

活动

死亡是人生中很自然的一部分。谈论它能提醒自己要过怎么样的日子和什么最重要。为自己也为爱我们的亲人，我们越早面对，越能坦然面对，也越能充裕地为那段最后的旅程做准备。

想一想以下的问题。你的答案是什么？



协助与资源

无论你的年纪多大或身体状态如何，都应该考虑订立“**预先护理计划**”(Advance Care Planning)。在此计划下的一系列自愿性讨论，将让你对自己的健康情况有进一步的了解。你的喜好、偏爱及看法都会被记录下来；当你面对无法自主的情况时，你的亲人及医疗团队将能以此为依据，为你作出符合你意愿的医疗决定。

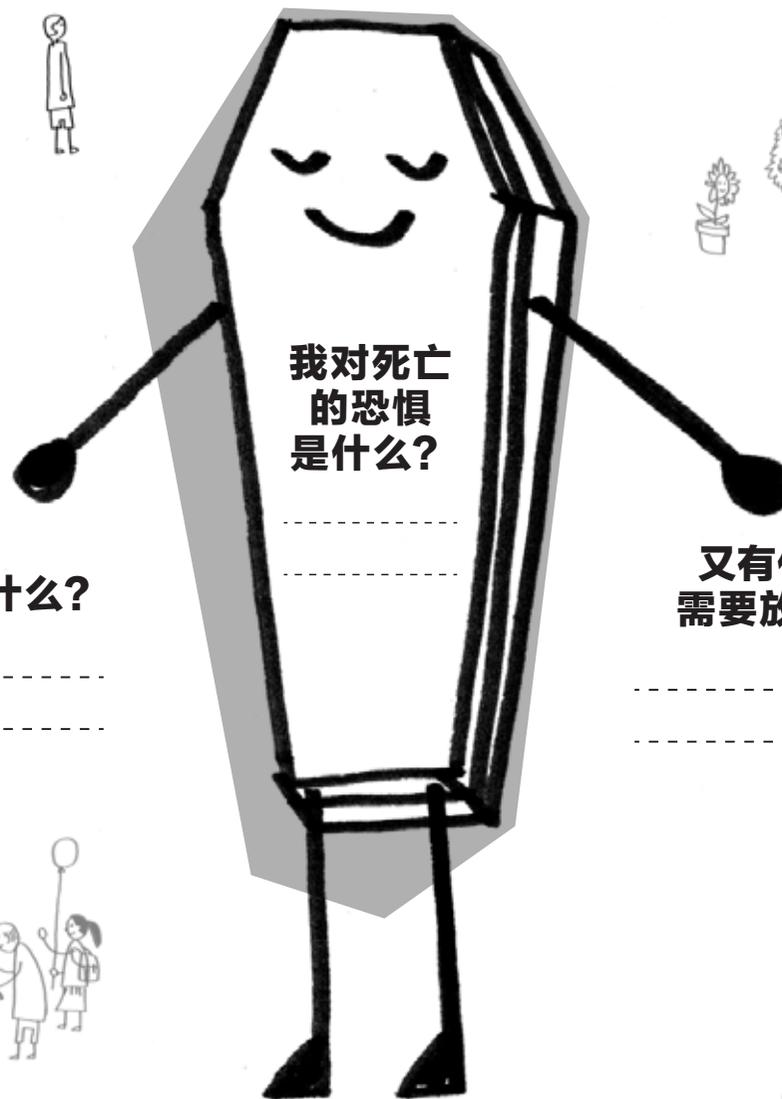
欲知更多详情，请上网 www.livingmatters.sg。

更多网上资源就在 www.bothsidesnow.sg。

关怀辅导中心热线: 1800 3535 800

如果你想找人淡淡或询问有关死亡、临终关怀、慈怀护理等课题，你可以打以上热线。关怀辅导中心受过训练的义务辅导员将为你解答问题或聆听你的分享。每天早上10时至晚上10时（公共假期除外）。

我信任谁为我决定
我的临终护理？



我对死亡
的恐惧
是什么？

又有什么
需要放手？

我希望在哪里
过完最后的日子？

