

114 學年度第一學期「閱讀心得寫作競賽」

班 級	進修部土木一 A	學 號	
姓 名	陳 崢	聯 絡 電 話	
指 導 老 師	陳玫玲	書 本 類 型	☒ 紙本 ☐ 電子
標 題	中文書名:我離開之後 原文書名: What to Do When I'm Gone: A Mother's Wisdom to Her Daughter 閱後心得寫作		
出生與死亡是人無可避的起點與終點，自己的終點猶未可知，但身邊摯親的終點卻總是來的猝不及防，而面對終點的到來向來不是簡單的課題。作者在母親可能離去的惶恐不安中選擇了與母親坦然心中的恐懼，而這份坦然是幸運的，有不計其數的人無法在親人離去前訴說自己的悲傷與無助，而更多的人是根本不敢開口及面對摯親的離去。 本書用【母親離開後的清單】來指引我們如何面對人生，而清單中夾雜著許多瑣事與食譜，但在瑣事後的隔頁又可能是面對死亡的低潮與痛苦，就如同真實世界一般，起床吃飯，通勤上班，努力工作，卻不知道為什麼下一秒的自己會陷入情緒的漩渦中難以自處。書中也告訴了我們允許自己悲傷失落只要還活著一切都會繼續向前，而只要願意往前走人生終究還有許多新事物再等著我們出現。			

在看這本書的過程中我重新陷入了失去摯親的傷痛中，但也同樣在閱讀中我含著淚到偶爾破涕為笑再到釋然，回想逝去摯親至今的日子，我有沒有照顧好自己的情緒、身體以及好好面對「失去」本身，唯有正視失去的部分才能成長與接納新自己，而這個過程我說不出是簡單的，尤其是當你意識到曾經自己的因為衝動所鑄下的錯誤已經成為不可抹滅的歷史，而後悔與自責也於事無補，只能選擇性的逃避讓自己暫時好受點。這樣的感受會一直存在心中，但認清往事與過錯要的不是自我深陷囹圄，而是學習與成長並記下錯誤是在未來的步伐中不再踏入相同的錯誤。

生命的終點一直都在那，你我都明白，只是生命長河長得像是盼不到那盡頭一樣，我們便不自覺的以為還有大把的時間可以揮霍，但同樣的我們望向來的那一端，過往細數起來也彷彿數不出個盡頭來，而我們便是這樣不紊不慢的繼續飄搖前行，而這趟旅程至始至終只屬與自己。賴在床上與自己的情緒相處整天是一天，選擇入學認識不同到朋友、爬上山岳將風景納入眼中或是嘗試簡單的善舉都能是一天，沒有孰優孰劣，只是希望我們都能在長河的盡頭心滿意足與世界道別。