

活動訊息

◇ 生命教育月—大家話生命

輔導處將於 10/17-11/30 辦理生命教育週「大家話生命」活動。據英國互聯網搜尋器 Ask Jeeves 發表的最新研究報告顯示，過去 10 年人類十大無法回答問題名列榜首的是「甚麼是生命的意義？」（星洲日報，2010）。

輔導處讓各位同學們大家來集思廣義，將「生命是什麼」及「人生的意義」兩大主題，將部分同學的想法刊登在輔導處外面的牆上，為了讓同學能有更多元的意見與交流，輔導處外面桌子放置留言筆記本，期待各位同學可以寫下你/妳們心目中的想法，也可在同學意見下方，貼小卡留言回應，讓大家可以互相交流，對這兩個大哉問有更深的思考喔！

大家話生命，同學大聲說！

● 生命是...

111 陳嘉宏 生命是偶爾出現綠洲的沙漠，在困難中會看到希望，但最後你必定得離它而去，卻不知真正的留處在哪，要一直往前走，因為再美好的事物會乾涸，如同天下沒有不散的筵席，曾經就放在回憶裡，要持續創造希望。

111 張亭雯 只要有呼吸、有心跳，這就是生命，不論他的內心是否活著，只要他的肉體還活著，他就擁有生命，生命是很可貴的，是這樣嗎？生命是否可貴在於擁有它的人是如何思考的。

113 蔡嘉龍 我覺得生命就像是一幅畫，我們自己是畫家，有可以一開始給的畫筆不好(家境)，但要畫什麼或怎麼的決定權在我們自己快上，畫了就很難塗掉，凡走過必留下痕跡或是一堆缺點或空空如也，也都是我們可以決定的。

生命教育文章

李開復：「除去虛名和成就，你的人生還剩下什麼？」。

在死亡面前，讓我學到人生最重要的其實是_____（上篇）

本文摘自李開復新書《我修的死亡學分》

「除去虛名和成就，你的人生還剩下什麼？」這是李開復在罹患癌症時，所面對的最大人生課題。李開復曾任職蘋果、微軟、Google 三家上市公司的總裁級職務，並在離職後，創辦創新工廠幫助兩岸三地的年輕人成功創業，成為大家心目中的「夢想導師」！而今，他又多了一個身份——淋巴瘤患者。

從人生的巔峰墜入病痛的折磨，從喧囂抵達沉寂，他只想告訴我們大家，人生中你一定要做到的 7 件事情...

犧牲健康去換取所謂的成功和夢想，這簡直是天大的笑話！

以前總鼓勵年輕人要去追求事業成功，現在則不一樣了，他認為“年輕人需要放下追逐虛名，關注健康、親情和愛才更重要。”平時我工作的時候，非常熱愛我的工作，包括今天。我從來沒有想到，面臨死亡面臨癌症的時候，我心中想過的每一個思念都和我的工作絲毫無關。

有一個很著名的護士看護了很多臨終病人，大部分的臨終病人最大的遺憾，就是沒有和自己的家人在一起。我們每個人都要臨死才會想到這樣的事情嗎？我們人在世俗裡面很容易陷入今天的現實世界裡面，而面對死亡，我們反而容易得到頓悟，瞭解生命的意義，讓死亡成為生命旅程中無形的好友，溫和提醒我們，好好活我們的生命，不是只渡過每一天的日子，也不是只是追求一個現實的名利目標。

面臨死亡我所修到的 7 個學分：

第一個學分：健康無價。在我平時的生活，我熱愛工作，不愛睡眠，認為睡眠是浪費時間，每天起來回 E-mail，給我員工證明我工作多努力。生病以後，才深深體會到，其實健康失去了，就什麼都沒有了，生命最重要，健康和生命是一樣重要的。如果我們要維護自己的健康和生命，很多人會認為說，你就養生吧，就沒有事業了，什麼都不要了，過退休的生活，過慢日子吧。其實真的不是這樣的，每一個人的健康，其實不是要放棄一切。我們的健康如果簡單來說，其實就是我們的睡眠、壓力、運動、飲食。如果這 4 點達到即可，對年輕人來說，你是可以努力工作的，一個禮拜拿 3、4 個小時維護你的健康，這不難吧？

第二個學分：一切的事物都是有它的理由的。我們往往把發生在自己身體的事情，認為一定做錯了才懲罰到我身上。其實不見得如此，世界的玄妙我們只瞭解裡面的千分之一，萬分之一，也許每一件事情的發生都有它的理由。我們應該多思考當一件事發生以後，是不是有什麼正面的啟示或者正面的力量；發生一個災難，是不是不要把它當成一個果，而是把它當成因，如果把它當成因，任何的災難都是學習的機會；如果我們生病了，是讓我們學會生活更健康；也許我們無助的時候，讓我們接受無法改變的事情；也許我們面臨死亡，才能教會我們分辨什麼才是人生最重要的事情。

第三個學分：珍惜緣份，學會感恩和愛。一直到面對死亡的時候，才知道對於家人對我無私的愛，我當年是多麼冷漠。雖然我告訴朋友說，我一放假就陪我們的母親，但是我們只有 4 周的假。陪母親 5 天以後，我就認為我的任務完成了。一直到我自己面臨死亡的時候，我才知道，我是多麼冷漠，我是以多麼敷衍的方式表達了人們口中的孝順。

我覺得真正改變應該有三個層次。最基本的是別人對你好，你感覺到了這是感恩；再稍微好一點的是別人對你好你要回報他；第三個層次就是主動不要求回報付出關懷，這才是最高的境界。有一句話，我覺得很有意義，每一次的相遇都是久別重逢，能和親人在一起，他們能這樣對我們，這不是猿猴演變出來的人類，是因為被教導，孔子所說的親情。我覺得這樣的緣份，真的是久別之後的重逢，我們應該珍惜人生中的緣份和愛護。所以我生病以後我就決定說，我要改變我的方式，每一周不但要陪我的媽媽，還要陪我的姐姐。我到了臺灣，花更多的時間和我愛人在一起。我女兒要考大學，我幫她做各種準備。父親節的時候，我發了一條微博，是我女兒親我的照片，我鼓勵更多的孩子親他們的父親。我看他們的留言，很多女孩子說這麼大了，怎麼好意思，父親很威嚴。愛不是藏在心裡的，是應該表達出來的，如果沒有表達，以後沒有機會的話會很後悔。（未完待續）。