



112-2 讀書會成果報告

生死語共 — 靈魂急轉彎

晶安、宗蕊、明明、惠清、沂均



成立目的

- 日常生活中，談論死亡常常被視為禁忌，難以開放討論
- 每個人終有一天會面臨死亡，想透過思考死亡，探索自己為何而生，同時學習如何自處



讀書會運作方式

地點：宿舍

帶領、記錄者：每周輪流一次

材料：期刊、書籍、影片、音樂、網站資料

預期成效：提升對死亡議題的認識、覺察和思考，
到最後足以設計自己的生前告別式（任務！）

第一次讀書會

向「死」而「生」何以可能？——儒耶比較視閾下對「死亡」問題之探究及其意義尋求

1. 建立默契
2. 開門見山談論恐懼：想到死亡，你會害怕什麼？
3. 認識死亡議題的多元面向
4. 討論不同文化對「死」的觀點
5. 分享自己上一次最接近死亡是什麼時候

第二次讀書會

《好好告別》第1~13章

我們越了解死亡，就越了解自己.....

1. 喪葬習俗、儀式
2. 有關死亡的職業與屍體的變化及處理（尊嚴產品？）
3. 討論不同國家對死亡的態度
4. 分享自己如何看待「告別」：生離、死別
5. 討論死亡教育的實踐、自殺的現象

第三次讀書會

電影 - 《遺願清單》、實作自己的遺願清單

我希望能過我想要的生活，而不是他們想要的

1. 討論臨終面對死亡的時間安排或選擇
2. 回顧生命：你快樂嗎？（如何使自己快樂
3. 回顧生命：你讓別人快樂了嗎？（如何使別人快樂
4. 人際關係：家人、朋友、事業、「自我」
5. 勇氣與行動力，有夥伴能相互成就彼此的願望

第四次讀書會

《好好告別》第14章~最後、發想好的生前告別式

1. 關於安葬的種類：大體老師、器官捐贈、海葬、樹葬、珊瑚礁葬、天葬等
2. 死亡公平嗎？死後的世界是？
3. 如果人生只剩三天，會想做什麼事？
4. 生前告別式的規劃5W1H：Party、擁抱、花開花謝、秋天，去曾經去過的地方，做一起做過的事

電影：可可夜總會、靈魂急轉彎

第五次讀書會

《向死而生，何以可能？》、《好好告別》、《遺願清單》

- 與家人聯絡、聊天，珍惜當下，珍惜身邊的人。
- 多了很多與自己對話的時間，深刻思考自己是怎麼樣的人，了解到什麼東西是對自己來說最重要的。
- 平常不願意提到的事，積壓在內心深處的悲傷終於得以釋放出來，有了更能直面這個話題的勇氣。

第五次讀書會

《向死而生，何以可能？》、《好好告別》、《遺願清單》

- 找到一個平衡點，在被現實社會對我們的期待所框架住的同時，多關注到自己的狀態。
- 把人生看作一段體驗，擁抱畏懼，增添意義。
- 向陽而生，願你在陰天也會有自己的太陽！



再親密的朋友，也不曾告訴他們
好像埋了很深的土，終於可以曬在太陽底下

明天和意外哪一個先來？

矛盾、真實、平衡、坦誠

紛爭不重要，別人怎麼看只是過往雲煙，沒有什麼好計較的

遺願清單和問題都是想了又想之後才寫下來的答案

珍惜生命，好好活著

體驗與接受挑戰

清單成為了給自己的禮物

當你越了解死亡，就會越了解自己

兒少的死亡教育

多了一種活在世上的感受、價值

即便害怕，有時候也要有勇氣擁抱不習慣、不舒服



謝謝聆聽

邀請大家也試試吧！

我們越了解死亡，就越了解自己.....