



成為璀璨落櫻 日本完璧終活之美

永井泉 85 歲的母親雖然身子硬朗，但 5 年前，已找好葬儀社、預付葬儀費用，並選好遺照、寫好遺書，做好「完璧終活」的準備。

「死亡就像櫻花謝了，但生命也有滿開時」，日本終活哲學，反映出櫻花民族讓生命美到最後一刻的性格與信念。

■ 文 | 林秀姿（日本京都採訪攝影）
張雅雯

燠熱的六、七月，京都街頭西裝筆挺、長袖襯衫、及膝鐵黑裙的年輕男女穿梭如織，他們為了將踏入社會，積極參加「就活」（求職活動）。60 歲的永井泉經過這群青春洋溢的男女身旁，淡淡說：「他們參加就活，我要參加終活。」

日文的「就活」和「終活」（臨終前的準備活動）相同發音，雖是截然不同的人生風景，但準備者同樣充滿鬥志。

過去，日本也跟台灣一樣，兒孫輩不會主動和父母輩討論死亡。30 代（指 30 歲到 39 歲間的族群）的筒井道隆說，連和長輩提到「老」字，氣氛都會為之沉重。近年「終活」變成流行語，他十分意外，直說：「也許是日本人對於死亡的态度變得正向、健康。」



老前整理相關書籍，近年在日本熱賣。

準備終活不給家人帶來困擾

「終活」兩字於 2009 年開始出現在日本媒體。去年一名在產業界與媒體圈活躍的知名人物金子哲雄，40 歲左右就罹肺癌不治；他生前選好舉辦葬禮的禮堂、遺照及擺在祭壇上的鮮花種類與顏色，連家屬守靈夜該如何進行都規劃好，也把自己生前使用的遺物做好處理。

日本媒體喻其為完美的「完璧終活」，並報導金子哲雄規劃終活的初衷是「為了不給另一半帶來困擾，所以有動力一邊與病魔角力，一邊親自準備終活。」這個事件轟動一時，讓「終活」成為熱門話題。

另外，女導演砂田麻美則以鏡頭陪伴罹癌父親走完最後一段臨終之路，之後剪輯成《多桑的待辦事項》一片，影片中真實呈現她父親有條不紊的臨終筆記，原本僅 10 幾家電影院放映，卻獲日本民眾極大共鳴，最終票房逾兩億日圓，破了日本紀錄片的票房紀錄。讓終活由熱門話題發酵成時代風潮。

「越是健康的時候，越要提早考慮終活，不要給兒女造成困擾，」與父母同住的松本奈緒是 30 代的女性，父母也已悄悄做好「終活」準備。她認為日本人不喜歡給別人帶來困擾，死亡也是如此，「比如遺書的撰寫很重要，若寫得不清楚，死後兒女會不曉得如何分配，而造成爭產事件，帶來更多不安與爭吵。」

時下日本坊間出現許多「終活」指導書籍，討論終活的 S.O.P（標準操作程式）。坂岡洋子去年出版的《老前整理》一書即大熱賣，她教導民眾思考，旅行可以和朋友一起去，一起思考要準備帶哪些東西，但是人生最後的旅行能不能如此呢？以及身後事希望由誰來決定呢？難道不是希望由自己決定嗎？

坂岡曾在看護現場看到許多老人家突然倒下、死亡，之後家庭衍生種種問題，因此疾呼老前自己整理的智慧，60 歲以上的老人家、即使沒病沒痛，也應該整理處分身邊的物品。



撰寫遺書是日本人「終活」準備的重點。

臨終醫療考量如何保有最後的尊嚴

日本社會流行「斷捨離」整理術，老前整理就是老人版的「斷捨離」。生前懂得捨棄與分配自己的物品，包括親友兒女贈送昂貴的禮物，收受日期、品項與價錢等都要一一紀錄下來。

健康時的老前整理，一直持續到生病住院、進入看護所的整理，就是「終活」的準備了。

但終活不只是死後的葬儀準備而已，生病住院及接受看護、醫療方式都是「終活」的一部分。近年，日本開始討論終末醫療，呼籲治療的方式應該由病人自身決定。

去年甫退休的永井泉，身邊許多同僚也開始準備「終活」。她說，「臨終醫療不是躺在病榻的那一刻才開始思考的，只要有時間就會想一下，經年累月，等到進了醫院那刻，臨終醫療的選擇其實在腦裡反覆思考十幾年了吧。」目前，她與同僚都選擇非侵入性的急救醫療，傾向安然地接受死亡的自然來臨。

「做為人最後的尊嚴」變成臨終醫療的最大考量，由於病人在臨終前可能已無法言語，不能與兒女、醫生商量最後一程的醫療選擇，造成許多不必要的困擾與為難。日本社會鼓勵病人及早決定自己的醫療選擇，尤其病人自己最知道自己的身體病況，要用何種方式來治療與面對，應該由病人自身自己決定，何種是最有尊嚴的方式，也呼籲兒女必須尊重父母的選擇。



高齡化社會讓日本正視「終活」需求。

寫好終活筆記本鎖在銀行保險箱

有些臥病的父母，在入院前就已經準備好「終活筆記本」，並且保管某處，如銀行保險箱或是可以上鎖的置物櫃。入院後，覺得自己的身體將撐不住時，把鑰匙直接交給兒女，不需要開口，兒女打開置物櫃後，就可以看到「終活筆記本」，上面清楚記載臨終醫療所有相關事宜，也包括遺書、葬儀社的電話與叮囑。不少日本人選擇這種「不需開口」的方式，不僅可以避免傳統上的「觸霉頭」概念，也可以不讓悲傷的情緒過於渲染。

最後是葬儀和法事的準備，坊間還有許多律師、葬儀社、新聞媒體撰寫的「臨終筆記本」、「遺書的寫法」、「葬禮的選擇」等，各式各樣的S.O.P，尤其選擇葬禮形式和遺書撰寫，最受民眾關切。

葬禮形式從選擇火葬或土葬，而埋葬地點又是在哪裡？葬儀的形式與規模如何？現場如何布置？「死亡通知」如何發布，邀請哪些親友觀禮？以及事先決定自己的

遺照、「死化妝」與衣服款式、墓碑的式樣等。

遺書撰寫也是「終活」的重點之一，如何寫一封不會引發爭議的財產分配遺書，對日本人來說非常重要，包括精算銀行、保險公司的手續費與孳息、政府的相關課稅等，都要事先考量，以及記得預留一筆喪葬費用。

日本社會是一個非常重視禮節與人際關係的社會，婚喪喜慶都自有一套繁複的禮儀，葬儀用語有厚如兩塊磚頭的辭典供民眾查閱。而且日本之大，每個地方對於葬儀與法事都有些微差異，無法草率行事，以免失禮，「終活」重視葬儀的準備也是由此而來。

日本媒體報導，已有30%至40%的人開始考慮「終活」，除了「不給家人帶來困擾」的表面理由，其實也反映出日本高齡化社會與少子化的問題，迫使他們不得不正視終活的需求。

一個人的老後終活準備更積極

日本觀察家稱，日本將進入「多死時代」，2020年每年死亡數將達到150萬人，將是出生數的兩倍。屆時團塊世代（戰後嬰兒潮世代）將進入75歲高齡，一個年輕人將負擔三個老人成本的社會；但日本越來越多的家庭只養育一個小孩、甚至未生育，近10年更多不婚族的出現，以往可以依賴家族或是晚輩協助料理後事的願望越來越顯得不可能。

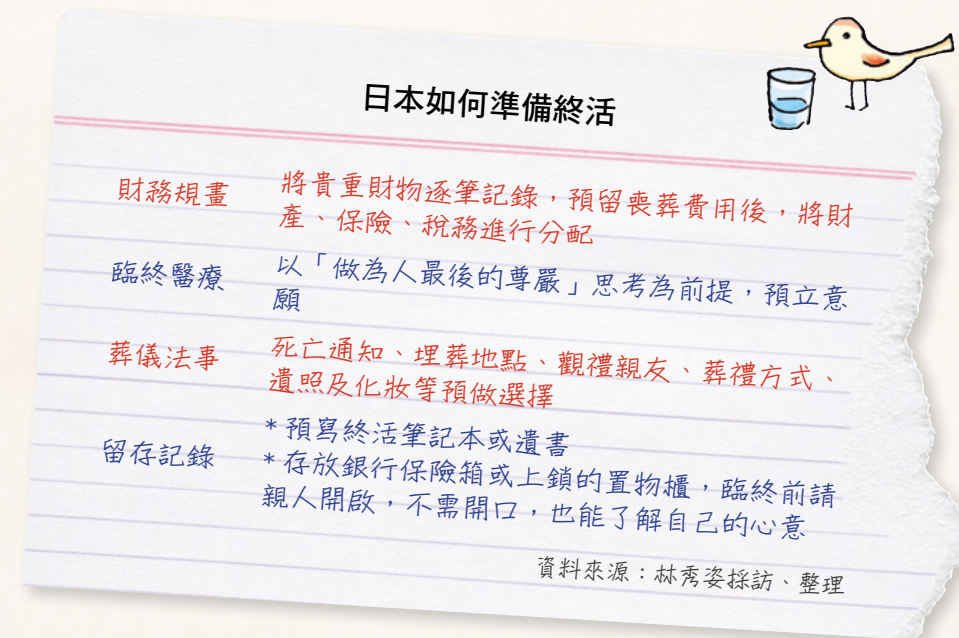
因此，這幾年日本出版不少探討「孤獨死」的書籍，獨居的老年人害怕一個人死在屋內，卻無人察覺。日本社會原有緊密的鄰里關係，哪個住所的人有狀況，鄰居馬上會發現；但大樓公寓變成住宅主流後，人際關係變得疏遠，一個人死在家中的新聞常有所聞。

事實上，即便是已婚家庭，最終也可能面臨老伴先走，自己獨活的情況。日本人長壽是世界排名第一，尤其女性平均壽命達86.4歲，送完老伴，獨自面對死亡的情況最常見。

「一個人的老後」變成日本人必須面對學習的能力，其中日本女性又比男性更積極面對「終活」規劃。

退休教師永井泉的母親今年85歲，雖然仍舊身體安康，但五年前就做好「完璧終活」準備，找好葬儀社、預付葬儀費用，還選好遺照、寫好遺書，全不假他人之手，「連葬禮要擺什麼花，播什麼音樂都準備好了，」永井泉說，再過10年送完母親後，輪到她自己做「終活」準備。

日本人對死亡抱持正面思考。



死亡像鳥喝水要輕巧地飛走

日本人對於終活抱持著正面思考的態度，即使平日不掛在嘴邊，也會默默準備，永井泉說，「一邊過著不工作，卻能按時領年金的生活，然後一邊思考『終活』是很有意思的事情。」

對日本人來說，每天辛勤工作，直到退休那一刻，就是開始準備「終活」的好時機，除了為兒女、另一半著想外，更重要的是為了自己。把自己的人生做最後的整理，並且慢慢做好心理準備迎接人生最後一哩路。

曾赴日留學的中山醫學大學附設醫院安寧緩和病房主任周希誠提到，日本有一句俗語最能貼切地形容他們對死亡的看法：

「像鳥喝水，很輕巧地飛走。」指的是鳥喝水時腳會站在水裡，若沒有輕巧離開，水中的沉澱物就會讓清水變濁，比喻善終時不要留下「爛攤子」，反映出日本的生命教育。

「死亡就像櫻花謝了，但生命也有滿開時。」周希誠醫師指出，這句話就是日本人面對死亡的態度，他們的生命教育不僅是一門課程，也成為一種文化，從電影議題可看出端倪，不論是《東京鐵塔：老媽和我，有時還有老爸》、《送行者》或《多桑的待辦事項》，都觸及如何面對死亡，國內也可參考，在影視作品、文學書籍中增加生命教育、臨終準備議題，凝聚社會認同和共識。❤️