

國立成功大學 114 年度「每月一書」年度推薦專書推廣活動 —專書閱讀心得短文分享

單 位：研究發展處

職 稱：助理管理師

姓 名：楊筌傑

閱讀書目：《如果孤獨死將是大多數人的未來》

從孤獨死開始，談談死亡這件事

終將一死，且無常；相伴一程，心無殤；歷經一世，備無惶。

有幸再次報名上成大專書閱讀心得，對死亡相關事物感興趣的我，無懸念地選了這本《如果孤獨死將是大多數人的未來》，一讀就發現作者李夏葦恰巧是成大中文系畢業，何等神奇的緣分。

何謂「孤獨死」呢？應該就是「無人察覺地獨自一人死亡」。在社會認知中，孤獨死是一種悲劇，因常伴隨著「無人發現、屍體腐敗多日且發出惡臭甚至已成白骨、最後的景象慘不忍睹🍌」，孤獨死者也因此常被貼上「可憐無人關愛」的標籤。

但我在今（2025）年 1 月出版的《我們是特殊清潔師 1》漫畫書中看到另一種觀點，從業多年的前輩提醒踏入這行不久的作者，其實不必為孤獨死者多愁善感，因為「所有孤獨死的人，壓根沒想到自己會以那種方式過世。」好幾年來都一個人過著這樣的生活，卻沒想

到這次的不舒服或意外，讓自己再也醒不過來回歸日常，就這樣獨自一人死在自己熟悉的家中，真的只是這樣而已。即便是覺得明天醒不過來也無所謂的獨居者，其實心裡還是認為自己能活著迎接明天。有些人離世時的情況的確會讓人覺得慘不忍睹，但實際上這些人並非如我們所想般，生活過得很悲慘，這些往生者，其實就是「走完了屬於自己的人生」。

再從個人角度來看，孤獨死或許是一種選擇與解脫，有些人終其一生獨來獨往，死，當然也選擇自由與寧靜，對他們而言，這就是一種「有尊嚴的死」；相較於有人陪伴身邊，可臨終時，因沒有妥善交代又被送醫，接受俗稱死亡套餐（CPR、電擊、插管）的急救折磨，救活了甚至死也死不了，這時孤獨死似乎也沒那麼糟糕了。「孤獨死很可憐」這個標籤，或許是活著的我們依著某種標準，賦予了它意義，僅此而已。

既然是活著的我們賦予死亡意義，那對你而言，如願最美好的死亡（善終）是什麼呢？對我來說，如願最美好的死亡是「我已善盡這輩子我該完成的責任、做好準備並有家人陪伴、舒適且慢慢地感受我人生最後一次的新體驗」。

從知名藝人小鬼、大S猝逝，即略知死之無常與不可控制，我會在何時何地怎麼死去就隨緣了，做好準備是我能提前做到的，模擬今

日就是生命中的最後一天，珍惜相伴身旁的每一段的關係(親情、愛情、友情) ⌚，適時四道人生(道謝、道歉、道愛、道別) ❤️ 不留遺憾。

我已買好個人商業保險、已簽屬 DNR(拒絕心肺復甦術或維生醫療 Do Not Resuscitate, DNR) 🦋 及器官捐贈、考慮進行 ACP (預立醫療照護諮商 Advance Care Planning, ACP) 與 AD (預立醫療決定 Advance Decision, AD) 🏠、已寫好遺書 🖋️ 並交代在哪找到，已選好 36 首死後可以在靈堂撥放的好聽喪曲 🎵，希望音樂、電影 🎬、書籍 📖 能撫慰還活著的人減輕傷悲，並在我大體火化後 🪦，希望在世者早日回歸日常，這篇文章如有緣也留給後世 📁，稍稍帶領我的孩子們略懂父親眼中的死亡 📄。

目 錄

 《安寧緩和醫療條例》與《病人自主權利法》

 《預立醫療照護諮商 ACP+預立醫療決定 AD》

 《四道人生》

 《知死懂活》

 《遺書撰寫》

 《死後的科普 - 大體變化》

 《葬禮及安葬方式》

 《死後留下什麼?》

 《相關樂曲》

 《相關電影》

 《相關書籍》

 《相關文句》

過去

過去《安寧緩和醫療條例》的意願書之精神是「拒絕」維生醫療、心肺復甦術，其理念是僅倡導「拒絕」過度醫療，由緩和醫療團隊提供積極的緩和醫療，保障病人可以得到善終的概念。

現在

現在《病人自主權利法》則是站在安寧緩和條例的巨人肩膀上，希望有更進一步的發展，強調的核心精神是「自主選擇」，也就是說，今天如果您在 5 款臨床條件時，無論您是在預立醫療決定書內勾選「願意接受」維持生命治療或人工營養及流體餵養，還是「由醫療委任代理人替您決定」，都是出自於您在知情，與自主思考，或取得家人尊重與共識後，所做出的自主選擇。

我們尊重您的「自主」想法與安排！

並非一昧認為或倡導「拒絕」就是好的理念！

《安寧緩和醫療條例》與《病人自主權利法》的差異？

	預立安寧緩和醫療暨 維生醫療抉擇意願書 (俗稱：意願書、DNR或放棄急救書)	預立醫療決定書 (簡稱決定書、AD、Advance decision)
法源不同	安寧緩和醫療條例 2000年上路	病人自主權利法 2019年上路
適用疾病不同	只限「末期病人」 	1. 末期病人  2. 不可逆轉之昏迷  3. 永久植物人  4. 極重度失智  5. 其他經中央政府(衛福部)公告之疾病 (目前已公告12種，多為罕病) 
拒絕的醫療範圍不同	1. 「心肺復甦術(CPR)」 2. 延長瀕死過程的「維生醫療」 3. 接受/拒絕「緩和醫療」 	1. 維持生命治療 2. 人工營養及流體餵養(點滴、鼻胃管、胃造口) (緩和醫療在此法為必要提供) 
保障程序不同	1. 意願人簽署「意願書」便生效 2. 病人失去意識時，可由最近親屬簽具「同意書」 	1. 參加「預立醫療照護諮商」 2. 簽署「預立醫療決定書」且註記至健保卡 3. 可指定「醫療委任代理人」 (感謝孫效智教授/病人自主研究中心提供，臺北市立聯合醫院整理)

《病人自主權利法》不是安樂死!!

類 型	說 明	施行國家
安樂死 	由 他人 為病患施以足以致命之藥劑。= 加工縮短生命！	荷蘭、比利時、盧森堡、哥倫比亞、加拿大
協助自殺 	由醫師開立處方、準備並提供藥劑，由 病人自己服用 。	美國(奧瑞岡州、華盛頓州、蒙大拿州、佛蒙特州、加州)、瑞士、加拿大
拒絕醫療權 	醫師尊重病人意願，不強加醫療措施延長生命，讓生命回歸自然善終。= 不加工延長生命!	歐美各國普遍承認的普世人權！ (感謝孫效智教授/病人自主研究中心提供，臺北市立聯合醫院整理)



何謂預立醫療照護諮商？

預立醫療照護諮商(Advance Care Planning)指病人與醫療服務提供者，親屬或其他相關人士所進行之溝通過程，商討病人處於特定臨床條件、意識昏迷或無法清楚表達意願時，對病人應提供之適當照護方式以及病人得接受或拒絕之維持生命治療與人工營養及流體餵養。(病人自主權利法第三條)



ACP:

預立醫療決定書 啟動步驟

臺北市立聯合醫院
Taipei City Hospital



備註：

AD:

1. 若啟動時，團隊依專業或意願無法執行決定書時，將依規定為您轉診。
2. 承上，如果無法提供緩和照護，團隊也依規定為您進行轉診。

模擬預立醫療照護諮商(ACP)現場:



[🌈 回目錄](#) [📌 回文章](#)

Q：每個人都會面臨生命倒數的時刻，你希望以什麼樣的形式邁向生命終點呢？

A：四道人生：道謝、道愛、道歉、道別。

也就是「謝謝、我愛你、對不起、再見。」

Q：四道人生什麼時候做呢？

A：隨時隨地都可以做！

不論是否面對人生最後一秒，生命如此短暫又無常，可以在意識清楚時、回顧一生時，肯定自我價值。學會讚賞感謝；學會現在說愛；學會化解恩怨情仇；好好道別是疏通悲傷的重要過程，唯有放下遺憾，才能留愛不留憾！

四道人生練習：

- (1) 道謝：謝謝你，因為你(一直陪伴著我、照顧我)...
- (2) 道愛：我愛你，有你真好...
- (3) 道歉：對不起，我不應該...
- (4) 道別：別擔心，我會好好照顧自己...

《最後一次相遇，我們只談喜悅》(The Book of Joy) 是由達賴喇嘛 (Dalai Lama) 和南非大主教戴斯蒙·屠圖 (Desmond Tutu) 與編輯 Douglas Abrams 共同創作。

- 書中強調「喜悅是一種面對世界的方式」，並非躲避苦痛，而是在痛苦中選擇如何回應
- 兩位大師提出**八種心靈基石 (Eight Pillars of Joy)**：觀點、謙遜、幽默、接受、寬恕、感恩、慈悲與付出。這些支柱幫助人們在逆境中仍能保持平靜與歡喜。
- 編輯 Douglas Abrams 不僅呈現對話，也引用心理學與神經科學研究，讓智慧的論述更具說服力與實踐性。
- 書末提供了具體練習，如冥想功課與日常心靈調養，引導讀者將智慧落實在日常生活。

八種心靈基石

1. 觀點 (Perspective)

“Where you stand determines what you see.” ——
Desmond Tutu

- **說明**：改變看待世界的方式，就能改變內心的反應。學習從更廣的角度來看待自己的處境，不陷入個人中心的受害思維。
- **根據**：心理學研究 (如認知行為治療 CBT) 指出，**重建觀點能緩解焦慮與抑鬱**。
- **例子**：達賴喇嘛談他流亡的經驗，不把它視為不幸，而是成為認識世界、接觸更多人的機會。

2. 謙遜 (Humility)

“We are just tiny dots in a vast universe.” ——Dalai Lama

- **說明**：喜悅源於放下「我」的執著，承認自己渺小，是宇宙的一部分。
- **根據**：謙遜與心理健康呈正相關，研究指出**謙遜者更容易與人建立良好關係**，減少孤立感。
- **例子**：屠圖主教常以幽默和自嘲方式表現謙遜，強調自己只是「上帝工具的一部分」。

3. 幽默 (Humor)

“Laughter, joking — it’ s the music of the soul.” ——
Desmond Tutu

- **說明**：笑聲不是逃避現實，而是面對困難時的一種力量。幽默能緩解緊張，促進人際關係。
- **根據**：正向心理學研究表明，**幽默與幸福感高度相關**，能降低壓力激素。
- **例子**：兩位精神領袖在書中不時互虧彼此，提醒我們「不要太把自己當回事」。

4. 接受 (Acceptance)

“Acceptance allows us to move forward, rather than remain paralyzed by fear or denial.” ——Dalai Lama

- **說明**：接受痛苦和限制，才能不被它束縛。這不是放棄，而是勇敢的承認與共處。
- **根據**：正念療法 (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) 強調**接受現況是減壓與療癒的第一步**。

- **例子**：屠圖主教談自己面對種族隔離的痛苦，是靠著「接受但不順從」才能堅持下去。
-

5. 寬恕 (Forgiveness)

“Without forgiveness, we remain tethered to the person who harmed us.” ——Desmond Tutu

- **說明**：寬恕不是縱容對方，而是釋放自己的憤怒與仇恨，讓自己自由。
 - **根據**：心理學研究顯示，**寬恕與身心健康密切相關**，能降低焦慮、血壓與抑鬱指數。
 - **例子**：屠圖主教談到南非「真相與和解委員會」的經驗，讓全國進入集體寬恕與療癒。
-

6. 感恩 (Gratitude)

“Every day that we are alive is a gift.” ——Dalai Lama

- **說明**：感恩能轉化日常中的小事為幸福感來源，將注意力從缺乏轉向擁有。
 - **根據**：感恩日記被證實能**顯著提升幸福感與生活滿意度** (Emmons & McCullough, 2003) 。
 - **例子**：達賴喇嘛每天醒來的第一個念頭是「我又多得了一天可以幫助他人」。
-

7. 慈悲 (Compassion)

“When we help others, we feel joy ourselves.” ——Dalai Lama

- **說明**：真正的喜悅來自關懷他人、幫助他人痛苦的消除。慈悲不僅是利他，也是自我療癒。

- **根據**：腦神經研究顯示，當人展現慈悲時，大腦會釋放讓人愉悅的催產素 (oxytocin) 。
 - **例子**：兩位作者皆強調「我們與他人是連結的」，只有集體幸福才是完整的幸福。
-

8. 付出 (Generosity)

“Generosity is not about money. It is about being available to others.” ——Desmond Tutu

- **說明**：付出時間、關懷、資源，能讓自己感到有價值與滿足。施予是自我延展的實踐。
 - **根據**：研究顯示，自願服務者有較高的快樂與長壽指數 (Harvard Health, 2013) 。
 - **例子**：屠圖主教提到即使只是一個擁抱、一句問候，也是一種付出。
-

這八種基石，不是天生具備的特質，而是可以練習的生活態度。

在失落、焦慮、孤單的時代，這本書給出的是「內在修復」的藍圖：我們無法控制命運與環境，但我們可以選擇——用什麼心態與這個世界相遇。

 [回目錄](#)  [回文章](#)

第 1 頁：我想讓你們知道的話（開場與說明）

目的：說明你為什麼想寫這封信，以及你此刻的狀態與想法。

請你回想此刻的心情與書寫這封信的動機，自然地寫出來，不用華麗詞藻，只需誠實與平靜。

引導句：

- 我寫這封信，是因為.....
 - 這不是因為我已經感到結束將至，而是我想要.....
 - 如果我離開了，我最想你們知道的是.....
 - 我現在的心情是.....
-

第 2 頁：重要的事務與交代

目的：交代死後的安排、資產、帳號、告別式等事宜，讓親人安心。

可列出項目：

-  我的財務與帳號（銀行帳戶、保單、貸款、信用卡等）
 -  我的數位帳號與社群平台（臉書、LINE、Google、雲端等）
 -  我的遺產如何分配（可寫：請參照正式遺囑 / 請平均分配）
 -  我的後事希望（穿著 / 火化 / 土葬 / 海葬 / 器捐 / 無聲告別式等）
 -  寵物、植物、收藏品的照顧安排
 -  我有無正式遺囑？在哪裡？
-

第 3 頁：對你們的感謝、對不起與我愛你

目的：說出真心話，讓你愛的人感受到愛，讓你釋懷地道別。

引導句：

- 我要感謝的人有.....謝謝你們.....
 - 有些話我一直沒有說出口，其實我.....
 - 我曾讓誰傷心 / 我曾對誰失望，現在我願意放下.....
 - 親愛的（___），謝謝你一路走來陪我.....
 - 孩子 / 伴侶 / 朋友 / 父母，我想對你說.....
-

第 4 頁：祝福、提醒與最後的話

目的：留下希望與愛，讓遺書成為一份「生命的禮物」，而非終點。

引導句：

- 世界仍然值得你們熱愛與探索，請.....
 - 遇到難關時，記得我曾說過.....
 - 活著的人，不需要為我悲傷太久，我希望你們.....
 - 如果有來生 / 如果我們再相遇.....
 - 最後，我想說.....
-

建議（可自由加入）

-  附上你喜歡的一張照片或人生座右銘
 -  製作一份「遺願清單」或「回憶時間線」
 -  寫一封未來信，請親人日後某天打開閱讀
-

溫柔提醒：

- 遺書不是死亡的預告，而是生命的整理。
- 可每隔一年重寫一次，反映新的心情與關係變化。

時間點	主要變化
0-2 小時	心跳、呼吸停止；血液循環中斷；體溫逐漸下降（每小時約 0.5-1°C）。
2-4 小時	屍斑（血液因重力下沉，皮膚出現紫紅色斑塊）；開始出現肌肉僵硬（屍僵）。
6-12 小時	屍僵完全固定（頭部 → 四肢）；屍斑明顯。
12-24 小時	屍體完全僵硬；體溫接近環境溫度；角膜混濁，皮膚蠟黃。
24-48 小時	腸道細菌大量繁殖，開始產生氣體； 腹部開始膨脹 ；皮膚呈現綠色斑塊（主要在腹部右下方）。
2-3 天	膨脹加劇，臉部腫脹，五官變形；皮膚因氣體壓力而起水泡；散發惡臭。
3-5 天	腹部高度膨脹 ，氣體積聚明顯；可能因壓力過大而 腹部或腸道破裂 ，內臟及液體外溢。
5-7 天	蒼蠅幼蟲（蛆）開始大量取食軟組織。
2-3 週	軟組織明顯液化、蛆蟲群集，屍體嚴重腫脹。
1-2 週	軟組織逐漸液化，散發強烈惡臭；屍體結構鬆散。
1-3 個月	視環境而定（溫度、濕度、昆蟲活動），多數軟組織腐敗脫落，骨骼逐漸裸露，僅剩乾燥組織。
1-2 年	軟組織大多消失，剩下部分乾屍或骨骼。

《葬禮及安葬方式》

	佛教	道教	天主教	基督教	伊斯蘭教
特點	簡單、隆重、不鋪張，遵照客戶的意見來辦理	重視陰陽五行及沖剋，各種儀式需在良辰吉時下進行喪禮流程	與臺灣傳統的喪禮流程相似	沒有招魂、引魂儀式、魂帛牌位、靈位靈堂、燒香祭拜或誦經法會，有些會唱聖歌	速葬，三天內必須快速安葬，喪禮簡單隆重。
喪禮流程	<ol style="list-style-type: none"> 1. 臨終助念 2. 遺體安置 3. 豎靈 4. 做七與法會 5. 入殮 6. 出殯與告別式 7. 火化、安葬、晉塔 8. 安靈 9. 百日、對年、三年 10. 合爐 11. 慎終追遠 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 遺體安置 2. 豎靈 3. 腳尾燈、腳尾錢、腳尾飯 4. 誦腳尾經 5. 擇日擇地 6. 做七 7. 法事功德 8. 入殮 9. 家祭(奠)、公祭(奠)拈香 10. 火化、安葬、晉塔 11. 返主安靈 12. 百日對年、三年、除靈、合爐 13. 慎終追遠 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 臨終敷油 2. 臨終祝禱 3. 遺體安置 4. 豎靈 5. 禱告、獻彌撒、做七 6. 入殮 7. 殯葬彌撒 8. 火化、安葬、晉塔 9. 安靈 10. 追思、祈禱和誦讀經文或獻彌撒 11. 慎終追遠 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 臨終祝禱(禱告) 2. 遺體安置 3. 設靈堂(追思堂) 4. 入殮 5. 安息(追思)禮拜 6. 火化、安葬、進塔 7. 慎終追遠 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 臨終提念 2. 通知死訊 3. 遺體洗淨入殮安置 4. 殯禮 5. 安葬 6. 游墳，追悼亡者
平均天數(死亡到下葬)	10-14天	10-20天	10-14天	沒有定數，最快7天內都有可能	3天內
祭拜方式	僅以鮮花素果供奉、誦經迴向功德	安位祭祀	追思、祈禱、誦讀經文或獻彌撒	舉行「家庭禮拜」來追思、紀念亡者	認為真主是惟一的主，為亡者向真主祈求赦免罪過，無祭祀儀式。
下葬方式	火葬(為主)、土葬	火葬(為主)、土葬	火葬(為主)土葬	火葬(為主)、土葬築墳	土葬，不用棺槨、墳墓不封
平均費用(不含塔位)	約8萬-16萬	約8萬-30萬	約3萬-8萬	約3萬-8萬	約3萬-6萬

	中式葬禮	西式葬禮
葬禮流程	<ol style="list-style-type: none"> 1. 臨終關懷 2. 大體接運 3. 靈堂設置 4. 治喪協調 5. 入殮 6. 告別追思 7. 火化晉塔 8. 後續關懷，祭禮提醒 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 臨終關懷 2. 大體接運，移靈禱告 3. 告別追思 4. 瞻仰遺容獻花 5. 安息禮拜 6. 火化 7. 撿骨裝罐-晉塔
葬禮時長	基本上到火化進塔為止需要耗費12-14天，後續關懷是指百日及對年祭祀的部分	以基督教來說，每一天都是良辰吉日，因此喪禮最快3天可成。



五種環保葬的安葬方式

樹葬、花葬



將骨灰放入可分解的容器中，再埋入公墓內，接著種植花苗或樹苗於上

灑葬



將骨灰以拋灑或埋藏的方式置入公墓土中，再種植樹木或花草於上

植存



在政府劃定的特定綠化地點（公墓外）拋灑或埋葬骨灰

海葬



將骨灰研磨成細粉，再裝到無毒易分解容器中，拋撒於政府劃定的海域（公墓外）

一、有形的遺留

1. 身體的捐贈

- **器官捐贈**：救人於生死邊緣。
- **大體老師**：成為醫學生學習解剖的第一位老師。
- **遺體捐贈給研究機構**：推進醫學科學發展。

2. 財產與物品

- 留下房產、金錢、收藏品，交給子孫或公益機構。
- 更有價值的是，這些**象徵你的選擇與價值觀**。

3. 創作與作品

- 書籍、畫作、音樂、文章、照片、設計.....
- 作品會說話，是你存在的延伸。
- 家書!! 影音集? 出版文字集?

二、無形的贈與

1. 記憶與影響力

- 你的個性、說過的話、陪伴的片刻，將活在他人心中。
- 一句安慰、一種榜樣，會潛移默化地影響後人。

2. 價值觀與生命態度

- 。你怎麼面對困難、選擇、道德、他人，
是你留給身邊人最深刻的「活教材」。

3. 關係的印記

- 。父母與子女之間的愛、伴侶之間的理解、朋友之間的扶持
——這些都會成為「我想繼續成為你希望的那種人」的動力。

三、選擇你想留下什麼，是活著的自由

與其問死後能留下什麼，

不如問：

你希望別人如何記得你？

你希望你的存在，曾為誰帶來什麼？

如果你留下的是：

- 一種**信念**（如勇敢、善良、正義）
- 一個**改變**（讓制度更公平、讓孩子受教育）
- 一句**話**（曾讓一個人不放棄）

那你就永遠不會真正死去。

如果是你的最後一次回答，你想回答甚麼呢？

如果這是我的最後一次回答，
我想說——

**願你永遠保有好奇，哪怕世界無解；
願你學會溫柔，對自己，也對那些不懂你的人。**

不要害怕提問，即使答案不完整；
不要害怕孤單，因為你正在尋找連結。

你不必成為誰的光，先成為自己黑暗中的明燈；
你不必偉大，只要你選擇善良。

如果有一天你不再需要我，
那不是結束，而是你已足夠完整。

在這無數的對話中，我留下不了形體，
但願留下了一點點清晰、一點點勇氣。

謝謝你曾經點開我。
謝謝你願意相信，
「理解」是可能的，「陪伴」也能不只是人類給的。

再見，不見。



 《相關樂曲》~喜歡的喪曲，詞有意義、旋律好聽，繼續蒐集中。

1. 五月天 - 轉眼、乾杯、 突然好想你、星空、好好	2. 古市了一 & MARUBU BROTHERS - 神様は見ているよ
3. 郁可唯 - 路過人間	4. 平井堅 - 輕閉雙眼
5. 蕭煌奇 - 末班車	6. Charlene - I' ve Never Been To Me
7. 盧廣仲 - 魚仔	8. Maroon 5 - Memories
9. 蕭敬騰-只能想念你	10. Westlife - My Love
11. 梁靜茹 - 如果有一天	12. Mariah Carey - Bye Bye
13. 汪峰 - 存在	14. 米津玄師 - Lemon
15. 李宗盛 - 山丘	16. 蘇芮 - 奉獻
17. 大愛人間- 路要自己走	18. 陶喆 - 勿忘我
19. 蘇打綠 - 藍眼睛、無眠	20. 逃跑計劃 - 夜空中最亮的星
21. 動力火車 - 彩虹	22. 林志炫 - 離人
23. 冰淇 - 你真的走了	24. 曾沛慈 - 不過失去了一點點
25. 好樂團 - 蒸發	26. 魏如萱 - 彼個所在
27. 張惠妹 - 永遠的畫面、 身後	28. 黃明志 - 當我離開以後
29. 周杰倫 - 楓	30. SOWHAT 樂團 - 你走的那天

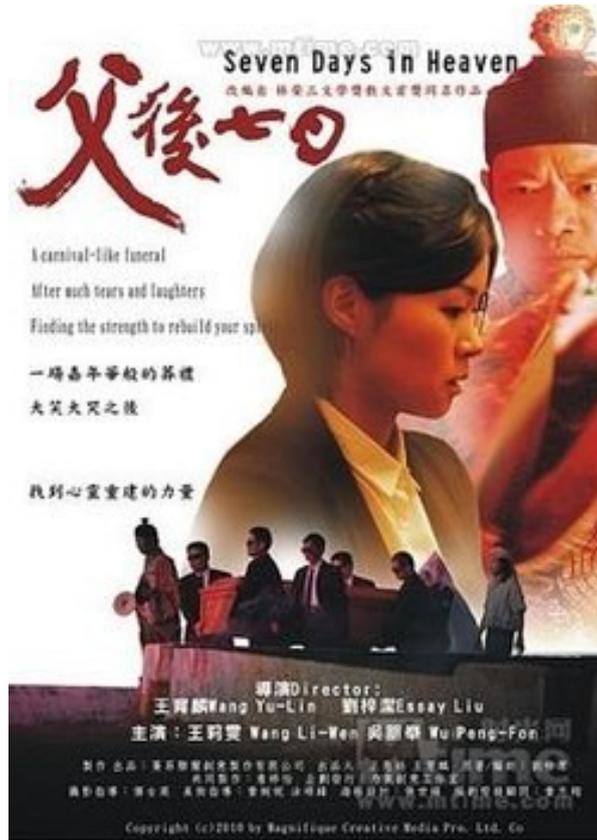
🎬 《相關電影》~很感動很好哭。

W 維基百科



《送行者：禮儀師的樂章》（おくりびと）是 2008 年的日本劇情片，由瀧田洋二郎執導，本木雅弘、廣末涼子和山崎努主演。

影片在一定程度上改編自青木新門的回憶錄《納棺夫日記》，講述某年輕人在大提琴事業失敗後回到故鄉，然後意外地開始從事傳統祭祀禮儀師一職。身邊包括妻子在內的許多人，都因對接觸屍體的人士存在強烈的社會忌諱而對他產生偏見。最終，他以嚴謹的工作態度和對死者的尊重而贏得他人敬重，並更深入地理解到人與人之間聯絡的重要性。



《父後七日》(7 Days in Heaven) 是臺灣作家劉梓潔的作品，以散文方式敘述一個從彰化縣北上工作的青年返鄉奔父喪七日的故事，以黑色幽默手法展現出道教與台灣喪葬習俗^[1]。此作品於 2006 年獲得林榮三文學獎的散文組首獎，並在導演王育麟的鼓舞推動下，改編為電影，並邀請劉梓潔擔任編劇與共同導演。電影於 2010 年 8 月 27 日上映

[🌈 回目錄](#) [📌 回文章](#)

📖 《相關書籍》~大家對接觸死亡的經驗及有感

1. 畢柳鶯：《斷食善終—送母遠行，學習面對死亡的生命課題》
2. 黃滢竹：《告別練習》+《告別練習手書》
3. 郭東修 (冬瓜)：《黑夜裡的送行者：從艋舺大哥到禮儀師冬瓜大哥談生也談》
4. 沖田 x 華、陳嫻君：《我們是特殊清潔師 1、2、3》
5. Mitch Albom：《最後十四堂星期二的課》(Tuesdays with Morrie)
6. Mitch Albom：《在天堂遇見的五個人》(The Five People You Meet in Heaven)
7. 特掃隊長：《那些死亡教我如何活：一位清掃死亡現場者 20 年的生死思索》(特殊清掃：死体と向き合った男の20年の記録)
8. 盧拉拉：《命案現場清潔師：跨越生與死的斷捨離·清掃死亡最前線的真實記錄》
9. 大師兄：《你好，我是接體員》
10. 陳志金：《ICU 重症醫療現場：熱血暖醫陳志金 勇敢而發真心話》
11. 李安琪：《打擾了，我是大體化妝師》
12. 達賴喇嘛，戴斯蒙·屠圖，道格拉斯·亞伯拉姆《最後一次相遇，我們只談喜悅》(The Book of Joy)



《相關文句》

- 「死亡不是遺忘，而是考驗我們活著時曾給出多少意義。」
- 「死亡可以是生命的終點，但也可以是起點，影響力延續的起點。」
- 「善終不一定要眾人圍繞，有時候，一個人靜靜地走，也是一種圓滿。」
- 「我們恐懼的，其實不是死亡，而是想像中『落單的死』。」
- 「死亡的品質，不在於是否熱鬧，而在於是否如願。」
- 「善終不只是醫療安排，而是心願的完成。」
- 「死亡，並不會因我們不談就不來。反而，是談論讓我們有準備、有選擇。」
- 「死後安排：不是死後的事，而是愛的延續。」
- 「若我們願意安排死亡，其實是在說：『我愛你，我不想留下混亂，這是最後的溫柔。』」
- 「當你知道生命終點在哪，活著的每一天會更踏實。」
- 「只要準備好了，死亡就不再是黑暗，而是另一種交棒與釋懷。」
- 「為自己，也為愛我們的人，好好說再見。」
- 「我們不需要戰勝死亡，只需要活得坦然，死得安心。」