



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals

人生畢業錦囊

後事規劃小冊子



贊助

攜手扶弱基金
PARTNERSHIP FUND
FOR THE DISADVANTAGED



安老服務部

圓滿人生服務
Endless Care Services



序



生老病死為人生的必經階段，我們每個人都不能避免死亡。雖然隨着社會風氣日漸開放，不少人可以開放談論死亡。但是，「死」仍是很多人心中的忌諱，不願意思、不願意談、更加不願意去作出安排。

承蒙攜手扶弱基金的贊助，讓《人生畢業錦囊》得以順利出版。我們希望長者與親友透過此手冊一起規劃自己的後事，打開生死的話題，讓談論死亡不再只是感到焦慮和恐懼，而是懂得未雨綢繆，為自己或家人的人生最後一程作好準備。

願所有讀者於閱讀小冊子當中，可以感受到親友的關愛及祝福，同時珍惜所有。

梁碧琼

東華三院社會服務主任（安老服務）

如何使用本小冊子



本小冊子除為長者而設外，亦可供不同人生階段、不同年齡的人使用。我們期望讀者透過小冊子認識如何規劃自己的後事，並與親友表達自己的意願。透過閱讀及填寫小冊子的內容，以作備忘，為無常的人生作好準備。同時，讓親友亦能明白你的意願，將來能按你的意願作出適合的安排。

目錄

回顧人生	5
我的意願	10
留給最愛的說話	26
遺愛人間	30
有用資訊	32
我的資料	33

這本書屬於

(姓名)



由

_____ (姓名/關係) 陪同完成



回顧人生



回望人生，有得到的，亦有失去的；
人生難免亦有遺憾，懂得放下，才能更珍惜所有。

我珍愛的.....

人



物



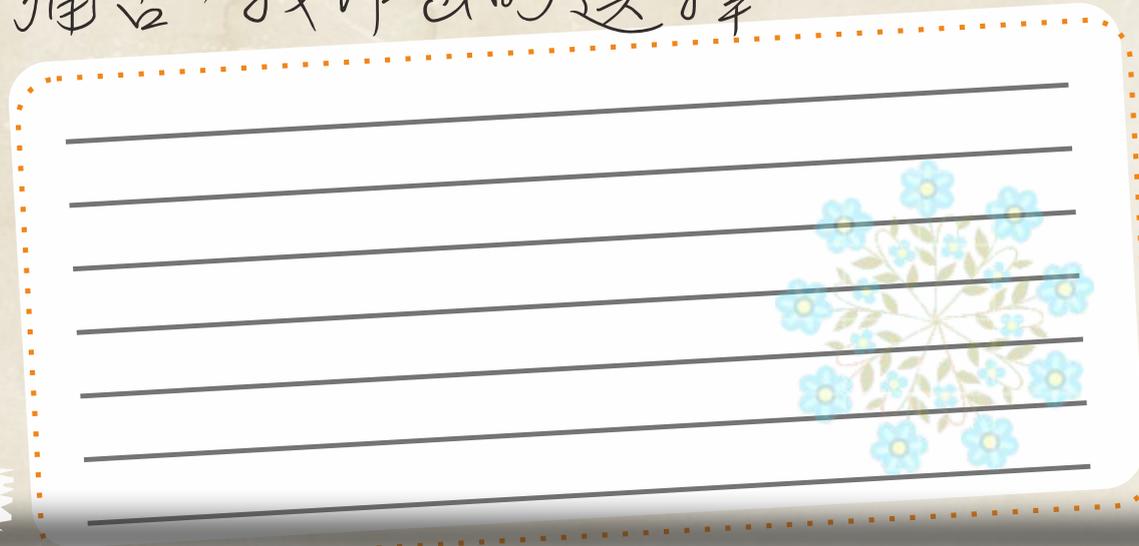
其他



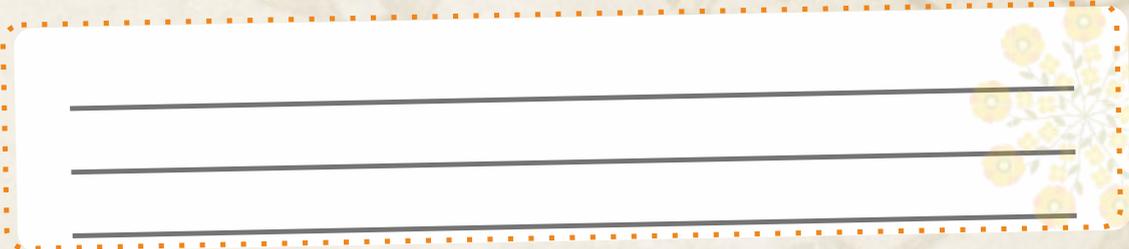
回顧生命中的遺憾、
難過、痛苦.....



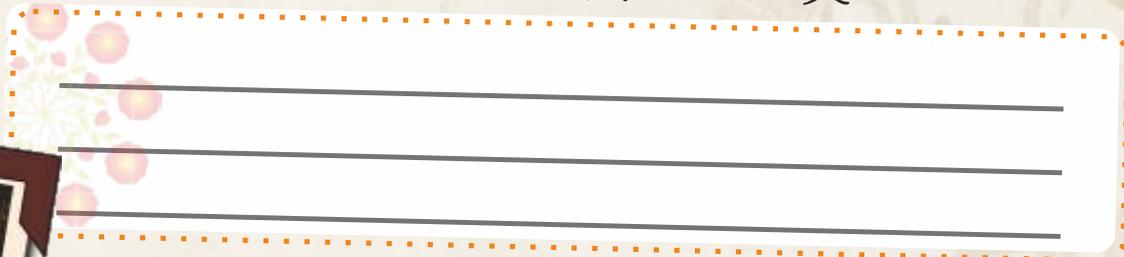
面對過去了的遺憾、難過
痛苦，我作出的選擇



我最自豪的經歷和成就



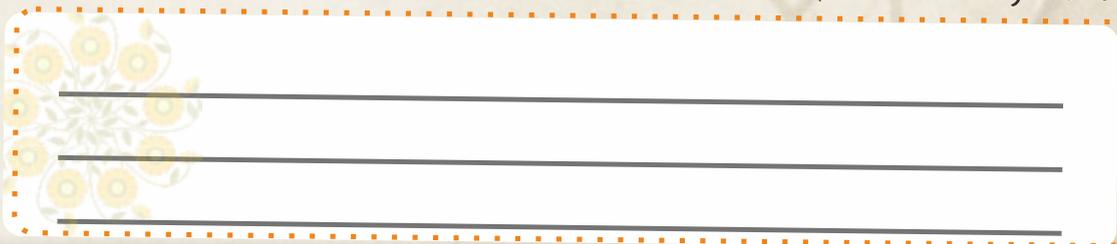
我最欣賞的自己



我感到幸福的事



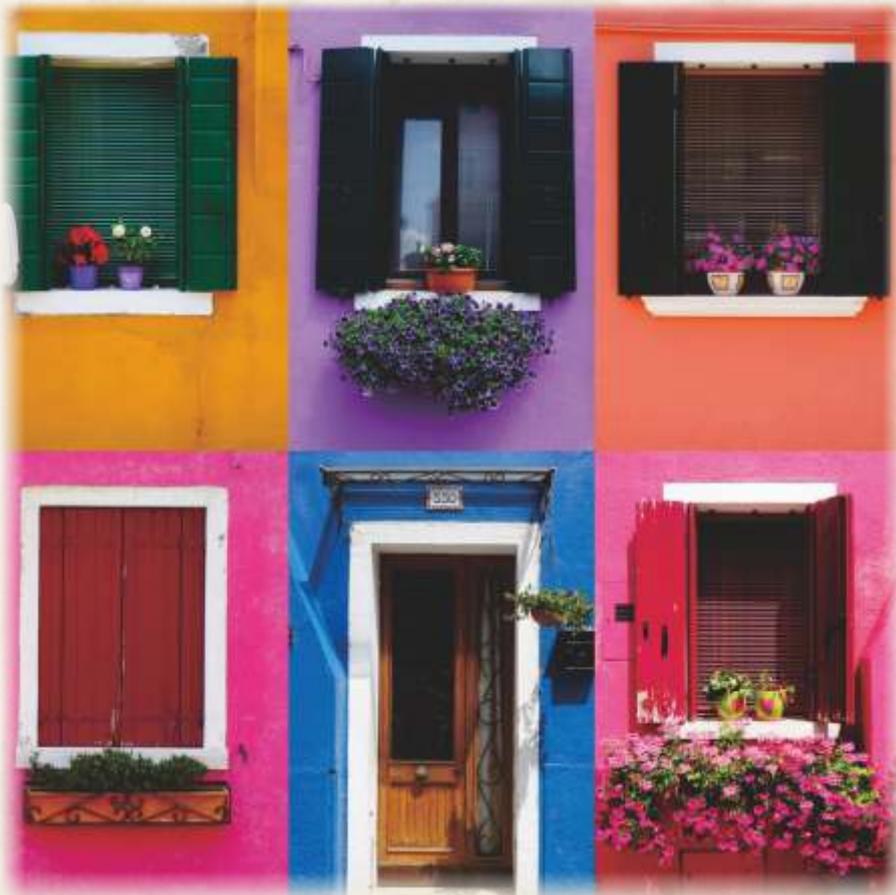
我的心願



我最喜愛的相片



我的意願



完整的一生固然包括人生在世的最後一個儀式——喪禮，
現在你可以預早為身後事作出圓滿的計劃！

當生命不可逆轉時……

當我病情到了晚期，若我失去自決能力時，我希望醫生可和

(姓名/關係)

商量有關我的任何醫療決定並代我作出最適當的決定。

- 我希望繼續用各種醫療及搶救方法嘗試延續生命
- 除了基本護理和紓緩治療，我選擇不接受任何維持生命治療，讓生命自然結束

當我病情到了晚期，我最想於以下地方接受照顧：

- 醫院
- 家中
- 安老院
- 其他：

在臨終時，我希望得到以下的安排：（可選多項）

- 紓緩痛楚
- 有親友陪伴
- 整潔的儀容
- 若情況許可，留在家中/院舍
- 我的意願得到尊重



喪禮的形式

我期望我的喪禮形式：

- 醫院或公眾殮房出殯 — 於醫院或公眾殮房舉行基本大殮儀式
- 殯儀館出殯 — 於殯儀館設靈及舉行大殮儀式
- 教會/教堂
- 其他，請詳細列明：



棺木

我希望選擇這種棺木¹：

中式棺木 — 通常以楠木、柏木、杉木等優質木材造成。

中式棺木通常會用作土葬用途，較不適合用於火葬。

優質的中式棺木一般能夠有防水、防蟲蟻功能。



西式棺木 — 以雜木、柚木、橡木或銅製成的棺材。西式棺木之中，雜木多用作火化；柚木、橡木和銅棺，則多作土葬之用。



平面柩箱



綺麗方箱



厚庄西式

環保棺木 — 以蜂巢紙板製成，可以承受約二百五十磅的重量。使用環保棺木可以減少砍伐樹木，節省火化時間及燃燒能源，保護環境。同時減少火化時的排放物及先人的骨灰雜質。環保棺木只適合火葬之用。



精裝環保棺



高紙環保棺

喪禮的儀式

儀式方面大致可以分為無宗教及有宗教，以下為本港較普遍的殯儀宗教儀式。

我期望喪禮以這種儀式舉行²：

- 佛教儀式** — 儀式包括臨終助念、豎靈（安靈）、做七/法事、入殮、出殯/告別禮、火化/土葬、拜祭



- 道教儀式** — 儀式包括豎靈（安靈）、誦經開路、做七（做旬）、法事功德、入殮、出殯/告別禮、火化/土葬、百日/對年/三年



天主教儀式 — 儀式包括臨終敷油、
臨終祝禱、設靈堂、入殮、安息彌
撒、火化/土葬



基督教儀式 — 儀式包括臨終祝禱、
設靈堂、入殮、安息禮拜、火化/土葬



維新儀式(又稱為無宗教儀式) — 由
自己或家屬在生前決定當中的悼念儀
式、地點、祭品等

陪葬品

我期望棺木內放置以下物品作陪葬：

個人衣服鞋襪/日常用品：

飾物：

其他有紀念價值的物品：

我選擇以上陪葬品的原因是：

*若採用火化形式，不宜放入金屬、塑膠或電子用品

喪禮的程序及內容

對於喪禮的程序及內容，我有以下期望：

花籃

要，喜歡的花：

不要

沒所謂



帛金

收

轉交家屬

捐贈慈善機構，機構：

不收

沒所謂

喪禮細節



瞻仰遺容

- 公開瞻仰
- 只限家屬瞻仰
- 不設瞻仰遺容
- 其他意願：

音樂播放

- 有：
- 沒有

短片播放

- 有：
- 沒有

佈置主題顏色

- 有：
- 沒有

回饋禮物

傳統吉儀

其他：



現時亦有新式設計の後事產品可供選擇



ONCE雲尚禮儀

安葬的形式

我想選擇這種安葬形式：

土葬：

已購買，墓地：

未購買

骨灰上位：

與先人合葬，先人：

申請新位

申請重用位

綠色殯葬：

紀念花園撒灰

立紀念碑

海上撒灰

其他：



追思的方式

我喜歡這種祭祀形式：

- 不進行任何形式的拜祭 — 默默思念
- 網上拜祭 — 於食環署「無盡思念」網站建立一個個人紀念網頁
- 親身拜祭 — 前往墓地或紀念石碑進行拜祭
- 其他：
(例如家中設牌位/神枱/其他方式)

我期望的祭祀日期：

- 生忌
- 死忌
- 清明
- 重陽
- 其他：

此書所提及之殯儀內容為簡化程序，只供參考。如閣下對相關儀式或用品有任何疑問，請向相關服務提供者查詢。

¹《旅程的開端—後事全攻略》（東華三院，圓滿人生服務，2017），頁18-19。

²《旅程的開端—後事全攻略》（東華三院，圓滿人生服務，2017），頁30-32。

留給最愛的說話



人生終點站並不代表一切曲終人散，我們還可以為身邊人留下祝福和生活智慧，在未來的日子中仍可細味我們一起生活的點點滴滴……



我的人生信念/價值觀

一份由心而發的叮嚀是我們留給家人友好的祝福，以下是我想與你分享的一些說話：

我的人生信念/價值觀：

- 我與他人相處之道：

- 我珍重的個人修養
(例如：禮貌、準時等)：

- 我面對逆境時候的態度：

- 我相信的價值觀：

- 我的座右銘：

- 我的成就：

- 我還想分享的是：

我想與你分享的事很多，與你分享我所重視的，希望往後當你想起我的時候，會記起我的獨特之處，能夠陪伴你活出更精彩的人生。

我想跟親愛的你說

親愛的 ，
多謝你

親愛的 ，
請原諒我

親愛的 ，
我寬恕你

親愛的 ，
我愛你

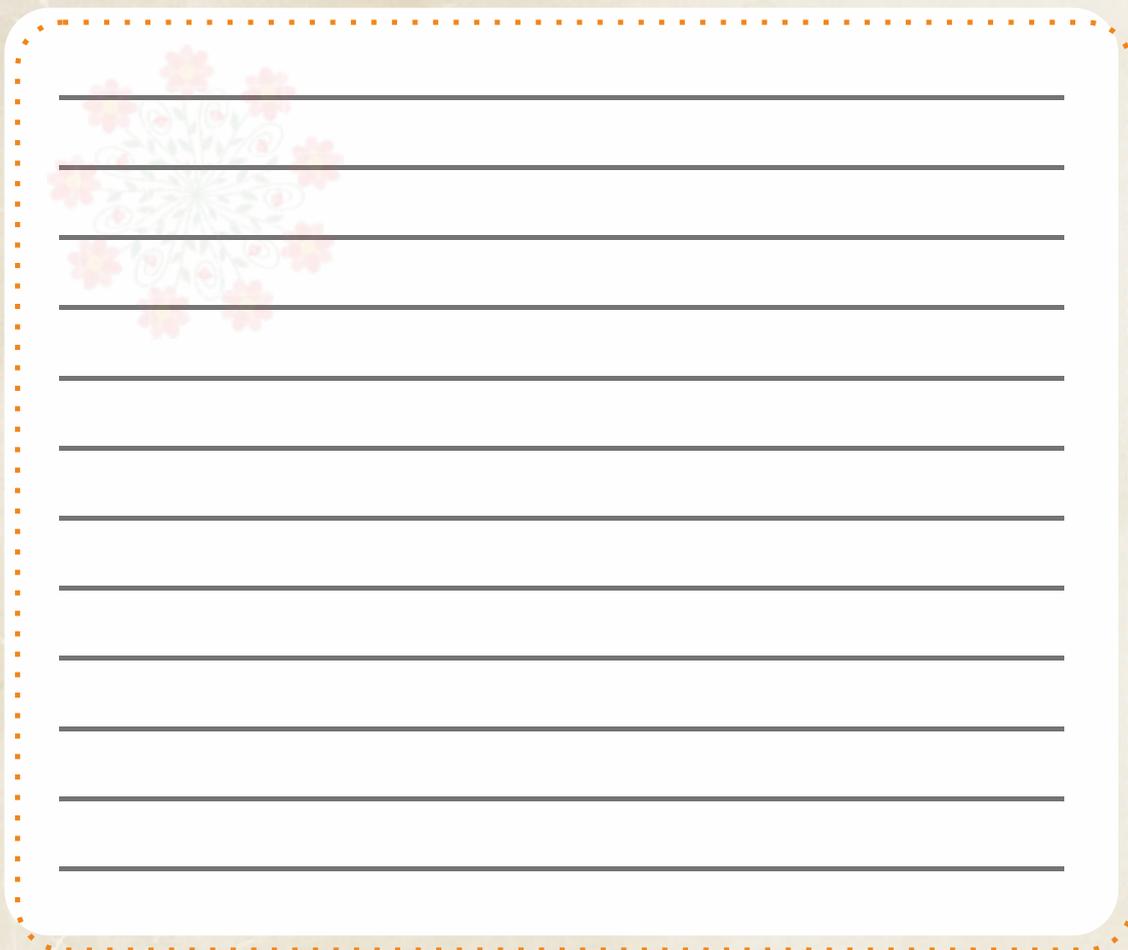
親愛的 ，

我還想跟你說……

我想跟親愛的你說一聲我亦愛我自己，很珍惜與你一起的時間，很珍惜與你一起做過的每件事，很感激生命旅程中與你的相遇！

致我的親朋好友

我們一生無論長短，都由不同的經歷組成，古人會藉墓誌銘記載他們一生的豐功偉績，你也可以為自己的生命寫下一份記錄，你會選擇留下一段怎樣的文字去描述自己的一生和形容你自己？你想別人記得一個怎樣的自己？



A large white rectangular area with a dashed orange border, containing horizontal lines for writing. A decorative floral pattern is visible on the left side of the writing area.

遺愛人間



器官捐贈

如你想表明意願，在去世後捐贈器官，幫助急切需要器官移植的病人。詳情可瀏覽以下網站或聯絡：

衛生署

網頁：<https://www.organdonation.gov.hk>

衛生署24小時健康教育熱線：2833 0111



遺體捐贈

香港大學生物醫學學院遺體捐贈計劃

網頁：<https://www.med.hku.hk/bdp>

聯絡電話：3917 6334

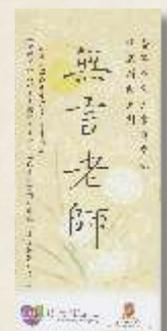


香港中文大學醫學院「無言老師」 遺體捐贈計劃

網頁：

<http://www.sbs.cuhk.edu.hk/bd>

聯絡電話：3943 6050



有用資訊

東華三院圓滿人生服務

準提閣佛學會生命同行坊

地址：上環禧利街2號東寧大廈14樓1401室

電話：2884 2033



生命部落

地址：九龍觀塘翠屏道17號觀塘社區中心3樓319-321室

電話：2657 7899

東華三院萬國殯儀館

地址：九龍紅磡暢行道8號

電話：2303 1234



東華三院鑽石山殯儀館

地址：九龍鑽石山蒲崗村道181號

電話：2326 0121



我的資料

姓名：

出生日期：

身份證號碼：

籍貫：

宗教：

如保存有以下文件或已簽署有關意願，請

預設醫療指示* - 「預設醫療指示」意指個人就自己的醫療護理決定預先作出的指示。「預設醫療指示」只會在患者出現以下情況才會啟動：

- 病情已到末期
- 不可逆轉的昏迷情況
- 持續植物人的狀況

器官捐贈

遺體捐贈

墓地/靈灰龕位擁有證明文件

存放點：

保險資料文件

存放點：

保險公司：

遺囑/平安紙

存放點：

律師行：

*「暫時「預設醫療指示」在香港尚未立法，進行「預設醫療指示」必須有兩名見證人在場，建議其中一位為醫生，需作出文字聲明，並由見證人簽署方可作實。而兩名見證人均不應在遺產中有任何權益。醫院管理局有表格範本可供參考。



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

安老服務部



圓滿人生服務
Endless Care Services

出版/編輯：東華三院圓滿人生服務

地址：上環禧利街2號東寧大廈14樓1401室

電話：2884 2033

傳真：2884 2722

網頁：<http://ecs.tungwahcsd.org>

出版日期：2018年10月

國際標準書號：978-988-79311-0-2

印刷數量：10,000

版權所有 不得翻印