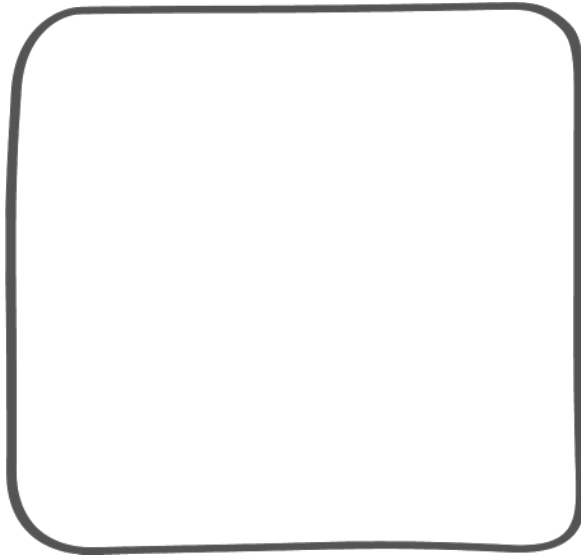


Buku Tentang Hidup Saya



potret atau sesuatu yang melambangkan saya

Nama

Gelaran saya

Umur

Tarikh lahir

Kepada _____,

Buku ini dibuat khas untuk menyambut anda – kehidupan anda, memori-memori dan keluarga / orang yang telah menghargai dan membantu membentuk anda.

Dalam halaman-halaman ini, kami harap bahawa anda dapat mengimbas kembali tentang diri anda: kepada saat-saat yang membuat anda tertawa, orang-orang yang memberikan semangat dan kepada setiap hubungan yang amat bermakna bagi anda.

Dicipta dengan penuh kasih sayang dari Jurong Community Hospital dan Nanyang Academy of Fine Arts (NAFA), University of the Arts Singapore (UAS), buku ini merupakan sebuah hadiah daripada kami untuk anda – sesuatu yang anda boleh genggam dengan erat, boleh juga dikongsi dengan orang tersayang dan menjadi sebuah tempat untuk merangkumi kisah hidup anda.

Semoga ia dapat membawa ketenteraman dan kebahagiaan kepada anda untuk hari yang akan datang.

**Dengan penuh kasih sayang,
Jurong Community Hospital dan
Sukarelawan dari NAFA, UAS**

Makanan & Kehidupan Sehari-hari

Anda suka minum teh atau kopi?
Apakah perisa kegemaran anda?

Makanan apakah
yang mengingatkan
"rumah" untuk anda?

Nota Inspirasi:
Kopi/Teh O Kosong,
Kopi/Teh C, Teh Tarik,
Teh Oolong, Chai

Nota Inspirasi: Nasi Ayam,
Sayur Lodeh, Dhal, Asam
Pedas, Tahu Kukus, Roti
Kaya

Bicarakan tentang sesi
makan kegemaran anda,
anda bersama siapa pada
masa itu?

Warna kegemaran anda?

warnakan saya!

Nota Inspirasi: Sesi
memasak untuk orang
tersayang

Budaya & Minat

Siapakah penyanyi, pelakon atau artis kegemaran anda? Anda suka menghadiri konsert atau ke panggung wayang? Apakah hobi-hobi anda?

ruang untuk melukis, menampal gambar atau menulis

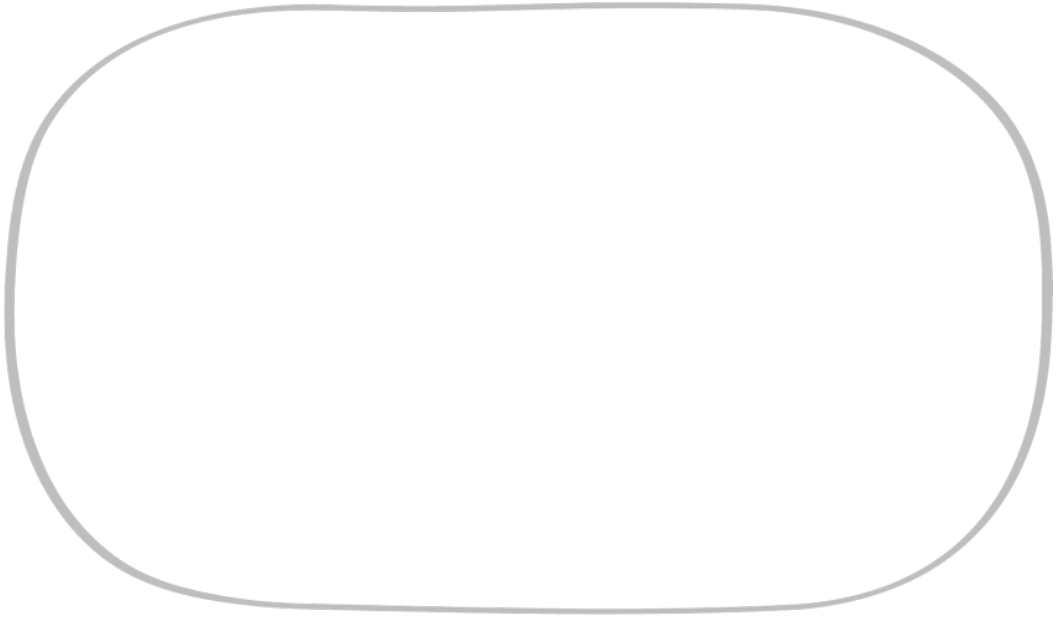
Nota Inspirasi:

Saluran 5, Saluran 8, Suria, Vasantham, dan lain lain. Membaca buku, mengembun, menjahit, mengamati burung.

Budaya dan Minat

Lebih tentang
saya!

ruang untuk melukis, menempal gambar atau menulis



Hobi & Minat

Saya suka...

Aktiviti apa anda lakukan
pada masa lapang?

ruang untuk melukis

Nota Inspirasi:

Mengembun, mengamati
burung, menjahit,
membaca, berjalan-jalan,
berjumpa kawan-kawan.

Adakah anda menjalankan
aktiviti-aktiviti ini
dengan sesiapa lain? Di
mana?

Saya suka bermain

.....

Saya suka

.....

Saya teringat
dengan suara/aroma

.....

Aktiviti apa yang anda
mengenangkan?

Kerjaya & Minat

Ceritakan sedikit tentang
kerjaya anda

Nota Inspirasi:

Pekerjaan pertama anda, dedikasi kepada kerjaya anda, pencapaian dan titik penting dalam kerjaya anda. Memori kegembiraan dari bekerja. Apakah sesuatu yang anda berasa amat bangga dengan pekerjaan anda?

Keluargaku

Berapa beradik/
anak/ cucu anda
ada?

Saya menginap di

_____, di

_____.

Apakah aktiviti-aktiviti yang
anda lakukan bersama ahli
keluarga?

ruang untuk melukis / menampal gambar

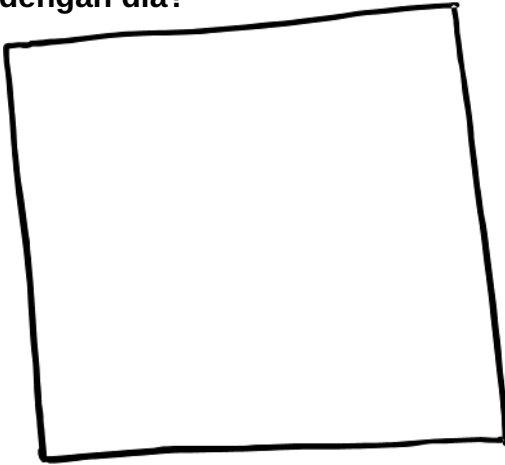
Nota Inspirasi:

Siapakah memulakan aktiviti tersebut?

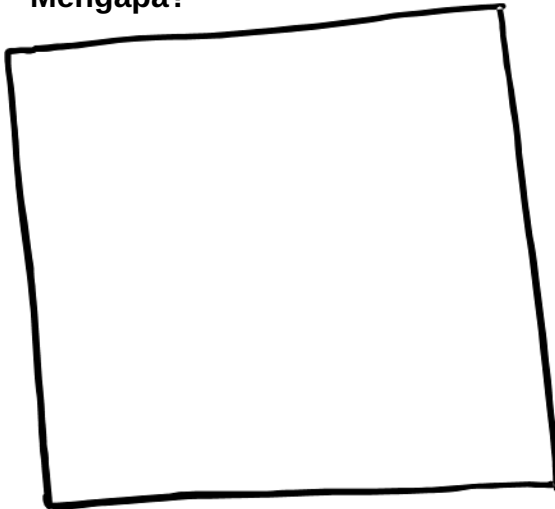
Apakah memori kegemaran / paling menakjubkan dengan
keluarga anda?

Zaman Remaja & Dewasa Muda

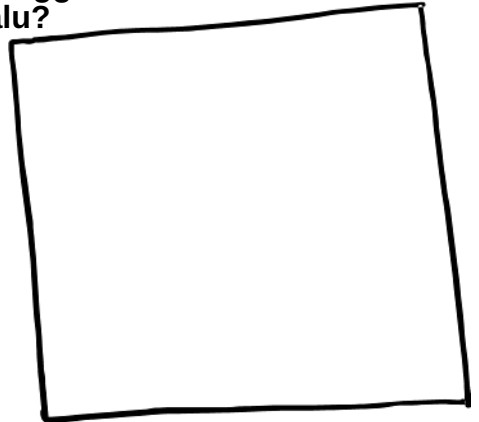
Siapakah rakan baik anda?
Adakah anda masih berhubung
dengan dia?



Di manakah anda suka beriadah
sebagai seorang remaja?
Mengapa?

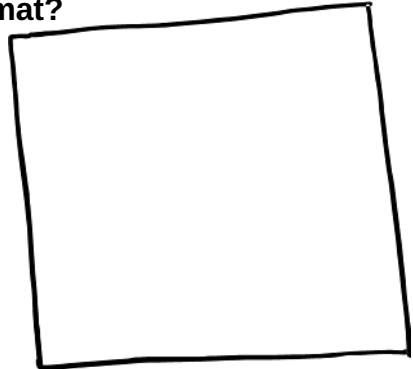


Adakah anda ada nama
panggilan dari masa
lalu?



lukiskan potret rakan
anda!

Bilakah
persekolahan anda
tamat?



Nota Inspirasi:

Kaitkan dengan hobi dan minatnya. Kenangkan tentang zaman remaja. Di manakah mereka bersekolah? Apakah subjek kegemaran mereka? Bagaimanakah mereka meluangkan masa dengan keluarga/ rakan-rakan?

Zaman Remaja & Dewasa Muda



**Negara-negara yang pernah
anda kunjungi:**

A large grid of squares, approximately 10 columns by 10 rows, intended for writing the names of countries visited.

Nota Inspirasi:

Dimanakah tempat yang paling mengenangkan bagi anda?
Apakah perasaan anda apabila berada di sana?
Majlis apa yang membawa anda ke sana?





Zaman Remaja & Dewasa Muda

Orang-orang yang membina anda:

Ikut rentak mereka - jangan terasa bahwa ana harus merangkumi semua soalan.

Nota Inspirasi:

Mengesahkan tentang peranan mereka sebagai ibu bapa, specialists atau artis. Tumpu perhatian kepada legasi, cinta dan kemahiran yang mereka telah rangkumi. Bolehkah anda ceritakan sedikit tentang seseorang yang sangat penting kepada anda? Apakah memori paling indah yang anda kongsi dengan mereka?



Masa Sekarang dan Kesejahteraan

Perkara penting bagi saya
sekarang...

*Pulangkan diskusi kepada mereka
di masa sekarang. Penjagaan
klinikal dan pandangan: Fokus
kepada jangkar deria.*

*Seksyen ini boleh membantu staf
wad untuk memahami tahap
keselesaian dan cara-cara untuk
membantu pesakit apabila mereka
merasa kurang selesa.*



**Apakah sesuatu yang saya ingin
sangat lalukan, atau berharap
boleh buat sekarang?**

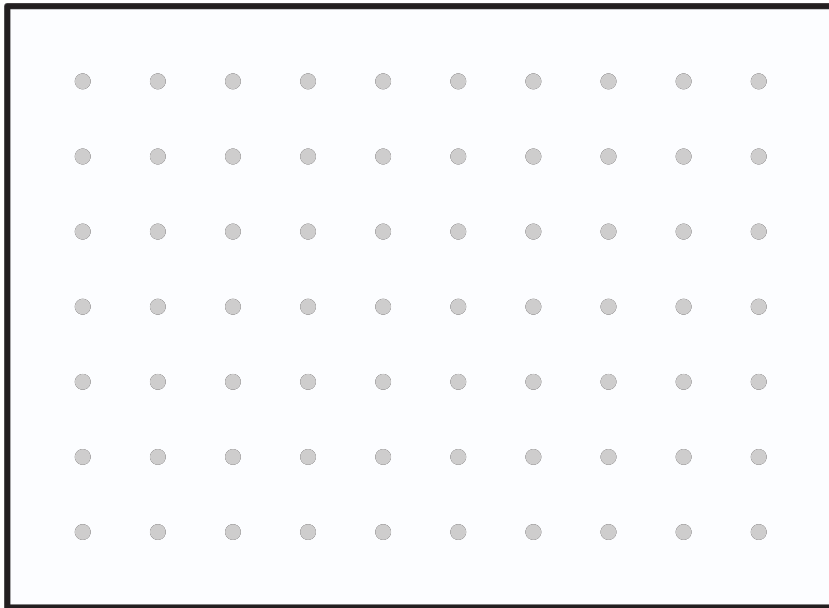
Nota Inspirasi:

Sesuatu yang membuat anda senyum kebanyakan masa ini?

Apa yang membuat anda gembira?

Sesuatu yang membuat anda merasa santai, selamat ataupun tenang?

Masa Sekarang dan Kesejahteraan



Nota Inspirasi:

Apakah aktiviti-aktiviti yang anda lakukan apabila anda berasa penat atau dalam kesakitan?

Apakah aktiviti harian anda?

Apakah minuman kegemaran anda?

Berapa kerap keluarga mengunjungi anda?



Makna & Legasi

Legasi Saya / Serangkap Petikan

☐

Saya pelajari bahawa hidup adalah...

☐☐☐☐

Saya mahu keluarga dan rakan-rakan saya mengingati saya dengan...

Nota Inspirasi:

Apakah sesuatu penting yang kamu telah pelajari dari kehidupan?

Nasihat untuk orang-orang muda?

Bagaimanakah anda mahu orang mengingatkan anda?

Gunakan hanya apabila ada perasaan selamat dan keselesaan

**Buku ini dilengkapi dengan
pertolongan daripada ...**

