**#晚晴訓練班 – 我會有遺憾嗎？**

一位照顧晚期病人多年的澳洲護士布羅妮·韋爾(Bronnie Ware)，在整理病人臨終對生命的回顧時，發現好多病人都有相同的遺憾，而其中最多人提出的就是以下「人生五大憾事」：

1. 後悔自己沒有勇氣忠於自己去追夢
   最多人覺得遺憾就是，過去幾十年來都不是為自己而活，而是活在其他人的期望之中，很多人甚至連一半的夢想都沒有達成就離開人世。對健康問題，好少人了解它的重要性，直到自己病倒才明白。

2. 後悔自己花太多時間在工作上
   這個幾乎是大部份男病人都同樣有的遺憾，後悔自己為了工作而錯過同小朋友成長的寶貴時刻，亦沒有好好花時間陪伴父母、伴侶。

3. 後悔自己沒有勇氣表達內心的情感
   好多人為了與其他人和平共處，抑壓自己的感受，結果無法做到真正的自己，有些病人就是因為長期的壓抑而鬱出病來。

4. 後悔自己沒有與老朋友保持聯絡
   很多人都後悔因為自己繁忙的生活，而沒有珍惜與朋友珍貴的友誼，友誼隨著歲月流逝不斷褪色，到最後雖然很懷念老朋友，但又因為沒有經常保持聯繫而無法再見面。

5. 後悔沒有令自己更加快樂
   很多人到最後發現自己一直活在舒適圈內，害怕作出改變而假裝自己好滿足，令人生失去好多樂趣。直到生命的盡頭先恍然大悟，原來快樂是源於自己的選擇。

看完這個分享，不知道大家有沒有覺得同自己的生活或者經歷有些相似呢？雖然這「五大憾事」是護士布羅妮·韋爾的紀錄中，是重複性最高的。但其實每一個人的生命都是獨特的，人生態度和經歷都不一樣，遺憾之事絕對會因人而異。

絕大部份的人在仍然健康的時候，為生活而生活，亦不會預先去想自己會有什麼遺憾，但如果想像一下「無常」將會在不久降臨，你會怎樣重新排列你認為重要、會優先分配時間去處理的事情呢？

希望藉住這個分享，讓大家再次反思生命的意義。

如果你覺得今次的分享有啟發性，不妨分享給你的朋友！