

(三) 澳洲一名護理師 Bronnie Ware 長年於安寧病房中照護生命垂危的病患，很多臨終病人向她傾訴這一輩子最後悔或最遺憾的事，她發現大概可以分為五件事，分別是：1、「希望當初有勇氣過自己真正想要的生活，而不是別人要我過的生活」；2、「希望當初沒有花這麼多精力在工作上」；3、「希望當初能有勇氣表達自己的感受」；4、「希望當初能和朋友保持聯繫」；5、「希望當初能讓自己活得開心點」。她將所聽到的故事寫成一篇文章《Nurse reveals the top 5 regrets people make on their deathbed》，希望藉此提醒人們珍惜自己的生活，也注意自己內心真正的聲音，以免遺憾。

當生命走到盡頭，你回顧自己的一生，你會怎麼看待你的人生？你覺得：

/ 上述哪件事情會成為你最大遺憾？為什麼？

/ 什麼事做錯了？什麼事該做沒做？什麼事不該做卻做了？

		我	覺	得	希	望	當	初	能	有	勇	氣	表	達	自	己
的	感	受	和	希	望	當	初	能	讓	自	己	活	得	開	心	點
會	成	為	我	最	大	的	遺	憾	，	因	為	我	這	個	人	個
性	是	不	比	較	害	羞	，	有	很	多	事	情	，	我	都	不
太	敢	表	達	自	己	的	意	見	，	怕	同	學	會	認	為	我
是	故	意	要	和	她	們	唱	反	調	呢	！					

◆ 我有話要說：



/ 閱讀完〈四、五百個瀕死的人告訴我一個真理〉一文和其他補充資料，你最喜歡哪一個部份？寫出文章中令你印象深刻的幾句話或是分享其他想法。

		令	我	最	印	象	深	刻	的	兩	句	話	是	◀	只	要
你	依	然	堅	信	真	誠	與	善	良	，	你	也	可	以	看	見
黑	暗	角	落	中	的	光	亮	，	激	發	出	一	股	讓	生	命
美	好	的	力	量	▶	，	◀	我	覺	得	只	要	你	講	的	是
正	面	的	東	西	，	時	間	都	會	讓	這	個	正	面	的	東
西	慢	慢	被	肯	定	，	並	漸	漸	被	社	會	的	力	量	重



老師評語：

我也覺得這兩句話講得很好！

希望你能一直記住它~