



索書號：419.825/8753

登錄號：C0016021

介購單位：圖書館

書名：許自己一個尊嚴的安寧

作著：張明志

內容簡介：當病症來敲門，我們如何應對不安與徬徨？若有幸治癒，如何不擔心會不會復發？又，若復發了，如何平復深受打擊的沮喪與無助？……臨床經驗長達四十年的張明志醫師經手過無數癌症患者，對死亡的理解，超越醫學、科學層面，而有一套宏觀的哲學與倫理思考。他說，人生愈走到盡頭愈重要，就像表演單槓的體操選手，下槓的動作也要列入評分。面對未知，我們抗拒、恐懼、焦慮、不安；如何看待死亡，將決定一個人臨終的姿態。書中懇切地提出，除了實質醫療行為，更重要的是建立不怕、不拒、不求，安定而清明的生死觀。當心靈有所歸依，對生死不羨慕、不勉強、不逃避、不執著，便能為自己鋪造一條尊嚴的安寧善終之路。

目錄：

- 第一章 醫病雙贏
- 第二章 當疾病來敲門
- 第三章 傾聽與同理
- 第四章 安寧之路
- 第五章 克服恐懼
- 第六章 迴光返照
- 第七章 無痛無憾
- 第八章 安魂的理由
- 第九章 最後的尊嚴
- 第十章 臨終修習
- 第十一章 七件禮物
- 第十二章 思考真理
- 第十三章 不再迷航