

## 致已故

我叫叶淑娥，我失去了我的老公。

我和先生邱国权结婚了33年，没有孩子。我们的婚姻关系蛮不错的，这么多年来他很照顾我。有一次，我哮喘发作，躺在沙发上起不来，他就一路跑回家，急急忙忙带我去医院。

我的身体不好，以前什么事都是靠老公。怎么知道…他生病做化疗和电疗，竟换成了我来照顾他。我记得那时候老公不能大小便，我帮他的时候，他总是说委屈我了。但是，我认为我只是在尽一个妻子的本分照顾老公。

失去先生之后，我感到空虚、寂寞，也觉得少了一个可以依靠的人。毕竟是那么多年的夫妻，有时候很难接受事实，但我也相信他的离开是种解脱，他终于不用再被病魔折磨了。

从认识他，到结婚，直到失去他，他给予了我甜甜的回忆。总记得他驾车晚上回家的时候，经常会买鱼圆果条汤或椰浆饭给我吃。

想念他的时候，我就会折纸星星和纸鹤，我也会看看老公的照片和他说话，听听他录下的声音。快接近他走后的第一个祭日了，我还是一样，特别想念他…所以，我买了他爱吃的素食、豆花和豆花水去拜他。

他走后，我也逐渐领悟到，我其实是个独立、有本事的女人，做事情也渐渐变得有信心。

现在的我想对失去亲人的家属说：生老病死是生命的过程，请你们加油，要坚强，别放弃。要好好照顾自己，亲人才不会担心我们。

叶淑娥执笔





HCA慈怀暖心

携手同行,  
回忆点滴

# 第四章 传承于希望

**你的亲人所传承下来的精神将永远与你同在，  
陪伴你度过艰难和快乐的时光。**

**你所传承给我的是**

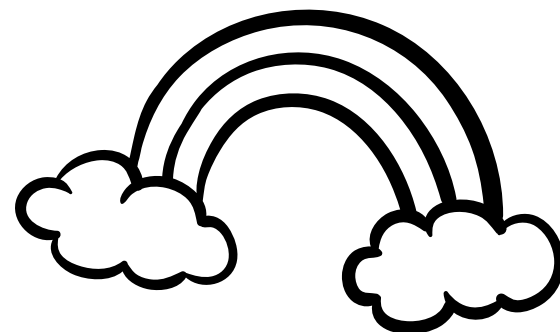
---

写下你从亲人那里学习到或获得的东西

**这让我 / 鼓励我**

---

你可以将此卡片保存在身边或与家人及朋友分享。





HCA慈怀暖心  
第四章  
传承与希望

“七年前，我失去了我的母亲。她的善良与慈爱的心带给了我希望，让我有了继续生存下去的力量。我追寻着她的足迹，让自己可以好好地生活下去。”

- 失去母亲的女儿

虽然悲伤没有期限，正常的悲伤和忧郁症还是有区别的。

## 我应该何时寻求帮助呢？

如果你对你的身心健康有所担忧，或发现负面情绪逐渐影响你的日常生活（例如：人际关系、课业、工作），请考虑到综合诊疗所寻求医生的评估和转介。你也可以联系任何我们所提供的相关机构，寻求援助。



## 特别日子将至

临近特别的日子，如生日、节庆或纪念日时，我们可能会感到特别伤感，也可能更明显的体会到已故亲人不在身边的缺失感。这是正常的。

随着时间的推移，我们纪念已故亲人的离世周年和生日的方式也会慢慢改变。我们可以在离世周年时，通过家庭聚会或悼念会，来好好地沉淀、怀念和缅怀对方。我们也可以选择安静的度过。

以下是一些逢特别的日子可以进行的小仪式（供参考）：

1. 寻求家人或朋友的陪伴和支持
2. 到置放骨灰或你们曾有过美好回忆的地方悼念
3. 以行动纪念你挚爱的人（例如：写一封信、播放他/她生前最喜欢的音乐、下厨煮他/她喜欢的食物等等）
4. 继续你喜欢的传统或仪式，并改变或舍弃你不喜欢的。你也可以考虑开始一些新的传统和仪式。

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](mailto:pssehcahospicecare.org.sg) / Tel: 9789 9217

[mindline.sg](http://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@viriyia.org.sg](mailto:griefsupport@viriyia.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)



**我们已经来到《慈怀暖心》系列的最终章。衷心感谢你给予我们服务你和你的亲人的机会。能在漫漫的人生旅途中陪伴你们走过这一小段旅程，我们倍感荣幸。**

**切记，你并不孤单。**



**HCA CAREs**



**你、我和许许多多的家属一样，都在丧亲的旅途中。这一路不一定时刻平顺，但我们可以带着回忆、勇气和希望往前行，为亲人也为自己活出精彩。**