

## 給各位至親好友的書信

如果你目前沒有癌症、心臟衰竭、腎衰竭等慢性病，請使用這個範本：

我的名字： \_\_\_\_\_

日期： \_\_\_\_\_

### 各位至親好友：

如果你們正在閱讀這封書信，表示我已突然過世。我知道我這樣突然走了，對你們和我們的至親來說都是很大的打擊。很抱歉讓大家這麼難過，也很遺憾沒有機會和大家說再見。首先我想說的是，非常感謝你們的關愛和關心。

### 生命回顧任務 1- 肯定你生命中的人：

請在下面空白處，寫下生命中令你感到驕傲的人的姓名。

#### 利用這個機會肯定他們的成就。

(例如，Tom，你中學畢業成績優異令我感到非常驕傲；Carla，你成功加入了游泳隊讓我感覺非常驕傲)

致： \_\_\_\_\_

你想肯定哪些成就？

---

---

---

---

致： \_\_\_\_\_

你想肯定哪些成就？

---

---

---

---

我想讓你知道，你讓我非常以你為傲。

**生命回顧任務 2 - 回憶重要時刻：**

請在以下空白處，列出你生命中的重要時刻，你想回顧的珍貴時光。

**以下是我人生的重要事件和我珍惜的時刻。**

(例子 1: 記得 2014 年我們全家團聚，一起去海邊露營、欣賞夕陽美景，真是美好的一天

例子 2: 記得 David 蓋樹屋時，我一到裡面就整個崩塌，所有鄰居聽到巨響後都衝過來，當天晚上我們都笑翻了。)

致: \_\_\_\_\_

有哪些重要時刻呢?

---

---

---

---

---

致: \_\_\_\_\_

有哪些重要時刻呢?

---

---

---

---

---

**生命回顧任務 3 - 請求原諒：**

請在下面空白處，寫下你可能傷害過的人的姓名。  
利用這個機會為了這件特定的事情請求他們的原諒。

(例子：Tom，很抱歉我沒有去參加你的畢業典禮；Carla，我希望我能收回我們吵架時我負氣說過的話)

致： \_\_\_\_\_

有哪些事情你想要請求原諒？

---

---

---

---

---

致： \_\_\_\_\_

有哪些事情你想要請求原諒？

---

---

---

---

---

我想請你原諒我傷害過你。我很抱歉。

**生命回顧任務 4 - 原諒其他人：**

請在下面空白處，寫下傷害過你的人的姓名。利用這個機會原諒他們。

( 例子：Tom，我原諒你沒來參加我的畢業典禮；Carla，關於媽媽喪禮時發生的事，我原諒你。)

致： \_\_\_\_\_

你希望原諒哪些事？

---

---

---

---

---

---

致： \_\_\_\_\_

你希望原諒哪些事？

---

---

---

---

---

---

我想讓你知道，我已經預備好讓過去的事情都讓他過去了。我也非常想要重建我們的關係。

**生命回顧任務 5 - 說「謝謝你」：**

請在下面空白處，寫下你生命中想要道謝的人的姓名。

**利用這個機會說出他們為你做了哪些事，你為何要謝謝他們。**

(例子：Tom，非常謝謝你在我不能開車那段期間每星期天送我去教堂。Carla，非常謝謝你這個不離不棄的朋友。

致： \_\_\_\_\_

你希望為哪些事情道謝？

---

---

---

---

---

---

致： \_\_\_\_\_

你希望為哪些事情道謝？

---

---

---

---

---

---

我想大聲感謝你為我做過的一切。

## 生命回顧任務 6 - 說「我愛你」

請在下面空白處，寫下你生命中摯愛的人的姓名。

(例子：Tom，我非常愛你。有你這個兒子是我今生最大的幸事。Carla，我愛你，你是世界上最好的姊姊。)

致： \_\_\_\_\_

在這裡寫下特定的訊息：

---

---

---

---

---

致： \_\_\_\_\_

在這裡寫下特定的訊息：

---

---

---

---

---

我想讓你知道，我非常愛你。

## 生命回顧任務 7：說「再見」

請在下面空白處，寫下你生命中摯愛的人的姓名，以及向他們道別的特定訊息。

(例子：Tom，好好照顧自己。Carla，我會一直守護著你。)

致：\_\_\_\_\_

在這裡寫下特定的道別訊息。

---

---

---

---

致：\_\_\_\_\_

在這裡寫下特定的道別訊息。

---

---

---

---

我非常感謝你的關愛和關心。即使我最後經歷疼痛或痛苦，我也不希望你對此覺得愧疚、憤怒或不開心，想到你因為我的情況感到痛苦，我會更難過。

非常感謝你為我做的一切。生命中有你，我真的很光榮、很開心、很榮幸。

我真的希望你未來平安喜樂。

我非常愛你。

此致，