

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	113-40	繳交日期	113/06
讀者姓名	呂韋勳	單系	位所 資管系所
書名	人生必修的 10 堂生死課		
心得	<p>死亡是我們人生必經的最後一個關卡，但是大家(包括我)都說得豁達、不會害怕，但我想唯有真正面對人生已到盡頭時，才会有自身真正的想法浮現。</p> <p>作者在書中想表達，我們要了解死亡的真相，才能坦然面對死亡。我們常常會避免談論死亡，但在現在逐漸高齡化的社會中，可以活得愈來愈久，看到的事情更廣，更應該培養善生、善終與善別的觀念，最好要能沒有後悔的度過僅此一次的人生，才是最佳的人生態度。</p> <p>書中提到很多種我們應該要注意的地方，我覺得有比較貼近我的是：在死亡前最好能夠知道自己剩下的時間。但我覺得最難觀測剩下時間的應該是癌症，我姑姑得了肺癌，前期控制得不錯，但到後來癌細胞變異，開始出現抗藥性，這時候就需要找到其他控制癌細胞的方法，像是標靶治療或是新藥測試。那也是在這時候更難預測死亡的確切時間，到最後也比預期的快走了。所以我覺得要在醫生公布剩下的時間完成想做的事，即使時間到還沒走，那也是算賺到，就是比看看病毒還是本身免疫力、意志力哪個比較厲害。但最重要的是與家人共處的時光，是任何人都無法帶走的。</p> <p>唯有認同死亡，才能活得更精采。我個人是認為每天都應該過得充實，自己開心最重要(前提是不影響他人的情緒)，累了就停下腳步，給自己一點空間、時間找回最初的想法。近幾年很流行一段話是：沒人知道明天和意外哪個會先來，所以更應該珍惜身邊現在有的，享受當下美好的時光，不要讓自己有後悔的事。</p> <p>我自己也是不害怕死亡，怕的是放不下身邊我在意的人，怕他們會因為我而難過、因為我而使自己停滯不前。</p> <p>最後附上書中的一句話，既然死亡無法避免，更應該好好活著。希望彼此面對死亡時，放鬆心情看待，或許是讓自己有再來一次體驗生活的機會。</p>		