

第七課 生命的回顧

一. 人生有不同情境，藉寶貴經歷，從中反思生命意義，進而規劃自己未來的生命方向，那麼，到你人生的終點時，回顧過去，就會覺得「不枉此生」。

例：保羅 (提後 4:7-8)

二. 何謂生命回顧？Live Review

R.N. Bulter 在他所著 Successful aging and the role of the life review 於 1974 年提出，他發現老人喜歡回憶 Reminiscence。可以達到：

1. 回憶可達到重整生活經驗的功能。
2. 作為臨終關懷的治療。
3. 協助老人從枯燥、不滿、懊悔的生活經驗中，轉為正向的角度。
4. 回顧是像一本引導式的「自傳」。

三. 回憶／回顧內容包括：

1. 角色：家庭、社會／社區、職業、教會
2. 關係：親密的人、個人、事業、事奉
3. 事件內容：目標、價值、動機、記憶、事工

四. 生命回顧的功能：

R.N. Bulter 提出五點：

1. 傳授人生閱歷的功能：
2. 肯定自我的功能：
3. 重整(統整)的功能：
4. 準備面對死亡的功能：
5. 暫時解決社會孤立的功能：

台灣趙可式老師在「臨終關懷講座」講到生命回顧時，提出下列四點：

1. 重整秩序 make order
2. 重新發現

3. 釋放衝突/矛盾 conflict
4. 安靜放下 letting go/calm detachment

生命的回顧可以讓我們領悟並學習到，無論身處何種艱巨惡劣的環境，都可以找到自己的生命意義。幫助失落的自己，重新找到生命的方向和出路。

五. 信仰是生命的源頭

1. 信仰是生命的中的信念，會產生價值觀。
2. 生命中有許多事實：出生、成長、生病、衰老、死亡等。（加上信仰）
憂慮、快樂、成功、失敗、享受、困境 ………。
3. 生命中的信念（信仰），會影響一個人的發展方向。
4. 信仰不能直接解決我們的遭遇和任何困難，但可使我們認真活下去，更能去幫助週遭的人。
5. 懂得接受生命中的得失，也能知足常樂。
6. 信仰能給我們人生的智慧，有三方面：
 - (1) 學習以愛待人
 - (2) 熱愛生命，也尊重他人的生命
 - (3) 學習並做到寬恕

結語：

「求你指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得著智慧的心。」(詩 90:12)

「蓋棺論定」意謂每一個人死了，他一生的評價就成了定局。必須死了，才能總結。

「蓋棺論定」話摩西（民數記 12：1—8 節）

1. 為人極謙和（民 12：3）
2. 是神家忠僕（民 12：7）
3. 無可比擬的先知（申 34：10）
4. 神為摩西安葬（申 34：5—6）
5. 安然見主（申 34：7）