

## 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：

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）