

要健康，要快樂

文 賴昭宏

國立臺北護理健康大學生死與健康心理諮商系研究生



「我的房間櫃子裡有四片小金片，一片給你哥的大女兒，一片給大姐的大兒子，一片給小弟剛出世的孩子，另一片給你。」一個風和日麗的艷陽天，媽媽明亮的大眼看著前方突然開口這麼說。看著今天略帶精神的媽媽躺在床上，她在交代後事了。我的心就像

拋入大海的石頭急速下沉，卻故帶著輕鬆的語氣問媽媽「為什麼給我呀？家裡還有二姐呢！」。「我在他們結婚的時候都送過金鍊了，就你啊還沒結婚呢……」媽媽一樣望著前方回答我。

頓了頓，我故作鎮定的拿起了記事本，想要做出專業的撰寫員樣子，將媽媽的遺言一一記錄下來，記事本上只寫了幾個字，顫抖的筆跡，混亂的思緒，我，不知所措。後來有人問我說為什麼沒用錄音來記錄？我只記得當下的慌亂與難過，卻必須將媽媽的話牢牢記住。

「櫃子裡還有一個紅包寫著四號，那一個紅包是你的。」媽媽說。

「哇，媽怎麼那麼偏心紅包只給我？」我歪著頭看著她。

「那是你每個過年將自己的壓歲錢都給我，我幫你存下的，沒花掉。」媽媽看著我繼續說「你一直堅持做自己喜歡的工作卻存不到錢，我不幫你一點一點撿上來，哪行？」

「可是媽，為什麼是四號啊？」我問。

「因為你排行第四呀！」

這就是媽媽的智慧，以前她常跟我說小時候想唸書卻因為身為女兒身而沒機會上學，可是卻努力的看報紙學識字。用四號來取代我的名字，既簡單又明了。

「將我的身體給師伯和教授他們負責就好，家裡就不辦喪事也不收帛金，什麼也別做。任何人說的事都不要聽，照我的意思去做，將大體捐給醫學院。」媽媽在人生即將畫上句點前為自己做一件想要做的事情。

「沒有什麼要交代了，想不到。」

「媽，那我呢？你會放心不下我吧，就像上次我說的，你若痊癒我就找個人嫁了；您若醫不好，那我就出家吧，這樣你也比較不用擔心我的未來。」

「有哪個父母會捨得自己的孩子出家啊？你是我最放心的孩子了，每次出差或旅遊，無論在哪個地方都會想辦法打電話回家說『我到了』。孩子裡面，我最放心的就是你了。」媽，父母在，不遠遊，遊，必有方；這是我一直堅持的事呀。

「那媽媽希望我成為一個怎麼樣的人呢？你不在了我該怎麼辦呢？」我終於忍不住放聲哭。

「要健康，要快樂咯。這樣就夠了」媽媽美麗的笑顏說了這句話，我抱著她哭了好久好久……

2014年的除夕，媽媽被診斷癌症末期，癌細胞擴散全身至骨頭，醫生建議身體還健壯的媽媽可以接受化療。我們在思前想後做下化療的決定，媽媽也的確辛苦的撐過了八次化療，頭髮安然無恙地堅守在媽媽的頭上，其他的副作用就是口味變了、嘔吐、睡不好還有怕寒冷。當正子斷層掃描報告顯示癌細胞完全消失時，我以為我們是幸運的，沒想到短短的幾個月癌細胞快馬加鞭地再次侵入，讓我們措手不及。癌症復發，媽媽拒絕再接受化療，而轉到安寧照護接受疼痛控制。

可是我們萬萬沒想到原來癌症末期不僅是疼痛難挨，癌細胞的侵蝕還包括了破壞內部器官的運作。就在發現癌症復發的半年後。一切的消瘦、失能、虛弱等等都緊接駕到，說好的旅行都無法進行。媽媽的腹部慢慢漲大開始出現積水。為了解決積水影響呼吸的困擾，媽媽第一次入院以接受抽取腹部積水。

然，這並沒有一勞永逸的解決積水問題，反之，媽媽入院抽積水的次數越來越頻密，腹水難收。

媽媽最後的歲月，我們一家人都盡量陪在身邊。她最後一次接受抽腹水程序出院回家時，正逢學校假期，外孫孫女都留在家陪伴婆婆。晚上三個孫女在婆婆的房間，乖巧的各別按摩手腳，還幫她塗抹乳液。偶爾唱歌、演戲、搞笑的取悅婆婆。日間，兩個外孫子會來到外婆家接力照顧外婆，餵外婆吃飯喝水，他們說要像小時候外婆照顧他們一樣照顧她。

天氣好，媽媽比較舒服的時候，我們用輪椅推媽媽到外面曬太陽，跟鄰居聊聊天，看看她後院種下的那些蔬菜。「不急救」是媽媽交代下來的話，生命來到不可逆的階段，就遵循自然吧。媽媽說以前不了解急救後插管的種種，令爸爸在臨終前還受了那麼多苦頭

才離開，這讓她十分心疼。如果我們能了解多一些這樣的資訊，或許在那關鍵時刻，我們就會知道該怎麼做；但或許，我們也不捨得放手。

媽媽去世的前一個晚上，開始進入昏睡狀態，我在耳邊對著媽媽說「如果能好起來，那我們努力讓身體好起來；但是如果媽媽真的沒辦法痊癒了，那……我會放手讓媽媽走，會好好的祝福媽媽。」媽媽應了一聲「嗯」就繼續沉睡。

隔天早晨，我幫媽媽梳洗，再請大姐為媽媽挑一套她愛穿的衣服，彷彿已經預知就是這一天了。我給負責大體捐贈的師伯發短訊，讓他做準備隨時需要他的幫忙。這邊廂通知大哥和小弟回家，大哥交代在媽媽的耳邊告訴她等他回來。弟媳抱著剛滿月的小寶寶在媽媽身邊餵奶，我握住她的手，深怕少看一眼就再也看不見。

在大哥大嫂回到家不久後，媽媽在她守著一辈子的家，躺在自己的睡床上，安穩地睡著，永遠地睡著了。我還記得那一天，整個房間頓時瀰漫著花香，而我的手握得再緊再牢，生命還是悄然而逝。

「如果有來生，我們再做一家人，好嗎？」媽媽溫柔地笑著說。

「好，這次讓我來當媽，你要當我的兒子還是女兒呀？」我佔便宜地說。

「隨便，是一家人就好。」媽媽微笑說。

「當我的兒子吧，這輩子你當女人辛苦了。」我想起和媽媽日常的聊天。

媽，如果有來生，當我的孩子，讓我好好疼愛你，而且要健康快樂哦！