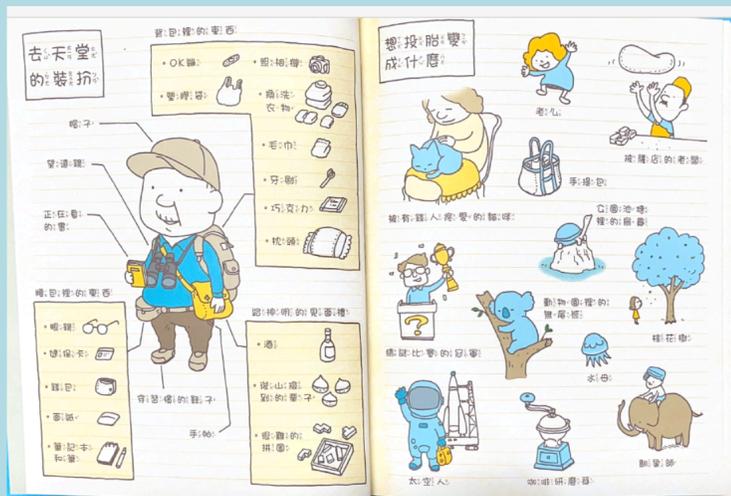


《爺爺的天堂筆記》

死亡不是結束，是一封仍在書寫的信件

學生諮商中心 朱家惠 實習諮商心理師



「死亡」這個字眼對大多數的人來說或許遙遠，也或許突如其來，可能是失去親人、朋友，或是在新聞裡不斷看見的意外與疾病。在我們的日常語言裡，「死亡」往往是一個沉重甚至被避諱的話題，覺得避而不談才是保護自己。在大學階段，生命正處於探索自我、建立價值觀與人際連結的重要時期，死亡的出現不僅挑戰了他們對生命的理解，也觸發了深層的焦慮與思考。但或許死亡也可以不是無望、恐懼與禁忌的，繪本《爺爺的天堂筆記》就是一個很溫柔的切入點，讓我們學會如何理解失落、整理情緒，並在有限的人生裡，更真實地活著。

繪本的力量：故事裡的陪伴與轉化

《爺爺的天堂筆記》講述孩子在爺爺離世後，透過一本筆記本重新感受到爺爺的愛與存在。故事中爺爺在筆記本裡以一種幽默而輕鬆的方式描繪死亡，跳脫了世俗常見的悲觀想像。他幻想自己先到「靈魂中心」報到，透過一台「機器」轉換成「透明體」回到人間，確認一切都安排妥當後，才會選擇前往天堂或展開下一世。書中不僅畫出他心中對天堂與地獄的想像，還細細列出各種小事：要帶什麼東西去天堂、來生想變成什麼樣的人，甚至還準備好要向不同的神明提出哪些問題。故事裡，小孫子讀完爺爺留下的筆記後，開始思考嘗試貼近，爺爺撰寫日記時的情緒，是真的快樂嗎？還是其實很孤獨，只是為了讓留下來的人安心？經過這些思考過後，小孫子決定也動手寫下屬於自己的「天堂筆記」。然而，當他一邊想像死後的世界時，卻發現自己首先想到是在死掉之前，自己還有哪些是想做、想要去體驗的，然而，這讓人聯想到，其實我們又何嘗不是如此，常常被日常的繁瑣與恐懼困住，而逐漸忘記了最初對生活的熱情與渴望。

學會死亡，才能更好地活著

繪本把天人永隔的悲傷和失落，昇華成一種欣慰的情緒。在作者眼裡，死亡只是階段性的結束，當微風吹過，圓月高掛，樹上的蘋果熟成，皆可能是「爺爺」在某處默默地守護著，死亡雖然帶來了分離，但情感與記憶卻能繼續延續。在人生的重要課題中，有一項任務格外關鍵，特別是在青少年晚期到成年早期，那就是逐步建立屬於自己的價值觀，釐清生活目標的優先次序，並思考「自己為什麼而活」。而這個探索的過程，其實也包含了對死亡概念的整合與重新理解。這樣的敘事形式，讓抽象的「死亡」被轉化為可以觸摸、可以理解的經驗，對於大學生而言，也提供了一個可貴的視角，死亡不是一個空白的終點，而是關係與意義的延續。

