

《我的人生故事书》照护者指南

让生命故事延续在家中，一起珍藏与分享

致照护者的一封信：

这本由南洋艺术学院与裕廊社区医院精心制作，记录了您亲人珍贵的人生历程——他们的回忆、重要时刻，以及生命中珍惜的人。作为照护者，您在延续这段生命故事中扮演着重要的角色。

本指南将帮助您以轻松、温暖的方式，与您的亲人交流互动，带来安慰、开启对话，并加深彼此之间的联系。

1. 关于《我的人生故事书》

《我的人生故事书》不仅是一份值得珍藏的纪念，更是一份记录亲人生经历的活档案。内容可能包括：

- 个人成长经历：童年、家庭、家乡，以及早年的回忆。
- 人生重要时刻：教育经历、工作、亲密关系及人生成就。
- 个人价值观、信念，以及让他们感到快乐的事物。
- 最喜爱的事物：食物、音乐、地点，以及生命中重要的人。
- 照片及具有纪念意义的物品。

在与亲人一起使用这本故事册之前，建议您先花些时间阅读内容，熟悉其中的故事，这样在交谈时便能更自然地提起相关内容。

2. 如何使用《我的人生故事书》

开启一段对话

《我的人生故事书》是开启聊天的好帮手，尤其是在一时不知道该聊些什么的时候。您可以尝试以下方式：

- 翻到他们最喜欢的一页，并轻声说：
“我很想听您多分享一些关于这一段的故事。”
- 指着一张照片，问：“您可以跟我说说这位是谁吗？”
“当时您在做什么呢？”
- 读出其中一段内容，然后邀请他们回应：
“您现在还是这样想吗？” 或
“这些对您来说，现在仍然有同样的意义吗？”

聊天小窍门

以下问题能为您开启对话：

将这些问题放在手边，在需要轻松开启对话时，作为温和的引导。

可以尝试的问题：

- “您可以跟我说说您小时候的生活吗？您当时住的社区是什么样子的？”
- “您小时候最要好的朋友是谁呢？”
- “在您的人生中，有哪一件事是您最感到骄傲的？”
- “对您来说，理想的一天会是什么样子？”
- “有没有一句人生经验或建议，是您希望传承给下一代的？”
- “您对【家人的名字】最美好的回忆是什么？”
- “哪一首歌曲总能让您感到开心？”



面对难过的回忆

人生的故事并不总是轻松愉快。《我的人生故事书》可能会触及您的亲人过去经历的失落、艰难或伤痛。当这些回忆浮现时，您可以：

- 温柔地回应他们的情绪：“那段经历对您来说一定很不容易。”
- 不要急于带过或转移话题，给他们一些时间和空间表达自己的感受。
- 如果他们长时间陷入悲伤或痛苦，可以尝试引导他们回忆一些较愉快、温暖的往事。
- 如果过去的创伤经常反复出现，建议寻求辅导员或医务社工的专业支持。

请记住，您不需要应对他们所有的情绪。您的陪伴、倾听和关怀，本身就是最重要的安抚。

认识并了解您所爱之人的生命故事，能帮助每一位照护者以更多的温暖、耐心与理解陪伴他们。愿您们在共同回忆过往的同时，也一起创造更多值得珍藏的美好回忆。

由南洋艺术学院, 新加坡艺术大学与裕廊社区医院用心制作

如需了解《我的人生故事书》计划的详情，
欢迎联系黄廷方综合医院与裕廊社区医院的社区关系部。