



把每一天活得值得

從死亡回望生命，
學習珍惜、告別與重新出發

教育部生命教育中心講師

佛光會台北教師第一分會 張彤華

PART 1

認識無常

有些告別，不會等我們準備好。

我們往往不會知道，

這是最後一次。

我第一次意識這件事，是國二那年的端午節。

那年端午節的前一天早上， 我對爸爸發了脾氣……

當天晚上

爸爸突然胸痛，送到急診。

隔天清晨

情況好轉，我們以為沒事了。

沒想到

病情急轉直下，醫師宣布腦死。

最後

爸爸沒有留下任何交代，媽媽決定送他回家。

有些告別，
不會等我們準備好。

如果你知道，今天和這個人是最後一次見面，
你說話的態度，會不會不一樣？

接下來，看一個故事

《雲上的阿里》

作者／城井文
譯者／陳滢如
2017年，親子天下出版



阿里最放不下的是什麼？

如果換成是你呢？

你最放不下的，會是什麼？

**媽媽有了什麼改變，
讓阿里終於能放心離開？**

如果我們是留下來的，
如何帶著思念，繼續生活？

好好想念，
也好好生活。

不必強迫悲傷立刻消失，
生命，仍然可以慢慢往前走。



我們之所以難過，
往往不是因為死亡，
而是因為愛過。



我們為何害怕死亡？

在心裡，選一個最接近你想法的答案。

1 痛苦

2 未知

3 離開所愛的人

4 放不下

5 還有事情（心願）沒完成



**「提醒自己快死了，
是我人生面臨重大決定時，
最重要的工具。」**

—— Steve Jobs

如果知道時間真的有限，
你現在的人生，會不會重新排序？

臨終前常見的五個遺憾

1 沒有勇敢做自己

2 太多時間給壓力

3 沒有表達感受

4 忽略重要的人

5 沒有讓自己快樂

有沒有哪一項，是你現在已經有一點遺憾的？

從人生終點，回頭看今天

你會不會重新排序？

- 1 想和誰在一起？
- 2 想做些什麼？
- 3 想說些什麼？
- 4 想成為怎樣的人？
- 5 想不想對自己更好？

如果能夠重來，你會怎麼選？

PART 2

學會告別

我們不一定來得及告別，
但如果我們還有機會聽見彼此……

多年以後，我又面對了一次告別。

這一次，我是一個妻子……

先生罹癌，醫院發出病危通知。
當時他的意識仍相當清楚，所以我問他：
你希望怎麼離開？

他說：

「我想留一口氣回家。」

於是，在他的生命徵象開始下降時，
我們聯繫民間救護車送他回家。

我們完成了他的心願，
但回家，並不是一件容易的事。

這讓我開始思考自己未來的選擇。

媽媽選擇讓爸爸回家，
先生也選擇回家。

但是我，不想回家。

**這也讓我意識到，
我們每個人可能都會有不同的選擇。**

**重要的是，
我們有沒有機會表達自己的想法。**

在還來得及的時候，我們可以先說出自己的想法

不是要提前安排死亡，是為了不讓家人在事情發生時手足無措。

1 談一談

希望如何被照顧、
誰陪在身邊

2 寫下來

讓重要的人知道
自己的意願

3 了解資源

安寧緩和醫療、
預立醫療決定等等

我們可以為生命的最後一程預做準備，

但別忘了，

好好安排眼前的每一天

四道人生

道謝

謝謝你

道愛

我愛你

道歉

對不起

道別

再會了

在你生命中，有沒有哪一個人，你想對他說……

**有些話來得及說，
有些話卻再也沒機會說。**

**重要的話，
別放到來不及說。**



PART 3

珍惜當下

即使生命有缺憾，我們仍可能重新找到值得投入的事。

如果今晚 12 點後，
你的手機永遠不能再開機，
你只能傳出最後一則訊息……

你會傳給誰？
你會寫什麼？

最後一則訊息♡



想說的話

有些話，現在不說就來不及了。



現在就說

別讓遺憾，成為未來的後悔。



最後一則訊息
要傳給誰？

如果這是最後一次，
你最想傳給誰？



**如果那個人這麼重要，
為什麼要等到最後一天？**

想說的話，現在就說。

想見的人，現在就見。

想做的事，現在就做。

最大的遺憾，往往來自於
以為還有時間，還來得及。

一通電話

一頓飯

一段陪伴

一句謝謝

不要等到明天。

失去摯愛之後，生活還有什麼值得期待？

思念與悲傷，不會隨著時間消失。

在別人的故事裡，我重新看見 生命的力量。



**有所貢獻的感覺，
讓我重新找回自己的力量。**

**生命的長度，我們無法決定；
生命的溫度，可以自己選擇。**

做好事	以行動帶來溫暖
說好話	表達出愛與感謝
存好心	以善意看待他人

今天，讓我們帶走一件事

不要把這場講座留在會場裡

- 1 打一通一直想打的電話
- 2 說一句一直沒說出口的謝謝（抱歉）
- 3 約一個很久沒見面的人吃頓飯
- 4 陪一個重要的人好好坐一會兒
- 5 做一件幫助別人（讓別人開心）的事

把每一天活得值得，
不代表每天都必須快樂。
即使帶著思念與遺憾，
我們依然可以珍惜眼前，
找到繼續前行的力量。

直面死亡，
是為了好好活著。