#晚晴訓練班 - 「回憶錢罌」

親人即將離世,身為家人應該如何面對?

「賽馬會安寧頌」計劃項目總監周燕雯教授建議大家可以有一個「錢罌」的概念,預先儲起開心的回憶。

因為「害怕親人即將離世」會虛耗家人的精力,不如將精力放入這個「回憶錢罌」,過一些開心的日子。親人離開後,就可以打開這個錢罌,每當懷念逝去的親人時,就可以拿出很多開心的回憶出來。

周教授曾經分享過一個關於「回憶錢罌」的自身經歷:「十幾年前一位老人家與我說:『死不要緊,但最想回鄉下見親人』,這位老人家的女兒便安排了一次回鄉探親。我就想起自己的爸爸,爸爸也是小時候就來到香港,親人都是在不同的地方。那時爸爸還很健康,才六十幾歲,我問他『想與所有親人一起回鄉下嗎?』爸爸好開心,於是我們一行五十幾人一起去了順德三日,又影了很多相。誰知爸爸就在這次旅行後,突然中風過身。我很傷心,幫到我的,就是我曾經組織過這次有意義的旅行,當我不開心時,我就會回想起這件開心事。」

資料來源:《生死學堂:傷心的眼淚》刊物 — 周燕雯教授之「回憶錢罌」

