

國立臺灣科技大學圖書館
「書香獎勵閱讀計畫」心得報告

計畫案號	113-31	繳交日期	113/05
讀者姓名	文法任	單位	資工系所
書名	人生必修的 10 堂生死課		
心得	<p>《人生必修的 10 堂生死課》如書名一般用了 10 個章節來討論面對死亡時的 10 種面向，我看完後認為應該可以整理成三個大方向：一是面對死亡時的態度、二是談論死亡的重要性、三是了解死亡這件事。首先是面對死亡的態度，如果一個人不幸(或者也可以說有幸)知道自己將會在有限的時間內離開這個世界，這個人可能會有什麼想法，理想中的過程應該是先震驚，中間經歷了悲傷、否定、憤怒，最後到達接受(很像是悲傷的五個階段)，這個時候身旁的人或者這個人本身應該如何去經歷這幾個階段，尤其是需要思考什麼事情才能夠到達"接受"這個階段，我認為這個是很值得思考的地方。第二個是談論死亡，有點像是承接上個方向的話題，若是一個人願意讓人知道自己的壽命將至，要如何跟身邊的親朋好友開口，而若是身為親朋好友又該如何與其談論這個話題？有些人會選擇大方的高談闊論，而有些則是用謊言來掩飾，這些情況可能會與每個人的個性有關。第三點則是了解死亡這件事，因為經歷過死亡的人不可能再醒來與我們分享經驗，因此死亡在每個人的想像中可能完全不一樣，對於有信仰的人來說，可能在死後會去另一個國度生活(或者重生)，對於沒有信仰的人來說，就是完全地回歸虛無，無論是軀體或是意識，都會完全消失在這個世界上，但我認為，就像是有黑暗才有亮光，正是有死亡這件事才能印證我們曾經活著吧！</p>		