

「如果有一天，我們說再見...」

~2013 年安寧基金會得獎徵文活動

如果說再見的那一天來到，
您有什麼話，要對最親愛的人說？
有什麼話，要對最後一刻陪在您身旁的人說？
又有什麼話，想對自己說？

沒有人知道，那一天何時會來到，
可能數十載，也可能在轉瞬間。
和老天對賭唯一的勝算，
就是在最清醒的這一刻，
把想說的話，交代清楚。

寫下您的生命態度，
寫下您的告別預演，
寫下您末期醫療的選擇，
就·是·現·在。

【主旨】

生命總會去到說再見的那天，許多人毫無防備，靜靜躺在床上不能言語，安撫不了傷慟的親人而無奈；甚或來不及表達意願，就被全身插滿管子，也無人聽得見痛苦而破碎的吶喊。

根據加拿大安寧緩和醫療協會統計，八成民眾認為應在健康時做好生命末期的照顧計畫，但七成的人卻沒能去做，導致九成末期患者不曾和醫護討論醫療方式。而台灣每年約有 14 萬名末期病人，也僅 1 萬多人如願接受安寧照護，多數都是來不及說明意向，造成生死皆有憾。

台灣安寧照顧基金會近年推廣預立醫療自主計畫(ACP)，呼籲社會大眾及早將生命末期的準備納入生涯規畫，與最親近的家人討論、溝通，成為家庭間最親密的交流，也做為最後與醫療對話的依據，確保能讓自己的意願百分百落實，不讓家人掙扎、不讓醫護誤解。

因此舉辦「如果有一天，我們說再見..」徵文活動，以鼓勵民眾及早做好告別之前的準備，省思自己的生命的態度、練習與摯愛親人告白與道別，進清晰精確地向家人表達自己末期醫療、生後事安排的選擇與緣由，讓人生最艱難的「再見」能落實自己的心願，相較無憾。

臨床醫護人員則可寫出面臨生死交關巨大壓力底下，看見的生命百態，對醫療及照護工作的衝擊及體會，思考從用藥到用愛、用力到用心之間的醫療服務真義與使命。

【格式】：題目自訂

【年齡】：不限

【字數】：1200~1500 字。

【組別】

一般民眾組：寫下自己的人生待辦事項，涵蓋人生哲學及願望、與家人曾有的生命對話及末期醫療的選擇與安排。

醫療人員組：由真實病榻故事陳述自己最難忘或遺憾的一次生命送行，對臨床工作及個人生命態度的反思。

【評選】：

由主辦單位聘請專家學者組成評審小組進行評審作業。若評審認為作品未達水準，得決議獎項從缺或酌減錄取名額。

評分標準如下：主題符合(20%)、內容構思(30%)、結構層次(25%)、文字表達及流暢度(25%)。

【活動時間】：

收件日期：即日起至 12 月 20 日止。

結果公告：103 年 1 月 20 日前。

收件辦法

(1) 郵寄報名：

參賽作品連同報名表列印寄回，A4 直式橫書、標題以 16 號字新細明體、內文以 12 號字細明體、單行間距。

於 102 年 12 月 20 日前（郵戳為憑）掛號郵寄至「25160 新北市淡水區民生路 45 號 台灣安寧照顧基金會收」信封上註明「徵文比賽報名」

(2) 網路報名

a. 參賽作品連同報名表以電子檔寄回，A4 直式橫書、標題以 16 號字新細明體、內文以 12 號字細明體、單行間距；請於 102 年 12 月 20 日前 e-mail 至: hospice@ms1.mmh.org.tw，信件標題請註明「徵文比賽報名」。

b. 上徵文活動網頁線上投稿。

錄取名額

組別	獎別/人數	獎酬
一般民眾	首獎 1 名	首獎 發給獎金 10000 元/獎座乙座
	特優 2 名	特優 發給獎金 8000 元/獎狀乙張
	優選 3 名	優選 發給獎金 5000 元/獎狀乙張
	佳作 3~6 名	佳作 發給獎金 3000 元/獎狀乙張
醫療人員	首獎 1 名	首獎 發給獎金 10000 元/獎座乙座
	特優 2 名	特優 發給獎金 8000 元/獎座乙座
	優選 3 名	優等 發給獎金 5000 元/獎狀乙張
	佳作 3~6 名	佳作 發給獎金 3000 元/獎狀乙張

【註】：「如果有一天，我們說再見」 2013 年安寧基金會有獎徵文得獎作品之著作財產權，自公佈得獎日起即全部讓渡於財團法人中華民國(台灣)安寧照顧基金會所有，本單位有重製、公開展示及不限時間、次數、方式使用之權力，均不另予通知及致酬。