

外文三 B

S1021812

黃于真

生命教育

死亡與人生四季暨上課心得

對於死亡，東方文化傳統總是避而不談，可是這不代表我們就能避免掉死亡，正如影片所提，生命的開始與結束就是像一個循環，但因為人們無法理解死亡，所以才會畏懼並且拒絕面對，可是事實上，人剛來到世上，兩手是空的，而離開世界時，也不能帶走什麼，若是逐漸老去而死亡，也是一種年老的幸福吧。

我認為，面對死亡，這時候宗教信仰是很重要的，因為不論是任何宗教，都會有不同的儀式，而那個儀式，便會強迫你去面對身邊人的死亡，儘管痛苦悲傷，宗教個是能夠依靠的力量，因為他能幫助你慢慢走出悲傷，並且祝福逝去的親友，反之，沒有宗教信仰的人，我曾聽過無神論者說，他假裝完全沒有失去至親，也盡量不去提及，可是事實上，這只是壓抑自己的悲痛，因為當某個節日來臨時，忍住的情緒便會一發不可收拾，只能崩潰的痛哭。我想，誠如小妹妹說的，傷心的時候，哭完心請會舒坦一些，那麼倘若哭泣的次數多一些，是否悲痛便會減輕一些呢？

親人的逝去固然悲痛，可是現實層面生活還是要過，就像影片所說的，在面對他人的死亡後，我們會有不同的階段，從無法置信到逐漸接受，甚至有可能會鬱鬱寡歡，久久無法走出來，然而不論是哪個階段，死亡都已經發生了，日子還是要過的。當我阿祖剛過世時，外婆馬上把儀照掛在客廳，每天哽咽的流淚過日子，但一年一年過去，外婆也逐漸接受母親的死亡，慢慢把阿祖以前的衣服收起來或是丟掉，不再呈現她還在世的樣子，而小表妹出生後，舅舅也放上了嬰兒的照片，我想，生命就是這樣吧，失去但也會獲得，我們告別了親人，也迎接新的生命，然而不論是生老病死，都是生命的特色，我們都要學會面對。

而隨著我們的年紀越來越大，對於死亡就會越來越感觸，也逐漸理解那份悲傷，並且越來越有可能會遇到長輩的過世，儘管現在我無法預測未來，面對失去至親我的反應，但是我希望自己可以好好釋放悲痛，慢慢接受噩耗並且逐漸成長，不要影響太多平常的生活，也希望逝去的親友能夠在天上享受永遠的平靜。