

好讲

不讲



死都要讲

死

都

要

讲

死亡是人生的自然过程；所以，我们应该以平常心来看待，并坦然接受它。主动去讨论死亡，将让我们更了解人生，更能珍惜现在，并越活越精彩。

留下爱，不留下债。要让生命没有遗憾，那就敢敢讲死，死都要讲。



好讲

不讲

- ✔ 坦然地谈论死亡，可以促进了解并不再害怕它
- ✔ 深入谈论，让自己及家人互相了解对方的意愿
- ✔ 死亡不再神秘，往后日子会过得更有尊严

- ✘ 有人因为忌讳而不谈论死亡，害怕一讲就真的会发生
- ✘ 有人认为死亡是很遥远的事，现在不用去谈论它
- ✘ 有人不知道该谈什么，所以就干脆不想也不讲

其实，谈论死亡能够为自己，同时也为家人去除许多不必要的猜测及乱想。问问自己，如果谈死真能减轻许多不必要的痛苦，你有必要避而不谈它吗？



你要的是哪一种“死”：

- 好死
- 歹死

你死后，希望家人朋友：

- 好好地活
- 痛苦地活

你希望自己的身后事：

- 有人知道将如何处理
- 没有人知道将如何处理

在离去之前活出你想要的人生，对你来说：

- 很重要
- 不重要

你希望临终安排根据：

- 自己的决定
- 别人来帮你决定

对于以上几个问题，如果心中有了明确答案，接下来的信息可以进一步帮到你。

要讲什么？

人生大四

你也许已经准备好，但却不知道
从何开始。这里有四个重点，希望
能够帮你作进一步的思考与讨论：

讲善终
讲临终关怀
讲宽恕与放下
讲善活



善终

你希望自己的身后事如何处理？有什么心愿未了？
遗嘱该怎么写？



家人能够照常地生活，
是我最大的心愿。

有没有一件事情是
我想在死前完成的？

走后我要一个欢送会，
把欢笑永远记下。

我要乐观面对死亡，
不然大家怎么以微笑
祝福来送别呢？

善终能够为活下来
的亲友带来善生。

心愿

善终

你希望自己的身后事如何处理？有什么心愿未了？
遗嘱该怎么写？

走后灵堂摆几天，
想举行什么样的仪式，
灵位放哪里，
全都安排好了。

我希望可以海葬。

后事

这衣服及照片我最喜欢，
到时一定要用上。

善终能够为我们的
关系带来善别。

什么东西留给什么人都讲清楚了，
不然我走后才来争吵，
不是很头痛？

我希望能把身体捐出去作研究。

遗嘱

我要把还可以用的器官捐给有需要的人。

善终往往决定在自己看待死亡的态度。



临终关怀

你想要怎样的医疗护理？想在哪里接受临终护理？想要怎么样的疼痛管理？由《临终关怀》可以进一步谈论有关《安宁疗护》的课题，目的在于探讨如何改善病患者的生活质量。

我要在家里接受生命最后的护理，在自己熟悉的环境离开。

请尊重我的权益，让我走得自在，死得有尊严。

临终关怀护理在家里进行是免费的。

医疗护理

我要说出什么是我希望以及不希望的照顾方式。

我和家人进行了《预先护理计划》后，心里反而轻松多了。

我要知道有关治疗、进展、死亡预期等一切真相，让我做出自己的决定。

在我无法自己作决定时，我已经指定我相信的人来帮我处理。

当病患末期时，无效医疗的急救方式只是延长那几天没有意识的日子，有意义吗？



临终关怀

你想要怎样的医疗护理？想在哪里接受临终护理？想要怎么样的疼痛管理？由《临终关怀》可以进一步谈论有关《安宁疗护》的课题，目的在于探讨如何改善病患的生活质量。

我希望不要把我当“病人”看待，让我拥有做“人”的尊严。

问问自己：是家属的意愿重要还是我的要求重要？

心灵护理

把心稳定下来，面对千变万化的状况才能没有恐惧。

有什么人或事可以帮我减少忧虑、让我的心安宁？

我有权决定谁在我身边陪我，谁我不想见。

有什么事是我不愿意的，如果继续进行反而会让
我增加痛苦？

疼痛管理

生病可以医，但如果已经到站了，我倒希望可以减少痛楚，安乐地走。

减少不必要的尝试，就是减少我的痛楚。

有些痛是心理上的，如恐惧、焦虑等。我希望有专业人士来帮我。



宽恕与放下

想想心中最亲的人。学习如何说：对不起、谢谢你、请原谅及我爱你。

对不起

别等改天，有什么歉疚马上说出来。

坦诚一句对不起，帮助舒缓心灵上的创伤。

有什么人与事让你感恩的吗？把握机会说声谢谢。

谢谢你

心中充满感激，生活更加美好。

请原谅

是人都会犯错，能够原谅也是一种放下。

别人原不原谅不能强求，但自己可以尝试原谅自己。

我爱你

有些藏在内心的话一定要说出来。

简单一句话，是给人继续活得更好的力量。



善活

无论老少或健康状况如何，其实距离你离开那一天，还有很多日子要过。想想接下来要如何过得精彩？

我尽量让自己存好心、说好话、做好事。

活得积极

不需抱怨别人比自己做得少，心怀感谢自己比别人学得多。

山不转路转，凡事都有解决的方法。

昨天已过去，明天还未到来，好好把握现在！

我已经列出想做的事情；我会一步步去实现！

问问自己什么最重要，然后只让自己做最重要的事。

活出精彩



这只是 一个开始

谢谢你用心翻阅到这一页。虽然死亡不是个容易谈论的课题，你已经踏出勇敢的第一步来面对它。谈论死亡，让我们学会珍惜身边的一切；希望你能以身作则，死都要讲。

没人跟你讲？
打这热线讲一讲：

1800 3535800

热线开放时间：上午10时 - 晚上10时



关怀 800 辅导热线
Care Corner Counselling
Centre Hotline

信息与援助



有关临终关怀的信息，请浏览：

新加坡慈怀理事会 Singapore Hospice Council
www.singaporehospice.org.sg

新加坡的照顾中心及临终关怀服务

慈怀病院 以下八个慈怀病院与关怀中心，为临终病人提供日间、居家及住院照顾等服务。

雅西西慈怀病院

Assisi Hospice
6347 6446
www.assisihospice.org.sg

观明综合医院

Bright Vision Hospital
6248 5755
www.bvh.org.sg

托福园

Dover Park Hospice
6500 7272
www.doverpark.org.sg

慈怀护理

HCA Hospice Care
6251 2561
www.hca.org.sg

慈光安宁居家护理中心

Metta Hospice Care
6580 4688
www.metta.org.sg

卫理慈怀家居服务

Agape Methodist Hospice
6435 0270
www.mws.org.sg

圣若瑟护理之家

St Joseph's Home
6268 0482
www.stjh.org.sg

新加坡防癌协会

Singapore Cancer Society
6221 9578
www.singaporecancersociety.org.sg

医院 以下八所医院，为临终病人提供住院及门诊的临终关怀与照顾服务。

亚历山大医院

Alexandra Hospital

竹脚妇幼医院

KK Women's and Children's Hospital

新加坡中央医院

Singapore General Hospital

樟宜综合医院

Changi General Hospital

新加坡癌症中心

National Cancer Centre Singapore

陈笃生医院

Tan Tock Seng Hospital

邱德拔医院

Kho Teck Puat Hospital

国大医院

National University Hospital

感谢以下组织对《死都要讲》的鼎力支持：

关怀辅导中心
Care Corner Counselling Centre

新加坡慈怀理事会
Singapore Hospice Council

死都要讲



www.lienfoundation.org



www.acmfoundation.sg