

一路好走 有選擇

陳曉蕾

「最好就是『病得遲、死得快』，盡量保持健康，縮短最後生病的時間，也不要延長死亡的過程。」我跟一位朋友說起。

他聽了失笑：「哪有選擇！」

「現在香港人好多都是『病得快、死得慢』呢！生活好累，健康很早便出問題，累積成大病時，卻措手不及不知怎決定，身邊人不捨得放手，時間勉強拖長，卻不一定有生活質素。」朋友聽了想知道更多。

教人保持健康的書多得很多，病了也有大量求醫的資訊，只是當積極治療去到盡頭，如何可以減低各種不適，有尊嚴地走完最後一程？有些「選擇」昔日並不存在，惟隨著醫學昌明科技進步現在心臟停止跳動可以打「強心針」、肺部衰竭可以用「人工肺」、無法進食可以用「導管餵飼」……今日病人可以有不同想法、不同意願，可是也需要了解有什麼選擇才能作決定。而當這些決定是為家人而作，尤其艱難。

人生唯一肯定的，就是死亡。我們選擇如何死去，等於展示了我們想如何活著。

二零一三年編著《死在香港 見棺材》、《死在香港 流眼淚》，分別報導殯葬和喪親哀傷，深覺臨終這最後一程，對病人和家人影響相當大，處理

不好，留下的遺憾和內疚可以糾結很久。

這次出版的《香港好走 有選擇？》和《香港好走 怎照顧？》是後續報導，也是「前傳」。《怎照顧？》檢視香港現有的服務，同樣患上癌症，在英國或台灣得到的照顧，會和香港有什麼不同？老病死沒法避免，可是得到的治療和護理，是和所處的社會有關的。香港的醫院、院舍、寧養院、社區究竟提供了怎樣的支援？未來政府、醫護和社福界又計劃如何發展？

在採訪過程中，不時聽到照顧者說：「如果我一早知道，就好了。」人人都會生病，可是未必懂得當病人，家人也是突然成為照顧者，除了要知道香港的護理支援，還需要了解實際要面對的問題：如何與醫生溝通？如何與家人展開困難的討論？自己對這最後一程，有什麼想法？一變成病人，往往失去原有的身份，可是每個人的價值觀都不同，病人亦有自主權。

《有選擇？》報導人生最後一程在香港的不同選擇：預設醫療指示、預設照顧計劃、不作心肺復甦法文件、持久授權書等等，亦探討「安樂死」、「醫助死亡」、「中止無效治療」、「拒絕治療」的空間。很多艱難決定，最好在身體還好，沒有太多情緒時先去了解。

此外，及早討論，也會改變當下的生活選擇：例如買保險——希望盡量接受不同醫療，無論生活質素如何？還是希望減低不適，舒服地離開？若有一筆錢，想一家人去旅行，還是支付標靶藥費？每個人的選擇不同，安排也自然不一樣。

這次同時出版的，還有《平安紙》，「平安紙」是香港人對「遺囑」的俗稱，早有準備，確保安心，一切平安。

有朋友半夜突然感觸，誰能肯定明天會否是人生最後一天？每一日都得當是最後一天，那不如寫定遺書，免得有些話沒機會說，於是他為小女兒寫下「遺書」。

「第一句要說的，是爸爸真的很愛你。」朋友訴說對女兒的愛，解釋若有一天走了，「愛是不會走的」。然後他交代女兒要把握時間，把他所有能用的器官都捐掉；安息禮拜不用大搞、骨灰要撒海，訃聞就在臉書簡單交代：「爸爸說他已學懂了愛與珍惜，可以畢業返天家了。」有幾個要通知的沒上臉書，請女兒記下名字。朋友接著叮囑女兒，他的信念、他的理想、他對世界的體會，還有對女兒的期望……

文章在臉書登出來，有人看到眼濕濕，也有人反問：「為什麼要這樣早寫這些」？其實這在台灣可以是小學功課，老師在「生死教育課」會指導學生寫「遺書」，當小朋友看到生命中什麼是重要的，人生態度也會隨之改變。曾經採訪聽到的例子是：小女孩向姐姐寫遺書，突然發現原來很不捨得姐姐，那平時為什麼要一直吵架？做完這份功課，女孩和家人關係也親近了。

思索死亡，更惜珍當下。

填寫《平安紙》需要不少背景資料，《香港好走 有選擇？》、《香港好走 怎照顧？》、《死在香港 見棺材》、《死在香港 流眼淚》這四本書，就是由最後一程的照顧一直報導到葬禮與喪親後的哀傷，提供香港的參考。

這次也是「繼續報導」第一個出版項目。「繼續報導」(Journalist Studio)是我成立的組織，希望可以讓香港記者互相支持，繼續報導。

《香港好走 有選擇？》、《香港好走 怎照顧？》、《平安紙》的香港版

是「繼續報導」與「三聯書店」聯合出版及銷售。「繼續報導」會開拓更多合作空間，希望記者可以得到更多資源獨立採訪。

請往「繼續報導」網頁 journaliststudio.com，留意其他香港記者的作品。

三年來，我完全自費採訪，衷心感謝每一位被訪者的信任，特別謝謝三位醫生協助《香港好走 有選擇？》不同篇章的審稿工作，包括：生死教育學會創會會長謝建泉醫生、紓緩治療專科醫生胡金榮醫生，以及在靈實護養院工作的朱偉正醫生。

本書最後一篇文章，由香港中文大學政治與行政學系副教授周保松授權轉載，這是他還是學生時，訪問老師、崇基學院哲學及宗教學系陳特教授的文稿，謹此致謝。

還有在讀這本書的你，謝謝讓我可以繼續報導。

我們透過疾病與死亡，了解香港如何看待生命，合力使最後一程，好走。