

## 活動感想

# 從臨床走向研究，打破專業的藩籬 –參加第 78 屆美國老年學學會年會(the 78th Gerontological society of America annual meeting)初體驗

蔡宗諭<sup>1</sup>

老，是歲月多年的積累，是夏日青春的延續但也是秋變冬寂的初始。年輕時候想著登峰造極，中年時候壓力多方夾擊，老的時候發覺死亡無可避免，從生命起始走到尾聲，回顧一生的日子究竟是迎來圓滿完善還是悔恨絕望？

身為老年精神科的醫師，我常常覺得我們待在診間的工作像是個絕讚精巧的手工藝活，我們在個案生命的長河裡，一點一滴地勾勒他們的生命歷程，一屢一步地探詢失落的片段，一取一放間陪著個案和家屬拼湊失落的片段、彌補情感的裂隙與思考的斷點，然後輕巧小心地填上失去的色，補上失去的膠，一同哀悼回不去的完美，然後接納新的容顏、新的樣貌。診間的陪伴，我們一邊和時間賽跑，一邊練習優雅，一起面對接受，一同處理放下，雖然專業白袍下的我們說了很多「很有道理的話」，可是仔細想想，面對生命，面對疾病，面對生活與面對死亡，我們有太多太多的不解，也有太多太多的誤解，就像秦始皇派著徐福到蓬萊仙山尋找長生不老之藥，就像我們戮力 Artificial intelligence (AI) 尋求不死的未來。

「說的精準的是科學(Science)，說不精準卻真實存在的是自然(Nature)。」臨床研究的工作就像開天闢地的盤古在複雜多變的混沌裡覆天偃地，為天地寫下操作指引，亦像武功心法，每本典籍都記載了各門各派最精湛的招法，招法的背後是我們對全人觀點的理解，是我們對當代社會的回應，研究的初始就像蹲馬步一樣，很單調，很無聊，很容易讓人想放棄，但愈是紮實的訓練，我們愈有機會登高望遠，愈是複雜的心法其展現愈是平淡無奇，從科學走到自然，我們看見限

---

1 成大醫院精神部主治醫師

2 老年所第 11 屆畢業學生

制，但也看見無限。

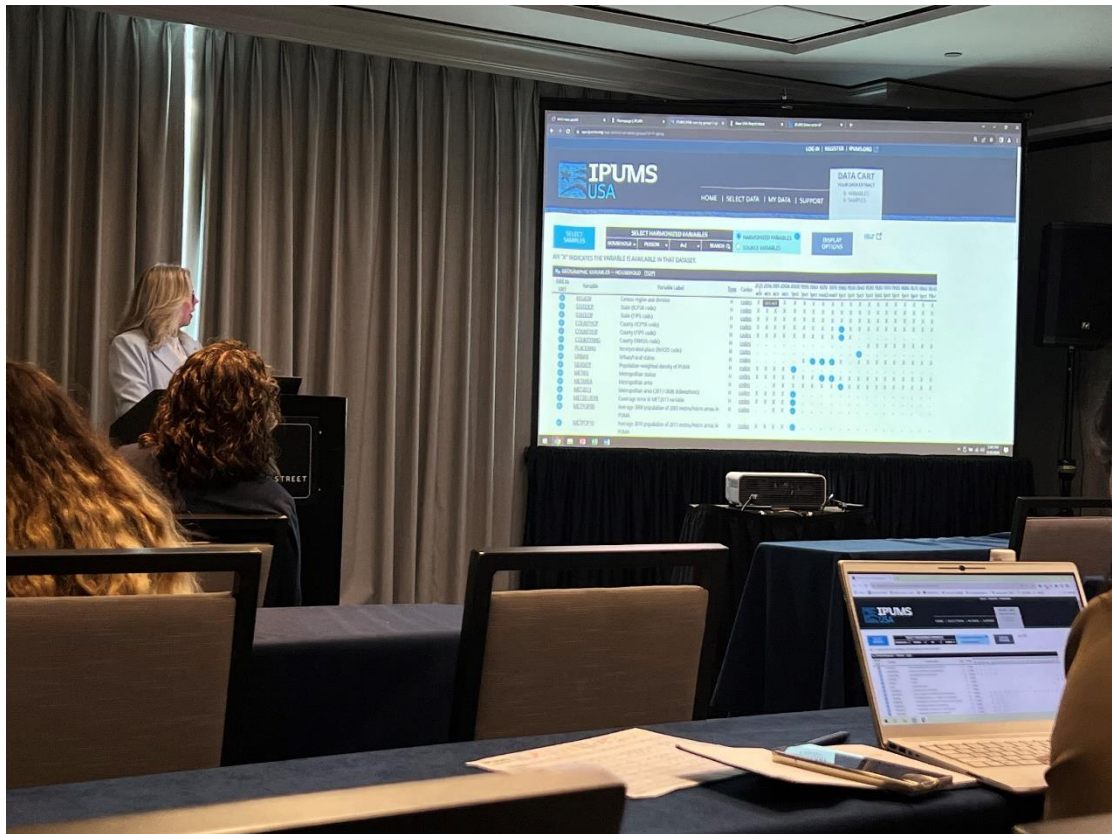
面對著老，面對一個不再年輕的身體，我們小心維護；面對逝去的青春，我們追求心靈的平靜；面對家，原來，花了一輩子的離家，驀然回首才發現，當年的離家最終是為了回家，家是最後溫暖的歸途，這歸途需要社會與家庭完善的支持。於是，吃的小心，穿的溫暖，住的安全與行的方便，完善的高齡生活是多面向的協作與調整，這次參與 GSA 會議最大的感受是跨團隊跨領域的探索與交流，他們有數十年的長期追蹤資料庫可以拼湊每個世代的樣貌也能夠連結各世代演進變化，他們探索環境對身體健康的影響，對心理健康與失智的風險，他們也討論不同種族不同社經地位的健康風險，他們跨國比較也跨文化了解高齡的樣貌。他們會在研討會裡侃侃而談，談我同意你說的部份是哪些，但我保留爭議的觀點是哪些，論我認同你的說法是哪些，我反對的原因又是哪些，這些觀點的討論是用來釐清事實不是用來宣示立場，而一場思辨的會議最後的討論是，是年輕的學者們問著台上的講者們說：「你們是怎麼樣走到你們現在的位置，你們又是怎麼樣看見你的所理解的世界？」他們說：「答案無它，「熱情」而已。」他們說：「沒有人會在一開始就知道自己要做什麼，沒有人會知道自己最熱愛的主題是什麼，年輕的時候就是什麼都去看看，有感覺的試著深化，沒感覺的不要浪費時間。」學生說：「我也常常覺得很困惑，我不知道有誰能夠幫忙我？」講者們說：「我們都在工作與生活裡尋找最合適的平衡，但生活就是充滿各種變數，我們沒有第一時間回應並不表示我們拒絕，很多時候，就只是我們的小孩在哭，我們不得不先處理它而已。」聽著學生與教授們的對話，我從來沒想過一個下午的片段，一個談高齡生物指標研究的討論會，會議內容居然從個人談到了系統，也從基因談到了人生，教授們無私地分享自己的心路歷程，也運用他們的經驗與智慧引導年輕新秀的發展，在這裡，沒有人看學校排名與期刊論文的分數，在這裡，他們知道今天討論的不是最後的答案，他們強調的是同好(interest group)，更在意的是交流。GSA 充滿各種不同主題的研討會，也充滿各種不同興趣的晚會，他們凝聚同好，他們也跨領域整合，他們致力於連結世界，也努力打破人我之間、國族之間的藩籬。參與 GSA 感動的片段很多，但有一幕的感動永遠記得，記得的不是專業問題的討論，而是 Michelle Carlson 教授(Johns Hopkins University)看著我的名字，很認真地問我：「你可以再和我說一次你的名字怎麼唸嗎？我希望我

以後不要再發錯音，叫錯名字了。」那一刻，我更清楚為什麼自己會想來美國念書的原因了。



圖一、佛羅里達坦帕市的清晨。

從臨床走向研究，打破專業的藩籬



圖二、Integrated Public Use Microdata Series (IPUMS) · IPUMS 是全球最大的個人與群體研究的資料庫。



圖三、GSA 開幕演出



圖四、與成功大學老年學研究所邱靜如教授及學弟妹合影。