

學校名稱：私立曉明女中
年 級：一年級
班 級：高一己
科 別：
名 次：特優
作 者：吳瑋庭
參賽標題：生命這堂課
書籍 ISBN：9789863429548
中文書名：生命這堂課
原文書名：
書籍作者：陳永儀
出版單位：三采文化
出版年月：2018 年 3 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：
陳永儀

學歷：美國羅格斯大學健康心理學博士

現任：台灣國立中央大學認知神經科學研究所兼任教授

內容簡介：

敘述擔任醫院關懷師與緊急救護技術員時，和 26 個故事，俯視著生命中那些無法逃避的意外與衝擊，帶領讀者參與著這些可能很極端、可能很離譜、或許讓人感動，甚至令人唉嘆的故事中，不斷去探索自我價值以及生命的意義。故事中的經驗，撫慰讀者的心靈或是作為未來的借鏡，在一次次的思索中成長。

二、內容摘錄：

- 1.我們的態度與反應，都可能讓我們成為那個人壓垮別人的最後一根稻草。(p34)
- 2.一個盡職的家人或朋友，要將自己的察覺，適時地反映給所需要的人，在對方有盲點的時候，成為他們的一面鏡子。(p167)
- 3.每個人都需要一些自由說話的空間，可以被傾聽的空間。(p42)
- 4.生命中有許多意義深重的感受與訊息，最有效、有感的傳遞方式，是經由與對方共處，而不是使用言語。(P162)
- 5.當孩子成人時，父母留下牽掛，放下管教，是對彼此都有益處的一向挑戰。(P189)

6.傾聽，是一種雙向道路。(p49)

三、我的觀點：

我們的一生中會扮演著不同的角色，然而不同的角色依然要面對不一樣的人事物。

我們活在一個資源有限的世界中，不管是富豪，或是乞丐，一天都只有 24 個小時，而隨著年齡的增長，扮演的角色也會越來越多。而在每一種角色中所帶給我們的，有喜悅、有悲傷，但隨之而來的，也是別人對我們在每個角色中的期待與義務。

我們都活在每個角色的期待中，就我而言，是學生、是朋友、是妹妹、是女兒。身為一個學生，似乎就要努力的去達到老師與父母的期待；身為一個女兒，似乎就要成為一個乖巧的孩子，不讓爸媽操心。故事裡，接收到了一通來自中國城唐人街的電話，是一位有著一歲半嬰兒要照顧的女兒，氣憤地說自己的媽媽很危險，因為會自言自語，又不吃醫生開的藥，於是女兒將他關在門外，不讓他進家門。警察抵達現場後女兒一再地表明對於媽媽所做的一切感到排斥並叫警察趕緊將自己的母親送進醫院。在看了這家人短暫的互動後，我們或許很輕易的糾將矛頭指向那個「不孝女」，但其實我們每一個人的耐心與能承受的壓力不同，但終究是有限的。我雖然我們都清楚知道，身為這樣一個角色，該做什麼，不該做什麼，但一個人的耐心與能承受的壓力終究是有限的。有限的資源，要分配給許許多多個角色，如果有那麼一天，其中一個角色更緊急更重要時，其他的自然會被忽略。所以不知不覺地，口氣變衝了、脾氣變壞了、態度變差了，不再有那麼多的耐心與態度去面對當初最親近、最愛我們的人。但這樣的轉變固然不是一朝一夕所造成的，如果不改善的話，就會讓雙方之間出現更多的裂痕。

同時身為一個高中生與女兒，往往會因為在學校或是朋友之間出現問題而把氣出在家人身上，而我也從未想過爸爸媽媽一整天也和我們一樣上班上課，也會面臨到人際的問題又或是上司、主管的壓榨。但我們往往會在不知不覺當中去傷害了和我們最親近的人，因為知道他們愛我，可以理解我的心情，可以感同身受而包容我。但身為家人與朋友的義務就是要將自己察覺適時地反映給所需要的人，在對方有盲點的時候，成為他們的一面鏡子。如同大家所說，旁觀者清，當事者迷，有時候聽到朋友與他的家人打電話時，都會在旁邊小小聲地跟他說，溫柔一點、有耐心一點，此時我才驚覺，原來自己其實也是這樣和家人說話的，因為這本書，讓我更懂得珍惜身邊的每個人，因為沒有人知道接下來我們會如何發展。人，真的很脆弱，然而我相信只要我們認真地活在當下，認真的珍惜身旁的每一個人，當遇到令人傷感的時刻，至少不會留下那麼多的遺憾。生命真的很無常，但作者卻能在這些無常的時刻，寫下那些，撫慰人心的故事。

醫院這座白色巨塔，是邁入另一個時空的交界大門，是一個生死離別的地方，

是一個足以改變人生的地方。在死亡面前所有的困頓小事似乎都輕如鴻毛，然而，經年累月的鴻毛小事所造成的生命殞落卻重如泰山。面對死亡從來都不是一件簡單容易的事情，無論是誰，在何時、何地，面對它，都不容易。然而，我們生命中爭取的事物，是否能讓我們在最後被迫要面對那些不可避免的時刻，有所幫助和準備？

四、討論議題：

1. 如何成為一個好的陪伴者、關懷者？
2. 當我們面對人生的重大改變時，該以什麼樣的態度與心情去看待它？
3. 在生死離別的抉擇時，你希望被怎樣看待與做出什麼樣的決定？