

與 921 說再見：20 年的生命練習題

班級：

組別：

1、921 是台灣近年來損失最大的自然災害，雖然你尚未出生，未曾經歷無法知道當時的情形，請詢問身邊經歷過這場災難的人，當時的情景及當時的心情。

2、生活中曾面對親人家屬的離世而痛苦或自責的經歷嗎？曾經因為做錯事不敢面對嗎？曾經因為自尊心而不肯拉下臉卻錯失友誼嗎？或者明知該做卻始終不做，內心卻常會想起的經驗嗎？面對這些事，你最後的解決方法是什麼？過程中的心理狀態為何？

3、文中受訪者敘述內容所反映的心境為何？

- (1) 「為什麼是我？為什麼你們都離開了，就丟下、剩下我一個人？就覺得很不公平。」—
- (2) 「很多次都想，為什麼不讓我跟他們一起離開這個世界算了？」—
- (3) 「憑什麼全家只有我活下來了，是不是因為我做了什麼事，害了他們？」—
- (4) 「與其說是和逝去的家人說再見，其實比較像是和過去的自己說再見，迎接新的自己。」—
- (5) 「我原本很排斥講出自己的事，怕會讓人覺得我很可憐，會不會讓別人用異樣眼光看我？」—
- (6) 「當然還是會感到難過，但我現在很努力的在生活，我沒有讓這場震災把我打倒。」—