

國立臺灣科技大學圖書館
「書香獎勵閱讀計畫」心得報告

計畫案號	113-31	繳交日期	113/05
讀者姓名	文法任	單 系	位 所 資工系所
書名	凝視死亡:一位外科醫師對衰老與死亡的思索		
心得	<p>《凝視死亡: 一位外科醫師對衰老與死亡的思索》這本書特別的地方在於，他不單談論到死亡的話題，而是退一步地帶領大家討論到面對衰老的這件事。這本書跟《最後期末考》很像，同樣是由醫生來自述從醫的經歷，由於這本書特別提到了面對衰老的部分，因此我想以面對衰老為主題來講述我自己的心得。通常衰老在生理上就意味著生理機能的衰退，這個基本上是無可避免的，老了以後，開始需要評估自己哪些事情可以做、哪些事情心有餘而力不足，這個時候就會需要做一些事情來維持自己的生活品質，譬如說在家居的設備上添購一些防止跌倒的設備，或者補充一些富含營養素的保健品，都可以在一定程度上降低風險、減緩衰老的影響。但我認為與年輕時差別最大的會是心理上的部分，首先是面對衰老這件事，在面對衰老時是否是願意正面看待還是不願面對？又或者當意識到自己的觀念或想法已經快要完全無法理解當下年輕人的想法時，是否會對自己產生質疑？另外，獨居老人也是現代社會一個很重要的議題，許多膝下無子女也沒有結婚的老人，在人生最後的二、三十年孤單地度過，逢年過節時也只能看著左鄰右舍與親人相聚，甚至時有過世幾個月才被發現的新聞出現，幸好現在很多社福機構有在重視此類議題，使獨居老人的晚年能夠多一些溫暖，減少在這個社會中我們所看不見的不幸。</p>		