💡人生四道 | 追求斜槓之外同樣重要的意識 |  
Without regret for well-being life.

<引言> 遺憾有許多種：不敢表達的愛、來不及說的話、以及不曾表達的真心。願你所想傳遞的，能抵達那個人的心，也到達你自己的心底深處，一起走向well-being life，不再留下遺憾。

已經來不及了嗎？走到生命終點時，有沒有一句話，來不及說出口？無論是對伴侶的愛意、對家人的感謝，對逝者的道別，對往事的虧欠，總是到了嘴邊，卻又無法吐出。是華人的含蓄包容？還是個性的內斂使然？生命瞬息萬變，明天與意外之前，還容得下多少懊悔？就是現在，拿起筆，在我們已經備好的信紙上，寫下你的感受。「道愛」、「道謝」、「道別」、「道歉」，抓緊每個當下去珍惜身邊的親友。

**💡人生四道-緣起**

開啟這個活動的契機在於師大全人書院所推動的聯合國永續發展SDGs議題。而在整個2020年我們所經歷的各樣事件、上的課堂、去的訪談、所看的書與電影都使我們對於「人生四道」這個理念，有很深的感觸，因而開啟了這躺旅程。

我們鎖定了SDGs中的第三條-健康與福祉：確保及促進各年齡層健康生活與福祉，來作為延伸點，推動關於心靈健康的這個「人生四道」議題，希望大家能將自己的心意勇敢的傳遞，在自己心中不留下遺憾，也建立起人與人之間的橋樑。

**💡人生四道-理念:**

人生四道原先來自於安寧與靈性關顧，然而這些並不只適用於即將離世的人，而是關乎全人類都需學習的課題，道愛、道謝、道歉、道別除了是與他人關係的建立與和解，也是種對自己的和好與重整。而這些雖是簡單易懂的道理，我們卻往往在生活中無法行出，也許是因為不知道如何表達、也許是華人的低調靦腆與含蓄使我們不敢表達、也許是太多的糾結、傷害、誤會使我們放不下也說不出，往往到了已經來不及時，才來後悔那句未說出口的話。

我們希望藉由一些真實事件或個人體悟的分享以及推廣實際行動，使參與者能意識到此議題的重要以及影響之深，而能感受到人與人之間最真實的關係、能與自己和好、能表達自己真實的感受，最終能及時表達不留遺憾。

**✉️人生四道-道愛** 愛不一定要大聲說，但一定要及時、要勇敢說出來。生命中有多少次，因為他人的付出而感動不已？也許是某個清早的愛心早餐，又或是夜歸時為你留下的那一盞燈；也許是滂沱大雨時的接送，又或是特別節日為你準備的卡片。心懷感激之餘，你知道這些付出都是因為愛的緣故，因為愛，所以心甘情願，卻也因為愛，所以容易被忽略。但是生命匆匆，讓我們不要再錯過表達愛的機會。現在，說出你偷偷藏在心底的情緒，寫下那些沒有表達出來的愛意，給那個值得的人。

**✉️人生四道-道謝**

人生的路程上熙熙攘攘，一路上我們接受過了許多的幫助與鼓勵。有時，心中充滿感激。然而，情感的壓抑卻讓真摯的感謝難以說出口。謝謝爸媽扶養拉拔我們，謝謝師長的諄諄教誨，謝謝朋友的義氣相挺……多少次，這些感謝，最終被深埋在心中，而成為遺憾呢？我們鮮少因為做了而後悔，而是因為錯過了而覺得惋惜。

在這個時刻，跨出那一步吧！讓我們提起筆，一筆一畫的勾勒出心中的感謝

並將這份溫暖的感謝輕輕放入信封，將最誠摯的感謝送至遠方。

**✉️人生四道-道歉**

曾經，我們為著自己一時的意氣用事傷人；為著年少的不成熟叛逆不道、看輕一切；為著內心的自我防衛而出口不遜、語中帶刺；為著不同想法的糾結狠狠將人推出，以無心的話語、無意間的舉動造成傷害；或在重要之人最需要時卻不在身旁......我們都如刺蝟一般，帶著自己的刺，努力找不那麼受傷的方式貼近彼此，卻總是刺的彼此滿身傷。

那些虧欠與悔恨就在心中翻騰著，為自尊或為不敢正視自己的錯誤，或害怕自己無法被原諒而不敢面對，我們糾結著說不出那簡單的一句話，然而心中的歉意需要表達才能傳到對方心中，也才能傳到自己的內心深處。

**✉️人生四道-道別**

人生是由無數的遇見與別離組成的，遇見一個人便注定會有和他說再見的一刻。在疫情肆虐的2020-2021年、遍地開花的抗爭中、天災人禍意外事故等等，有多少人遭遇著分離，被迫與心愛的人永別。

「明天會先來還是意外會先到？」這個問題，誰也不知道。

我們能做的，是珍惜每個當下，在還能親自說聲再見、寫下道別的時刻，練習好好的道別吧！很多時刻，人總是把「道別」和負面的情緒連結在一起，常常伴隨著捨不得和難過的心情，這是我們共同要面對的人生課題。比起不告而別，沒有遺憾地笑著和彼此說再見，相互給予祝福，人生會更圓滿的！

結束了告別，期待人生下一個階段的相遇吧。

**✉️人生四道-人生清單**

YOLO是由You only live once四個單字組成的，在2011年前後出現，蔚為風潮，如同維基百科上寫道的拉丁俗語carpe diem（活在當下）和memento mori（別忘了自己總有一天會面臨死亡）所想呈現的意義。

既然人只能活一次，把握當下勢在必行。

迫於現實、課業、生活上零零總總瑣事的壓力，我們常常把真心想做的事情留在明天，留在有空的時候。那麼，請問我們什麼時候會真正的有空呢？當意識到事態不對的時候，時間已經悄悄流逝了，而我們也老了⋯執筆寫下計畫是行動的第一步，骨架確定了，肉就會自己長出來了。請列下自己的人生清單吧！