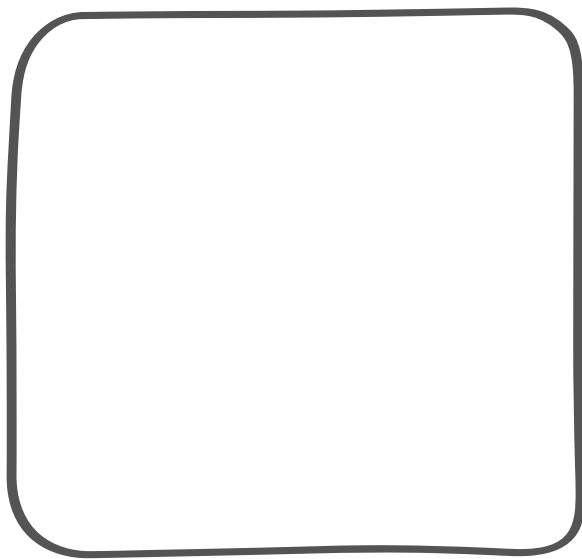


我的人生故事书



我眼中的自己

名字

请叫我

年龄

出生日期

亲爱的 _____，

这本册子是专为您制作的，记录着您的人生与回忆，以及那些一路陪伴、珍惜您的亲人与朋友。

愿您在翻阅这些页面时，能想起那些让您开怀大笑的时刻、令您感动的回忆，以及生命中最珍贵的人与事。

这本册子由 裕廊社区医院 (JCH) 南洋艺术学院 (NAFA), 新加坡艺术大学 (UAS) 携手用心制作，希望它能成为送给您的一份特别礼物。愿它陪伴着您，让您与家人朋友一起分享美好回忆，并将属于您的故事好好珍藏。

愿这本册子在未来的日子里，持续为您带来温暖、安慰与喜悦。

献上最诚挚的祝福，

裕廊社区医院团队

南洋艺术学院与新加坡艺术大学的志愿者们 敬上

饮食与日常生活

什么食物让你觉得
“有家的味道”？

灵感提示：
鸡饭、菜豆腐、扁豆咖喱、
蒸鱼、卤豆腐、咖椰吐司

您最喜欢的颜色是什么？

请帮我涂颜色！

您喜欢喝茶还是咖啡？
喜欢什么口味的呢？

灵感提示：
黑咖啡／无糖茶、咖啡／
茶加奶加糖、拉茶、乌龙
茶、印度奶茶

请告诉我一顿您最喜欢的餐
点。您当时和谁一起用餐？

灵感提示：
为亲人烹饪、生日庆祝

文化与兴趣

您最喜欢的歌手、演员或表演者是谁？

您喜欢去看舞台表演还是去电影院看电影？

您的兴趣爱好是什么？

画像、贴照片或者写下回忆的地方

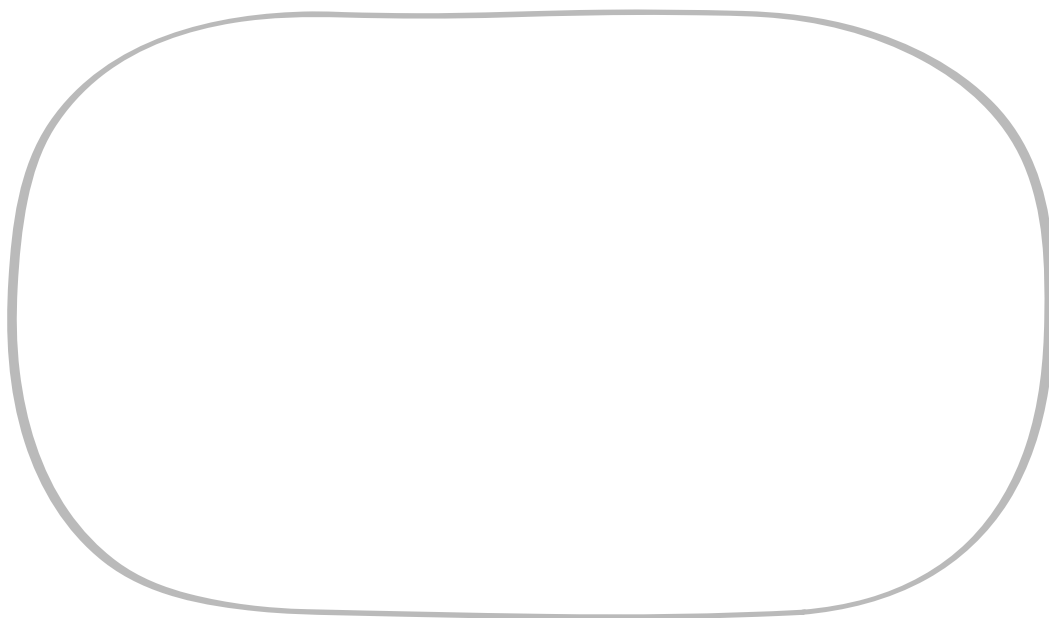
灵感提示：

**第 5 频道、第 8 频道、Suria 频道、Vasantham 频道、其他
阅读书籍、散步、缝纫、刺绣、园艺、观鸟**

文化与兴趣

更多关于我!

画像、贴照片或者写下回忆的地方



兴趣与爱好

我喜欢.....

○ ○ ○ ○ ○

您空闲的时候通常做什么？

灵感提示：

园艺、观鸟、缝纫、 阅读、散步、与朋友见面

您会和别人一起做这些活动吗？在哪里？

(可画画的空间)

我喜欢玩.....

我喜欢.....

我记得.....的声音／气味

○ ○ ○ ○ ○

您做过最难忘的一个活动是什么？

职业与热忱

您的职业生涯是怎样的？

灵感提示：

您的第一份工作、长期从事的职业、重要成就与里程碑、工作中最喜欢的回忆、你最感到自豪的事情

我的家庭

您有几个兄弟姐妹／
孩子／孙子孙女？

我住在

_____。

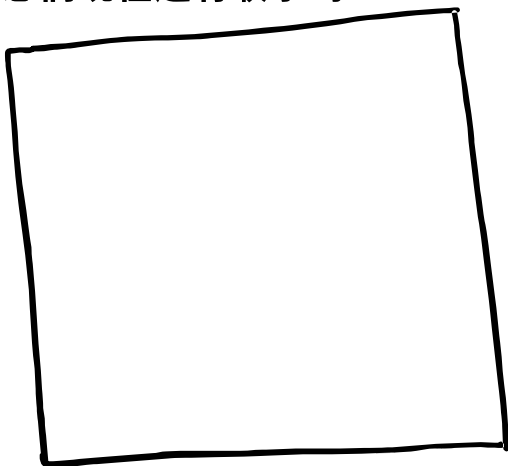
您和家人会一起做什么活动？

(可画画／贴照片的空间)

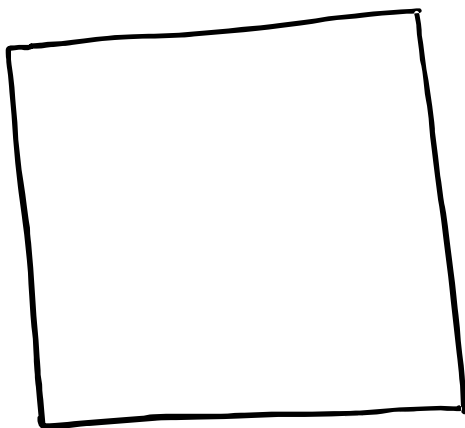
灵感提示：
这些活动是如何开始的？
您和家人最喜欢／最难忘的回忆是什么？

青年与早年时期

您最好的朋友是谁？
您们现在还有联系吗？

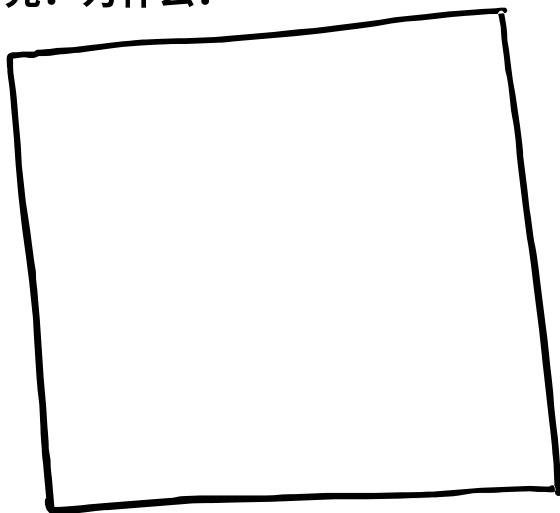


您那时候有什么小名吗？

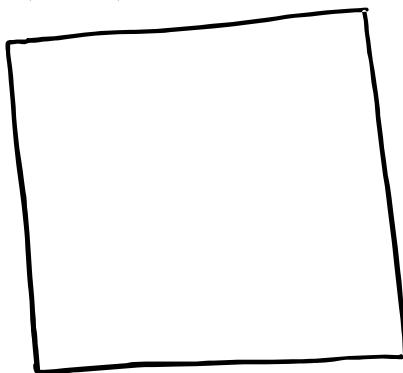


如果他们还没有肖像图，
请为他们画一张肖像

您年轻时最喜欢在哪里度过时光？为什么？



您是什么时候离开学校
(毕业) 的？



灵感提示：与他们的兴趣爱好和热情所在相关的话题，回忆他们年轻时的经历，询问更多细节，他们在哪里求学，他们最喜欢的科目是什么，他们如何与朋友或家人一起玩乐和共度时光。



您去过的国家:

- 您去过的一个令人难忘的地方是什么
- 身处那里时的感受如何
- 您当时是在什么情况下去到那里的。





青年与成年早期

塑造我的人：

灵感提示：

认可他们作为父母、专业人士或艺术家的终身角色，关注他们多年建立的遗产、爱与技能。

您能告诉我一个对您很重要的人吗？
您和他们之间有哪些快乐的回忆？

顺着他们的节奏来讲，不需要涵盖所有内容。



当下与身心状态

对我来说现在重要的事是.....

把对话引回他们当下的自我。临床照护与洞察：专注于当下的感官锚点。

这一部分是一个很好的工具，可以帮助病房工作人员快速了解，当患者感到不安时，什么能够让他们感到安慰。



我现在最想做的一件事，或者我希望我现在能够做的一件事是...

灵感提示：

最近有什么让您微笑的事情？什么能带给您快乐？什么能让您感到放松、安全或平静？

当下与身心状态

•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•

灵感提示：当您感到疲惫或疼痛时，您通常会做些什么，您日常会做些什么事情，您最喜欢的饮品是什么，您的家人多久来看你一次？



意义与传承

我的人生观 / 一句引言

☐

我从生活中学到的是.....

☐

☐

我希望我的家人和朋友记住我为.....

☐

☐

灵感提示：你在人生中学到过什么重要的事情，你会给年轻人什么建议，你希望别人如何记住你？

请温和使用，仅在建立信任与舒适感之后。

本书由_____协助完成

