

學校名稱：私立曉明女中
年 級：一年級
班 級：己
科 別：
名 次：第一名
作 者：林潔心
參賽標題：向記憶道別
書籍 ISBN：9789573275602
中文書名：我想念我自己
原文書名：Still Alice
書籍作者：莉莎·潔諾娃
出版單位：遠流
出版年月：2015 年 1 月 1 日
版 次：二版

一●圖書作者與內容簡介：

本書的作者莉莎·潔諾娃是哈佛大學神經科學的博士，她參與了許多與失智相關的組織，同時她也是美國阿茲海默症協會網站的專欄作家，此書是該協會唯一讚許並貼上協會標籤的小說。

五十歲的愛麗絲·赫蘭是位聰明能幹的哈佛認知心理學教授，某天起，記憶的衰退開始困擾她的生活，起初的不以為意到被診斷罹患阿茲海默症，她發現，向來倚重的記憶不是生活的全部，她開始用全新的方式去過逐漸遺忘的每一天……

二●內容摘錄：

忘記這些事突然顯得微不足道、無傷大雅，甚至合情合理、再平常不過了。誰都有壓力。誰都會疲倦。誰都會忘記事情。(P.49)

光頭和頭巾是勇氣與希望的象徵，忘詞和記憶消退卻代表心智不穩與精神失常。(P.124)

我的昨天消失了，明天還是未知數，我該為了什麼而活？我為每一天而活，我活在當下。(P.255)

我很想念那時候。我以前獨立自主，充滿自信和好奇心，我懷念確定的感覺。(P.284)

三●我的觀點：

生活紛紛擾擾，你是否曾經想過遺忘所有繁雜的事物呢？若有，那你所渴望的便是阿茲海默症患者避之而不及的。生活的每一刻都存在著記憶，有些或許深深地鑲嵌在心坎上，有些可能如芝麻般微小的不曾察覺。身為學生，每天的考試需要記憶使你能流暢的寫出考題；而身為人，我們需要記憶來串連起生活的每一天。若有一天，串連的線鬆了、斷了，生活如鬆脫的珍珠散落一地，

你該如何應對？

本書的主角愛麗絲是一位正值知命之年卻獲得早發型阿茲海默症的社會菁英。我認為作者的設定很微妙，任職於「哈佛大學」的教授因為疾病不再能教書，且她畢生引以為傲的智慧與心血將殘忍地離她而去。俗話說：「爬得越高，摔得越重。」曾經擁有了無可限量的前程，如今卻逐漸失去，這該如何接受啊？絕望、惶恐、沮喪湧進了愛麗絲的生活，最後她選擇「活在當下」。

閱讀完此書，我開始思考，活著，究竟意味著什麼？是呼吸？思考？從前的我不曾想過這個問題，我認為它離我太遙遠了，可如今，我發覺它近在眼前。愛麗絲在度過五十歲生日的幾個月後，早發型阿茲海默症開始與她為伍。書中的她勇敢地抵抗病魔，迫切的想證明自己還有資格融入這個社會，不懈怠的精神著實令我佩服，縱然有一天它們不會在她腦中殘存一絲痕跡，她依然堅強的活著。回頭想想我平常的行為，看電視、滑手機，過一天算一天，我可以大聲的說：「我存在過。」但我如同行屍走肉的行為真的是「活」過嗎？書末的一幕至今仍令我百感交集，愛麗絲像個孩子開心地享受冰淇淋，她不像從前那般風光，但放下這一切後，她活得更自在了。

任何人都無法預測未來，我們也不必急著彌補過去，我們享受當下。

書中給予我最大震撼的，是愛麗絲的那番演講。她所使用的身分不再是學識淵博的赫蘭博士，而是一位再平凡不過的女人，一位阿茲海默症患者。我最喜歡其中的一段話：「我的大腦不再正常運作，可是我還有無條件傾聽的耳朵、讓人倚靠的肩膀和一雙臂膀，能夠擁抱同樣罹患失智症的朋友。」這不禁使我回想我平時看待病患的態度。「同情」二字肯定是少不了的，但這真的是他們需要的嗎？從愛麗絲的演講當中，我感受到患者需要的並不是無限的同情與鼓勵，而是「尊嚴」。書本中段，愛麗絲的丈夫與兒女大聲的在她面前討論病情，明知愛麗絲還可聽見並聽懂他們的言論，但對正處激烈爭執的他們來說，愛麗絲就像個毫無存在感的空氣。無意間，我們時常忽略對於患者的尊重，就像愛麗絲的大女兒安娜不小心語帶諷刺地表示對該疾病見解，雖是無心，但這無心之舉或許就是造成病患的二度傷害。疾病會逐漸帶走他們的尊嚴，我想我們能做的，大概就是再次築起他們的尊嚴之牆吧？

「潔諾娃（作者）讓我們明白，在失去智力後，我們仍然擁有心靈。」這是環球日報對此書的評價，也是我印象深刻的一句話。愛麗絲的頭腦雖然將一步步被病魔侵蝕，但她的內心永遠是屬於自己的，這也呼應了書名——Still Alice。《我想念我自己》運用了日記的手法帶領我們一步步窺探阿茲海默症患者的心理變化，從懷疑到震驚，從震驚到面對。我認為，我從書中獲得的不單單是感動，而是一種對待生命的態度。

四●討論議題：

若家族擁有早發型阿茲海默症的遺傳基因，而你剛好擁有該基因（此基因的發病率是 100%，且有 50%的機率會遺傳給下一代），你會如何面對接下來的人生呢？

你覺得一位阿茲海默症患者最需要的是什麼？你能給予他的又是什麼？