對文字可能帶來的悲傷，害怕眼淚像在台東的「法鼓山信行寺」演講時一樣崩潰。信行寺的果增法師，在演講最後的 QA 時間裡問我：你



有沒有想過，如果有一天父母不在了，妳該如何自處？不知為何，法師的話一結束，我的眼淚立刻潰堤。

事後用文字回想起來，經過時間的洗禮，慢慢理出頭緒，找出當初未完成的答案：我常常專注於當下，很少去想未來的事。有時候在寂靜的深夜，會偷偷想著未來的生活，甚至想到上帝先帶走父母的那一天，孩提時的我就會偷偷哭泣，但誰也無法知道未來的人生會是如何；誰也無法預知死亡會在何時何地，帶走身邊的誰，所以只能暗自在心裡祈禱，在父母離去之前，能找到人陪伴我一生。

生命彷彿是一條又一條的道路，為了使自己不再沉浸於那樣的悲傷裡，開始奔跑起來，盡量讓自己趨近體力的極限，除了每天的學習、玩樂、參與活動之外，不再有閒暇的時間去感受擔心、悲傷等的負面情緒。

雖然偶爾會想要停下不斷奔跑的雙腳，想讓時間就此凝結在這一刻。往往到了此時，才發現自己早已習慣奔跑的快感；早已習慣衝進下一條未知的道路，不管是我轉彎，還是其他人彎進來，當我們相遇，便彼此結伴而行，而這往往帶給我無限的驚喜與快樂。

但是，有相遇就有分離，最終還是會有說「再見」的那一天。有些人說了「再次相見」，就在半路轉了彎，走向不同的道路；有些人跑得比自己快，抵達終點前，說了「永不再見」，便緩緩跨越了終點線。同樣都是「再見」，後者卻叫人更難以啟齒。

如果我即將來到說「再見」的那一天，我要感謝每一位曾走進我生命的每一個人：謝謝你們用愛與包容，完成我一個又一個心願；謝謝你們的努力與堅持，一點一滴地改變臺灣不友善的環境；謝謝你們的勇敢與用心，讓不被平等對待的

人，享有相同的權利。我相信，只要有愛與包容，再大的困難都能克服，即使是再殘酷的世界，也能化為天堂；即使是一去不返的死亡，也能坦然面對；即使是說出人生中的最後一個「再見」，也能勇敢的放下……。

媽媽請你讓我平靜地離開 張瑛娟

2014-09-09 03:59:52

"提起筆才知道是如此千言萬語而難以下筆。

這些日子每當我想起小女兒臨終前最後一幕的影像，我的淚沒停過，我無法忘記她臨終拉著我的手，氣息微弱地說：「媽媽……不要再送我去醫院……我不要再插管了，請你讓我平靜的離開……」，直到嚥下最後一口氣。我永遠都無法忘記她躺在浴室的沐浴椅上，不再有生命徵象漸漸冰冷的身軀，那種心碎的聲音。

回想二十一年前，在我們間隔了十年之後，又意外的生下了可愛的小女兒，原以為是上天送給我們的禮物。沒想到可憐的孩子，竟在九個月大時，被檢查出罹患了極為複雜的「側畸症合併複雜先天性心臟病」，她看似健康的小小身軀裡，內臟全部是反位的，沒有脾臟，加上肺動脈狹窄、全肺靜脈迴流異常、單一心房、單一心室、完全性心內膜墊缺損、房室瓣閉鎖不全、大動脈轉位合併右心室雙出口等九種心臟異常。

為了延續她的小生命，她歷經三次開心手術、四歲時因腦膿瘍又動了三次腦部手術，進出加護病房無數次，曾多次面臨與死神擦身而過的生死一瞬間。她的疾病就是生活，時時刻刻，平常三不五時就中風、癲癇、暈眩

、血栓、嚴重感染、痛風……

，病痛的折磨與艱苦是殘酷而不留餘地的，無可迴避，也無法逃脫。



在一歲半時，也曾因為醫療疏失而造成腦部嚴重缺氧，全身癱瘓，當時的醫生說她會變成植物人。經過十幾年來耐心的復建與教導，很幸運的，她漸漸恢復一些基本的功能。她可以自己吃飯、洗澡、穿衣、如廁等生活自理，這些一般人看似理所當然的動作，要讓她學會，卻是我們數不盡的叮嚀換來的。她七歲後也已可以自己走路，只是心臟無力的關係無法走得太遠，有時還是必須以輪椅代步。

二十一年來，在我們走過來的這條令人心酸坎坷的醫治漫漫長路，她所經歷的挑戰、考驗，甚至折磨，從來不是輕省的重擔。二十一年來媽媽每分每秒陪侍在側，無以喘息、也無以迴避地一同經歷了這一切的痛苦與折磨。

許多人也許會認為我這二十一年來，所有的時間，都必須照顧一個病情這麼嚴重的孩子，是多麼的不幸。當初得知她患了這樣嚴重的病症時，對我而言，確實就好像是世界末日一樣，恐懼與絕望令我窒息，回想起這段艱辛的歲月，仍然會感到心痛。

但是這二十一年來的陪病歷程，我在她的身上，看到一股巨大無比的生命力。我知道，我必須和她並肩站在一起打這一場硬仗。她是那麼勇敢地，像一個生命小鬥士，面對上天加諸在她身上的百般磨難；她熱愛生命，並且努力不懈地讓她的生命持續下去；她讓我們體驗到如何度過豐盛的每一天，並且不去擔心無法預知的明天；她也讓我們學習到如何用愛和關懷去擁抱她，也深刻地感受到她內心溫柔的愛。看到她臉上甜美的笑容，身為她的母親，我又豈能終日憂傷、退縮？

你能想像連哭笑太久都可能會有生命危險的日子嗎？你能明白連續走十步就已經是身體極限的心情嗎？她因為血氧濃度太低、嚴重缺氧，只要稍微走動即有呼吸急喘快要窒息的感覺，所

以每天我都要隨侍在側，幫她打理生活起居一切事務，包括如廁擦拭、洗澡、穿衣等費力之事。

每天晚上幫她洗澡、洗頭、刷牙、擦乳液、按摩、講床邊故事大概都要花上兩個多小時，雖然很辛苦，但是每天晚上能趁這段時間聽她說說心裡的話，也說故事給她聽，我們都很珍惜，這個睡前母女親膩的快樂時光。

今年一月的一個晚上我在幫她擦乳液、按摩時，她突然對我說：「媽媽你記不記得我們在廈門時有一次我差一點就死掉的事？」

「我當然記得，我怎麼可能忘記啊？」我答道。「你還記得我說過當時我和天使和菩薩求情，說我還有很多事情還沒做完，等我做完時再請他們來接我嗎？現在菩薩和天使已經在等著來接我了。」當她向我述說這段話時，她的態度很認真。

「菩薩說我已經畢業了，媽媽也畢業了，所以他們要來接我回天堂去。」她沒有任何恐懼與害怕的接著說。

「那菩薩有沒有說什麼時候要來接你？」我睜大雙眼無法置信的問她。

「時候到了你就知道了呀！我只是希望媽媽要有心理準備。」她一臉天真的回答我，彷彿她只是要和菩薩一起去天堂參加一場cosplay一樣開心。她接著說：「你要把魯夫的衣服、帽子和鞋子放在盒子裡（棺木）讓我帶走，還有媽媽畫的菩薩畫像也要放在盒子裡（棺木），我要帶去給菩薩看，和祂說：『妳看我媽媽畫妳耶！』，還有我們現在住的家不要賣掉，不然我回來時會找不到你們。」她竟然在交代遺言！

二十一年來，死神如影隨形，我無時無刻都在擔心著，她生存下去的機會到底有多少？她還能撐多久？今晚？還是下一個清晨？我真



的不知道，但是我們從來沒有放棄的念頭，我們曾經有過奇蹟，並且在等待更多的奇蹟。我常常向我的神祈求，如果我的生命尚有二十年可活，我願意全部都給她，我希望她能快樂的活下去。她也確實快樂地度過在世的每一天。

可是今天她自己說起回天堂的時候到了，我想該是我們一起面對「死亡」這件事的時候，雖然這樣做，對我是一件非常痛苦的事，但是我還是覺得應該讓她有心理準備，以便時候到時，她不會那麼害怕。

我慢慢的對她說：「如果菩薩真的要把你帶走，媽媽也沒有辦法阻止祂，你是最棒的孩子，你和媽媽一同完成了一個不可能的任務，如果菩薩真的要把你帶走，那你先去作天使，守護著媽媽，等媽媽完成我的工作，我也會來跟你相聚，你可以不用再當一個受苦的小孩，而是一個美麗的天使，謝謝你作我的孩子，謝謝你陪我二十年，你要乖乖在天堂那邊等媽媽，媽媽一定會去找你的，媽媽永遠都愛你.....。」我已經泣不成聲。

「媽媽，你不要哭。」她伸出手臂，溫柔的把我的臉拉近她的臉幾分鐘，「媽媽，雖然我常常惹你傷心，可是我的心裡是很愛你的，謝謝你這麼辛苦的照顧我，我如果死了，你不要太傷心，你一定要好好照顧自己，還有照顧爸爸和哥哥姊姊，也幫我謝謝爸爸，他一直都很寵我，到處帶我去玩。我愛你們！」其實她所不知道的是，我是多麼地感恩能擁有她，她是我活下去的目的啊！

「我們請醫生再幫你作一次開心手術，好嗎？」我輕輕地問她。

「開完刀我的病就完全好了嗎？」她問。

「.....」我回答不出來，因為不會好。每念及此，就不禁哽咽，媽媽的心都碎了。

「媽媽，我不想再開刀了。」她緩慢而虛弱地告

訴我她的想法時，她的眼中充滿了淚水，我緊緊摟住她。我想她應該也有自己選擇的權利，因為帶病的一生實在太苦了。

沒想到八個月後竟然一語成讖，8/11/2013她突然因心臟衰竭病逝於家中，我們痛心疾首也留不住我親愛的寶貝。8/11那天下午一點半，她看卡通看到一半時說：「媽媽我要上大號。」我趕緊拿著氧氣陪她一起到廁所上大號，上大號對她來講是吃力的一件事，所以我都必須在她旁邊，一邊給氧氣，一邊幫她按摩肚皮，幫忙她解出來，每次等她上完時，吸點氧氣舒服了，她就又開開心心的去看電視、用電腦了。

可是那天下午雖然我已經陸續給她吸了十幾瓶氧氣，她的肚子卻越來越痛，痛到沒有力氣，我看見她費力的呼吸，久久呼吸一口，我知道，她在撐住最後一口氣，但她很痛苦。我開始擔心起來，情況會突然轉壞嗎？我會在她只是上個大號後就失去了她嗎？不，絕不會的，她打了每一場硬仗，也都贏了，雖然贏得很辛苦，但她還是用盡所有的力氣，努力的活了下來，我絕不會失去她的，我甩甩頭，甩去了不好的想法。

當我告訴她我必須送她去醫院時，她拉著我的手，氣息微弱的說：「媽媽.....我不要再去醫院.....不要再插管了，請你讓我平靜的離開.....」，我止不住心中的痛苦，眼淚不停地落下來。面對女兒的生與死，就在一念之間，也在一瞬之間，身為母親的我該如何抉擇？身為一個母親，卻必須眼睜睜地看著你心愛的孩子一步步地遠離，那是一種怎樣的折磨啊！

醫學進步讓許多類似小女兒這樣的病兒可以存活下去，可是這條漫長醫治的路卻是一條令人心酸坎坷的路。二十一年來我曾經跪求上天



讓我的寶貝女兒可以活下來，但是如果菩薩真的要帶走她，我也沒有辦法阻止她，我只能再次跪求上天，可以讓她沒有痛苦的離去，就只是如此卑微而已！

無論我多麼努力，也難以分擔她的一絲一毫，我只能無助地握著她的手，親吻她的臉，在她耳邊輕輕地告訴她：「親愛的寶貝，媽媽很愛你，不忍心你再受苦受痛，如果你可以撐住身體康復起來，請你加油；但是，如果你再也承受不住，很痛苦，那麼，你可以放心地和菩薩一起走，因為我不忍心你承受太長的痛苦。謝謝你作我的孩子，謝謝你陪我二十一年，謝謝你這麼努力撐著病痛的身體，也謝謝你讓媽媽陪你走完獨特生命的一生。媽媽永遠都愛你.....。」當我一說完，她大吸了兩口大氣後，就被菩薩接走了，圓滿達成她這一世的任務，臨走前，面容安詳彷彿睡著一般。

我的寶貝女兒已經平靜地離我們而去，我們雖然極度悲慟與不捨，但這也許是上天對她最後的恩慈，比起過去二十一年她所遭受病痛的折磨，這次上天並沒讓她受到太久的痛楚就脫離病痛的身軀。我們縱然有太多的不捨，也只能忍痛遵從上天給我們的事實！

多麼令人讚嘆的孩子呀！生命最後階段她竟可以如此坦然的面對死亡。一直以為都是我在照顧她，一直以為都是我在教育她，如今我才深刻的了解，她才是我的人生導師，是她用她的生命教育了我，讓我更有勇氣，不斷在愛的交流當中獲得成長。她就是乘願而來的小菩薩，用心，用身示現病苦，是要我學習觀

照每個孩子不同的面向。二十一年來從寶貝女兒的身上，我不僅學習到愛的寶貴、生命的神聖，現在她竟然帶領著我學習如何面對死亡的莊嚴。即使這些過程她受盡了我們不堪想像的病苦

和折磨。她是那樣的愛我們，不忍我們因她的離去而悲痛，所以，她用二十一年的時間諄諄教誨我們接受生死的無常，讓我們從不捨她的離去而極力搶救，慢慢轉變成不捨她的受苦而選擇衷心祝福她一路平安回到天家。

原來，原來這個讓我一生不悔的愛，正是用她的生命來向世人示現其獨特的生命價值與使命！

(以上文章摘錄至台灣安寧照顧基金會網站)

安寧療護免費諮詢專線：0800008520

