



致已故

在缅怀已故至亲的同时，也让我们一起重温过去的酸甜苦辣，以及生活中的点点滴滴。让我们牢记那些温馨的时光，从中获取继续前行的力量。无论过去、现在还是未来，我们对他们的爱慕和敬意必定会永恒延续。

提及已故至亲，我想你的心仍隐隐作痛吧？每个人悼念的方式都不一样，而不管你以什么方式面对丧亲之痛，它都是一段很私人的悲痛经历。犹如潮汐的起起落落，你的心情也会随着哀悼的过程时好时坏。

我的儿子颖杰于2007年，仅17岁的时候，英年早逝。想想要是他还在世的话，今年也该33岁了。我是怎么度过这些岁月的呢？坦白说，一点都不容易。颖杰的离去虽然已过了16年，但那份失去他的悲痛仍伴随着我们。唯一能让我们感到欣慰的是，天堂多了一名天使。我的信仰让我得到慰藉，我经常祷告，我们一家也常聊起颖杰。静思的时候，我也会在记事本上写下对他的思念。我相信你的至亲和颖杰一样，去了更美好的地方。

和至亲一起度过的美好日子和曾经共享的欢乐时光，将成为我们最珍贵的宝藏，谁也无法带走这些烙印在我们脑海里的美好回忆。面对失去确实不容易，把悲伤交给时间吧！会慢慢平复的。切记你不是一个人，你、我和其他失去过至亲的人都能惺惺相惜，彼此了解。

哲学家老子曾说过：“被爱给予你力量，爱人给予你勇气”。愿你这份爱能在黑暗中指引你，照亮前方的道路。千里之行，始于足下，让我们在今天踏出愈合的第一步。让我们带着对至亲的爱，如向日葵一般，在心中和家人之间盛开绽放，让这份爱给身边的人带来亮光和希望。

善待自己，勇往前行！

黄玉莲 执笔

*黄玉莲女士是HCA 慈怀护理的前任执行长，于2015年至2021年任职。





HCA慈怀暖心

携手同行,
回忆点滴

第一章 道别与自我照顾

**如果你想找个聆听的人，你可电邮至
pss@hcahospicecare.org.sg
WhatsApp或致电 9789 9217
与我们的工作人员联系。**

**热线开放时间：周一至五，上午 9 点到下午 5 点
公定假日除外**



如果你希望我们停止邮寄，改以手机简讯或电子邮件的方式继续收到这类讯息，或希望终止我们与你的联系，请通过以下二维码告知我们。





HCA慈怀暖心
第一章
道别与自我照顾

悲伤体验： 我... 正常吗？

悲伤是一种多层面的体验。它可能体现在身体、心理、社交、情绪、精神各方面。

身体：透过头痛、胸部不适、食欲不振、睡眠等问题表现出来。

心理：失去专注和注意力、健忘、反复思考等。

社交：退缩，即使有人陪伴也感到孤独，对社交圈丧失兴趣等。

情绪：感到悲伤、常常掉泪、沮丧、焦虑、烦躁、生气等。

精神：怀疑生命的意义、对信仰感到生气、专注于死后的事情、感受到离世亲人的存在等。



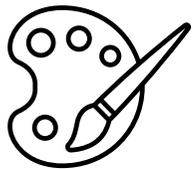
应对悲伤的温馨提示



定时用餐，饮食要均衡，还要拥有足够的睡眠



寻求并接受他人的帮助



通过不同的方式抒发悲伤的情绪
例如画画、写作或向他人倾诉



继续你的日常活动或尝试新事物
例如参与户外运动、园艺、探索新加坡等等





HCA慈怀暖心
第一章
道别与自我照顾

善待自己

在怀念挚爱的人时，固然会出现一些负面情绪。
但总会有一个人，一把声音，一股力量
能无时无刻的给予你安慰。

那个人就是你自己。

试着做以下练习：

将一只手放在心口上；另一只手轻抚你的脸颊。
对自己说：“我在乎你，我会和你一起面对。”

无论是在言语、思考或是行动上
都待自己如你挚爱的朋友。
给自己一些空间感受悲伤，
也允许自己喘口气，好好休息。

道别之余，也切记善待自己。
你能为自己做些什么呢？

今天，我会以

(写下一个自我照顾的方法)

的方式，来善待自己。

你可以把这张卡片贴在镜子或冰箱上，提醒自己。





HCA慈怀暖心
第一章
道别与自我照顾

丧亲后，同一时间感受到多种情绪反应是正常的。

在同一时间内经历不同的情绪反应是正常的。在挚爱的人离世后的数月内，在悲伤之余，你也许会感到混乱或无法正常过生活。你或许会反复的重温挚爱的人离世前的画面。

这悲伤的心，其实也是一颗充满爱和韧性的心的。在剧烈的悲痛之余，同时继续经历日常生活里的每一件事。随着时间的步骤，这悲伤也逐渐的融入你生命的步伐与节奏。

有些人需要长一点的时间来平抚悲伤，也可能需外界的协助度过这段期间。
这是完全正常的。

到哪里寻求帮助？



HCA 慈怀暖心热线
和HCA慈怀护理的社工联系
pssehcahospicecare.org.sg / Tel: 9789 9217

mindline.sg
自我情绪管理及促进心理健康网站

进觉福利协会 (Viriya Community Services)
能给予丧亲家属支持
griefsupport@viriya.org.sg / Tel: 6256 1311

新加坡援人协会 Samaritans of Singapore (SOS)
为有自杀倾向的公众提供紧急电话辅导
Tel: 1800-221-4444 (24 hours)

关怀辅导热线 Care Corner Counselling Hotline (Mandarin)
Tel: 1800-3535-800 (上午10点至晚上10点)

