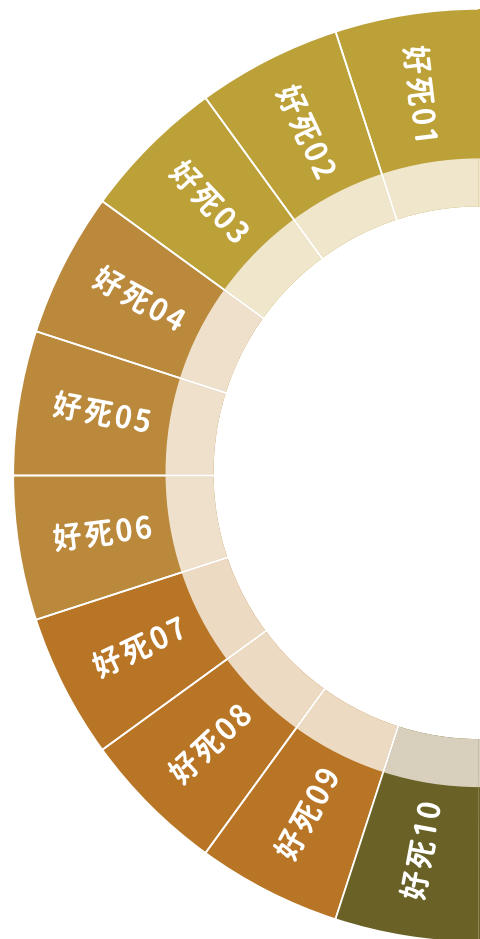


「死都自己話事」10件事

好死目錄——

好死01	預設醫療指示安排	27-28
好死02	財務安排	29-30
好死03	捐贈安排	31-32
好死04	晚情安排	33-34
好死05	預囑告別禮計劃	35-36
好死06	心願清單	37-38
好死07	心理關顧	39-40
好死08	回顧人生	41-42
好死09	留給後人的話	43-44
好死10	整理個人物品	45-46
好死附錄		48



01 預設醫療指示安排



我的
安排

1. 確立制定醫療代理人(如:子女或朋友等)
2. 簽署預設醫療指示，表明個人意願

預設醫療指示

☐

已簽署

• 簽署日期 _____

• 存放位置 _____

☐

未簽署

☐

考慮中

醫療代理人

☐

家人

☐

朋友

☐

子女

☐

其他: _____

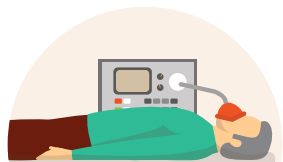


當病情去到無可逆轉時，拒絕接受哪些維持生命的治療？

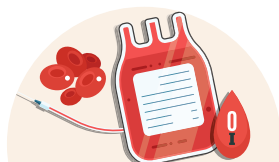
請在拒絕接受的選項填上X，希望保留的選項填上✓。



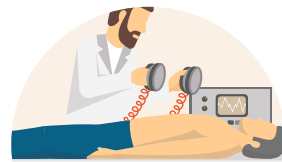
心肺復甦術

☐

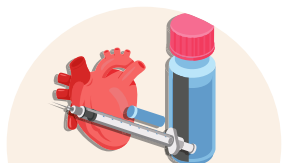
人工輔助呼吸
(呼吸機)

☐

血液製品
(輸血、血小板、血漿)

☐

心臟起搏器

☐

血管增壓素
(強心藥)

☐

化學或透析治療
(化療、洗腎)

☐

抗生素

☐

人工營養和導管餵
飼食物和水份(胃喉)

☐

02 財務安排



我的安排

檢視及整理個人財務，包括債務、資產、保單、遺囑，確保自己和家人都了解。另外，可考慮簽署持久授權書指示，萬一出現昏迷情況，都有代理人運用資金，以維持個人醫療開支。





我的財務檢查清單

以下項目假如正在或已經檢視及整理，可以填上✓。

項目	例子
☐ 債務	銀行貸款
☐ 固定資產	樓、車、長期股票、債券
☐ 非固定資產	現金、短期股票、債券
☐ 保單	人壽、儲蓄
☐ 持久授權書	

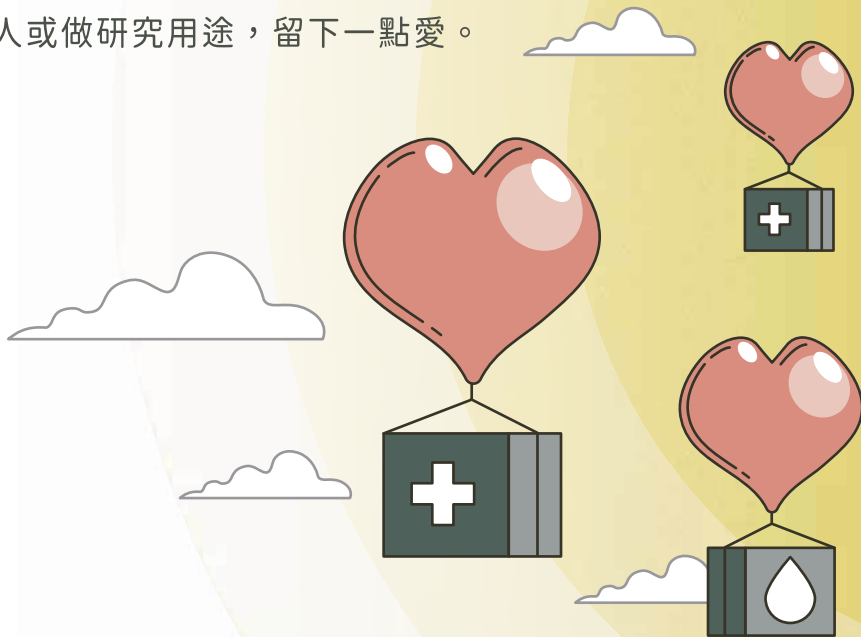


03 捐贈安排



我的
安排

考慮慈善捐贈或者物品捐贈，又或者器官捐贈
給有需要的人或做研究用途，留下一點愛。





我會希望捐贈：

可以填上✓。



資產捐贈

慈善團體



物品捐贈

慈善團體

例如：

救世軍循環再用計劃
保良局、九龍樂善堂



器官捐贈

器官捐贈登記
衛生署中央器官
捐贈登記名冊



身體捐贈

無言老師
大體老師



04 晚晴安排

我的安排

與家人坦誠溝通，分享自己想法和願望 (如：晚期生活或離世安排等)，生活照顧開支規劃。

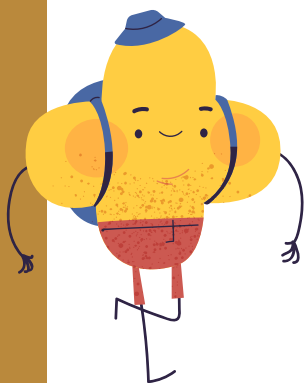


在生命的最後階段，我希望在哪裏接受照顧？

可以填上✓。

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ 院舍 | ☐ 公營急症醫院 |
| ☐ 自己家中 | ☐ 私家醫院 |
| ☐ 遷往另一處與其他人居住 | |
| ☐ 安寧療養院 | |
| ☐ 公營療養院 | ☐ 其他：_____ |

05 告別禮計劃



我的 規劃

提前規劃告別禮方式，減輕家人負擔。

告別禮負責人

關係

聯絡電話

期望參與的親友

電話

1	_____	_____
2	_____	_____
3	_____	_____
4	_____	_____
5	_____	_____
6	_____	_____

我的預囑

姓名 _____

以下是我的預囑，
請你為我盡力安排。

葬禮種類及骨灰安放

- ☐ 火葬 ☐ 花園葬
☐ 土葬 ☐ 海葬
☐ 遺體捐贈
☐ 已安排/希望安排骨灰位於：

棺木

- ☐ 環保棺材
☐ 西式棺木
☐ 中式棺木

喪禮儀式

- ☐ 道教
☐ 佛教
☐ 基督教
☐ 天主教
☐ 無宗教
☐ 其他

簽署 _____

日期 _____

喪禮氣氛

- ☐ 莊重
☐ 平靜
☐ 熱鬧
☐ 輕鬆

喪禮音樂

- ☐ 不需要
☐ 自選歌曲名稱

心意傳情錄像

- ☐ 毋忘愛已為我錄製心語傳情DVD，
並由他們儲存，日後請與他們聯絡
☐ 已錄製並存放於 _____
☐ 不需要

舉殯地點

- ☐ 醫院
☐ 教堂
☐ 殯儀館
☐ 另辦追思會

壽衣

- ☐ 穿著自己日常衣服
☐ 一般壽衣

壽被

- ☐ 自己喜愛的薄被
☐ 不用
☐ 新購

06 心願清單



未完成的心願（如想見某些朋友等），
盡量在有生之年實現。



我的心願

假如你認為以下選項符合你的心願，可以填上✓。
假如沒有的話，請在「其他」選項中填上你的心願。

☐☐☐☐

其他：

07 心理關顧

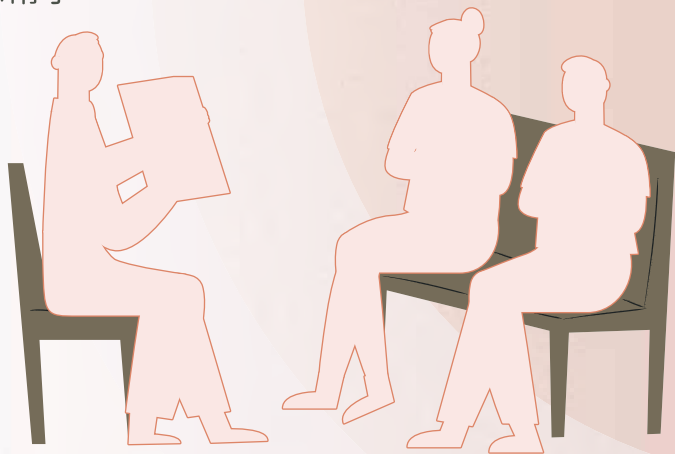
介紹

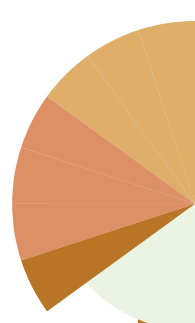


盡早進行心理和精神上的準備調適，接受生命的自然規律。

盡早同家人溝通，讓他們明白生老病死乃定律，如有需要可找社區資源幫手。

面對病情惡化，可以考慮採用紓緩治療和寧養服務作為治療護理方法。





紓緩治療

紓緩治療是由根治疾病過渡至紓緩為本做法，以緩解痛苦和提高生活質量。當身體的痛苦得到有效控制時，長者可以專注於情感和心里的調適，減少因疾病引發的心理壓力。

寧養服務

在生命的最後階段，寧養服務提供了一種尊嚴和安寧的方式，讓長者能在舒適的環境中度過生命的尾聲，得到安慰，減少面對死亡的恐懼。此外，寧養治療亦重視家庭的參與，促進全家人的心理健康，確保大家在這個艱難的時期獲得情感支持。

08 回顧人生



反思人生經歷，總結自己的信念和價值觀。

可用畫圖方式，表達回顧過去、預備未來、享受現在的情境。



回顧人生階段：

- 你在哪個階段最珍惜的時光是什麼？
- 有哪些特別的人或事件對你有深遠的影響？
- 你在那個時期學習到什麼？？

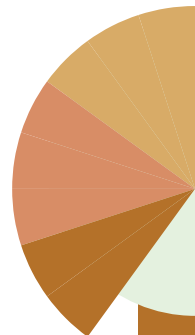


我的生命線

- ① 最上端填上出生年份，
最下端填上現在的年份，
每十年為一個間隔，這樣可以
清晰地劃分人生的不同階段。

- ② **標記重要事件**
在表格上寫上對你產生積極影響的
事件和消極影響的事件，
並用分數來區分事件的影響程度。

出生年份	積極影響的事件		消極影響的事件	
每十年				
每十年				
每十年				
每十年				
每十年				
每十年				
每十年				
今年年份				



04 留給後人的話



你可以用四道形式(即**道謝**、**道愛**、**道歉**、**道別**)寫下你想留給後人的話，另外也可將你的智慧和經驗傳遞給後人。

可以用心意卡、錄影方式表達。

道謝

- 非常感謝你的支持，讓我感到非常溫暖。
- 謝謝你一直以來的關心與照顧
- 謝謝你一直以來對我的理解與包容，我愛你們！

道別

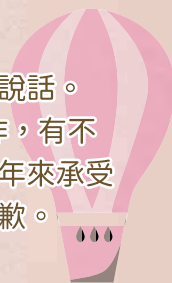
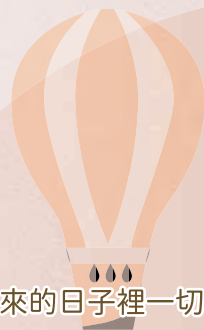
- 再見，朋友！希望你在未來的日子裡一切順利。
- 再見了，家人們！我們的心永遠在一起。
- 謝謝你們一直以來的支持與愛護，這讓我感到無比幸福。再見！

道歉

- 對不起，我不應該那樣說話。
- 我以前對你的學習/工作，有不近常理的要求，令你多年來承受沉重壓力，為此感到抱歉。
- 抱歉讓你擔心了。

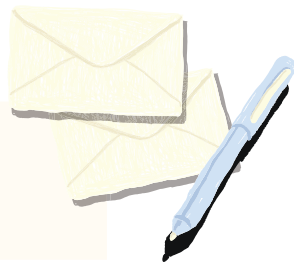
道愛

- 無論何時何地，你都是我心中重要的人。
- 和你在一起的每一刻都是我生命中美好的時光。
- 無論我們之間發生什麼我永遠愛你們。



道謝

謝謝...



道愛

我愛...



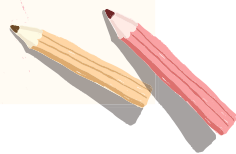
道歉

對不起...



道別

再見...



10 整理個人物品

透過斷捨離方式，盡早整理個人物品，
確保重要物品和文件容易找到及保存，
以便家人處理。





步驟 1

邀請家人一起 執拾

- 有商有量，好好道別
- 不要「為扔而扔」

步驟 2

區分物品類型

日用品、衣服、書本、文件、相片等，從無紀念價值的類別開始。

步驟 4

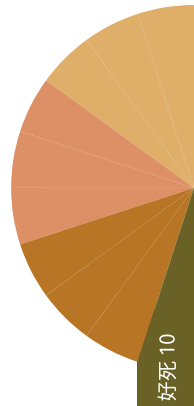
處理特殊情況

- 如某件物件勾起不快或悲痛的回憶，建議不要保留
- 相片、菲林、真跡物品不可輕易丟棄，可考慮進行數碼化保存
- 預先找到處理物品的途徑，例如送贈親友、捐贈機構、轉售、回收等

步驟 3

分類物品

- ① **保留** 具有意義或紀念價值的物品
- ② **考慮** 有價值但長期不使用的物品，如自己不合用，可送贈合適的親友
- ③ **捨棄** 無意義／無用的物品，可捐贈給親友或機構



好生附錄——

如果你希望了解更多**好生**中關於各項目的詳細資訊，請參閱以下參考資料連結。

有用連結

1. 「恆常運動」：

衛生署衛生防護中心. (2019, July).

開展運動之旅. [chp.gov.hk](https://www.chp.gov.hk).

https://www.chp.gov.hk/tc/resources/e_health_topics/12561.html



掃碼查閱

衛生署衛生防護中心. (2023, January 12).

體能活動. [chp.gov.hk](https://www.chp.gov.hk).

<https://www.chp.gov.hk/tc/resources/465/8804.html#4>



掃碼查閱

2. 「認識社區資源」：

社會福利署. (2024, December 23).

安老服務. [swd.gov.hk](https://www.swd.gov.hk).

<https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/>



掃碼查閱

參考資料

1. 「自我關顧小練習」參考資料：

教育燃新. (2020).

給你一束光 - 關顧身心靈小工具. ednovators.org.

https://ednovators.org/beamoflight/tool_kit/



掃碼查閱

2. 「健康飲食」參考資料：

Harvard University. (2012, September 18).

Healthy Eating Plate. The Nutrition Source.

<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/translations/chinese-traditional/>



掃碼查閱

3. 「注意休息/睡眠時間」參考資料：

衛生署學生健康服務. (2021, January 31).

衛生署學生健康服務 - 身心鬆弛練習. [Studenthealth.gov.hk](https://www.studenthealth.gov.hk).

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/eh_t_re/txt_video_breathing_exercise.html



掃碼查閱

4. 「自身健康管理」參考資料：

衛生署長者健康服務. (2021, September).

活出安康樂耆年 - 長者身體健康手冊. [elderly.gov.hk](https://www.elderly.gov.hk).

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/education_and_media_resources/files/book_elderly_health.pdf



掃碼查閱

好死附錄——

如果你希望了解更多好死中關於各項目的詳細資訊，請參閱以下參考資料連結。

有用連結

1.「捐贈安排」：

醫院管理局. (2015).

紓緩治療平台 - 社區資源. Ha.org.hk.

<https://www21.ha.org.hk/smartpatient/PalliativeCare/zh-HK/CommunityResources/#Care-Services>



掃碼查閱

參考資料

1.「回顧人生」參考資料：

賽馬會安寧頌. (2020, October). 人生回顧小冊子.

<https://www.socsc.hku.hk/JCECC/%E4%BA%BA%E7%94%9F%E5%9B%9E%E9%A1%A7%E5%B0%8F%E5%86%8A%E5%AD%90ebook.pdf>



掃碼查閱

2.「整理個人物品」參考資料：

善寧會. (2024, April 15). 遺物 斷捨離.

<https://www.hospicecare.org.hk/resources-detail.php?id=52&lang=tc>



掃碼查閱

及早自主人生計劃 自己人生話事清單

主辦單位： 毋忘愛

資助機構： 擇善基金會

合辦機構：「頤年在家：家居護理新模式」計劃、

「仁人友福」行動平台、

香港大學社會工作及社會行政學系、

香港城市大學

社區夥伴： 民社服務中心——「深心福」時間銀行

循道衛理楊震社會服務處——「時時分享」時間銀行

香港聖公會將軍澳安老服務大樓——「織福-有伴」時間銀行

出版年份： 2025年3月

印製數量： 250 （另設電子版本）

聲明：所有內容只供參考，並不提供個人醫療建議。若您對健康狀況有任何疑問，應向您的醫生或其他合資格的醫療專業人士尋求意見。切勿因為閱讀本書內容而忽視專業醫療建議或延遲求醫。我們不推薦或支持任何產品。

本計劃不會對使用或依賴本書內容或任何他在網站登載或連接到本書內容所造成的任何損失或損害賠償承擔任何法律責任，其中包括但不限於任何錯誤、誤差或其他可觸犯或導致任何申訴或投訴的內容。

版權所有 © 2025 毋忘愛