

慈怀 通讯

JUNE - AUGUST 2018 • MCI (P) 084/01/2018

盒子虽小，关爱满满

与丧亲者并肩作战

如何应对丧亲之痛

特附：
看护者的小贴士

盒子虽小， 关爱满满

慈怀疗护“星光友伴”的丧亲护理配套是由一群曾失去孩子的父母们凭着他们的勇气和恻隐之心去帮助其他刚失去孩子的父母走出悲伤。

与挚爱的人共同渡过最后的旅程，让人仿佛爬上陡峭的悬崖，而痛失挚爱就好像掉入悬崖般痛苦。

死亡是人生的一部分，逝者已逝，而最痛苦的总是失去挚爱的人，尤其对痛失幼儿的父母来讲，更具挑战，有时仿佛世界末日一般。

慈怀疗护“星光友伴”受益人的父母所经历的悲伤相当复杂 - 他们的悲伤经常与内疚，无助，愤怒和怀疑交织在一起。每一位失去挚爱的父母都会以不同的方式来应对他们的悲伤，有些父母较为外向，愿意与人交流分享来舒缓他们的悲伤；而也有些父母则会把自己封闭起来独自哀伤。

丧亲所需的慰藉因人而异。有些人希望得到更多有关悲伤过程的信息，而另一些人则需要频密确认他们的情绪是正常的。归根结底他们都在寻求慰藉。

然而，许多痛失挚爱的父母孤身挣扎在丧亲之痛中；选择自我封闭的父母很难公开地谈论他们的情绪。身为慈怀疗护提供者，我们处于独特的位置，起到缩小这一间隔的桥梁作用。

一个小盒子成为了一个强大的工具

“星光友伴”护理团队发现举办分享会是帮助支持失去挚爱亲人的父母最有效的方法之一。因此，丧亲



家长们乐意分享他们自己悲伤的旅程。

护理配套在2016年首先被作为概念提了出来。

这个概念是为经历丧亲之痛的父母们准备一个定制的护理配套，并把它传递给正面临同样挑战的父母们。凭借“支持它前进”的概念，这护理配套鼓励帮助父母从痛失挚爱的亲身经历中收集力量和勇气，来帮助支持那些刚刚失去心爱孩子的父母们。因此，这装满关爱的小盒子成为一个非常独特的工具箱。

这小盒子承载着父母们的心路历程

和奋斗精髓，将他们的勇气，同情与鼓励传递出去。这些盒子在只有受邀者参加的纪念活动中使用，而“星光友伴”将协助这些盒子的“建造”过程。

收到这些小盒子的父母，有时多少有些犹豫迟疑，但更多的是好奇。父母们对小盒子里的礼物各有钟爱：有些偏好宁心茶袋，而有些更钟意能留下爱儿珍贵记忆的相框。

“星光友伴”团队会精心选排一系列物品以供参加活动的父母亲们选

择定制自己的小型护理配套。这些物品包括：宁心茶，让人放松的香味蜡烛，安慰用毛绒玩具，能收藏珍贵回忆的相框等。这些物品都是通过精心挑选的，以利于安抚和慰藉这些父母的悲伤。

其他还包括了由我们“星光友伴”辅导员编写的笔记，以帮助这些父母对所要经历的悲伤做些准备。最后并也许是具有意义的物品，就是同样经历过悲痛的父母们手写的个性化的笔记，充满安慰和鼓励的话语。

当一位孩子离世时，负责照顾的护士或医疗社工会把小盒子交给其父母，并解释这盒子的目的及准备此盒子的家庭背景信息。父母过后可以自由决定打开盒子的适当时间。

吸取别人的力量

在这一护理配套的实施过程中，有目共睹的是：勇气和恻隐心。手记的字里行间，失去爱儿的父母们分享着他们心痛和悲伤的心路旅程，同时也传递了努力走出悲伤恢复平静的信息。有些甚至愿意继续为那些仍然无法接受痛失爱儿的父母们提供支持。

盒子虽小，满载关爱与希望



辅导员的笔记也提供了关于如何应对悲伤和珍惜特殊时刻的对话。曾有位家长因知道有人能分享她的悲伤而感到安慰，并对如何帮助她幸存孩子的信息感到感激。

有意义的信息

在所有物品中，影响力最大的是手写笔记。这些希望和怀念的信息鼓励两组父母们就家庭，孩子和他们个人面对的挑战展开对话。令人惊叹的是，一篇小小的笔记竟然激起了相互间的怜悯心，而正是这一共性成了连接他们的纽带。收到笔记的父母们被其中真诚的言语所感动，而这些也成为了他们希望的源泉。一位失去亲人的父母分享道：“阅读了这封信让我感觉与其他人有更多的联系，似乎他们和我有同样的经历。”

即使在自己的困难时期，刚丧失挚爱的父母也能够超越自己的悲伤，表现出对他人的恻隐之心。同样地，受益的父母也受到启发，支持继续传递手写笔记。有些父母深受感动，当即表示希望立即写下他们自己的信息。

鼓励他人，超越自我

通过这一护理项目的推广，一个主要的学习点变得清晰：无论如何，悲伤是连接所有人的共同旅程。在慈怀护理，我们视帮助家属走过丧亲之痛为我们卓越服务的重要核心部分，并确保始终能在情感，社会和物质上提供资源，以使痛失爱儿的父母能够以积极平和的心态走过这段旅程。

失去挚爱的父母们能够超越自己的悲伤，把希望记录下来。



希望和怀念的信息鼓励了两组的父母们。



Julia Tan (右一)和已故母亲及家人

怀念挚爱亲人

圣路加医院自2017年12月15日开设专门建立慈怀服务病房以来，已为约100名患者提供了服务。2018年3月10日，在此首次举行了吊念仪式，让看护者缅怀他们挚爱的亲人，也让医院工作人员追悼他们所照顾过的病患。以下是他们的一些故事。

每一天都是一个祝福

Chan Chin Hong 的妻子被诊断患上重病。陈太太听了诊断后笑了笑，说道：“没关系，我余下的每一天都将是一个祝福。”她比预计的时间多活了六个月，并在圣路加医院度过了生命中最后的一个月。陈先生非常感谢那些医院的工作人员，他们带着当时已无法走动且眼睛看不清楚的她去滨海湾花园。他说，医生和教牧护理人员“带给我妻子鼓励，也鼓舞了我去照顾她”。他的家人与陈太太在一间私人房间里度过了最后的时光。陈先生用他妻子去世前一个月所唱的一首歌曲来结束了他的分享。

无条件的爱

Julia Tan 之前在照顾她已故的母亲 Lim Kim Kee 时，倍感压力。自母亲入住圣路加医院后，Julia 对医院的慈怀服务团队深表感谢。她说“他们帮助改善了我母亲和家人的生活质量。他们不仅帮助病患缓解身体的疼痛，也舒缓了我们所有人的身心压力，并给予我们精神上的支持”。治疗师向林女士展示了家人的照片，以便她能够“记住她对丈夫和家人的爱”。当林女士要求剪头发作为最后的心愿时，志愿者帮她剪了头发。Julia 说她的母亲非常喜欢这个发型。“谢谢你们向我们的母亲展现了无条件的爱。你们的行为激励

“

护士们真的非常照顾她，并鼓励她振作起来。治疗师一直让她参与绘画，彩色甚至水彩绘画等活动。



下页顺时起：
Julia Tan (右一)
与家人和已故母亲；
Mrs Chan (坐着)
与家人和圣路加医院
员工在滨海湾花园；
Johnson Goh
(前排，左)与
Mdm Tan Chwee
Hong (中间)和家人。

了我要成为一个更负责任和充满爱心的女儿，继续照顾好我的父亲。”

隐藏的天赋

Johnson Goh 的母亲 Tan Chwee Hong 无法抬起她的左臂，而右臂也非常虚弱。Johnson 说：“护士们真的非常照顾她，并鼓励她振作起来。治疗师一直让她参与绘画，彩色甚至水彩绘画等活动。” Johnson 对母亲在她当时的身体情况下，仍然可以彩色地这么好感到震惊。陈女士也为自己的作品感到自豪，并将其作品展示给她的家人。她还花时间给他们写信。当陈女士不得不在医院度过她79岁生日时，Johnson 告诉病房的工作人员他会买一个蛋糕在她的床边进行简单的庆祝活动。令他惊讶的是，工作人员竟然预备了一个房间，让陈女士和家人在不受打扰的私密环境下庆祝生日。陈女士在生日之后的六个月去世了。

人生是课堂

圣路加医院的职业治疗师 Chery Lee 说，她的病人影响了她的生命。“病患们的人生经历和智慧，从不同的角度”，打开了她的视野，这将帮助她成长。她用一首歌《一切都很好》来结束她的分享，因为她深知这是病患们想传达给他们家人的一个信息。

圣路加医院慈怀疗护病房

圣路加医院设有慈怀疗护病房，为晚期患者提供日常护理，病痛舒缓和保有尊严的服务。病房设有一个单独房间，供病人在最后时刻使用。由医生，护士，治疗师，药剂师，社会工作者和教牧护理人员组成的多学科疗护团队在这个专门病房里一起工作。该团队也在护疗过程中为看护者提供支持。

圣路加医院关心患者的整体需求，因为人不仅仅有身体需求。他们也有在情感，精神，心理和社会的需求。

没有两个人或他们的家人是一样的，我们给予的疗护是因人而异的。我们的团队与家庭和社区合作，以恻隐之心和尊重的态度为患者提供护理。我们力求赋予员工能力，以为患者，客户和看护者提供有质量的生活为首选。我们与看护者和其他服务提供商合作，以协调一致的方式提供广泛的护理服务。

关于转介和入住查询，请联系 6895 3216 或 referral@stluke.org.sg

致看护者的小贴士

周雪莲医生

圣若瑟护理之家慈怀疗护专科医生

哀伤与丧亲之痛

人类最痛苦的经历之一就是失去亲人。当一个所爱的人去世时，生活再也不一样而这也为你留下了一个巨大的空虚。一些人说时间将愈合一切，而另一些人则说你必须经历悲伤的5个阶段：否认，愤怒，讨价还价，抑郁和接受。但它比这一切更复杂。



贴士 # 1: 悲伤是一种多层面的体验

悲伤不仅仅是一种情绪上的体验，但也包含其他方面：

- 身体：悲伤可能通过头痛，胸部不适，食欲不振，睡眠问题等表现出来。
- 心理：失去专注力和注意力，健忘，反复思考等。
- 情绪：感到悲伤，含泪，沮丧，焦虑，烦躁，生气等。
- 社交：退缩，即使有人陪伴也感到孤独，对社交圈丧失兴趣等等。
- 精神：质疑生命的意义，对上帝生气，对来世生命的专注，感受到死者的存在等等。

这些都是悲伤的常见经历。若有需要，你可以从经过培训的辅导员，心理学家，精神病专家或精神支持人员那里寻求额外的帮助。

贴士2: 同一时间感触很多是正常的。

悲伤的过程不会以有序的5层阶段方式发生。你可能会同一时间感受到很多情绪，而这是正常的。因此，如果你发现自己从接受阶段退缩到讨价还价，或从感到冷静到感到不知所措，千万不要感到沮丧。在现实情况里，悲伤是会感到混乱及无休止的。

值得安慰的是这颗经历悲伤的心也是一颗爱和忍耐的心。机会是，在激烈的悲痛之间，你将有时继续生活和工作，直到空虚成为你生命的一部分。

我一直是许多丧亲家属的见证人，而我总是对每个人心灵所能承受的适应能力感到敬畏。请记住，在这个普遍的人类体验中，你并不孤单。

新加坡慈怀理事会成员

Assisi Hospice 雅西西慈怀病院

832 Thomson Road, S(574627) T: 6832 2650 F: 6253 5312
www.assisihospice.org.sg assisi@assisihospice.org.sg

Bright Vision Hospital 观明医院

5 Lorong Napiri, S(547530) T: 6248 5755 F: 6881 3872
www.bvh.org.sg enquiries@bvh.org.sg

Dover Park Hospice 托福园

10 Jalan Tan Tock Seng, S(308436) T: 6500 7272 F: 6254 7650
www.doverpark.org.sg info@doverpark.org.sg

HCA Hospice Care HCA 慈怀护理

12 Jalan Tan Tock Seng, S(308437) T: 6251 2561 F: 6352 2030
www.hca.org.sg info@hcahospicecare.org.sg

Metta Hospice Care 慈光安宁居家护理中心

32 Simei Street 1, Metta Building, S(529950)
T: 6580 4695 F: 6787 7542
www.metta.org.sg hhospice@metta.org.sg

MWS Home Hospice MWS 居家慈怀疗护

2 Kallang Avenue, CT Hub #08-14, S(339407)
T: 6435 0270 F: 6435 0274 www.mws.sg MWSHh@mws.sg

Singapore Cancer Society 新加坡防癌协会

15 Enggor Street, #04-01, Realty Centre, S(079716)
T: 6221 9578 F: 6221 9575
www.singaporecancersociety.org.sg
hospice@singaporecancersociety.org.sg

St Andrew's Community Hospital 圣安德烈社区医院

8 Simei Street 3, S (529895) T: 6586 1000 F: 6586 1100
www.sach.org.sg general@sach.org.sg

St Joseph's Home 圣若瑟护理之家

36 Jurong West St 24, S(648141) T: 6268 0482 F: 6268 4787
www.stjh.org.sg general@stjh.org.sg

St Luke's Hospital 圣路加医院

2 Bukit Batok Street 11, S(659674) T: 6563 2281 F: 6561 8205
www.slh.org.sg/wp/ general@slh.org.sg

Changi General Hospital 樟宜综合医院

2 Simei Street 3, S(529889)
T: 6788 8833 F: 6788 0933 www.cgh.com.sg

Khoo Teck Puat Hospital 新加坡邱德拔医院

90 Yishun Central, S(768828)
T: 6555 8000 F: 6602 3700 www.ktph.com.sg

KK Women's and Children's Hospital 竹脚妇幼医院

100 Bukit Timah Road, S(229899)
T: 6394 8008 F: 6291 7923 www.kkh.com.sg

Ng Teng Fong General Hospital 黄廷芳综合医院

1 Jurong East Street 21, S(609606)
T: 6716 2000 F: 6716 5500 www.ntfgh.com.sg
enquiries@juronghealth.com.sg

National Cancer Centre Singapore 新加坡国立癌症中心

11 Hospital Drive, S(169610)
T: 6436 8183 F: 6220 7490 www.nccs.com.sg

Tan Tock Seng Hospital 陈笃生医院

11 Jalan Tan Tock Seng, S(308433)
T: 6359 6477 F: 6359 6294 www.ttsh.com.sg

Lien Centre for Palliative Care 连氏慈怀研究中心

Duke-NUS graduate Medical School Singapore 杜克-大医学研究生院
8 College Road Level 4, S(169857)
T: 6516 4233 www.duke-nus.edu.sg/lcpc

活动一览

2018年6月9日到10日

新加坡慈怀理事会社区外展活动 – “活得精彩，走的自在”

欢迎与新加坡慈怀理事会和15个协办机构一同参与“活得精彩，走得自在”的社区活动，学习更多关于慈怀疗护的知识以及如何开始晚期照顾的话题。

地点：勿洛市镇广场 (Bedok Mall 隔壁)

时间：早上10点到下午5点

欲知更多详情，请上网浏览 www.singaporehospice.org.sg 或致电 6538 2231

2018年6月24日

雅西西嘉年华会2018——甘榜时光

150个摊位将会为您的一家大小带来充满美食与欢乐的一天。

地点：圣若瑟夫国际学校 (SJI International School), 490 Thomson Road

时间：早上10点到下午4点30分

联络方式：请电邮 lilian.lee@assisihospice.org.sg 或拨打 6832 2880

2018年7月22日

新电信与新加坡防癌协会 - “抗癌义跑” (Race Against Cancer) 2018

这是一个由新加坡防癌协会所举办，为了拯救生命的义跑。希望能通过“抗癌义跑”为癌症治疗，福利援助，癌症康复治疗，慈怀疗护，癌症检查，癌症研究，公共教育及支援小组的新项目等筹款。

地点：东海岸公园, Angsana Green

报名网址：<http://raceagainstcancer.org.sg>

2018年9月12日到15日

参与式剧场 – LAST DANCE

这次的参与式剧场将与邱德拔医院携手联办，邀请在场的观众一同参与剧场，考虑关于晚期照顾的种种问题。

地点：忠邦

联络方式：请电邮 connect@bothsidesnow.sg 或拨打 6324 5434

2018年9月20日

HCA 慈怀护理慈善高尔夫球赛

地点：新加坡岛屿俱乐部, 岛屿球场 (Island Course)

时间：上午11点30分到晚上9点

2018年9月12日到30日

美术展示会 - LEGACY

这次的展示会所展示的是忠邦乐龄居民通过一系列由艺术家所带领的美术课程来创造以“Living Well, Leaving Well”为主题的美术品。(与邱德拔医院携手联办)

地点：忠邦多个地点

联络方式：connect@bothsidesnow.sg or call 6324 5434

编委会

编辑
副编辑
翻译
排版

许淑美
袁焱
贺杰仪
杨双玉

雅西西慈怀病院
观明医院
托福园
HCA 慈怀护理
慈光安宁居家护理中心
MWS居家慈怀疗护
新加坡防癌协会
圣安德烈社区医院
圣若瑟护理之家
圣路加医院
樟宜综合医院
新加坡邱德拔医院
陈笃生医院
连氏慈怀研究中心
杜克-国大医学研究生院
新加坡慈怀理事会

冯浩强
杨洋
周丽美
潘美芳
林湘霖
陈燕妮
Kumudha Panneerchelvam
陈映清
苏伟玲
林丽欣
王丽云
王敏利
何思贤医生

Madhurima Bagchi
陈婷

印刷

Yung Shung Printrade Pte Ltd



新加坡慈怀理事会是个代表全国各慈怀疗护机构的理事会。

1 Lorong 2 Toa Payoh Level 7

Yellow Pages Building

Singapore 319637

T: 6538 2231

E: secretariat@singaporehospice.org.sg

www.singaporehospice.org.sg



未经新加坡慈怀理事会书面授权许可不得复制、引用、转载或翻印本刊物的任何内容。