

為何要規劃身後事？

如果您及早了解辦理身後事的流程，於生前已經安排好自己的身後事，例如選好喪禮儀式、殮葬形式、做好開支預算等，家人或長者都能減輕離世對於摯親生活的影響及負擔，長者也能按照自己意願走完最後一程。

什麼內容可以寫進生命故事？

生命故事是將我們的人生經歷、事件、當中的感受和想法、人生座右銘等，經過整理後紀錄下來。與長者記錄生命故事的過程中，把囑咐、人生智慧都寫下來，亦透過影像、聲音，為家人留下最美麗的回憶。

最後，身後事的程序確實讓不少人感到困惑。然而家屬可以透過社會福利機構或持牌殯葬商、持牌殯儀館、殯葬支援及輔導服務等機構來查詢和協助處理喪事程序。家屬無論選擇長生店還是殯儀館，都應該注意細節和收費。

參考資料：
生命故事計劃

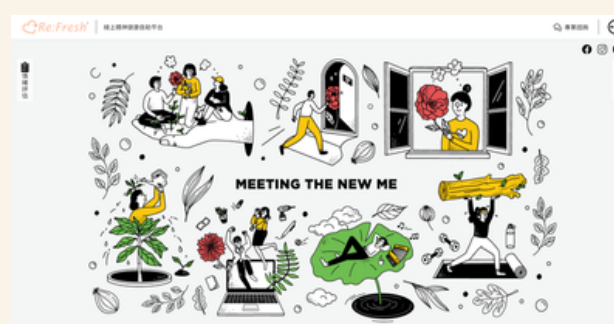
https://www.cityu.edu.hk/ss_interproj/

FWD【辦理身後事】申請死亡證、喪禮流程、費用、處理注意事項一覽

<https://www.fwd.com.hk/zh/blog/lifestyle/after-death-arrangements/>
遺善最樂。平安五寶是甚麼？

<https://www.forevergift.hk/5blessings>

其他參考資料



SCAN ME



Re:Fresh
線上精神健康自助平台

SCAN ME



香港家庭福利會
長者生命故事集
(2019 出版)



聯絡我們

服務熱線：2873 1113

傳真號碼：2873 1821

電郵地址：nte.moste@bokss.org.hk

網址：<https://www.bokss.org.hk/healthy-rch-services/service?id=314>

地址：新界沙田石門安耀街2號

新都廣場9樓9-11,12, 15-16室

我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，
因為你與我同在；你的杖，你的竿，都安慰我。

(詩篇 23：4)

編印日期：2024年7月 編印數量：2000份

浸信會愛羣社會服務處
BAPTIST OI KWAN SOCIAL SERVICE

健康院舍—
安老院舍外展專業服務
HEALTHY RCH - MOSTE



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

照顧者支援 計劃篇 生前規劃 後顧無憂



除了平安三寶，還有什麼
可以於事前規劃？

身後事規劃

辦理身後事需要時間、心力，甚至金錢，再加上要處理失去摯親的情緒，過程並不容易。殯儀程序之繁多可能超出家屬想像，長者不妨早早與家人商量，同時亦保障大家權益。

✓ 身後事規劃的事項包括：

- 理想終站：醫院紓緩科病房 / 善終療養院 / 在家離世 / 其他
- 出殯地點：殯儀館 / 院出 / 教堂 / 其他
- 安葬方式及地點：火化 / 土葬
- 骨灰處理方式：骨灰龕位 / 花園撒灰 / 海上撒灰 / 骨灰飾物 / 骨灰擺設 / 其他

- 棺木：環保紙棺 / 西式棺木 / 中式棺木
- 所穿衣物：穿自己喜愛衣服 / 傳統壽衣 / 其他陪葬品
- 大相照片：開心相 / 證件相 / 其他
- 宗教儀式：無宗教 / 道教 / 佛教 / 基督教 / 天主教 / 其他
- 其他事項：器官捐贈 / 遺體捐贈 / 綠色殯葬 / 其他

製作生命故事

每一本生命故事冊都是獨一無二，把每一個長者的生命歷程紀錄下來，包括他們的重要人生事件、決定和轉捩點、生命中一個里程碑。至於告別的記錄形式有很多，可參考以下幾種方式：

「生命影樓」

安排專業攝影師為你和家人拍攝照片，留下倩影，並收集過去的照片，一併創作這本獨一無二的相冊。



「生命回顧短片」

透過電子記錄的形式，將長者的人生回顧及分享拍攝下來，留給後人作紀念，方便日後隨時翻看回味。

「生命故事冊」

整理及回顧自己的一生，反思人生意義，同時記錄心中感受及囑咐等，創作一份自述的生命紀念冊。



「生前告別禮」

在有心理準備的情況下，模擬體驗一場生前告別禮，體驗喪禮及讓身邊親友分享四道人生（道謝、道歉、道愛、道別），給予空間與親友談論死亡及分享心底話。