

# 《人生必修的10堂生死課》

## 图书基本信息

书名：《人生必修的10堂生死課》

13位ISBN编号：9789866228148

10位ISBN编号：9866228142

出版时间：2012-3-30

出版社：采實文化事業股份有限公司

作者：大津秀一

页数：256

译者：黃瓊仙

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《人生必修的10堂生死課》

## 內容概要

《死前會後悔的25件事》作者大津秀一，撼動人心的最新力作。  
思考死亡，就明白那些事，不能等。  
商業周刊1271期書摘介紹

再有錢，人，終究難免一死。

如果，明天是人生最後一天，你能無憾的離去嗎？

當最親愛的家人將不久於世，該如何面對？

陪伴1000名患者，走過人生最後一程的安寧緩和醫療專家，  
赤裸裸，還原死亡最真實的樣貌。

對於「死亡」你了解多少？當死神來敲門時，你會神態自若地張開雙臂迎接，還是恐懼緊張、慌張失措？死亡的那一刻到來時，真如詩人泰戈爾所言「麗如秋葉」，還是晦澀黑暗、盼望盡失？

患者在臨終，會感到痛苦嗎？人在最後一刻時，還有知覺嗎？天堂或地獄真的存在嗎？急救是不放棄最後一線希望，還是自欺欺人的殘酷仁慈？進入安寧病房，真的就是在等死嗎？「健康」是人生最大的保障，還是愚昧的自我安慰？……

這些問題，你曾認真思考過嗎？安寧緩和醫療專家大津秀一醫師，至今已陪伴無數末期患者走過人生的最後旅程，長期接觸的安寧療護的他要告訴你：「死亡」並不可怕，我們之所以害怕死亡，是因為從未認真面對它。

大津醫生以理性的態度深入剖析，解答你對生死的疑惑，針對下列五點，深入淺出探討死亡議題，企圖擴大讀者的視野，撼動讀者的生死觀念：

1.人死之前，會痛苦嗎？----臨終患者在身體及情緒上，會有什麼變化呢？

以癌末患者為例，當死亡越靠近時，患者的身體與情緒會有什麼樣的變化？清晰的意識能堅持到何時？透過臨床觀察，告訴你最真實的死亡真相。

2.很健康就不會死？----「健康」對死亡的意義

即便身體健康，我們仍舊不能避免死亡。每個人需要的健康程度不同，勿迷信偏方，只要在有限範圍內，維持「適度」健康就好。

3.死，讓我們看清人性？----為什麼要討論「死亡」？死亡的重要性是什麼？

利用小故事或案例說明人性的善與惡，了解生死與人性間的關係。也告訴我們，學會死亡，你就學會活著，能夠珍惜生命的每一天。

4.信仰宗教對死亡有幫助嗎？----宗教對死亡的意義

以客觀角度深入剖析宗教，進一步探討宗教對死亡的意義。另外，沒有宗教信仰的人，也能坦然無懼面對生死嗎？這些發人深省的疑問，幫助我們更深入理解何謂死亡。

5.「怕死」是人類的天性嗎？----人看如何看待死亡？過去和現在的態度不一樣？

在人類歷史早期，死亡其實是很普遍的事，人們不畏死亡，也不避談生死，「恐懼死亡」不過是社會演變的產物，然而究竟何時開始，死亡成為一大禁忌？讓大津醫師告訴你事實真相。

唯有坦然無懼地與死亡面對面，我們才能深刻體悟「活著」的美好；唯有隨時準備好失去生命，當下才會變得更加真實，讓我們能更積極地把握當下。存在主義哲學家海德格曾說：「生命是向死而生」，人生不過是走向死亡的進程，我們每往前走一步，就離自己的死亡更靠近。

只有真實面對死亡，生命的有限及短暫才能提醒我們，積極充實地度過每一天。

# 《人生必修的10堂生死課》

## 作者簡介

大津秀一

【日本安寧緩和醫療專家】 大津秀一

1976年生，日本茨城縣人。畢業於岐阜大學醫學院，為安寧緩和醫療專科醫師、日本消化器官病學會專科醫師、日本內科學會認證內科醫師、日本尊嚴死協會生前遺囑（LW）合作醫師，2006年度笹川醫學醫療研究財團安寧緩和醫療醫師培訓課程結業。

在完成內科專科醫師的訓練後，以當時全日本最年輕的緩和醫療醫師身分，在京都市左京區日本浸信會醫院的安寧療護中心服務。2008年起，服務於東京都世田谷區松原都會診所，以住院、居家兩種方式，從事安寧療護工作。2010年6月起，服務於東邦大學醫療中心大森醫院緩和療護中心，負責緩和療護團隊的經營工作。

目前除了負責終末期病患的診療工作，也透過著作、演講活動，持續促進一般大眾對緩和醫療及生死觀問題的廣泛認識。

主要著作：《死前會後悔的25件事》、《讓人感動的12位往生者的故事》（致知出版社）、《死時不會後悔的醫療》（小學館）、《生命只剩下最後半年 如何為人生畫下圓滿的句點》（Softbank Creative）、《世上最簡單的緩和醫療書籍》（綜合醫學社）等。

# 《人生必修的10堂生死課》

## 書籍目錄

推薦序 1 - - 還有比死亡更糟的事 許禮安

推薦序 2 - - 看見未知的將來，活出已知的現在 張嘉芳

推薦序 3 - - 為自己訂一個人生處方箋 - 善生、善終、與善別 趙可式

作者最新中文版序 - 揭開「死亡」的面紗，才知道如何好好活著

序章 - 思考死亡的能力 - - 安寧緩和醫師的人生處方箋

第 1 課 談論死亡的你，是害怕，還是坦然？ 臨終前，你就是那樣的人  
人將死時，才能證明「我還活著」

「死亡」不該被忽視

唯有了解，才能坦然面對死亡

第 2 課 臨死前，痛苦嗎？ 這就是面對死亡，人們該有的態度

人皆難逃一死，應該早點知道「死前的樣子」

面對死亡時，每個人的狀況都不同

當生命只剩數週

當生命只剩數天

當生命只剩數小時

如何決定「死亡時刻」？

家屬接受事實後，才能宣布「死亡時間」

預先告知死期，這樣好嗎？

陪伴家屬，直到他們能接受「病人已死」

當病患的孩子還小時，該如何告訴他呢？

請告訴孩子，「我會死，絕對不是你們的錯！」

別用謊言掩飾，孩子也該理解死亡

第 3 課 人以什麼姿態迎接死亡？ 與其否認，不如冷靜接受，珍惜往後的日子

既然「死亡」無法避免，更該好好活著

人將以什麼姿態面對死亡？

探病不是約會，要耐心聽他說話

第 4 課 「死亡」是禁忌的話題嗎？ 越不敢談，就越害怕！

思考「死亡」，才能更珍惜生命

大方談論死亡，才能無所畏懼

請正視「死亡」，它不該是禁忌話題

第 5 課 只要注意健康，就不會死？ 很遺憾，沒有這回事！

就算身體健康，還是難逃一死

用錢堆出來的「健康」，絕非真實的健康

第 6 課 為什麼要坦然面對死亡？ 因為人總是 「過度樂觀」！

唯有認同死亡，人生才能活得更精彩

看起來越樂天派的人，越無法接受死亡

在死亡面前，人人都是毫無經驗的新手

與其苟延殘喘，不如讓自己活得更好

第 7 課 真的有天堂或地獄嗎？ 不論是否存在，這一生都該過得精彩，活得漂亮

別再想下輩子了！活出生命的意義最重要

「宗教」或許能看清一切，但不能改變死亡

「宗教」有時比人類更能看清生命

求神拜佛是信仰，也是心靈的寄託

第 8 課 孤獨死去，真的不幸嗎？ 未必，只要別留下遺憾就好！

一個人平靜死去，也是一種福氣

生病的人本來就較虛弱，不想說話很正常

計算人生總帳，只要「收支平衡」就夠了

## 《人生必修的10堂生死課》

在家往生，是一件幸福的事

第9課 不死，真的幸福嗎？ 再有錢，也難逃一死

死亡是件不幸的事？你只能懷著怨恨結束人生

人為「什麼」而活？你想過嗎？

容易被負面力量影響，是人之常情

去除內心欲望，才能真正感到幸福

先改變想法，方能置生死於度外

破除成見，設身處地為他人著想

在人生末期，留下屬於自己的痕跡

第10課 能操控生死，很厲害嗎？ 那又如何，只是更顯露愚蠢罷了！

「幫人治病」的醫生，是人不是神

人生短暫，別成為情感的奴隸

人不無法「從頭到尾」順著自己的意思而活

認為人生無意義，還是能好好活著嗎？

生命只剩幾小時，也會發生奇蹟

死得其時——末期患者的「傷停時間」

後記 - 在那之前，請多保重

# 《人生必修的10堂生死課》

## 精彩短评

1、活的舒心，死的踏实。

# 《人生必修的10堂生死課》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)