

第七課 「四道人生之道謝 — 家人與臨終者的感恩要說出口」

在香港，有許許多多的預備班。結婚前，有婚前預備班。生小孩前，有產前預備辦。小孩上幼稚園前，有學前預備辦和入學面試班。

但是，唯獨生命的最後畢業禮——臨終與死亡，卻沒有預備班。所以，我們現在從寧養社會工作的角度，去窺看死亡的預備班——臨終關懷與告別，學習何為「四道人生」：

1. 道謝：謝謝出現在我們生命裡的人，為我們所做的一切，讓我們備受呵護。
2. 道歉：請求對方原諒我們所做的過錯，也寬恕、原諒對方的錯，釋放彼此的愧疚，放下恩怨。
3. 道愛：對摯愛的親人，說出彼此的真心話，祝福彼此，以及表達關愛。
4. 道別：真誠的和親友說再見，再次感謝他們出現在生命中，請他們安心；親友也祝福病人放下，好好的走。

先從「道謝」開始講起，對於別人給予的恩惠，我們往往會欣賞一些看得見的，和我們直接有關的物質或行動，如一件生日禮物、一頓美味晚餐，我們都能表達我們的謝意。然而，有很多內在的恩惠，例如善良的動機、為家庭付上的責任、對別人的接納和忍耐、對公義憐憫的堅持，我們往往會忽略。

生活上，有許多值得我們道謝的事和人。只是，我們不太習慣這種「道謝」態度。

道謝、道愛、道歉、道別，四道人生的習題並非臨終時才做；由於面對死亡是相對漫長的過程，可以鼓勵長者趁自己意識清楚時就談，就像前述帶領的四道人生團體經驗，長輩在回顧自己一生經歷同時，也學會了化解恩怨情仇，放下遺憾，最後才能充滿感恩地離開。

資料來源：

<https://www.commonhealth.com.tw/blog/1543>

<https://tdww.org.hk/2019/01/07/人生「四道情」-道謝、道歉、道愛、道別/>
<https://yang.org.hk/ufiles/courseimage/1609729308.pdf>