



班級： 普二乙

姓名： 張涓心

書名－我想念我自己

我的觀點

如果有一天，當我早晨醒來，一如往昔地刷牙洗臉後享用早餐，準備迎接美好的今天，但是像書中主角 Alice 一樣，對於昨天所發生的事情，忽然腦中一片空白，回想不起與昨日的任何關聯，那時，我的心情是怎麼呢？我該怎麼辦？

我想，我鐵定充滿恐懼……。

一個人最重要的記憶，若是瞬間消失，那我們還剩下什麼呢？「Still Alice」是這本書的原文書名，Alice 是哈佛教授，也是阿茲海默症患者，但她仍然是她，雖然 Alice 生病之後，失去許多重要的記憶，例如：過去及昨天的記憶、教授的專業知識、她對周遭的認知……等等，最後連一個人的自理能力也漸漸地被剝奪，對比過去的 Alice，她失去太多，她不再聰明、不再獨立，不得不接受罹病的自己，她感到悲傷，懷念起以前的種種，懷念曾是健康的自己；「我想念我自己」便是她的心情寫照，我能體會 Alice 的心境，「我的昨天已經消失了，明天還是未知，我為了什麼而活？」

「我為了什麼而活？」當 Alice 意識到自己的記憶正在急速退化，不再能明確表達自己的想法時，她卻體悟了「活在當下」的道理，雖然她也曾想逃避問題，對一個阿茲海默症患者而言，他們不是刻意要忘記，而是生理上的無法控制，即使 Alice 曾努力記得，但是總會忘記此時此刻所發生的一切，「我為了什麼而活？」不只是 Alice 的自問而已，也是讀者的反思。

當 Alice 選擇面對了病症，她便不再浪費生命，她要珍惜他所能保有記憶的時間，於是她開始與人分享經驗，將「活在當下」的人生觀點傳達給更多的人，成了對抗病魔的生命鬥士。「活在當下」對一般人而言不是一件容易的事，然而她發病時，並不記得上一秒發生的事情，她被迫「活在當下」，而我們總是不斷地活在過去的回憶中及想像未來，我們不斷地活在過去的懊悔中及幻想，卻忽略了當下的美好，有句話說：「人生就像變幻的天空一樣，能把握的只是當下。」我們無法預測未來迎接我們的是美麗的雲彩或是烏雲，但能掌握的是此時此刻，不管當下處於何種狀態，我們都有自在快活的能力。

Alice 知道自己在不久之後生活無法自理，於是寫了一封信給自己，可是她已忘記許多事，疾病侵蝕了她，想一想，若是自己生了這樣的病，還能像她一樣地堅強嗎？又該為什麼而活著呢？我如果想要寫一封信給自己，我會告訴自己什麼呢？「我謹守一日哲學，決定活在當下。不知道到了哪一個明天，我將會忘記自己曾經站在你們面前發表過演講，即使這些記憶在未來被遺忘，並不代表我沒有認真把握今天的時時刻刻。」在面對無法以藥物控制或治癒的疾病，我們沒有辦法與生命對抗，只能珍惜自己存在的每分每秒，Alice 努力用螢光筆劃記講稿，避免讓自己忘記而重複演說，當我閱讀至此，不禁潸然淚下，書上的一字一句，令我感同身受，她將失去所有的記憶，可能是一年後，也可能是一分鐘後，甚至是一秒後，但她認真地活過。

我們無法預測明日，但是我們可以珍惜今天，Alice 雖然無力阻止生命中的變化，但是她仍然是她—Still Alice.