

生命

向前进



新加坡富贵集团
和新加坡资深媒体人

黄文鸿

协作展开生命教育系列
《倒带人生》

“

透过轻松生活化的形式，一起检视自己独特的精彩人生，打开和了解关于死亡的不同视野与见解。

”

倒带

看人生

富贵圆满契约

给生命一份圆满的承诺

抛开心中的顾虑，自在地享受人生，让这份圆满生命的契约成为您人生中最重要的一份保单。让您预先策划满意的安葬，给人生的最终找到“圆满”的保证，从此您与家人便可以无忧无虑地享受生活。

5天4夜
仪式配套

5D4N
Funeral Service
Package

3天2夜
仪式配套

3D2N
Funeral Service
Package



事前规划的好处

- 0%利息分期付款，减低日后一次性付款的经济压力，让您更轻松做好事前规划。
- 自己做好事前规划，不把责任留给下一代。
- 锁定今天的价格，对抗通货膨胀。
- 如今预购，依自己的要求与喜好决定每一个细节(例如选择福位等)，

- 在时间充足的情况下做出比较，找到自己满意的选择。
- 事先为父母做好准备是一种尽孝的行为，让父母在人生的最后一程能有满意的安排。
- 在自己有生之年做好规划，可以舒缓家人的经济负担，日后无需带给家人突如其来的大笔开销。

- 避免家人在面对离别的打击下，在悲伤时刻做出仓促的决定。
- 当自己离开人世时，家人难免悲伤，事前规划可以减轻家人当时面对的压力，无需再为琐事忧心。
- 免去子女因为各自宗教不同，观念不一而闹意见所带来的家庭纠纷。

富贵 NIRVANA

www.nirvana.com.sg
950 OLD CHOA CHU KANG ROAD, SINGAPORE 699816 TEL (65) 6397 2272 FAX (65) 6795 3070

目录

- 4 黄文鸿要活在当下!
- 7 书写生命
- 8 写给天上的你
- 9 来自“天上”的信
- 10 写给天上的你
- 12 维护最后尊严的使者 —— 拿督斯里 邱耀丰
- 14 断舍离该从哪里下手?
- 16 与长者谈身后事
- 17 与小孩谈生死
- 18 如果人生可以倒带……
- 19 不勉强的人生
- 20 告别也需要智慧
- 21 如何讨论遗物处理

- 22 容许悲伤的存在
- 24 死神是最后的赢家! —— 陈文茜
- 26 如何让自己活得更好? —— 许礼安



- 28 死亡咖啡馆，让你与死亡面对面! —— 郭慧娟
- 31 殡葬自主 学习尊重
- 32 逾200人齐探讨 如何才能善终?
- 34 终活 —— 为终点做准备
- 35 中元节 —— 感恩孝亲的日子
- 36 SAYING GOODBYE
- 38 SPEAK OUT
- 40 SUPPORT FOR THE CAREGIVER
- 42 LIFE & DEATH MATTERS
- 44 2019年活动预告



C
O
N
T
E
N
T
S



GG 倒带人生 99 谈生死 黄文鸿要活在当下!

应邀担任富贵山庄生命教育探索计划的活动总策划，UFM 100.3 DJ黄文鸿认为，生命教育能让人审视自己的人生，尽力把握每一天，做好该做的事。

中学时与死神擦肩而过

文鸿以一项别开生面的征文活动——《写给天上的你》，为“富贵新加坡生命教育系列——倒带人生”掀开序幕，希望听众能通过文字，向故人传达自己的思念之情，他说：“这种以文字来怀念故人的情感，不一定是哀伤的，也可以是很感人或很温馨的。”

喜爱阅读的文鸿，读过不少与生死有关的书籍，对这课题的接触也很广，觉得自己作为活动策划人，能更好地把不同的媒体和社团组织串联起来。而文鸿的生死初体验则是在念中学的时候婆婆过世了。

“这个初体验是很模糊的，印象最深刻的是婆婆的一位从外地前来参加葬礼的姐妹，以古老传统的‘哭丧’仪式来表达她失去我婆婆的哀伤。她在门外还与我们寒暄，一来到灵前却哭得呼天抢地，还哼唱一种客家调调，下一秒却又若无其事地与我们闲聊，整个过程非常戏剧化。”

文鸿真正开始对死亡有深刻体验是在中学毕业的时候。他说：

“我住在马来西亚的小乡村，那时乡村里的人在中学毕业后不是到新加坡，就是到吉隆坡继续升学，我们班的同学也不例外。我记得我们一群同学一起开车去吉隆坡找学校，回程时我先脱队到新加坡去找学校，之后回到马来西亚时打电话给我姐姐，要她来接我。谁知道姐姐一听到我的电话便问我到底跑到哪里去了？还说整个村子里的人都在找我！”

文鸿追问后才知道他的同学坐的那辆车子在回程途中发生车祸，其中一位要好的女同学不幸去世了。由于这位女同学头发很短，像个男生，很多人误以为去世的是一个男生，加上联络不到文鸿本人，就以为遇车祸罹难的是他。

“姐姐说我的那位女同学现在停柩在殡仪馆，而我所在的地方的后方正是殡仪馆，我放下电话后马上就冒雨跑过去，只看到同学们都哭得乱七八糟的，我整个人都傻了，深刻地



我选择‘活在当下’。把握现在，以这个态度过生活。还有一句，那就是‘这一切都是最好的安排。’



体会到人生的无常。我们那时才18岁，对人生充满憧憬，没想到这个女同学的人生就这样忽然间结束了，对我的冲击非常大。”

文鸿顿时恍然大悟：死亡就是这样，一个生命走了就再也不会回来了。这次与死神擦肩而过的经验，也让文鸿开始想对死亡这个课题有进一步的了解。

深受思想豁达家人影响

文鸿后来来到台湾上大学，有一年回家过年时，他的妈妈才告诉他外婆过世了，他们一家人要去扫墓。文鸿听了感到很震惊，因为他和外婆这么亲近，家人怎么没及时把外婆过世的消息告诉他呢？后来他才知道，外婆并不执著于这些。

又有一次，文鸿陪他的父亲去探望他的大伯，两个老人家坐在客厅里聊天。

“那个画面真的很好笑。他们拿出照片来看，说这个死了，那个走了，边聊边笑，两个人都很豁达。我这才知道原来我爸爸他们并不迷信，可以很开放地面对和讨论死亡这个课题。”

由于不忌讳，文鸿的爸爸在退休后还从事寿板业生意，因为年长，懂得很多仪式，遂成了顾问。

“我觉得这是一种对社会的回馈，是善举，蛮有意义的，跟我们做生命教育活动是一样的道理。我们父子俩也会一起出席葬礼。他说他想海葬，我们还在讨论中。我自己也有一些想法，譬如追悼会要放很多绿色的植物，不过还没真正去规划。我觉得应该先为父母亲规划好，然后才来处理自己的。不过我已经立遗嘱了，我不希望我走了之后给别人带来不必要的麻烦。”

文鸿的人生座右铭是“活在当下”：

“我选择‘活在当下’。把握现在，以这个态度过生活。还有一句，那就是‘这一切都是最好的安排。’每当遇到不顺心的事，我都会告诉自己这是最好的安排，乐观面对！唯有这样，才能接受无能为力的事——生老病死，然后去做有能为力的事，为自己规划，为周围的人把哀伤减到最低。”



为

推广生命教育，富贵山庄9月中在“富贵新加坡生命教育系列——‘倒带人生’发布会”上宣布，UFM100.3DJ文鸿应邀担任这系列活动总策划。

文鸿认为生命教育，让人审视自己的人生后，“就能从接受无能为力的事——生老病死，到去做有能为力的事，为自己规划，为周围的人把哀伤减到最低。”

豁达谈论死亡课题，他表示处理得好，时间一旦到了，亲友的伤痛或许会减少，甚至能带着祝福宽心接受。

为生命教育系列活动打头阵的就是已在10月进行的征文活动——《写给天上的你》。通过书写生命，用文字来传达的情感，文鸿认为不一定是哀伤的，可以是感人或是温馨的。

提及自己要书写的对象时，文鸿脸带笑

容说，“我要写信给捷玲姐，要告诉她一件很好玩很奇妙的事！”

广播名人吴捷玲是不少业内人士的良师益友，她去年7月不敌脑癌离世。

文鸿说，“我入行时，捷玲姐教我很多东西，最近，播音室来了一个新人也叫捷玲，名字不只是同音好像还是同个字呢！我就想告诉捷玲姐，你教我的，我又教捷玲，很巧很微妙！”

此外，文鸿在一年里，也将为富贵集团策划读书会、生命工作坊、死亡咖啡馆等活动。

文鸿也表示，他平时阅读很多与生死有关的书籍，对这课题的接触也很广，作为策划人他能更好地串联不同的媒体和社团组织。

书写能疗愈

每个人都需要心理上的疗愈。

很多人以为事情发生了，自己若无力解决或不想面对，也就无需给自己一个交代。就盼着

回忆久而久之变得模糊，任何情感也会被冲淡，但有时，只需一件小事就能激起涟漪。

机械不停转动、画面不断闪过，脑袋根本静不下来。千头万绪的思路，看似零碎，之间却有着千丝万缕的关系。喜怒哀乐、伤痛、羞愧、爱恋、愤恨、思念、憧憬、迷惘、欲望、遗憾及更多层次的情感，都需要被正视及处理。人，才不会因为忽视隐忍这些情绪，在无形的累积中而崩坏。人类的思想和情感就是如此复杂交错。

有些人选择了做自己喜爱的活动来放松；有些人选择和别人倾诉心事；也有人直接找专业辅导员及治疗师以获解决自己的难题的工具。

若没有听众或不想在外人面前卸下武装，起码总得和自己好好地对话。“谈”何容易？其实，“谈”对很多人而言都不易，因为大多数人不用完整的句子思考，而是在紊乱呱噪反复循环中组织思绪，杂念多得连自己内心的声音都听不到了。所以，更好的方法，是用文字来慢慢厘清。

写什么才是关键

但并非光动笔写就能产生疗效，写什么的内容其实才是疗愈的关键。

美国德州大学心理学教授詹姆斯·佩内贝克 (James W. Pennebaker) 发现自己的研究成果与数十项研究结论相近——大多数人，无论是小朋友或养老院的长者、从学生到囚犯，在写完深刻的创伤记忆后感到更快乐和更健康。书写有助于解开心结、解决个人艰难的课题，或将重大灾难所带来的创伤及感受宣泄出来，例如911恐怖袭击事件，而导出了更为正面的想法。

经历越战的老兵约翰·穆利根，在一次机缘巧合下获美国华裔作家汤婷婷启发及赏识，把写作当作救命稻草，用来克服创伤后压力心理障碍。当他逼自己回想起过往，有时记忆太令人沮丧时，他就会经常暂停让自己有喘息的空间。

本地也有不少团体采用书写治疗来帮助弱势族群及边缘人，让他们吐露最深处的心声。一所青年与妇女改造中心所推行的“写作治疗”计划，最后还结集成书。

生命教育 检视人生

书写生命

如何开始

- 把片段段的想法，哪怕是短句或要点，都先写下来。有了记录，就有迹可循，日后才能进一步抽丝剥茧。
- 再来得集中精神，以一件事或一个感受为主轴来抒发，刚开始书写时，能选择较远、较淡的事情作为练习。
- 一旦写不下去，就该停止，给予自己肯定，或是寻求专业的协助。

书写格式

- 心情日记：**把自己的真实的感受及反应写下来，寻找出这情绪的缘由。
- 诗篇：**能从以童年的回忆作为入门的练习，能着重于感官所体会到的来发挥。
- 书信：**写一封信给指定的对象，从而更清楚了解自己对这个人的想法和感受。

写给天上的你

老豆：

我好久没这么叫你了。老豆……”

你对我说：“还早，快回去睡”。

“嗯。拜拜！”我坐在客厅睡眼惺忪地看着你一早准备去值班，也不以为然就回到房间倒头大睡。真的睡醒时，好一阵子都觉得哪不对劲，才赫然发现这些再普通不过、如此日常的画面，再也，再也不会出现了。一时间，我忘了。你不在我身边了。

爸，我不想承认这事实，不想面对。所以丧礼后，大家哭完，重新回到自己的轨道，照常运行时，我也效仿了。（但你也知道，我是爱哭鬼，所以怎么会有哭完的一天呢？在忙完后泪腺重新启动，只是之后都是躲起来哭，有时哭有时笑，或是边哭边笑。）日子过得有种滥竽充数的心虚。很担心大家发现，我一点都不ok，就快瓦解了。尤其是家里不谈感受、不谈思念、不谈伤痛，大家只聊家常、讨论如何处理分配。在执行完我得处理的事项的数月后，我才又有了喘息的空间，好像又有了知觉，而不是公式化地消化一切。你知道吗？有好一阵子，我搭乘地铁时，都会突然落泪，甚至抽泣直到周围的人都不好意思了，我都停不下来。因为，我想起你搭地铁时，除非是空的车厢，否则从不坐下，因为你认为总会有人比你更需要那个座位。我都还没给你让座过……你老是顾别人多过顾自己。我多心疼啊！不时白天突然掉泪，到了夜晚，我也闲不下来，在首一年半，我夜夜失眠，到了天亮才敢睡着。妈会唠叨，不过不会多问，我也不多说，但我想她知道我的秘密。

我……太害怕了。害怕一睡着醒来就见不到谁，更害怕又有谁一睡着隔天没醒来。爸，我知道，这很傻，但忧思无逻辑可言。那一年，妈和我换了房间，我每晚都躺在你的房里，却无法入睡。蹑手蹑脚地跑到妈的睡房，为了就是看到她的胸口令人安心的起伏，我一晚最少也得查看个三四次挨到她起床才罢休。弟也莫名地变成了夜猫子，我们有默契地轮流进出妈的睡房，但从来都不摊开来聊。

心里憋到难受得发慌时，就转成一些隐晦的文字在社交媒体上贴文。但被关心时，也无法适从，不知道怎么被安慰的我，不想成为朋友的负担。后来在想你时照贴文，但就把这些话也上锁了，状态改成无人可阅读。一年又一年，面簿会以“过往的今日”的形式来提醒我这些心痛，我也沉溺于这种痛。但后来的后来，就连面簿不再怎么

用，不想看到别人的人生一直向前行时，发觉自己一直受困在自设的牢笼里、独自崩溃。

用库伯勒-罗斯模型来看的话，我一直在前四个阶段间游走。“否认”的状态才导致我在一年多后做了那个梦，那也是我唯一一次梦到你。为什么是我爸？见闻其他行径恐怖不堪的父母时，让我内心不能见光的自私大爆发：为什么不是这些该死的兽父早死……爸，对不起，我知道你不是这样教育我的。如果可以，我也不会让那种人做你的替死鬼，他们不配，我宁愿折寿10、20年，换回一些时间让我陪伴你、孝敬你。爸，我就这样一直陷入“讨价还价”的陷阱里，快四年了，我还在不停地期盼老天让一切重来，就让你陪我看到我就业、为我的婚礼见证、陪我选新房就好……我也一直压抑着这些情绪，愤恨那些原是怀好意的人因为他们嘴里一直嚷着“你爸算好命，至少他是睡梦中过世的。”天啊……爸，你哪来的好命，辛苦大半辈子，我才刚毕业回国不到3个月，弟也还未大学毕业，你不曾享福，我还没来得及带你去旅行……你无病无痛无征兆怎么会这样猝死……新识的朋友问起家庭环境及双亲时，我总是把你当还在世来介绍。

下周，就是你离开我的第四年了，这四年，我从未想过接受、坦然面对、放过自己。虽从事文字工作，但从没想过正视失去你对我的影响、无法整理自己的思绪消化成文字——正式面对这场没有预警的告别，每当想提笔，就退缩，写不到数字就放弃。内容也曾写得很空洞：“我想你，很想你……”就写不下去了。我抑郁着，上述所有的话，也不曾告诉谁，所有的阴暗面都被我一贯大刺刺的笑声淹没了。直到接了这活动，我一口答应着想写封信给你：爸，我想好了，我不要再撒谎了，我过得不好。我要开始走出来了。和你说完这些后，我就不再能一直想着我遗憾没能为你做到的，和想着因选择留学而错过能和你相处的那四年时光。那四年。这四年。爸，我会“接受”我不在，你不在。不再去执着我不能改变的。没有宗教信仰，我走得更难，好希望能就相信你已登极乐，或是我们会能在天国再相聚，但我只有羡慕那些信仰坚定者的份儿，毕竟心诚才灵吧。但，爸，我相信你教导的好人有好报。这一生，你辛苦了，谢谢你。希望老豆正在享好报。

小豆

P.S.下次到你灵前，我不会再说我过得好了，而是真的去实现，要过得才好告诉你，也不会只报喜不报忧……一步一步来，我会对你对自己诚实的。

来自“天上”的信

如果写一封信给“天上的你”的过程是掺杂着欢笑泪水，那么若有一天收到“天上的你”的来信，又会是什么心情呢？

就有这么一封信，让不少人一读鼻子就酸酸的，掉了泪也没察觉。读完这故事，心里暖暖的，却有点失落伤感，但又带着希望。

这是一位美国爱荷华州母亲在离世前一个月写的信。布兰达·施米茨（Brenda Schmitz）2011年8月在对抗卵巢癌时，写下了这封透露自己的三个心愿的信。她将信交给一位朋友，请朋友在她的丈夫大卫再寻获伴侣时将信寄到当地电台。

谁也不希望这封信有用武之地的一天，但她最终不敌病魔，留下了4个儿子，当时幼子才不过2岁。

她的这份心意，一直到两年后圣诞节期间，家人透过电台收到，当时大卫刚订婚，与杰恩·亚伯拉（Jayne Abraham）。

布兰达在信中深刻地表达对孩子的不舍，和对丈夫的祝福——“我将遗愿告诉他，希望他能找到一位贴心、善良、慈爱的女人来陪伴他，照顾我们的孩子，我知道他会有勇气重新开始生活。”

布兰达也表示，她多年来都很喜欢电台“圆梦”的圣诞特辑，因此才会希望有他们来助她一臂之力，为她的家人、为丈夫的新伴侣和照顾她的医疗人员，带来一个难忘的惊喜。电台也不负她的嘱托，实现了她每一个心愿。

……我写这封信的原因是想请你们帮我实现愿望，这（第一个）愿望献给大卫、我的孩子们、大卫的新伴侣以及她的家人（如果她也有孩子）。我希望他们知道，我很爱他们，在痛苦时也记得我会一直守候他们，祝他们能平安幸福。

首先，我希望大卫的新伴侣能有一天，或一个周末能好好地放松、去做所有女人喜欢做的事情，例如：做头发、化妆、按摩、购物……等，她完全值得被宠一宠。我知道要当四个男孩的妈，不是易事。尤其是麦克斯还小，你一定得花很多的时间和心力陪伴他，这种母爱是只有你能给予的。我想让大卫的新伴侣知道，我很想让你知道我的真心，我由衷地感激你，我爱你，无论你是谁。

至于我的家人，我希望电台能安排全家旅行，让孩子们体验一场奇妙之旅，能互相陪伴享乐，制造这辈子都不会忘记的回忆。

最后，我还有一个愿望，想献给仁慈医院照顾我的医生和护士们，特别感谢他们，还有所有照顾癌症病患的医护人员……希望他们在这个佳节能有一晚可以好好地休息，能畅饮并享用美食，在这个晚上尽情地放松，向每日都为病患辛苦付出的他们致谢……

布兰达

致：尊敬+可爱的**老爸**，

……或许因为您有十三个孩子的原故，导致您比别人的爸爸更卖力做事，赚多一点钱的为这个家庭的付出。您也没有因为钱不够用的情况下而把您的孩子们送给别人，反而还让每个孩子都有读书的机会。尽管您的孩子们都不是精英中的精英，可是至少我们都在平安、舒适及安逸的生活中长大，成了家，立了业。之后，您和老妈也开始放心的去旅行，回中国老家探亲……。

在此，我想借着这个名为《写给天上的你》的机会，向您说些从来没对您说的一些话：我们大家都爱您和老妈。谢谢您让我成为您的孩子之一。我们大家对您的思念已经变成希望会常在梦中见到您，和您聊天的事了。尤其老妈也希望您会出现在她的梦里，以解她对您的千万般思念之情。

最后，也想要对您说：我们这个大家庭的每个成员，会把老妈照顾好，确保她衣食无忧的安享晚年……。希望您也会开开心心的在天上看着我们，记得有空常回家里坐坐。

您的第十二名孩子，**丽玲**提字

写给天上的你

白天，我仰望天空，想象你就是那时舒时卷、变幻莫测的云，自在又逍遥。夜里，我眺望星空，寻找那颗属于你最亮的星星。

你知道吗？你虽然走了，但在我的心中永远留有你的位置。现在就让我提起笔，诉说对你的思念与别后之情……。

我还好。
只是有时忘记你已离去。
到如今还给你发简讯。
在寒风凛冽的夜里，
还挂念着你的身体。
想着你说过，
最怕寒冷得手脚冷冰。
我好想好想照顾你。

我真的还好。
我并没特意
去记得或者忘记你。
因为越努力越不济，
到头来只能假装放弃。
是该换个方式勇敢面对你，
直到不再心痛如疾，
直到可以云淡风轻。

亲爱的**阿那**：
昨晚，特别想你。躺在床上，闭上双眼，伸出了手，试图触摸您的脸。您微笑着，那么真实的，而嘴里，似乎在叨念些什么。我看着您，感觉一阵酸。泪水，也顿时泛滥成灾……凌晨随笔，和您说说话，就像以往那般，促膝而谈。您常说我爱活在回忆里，躲在思念里。也对。我喜欢回头，不喜欢一直往前看，却无奈人生必须不停往前走。可是，回忆让我成长不少，并学会去珍惜。它更让我知道，我很幸福，因为我拥有很多，尤其是您的爱。谢谢您，带着我长大，陪伴着我的成长岁月。我想，有些东西，如果放下，那就放着好了。把哀伤收好，把思念放在心里，然后继续过日子。希望现在在天上的您，可以好好的、平静而喜悦地过每一天。没病，也没痛了。健健康康地，活在我心里。

永远爱您的孙女
阿妹

致**老伴**：

今年是你不在我身边的第七个年头了，时间真的过得好好快，这七年你
好吗？

……每当我在职场遇到什么不如意的事件你总会在旁开解我，然后一定抱住我，亲吻额头轻声的说：“sayang，我的胖娃娃。”每次听到这番话，我心里的怒气就会烟消云散，我常打趣的对你说你要到我那省钱，因为我很好哄，不需要任何贵重的礼物，只要一个用心和温暖拥抱我就乐开怀了。

2003年由于你的肾功能衰竭你必须开始洗肾……2010年你获得了换肾的机会，家人、好友都为你感到高兴。热爱旅游的你就已经在期待以后的日子里可以展开你的旅游计划了……好景不长，2011年你被诊断出肺癌……。因为你和我们都深信你会打败病魔，你是一个勇者，成功会属于不放弃、永不言败的你，但这次你真的败下阵来了。虽万般不舍但又不忍心看着你继续和病魔搏斗，既然是时候了解所有一切我就得接受这样的结局。

要面对与接受和你朝夕相处的伴侣骤然离世的事实真的非常不容易，那种伤痛会让人窒息。我感觉自己突然间被高空抛出跌到了最深的谷底。每一天所看的景、人、事都会让我想起你，每晚都会用手指在墙上写着你的名，一直写，眼泪一直流……

从初期的沮丧到七年后现在的我，我庆幸自己没做任何傻事，也感恩两边的家人还有朋友们的关爱，是你们给我力量让我重新站稳脚步，继续面对生活给我的挑战……谢谢你，秋，我的挚爱兼人生导师，我前半段的人生旅途因为有了你的出现和陪伴而变得很精彩，接下来的后半段虽然是我独自一人走在跑道上，但我一点都不畏惧，你的勇士精神会鞭策着我，我永远都会向着朝阳的方向前进，人生偶尔会有偶阵雨和阴霾天，但只要想到你这位优秀导师的精神，我一定会振作，继续前进……我会珍惜这些你留给我的独家记忆。

你的胖娃娃上

亲爱的**姚老师**：

……上个月是您的祭日。脸书一如既往，将您离开那一天我所上传的照片抽出来提醒我。那张照片就是您在我大学留言簿上写的一段话。您说：“每个人给成功下的定义自是不同，达成的途径也必然不止一条。但总归要全力以赴，才能无愧。”

老师，我下周要毕业了呢。很快吧？我取了成绩单，每科都考了A。那是我想送给您的最后一份教师节礼物。另外，再告诉您一个好消息。我又换了工作。现在，我在小时候立志要加入的公司上班。家人朋友都不敢相信，我至今也不敢相信自己竟然成功了。……我不敢说自己现在已经能够淡然面对生活中所有突如其来的挫败，但至少我学会从中认清自己可以得到什么收获。我没有不努力。对于所有事情，我都努力做好最好的自己。

向您学的，总归要全力以赴，才能无愧。

永在怀念中。

帽逢上

致**老师、朋友、老爸**：

生日快乐。提笔的这天正好是你的生日，所以尤其挂念。你还在世的话今年就60岁了，可惜你将永远停留在54岁。

……但感谢你一直把我捧在手心。两年前吧，我偶然听说你在我出生之前为我做了一件了不起的事。为了塑造好老爸的形象，你为我洗掉了刺青对吧？原来老爸也有年少轻狂的时期呀。但我很感动噢~这是我听过最浪漫的事……

……你存在于万物之中，也许是那熟悉的古龙水味，或是那路我们曾每天搭乘的巴士，更可能是你最爱喝的teh，一切曾经与你相关的人事总让我思念想起你来。淡淡的、暖暖的，有时痛痛的。

这封信致我的第一任老师、我最好的朋友，和我最爱最想念的老爸。

……老婆，妳以前老是抱怨我从来没有给妳写过信，那是因为我并不需要写信给妳，我们这70多年来从来都没有分开过，从来都没有过这么长的时间没有见面，又怎么会需要写信？如今的我，只能默默地祈祷，祈祷妳一路走好，妳放心，我们都会好好的，因为妳在天上守护着我们每个人，我们永远相信天上有这么一颗耀眼的星星在远处默默地守护我们，我们也会变得越来越快乐，越来越幸福，也愿妳在天堂一切安好。

永远爱妳的老公--**熊盛**

致**亲爱的妈妈**：

……长大后偶尔和朋友出外夜归，您却坐立不安地在熄灯的客厅里等候我的归来，见到我平安抵家，您会关心地问：“您怎么那么迟啊！”不孝的我无法体会身为人母的心情，反而烦躁地回应：“我都长大了，您就睡，您担心什么？”

妈妈，对不起！我数不尽有多少次伤了您的心，您为了家庭和不疼您的爸爸，您的疲惫和委屈，总是默默的承受。我们无法分担您的忧愁，还增添您的烦恼，让您愁肠百结积劳成疾而中风。当时您刚出院病情未稳定，一日我们兄弟姐妹醒来，您却不见踪影，心焚如火的我们四处找寻您的踪迹，竟然惊见蹒跚的您，从住家楼下的小山坡，双手紧握楼梯扶手，步履如铅地从百多级楼梯一步一脚印拾级而上，手中拎着一盒我们爱吃的泰国包装的鱼柳片和温馨的早餐。您忘却了自己的病痛与安危，一路颠簸走到巴刹那漫漫长途，牵挂的是您子女的三餐温饱。

后来您的病况每日愈下，步履更艰难，当时住在一房半厅式的组屋，轮椅难以在局促空间推动，我帮您冲凉时，只得让您坐在椅子上，边搂着您，边推着椅子到浴室，常常您一站起来要跨过浴室的门槛时就瘫跌下去，个子瘦小的我因此和您跌在一起，身上有时还沾着您的粪便。有笑有泪，我们一起走过……晌午，喜欢倚在您床边和您聊天，您精神状态佳时，爱帮我绑辫子，血脉相连在彼此间缓缓地流着……。

妈妈，感恩您的养育之恩。安息吧！我们兄弟姐妹会相亲相爱，互相照应，并学习您的坚强，继续迎向生活的每一天。

祝您在天堂过得好好！
您的女儿：**海韵**敬上

维护最后尊严的使者

——拿督斯里邝耀丰

今年11月，由《新明日报》“活得好”主办、新加坡富山庄协办的一场生命交流会“安心告别，活在当下”，三位生命教育专家与逾200位参与者在“善生善终、走得自在”的课题上作了热烈的交流。其中，富贵集团首席执行官拿督斯里邝耀丰在主讲时就提到，一个人得用乐观的心态来接受死亡这个事实，才能更珍惜生命、重视死亡。

问：当家属意见分歧应怎么处理，才能让生者逝者都获圆满？

邝：华人传统的重要特征之一是重视礼仪，因为唯有礼仪与道德结合，一个人的人生与人格才能圆满；但现今社会趋向效率和简易便利，礼仪于是就容易被省略。不过，我认为做人要参与各种各样的仪式，生活才会精彩。

从小到大过年过节过生日，还有各种的毕业仪式，很多人都会花很多的精力与金钱来大事庆祝。但是，已婚的朋友，想一想你多久没陪你的另一半庆祝结婚纪念日了？多久没庆祝生命中其他有意义、重要的时刻呢？

对我来说，这些不同的仪式都能给人生带来缤纷的色彩，生即是如此，死更加如此，适当的仪式给逝者心无牵挂、给生者带来安慰。因此，我特别提倡预先规划，自己做决定自己来安排，就能反映出自己所要的人生、维护自己最后的尊严。所以，我们殡葬业者都会

依据往生者生前的遗嘱、意愿或嘱咐来办理其身后事。如果往生者生前没提及任何想法，就会以往生者本身的宗教信仰为依归，因为丧礼的主体是往生者。

倘若往生者本身并无宗教信仰，我们会征询与聆听家属的意见，如果家属能达到共识，那就很圆满。但如果达不到共识，我们会引导有分歧的家属一同参与讨论，以协商方式让彼此达到共识。协商的时候，是以往生者的最大利益与尊严的维护为最先考量。在任何情况下，我们都不会擅作主张替家属做决定。

问：富贵爱心基金会所提倡的公益计划，受益者有哪些？

邝：“取诸社会，用诸社会”，富贵爱心基金会就是基于这个宗旨，于2006年正式成立，以善用本身资源长期协助与关怀弱势群体，投入各种慈善医疗活动，支持文化教育事业，让更多的人得到帮助。从殡葬业到慈善、医疗及文化教育，基金会制定了长期助人的计划。若以天灾、医疗、文化及教育等领域作估算，估计至少有数百万人受益。

我们的捐款主要来自于富贵集团和丹斯里邝汉光本人，这个抛砖引玉的义举持续了二十几年，捐款数额高达三千万令吉以上（逾一千万新元）。所以，偶尔我们也会向公众和富贵集团代理公开募款，让大家也能一同发心帮助社会上有需要的人士。

问：印象最深刻的援助对象是谁？

邝：那是“关爱人间计划”2009年的一个个案，他是一位99岁的老人钟日胜。因为没有任何身份证明，老人至死未能如愿亲手获得永久居留证明成为大马人，富贵爱心基金会过后协助他成功申请到身份证明，并将他安葬于士毛月关爱人间骨灰殿。那张等了一辈子的红色身份证，终于在钟伯逝世后、出殡前送到灵堂。

问：看多了生死或许已更坦然，但有无让你特别动容的送别？

邝：身为殡葬业者，生离死别，每天需要面对。

但是，对我们来说，每一个送别都是独一无二的，因为每一位往生者，每一户家庭都有自己的故事。

这些年来动容的送别有很多，但记忆犹新的是去年清明节期间在马国南北大道车祸中丧命的一家六口，祖孙三代的丧礼笼罩在一片愁云惨雾之中。在他们的奠礼场，看着灵前六张遗像，我相信在场的每一个人都会感到难过。

在这个案子里，我们尽一切所能为这六位往生者办一场庄严的丧礼，与此同时也要照顾家属的感受并兼顾媒体及大众关心，让我们在殡葬领域有了很不一样的体验及领悟。

邝耀丰小档案

今年40岁的邝耀丰，是慈善企业家丹斯里邝汉光的长子。他大学时到澳大利亚深造，考获金融会计学学士学位及会计师资格，随后加入父亲创办的富贵集团，成为迅速崛起的企业家二代。

不但在协助经营集团上具有魄力，邝耀丰也十分关注弱势群体，以及教育发展、医疗救助与文化宣导方面投入心力，在他的积极倡议下，富贵集团通过旗下爱心基金会，捐助社区发展治安委员会，资助学校、赈济灾害后的不幸人群、施棺赠葬，以及参与举办或资助各族文化活动等慈善义举。



断舍离 该从哪里下手？

“提前清理遗物其实并不悲伤，反而会带给你更多的美好故事。”

瑞典画家玛格丽塔·曼努森 (Margareta Magnusson) 的作品曾在新加坡、香港等地展览。多次为人整理遗物，并提前帮自己清理遗物的她，也被称为“整理遗物达人”。

她在著作《死前断舍离》中，以轻松逗趣的语调，带领读者细细回顾品尝漫长人生路的点滴欢笑。她说：“提前清理遗物其实并不悲伤，反而会带给你更多的美好故事。”

请注意，整理家中物品是很费时的事。老人家通常会觉得时间过得太快，其实是我们动作变慢了。所以，别再蹉跎了……

如果你继续等下去，这个新任务永远完成不了。但只要稍加练习，将来你处理不需要的物品时，肯定更加得心应手。相信我，

你花越多时间检视你的物品，就越容易决定什么要留，什么要丢。功夫下得越多，速度就越快；也许还会发现有个额外好处，那就是趁自己还有体力心力的时候，亲自把家里的无用之物丢弃，原来是非常痛快的事。

就从地下室、阁楼和前门的橱柜开始，这些都是我们暂时存放多余物品的好地方。虽说是“暂时”，可是，有很多东西可能已经待在里面无限久了。或许你根本已经忘了那些地方放了些什么东西。

这样也好，因为这下子你总该明白，就算你当时随手把那些东西扔了，事后也不会懊悔。

走到这些收纳区，把藏在里面的东西挖出来。也许有个娃娃屋，或冰上曲棍球具，多半都是些你自己不想要的东西。有时候你

家阁楼已经塞满，只好把东西放到别人家阁楼！实在糟糕至极！哪天你撒手人寰，有谁能帮你清理那些东西？

让你的家人和朋友知道你打算怎么做，也许他们会想帮你，甚至拿走你不需要的东西，或帮你搬动一些太重的东西。你会发现陆陆续续有你喜欢（或不喜欢）的人过来，带走一些像书本、衣物或器皿之类的东西。

也许你哪个孙辈或某个人刚好搬进人生第一间公寓，邀请他们过来，让他们看看你家里的东西，跟他们说说那些东西（甚至你的人生）的精彩故事。别忘了事先准备好袋子或纸箱，边聊天边把东西装起来，好让他们随时可以带走。

从大型的开始

先别急着处理照片，信件或其他私人文书也可以慢慢来。

浏览旧照片或信件的过程往往妙趣横生，不免也带点感伤。有一件事可以确定：如果你选择从照片下手，结果一定是卡在回忆的长廊绕不出来，最后什么都整理不成。

你必须先把家具和其他物品的去处安排妥当，再来处理那些你基于某些原因保存下来的照片和书信。一般来说，整理遗物的时候，物品的体积是优先考量。先从家里的大型物件开始，把小东西留到最后。照片承载着太多情感，会阻碍你的进度。但它们又太重要，所以这本书里有一章专门讨论它们。

不留一丝痕迹

我父亲曾经更换执业地点，搬迁时碰到几件烦心事。他是医生，诊所里收藏着所有患者的病历表，当然得用最安全的方式处理。所有病历资料如果不是手写，就是用他的雷明顿打字机打出来的，因为那时还没发明电脑。

正因如此，他轻易就能销毁所有档案，不留一丝痕迹。我们在乡下的家把所有病历都扔进废弃油桶，放把火烧了。

另一个问题是存放在他书桌抽屉最内侧的一个小包裹。里面是一大块砒霜！那块砒霜是早年因为担心德国入侵准备的，已经放了将近三十年。我想不通父亲为什么迟迟没有把它处理掉，也许他忘了吧。或者他觉得家里放点毒药没什么坏处。我把那块砒霜送到药房的时候，药剂师一脸困惑，但他还是收下了。

我清理父母房子的时候，还发现一件教我一头雾水的事。我母亲有一座专门存放织品的大柜子。刚烫好的毛巾和餐巾就放在最底层，确保每一件都能平均使用到。我在一叠枕头套的抓帘饰带后侧，发现她的劣习：好几包香烟。

究竟何谓劣习？我猜是对我们没有好处的习惯。如今我们离不开手机、游戏和其他许多物品，这些东西跟香烟盒不一样，就算我们死了，也不容易被揭发。也有人衣柜里塞满他们偷偷喝掉的琴酒和威士忌空瓶。人死后往往留下很多八卦，变成人们茶余饭后的闲聊话题。

没有必要让秘密曝光

或许爷爷抽屉里藏着女用内衣，奶奶衣柜里的则是假阳具。话说回来，那些又有什么关系？他们都已经作古，如果我们真的爱他们，就不该为这些事大惊小怪。只要不伤害别人，我们不妨拥有各自的小癖好。

不过，如果我们事先帮自己整理遗物，走的时候不要留下太多那类物品，或许也算是为那些替我们整理遗物的亲人做点事。只留下你最喜欢的假阳具，其他那十五根都扔了吧！

没有必要留着那些日后会害你亲爱的家人受到惊吓或心情郁卒的东西。

也许你手边还留有某些信件、文件或日记，里面记载着会让你的后代感到难为情的信息或家族历史。在我们生活的这个时代，似乎每个人都觉得自己有权得知所有秘密，我个人并不赞同。如果你认为某些秘密会让你亲爱的家人受到伤害，或伤心难过，请务必销毁。生一堆火，或把它们送进饥饿的碎纸机。



与长者 谈身后事

华人社会长时间回避死亡，家庭里不谈，社区大家不谈，教育体系也不谈。我们如何知道家人、父母、长辈真正的想法？该如何开口与他们谈生死课题？

台湾生死关怀教育推广协会理事长郭慧娟，和上万人谈过死亡。她说，她刚开始办“死亡咖啡馆”活动，很多人觉得干嘛没事去谈死，但一段日子后，有些人发现，谈开了心情好轻松；更多人从活动中领悟到，明了真切地面对死亡才能好好地活，才能让生命不留遗憾。

郭慧娟：“我常常到社区跟长辈谈生死，好几位阿公阿嬷跟我说，他们想要签署临终医疗意愿书，要求家人做见证人签名，家人有的会说‘签这个干嘛’或说‘你会活到一百廿岁’，而不愿意签。他们不知道该如何和家人谈这件事，谈死亡真的很难啊！”

也有年轻人跟她说，很想跟家中长辈谈死亡的议题，但是不知道该如何开口，总不能直接问：“爸爸（或妈妈）你如果生命末期了医疗要怎么处理？你们的身后事要怎么处理？”那要怎么谈？找什么机会才是恰当时机？用什么方法比较能不尴尬？

面对死亡这件事是得好好练习的，要养成习惯渐进地谈，要有机会就谈，谈久了谈多了才能渐入佳境、越谈越好、越谈越深入、越谈越心安，且越谈越有默契。



为了创造谈的机会，三年前郭慧娟举办“死亡咖啡馆”活动，提供一个让大家能真实、轻松、自在面对、讨论和思考死亡议题的氛围和环境。

她印象很深刻的是有一位70岁的阿公，连续来参加不同主题的活动，谈临终安宁回去他就和家人交代并且做好自己医疗决定，谈身后事他就把自己想要的殡葬做法一一交代，谈财产他就预立遗嘱，教他怎么跟家人谈，他就认真地跟家人沟通。他说，该想的都想好了，该交代的都交代了，感觉心里好轻松，每天只要吃好睡好玩好，真正体悟和实践“活在当下”，时时感恩，该道爱就道爱，该和解就和解，还要练习说再见，人生没有遗憾了。

光谈还不够，面对死亡必须有具体的准备，于是郭慧娟设计了一系列寓教于乐的桌游，运用游戏方式让大家更有逻辑、更有系统、更详细的思考、讨论和死亡所有相关的问题与事项。

面对死亡真的不难！只要愿意，人人都可以容易地做到，而且很轻松、自在、坦然地面对。



孩子几岁开始可以接触死亡的课题？如果亲人逝世，家属该告诉孩子“他去世了”，还是“他睡着了”？请台湾生死关怀教育推广协会理事长，也在多所大学兼任讲师教授生死学的郭慧娟解答。

郭慧娟：“我在大学教授生死学，开学的第一堂课都会请学生写下：‘第一次想到死亡是几岁？’、‘当时发生了什么事？’、‘那次经验对你的生死观产生什么样的影响？’。”

她发现绝大多数的学生第一次想到死亡，是在小学时，其次有幼稚园、国中或高中。大部分的孩子都说，很少有机会和家人谈到感受，因为没有机会，而且他们知道父母、长辈不太喜欢谈。死亡向来是禁忌、不讨喜的话题。

正因为我们的死亡教育是回避和忽略，社会绝大多数的人在亲人临终时不知道该如何给予适当的关怀，在亲人过世后不知道该如何帮家人办丧事，更不知道如何走过

丧亲悲伤。大多数临终的人在断气之前得不到亲人最温馨、最圆满的祝福和送行。

死亡教育不是单单只有面对死亡而已。面对死亡只是第一步，只有愿意面对，才能启动后续的各种生死教育和关怀知识。这便是“死亡咖啡馆”活动的目的与意义。

郭慧娟认同孩童的死亡教育应该是直接、坦诚、不回避。家长或老师其实可以清楚地向孩子说明“死亡，就是永远不会回来，不管我们多么伤痛，也改变不了这件事。”，让孩子们正向地学习“面对与承担”。

但家长和教师要带孩子通过各种方式来纪念，或许可以安排一个特殊的时间，把大家聚在一起，回忆曾经的点滴，让孩子在此过程中学会忘却与珍藏。

另外，在教育的过程中，学校和家庭要保持联络与沟通，确保孩子的情绪能得到特别与及时的照顾。家长可以跟孩子一起悲痛，告诉孩子，死亡是难以避免的事情，悲伤是很正常的表现，但生活中还拥有更多的东西，我们要感恩并珍惜，然后继续前行。

如果人生可以倒带……

当阿娟的遗体被送进火化炉的那一刻，我的悲伤已到了无以复加的地步；而当我把阿娟的骨灰瓮安置在一廉价的骨灰塔时，我的愧疚已臻极点。我知道自己做错了：“阿娟，对不起，如果人生可以倒带，我是不会选择就这样与你告别的……。”

忘了葬礼是一堂“必修课”

还记得四年前的那天，我从骨灰塔回家中，就一个人呆呆地坐在空荡荡的客厅里，思绪起伏。回想起阿娟生前的一颦一笑，仿佛还是昨天的事情，真不敢相信她已在一起突如其来的车祸中走了。想到这里，我再也无法按捺住悲伤，就这样哭了起来。

在东方社会里，“死亡”是人们最避忌的话题之一。尤其是长辈，一碰到有关死亡和丧仪的话题就避而不谈，而密友与伴侣间亦不知从何谈起，我和阿娟也是这样。而且，谁会想到自己的枕边人会忽然之间不告而别，

而且还是永别？如果不是那个鲁莽的货车司机，我和阿娟就不会阴阳两隔了。但是，一切已成为事实，无法挽回，心中再多的怨恨又有何用？阿娟出事后，在没有很好的生前规划下，我只能很短的时间内仓促地筹备她的丧礼，连一张像样的遗照也没有，只能用她生前不满意的护照照片顶上。与此同时，两个失去母亲的孩子需要我的安慰和照顾，加上经济拮据，心烦意乱的我根本无法好好地思考，不但把葬礼搞得一塌糊涂，就连好好难过、放心哭泣的权利也被剥夺了！

至此我终于认识到，不论怎么不愿意，葬礼都是人生的“必修课”，如果能够及早修习，做好准备，那么我在阿娟骤然离世后就不会手忙脚乱了。

少了人本关怀的“祭奠”

因为没有及早准备，很多设施或地点理想的骨灰塔都已经满了，不然就是价钱太贵，最后因为贪便宜和方便，我只好把阿娟的骨灰

安置在一处较为廉价的骨灰塔。那里的环境阴暗简陋，而且有点肮脏。那天出殡后回到家里，我就开始后悔了。与妻子生活在一起15年了，我很了解她的个性，爱干净的她把家里打理得一尘不染，所以她肯定不喜欢那个地方。不仅如此，由于目前专业的殡葬业不多，再加上庞大的工作量，业者穷于应付，谁还管“祭奠”的核心价值观在于尊重呢？于是仪式都流于表面形式，人本关怀欠奉，对故人应有的最后尊重也没有。

想到这种种，因为愧对妻子，加上连日来无法宣泄自己丧妻的悲伤情绪，所以那晚我哭得十分伤心。

充满遗憾的草率告别

我每年都带两个孩子到骨灰塔祭拜阿娟，孩子们开始时还会对着骨灰瓮和母亲对话，但是第二年就不耐烦了，吵着要尽快离开，因为不喜欢那里的阴森凌乱。坦白说，我自己也不喜欢那个地方。现在才知道，不论是墓园或骨灰塔，其实不只是给离开的人的，我们活着的人才是真正用到这地方的人。当初我真的不应该那么草率作出选择，一点也不尊重阿娟。

我和阿娟的邂逅是美丽浪漫的，没想到告别竟如此草率匆匆！如果人生可以倒带，如果上天给我重来一次的机会，我绝对不会如此对待自己心爱的人。真的。

李连杰 一切早有安排



Photo: Robert Scoble

在近一年中，家财万贯的功夫巨星李连杰曾经三次面对死亡，让他发觉生命才是最可贵的。“从印度洋海啸，到上一次我去西藏时患上强烈的高原反应，到这次南亚的地震，全部被我在一年中经历了。说实话，在面对死亡的时候我只想到让家人安全最重要，这可能就是每个人爱的本能。”

生命很短，不知道自己什么时候会死，所以李连杰要好好利用，好好珍惜每一天。

笃信佛教的李连杰深信物质不灭定律，认为人生只不过是个轮回过程，所以即使知道死亡将至也不会害怕，也不会有任何遗憾或后悔，因为他觉得自己此生已做到好好照顾妻子、家庭并善待他人，绝对没有任何事情放不下。

不像一般人那样地害怕和忌讳谈论死亡，反之，李连杰对这人生课题十分坦然，他在接受媒体访问时曾这么说：“我已经和我的妻子利智讲过，他日大限临头，就在我曾捐款的西藏庙宇火葬，并希望佛教师父能在我的墓碑上题字。”

不勉强的人生

3
不要怕挑战

3大要点

探讨如何为“刚刚好”的老年生活做准备，将变老转变成一件开心的事。

1
刚刚好，
就好！

人生有高有低，面对各种状况，内心总是有些波动起伏。

关键点就在“方寸拿捏”而已。

分寸是指在处理事物上的斟酌。“斟酌”一词，原本是指倒酒的分寸，倒酒不满为斟，过满为酌；所以，“斟酌”意指不多不少、恰到好处。指行事时经过反复考量后，采取最得宜的做法，而“心灵层面的分寸拿捏”则是最困难的了！

真正属于自己的人生，不用太努力、不用太忍耐、不用太依赖，甚至也不用对自己太好。

刚刚好的健康、刚刚好的平安，就好！

2
世上没有绝对

人类活在世上，是依循社会及时代活下去。对于特定的事情太过执著，很容易身心俱疲，应该尽可能保持有弹性、临机应变的态度。

光是遵守规定就耗费了极大的心力，因为这些规定往往随着时代而发生一百八十度的变化。

亲自做各式各样的事。
换句话说，就是日常的一切活动，尽可能不依赖他人，靠自己去做。

就以下厨做菜为例。
倘若三餐都自己准备，工作量自然增加，也必须去思考工作顺序，简单日常亦可以乐在其中！

下厨，需要一道流程连接一道流程去做，不得不动脑筋，这是日常生活最好的脑力锻炼。更进一步说，由于不停地动手动脑，生活充满了干劲，烦恼的时间就会减少。这很接近精神科治疗中的“职能治疗”（occupational therapy）。

人不管到了几岁，都应该能够挑战新事物。例如：“试试自己操作新的电器产品”。试着去挑战各种事物的态度非常重要。即使失败，也不必放在心上。



告别

也需要

智慧

随着年龄的增长，来到人生的某个阶段，你会发现自己出席最多的会是丧礼。有趣的是，我们不必学就已经懂得如何在生日和婚宴上说应该说的话，偏偏我们最不会应对的，却是人生中最多感触的告别。

出席丧礼须知

1. 让电话保持静音模式

噪音可能会让丧亲者感到不安和不敬。如果一定要接听，请到外面去接听。

2. 避免问东问西

请勿过问葬礼的细节，同时避免给意见。

3. 避免再询问死因

你不仅不能表达你的关心，而且还制造机会让丧亲者再度回忆，二度难过。

4. 不要喝酒

就算没醉，也给人你在庆祝的感觉，喝醉时也为丧亲者带来麻烦。

5. 避免谈论逝世者的是非对错

这只会令人觉得你很惹人讨厌。

6. 不要让孩子到处乱跑乱闹

丧礼不是游乐园，而小孩经常失控。



丧礼上可说的话……

1. “真的抱歉/遗憾”

作用：让丧亲者知道你明白他们的心情。若能同时附上拥抱或握手，其力量更大。

2. “让我为你祈祷/让我为他（逝世者）念经”

作用：无论什么宗教，这会为家属带来更大的安慰与力量，同时有助家属接受事实。

3. “让我陪你一起……”

作用：提醒着丧亲者，你会在这一关键时刻在他们身边，陪伴他们度过这煎熬的时刻。

4. “你感到这样是正常的……”

作用：不管是什么情绪，都应该让丧亲者知道，这个时候拥有这样的情绪是可以接受的。不要尝试压抑它。

5. “我不太会说话，尤其是这种场合，但是我会在这里……”

作用：不必说出有多难过。这种语言无法表达的意境其实已经足够了。

6. “我爱你……”

作用：让丧亲者知道尽管这是人生中最煎熬的阶段，但还是会有人在乎着他们。

丧礼上避免说的话……

1. “至少你还有我们啊，不是吗？……”

作用：这不会让丧亲者变得更好受，他们可能会觉得说者似乎认为自己其实比逝世者更好。

2. “坚强，别哭！”

作用：为失去亲人而哭泣并不意味着他们脆弱。这不仅是在压抑丧亲者的情绪，更没有同理心。

3. “这可能是最好的结局/至少他不再觉得痛苦……”

作用：无论死亡的原因是什么，听起来都显得是风凉话，尤其是对与逝世者关系密切的丧亲者。

4. “也许这是上天的安排/这一切都是有原因的”

作用：葬礼期间，人们都会质疑很多东西，包括上天。这仿佛暗示这或许是上天刻意安排一条通往死亡的路。

5. “他在天上，也不会想看到你这样啊”

作用：这话不会让事情变得更好，你不仅没有展现出同理心，更加剧丧亲者的痛楚。

6. “至少他们去了一个更好的地方”

作用：怎么知道这是逝世者更好的地方？这话完全没有同理心。

如何讨论 遗物整理



这个时代，我们通常认为诚实比礼貌重要，至少我们愿意二者并重。为了不伤害别人的情感，委婉有时也是颇为重要的优点。只是，毕竟我们或早或晚都得面临死亡，讨论这种话题的时候，也许需要抛开一些顾忌，促使我们可以更轻易地问父母或任何人：“将来你没力气或没兴趣再照料这些东西的时候，你打算怎么处理？”父母经年累月堆积下来的物品，经常让他们的成

年子女伤神。子女们会担心，万一父母没有事先处理掉那些东西，这个重担就会落到他们头上。

温柔体贴地提问

如果你的父母慢慢老去，而你很难开口问他们那些东西该如何处理，我建议你去探望他们，坐下来，温柔地问他们：“家里漂亮东西这么多，你们有没有想过以后要怎么处理？”看看他们怎么说。接下来你还可以问他们：“你们喜欢家里有这么多东西吗？”、“这些年来家里多了不少东西，如果把其中一部分处理掉，你们的生活会不会更单纯、更轻松？”、“我们可不可以想个办法慢慢开始整理，免得将来你们不住这里的时候，东西太多？”

“
遗物，是曾和亡者
一起行动的影子。”

—— 村上春树

委婉很重要

也许就是这种时候，委婉还是很重要。尽可能用最温柔、最体贴的口吻提出这些问题。也许你一开始问的时候，父母会闪躲，或顾左右而言他。锲而不舍问下去。如果他们自始至终都拒绝讨论，那就让他们沉淀一下，几个星期或几个月后再回去，换个方式重新提问。

仅留给家人美好的

如果你太担心会对父母有点“不礼貌”，不敢提起这个话题，也不敢鼓励他们去思考家中物品如何处理，到时候那些东西全变成你的责任，可别怪我没提醒你！

你亲爱的家人希望你留给她们美好的事物，而不是你所有的东西。





容许悲伤的存在

“节哀顺变”这四个字写得传神。“哀”只能节，适时调节，但不会完结；“变”只能顺，逆着改变，你不能长大前行。懂了哀痛，才明白这四个字的温柔与同理心。

——林二汶（香港歌手）

悲伤关怀，无声胜有声

学术界与医护界称为“悲伤辅导与悲伤治疗”，我认为这是把人的正常悲伤情绪当成是有问题或病态，你的悲伤是有问题的才需要被辅导、是病态的才需要被治疗。可是人生难免要遭遇生死离别和挫折打击，我们真正能做的只有“悲伤关怀与悲伤陪伴”。

假如有人到你面前哭泣落泪，第一、请你先不要逃走，不要让悲伤者孤单地晾在那里，他需要的正是你的陪伴；第二、不要马上拿出手帕面纸，因为这样会堵住他汹涌而出的泪水，本来已经打开的泪管会再度阻塞；第三、不要话多，因为话多惹人厌，最好是闭嘴，因为此时无声胜有声；第四、安慰的肢体动作。

1

请不要马上逃走

我们自问敢在什么人面前哭泣落泪？通常是最亲的亲人或最好的朋友，现在悲伤者敢在我面前哭泣落泪，就代表他把我当成最亲的亲人或最好的朋友。但是因为无法面对别人在我们面前悲伤哭泣，或是医护人员真的很忙，只好说：“我先出去忙，等会儿再进来”，想让他一个人好好哭一回，可是说不定他终于鼓起勇气专程来我面前哭出来，而我却是闪躲逃避唯恐不及。

2

不要马上拿出手帕面纸

我们必须改掉看到有人哭就立刻递出面纸的坏习惯，那是自以为是的善意，这个动作带有社会暗示，悲伤者收到的讯号是：“不要再哭了”。请耐心等待悲伤者从嚎啕大哭到低声啜泣，宣泄告一段落，他会东摸西找，这时才可以给他面纸。

3

不要话多

不要说“节哀顺变”、“人死不能复生”、“不要太难过”等这类的“成语废话”！面对亲人死亡，旁人即使说再多的话，当事人绝不可能因此就可以不再悲伤，因为理智的话语无法安慰处在情绪、情感当中挣扎的悲伤者。最有效的陪伴方式，或许是安安静静地在他的身边，给予支持。

4

安慰的肢体动作

悲伤者此时最需要的只有真心沉默的陪伴。握着手、搭着肩、轻拍他的背，把自己肩膀借他靠着哭泣落泪，都比光说话有效。能哭得出来才有可能纾解悲伤，我都说：“只要能哭得出来，都还有救。”我们建议不要刻意压制悲伤，容许悲伤的存在才是最好的方法。旁人能做的就是细水长流的陪伴，太多的建议与作为通常有害无益。

思念是 召唤的 力量

切勿说出

“你要赶快走出悲伤！”类似的话来充当安慰话语。

好心做坏事，就是这么一回事。

第一、表示悲伤是坏事，所以要走出来；第二、是责怪对方动作慢，要他赶快。

第一

悲伤永远无法走出来，世界已经不一样，再也回不去了，悲伤会一直到永远。旁人劝慰走出悲伤，基本上要求当事人达成不可能的任务：让死者复活。你只能去经历与体验悲伤，该当承受的痛苦、该表现出来的情绪，丝毫不可能跳过、闪过，逃避悲伤或强迫不准悲伤的结果，通常会延长悲伤必经的历程。

第二

动作慢不犯法，发生事件越惨烈，彼此关系越亲密，悲伤程度就越深，就会恢复得越慢。会悲伤是因为发生的事件非人力可以掌控，只是刚好逝者是我的亲人或刚好住在灾区。悲伤和治水一样，不能用围堵政策，否则好像水库不准泄洪，早晚都要溃堤。医学证实哭泣流泪可以增强免疫力，人类和大自然的道理相通，情绪水位快满时，需要适度宣泄，以免造成情绪崩溃。

死神 是最后的赢家!



人活着，天天和死神交战，今天打败它，可明日又是一场硬仗。直到最后的死神降临。它，还是赢了。

更多宽容·修炼生命

过了55岁之后，我开始练习和死亡对话；当我开始面对真正的“一无所有”，我学会了对生命更多的宽容。

或许童年的我曾经很孤独，或许青春的我更破碎，但破碎的青春仍有残物。我不可能

带着创伤和心结，愉悦地度过未来的日子。在面对未来的死亡时，我意外地学到更多面对过往宽容的能力，练习给过往更多的宽容。

没有人能安排自己的生命，纵使你努力延长它，仍存在着太多的意外。我58岁生日后几天，大我5岁的表哥，在美国西北大学附近的工作室，意外“自然死亡”。我的表哥林维中是家族中真正的天才，和他相比，我只是一个跑龙套的角色。表哥曾经是一切“成功价值”的典范，中年之后穿上道袍，走入与众不同的道家哲学。他的猝死在我们的家族引起极大的震撼与悲痛，让向来疼爱他的家族长辈们充满不舍。

经过一夜思考，我写下了一段文字，谈自己对表哥离世的感悟：“他以难以置信的天分，登上舞台，再以翩然潇洒的修炼，走完人生。”

我的天才表哥顶着太多“第一”的光环，修炼生命，使63岁的他，即便是疾病缠身，仍然气宇轩昂。不计较名利，他的灵魂里没有愤怒、没有不平，甚至没有失望。

表哥走了之后，我问自己：若我现在猝死，有什么遗憾？

我想我会害怕家中三只年长的老狗，未来没有人好好地照顾它们，一场病、一个不小心，它们也走了。我怕史特劳斯流浪了好久，好不容易找到一个可以依赖的家，一切又得重来；我怕每天早上跑到门口敲我的门，依赖我的“馒头”，再也等不到它的主人。

**活着，毫不费力呼吸
每一口新鲜的空气，
为需要你的人而活着，
愉悦地活，就是生命的
真实意义。** —— 陈文茜

或许我会有点感伤我从小作家梦，人生的忙碌使我搁下未完成的创作；但这个世界并不缺少一个作家，不算什么遗憾。是我的孩子最需要妈妈，保护他们，给他们依赖、照顾。

勇敢面对·愉悦地活

如果每个人最后都免不了一死，那人们为什么这么惧怕死亡，而且总是避免讨论死亡？因为死亡不是晚霞，黑夜吞噬后，明天再归来。死亡代表的，是永不归来，它是一种永恒的缄默。

在这个看似五花八门的世界上，其实只有两个声音：活着，还有就是死了。生命从诞生那一刻开始，每一次的呼吸都是“拥有与放弃”、“吐与纳”、“吸与呼”，有一天，当他呼出最后一口气时，生命体即了却其存在，留下的只是曾经和“他”交手过的人们对他的悼念。当我们是“未亡人”时，我们选择相信灵魂，接受永生、写信轮回……这一切“迷”中之“信”，只因为我们无法直视死亡。

一个活蹦乱跳的人，一个孔武有力的生命，忽然停止呼吸，死了，成了罐子里的一把灰。只是如此吗？我们“不敢相信死亡”，于是继续以各种方式呼叫我们的挚爱，相信他仍听得见。人们也总是选择跳过对死亡的直视，只谈身后。优点是，人即使“勇敢面对”，也于事无补，死亡之神往往突如其来。缺点是，人若没有猝死，而是有意识的、长时间慢慢地死去，活着等于是死亡恐惧之菌的吞噬体，活命成了诅咒。

你活着，天天和死亡交战，天天打败它，可明日又是一场硬仗，直到最后的死神降临。它，还是赢了。即使以长寿的生命来和死神搏斗，“人”最终还是注定会被打败。

面对亲人接二连三的意外死亡，我告诉自己：活着，毫不费力呼吸每一口新鲜的空气，为需要你的人而活着，愉悦地活，就是生命的真实意义。

在生与死之间，不该是恐惧，不该是强求；而是微笑，不停地微笑，愉悦地微笑；尽情享受生命仍然有的那一口“吐与纳”、“呼与吸”……。

如何让自己 活得更好？

从医26年，从事安宁疗护22年的台湾医生许礼安，认为不是死刑犯才会面对死刑，每个人一出生就被宣判了绝对死刑，就看你在只有“死路一条”的情况下，如何更认真地活着？

死亡没有预警，人生没有U转

出版了15本书，在高雄医学大学开办生死学与生命关怀课程，也是张启华文化艺术基金会执行长的许礼安医生，得到的一个概念就是：人一出生就被宣判了死刑，一定往死的路走，只是不知道刑期会在什么时候？且会以什么样的方式执行？

张医生常问大家一个问题：“谁需要临终关怀？”一般人最常回答的是临终者。张医生于是以天灾为例，譬如日本311地震海啸，在事发当天的前一天，即3月10日，有两万个日本人需要临终关怀，但是他们并不知道他们需要临终关怀，隔天海啸一来，这两万人就不见了。所以张医生说不是临终者才需要临终关怀，

我们所有还活着的，还健康的人，随时都有可能变成临终者，只是我们自己不知道而已。

我们一般人都会有这样的想法：别人家的人死光了才会轮到我家，可惜死亡从来不是用轮的，死神会突然跳过其他所有人，直接来到我们面前。所以，是我们自己需要做好准备。但是，人们通常都是等到快要活不下去的时候，才会觉悟可以活着真好。而当活得正好的时候，就不懂得好好地珍惜。哲学家海德格说过，我们是被丢到这个世界来的，你没有选择的余地，你已经成长成现在这个你。既然无从选择，我们来到这世界基本上就是“一步步踏入死亡的界线”，不能向后转，你的每一步都朝向死亡而去，无从逃避。

每一个人最坏的打算就是有一天你会倒下来，又得不到很好的照顾，喉咙有个气切、鼻孔有一条鼻胃管、身体插着导尿管，成为俗称的“三管卧床病人”，连自我了断的能力都没有，到时躺在床上的你还有没有本事安详自在且面带笑容？这是我们每一个人最后也是最大的考验。

把挫折当祝福，死神在肩膀上

大部分人是活着的，叫做“暂时还没死”。问题是，有多少人是“暂时还没死”，还是“有认真地活着”？张医生觉得正因为人们在死亡面前无能为力，也就变得无可奈何；但是，他们是否想过自己可以在死亡来临之前决定要怎么样活着？要活出什么样的态度？

“生死学有这样的名言：很多人活着好像自己永远不会死，但死的时候却好像不曾活过一样。你希望自己是属于这一类人吗？在生命

的路途中一定会出现可能不是你想要的转弯，我常说挫折是对我最大的祝福。很多时候生命有转弯，才可以有不一样的风景。”

张医生说他们教生死学的人都要常常提醒自己：听说死神在每一个人的肩膀上，有时候在左边有时候在右边，所以你会看到他们偶尔要回头看一下自己的肩膀，感受死神一直跟在身旁的滋味，以便提醒自己更认真地活着。

“我在大学教生死学的两个练习，第一个就是把死亡的终点线拉到眼前来，因为我们总误以为自己可以活很久，所以现在做的事都不太认真，都不是重要的。当你把死亡的终点线拉到眼前来，你现在做的事情必须是我到死为止都值得继续做下去的事情。”

以前在医院，护理人员比张医生先下班，张医生爱跟他们开玩笑说：“你们先走一步，我随后就来。”他们就吓吓，说：“我们才不要先走一步。”

“可是大家仔细想想，当我们把时间拉长，把空间放大，有些人注定要先走一步，其他人基本上就是随后就来，没有一个人能够逃得过。”

张医生教的第二个练习就是“如何活得目中无人”？

“我们过去把目中无人当作是不好的。可是我们大部分人是活在别人的标准和眼光之中，小时候是活在父母和师长的眼光之中，长大后则活在社会和家庭的要求当中，你什么时候为自己而活？我听过末期病人的家属跟那个病人说：你要努力活下去，我们家人都需要你，所以你要为我们活下去。我当下觉得很残忍，因为如果我是那个病人，我会希望是我自己要努力活下去，是我必须为了我自己活下去，我并不想是为了其他人。”

大部分人是活着的，叫做“暂时还没死”。问题是，有多少人是“暂时还没死”，还是“有认真地活着”？ —— 许礼安





死亡咖啡馆 让你与死亡 面对面!

郭慧娟老师说，面对死亡最大的优点就是能好好地活。平时有在做准备的你，不但比一般人更从容地面对死亡，还能做好人际关系的处理，把人生的遗憾降到最低。

人为什么会“怕死”？

“死亡咖啡馆”究竟是一家什么样的咖啡馆？既然打着充满哀伤的“死亡”旗帜，为何从里头会频频传出笑声？参与活动的那些人心情为何如此轻松愉快？现在就让我们来问一问台湾生死关怀教育推广协会的理事长郭慧娟，

她刚于今年6月在一场由《新明日报》主办、新加坡富贵山庄协办，名为“死亡咖啡馆”的活动中，通过其生动的演说和有趣的游戏，让超过60名出席有关活动的读者开心地“与死神面对面”，就生死课题畅所欲言！当天，除了与读者分享故事，轻松交流，

这位已在国外办过超过260场“死亡咖啡馆”的郭慧娟老师，还自行研发了互动式的桌面游戏，让来自不同背景的出席者能敞开心怀，进行诚挚的交流。

看看郭慧娟老师如何以其幽默风趣的言谈为活动掀开序幕：

“有人看到那些阿公阿嬷在咖啡馆里四人一桌玩游戏，有说有笑，还以为他们在打麻将，没想到他们竟然是在讨论身后事！”

郭慧娟老师话语一落随即引来全场哄堂大笑！

而让大家进行桌面游戏之前，郭慧娟老师先点出人们对“死亡”心生恐惧的四大理由：

1

害怕失去所拥有的一切

一个人死后马上变得“一无所有”，失去地位、身份、财物，还有心爱的家人，所以怎能不心生害怕？

2

不知道死后何去何从

人死后到底会怎么样？又会到什么地方去？人们基于对死后的种种“未知”，无法掌握的无力感而感到害怕。不过大部分的人都有宗教信仰，而宗教对信徒死后会去哪里都有很明确的交代。但是，除非你是信仰很坚定、修行很到位的信徒，否则或多或少内心还是会感到忐忑不安，会有疑问，不知道自己到底能不能够如愿往生“到西方极乐世界”，或是顺利“回到主的怀抱”？试问：大家都没死过，又有谁能给以确切的答案？

3

对死亡过程无法预估

很担心自己在死的过程中会遭遇很大的痛楚，害怕受到肉体和精神上的折磨，更怕无法善终，还有就是：该死时又死不了，怎么办？

4

这个人生还有牵挂

我有父母、小孩、另一半需要我的照顾，还有其他的家人也都依赖我，我的责任还没有完，我死了他们怎么办？一想到这里就很忧心。又或者是遗愿未了，还有事情未完成，还有梦想没实现……。于是觉得很不甘心，当然也就恐惧死亡的到来。

郭慧娟老师说，正因为人们有这样那样的恐惧，所以才会对“死亡”这个课题一直采取避开、闪躲的态度。如此代代相传，久而久之，“死亡”便成为一种避忌的文化，在家庭教育中更成为一种言谈上的禁忌。

“但是，死亡是唯一、一定会发生的事，每个人都必须面对，不会因为你闪避而有所改变。而大部分的人却选择闪避，直至面临死亡时才被迫面对，非常恐惧的当儿，仍试图抗拒、挣扎，结果是产生更多的恐惧。那些少部分选择正向地面对死亡的人，就能很优雅、坦然、慢慢地向死亡走去。”



郭慧娟老师说，虽然两者都是走向同一个终点，但最大的分别是那些愿意谈、愿意“与死神面对面”的人，因为事前已做好准备，所以有比较高的几率能够从容地死，甚至是如己所愿地死。所以，人们为何不转换一种心态，正向地好好面对“死亡”，就能拥有一个无憾的生命。

不要让长者遗愿未了

除了精辟生动的演说，郭慧娟老师在活动上也和出席者分享了她所遇到的一些个案，以说明避谈死亡所带来的不堪后果。

“在台湾彰化乡下有个阿公，他育有四个孩子，他则和老大同住。有一天，他突然对他的大儿子说：‘如果我过世了，你能不能把我的骨灰撒入大海？’”

因为在台湾很少人接受海葬，加上不愿意面对死亡这个课题，大儿子选择充耳不闻，避而不谈，于是便对他的爸爸说：

“爸爸，你不要再讲了，你一定会长命百岁的，你会很健康的，活得很好的。”



这位阿公试着讲了几次，无奈都不得要领，不久后就往生了。之后，弟妹们回来办丧事，大儿子才想起父亲生前要海葬的事，但其他人却不同意，说：“开什么玩笑？骨灰撒海就没了，不行！”

结果丧礼结束后便将阿公的遗体火化再安置在骨灰塔里，表面上看似很圆满，但大儿子却是每天都遭受身心的煎熬，后悔没达成父亲的遗愿。三个月后，这个大儿子终于受不了，偷偷跑到骨灰塔把父亲的骨灰拿出来，再找殡葬业者帮忙把骨灰拿出去大海撒。其实大儿子是不能私自这么做的，因为父亲的骨灰应该是所有子女们所共同拥有和管理的。换作是你，你希望自己像阿公的大儿子那样，因把“死亡”看成是一个禁忌的课题而导致这样的后悔与遗憾吗？

俗话说一个人到了60岁每年都会死，到了70岁每个月都会死，而到了80岁则是每

天都可能死；更何况棺材里躺着的是死人，不是老人，死亡无常，别以为自己还年轻，就可以躲闪，不需要面对。一个人如果对死亡有观念、有想法、有聊过，就可以开始慢慢地做准备，不必急着下决定，即使想法最后有改变也没关系，因为人的思维和看法是会随着时间的推移而产生变化的，重点是自己本身愿意去面对。直到有那么一天，你觉得是时候落实你的想法了，就动手把它变成文字，立个遗嘱吧。其实身后事的每个细节就像玩桌面游戏一样，每个细节都可以聊，聊了之后对自身丝毫没有负面的影响。

郭慧娟老师告诉出席者，能面对死亡最大的优点就是可以好好地活，因为你知道无常的死亡随时都会到来，所以平时早有准备。和一般的人相比，你肯定能从容地面对，还能做好人际关系方面的处理。你会及时道爱、道谢、道歉、道别，这样一来就可以愉快地活在当下，把人生的遗憾降到最低。所以，郭慧娟老师如此说：

“如果你知道自己今天做错了，就别等，赶快跟对方说声‘对不起，我今天心情不好，实在是不好意思哦。’又或者是‘是我语气不好，冒犯了你，对不起啦！’说完之后，你就放下了。”

不相干的人请闭嘴

一般办丧事，家族全体亲属和友人都会齐聚一堂共商后事处理事宜，或给予各种协助，但也因亲属友人意见纷沓，往往造成主丧家属困扰，甚至左右为难，不知所措。事实上，因应社会变迁，国人应重新省思并建立一种适合时代需求的“殡葬自主，学习尊重”新丧葬伦理观，即亡者生前若有遗嘱，应完全尊重，而所有亲友也应多尊重主丧家属的需求与意见，依自己的辈份与亡者亲疏关系，学习“大耳朵、小嘴巴”或“大拥抱、闭嘴巴”的关怀原则与态度。

家属真正需要的是什么？

很多人都曾有过类似经验，即家中办丧事时，长辈亲友、街坊邻居陆续前来关心，每位都很热心地给予建议，甚至积极指导丧葬礼俗做法；但是，同一种礼俗往往可以有好几种做法，这个说“人家我们那边习俗都嘛……”，另一位又说“不是啦！依照古礼是要……才对”，或说“你们年轻不懂……正确做法是……”。亲族越多的意见更多，困扰也越大，把主丧家属搞得心慌意乱，加重悲伤，不知所措。

其实，很多人都忽略一件事，即办理丧事的家属真正需要的协助与关怀是什么？是“你一言，我一语”式的丧礼建议？是各地不同风俗的仪节做法指正与教导？还是听从权威意见采取哪一种葬法？

静下心来反思，办理丧事的家属会不会更需要的是大家的倾听和同理？希望大家能了解亡者想怎么办后事？是不是有交代如何办理？家属们又希望如何送行？又家属们是不是在治丧期间需要亲族友人安静的同理？理性有礼的尊重？温暖真诚的关怀？我们不能在家属真的需要帮忙、向我们求助时，才适度介入，具体根据家属和亡者需求提供丧葬事宜协助？

少给不必要的建议

以往农业社会以大家庭型态为主，治丧重视伦理辈份，随着时代变迁，个人认为我们应建立适合时代需求的“殡葬自主，学习尊重”新丧葬伦理观。这种丧葬伦理观有四个层次，最核心第一层便是大家都建立生前自己做主并预嘱的善终观念，自己的身后事自己决定且做好各种准备；第二层是核心主丧家属，除了亡者的重要亲人、直系亲属外，生前与亡者关系紧密的亲友也应列入，这些核心主丧者除了要尊重亡者生前预嘱外，彼此都应互相倾听大家的意见，透过民主协商，圆满丧礼。

第三层则是至亲长辈和亲友，如果我们

殡葬自主 学习尊重



不是核心的主丧亲友，或是并非亡者生前亲密往来的亲友，则不管辈份，都应学习“大耳朵、小嘴巴”的尊重原则，多一点倾听，少一点意见，一来可以减少主丧家属的困扰，二来才能给予家属最适切的关怀。举例来说，丧礼中伯叔阿姨都是亡者的手足至亲，如果主丧的是儿女，以辈份来说，伯叔阿姨的意见都应该被高度尊重，但是并非所有的伯叔阿姨都与亡者很亲，又若伯叔阿姨的意见与亡者生前预嘱相违，每人一个意见，主丧家属就会很为难，听与不听都很困扰。

因此，我们都应自我评估，若自己是与丧家平日往来很亲密的伯叔阿姨，且很了解亡者，那么才适度地依状况提供意见和协助；若不是往来很亲密者，治丧晚辈也能自行协商处理，就只要予以尊重和关心即可，尽量少给不必要的建议。

不过度热心 就是最好的关怀

至于第四层亲友或街坊邻居，平日与亡者和其家人关系普通，仅为一般关系亲友，那么，最好就不要热心给一堆建议和做法，也不要热心地想为丧家做什么，可以的话，秉持“大拥抱，闭嘴巴”的尊重原则，只要给予主丧家属宁静的关怀就可以。如果真的很想帮忙，可以

先询问丧家：“有什么需要我帮忙的吗？”如果对方说不用，那就不要过度热心，这就是最好的关怀与协助。

别把身后事“丢”给家人

以往大多数的人预立遗嘱，都仅针对财产、医疗决定和身后事都完全“丢”给儿女或家人处理；事实上，这种做法在某种程度上是在“为难”晚辈或家人，陷他们于“困境”。

医疗和身后丧葬如果自己预先做决定并完成交代，不但能完成自我生命实现，还能维护自己最后的生命尊严，晚辈和家人只要学习“尊重”，其他都不用伤脑筋，岂不创造双赢局面，何乐而不为？

关于郭慧娟
台湾死亡咖啡馆的活动引路人，台湾殡葬资讯网主笔，在南华大学、朝阳科大、中州科大兼任讲师。
她长期关注并且推动死亡教育，办过超过260场“死亡咖啡馆”，还自行研发互动式桌游，希望让参与者能够轻松、不忌讳地谈论死亡，勇于打破人们忌讳谈“死”的禁忌，学会正面看待人生及失落。



Illustration: Freepik

逾200人齐探讨 如何才能 善终?

针对“善生善终、走得自在”的课题，三位生命教育专家在“安心告别，活在当下”的生命交流会上给出了这样的答案：“谋事在人”、“及时行乐，预先规划”以及“家属的心态和医疗人员的行为表现”。



不迟不早时间刚刚好！ 预先规划需考虑什么？

今年的11月10日，逾200人出席了由《新明日报》“活得好”主办、新加坡富贵山庄协办，UFM100.3DJ兼生命教育活动策划人文鸿所主持的活动，一同探讨了有关“善生善终、走得自在”的课题。

首位主讲者朱慧儿是新加坡慈怀理事会/蒙福关爱项目的总监，她在分享慈怀病人和家属教会她的事时提到，多数人希望在“家”善终，而理解不同人对“家”的概念而相应地营造出“家”的氛围是关键，例如安排临终病人到较有隐私的单人房由家人陪伴。

“在病人无法回到住所时，这也是个折中的办法。但最重要的是谋事在人，和病人有了沟通，就能尽力安排。”

朱慧儿接着举例，一位原本在治疗的马国女病患被安排来新加坡，子女想伴随在侧，但过了一段时日，与女病患沟通时发现，她在见到子女的生活都被照料好后，感到十分安心，她其实很想回到老家善终。

“但那附近并没有慈怀护理的设施及机构，所以我们希望她等到临终前一两天才回去。不能太早，因为太早的话家人无法照顾，看到她的痛楚会很无助。但也不能太迟，否则会死在路上。子女为此很犹豫。但女病患很坚持要回去，我们得做各种安排，算着日子盼着一切能如愿。听到医生说是这一两天的事，救护车马上启程载她一关一关过，最后终于回到她的老家。原来她是为了要见她老母亲最后一面，结果一家人一起吃晚餐，第二天她就走了。”

朱慧儿表示，沟通是预先规划的基础，需要设想不同情况来做安排，例如：入院动手术后需要有人好几个月的照顾、慢性病持久的照料或病情更严重至长期无法自理的情况。

况等。所以，她建议最好找机会开家庭会议，讨论如何制定预先护理计划（ACP）、持久授权书（LPA）和遗嘱，而预先护理计划的内容则得照顾到短期、长期和临终照顾，需定时按个人健康状况并考虑到居住安排而复审及更新。她也提醒：“这几份重要文件，别唯恐天下不乱，一个选老大，另一个选老二，不要分别委托不同人当执行人，选一个最了解你的人来执行就好。不过，预先护理计划则是和家人讨论，越多人知道越妥当。”

自己事前做安排 不要为难下一代

富贵集团副首席执行官拿督斯里邝耀丰也提倡预先规划，他在主讲时提到，在佛教理念去世是“往生”——登往另一个生命，但多数人从小家庭教育就很忌讳谈死亡，所以如何学习接受并开始谈很重要。

邝耀丰也表示，有些人都会说“死了就不值钱”，把怎么处理都随便挂在嘴上，从殡葬业者的角度，他很不认同这种说法。他问：

“对照迎接生命的到来时，我们都会事前做很多准备和安排，那登往新生命时，就不更值得我们庆祝和安排吗？”

他认为“不谈”，真的很难为下一代，要他们从何处谈？谈了，自己做决定来安排，不仅能好好地回顾自己的一生、反映出自己所要的人生，还能维护自己最后的尊严。

“谈了坦然就能活在当下，及时感恩行乐。”

与社区互动很重要 人最需要的是关爱

南大社会科学学院心理学系助理教授何孝恩博士则指出，虽然多数人都希望在家临终，但高达70%的国人是在医疗设施过世，所以现代人的所谓善终就是希望得到临终的尊严。是否能善终，除了患者自身，这也取决于家属的心态和医疗社工人员的行为表现。

“传统上，家属基于责任及孝道履行义务的模式需要改变，他们的原动力应出自于同理心，因情绪上的连接给予关爱。”

何博士说：“现今，越来越多人是独居，没有家人的关爱，他们与社区的互动变得极为重要。”

他举例，看个医生或需等上数小时，但看病过程相对而言却很快。

“我们希望的是医疗人员有需要把我们当个体对待，以名字称呼并问候，最重要的是眼神交流。这些小细节都是给予个人的尊重，别在过程中忘了仁慈。”



终活

为终点做准备

日本是世界最长寿的国家，人口平均寿命为83.7岁。过去日本人对生死的态度偏保守，家人之间不会主动谈论生死。然而，近几年日本相当流行“终活”一词，生死成为可以公开讨论的课题，年长者也积极规划临终事项。

不给亲人带来负担

终活(syuukatsu)是“临终活动”的简称，定义为人生终点做好准备，尽可能在生命结束时，保有自己的尊严，也不给亲人带来负担。

这一词汇，最早出现在2009年的杂志《周刊朝日》连载专题，2010年还入围当年的“流行语大赏”。以“终活”为主题的书籍、电影以及“临终笔记本”，频繁出现，且大受欢迎。一些电视节目还请嘉宾来谈他们的终活计划。

日本媒体表示，尤其是在311地震过后，谈论死亡不再是日本人忌讳的话题。为了避免离世后，给亲人带来困扰，许多日本民众在生前就规划好自己想要的“告别仪式”，选购墓地、预约好殡仪公司、处理财产、拍好遗照，甚至在“临终笔记本”里将自己

入殓时想要穿的衣服、鞋子都先写清楚；还有人把往生后想通知（以及不想通知）的亲友名单也列出来。

有调查显示，已经有三到四成的日本人思考“终活”的课题，而且，当中不少是中壮年人。“临终笔记本”的出版，最初的目标族群是老年人，然而，笔记本上市后，主要的购买者却是四、五十岁的人群。

准备对象 不限于自己

三菱综合研究所今年2月对257名51到81岁的日本人（女性162人，男性95人）进行了关于“终活”的讨论，从中了解他们已经对人生终点做了哪些准备。

生老病死是自然规律，我们没有必要对死亡充满恐惧或回避；反之，接受生命有限，坦然面对死亡，会使人更珍惜现有的生活。

一位60多岁的男性说，他最近开始整理身边物品，以免逝世后留下一堆杂物，让家人对要留或丢伤脑筋。“特别是照片。一个活动的照片仅保留几张；书籍，除了格外印象深刻的以外，把一年内没读的全扔了；总之，保持‘出’（扔掉物品）大于‘入’（新购入物品）。”

另一名60多岁的女性则把遗像都准备好了。“年纪大了越来越不爱照相，所以选了一张年轻时候的照片。虽然是年轻时照的，和现在的样子不同，那也是人啊。”

更有人把“终活”的准备对象放到了自己伴侣身上。一名妇女说：“我现在有意识地让先生做一些家务，以免万一我去世，一点家务都不会做的老公会给媳妇们添麻烦，所以至少要进行‘培训’，让他自己学会独立做家务。”

坦然面对死亡 更会珍惜现有

日本电视台也经常制作播出有关“终活”的节目。其中一档节目讲述一对70多岁的夫妻去做“终活”咨询。工作人员为他们安排了寻找新婚回忆旅行，再让丈夫躺进棺材，回顾一生。直至今时，丈夫才感到妻子是自己最应感谢的人，而自己从未当面说过一句感谢；本来对丈夫满腹牢骚的妻子，在看到丈夫躺进棺材后，眼中闪现泪花。两人表示，会更加珍惜对方，以免其中一方离世后，另一方空留遗憾。

生老病死是自然规律，我们没有必要对死亡充满恐惧或回避；反之，接受生命有限，坦然面对死亡，会使人更珍惜现有的生活。

中元节也是盂兰盆节，或称为鬼节、七月半，是许多人祭拜孤魂野鬼的日子，其实，它也是我们慎终追远、祭拜祖先、感恩孝亲的日子。很多老人家说，今晚要早点回家，不要在外游荡，其实不是为了要避“鬼”，真正原因和中元节原本的意义“孝亲”有关。

古代以正月第一次月圆称为上元，农历七月为岁中，所以七月的第一个月圆日就称为中元节。中元节，原指七月十五这一天，但在新加坡、马来西亚、台湾、香港等地的华人社会，庆中元长达一个月。

中元节源于道教的说法，是对掌管着天气、收成和旱涝的地官进行供奉，寓意天官赐福、地官赦罪、水官解厄，后来则演变成成为满足人们心灵上种种需要的庇护。

中元节被称为“鬼节”，事实上，此“鬼”非彼“鬼”，“鬼节祭鬼”祭的是先祖，而非厉鬼恶魂。

中元节又与佛教盂兰盆节有着渊源，七月十五融合了佛欢喜日、目犍莲救母的故事，后来又加入了水陆法会，逐渐变成了规模宏大的

佛教盛事。这一天，佛教徒举行“盂兰盆法会”供奉佛祖和僧人，济度六道苦难众生，以及报答父母慈爱之恩。

无论是佛教典故中的目莲，还是道教典故中的水官大帝禹帝，都是孝子，因此中元节也称为“孝亲节”。传统俗谚说：“年兜（除夕）不回家无某（老婆），七月半不回家无祖”，由此可见七月半（即中元节）是祭祀祖先的重要节日。

可见，在佛教和道教的真实意图里，这一天，其实是提醒人们，要感恩祖先、父母对我们的无私奉献，思念他们的慈悲与关爱。

今晚早点回家

中元节这一天，老人家都会提醒，晚上早点回家，别在外逗留得太晚。

很多人普遍认为，这是因为七月十五是“鬼节”的正日，也是鬼门大开的日子，今天的阴气最重，不宜晚归。

其实，叮嘱今天早回家，背后的真正意义在于“孝亲”。

持着“百行孝为先”的观念，今晚，我们应

该早点回家陪伴父母吃饭，和家人聚在一起，珍惜和身边亲人共处的时光，也表达对祖先的感恩、缅怀已故的亲人。

死，是换个方式活

传统中国一直以农耕为本，在大量的生产生活实践中，古人发现万物之间存在着某种因果关系：一个果实的成熟，最终离不开种子的恩惠，所以，果实对种子，后人对先人，必须常怀一份感恩之情。

中元节，要表达的就是这份感恩之情。古人并不忌讳“鬼”，在古人的意识中，死亡并不意味着生命的结束，只是换了一种活法而已。人死了，就会以“鬼”的形式继续在另一个世界活下去，所以我们对他们，仍应保有一份虔诚之心。

做好自己，笑着过每一天

在这个世界的我们，对已逝者最好的缅怀，就是做好自己，让他们在另一个世界得以安慰，甚至为我们感到骄傲。

做好自己的最好方法，是珍惜活着的每一天，微笑对待每一个人。

中元节 感恩孝亲的日子



With a growing greying population in Singapore, palliative care and end-of-life pre-planning are starting to take shape though it is still a taboo to people in general, especially the majority of elderly and patients with terminal illnesses, to touch on the topic on death.

According to a 2014 Lien Foundation survey on death and dying, results showed that 77 percent of the respondents wish to die at home. Most Singaporeans responded with their wish to die at home because 64 percent of them had thought it was expensive to spend their last days under hospice palliative care. Upon being further informed, 80 percent were open to the idea of receiving palliative care for themselves, thus only 27 percent of the respondents actually wish to die at home.

Financial concerns and burden to the family is a major factor. Many wish to die at home and not in hospice or homes as they do not wish to leave behind financial burdens to their families. Many are still reluctant to talk about dying and pre-planning but it is important that the wishes and plans between patients and their caregivers are

shared and communicated. Talking frankly and openly about it also allows the patient and caregiver to understand each other without feeling the burden especially for the caregiver.

Despite the reluctance, some Singaporeans are starting to open up to such conversations.

73-year-old Mrs Wong shared that she had told her family about her funeral plans after she dies. "I told my family I don't want them to bury me or keep my ashes in an urn. I want my ashes to be thrown into the sea, as I want less trouble for them."

As a homemaker and grandmother who wants to enjoy life to the fullest, Mrs Wong sees the value of pre-planning while she is still healthy, rather than having to worry about dying. As such, she is not resistant to the idea of making end-of-life plans for herself.

"Death is just a fact of life; when it comes, it comes," adds Mrs Wong.

Her daughter, Ashley, affirm to the fact of her mother's openness on talking about death: "My mum enjoys attending performances at

the Esplanade, and she wants dance music from Swedish pop band Abba to be played at her wake. She wants lillies and other colourful flowers too. There will be tears of course, but I think her funeral service will be more like a celebration. She even wants her ashes to be scattered at Niagara Falls, but I told her that is probably not allowed."

Planning for a funeral has indeed brought on another different meaning for an increasing number of people. To them, it has become an occasion to celebrate life rather than to mourn for the loss of a loved one.

UPWARD TREND IN PRE-PLANNING

More people in the industry have noted a gradual increase in enquiries about pre-planning.

Mr Dennis Ng, the general manager of Nirvana Memorial Garden reveals that the company now receives five times more enquiries as compared to five years ago. The company offers a comprehensive one stop service, including wake and funeral arrangements, praying bundles and packages, as well as a private columbarium.

to eight enquiries a month on pre-planning, while just five years ago, there was barely any such enquiries.

Mr Ng continues: "Many seminars and dinner talks regarding the importance of after-life planning have been conducted over the years by Nirvana Memorial Garden. We have definitely witnessed an increasing trend of after-life planning among Singaporeans and seen the steady increase of the level of awareness and interest over these past five years. A pertinent issue would be getting to choose between burial and cremation. If cremation is the choice, one would be able to choose the place and location for your ashes to be placed."

FINANCIAL CONSIDERATIONS

Undeniably, incurred costs during the final bereavement is one of the biggest known concerns. Mr Ng explained: "Pre-planning enables you to gain understanding of all the costs involved and allows you to set aside the necessary funds, while in control of the cost of your funeral. This could help relieve your loved ones of unnecessary worries and financial burdens, and prevent them from incurring additional expenses. Most significantly, pre-planning protects one from escalating funeral costs and is a useful hedge against inflation."

ALL ROUND PRE-PLANNING

The financial aspect will always be on the minds of all, especially those who are the only breadwinner in the family. They will worry if their loved ones could live well, whether they are sufficiently provided for and whether the financial legacy goes to each and every family member as they had wished.

Mr Patrick Chang, 56, the director of a will-writing company, believes that end-of-life planning is beneficial in maintaining family harmony. Having already prepared his will, he has also created a trust for his business, worked out his Advance Medical Directive (AMD) and the Lasting Power of Attorney (LPA).

He says: "Drawing up a will simply ensures that one's financial assets are properly distributed as desired to all recipients. End-of-life planning should involve all aspects. It should also be taken into consideration, arrangements for loved ones, in terms of guardianship and accommodation, especially in the case of children and the elderly."

With all the necessary done, his next step is to proceed for discussions on his funeral package. He says: "Arranging things according to our wishes before we pass on, ensures that our loved ones do not fight among themselves after we die."

END-OF-LIFE PLANNING RESOURCES



ADVANCE CARE PLANNING

ACP is a formal non-compulsory process of planning for your future health and personal care. Three plan types are available for: healthy adults; those with progressive life-limiting illnesses; and those whose life expectancy are left with a year. Please visit LivingMatters.sg for more details.

WHY THIS HELPS

In the event of difficult medical situations, ACP allows you to start conversations with loved ones for your future health and personal care.



ADVANCE MEDICAL DIRECTIVE

The AMD is a legal document or "living medical will" signed in advance to indicate your decision to doctors that you do not want life-sustaining treatment to prolong your life, should you become unconscious, terminally ill and where death is imminent. To know more, please visit the Ministry of Health website.

WHY THIS HELPS

The AMD overrules even your family's objection, if any, due to their emotional state, in the event that they insist on the opposite and deny your intent on life-sustaining treatment.



LASTING POWER OF ATTORNEY

A legal document and written authorisation that lets you appoint one or more persons to make decisions and represent or act on your behalf on personal welfare and property & affair matters, should you lose your mental capacity. It gives you the time to plan ahead and appoint a trusted person who will act in your best interests.

WHY THIS HELPS

It safeguards your future interests and relationship with the family.



WILLS

A will is a legal document that gives specific instructions for the distribution of your assets. Wills are recommended to be registered with the Insolvency and Public Trustee's Office (IPTO). If no will is left behind, distribution of your assets may be done according to the rules of the Intestate Succession Act.

WHY THIS HELPS

Drawing up a will does not have to be expensive and can be prepared easily on your own. Visit SingaporeLegalAdvice.com for more details.



TRUSTS

A trust is a legal arrangement between you and a trustee where you settles your assets into the trust for the trustee to manage for the beneficiaries. Trusts are often used in conjunction with wills. It is a means to transfer and divide your property among your relatives after death. Should you want to set up a trust, it is suggested to engage a lawyer to advise you, due to its complexity. Please visit SingaporeLegalAdvice.com for more details.

WHY THIS HELPS

You can specify, protect and control how your assets are distributed after your death.



FUNERAL PRE-PLANNING

Many funeral service providers allows the option of paying for funeral expenses in advance. Through such pre-planning, one decides on their preferred choice of the type of funeral service or casket, and the decision on their niches and final resting place. Nirvana Memorial Garden provides various funeral pre-planning options and packages. Please visit www.nirvana.com.sg for more information.

WHY THIS HELPS

Pre-planning can cover unexpected costs and expenses during the funeral. In addition, it relieves any undue stress and burden of funeral arrangements in addition to coping with your death.

Saying Goodbye

Pre-planning allows one to decide on what kind of service you would prefer instead of letting the family decide when you are gone. Mr Ng speaks on some of the clear benefits of pre-planning. You decide what you want in advance, clearly convey your wishes and preferences according to your life values without burdening your family or children in making decisions during the difficult bereavement time, and prevent conflicts and disagreements in the process of funeral arrangements especially if there is no single decision-maker. You could also decide and personalise the rituals of your funeral and choose your final resting place.

Two other funeral service providers also confirmed the increasing trend in enquiries in regards to pre-planning. One of them says the company now receives an average of five

Speak out

Dealing with pain and grief when a loved one dies is tough, but in the midst of that grieving process also lies the immediate and practical task of arranging the funeral.

Singapore was ranked 12th globally and second in Asia, after Taiwan, among eighty countries, in the 2015 global quality of death index commissioned by the Lien Foundation. The rankings were based on the affordability, availability and quality of end-of-life care. However, according to a survey on attitudes towards death, commissioned by the Foundation in 2014, 71 percent of respondents acknowledged the need for national conversations on dying.

The World Hospice and Palliative Care Day which takes place on the second Saturday of October every year serves as a reminder that speaking out on death is important for people living with life-limiting illnesses.

The stress of facing death is intensified especially if the passing was a sudden one and the deceased's last wishes were never discussed with the family. Family members may be at a loss not knowing what to do or how to start, and feel disorientated amidst the grief.

Madam Tan recalls her experience and the turmoil that stemmed in her family last year when her father-in-law passed away suddenly after suffering a stroke late at night.

The 52-year-old housewife said: "We were all stunned at first when my father-in-law passed on suddenly from a stroke, but we had to steel ourselves in order to make the necessary arrangements."

Madam Tan shares that it was most confusing in figuring out how to complete those forms from the mortuary and which authorities to inform. Her father-in-law had not made any end-of-life arrangements before his death, and Madam Tan added that it never occurred to the family that there was such a need.

"We first contacted and broke the news to his siblings. Then, we contacted the funeral service providers and compared the different types of packages to choose one that suit the family. The hardest part was telling my mother-in-law the next morning," she says.

BE EMOTIONALLY PREPARED

When a loved one is suffering from a terminal illness, family members need to observe if he or she has come to terms with it. Only then will it be a good time to touch on the topic of end-of-life plans.

Psychologist Daniel Koh says: "Listen for cues that they are ready to talk and wait for them to lead, this gives them a sense of control. It is best not to transfer your own emotions to the person, although families may be anxious about it. Hold a series of conversations instead of one long discussion. It can be filled with lightness, care and grace and does not need to be depressing."

"Build bonding filled with trust, safety and security. Some may be going through the grieving process, so look out for emotional distress and resolve issues. The setting has to be appropriate, filled with comfort, empathy, grace, respect, reassurance, support, privacy, love and care."

This process proved to be a difficult one, when Irene (not her real name) was caring for her 73-year-old mother. Her mother who had terminal colon cancer had her own set of preconceived thoughts. This made it even tougher for Irene to take care of the psychological well-being of her mother.

"My mother believed that terminal diseases such as cancer were divine punishment for those who were evil at heart. She felt she did not deserve to suffer from the disease and was very indignant about her condition. As her condition worsened and we had to broach the topic of planning for the end, she still loathed the thought of death. She was resigned but remained indignant."

The 37-year-old homemaker added: "The complicated part was talking her through some of her pre-conceived notions about sickness and death. End-of-life planning is complex with older folk, as doing it prematurely can be interpreted negatively."

WHAT YOU NEED TO DO

While seeing to the immediate post-death arrangements, bear in mind these three key procedures.

1

Check if the deceased had made any pre-planning plans. If so, inform the person appointed to carry out his last wishes. Inform the relevant authorities. If the person had died at home, get a doctor to ascertain the cause of death.

2

Register the death at any police divisional headquarters, neighbourhood police centre or police post, or the Registry of Births & Deaths at the ICA Building.

3

Assign a funeral director to arrange the funeral and wake. Nirvana Memorial Garden is a fully equipped columbarium which offers various funeral services and niches, a beautiful environment and excellent service.



REGISTERING A DEATH

- Death of a citizen must be registered within 24 hours of occurrence;
- The informant must produce the Certificate of Cause of Death issued by doctors or authorised officers;
- The informant must produce the deceased's identity card (NRIC) and passport for cancellation;
- The informant must bring his NRIC or passport;
- This service is free of charge.



GOING TO MORTUARY @ HSA

- This is necessary when a doctor is unable to certify the death.
- Bring along the medical documents of the deceased;
- Bring along all medicine consumed by the deceased;
- Bring the NRIC/Passport/Certificate of Registration of Birth/FIN card of the deceased.



ARRANGING A FUNERAL

- Decide on the location of the funeral wake, for example, a funeral parlour, void deck or house;
- A permit is required from your Town Council to hold a funeral at an HDB void deck;
- A permit from the Land Transport Authority (LTA) is required if the funeral is held in a house and you need to use part of the road space;
- Prior written permission must be obtained from the National Environment Agency (NEA) for funerals that are more than seven days long.



BURIAL / CREMATION

- Permits for burial, cremation, or ash storage are issued by NEA;
- Funeral directors will be able to assist you in obtaining the necessary permits. Funeral service providers, such as Nirvana Memorial Garden provides a full array of services that range from pre-planning plans to wake and funeral arrangements. It also boasts a state of the art private columbarium to store cremated ashes of your loved ones. For enquiries, call: 6397-2272



PLACING AN OBITUARY

- **TYPES OF NEWSPAPERS**
ENGLISH The Straits Times and The Sunday Times
CHINESE Lianhe ZaoBao, Lianhe Wanbao and Shin Min Daily News
MALAY Berita Harian and Berita Minggu
TAMIL Tamil Murasu
- You will need to provide documents such as the deceased's death certificate, a photo of the latter and the NRIC of the informant.



NOTIFY BANKS AND INSURANCE COMPANIES

- Notify banks of the account holder's death, in the event of automatic receipts or cheque deposits, mortgage payments and Giro deductions from the account;
- Inform insurance companies, where beneficiaries may receive a policy payout;
- Inform companies where the deceased had outstanding debts or Giro payments, to stop transactions;
- Cancel utilities, telephone, tenancy agreements of the deceased.

Living remaining days while suffering from a terminal illness can be harrowing, but with care and support from caregivers and family members, the end-of-life phase could prove to be less distressing. However, this group of people needs assistance as well as support to better handle the task.

In addition to their other commitments such as work duties and caring for their own family and children, caregivers in caring for an elderly family member faces higher levels of stress. It is important that the caregiver is able to cope from all directions without disregarding their well-being.

The 2010-2011 Survey on Informal Caregiving, commissioned by the former Ministry of Community Development, Youth and Sports (MCYS), is the first of its kind national population-based informal caregiving survey.



Support for the Caregiver

Based on findings for adults aged 75 and above requiring human assistance with at least one Activity of Daily Living, 45 percent of respondents acknowledged they needed help to properly care for an elderly family member.

Higher stress levels was reportedly seen from these caregivers that arose not just from disruptions to their daily life, but also from their own health and financial problems.

DEALING WITH LIFE DISRUPTIONS

The caring process is made the more wearying when one have to deal with certain perceived mindsets of some elderly.

One caregiver, who wanted to be known only as Irene, had a lot on her hands with her mother's belief that suffering from a terminal disease such as cancer, was a punishment for evil hearted people. Her elderly 73 year-old mother who was diagnosed with terminal colon cancer resented that she didn't do any evil deeds to deserve such suffering.

Irene said: "Her absurd preconceived presumption, together with the psychological burden whether the treatment would turn

out positively towards recovery, further aggravated her well-being."

The 37-year-old working mother of two had to learn to cope with such disruptions to life while caring for her mother. Being the only child, she had to be the main caregiver. She barely coped if not for her domestic helper and a palliative care team that made regular visits to her home. "My mother suffered immense physical side effects during chemotherapy. I had to be there to support her physically and mentally, and to boost her morale throughout the long battle with cancer." She added.

With the gradual worsening of her mother's condition, Irene had since come to terms with her eventual passing. It is not easy watching a loved one suffer in her last days. It is also through the process of caring for her mother that Irene learnt many important life lessons.

Irene is now better prepared and is determined to lead a more meaningful life. "To me, it is important that I invest my time and effort in the right things that truly matters, so that I won't have any regrets when the end comes."

She concedes: "Sometimes we may think we are in control of everything, but realistically we can't control death nor predict what we will encounter. Though I am still young, I have started writing my will and reviewing insurance coverage for the benefit of my loved ones."

BE SENSITIVE. APPROACH WHEN THEY ARE READY.

It is important that caregivers providing end-of-life care receive the necessary support and help to recognise symptoms when the end of their patient is near. They should also identify the appropriate time to discuss or talk about preferences on funeral plans.

Professional palliative care providers advises caregivers to look out for the patient's willingness to discuss funeral plans. If they are willing to open up on the subject, it shows that the person has already come to terms with death.

While the topic of death should not be rushed, some caregivers while still coping with impending prospect of losing their loved one may not be willing to talk and instead

dismiss them as taboo. It is important that they should take his funeral preferences seriously and have an open discussion. Thus finding the right time for both the caregiver and the patient is equally important.

Psychologist Mr Daniel Koh, says: "Listen for cues that he is ready to talk, and let him lead as this gives the patient a sense of control. Family members may be anxious, but it is best to start from how much the patient knows about his own condition and situation."

"Try not to transfer your own emotions onto the patient. Also, address your own emotions and what you want to say before you engage the patient."

Caregivers can provide significant level of comfort to the dying person in their last days if they are able to recognise the tell tale signs of death. Such physical signs include pain, digestive problems, skin irritation, fatigue, temperature sensitivity and breathing problems.

Medical conditions differ from people to people. Do sought professional medical advice for any health issues if unsure.

It can be daunting and emotionally draining for both the caregiver and the patient in the face of death. The imperative fear of being left behind for the caregiver and that of facing death alone during the final moments for the patient typically rounds up the mental and physical issues of dying as stated by The National Institute on Aging in the United States.

LOOKING AFTER THE CAREGIVER

The well-being of the caregiver bodes well for providing the best care for your loved one. It is often taken for granted that the caregiver is always well and fit, but when caring for a terminally ill family member is but a long tedious process, it is essential to identify any signs of caregiver fatigue.

Help for Cancer Caregivers, a collaborative initiative by various organisations such as Anthem Foundation and Michigan State

University, defines caregiver burnout as "a state of stress or distress for a prolonged period of time".

Stress happens and accumulates when caregivers bound with the responsibility to do what is expected of them feel they are not doing a good job or when they are not able to meet the demands of the patient. Coupled with the fact that they have their own issues and work to deal with, they may feel frustrated, irritated, unfocused, uptight or petrified. They may also face health related problems including headaches, muscle tension, sleep disorders, weight issues and others.

Caregivers need their own space to tend to their own emotions and needs. Dividing various duties among the domestic helper and other primary caregivers could help keep a balance. Adequate help and preparation will enable families to get by in this most difficult phase.

MAKE IT EASIER

Tips to Look After Yourself While Caring for A Loved One At The Last Stage Of Life



MANY HANDS MAKE LIGHT WORK

Ask for help. Don't shoulder everything on your own. Gather family members, relatives, friends and neighbours to lend you a hand. A good network of support can do wonders. Delegate duties such as buying groceries, household repairworks, housework or someone to accompany the loved one on medical appointments.

when sharing experiences with other fellow caregivers. Go for training programmes that cater to patients with end stage cancer or other terminal illnesses, and to your best need. From these training and support groups, you can get tips on medication management, mobility issues, measures to prevent falls or bedsores and the proper way to feed and bathe patients.



IMPORTANCE OF PRACTICING SELF-CARE

Caring for terminally ill loved ones doesn't mean you neglect yourself. The process of caring could take a toll on you mentally or physically in the long run. It is thus important to pay attention to your own health and well-being. Maintain a social life, take a break and rest when needed, eat balanced meals, plan your finances or engage in activities that can boost your mood and energy. Caregiving demands differs from patient to patient and the type of illness involved. Different requirements are needed of you while caring for a child or an elderly. When you feel you cannot cope, always remember to ask for help.



ATTENDING TRAINING OR SUPPORT GROUPS

Joining a support group could help you to better cope with similar situations that can happen. It is also a means to relieve stress



Life & Death Matters

Women's Hospital and the Harvard T.H. Chan School of Public Health in Boston, US. This was implemented to facilitate effective conversations between clinicians and terminally ill patients on patient goals and values.

Opening up and talking about dying does not necessarily be a bad thing. Patients are able to convey and put into place their wishes on the type of medical care and treatment they desire, how they want to spend the last phase of their lives, how they want their assets to be managed and their preferences for funeral arrangements.

With advance planning, one can be assured that their wishes will be abided, and this in turn provides them with a peace of mind. A healthcare professional advises that it is best to make LPA arrangements when the patient is still able to make decisions on their own. It is important to note that the appointed person must give his consent to be nominated.

Mr Eric Ang, 45, an analyst, has already completed his pre-planning arrangements for his funeral and will be looking into other end-of-life plans including the Advance Medical Directive and ACP.

Looking back, he recalls that it is because of his father's end-of-life planning that everything went into place without causing further stress to the family during his last days. Besides making arrangements for his own funeral, his father also signed a Do Not Resuscitate order when his doctors informed him that his life threatening condition aneurysm may take a turn for the worse.

Mr Ang relates from his personal experience, "Proper advanced end-of-life planning did help minimise ambiguity and disagreements among family members. My father's advanced arrangements were well coordinated and it definitely make the process smoother."

LPA can be the vital starting point of further conversations about patient preferences for future care. You can always rope in the patient's regular family physician or geriatrician to assist in the discussions, if needed.

The national Advance Care Planning programme (ACP), Living Matters was started in Singapore in 2011. Conversations go underway with a specific set of questions, where individuals discuss and share their care preferences in advance with their loved ones. The programme was adapted from the Respecting Choices programme at the Gunderson Health System in Wisconsin, U.S.

Medical practitioners in the United States and Britain engage the use of questionnaires to guide patients in their final wishes on preferred means of care during their end-of-life phase.

An updated Serious Illness Conversation Guide was released in April this year by the Ariadne Labs, a joint centre between Brigham and

Death, and preparing for its impending end, has always been a taboo subject for all. Or has that changed?

According to the Department of Statistics Singapore, men can live to an average age of up to 80.6 years and women, 85.1 years. However, these numbers does not weigh in factors that affect longevity including chronic and terminal illnesses or mental incapacity.

Statistics shows an increasing spike in numbers of people applying for the Lasting Power of Attorney (LPA), a legal document that allows the appointed person to act on one's behalf.

The multiplies of numbers from 8,360 in 2016 to 2,500 in 2014 are a strong indication that more people wish to state their wishes on how they prefer to be taken care of, when they are still healthy in sound and mind.

The LPA, administered by The Office of the Public Guardian and instituted under the Mental Capacity Act in 2010, allows an individual to appoint one or more persons to represent their wishes in personal welfare and estate matters should they lost their mental capacity.

END-OF-LIFE CONVERSATIONS

How to start on Advance Care Planning (ACP)?

Visit the website <https://livingmatters.sg/>

Answer a 16 steps Q&A on your wishes for medical care and end-of-life plans.

Download your finished questionnaire.

Share with your loved ones.

The questionnaire is available on Living Matters website.

Photo: Rawpixel on Unsplash

Live Well. Plan Well. Leave Well.

Nirvana pre-planning offers great emotional & financial security for you and your family.



富貴 NIRVANA
富貴山庄生命纪念馆
Nirvana Memorial Garden

950 Old Choa Chu Kang Road, Singapore 699816

(65) 6397 2272 (65) 6795 3070 www.nirvana.com.sg

2019年

活动

富貴山庄

Calendar of
Events
2019

预告

欲知更多活动详情，
请浏览我们的官方网站！

🔍 nirvana.com.sg



新春团拜



清明祭祖法会



欢庆卫塞节



感恩双亲节



中元祭祖法会



欢庆中秋节



观音诞祈福法会



冬至祈福法会



富貴 **NIRVANA**

富貴山庄生命纪念馆
Nirvana Memorial Garden