

四道人生

祥和圓滿~說出真心話，留愛不留憾。

一、什麼是「四道人生」

「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？」

※四道人生是指：道謝、道愛、道歉、道別。

也就是「謝謝、我愛你、對不起、再見。」

二、四道人生該如何做呢？

想像如果還有三分鐘就世界末日，你腦中第一個想法是甚麼？電話會打給誰？會向對方說什麼？

想- 謝謝你 Thank you	謝謝出現在我們生命裡的人、為我們做所做的一切/謝謝你照顧我。
想- 說愛你 Love you	對摯愛的人，說出彼此的真心話，祝福彼此/帶著他給你的愛繼續前進。
想- 對不起你 Apologies	請求對方原諒我們所做的過錯，放下恩怨/你的道歉，他會理解的。
好好告別 Good bye	再見了！謝謝你曾經出現在我生命裡/平心靜氣、懷抱祝福的道聲再見。

三、四道人生什麼時候做呢？

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、四道人生練習題：

- (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...

參考資料:

釋哲慧、釋普安（2023）。陪你善終-跟隨臨床宗教師走入靈性困擾與靈性照顧之旅(一版)。三應。

蘇絢慧（2023）。於是，我可以好好說再見：悲傷療癒心靈地圖(一版)。寶瓶文化。

諮詢電話02-26723456轉6091

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院