

學校名稱：私立曉明女中
年 級：二年級
班 級：戊
科 別：
名 次：第二名
作 者：賴殊晨
參賽標題：記得我的愛
書籍 ISBN：9789573275602
中文書名：我想念我自己
原文書名：Still Alice
書籍作者：莉莎·潔諾娃
出版單位：遠流
出版年月：2015/6/1
版 次：二版

一●圖書作者與內容簡介：

莉莎·潔諾娃是哈佛大學精神科學博士，也是全美阿茲海默症協會的網站專欄作家。由於祖母的阿茲海默症病情嚴重，她開始研究疾病的內容，也成為創作此書的靈感。五十歲的愛麗絲被診斷出罹患早發性阿茲海默症。看著疾病不斷侵噬自己的心靈，愛麗絲隨時都處在擔心的狀態，她害怕一覺醒來便再也認不出自己的家人、害怕不認識鏡子裡的自己、害怕不知何時會完全失去自己。然而她原本稱不上和諧的家庭，卻因為這場病，逐漸凝聚在一起。

二●內容摘錄：

安娜絕對不用坐在她女兒面前，面對她的長女，看女兒辛苦反芻自己有一天可能罹患阿茲海默症的事實。愛麗絲好希望自己也能享受到婦產科進步的果實，可是如此一來，原本將變成安娜的受精卵一開始就會遭到捨棄。(p.116)

我的昨天消失了，明天還是未知數，我該為了什麼而活？我為每一天而活，我活在當下。不久的某一天，我將忘記自己曾經站在各位面前發表這次演講。然而，我會忘記不代表此刻不曾好好活過。我會忘記今天，但不表示今天一點也不重要。(p.255)

三●我的觀點：

記憶趕不上遺忘，「阿茲海默症」就像無情的海浪，慢慢地吞噬這些得病者腦海中累積許久的記憶寶庫。他們全然無力抵抗，無法擊退這一波波來得突如其來的海浪，最多只能蓋些防波堤延後被侵蝕乾淨的時間。等到有一天，也終究會有這一天，防波堤全被吞沒了，那時他們的記憶也將被沖去。

下雨了，我忘了帶傘，那是因為早上匆忙出門沒有看天氣預報。櫃子被翻得亂七八糟，我忘了自己在找什麼東西，那是因為我分心去想偶像劇的劇情。和朋友聊天，我忘了有什麼重要的事要說，那是因為我被對方說話的內容吸引了。然而，阿茲海默症患者的遺忘，卻沒有這些因為，他們沒有理由來解釋為什麼他們忘記了。

任誰無法想像那種情況：有一天最親愛的家人卻不認得我。他或許會面容

驚恐地指著我，逼問我是誰。我想，應對的方法將只有不知所措，心裡會很難受，不想接受他不認得我這個事實。也許我會自責，後悔沒有在他能記得一切時用心陪伴他、關心他，使他開心，可是那時刻到來，應該一切的後悔都是無濟於事。你只能看著他失去自己，變得像個小孩，什麼都不懂，什麼都不會。

「人總是在失去後才懂得珍惜。」當家人都還健在時，我們總是各自忙著自己的事，沒有特別去關心、陪伴，家人們對我們的好，總以為是理所當然。等到家人有了病痛，才發現他們給的愛與溫暖對自己來說是多麼重要。我不想錯過，不想日後悔恨自己沒有好好珍惜，便應該把握和家人相處的每分每秒，就算不一定能活得燦爛精彩，高潮迭起，但必定讓它充滿溫馨和愉快的氣氛。

早發性阿茲海默症的不同在於其主要發病原因來自遺傳，因此當書中主角愛麗絲發現這一點後，便開始替她三個孩子們擔心了。她誠實勇敢地告訴孩子們，帶著抱歉，也帶著滿滿的不安。所幸，發現有早衰基因的長女沒有怪罪她，卻也不禁開始害怕了。知道自己有一天將會喪失記憶一定不好受，就跟預知死亡日期一樣令人惶恐。雖然我們無法任意停住時間，但可以隨時翻閱腦海中的記憶庫，回憶人生的酸甜苦辣來抵抗如梭光陰。但阿茲海默症患者不行，他們回想的權利被霸道的奪去。沒了記憶就等於喪失過去，而喪失過去的經驗似乎就看不見未來了，他們只能活在當下。想到未來的某一天自己將徹底失去記憶，誰不會難過惶恐呢？因此，這種藏在血液裡的家族基因牽動著愛麗絲家中每一個人，使他們成為生命共同體，他們必須互相支持，互相照顧，互相陪伴，以面對疾病的挑戰。

故事裡另有多處讀來令我感動，比方說，患有阿茲海默症的愛麗絲對自己的女兒說：「如果我忘了說，記得我愛你。」我不禁潸然淚下。愛是要及時說的，新聞媒體常能見到類似的報導：人們來不及和自己的親人道別就天人永隔。透過文字或畫面總能讓我具體地感受到那後悔的巨大力度，那種「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待」的傷痛是我一點也不想體會的。

擔心阿茲海默症之前，我們必須多了解它，認識其早期的症狀，以求盡早發現並採取措施，因為現在發病的年齡有下降的趨勢。不是所有的健忘均是出自於內心龐大的壓力，也有可能是身體的一種警訊。多一點對阿茲海默症的認識，即少一點誤解，更可以避免汗名化病症病患。現在，就翻開書來認識阿茲海默症吧！

四●討論議題：

台灣社會朝著少子化與高齡化的情況發展，長期照護成為近幾年輿論關注的議題，關於年長者常見的病症例如中風、阿茲海默症的治療與護理亦是醫界關心的焦點。面對這樣的衝擊與挑戰，我們除了期待在醫學上能產生有效研究成果外，在社會福利面我們該有什麼樣的準備？我們又該如何去思考、體會病患、患者家屬的心境？