

## 致已故

我们都曾失去生命中很重要，很重要的人。但是我们回忆起他们的方式却可能是独一无二的。

我在22岁那年收到了妈妈被紧急送进医院的消息。她当时正在国外旅行，所以送入了当地的医院，但才仅仅5天便在异地过世了。我还深刻记得噩耗是如何像海啸一般袭来，它凶猛无情，瞬间让我的世界天崩地裂。我当时除了手足无措更多的是错愕。但其实，任何文字和语言都无法完全形容我当时真实的感受。

在妈妈过世后的一年间，我几乎每天都还会和朋友聊起一些她的生活点滴，就犹如她还在世一般。我的朋友们甚至不曾察觉我口中的妈妈其实已经离世了。

小的时候，妈妈不曾让我踏进厨房半步，但她常做的传统糕点至今仍让我记忆犹新。妈妈是兄弟姐妹中厨艺最好的，传统糕点的味道更是让人齿颊留香。多年后我也开始尝试自己做传统糕点，味道虽然和妈妈做的不太一样，但过程却十分疗愈。在制作糕点的时候我好像更贴近妈妈了，这种感觉给我带来快乐和幸福感。

我曾经想过悲伤有有效期限吗？左思右想之后，我发现悲伤源自于爱。如果爱没有期限，那么悲伤也自然没有期限。我和妈妈一起度过的日子仍历历在目，想起她的时候眼泪也还是会不由自主的夺眶而出。但我发现这是正常的，我是正常的。

妈妈离世后的这些年，我以不同的方式和形态与她保持情感上的联系。我诚心愿你也能找到属于你和离世亲人保持情感联系的方法。

切记，爱没有期限。前方的路也许不好走，但愿我们能一直谨记并带着对离世亲人的爱勇敢向前行，让对他们的爱在我们的心中发光发热。这么多年过去了，我也一步一脚印才走到今天这里，我相信你也一定走得到。

愿  
坚强勇敢，加油!

肥肥 执笔



HCA慈怀暖心

携手同行，  
回忆点滴

# 第二章 悼念与缅怀



**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。



# 悼念与缅怀仪式

有些丧亲家属会在特别的日子进行一些有意义的悼念仪式, 例如:

## 1. 点蜡烛

我们会在一些特别的日子(节庆、生日、周年纪念日等)更深刻的感受到挚爱的人已经离开我们。这个时候, 可以点一根蜡烛并与身旁的人分享他/她生前的点滴或是为他/她祈福。

## 2. 栽种植物

种一盆植物、花或是一棵树来纪念挚爱的人。你也可以邀请家人和朋友一起参加一场种植仪式或定期聚会, 分享与挚爱的人的回忆。

你选择的悼念与缅怀方式又是什么呢?



离世的亲人虽已不在身边，但我们能以不同的方式回忆和延续对他们的爱。

**有哪些他/她说过的话或你们共同拥有的回忆是你至今仍无法忘怀的呢？**

**我最喜欢他/她说过的**

---

写下你最喜欢或怀念的忠告/笑话/口头禅

你可以和家人或朋友分享这份珍贵的回忆。

