

致已故

回想当初，我父亲因肺癌过世的时候，我心中的一大遗憾是没能花更多时间陪伴在他身边。当时我正在国外念大学，但一听到他病重的消息我便匆匆赶回国，只来得及陪他走完剩余的最后几个月。

父亲生长在日据时期，因形势所迫只能迅速成长懂事，帮补家用维持庞大家庭的生计。在我年幼的记忆中里，父亲总是早出晚归，每周辛勤工作六天。看着他，我学会了意志坚定和不屈不挠的重要性。

他过世后，我经常想起他曾经说过的话，也会试着想象在我到困难的时候，他若还在世会怎么做。每当回忆起父亲的谆谆教诲，我的心灵总能得到无比的慰藉。我也以这样的方式缅怀他。

前些日子，我辅导的一名病患离世了。她的儿子跑来问我是否应该遵循先母的意愿把骨灰撒入大海。我积极鼓励他帮母亲完成想要在浩瀚无边的大海中自由自在的心愿。在丧礼上，他告诉他决定保留小部分的骨灰制作成项链吊坠，让他和妹妹留作纪念。他接着又问，有没有什么纪念忌日的好建议？我想了想，提议他可以携家人到撒骨灰附近的海边野餐，一起纪念和庆祝母亲精彩的一生。

缅怀离世亲人的方式当然不只一种。有些人会到先人的坟前扫墓或到安放骨灰的地方以表思念，另一些人则选择做一些亲人还在世时他们经常一起做的事。我相信你也能找到缅怀离世亲人的独特方式，延续你们之间宝贵的情谊。

其实，每当我们想起离世的亲人和曾经收获的爱意时，我们的心中难免会泛起一丝失去的苦涩。但是呢，与离世亲人之间的这一份爱和情感联系是可以通过缅怀他们绵延不绝的。

随着岁月的推移，这份情感联系时深时浅，或许也会以不同的方式出现在我们的生活中。但是千万不要觉得这样的情感牵绊不正常，或认为这是过度哀伤的表现。人都是渴望与他人连接的，死亡也许终结了我们与亲人物质上的联系，但我们仍然可以在心灵层面与逝去的亲人保持情感关系。

愿
平安归于你

Irene 执笔



HCA慈怀暖心

携手同行,
回忆点滴

第三章 重构生命



**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
第三章
重构生命

我们不会将挚爱的人遗忘，
反而会让他/她继续活在我们的生命里。
悲伤是没有尽头的，也不是我们所能克服或是跨越的。
它将会伴随我们，成为我们的一部分。

随着时间的流逝，
你或许会发现你可以和悲伤共生共存。
带着温暖的回忆，平静和积极的面对这份失去。

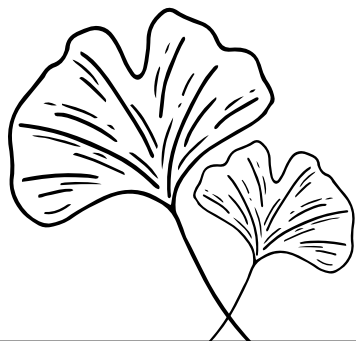
离世的亲人在你我心中一定仍保有一席之地。
你们一起经历过的美好时光有哪些呢？

我会永远记得和

写下亲人的名字或你们的关系，例如‘太太’、‘爸爸’

一起

写下你们曾一起度过的美好时光或回忆



你可以和家人或朋友分享这份珍贵的回忆，
或将这张卡片与珍贵的照片或心爱的物品放在一起。