



服务项目

提前规划晚年照顾

我们有专人能依照您的健康和照顾意向，协助您为晚年的照顾做好安排。

临终关怀与支援

照顾患有重疾的亲人是一件非常艰难的任务。除了与您分享照顾心得，我们也可以为您连接适当的社区服务，减轻您与患者生活和精神上的压力，提高生活素质。

丧亲关怀与哀伤认知

丧痛的疗愈过程中，让我们与您或您的亲人点灯同行。除了提点有关实际生活和遗产的事宜，我们也愿意成为您情感的避风港。



联络我们



服务时间

星期一至五，早上9点到下午6点
星期四，傍晚6点到晚上9点
(请提前预约)



1大巴窑2巷 布莱德大厦
#02-08
邮区 319637
(布莱德地铁站, C出口)



8181 0448



griefmatters@montfortcare.org.sg



www.griefmatters.org.sg

grief 愈援 matters

A Movement By MontfortCare



愈援是蒙福关爱专为丧亲者开展的社会服务项目，希望在他们疗愈的过程中，点灯同行。

除了为丧亲者提供专业的辅导和支援以外，我们也致力于在社区、职场和学校宣导丧亲关怀的方法，提高国人对哀伤的认知。另外，我们也推动生死教育，协助国人落实预设照顾计划，一起打造善终善别的元素。

何谓哀伤?

哀伤反应的个别性和正常性

失去至亲所产生的反应叫做哀伤。这些反应因人而异，没有所谓‘正确’或‘正常’的哀伤方式。有哀伤反应是人之常情。

哀伤没有时限

哀伤不需要截止日期。丧痛的程度和体验一般会随着时间而改变。丧亲者在面对失落的同时，会选择缅怀亲人的方式，继续与亲人连结。

哀伤的症状

哀伤会影响一个人的生活，受影响的范围包括

- 日常作息
- 学业或工作表现
- 社交关系等等

有可能出现的一些症状包括

身体和行为方面

- 体力的改变
- 食欲的改变
- 睡眠习惯的改变
- 身体出现疼痛
- 免疫力下降
- 无法集中精神

情绪和精神方面

- 悲伤
- 愧疚
- 后悔
- 愤怒
- 惊讶
- 质疑
- 烦躁
- 焦虑
- 释怀
- 麻木

什么时候寻求援助?

如果您观察到自己或他人有以下的情况，请考虑向我们求助。

需要留意的情況

- 长时间无法处理日常作息
- 忽视个人仪表
- 极度把精神专注于已故的亲人
- 极端的愤怒或怨恨
- 增量使用麻醉品
- 出现与丧亲有关的幻觉
- 长期抽离社交活动
- 对之前的兴趣爱好提不起劲
- 持久性的感到绝望或没有价值
- 既存的精神病况恶化

丧亲之痛，没有多少个人可以幸免。回避不是长久的办法。如何打开丧痛的话匣子？诚邀您一起尝试窥探。