

#晚晴訓練班 - 我的生命故事書

每個平凡人都有不平凡的故事，都值得擁有一本獨一無二的傳記。

你可以隨心去決定放什麼內容在你的生命故事書裡面，例如兒時生活、年輕時的放任、甜蜜的戀愛/婚姻回憶、家庭或工作上的成就貢獻、生活愛好，座右銘、成日掛在口邊的自豪威水史、一直埋在心底的秘密等等。

甚至是一些害怕來不及說，想對家人朋友表達感激、欣賞、惜別的說話，都可以趁這個機會記錄下來。

在構思同製作生命故事書的過程，病人可於回顧自己人生中，加強對自己的肯定，亦可以加強同家人的互動，增添回憶。

完成製成品後，閒時可以回憶一番，除了懷緬書中紀錄的過去，同時可以回味製作過程的點滴，再次感受當日的溫暖。

到病人離開後，相信這本生命故事書必定是留給家人其中一份最珍貴的禮物，甚至可以減低家人日後的哀傷、遺憾。

生命故事書本身已極具意義，所以不一定需要精美排版、專業印刷等，亦千萬不要因為這些因素限制你的創作，阻礙你的行動，只要是有心有愛的製作，即使是拼拼貼貼的手作，都是一本價值無限、會被好好珍而重之的生命故事書。

