

如果孤獨死將是大多數人的未來

小兒學科 陳家齊

孤獨與照顧

一、選擇這本書的理由

在四年前，家中遇到突如其來的變故。身為獨生女兒，一肩扛起照顧失能長輩的重責，從一開始的驚慌失措，直到出院後獨自居家照顧雙親，由長照中心協助指導我該如何清潔身體、輪椅移位、鼻胃管灌食及情緒照顧。照顧病重的父母親，即使這段歷程已過一年，我腦中仍時常浮現當時畫面，感到無比傷心，還抱有更多遺憾。不論是後續決定接受插管治療或放棄急救，還是半夜獨自與禮儀公司陪同下，前往殯儀館辦理遺體安置的手續。

為此我開始關注長照「老、病、死」議題的重要性，選擇這本書也是呼應我當時所面臨的窘境，同時希望從書中尋找一個解答。

二、個人感想與評價

在擁有健全家庭支持下，長輩身心照顧可以與家中成員協商或接受長照諮詢互相輪流照顧。然而如果是書中所提及的獨居長輩或脆弱家庭，不論是缺乏經濟支持或家庭與社會支持，容易與外界隔離都是能夠凸顯出長照服務在預防孤獨死上的重要性。另外，臺灣近年未婚人口持續增加是一個趨勢，不少人打著「一個人可以過得很好」的旗號，宣稱不婚不生不影響幸福。確實，單身所帶來的生活自由沒有束縛也無憂無慮。然而，背後卻隱藏著不容忽視的危機。隨著年齡的增長，孤獨的陰影逐漸逼近，未婚高齡族群因缺乏配偶、子女的照顧支持，再加上需要扶養年邁父母，「以老養老」的情況下，若是不堪長期照顧的壓力，甚至會發生死亡未能被及時發現，照顧者與被照顧者雙亡的悲劇事件。

我很欽佩作者能夠願意投入社會科工作，並且能夠在社會生活中觀察到或更細微深耕到社區關懷邊緣或弱勢群體。孤獨死是長照議題的一種延伸議題，不單是政府政策制定與推動，同時也需要尋求社區里長、里幹事、鄰里民、愛心人士、宗教團體、禮儀公司、清掃公司人員的經驗及建議，能夠適時伸出援手不致挨餓、減少孤獨死的風險，或是死亡現場清理打掃乾淨、遺體清潔及修復都是保持對往生者的尊重。在社會局的「獨居長者關懷服務計畫」，結合民間志工團體與獨居長者，建立「每日問安機制」，定期關懷訪視與電話問安，減少因未及時發現而錯過的異常情況發生。

當問題如此龐大且複雜時，我們每個人是否也應該在日常生活中開始思考如何面對老去與照護問題呢？在照顧父母的那段期間，我承受著精神壓力，仿佛天塌下來一樣的沉重。雖然社工師建議可以尋求療養院的幫助，但是我依然選擇親自照顧，一邊學習、一邊摸索，長照醫師、社工師會定期來訪給予指導，但是這條路充滿挑戰及疲憊。即便如此，我依然心存感恩那些曾經幫助我的貴人。

有時候，我也會想如果將來沒有結婚，那會怎麼樣？生病時誰來照顧？手術時誰來簽同意書？萬一哪天跌倒了，會有人發現並扶我一把嗎？當生命走到盡頭，又有誰來能夠幫忙料理後事？你是否曾經想過這些問題？你會如何面對未來的孤獨與無助？

三、結語

事實上，我身邊的同齡朋友大多數尚未經歷長照或孤獨死的相關議題，因此在與他們談起這些問題時，往往難以引起產生共鳴。即使我曾向長輩請教討論過獨居長照的相關問題，但當時仍找不到真正回應我內心疑惑與釋懷的解答。當人生經歷重大挑戰，現在回頭看那些曾讓我焦慮不安的工作挫折，忽然覺得也並不那麼受挫。畢竟，沒有什麼比扶養你近三十年的父母親過世，來得更為打擊。很幸運參與本次活動索取這本書籍，用洗鍊文字敘述長照與孤獨死背後的實質層面議題，讓我深感觸動，也讓我更加堅定在醫院裡幫助人的決心。