

珍惜生命的  
堅持與美好



**湯雅婷** 臺北慈院 ACP 個案師

**Persist Promoting ACP  
for a Good Life Ending**

Ya-Ting Tang,  
RN, Advance Care Planning Case Manager,  
Taipei Tzu Chi Hospital

■ 文 | 彭鳳英

出生在臺南的湯雅婷，謙稱自己沒什麼長才，只知道循規蹈矩地念書，在父親期望下就讀臺南護理職業學校，1999年畢業後投入臨床工作，2005年底結婚，北上定居，並在2006年來到臺北慈濟醫院放射腫瘤科的門診部，服務將近八年。那段時間，她和科內常佑康醫師及同仁成立腫瘤志工團隊，希望提供病人及家屬多一些陪伴、支持的力量。2019年1月6日，臺灣的病人自主權利法(以下簡稱「病主法」)立法通過，正式施行。在常佑康醫師的邀約下，她接觸到這個全新領域，擔任ACP(預立醫療照護諮商)個案管理師，一做，就到現在，樂觀如她，希望藉此積極面對自己的人生，用正能量影響更多人。

### 珍惜當下別錯過

2018年，雅婷的爸爸中風倒下，沒有機會再講任何一句話，兩個星期之後就去世了。但她覺得自己很幸運，因為二十幾歲時自己曾經在安寧病房、腫瘤科病房服務過，了解安寧緩和照顧，才讓自己在父親生命消逝的當下，能有不一樣的想法。她曾經看過《最後56天，最想跟爸媽一起做的那些事》這本書，她說：「若父母親六十幾歲，你覺得還能有多少時間跟他們相處？就算一切順順利利、沒有遇到無常，但扣掉工作、睡覺和自己的時間，其實剩下來跟他們相處的時間不過是五十幾天而已。」雅婷很感慨：「但是大家還是這樣一天天地過，直到有一天無常來了，才驚覺『我好像錯過了什麼？』」

雅婷從2019年開始推廣病主法及預立醫療決定的觀念，跟民眾接觸的過程中，才發現到——其實這一部法案是在提醒民眾，要好好珍惜現在的生活、與家人共處的時間，不要等無常發生了才知道要珍惜！

對她來說，這個工作不是只是讓民眾簽一份文件而已，而是要喚起人們對「預立醫療」這件事的重視，儘管推動過程遭遇困難，但雅婷依舊堅持了下來。

### 死亡的申告式 主動預立醫療的選擇

臺北慈濟醫院從2019年病主法上路後就開設「預立醫療照護諮商門診」，並獲選為新北市示範醫院。在雅婷協助一個又一個家庭諮商與簽署的過程中，她也看見許多人在面對死亡時所表現出來的不再是閃躲或避諱，而是勇敢，願意提早設想。

張女士的先生因肺癌末期在八月初住進心蓮病房，已簽署不急救同意書。張女士則考慮為自己簽署預立醫療決定，原因，第一當然是已經癌末的先生，第二則是她本身家族有乳癌病史，三個女兒已經有一位過世，現在還有一位正在做乳癌治療。

雅婷說：「張女士照顧先生期間在心蓮病房看了《斷食善終》、《如果還有明天》這兩本書；發現提早跟家人溝通預立醫療、預先把身後事做好這件事，真的是太重要了。」

討論之後，雅婷和張女士說：「等您先生的事圓滿後，我們再來約時間。」雅婷繞進病房，和張女士一起幫先生換好紙尿褲並擦拭乾淨，先生用很微弱的語氣跟她說了一聲謝謝，約一星期後往生。幾天後，張女士打電話來約預立醫療諮詢門診，時間就訂在告別式當天。

「簽完預立醫療之後，張女士說：『覺得心裡很踏實，而且簽這一份預立醫療的決定是先生給我最好的禮物。』」整個簽署過程，也顛覆雅婷以往對告別式的印象：「總覺得告別式是一個很悲傷的時刻，但為什麼張女士可以這麼勇敢？原







來是帶著先生的愛去完成這件事，而不是把時間停在悲傷裡，她把悲傷化成愛的力量，才能繼續往前走。」

而諮商門診認識的一位黃女士，她在諮商後療癒出自己的能量，也是雅婷沒有想過會有的效應。雅婷認為：「我們做的預立醫療照護諮商，某個層面也是在做遺族的療傷，讓病人或家屬認真去思考生命的過程與價值，他們才可以更有力量地走下去。」

### 把生命活回來

黃女士是肺癌病人，因為不能接受罹癌的事實，情緒嚴重到要去看身心科。她在預約諮商之後和雅婷成了好朋友。「她的年紀跟我媽媽差不多大，所以我都叫她阿姨。因為癌症復發，光是治療就已經很累了，所以她走路都是垂頭喪氣的。我一直鼓勵她，她才願意走出來跟更多人分享預立醫療，因為她也覺得這個法案很重要。」

2021年疫情很嚴重，雅婷擔心黃阿姨如果確診會惡化、挺不過，可是年初她看到回來化療、標靶治療的黃阿姨，精神、狀況都非常好，還跟雅婷說她認識了很多病友。雅婷很感動，她說：「當初阿姨鬱鬱寡歡，現在可以這麼正向，是因為我們用預立醫療這件事提醒她、鼓勵她，給她很大的動力，最重要的是，她了解生活其實可以過得很好。」

不久前，黃阿姨認識一位病友，她們一起到大愛感恩科技門市買了一雙鞋，相約以後要穿著這一雙鞋到另一個世界相見。雅婷強調：「阿姨講這句話的時候，不是悲傷要放棄生命，她很正向喔！因為她已經把最壞的準備做好了。」心情好的時候，對任何事都會有正向的思考，只是要有人去引導，「人生可以做的事還很多，千萬不要因為一件事卡住就沉了下去；我們應該要翻轉心念，不管為社會、為家庭、為自己，都要把生命活回來。」

### 命中註定吃這行飯

為什麼選擇護理？「因為二十多年前爸爸的一句話，我完全沒有考慮、沒有排斥，也沒有問他為什麼要我念護理，只是單純地認為父母覺得好就是好，我命中註定要吃這行飯吧！」二十多年的護理生涯，雅婷謙稱：「我沒有特別的表現，就是平平穩穩地做分內事；唯一感覺做出一些成績的，就是推動預立醫療的這三年。」

她坦承：「年輕時，我只是把護理當成一份工作，因為工作常面對死亡，讓我開始思考生命的無常。」經常面對無常，讓她學會更加珍惜生命。

「預立醫療雖然不好做，但是至少在跟不好做的事抗衡之中，感覺會鑽出一些生命中不一樣的路。」她停頓了一會兒，接著說：「跟以前相比，今天遇到挫折時，我會想要再去找一條對自己比較好的路，找到之後，就會覺得自己又有能量了，可以再繼續做。」

個管師的工作雖然不用輪值夜班，但有時也要配合民眾到很晚才能下班。小孩、家事等種種瑣事，所幸有從事銀行資訊的先生自動補位。對她來說，家人的護持非常重要，因此雅婷很感恩先生的支持，甚至現在，她還在每個星期四下午、晚上，星期六整天都要到長庚科技大學就讀二技護理系，繼續進修。

會做這樣的選擇，除了職場很重視的學歷之外，雅婷還想透過取得學歷的過程重新學習，因為這些護理課程和二十多年前完全不一樣，所以是再學習的機會。她提到：「三年來我接觸了『病主法』，讓我對醫療的法律產生想法和興趣，等二技學業完成之後，我也考慮再針對法律的部分多些鑽研。」

### 堅持，看到希望

「『不是看到希望才堅持，而是堅持才有希望。』這段話是一位慈濟師姊教會我的。」這位師姊打電話來預約諮商，可是先生反對，小孩因為先生反對也不敢贊成，最後師姊只好取消預約。這讓雅婷心疼地說：「師姊其實有一點怨嘆，她說，



這輩子都為了這個家在付出，都為了別人在做，這輩子都一直在成就別人；為什麼今天想要做預立醫療這件事，沒有一個家人願意成就她……」

那位師姊掛電話之前說：「這一生我學了一件事就是『以前總是覺得要看到希望，才要去做這件事，如果看起來沒有希望就不願意做。但是，事實是很多事是你去做，做到最後才會看到希望的。』」雅婷很認同這個觀念，「畢竟，推這個法案的過程也是一樣的，一開始不會看到希望，後來，不知不覺間，做著、做著就看見曙光了。」

今年，臺北慈濟醫院第四度成為衛福部預立醫療諮商門診的示範機構，付出續獲肯定。創業維艱，守成更不易，預立醫療諮商門診一千多個日子雖然不長，但也不算短，個案管理師湯雅婷抱著一顆勇猛無畏的心，傳達活出生命與預約死亡的正面意義。☺