



及早自主  
· 人生計劃

# 自己人生話事清單

及早為自己生活、健康、晚晴作好規劃及準備  
達至「好生好死」  
心動不如行動，不妨開始同身邊人談生論死

主辦機構



資助機構



合辦機構



社區夥伴



# 關於毋忘愛——

「毋忘愛」是自負盈虧的非牟利機構，所有收入扣除開支，全數用於推動生命自主管理，及協助有需要家庭辦理生前/身後事。我們以市場價格提供優質殯儀及臨終服務，讓服務使用者能夠為人生最後一程增添意義，讓愛延續，同時亦福蔭資源貧乏的家庭。

捐款支持



您的捐款幫助我們倡議及推動生命自主管理及生死教育，並為經濟困難的家庭提供殯葬及其他臨終支援服務。謝謝您！

註冊慈善團體免稅檔案號碼：91 / 14870

更多資訊



電話 / 3488 4933

Whatsapp / 9175 1433

Facebook / 毋忘愛

電郵 / [info@forgettheenot.org.hk](mailto:info@forgettheenot.org.hk)

網址 / [www.forgettheenot.org.hk](http://www.forgettheenot.org.hk)

地址 / 九龍灣臨興街21號美羅中心二期11樓21室

# 關於及早自主人生計劃——

毋忘愛透過「**社區照顧計劃**」，設計出《**自己人生話事清單**》。

透過全面實踐社區照顧計劃為基礎，以時間銀行理念為主軸，透過時間銀行成員建立社區睦鄰關顧及支援網絡，達至「居家安老」在社區。推展自主人生管理，包括預設照顧計劃，及早為自己晚年生活作好規劃及準備，從社區安老到安寧，達到「好生好死」。

## 規劃夥伴

我希望與以下家人/朋友參與商討規劃及準備，並實行我的意願：

姓名

姓名

與我的關係

與我的關係

聯絡電話

聯絡電話

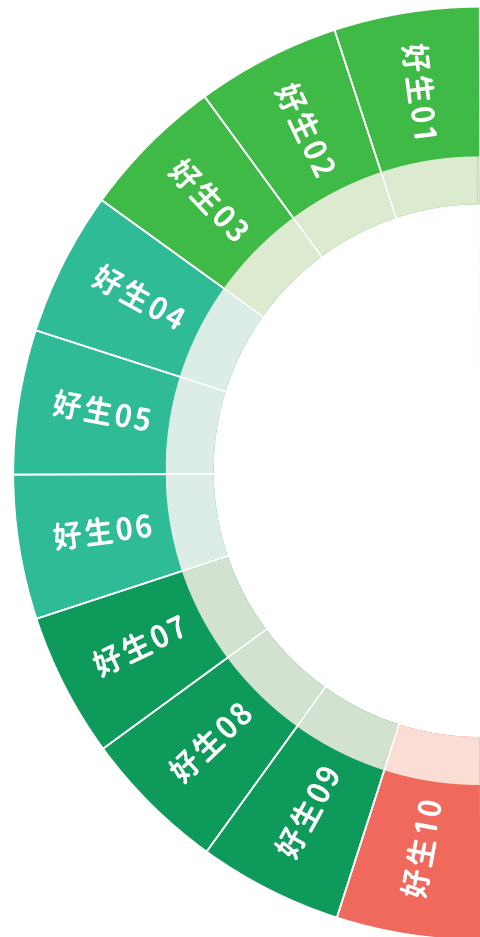
////// 心動不如行動，不妨尋找身邊社區夥伴，開始談生論死。 ////

# 「生活自己話事」10件事

## 好生目錄



好生01	自我關顧小練習 .....	05-06
好生02	恆常運動 .....	07-08
好生03	健康飲食 .....	09-10
好生04	注意休息/睡眠時間 .....	11-12
好生05	自身健康管理 .....	13-14
好生06	多用五感在日常生活中 .....	15-16
好生07	多探索社區新地方 .....	17-18
好生08	多認識社區資源 .....	19-20
好生09	學無止境 .....	21-22
好生10	年度目標 .....	23-24
好生附錄	.....	47



# 01 自我關顧小練習



## 每日都讚自己!多謝自己!愛自己!

我們都需要時間自處，每天的肯定與感謝能幫助我們更好地愛自己。這個簡單練習能增強你的自信心與內心的安穩。

小練習

第一步 每日都讚自己

第二步 多謝自己

第三步 愛自己

身

心

靈

///// 練習中如感到不適或情緒起伏過大應停止，請暫停練習，尋求協助。 /////

## 每日都讚自己

1

想一件自己做得好的事，  
大聲或默念：

今天我很棒，因為

---

## 多謝自己

2

為一件自己努力過的事  
向自己說感謝：

多謝我今天

---

## 愛自己

3

告訴自己一件值得喜歡的事情：

多謝我今天

---

每天多愛  
自己一點！



# 02 恆常運動



恆常運動能增強心肺功能、提升免疫力、減少慢性疾病風險，並改善心理健康，從而促進整體生活質量。不如花幾分鐘，做以下運動。

## 設計運動計劃需要包含以下元素：

每次進行帶氧以及肌力訓練的前後都可以進行伸展運動。



伸展運動有助防止運動受傷以及改善關節活動幅度。



(例如帶氧操) 有助改善心肺功能，令你更有活力。



(例如舉水樽) 有助改善肌力防止生活中因為力量不足而受傷或者跌倒。

### 開始運動前



伸展運動

### 帶氧運動



肌力訓練

### 結束運動後



伸展運動

///// 若運動中有任何不適，應立即停止運動。休息後若症狀仍持續，應立即就醫。 /////

## 我的每星期運動企劃



星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日

第1周

第2周

第3周

第4周



# 03 健康飲食



**健康飲食** 能讓我們擁有更多的能量與好心情，同時維持身體和大腦的健康。

## 健康飲食盤

建議每日進食二至三餐，每餐按照以下份量進食。



///// 若有特殊健康狀況或飲食限制，建議調整飲食前，諮詢註冊營養師或相關醫護人員的建議。 /////

設計你的餐盤，你想食甚麼？

早餐

午餐

晚餐

蔬菜

蛋白質

水果

米飯

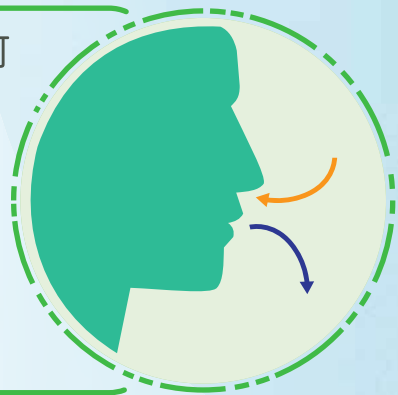

# 04 注意休息



每天預留時間及空間讓自己靜下來，可以促進身心健康。而我們的呼吸和身體的緊張程度有直接的關係，持續而緩慢的深呼吸，可達到鬆弛的效果。不如現在閉上雙眼，花幾分鐘，做個腹腔式呼吸練習，放鬆一下。

## 呼吸小練習

- #1. 雙手輕輕放在大腿上，放鬆雙手，覺得舒服即可
- #2. 用鼻慢慢吸一口氣，吸氣時小腹慢慢升起，心裏數：「一、二、三、停」
- #3. 用口慢慢呼出一口氣，呼氣時小腹慢慢收縮，心裏數：「三、二、一、停」
- #4. 重複一次步驟2&3



///// 如練習中感到不適(如氣喘、暈眩或胸部脹痛)，請立即停止，必要時尋求專業醫護建議。/////

留意呼吸，不需要特別用力，  
只需要放鬆地、自然地呼吸



現在閉上雙眼，  
用幾分鐘，  
做個腹腔式呼吸練習，  
放鬆一下。



開始時每天練習一至兩次，每次約十五鐘。

我從今天開始每日練習：

我會在以下時間做練習：

坐巴士 / 午餐後 / 其他：

練習紀錄：

<input type="text"/>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="text"/>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="text"/>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

深呼吸，放鬆每一天。

# 05 自身健康管理



人生歷程中會經歷不同變化，隨著年紀增長，身體機能會有所變化。我們要認識及接受衰老過程，然後再為自己安排及管理健康，千萬不要諱疾忌醫。可以考慮定期接受健康普查，了解自己的身體狀況，並且積極預防，減低出現疾病或病情惡化的可能。

預防疾病和延緩老化最好的方法就是恆常運動、保持心境開朗、均衡飲食以及避免煙酒。假如已經在醫院或診所中接受治療，就需要配合醫療團隊的指示以及正確服藥。



你有沒有以下描述的狀況？



在追求健康的路上遇上困難，可以在社區中找幫手，可參考「08 多認識社區資源」的章節。

恆常運動

有  沒有

均衡飲食

有  沒有

吸煙

有  沒有

飲酒

有  沒有

慢性疾病

高血壓  糖尿病  高膽固醇

其他： \_\_\_\_\_

定期接受健康普查？

有  沒有

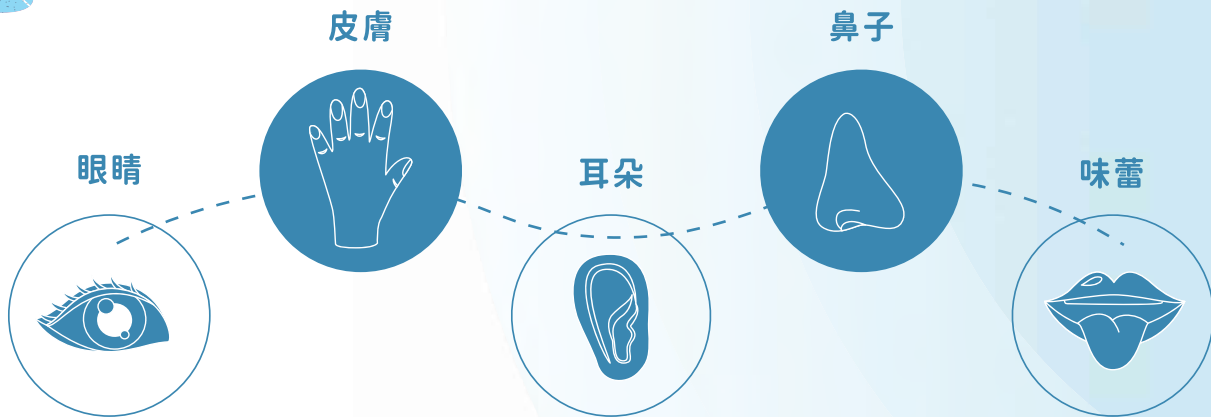
按照醫生指示服藥：

有  沒有  沒有醫院／診所的預約以及跟進



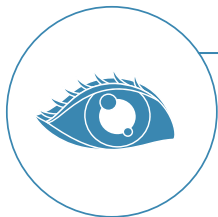
# 06 多用五感

利用我們的五官來感知世界，透過不同的感官體驗去釋放壓力，增強幸福感，並改善情緒。



## 五感體驗小任務

以下列出了一些小任務，  
你可以按照這感官去  
體驗日常生活：



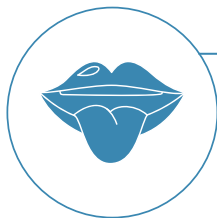
### 眼睛看到的

由張開眼睛開始，  
觀察身邊每一樣  
東西、人、環境。



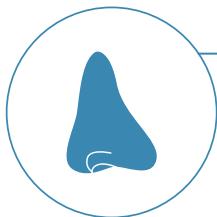
### 耳朵聽到的

選擇既熟悉又喜歡的音樂，  
慢慢將思緒穩定下來，達到  
身心放鬆。



### 味蕾嚐到的

在進食時感受食物放進口中的  
感覺，以及慢慢咀嚼。  
去感受食物的質感和味道。



### 鼻子聞到的

氣味擁有能讓人瞬間獲得  
平靜的魔力，如聞到茶或  
大自然的香氣得以放鬆。



### 皮膚觸到的

為自己按摩/ 做手作，在  
過程中得到放鬆和靜心，  
靠著自己的雙手感受手感。





# 07 多探索新事物



生活的美好，在於不斷地發現和創造新事物。

走出家門，你會發現周圍社區中的美好與可能性。  
無論是新的餐廳、還是社區活動，這些都是豐富生活經驗的機會。



## 探索社區小任務

### 社區漫遊

到你從未去過的社區進行一次漫遊。  
用你的方式去記錄看到的有趣和特色事物。



探索記錄

### 體驗社區美食

尋找社區內的隱藏美食店，可以是你從未吃過的店舖，記下你的評價和感想。



探索記錄

### 參加社區活動

探索社區內的社區中心/長者中心，報名參加不同團體舉辦的活動和工作坊。

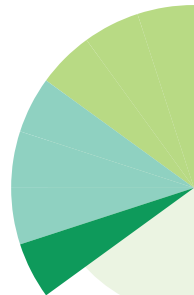


探索記錄

### 探索大自然

找出社區附近的公園、步道或康樂設施，  
可以去散步或野餐。

探索記錄



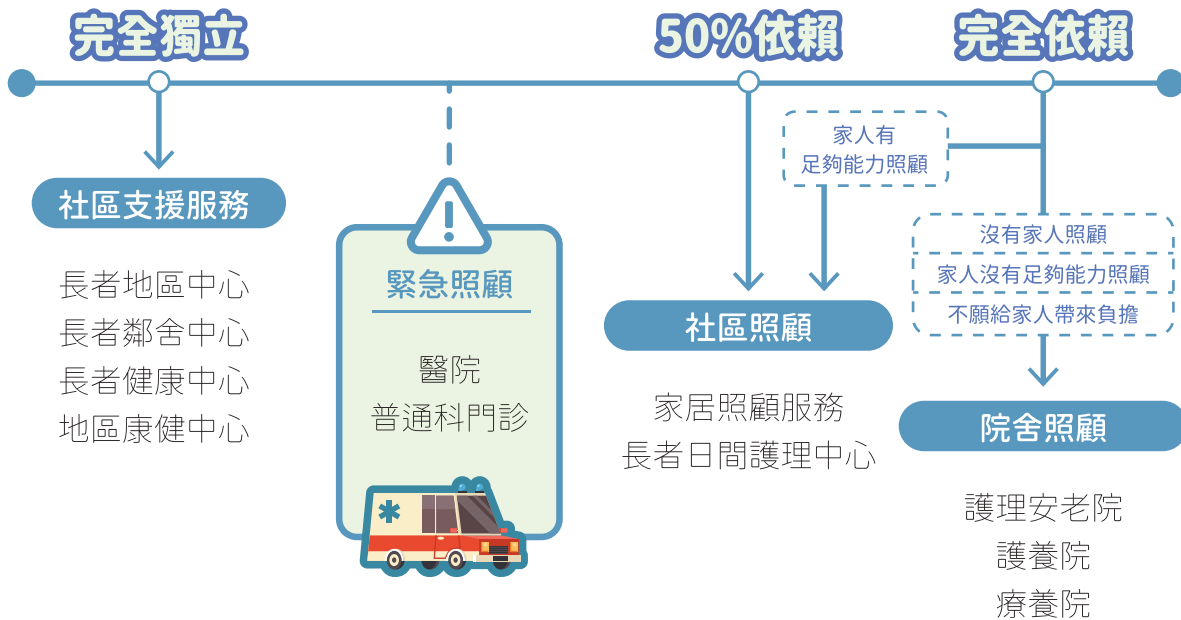
# 08 多認識社區資源

遇到任何困難不要獨自面對，不妨在社區找幫手。

社區中有不同的資源與跨專業團隊，可以因應自己的能力以及身體狀況選擇適合自己的服務。



## 持續照顧



# 09 學無止境

規律地學習新知識或培養新興趣能夠提升生活質量，增強自信心，並促進心理健康，讓我們在人生中持續成長與獲得滿足感。

規律地學習新知識 /  
培養新興趣



## 選出你的目標

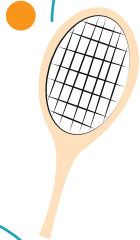
假如你認為以下選項符合你的目標，可以填上✓。假如沒有的話，你可以在「其他」選項中，填上希望接觸的新知識／新興趣。

煮新菜式



我希望煮的：

新運動



我希望做的：

繪畫



培養植物



其他：



# 10 年度目標



每年為自己訂立一個目標

**完成一件自己想要做的事。**



每年為自己訂立一個目標，不僅能實現想做的事，也能為生活注入新的動力。這個目標可以是學會一項新技能、完成一個心願，或者改善生活中的某一部分。

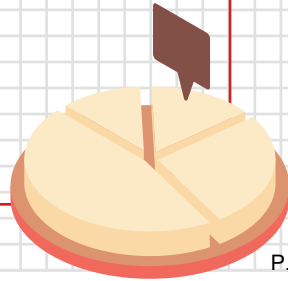
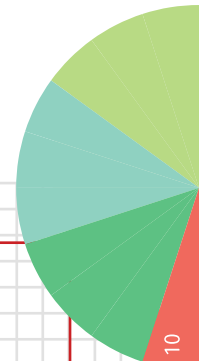
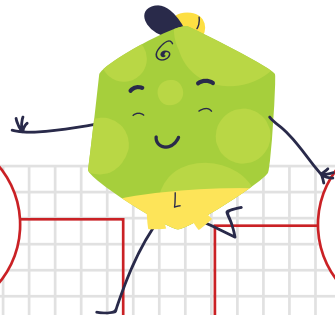
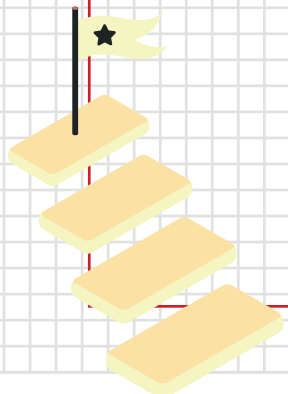
# 訂立今年目標

我今年的  
目標

預計  
開始時間

預計  
需要協助

預計  
完成時間





# 由「好生」到「好死」：

生命因愛而生，為愛而及早計劃。

試想想，如果有一天自己病倒了，自己的人生還能夠自主嗎？假如衰老是必然的過程，我們更應該積極預備這個人生的必經階段。生老病死是無法避免，但我們有能力減少自己人生的遺憾，按照自己意願並且有尊嚴地活到人生最後一刻。

**「好死」**的章節旨在幫助我們以自主和有尊嚴的方式規劃人生的最後一段旅程。這是為家人設想和表達愛的方式，也是為了減輕親友在關鍵時刻代替自己作出艱難決定的壓力。