

學校名稱：私立曉明女中  
年 級：一年級  
班 級：高一丙  
科 別：  
名 次：第二名  
作 者：林佩蓉  
參賽標題：心靈解藥  
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 年 3 月  
版 次：二版

### 一●圖書作者與內容簡介：

書中的主角愛麗絲·赫蘭博士，原先是哈佛大學的語言學博士，在她的研究領域中有著出色的表現。然而在一次次的記憶喪失後，她發現自己罹患了阿茲海默症。從擁有到失去，從絕望到接納，愛麗絲的心境也逐漸成長。

作者莉莎·潔諾娃，是哈佛大學的神經科學博士，對腦部病症有許多的研究，也因此書寫主角患病的過程及心境轉變時，情感自然真摯，甚至能以患者的視角書寫，讓讀者更能體會其中的歷程。

### 二●內容摘錄：

問題在她腦中的黑泥漿裡流竄，沒有人回答。他怎麼可以？愛麗絲找到的答案在她眼睛後方猛踹，窒息她的心臟。（P.227）

這個病沒得商量，我不能和他談條件，說我願意忘記歷任美國總統的名字，用以交換記得自己的小孩，也沒辦法用美國各州首府的記憶交換我對丈夫的回憶。（P.253）

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。（P.255）

愛麗絲看到她眼神變得迫切、尋索、渴望真相，看見她的目光輕輕落在真相之上，露出感謝的神色。（P.290）

### 三●我的觀點：

阿茲海默症，這個人們陌生而畏懼的病症，不一定會發生在我們的生活中，卻很深刻的影響著這世界上的某些人。

在讀這本書前，我對這個病症確實是害怕而一無所知的。我知道阿茲海默症將使人遺忘，也明白這將使患者失去自理能力而像個孩子，但這只使我對這個疾病更加的敬而遠之，進而對這樣的病患產生憐憫，卻不是將心比心的態度。然而這本書在作者細膩的筆法下，讓人切身體會了患者的迷茫與心境的轉

變，也讓我不禁思考了許多。

在閱讀的過程中，我時常皺起眉頭，心疼愛麗絲的處境，捨不得原本屬於她的一切受到剝奪。可是當我在回想書中情節時，突然發現，為何我要為她感到難過呢？這並不是毫無同情，而是另一種正面思維。也許這不全然是個悲劇，反而可能對愛麗絲來說是一個新的人生體會。在患病後，她失去了理性的頭腦，卻對人的情感更加敏感了；她開始懂得尊重別人的想法，而不是對一切保持著質疑的科學態度。這不是哪篇博士論文能教會他的，又或是她學會了哪種研究方法所以能改變，所有的所有也許都只是——她學會了愛人，與珍惜被愛。

在愛麗絲小的時候，她曾經為蝴蝶短暫的生命感到惋惜，但是她的母親告訴她，蝴蝶的生命雖短暫，卻無時無刻都是美麗的。生命的價值不在長，而在好。並不是生命短暫或是殘缺，它就失去了它的意義。在人的一生中，最重要的課題，不是思考如何延長壽命，而是想要如何在有限的時間裡活的精彩而充實。

一位阿茲海默症患者，可能將不再記得自己身邊的人事物，卻也毫無自覺。但相對的，他們的親人、朋友與照顧者，將面臨到的，可能是要眼睜睜的看著自己所愛的人，不再熟悉自己的模樣。這是一件殘酷卻也讓人無能為力的事。如果這樣的病患是我們親近的人，我們可能會慌張，會哭泣，甚至不理解。但其實，一切都無須責怪，或是怨天尤人。當成為一個陪伴者時，我們能做的，就只有好好的陪伴患者，一直到自己消失於他們的記憶裡。

此外，我們也要在自我與患者之間，取得平衡。

書中，在愛麗絲發病後期，她的丈夫約翰獲得了一個絕佳的工作機會，同時，他所在進行的研究也將得出結論，所以他認為必須放棄自己的隔年輪休，以專注於工作。可是，愛麗絲明白自己所剩的時間不多，她需要丈夫在家陪伴她，否則終將不再記得丈夫的臉孔。兩方各持己見下的矛盾，造就了一次次的爭吵。但當我試著設身處地，思考雙方的情況時，卻也無法做出選擇。他們沒有辦法理解對方的堅持，卻也不肯放下自己的理念。我想，大概是太過急切的心情多過了理性，使他們失去了溝通和思考的能力。在阿茲海默症患者的眼中，逐漸被吞噬的記憶令他們恐慌，迫切的需要關懷與陪伴，但其身邊的人自然也有他們的生活，並沒有辦法毅然決然的放棄一切，如何取得平衡將是每個擁有患者的家庭應該做的課題。

不只是阿茲海默症，這世界上可能還有許多的病症，正影響著世界上的一群人，有些是能解決的，卻有更大多數是絕症。那些病症可能在醫學層面上沒有解藥，卻不代表完全的絕望。真正的心靈解藥，大概就是愛吧。

#### 四●討論議題：

1.在面對這樣的病患時，我們應該如何給予幫助？

2.假如我們與故事中愛麗絲的丈夫約翰遇到相同的情況，要在親情與工作機會上做抉擇時，該怎麼做？