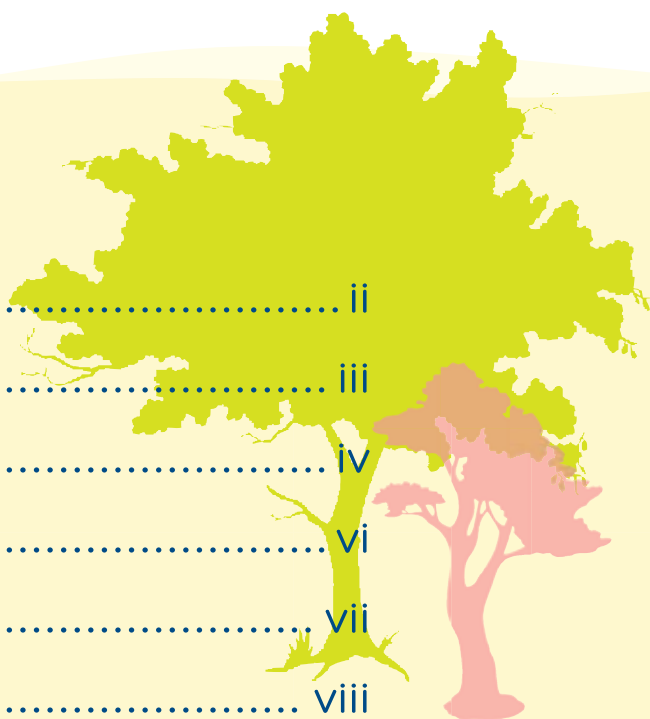


# 目錄

編者序 .....	ii
作者序 .....	iii
引言 .....	iv
點題 .....	vi
如何使用本手冊 .....	vii
目錄 .....	viii
個人資料 .....	1
<b>謝幕前的準備</b> .....	4
<b>生死兩相知</b> .....	11
<b>安度生與死</b> .....	39
<b>遺愛在人間</b> .....	49
<b>無憾說再見</b> .....	69
附錄一：遺囑(樣本一) .....	74
二：遺囑(樣本二) .....	76
三：重要文件存放處 .....	78
四：如何處理喪親之痛 .....	79

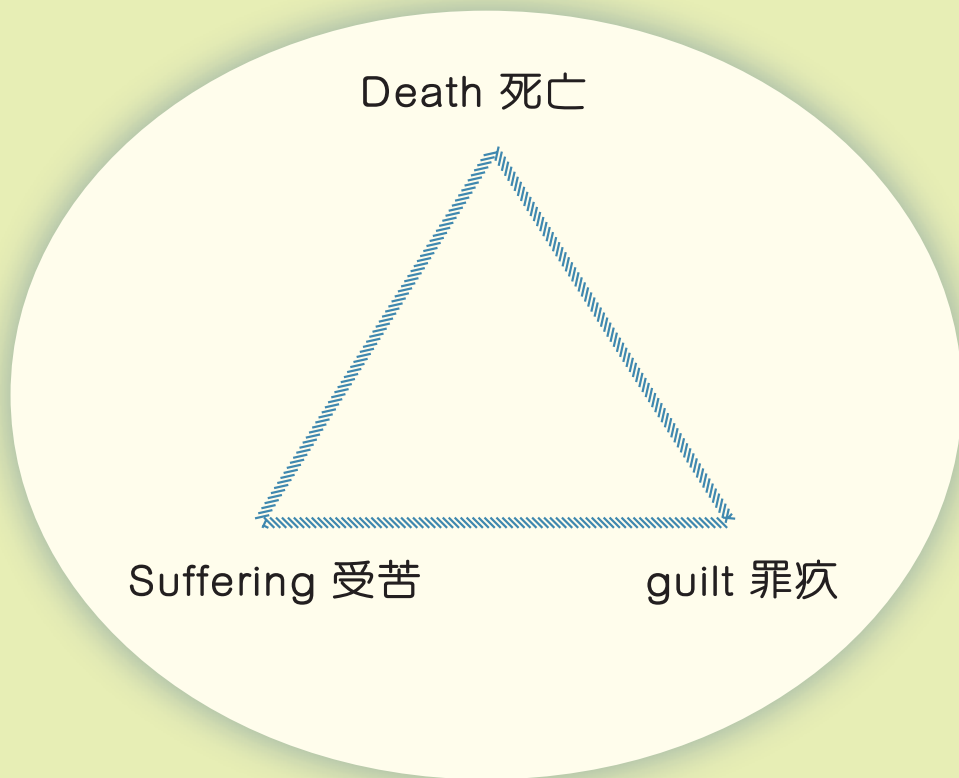




## 一、人生意義的尋索

凡高(Frankl)的理論<sup>4</sup> ——

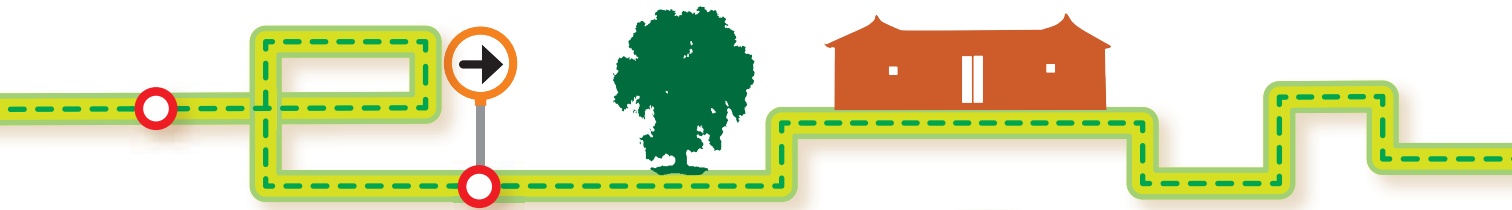
### 人生「悲三角」





有人比喻我們人生千絲萬縷的經歷和片段，  
好像一幅拼圖，  
一小片一小片的不規則的碎片，  
沒有人知道它來自一幅怎樣的圖畫，  
直到我們將之一片一片地拼砌起來，整幅圖畫才能呈現。  
讓我們耐心地將這些碎片整理和拼好，  
以至上帝為我們生命的藍圖得以完整呈現，  
這幅將要圓滿的生命好像馨香的祭一樣  
獻呈給愛我們的父上帝。





## 二、面對死亡

面對死亡，我最擔憂的是……<sup>5</sup>

- 與親人分離
- 失去擁有的東西
- 親人不懂得自我照顧
- 死亡的過程
- 往不知名的地方
- 受苦
- 仍有很多責任未完成
- 對過去有遺憾
- 其他：



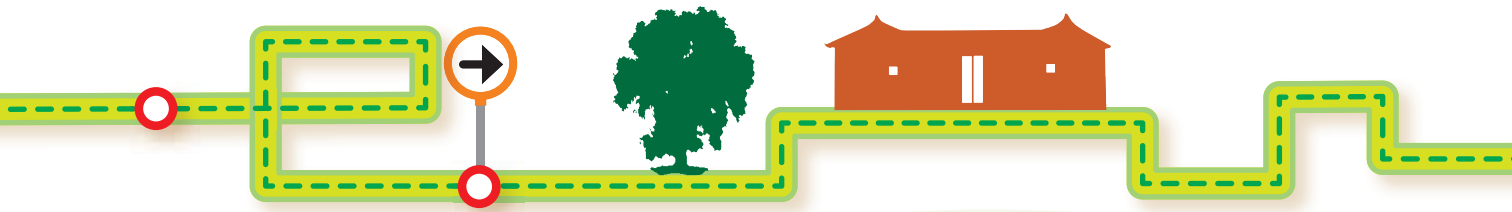
## 科學不能提供的出路

著名醫生和心理學家 H.G. Koenig 認為<sup>6</sup>：

基督教信仰能夠為人類晚年的焦慮，提供非常有力的資源去面對，他說：「宗教信仰能夠提供一些科學不能提供的東西」：

1. 當人生面對一些困境是科學無法提供出路和答案的時候，宗教信仰卻能幫助人，將悲苦的處境升華並賦予「盼望」。
2. 當人生去到一些絕境的時候，信仰卻能為我們提供將來的盼望和忍耐的力量及勇氣。






3. 當這個世界的一切都顯得沒有意義的時候，  
聖經的信仰卻能為你提供人生存的方向和目的，  
為你的人生賦予意義和價值。
4. 當這個世界不能為你提供安慰的時候，  
聖經的信仰卻能為你提供安慰。





## 聖經對晚年的看法

1. 人是按神的形象而造，絕不因年老而變為無用無價值（《聖經》創世記一章 27 節）。
2. 神看那人獨居不好（《聖經》創世記一章 18 節），孤單寂寞是老人的大敵，神對人類生存的設計是群體性的，透過群體發揮互愛互助的作用和功能。
3. 老化是人生必經的歷程，但老化不等於疾病；使用現代的科技發展和知識，好好照管自己的身體，延緩老化的過程，這也是上帝的心意。
4. 身體的老化不等於心靈也必然老化，相反在基督裏的人卻可以靠著主，內心一天新似一天（《聖經》哥林多後書四章 16 節）。



5. 在人生的任何階段，都不應以滿足肉體的需要為終極的目標，晚年也不會例外。

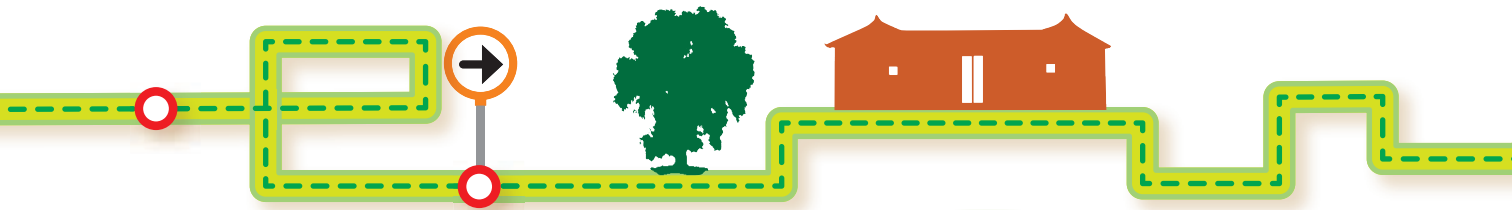
晚年也同樣以神的國和神的義為人生最終的目標（《聖經》馬太福音六章 33 節）。

6. 人生的意義和價值，在乎我們能否按照上帝在我們生命的設計，好好地運用和發揮，直到人生最後一口氣；叫神的名得榮耀，人也因此而得到益處（《聖經》提摩太後書四章 7-8 節）。

7. 肉體的衰殘帶來的不便和痛楚是逃避不了的，但上主的同行，使這**痛楚賦予意義**，雖然是痛但卻不苦也不悲（《聖經》羅馬書八章 18 節）。

8. 世上沒有一個完全人，沒有一個人能百份之一百，全面地承擔起人生的責任，和活出神所設計的人生（《聖經》羅馬書三章 23 節）。





除了耶穌基督以外，世上沒有一個完全人，所以每個人內心都明白，而且承認自己的不完全，是有過犯罪行的人，我們知道當要面對聖潔的上帝的時候，我們都無所遁形，必然要受審判（《聖經》希伯來書九章 27 節）；

但是慈愛的上帝卻為人類提供一個完全的救法，就是在基督裏，每一個肯降服接待耶穌基督為救主的人，主就接納他們，成為天父的兒女（《聖經》約翰福音一章 12 節），

主耶穌為我們背負起我們一切的罪擔（《聖經》羅馬書五章 8 節），

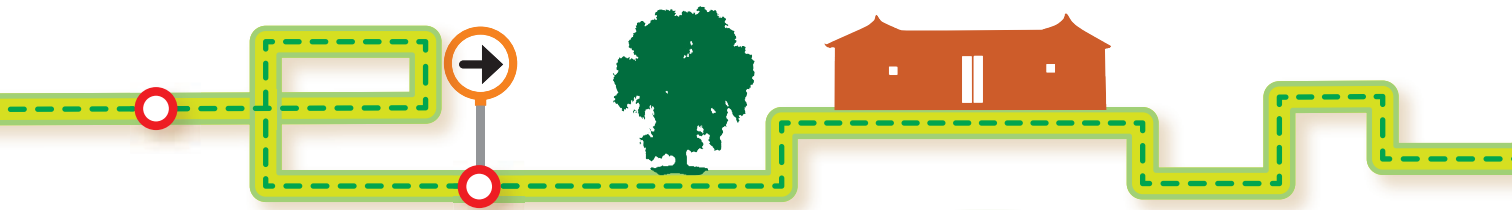
除去我們心裏一切的**內疚**和**罪疚**（《聖經》羅馬書八章 34 節），

叫我們成為真正自由的人，成為新造的人（《聖經》哥林多後書五章 17 節）。



## 死亡不再可怕

1. 上主為人生提供永恆的盼望，使人類不怕面對死亡，因為死亡不是一切的結束，相反死亡只是好像一扇門，穿越這扇門卻是上帝為我們預備永恆的居所，是我們永遠的家鄉。
2. 死亡提醒我們人生是有限期的，所以應做的事趕快去做，不要拖延。
3. 死亡告訴我們人生有限，有一天我們都要面對上帝的審判，趁著還有今天，好好把握，做好上帝交付的職份（《聖經》傳道書十二章 14 節，馬太福音二十四章 45-51 節）。



4. 死亡告訴我們人生只是客旅，我們是期待一個更美的家鄉，是天上永恆的家（《聖經》希伯來書十一章 13-16 節；哥林多後書四章 18 節），假如我們能夠將人生的焦點放在天上（《聖經》歌羅西書三章 2 節），即是聚焦在神的國和神的義（《聖經》馬太福音六章 33 節），人生將會更充實和活得更有意義、更有價值。
5. 死亡提醒我們，世上的一切物質和成就都不能帶走，我們不應將人生全部投放於短暫的物質世界，應投資於永恆，使人一生的勞苦價值長存（馬太福音六章 19-20 節）。
6. 死亡幫助在痛苦中的人得到安慰，因為人生有定期，這痛苦都只是短暫的，而且將會成為過去的（《聖經》哥林多後書四章 17-18 節）。