



天为生命定寿元
人为生命赋意义

很多时候我们以为可以选择，却总是无奈；
很多事情以为能够把握，却总在掌控之外；
很多人以为会永远陪我们直至终点，
却总是猝不及防地在某个不知名的小站悄然下车……
生命无常，能做的，唯有以一颗感恩的心，珍惜所有，
善待生活和身边的人，唯其如此，
旅途才会少些遗憾，多些快乐……



本手册部分内容参考香港大学
行为健康教研中心、香港善宁会相关
出版物及网络资料，在此衷心致谢！

李嘉诚基金会「人间有情」全国宁养医疗服务计划
2011年3月 编印

旅行笔记

献给至亲的纪念

我爱你

多谢

请原谅我



人生就像一场旅行.....不必在乎目的地，
在乎的，是沿途的风景，以及看风景的心情。
还有，陪我们一起看风景的人.....

献给亲爱的

我的生命中，有你多好.....

永远爱你们的

年 月

最喜欢的全家福



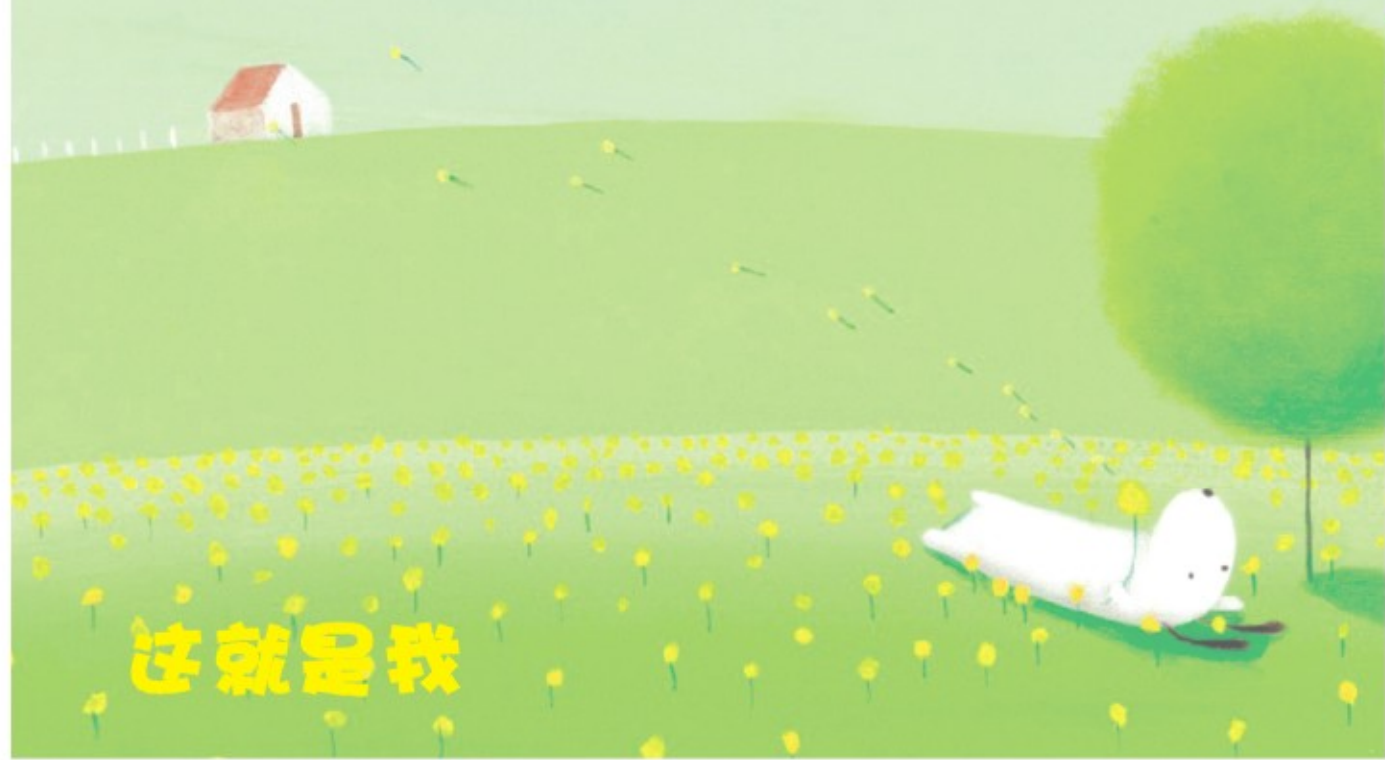
旅行者靓照

姓名：_____ 别人称呼我为：_____

出生日期：（公历）____年__月__日 （农历）____年__月初__

性别：_____ 年龄：____岁 生肖：_____

这就是我



特别的爱给特别的你

黄金有价玉无价，雕琢生命致无暇。
 每一个生命都有如宝玉，独一无二。
 由于身上*%&……半#@!~……%半&*的特质，
 每一个人的路过，都会令这个
 世界更丰富、精彩。

要不要了解我更多一点?

身高: _____ 体重: _____

籍贯: _____ 语言: _____

我的家庭成员: _____

自己最欣赏自己的一种**性格**是: _____

自己最满意自己的一种**能力**是: _____

自己最想改正，但总是**改不掉**的一种**习惯**是: _____

自己最想做，但时**常做不到的事**是: _____

颜色: _____

季节: _____

地方: _____

饮品: _____

食物: _____

零食: _____

嗜好: _____

服饰: _____

花朵或植物动物: _____

歌曲: _____

电影或电视节目: _____

游戏/娱乐: _____

运动: _____

假期或节日: _____

其它: _____

我喜欢 白色整洁的床铺

我喜欢 麻石砌出的街道

没有 花费便做到

没有 空中城~堡

我喜欢 没修饰过的胡须

更喜欢 肥皂气息的烟票

让我 轻快地做到

让我 开心便~好

这 心头好 无难处

心头好 能营造

心头好 不似天高……

《心头好》 唱: 郭嘉城
 词: 林夕
 曲: 金小兵

我的最爱

旅行足迹

我出生在……

我受教育在……

我曾工作在……

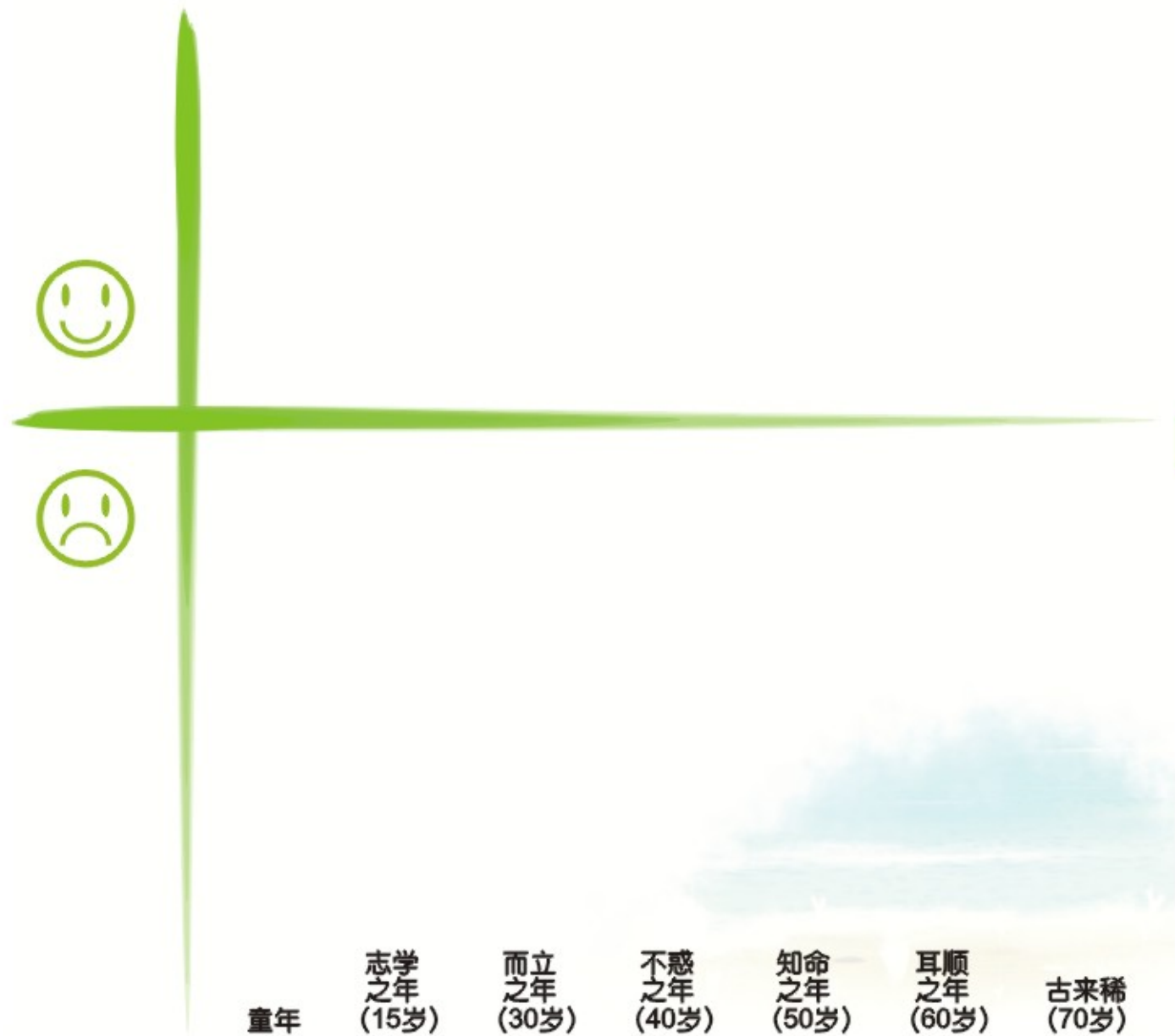
我结婚生子在……

我目前定居在……





生命线



沿途风景

在旅行中遇到的每一个人，
每一件事与每一个美丽景色，
都有可能成为一生中难忘的风景。
一路走来，我们无法猜测将迎接什么样的风景，
没有预非目的地在哪，
可是前进的脚步却始终不能停下，
因为时间不允许我们在任何地方停留，
只有在前进中不断学会选择，学会体会，学会欣赏……

(可将事件记录下来，例如以文字、旧相片、剪贴可以形容当时情景和心情的图片，
或者将具有纪念价值的物品拍照)



生命中最
难忘风景一

的时刻



生命中**最**_____的**时刻**
难忘风景二



12



13

生命中**最**_____的**时刻**
难忘风景三





我最想向: _____

说声多谢: _____

我最想向: _____

说声多谢: _____



当太阳从东方升起 已注定将会往西方而落
当众生相遇的那一刻 早已伏下了离别的宿命

缘起时 我们不懂得珍惜 缘灭时 更不懂得感恩
因为万物的一切皆理所当然 其实都深藏着大地无尽的悲仔

只是无知的我们从未发觉 原来自己一直是如此地幸福
一直是如此地被呵护 以至于失去了欢欣 以至于不懂得感恩……

佛教歌曲《感恩》 唱: 许峻华 词: 释仁敬法师 曲/编曲: 许峻华

我最想向: _____

说我已宽恕你: _____

我最想向: _____

说我已宽恕你: _____

“当你的一只脚踩到了紫罗兰的花瓣时，它却把芳香留在了你的脚上。”

——马克·吐温

心声吐露

忏悔

我最想向：_____

说请原谅我：_____

我最想向：_____

说请原谅我：_____

心声吐露

信仰

有宗教信仰的我
面对未知的世界
我没有恐惧
因为
我的信仰
让我找到了答案

没有宗教信仰的我
面对同样的未知世界
我亦没有恐惧
因为
我可以为我
找到属于自己
独一无二的答案

我有宗教信仰，是_____

我的宗教信仰从_____开始，那时，_____

我没有宗教信仰，但我对生命和人生有这样的看法，这是我的信仰

因为信仰，我有这样的改变

因为信仰，我对人生有这样的体会

心声吐露

不经历风雨怎么见彩虹

走在栉风沐雨的人生旅程，经过深思，今天的我有所成长

自我的价值_____

面对生命无常及痛苦的能力

生命的意义

人生旅途没有一帆风顺，面对已知或未知的困难与坎坷，我们需要备有一些“锦囊妙计”，才能以平静的心情去欣赏沿途风景……

下面是他人分享的一些“旅途小贴士”，希望有所启发：

- 与其说是别人让你痛苦，不如说自己的修养不够。
- 好好的管教你自己，不要管别人。
- 多讲点笑话，以幽默的态度处事，这样子日子会好过一点。
- 与人相处之道，在于无损的容忍。
- 忌妒别人，不会给自己增加任何的好处。
- 忌妒别人，也不可能减少别人的成就。

旅途小贴士

亲爱的，我希望你们可以从我的人生中学习道：

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____



511Go

珍惜眼前 活在当下

在接下来的每一天，我会用心尽力完成我想做的事情，让生存的每一天都有意义地过……

接下来的一天，我想

接下来的一周，我想

接下来的一个月，我想

接下来的三个月，我想

接下来的_____，我想

给挚爱的礼物

我会把这些有纪念价值的物品留给我的家人和亲友。

我把_____给予_____

因为_____

我把_____给予_____

因为_____

我把_____给予_____

因为_____



我把_____给予_____

因为_____

我把_____给予_____

因为_____

爱的鼓励

亲爱的

请原谅我，不能陪伴你一起旅行到人生的终点，
我无奈要在前面的小站下车.....

面对我的提前告别，我希望你可以

面对你今后的人生，我希望你可以



你可以运用创意，例如，有人会选择给亲友写信、录音，或者录影，把想说的话记录下来；也有的会制作光碟、数码相簿、相簿，或者以自己和亲人的相片作成剪贴簿等作为纪念；有些人还会创作各式各样的艺术品，如诗歌、图画、手工制作等，给亲友留念，今后有可能以不同的方式纪念他们……

你的选择是什么呢？需要什么帮助……

爱的礼物

你的生命，就是给你的亲友最宝贵的礼物。
把你的爱、关怀与生活智慧传递给后人，陪伴他们生活下去。

爱的礼物



爱的礼物



人生就像一场旅行，起点和终点都很明确，
而过程，却充满着未知；
生命，就像一列呼啸而过的列车，
上车了，启动了，就再也无法回头，
如逝去的时间、远去的人和事以及随时光飘散的记忆；
而在列车上相遇的你或我，来了，走了；
相遇，别离，都是彼此的同行者和过客，
或多或少给对方留下了深深浅浅的记忆和感受。

