

「死亡遠比生命更令人激動。」

喬治·巴頓

人若沒有意識到死亡，
便不會明白生命的可貴。

我們毋須等到死神來敲門時才去做真正想
做的事，我們隨時可以創造自己的生
活。

看見未知的將來, 活出已知的 現在

- 人生是一旅程, 趁活的時候把該做的事情都做了, 然後平靜地接受死亡。
- 為自己訂一個為得「善終、善生、與善別」福氣的處方箋。
- 時常有兩手準備, 即“ 作最壞打算”--坦然無懼地面對死亡
及“作最好準備”--讓自己真正活著。

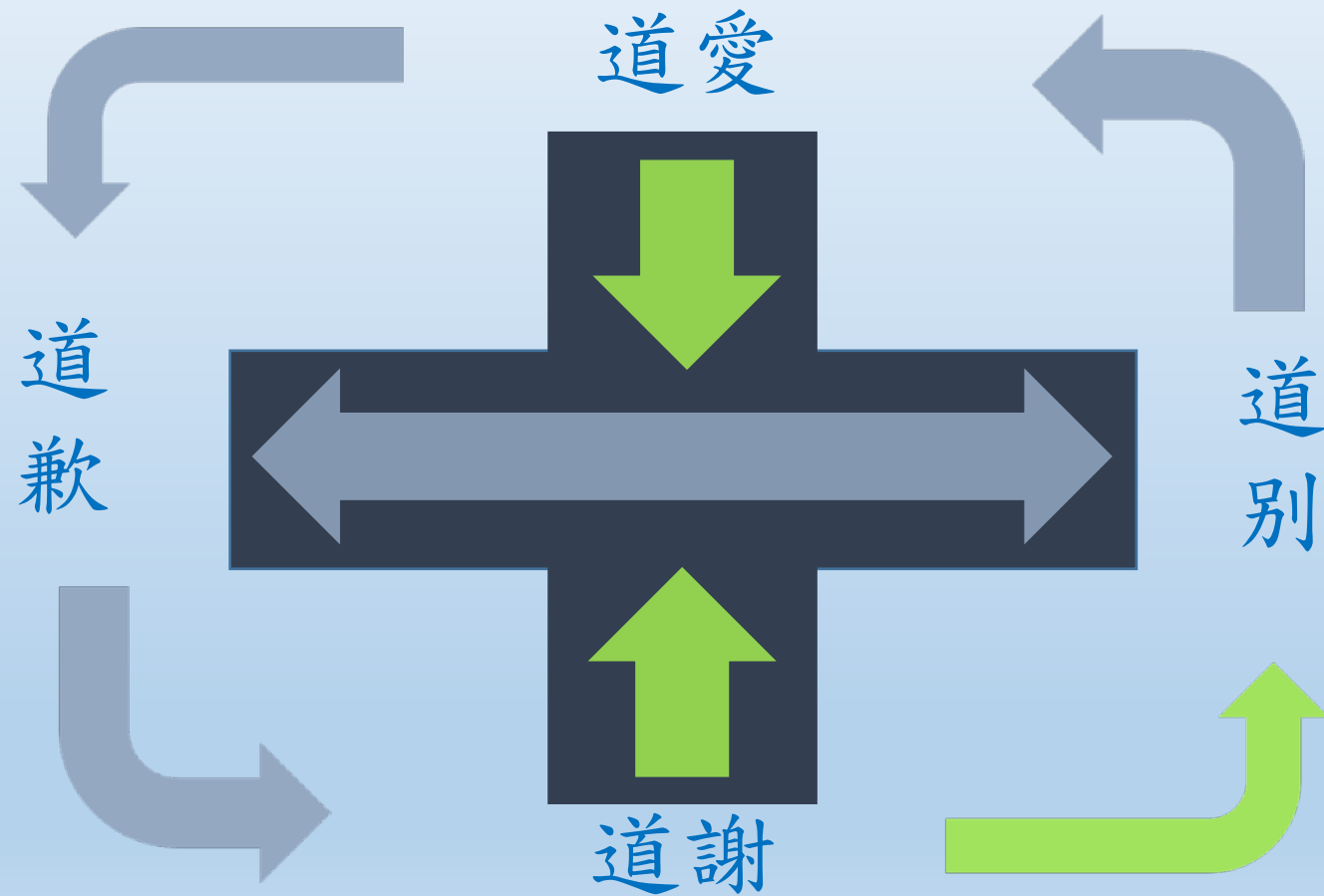
我們要爭取做到在彌留之際清楚地
意識到，自己度過了的一生是值得
的，滿意的。

四道人生哲學觀

- 面對生死大事會作妥善規劃，
- 作沒有遺憾與悔恨的選擇，獲得
(全人、全家、全程、全隊) 四全照顧
- 藉由四道 (道愛、道謝、道歉、道別)
獲得三善 (病人能善終、家屬能善別、
在世者能善生)的福氣。



四道人生的內容



死亡是生命裡最艱難學的一堂課

- 我們要「道愛、道歉、道謝、道別」，因為人有靈魂它是永恆的不死的
- 人的一生活擁有的財富、地位、名譽及一切最終必逝去
- 我們一旦走完人生路唯有愛才能留下讓人記住、緬懷，
因為上天是愛、慈悲的。

經歷一次臨終體驗

1. 想像自己彌留之際的情形：躺在病床上近乎奄奄一息，感受即將告別人世之際那種百感交集的心情。
2. 設想把自己生命中最重要的那些人一個一個叫到身邊。在腦海中勾勒出朋友和親人前來探望的情景時，你必須大聲向他們傾訴。你必須告訴他們，在這即將告別這個世界的時候，你最想讓他們知道什麼。
3. 請感受一下並體驗在跟每個人說話的時候，自己的聲音、自己的心情、自己的眼淚。
4. 在這次臨終體驗中，你明白了什麼才是你生活中真正寶貴的東西？你生命中真正重要的到底是什麼，你最牽掛和最關心的人到底是誰？
5. 當你心情慢慢恢復平靜，此刻你有什麼新的領悟？