我的酷阿嬤

一个关于生命尊严的真实故事。

Life Books

人们常说“孙女们99%的惊人魅力都是从祖母那儿遗传的！”这是真的！

我的阿嬤就非常有魅力。她的名字叫赛枝，真是人如其名，因为她的反应有如比赛选手一样的敏锐；她又像一棵大树的主要枝干，支撑着我们一家人。

当医生告知她患上结肠癌时，阿嬤第一时间还能开玩笑说：“我现在可以想吃什么，就吃什么啦！”

她就是这样。

我的阿嬤抚养我长大。在我沮丧时，她会鼓励我，给我信心，让我振作起来。有一次，我不小心打破了妈妈最心爱的花盆，为了不让我被惩罚，阿嬤和我串通好说是邻居家的猫打破的。阿嬤是我最要好的朋友。

所以，当阿嬤告诉我她想要有尊严地度过余下的日子时，我知道我必须让她接下来的生活过得充实，有意义。但作为这个家庭中最年轻，最被宠爱的孙女，我完全不知道成为看护者需要扮演的角色是什么，也不知道如何着手，要从哪里开始，或是向谁寻求帮助。

幸好，阿嬤的肿瘤科医生向我们介绍了居家慈怀疗护服务。几天后，董医生带了她的慈怀疗护团队上门探访。

那是我和董医生建立友谊的开始。她教我怎样去照顾阿嬤，例如：如何处理伤口、要怎样安全地把阿嬤转移下床、在阿嬤接受艰苦治疗时，常提醒我要鼓励她，让她能保持坚强的意志。我很感激她和慈怀疗护团队的各种指导和建议，支持我去帮助阿嬤，让她能有尊严地度过余生。

有一天，我参加了看护者培训课程，回到家时，阿嬤很好奇的问我学到了什么。当我与她分享课程内容后，她兴奋的总结道：“美云，你以后就要清理我的便便了哦!”然后一阵开怀大笑。

她非常有活力，很洒脱，她就是我的阿嬤。

接下来的几个月并不容易。慈怀疗护团队每周会来探访一次并为阿嬤做治疗。双方逐渐熟悉起来。她们都非常喜欢阿嬤，阿嬤也期待着她们的到访。

董医生和慈怀疗护团队给了我很大的帮助，尤其是在我身心疲惫时，协助我渡过了许多艰难的情况。若是没有她们，我真的不知道要怎么去应对。

有一件事，我仍然记忆犹新。一天下午，阿嬤因为不舒服在呻吟着。看到像阿嬤这么坚强的女人因病痛而这么受苦，真是令我心疼。我相信那是无法忍受的巨痛，因为阿嬤从不轻易显露自己脆弱的一面。

当时我感到很沮丧和疲惫。就在那种无助的情况下，我决定打电话给董医生寻求帮助。她让我平静下来，并引导我使用正确剂量的药物，消除阿嬤的疼痛。

第二天，董医生和慈怀疗护团队来看望阿嬤，她们根据阿嬤的病情提供了新的药物还不时地慰问她，确保她感觉舒服些。她们总是如此地关怀备至。

有时候，在我上班之前，我会送阿嬤到日间慈怀服务中心。她喜欢去那里，因为那里有很多她的听众朋友。

阿嬤是日间慈怀服务中心的明星活宝。她会给大家讲故事，给年轻员工提供爱情忠告，让中心注入热闹气氛后才愿意回家。在这里，她可以自由地发挥她自己，而护士和志愿者们都是尽心尽力的看顾，让阿嫲度过舒适和愉快的时光。

她真的不像一位癌症患者，更像是每个人心目中的摇滚明星。

即使在治疗期间有艰难的时刻，阿嬤也从不让她的病情击倒她。看到我遇到挫折时，她会一方面严肃地叫我要打起精神，不要那么沮丧；另一方面会以嬉笑方式告诉董医生和慈怀疗护团队我的碰壁经历。她好“狠心”，但我就喜欢我这样风趣的阿嬤。

在治疗的后期，阿嬤的记忆开始渐渐衰退。她记不起过去常给我们反复讲的故事。有一首她自小就很喜欢的歌曲，她也只能记住一部分，而不记得歌名。

这让她心烦了好几天，不断重复地告诉董医生。她因为无法回忆起这首歌而感到不安，并且在每次交谈中都提起这件事。

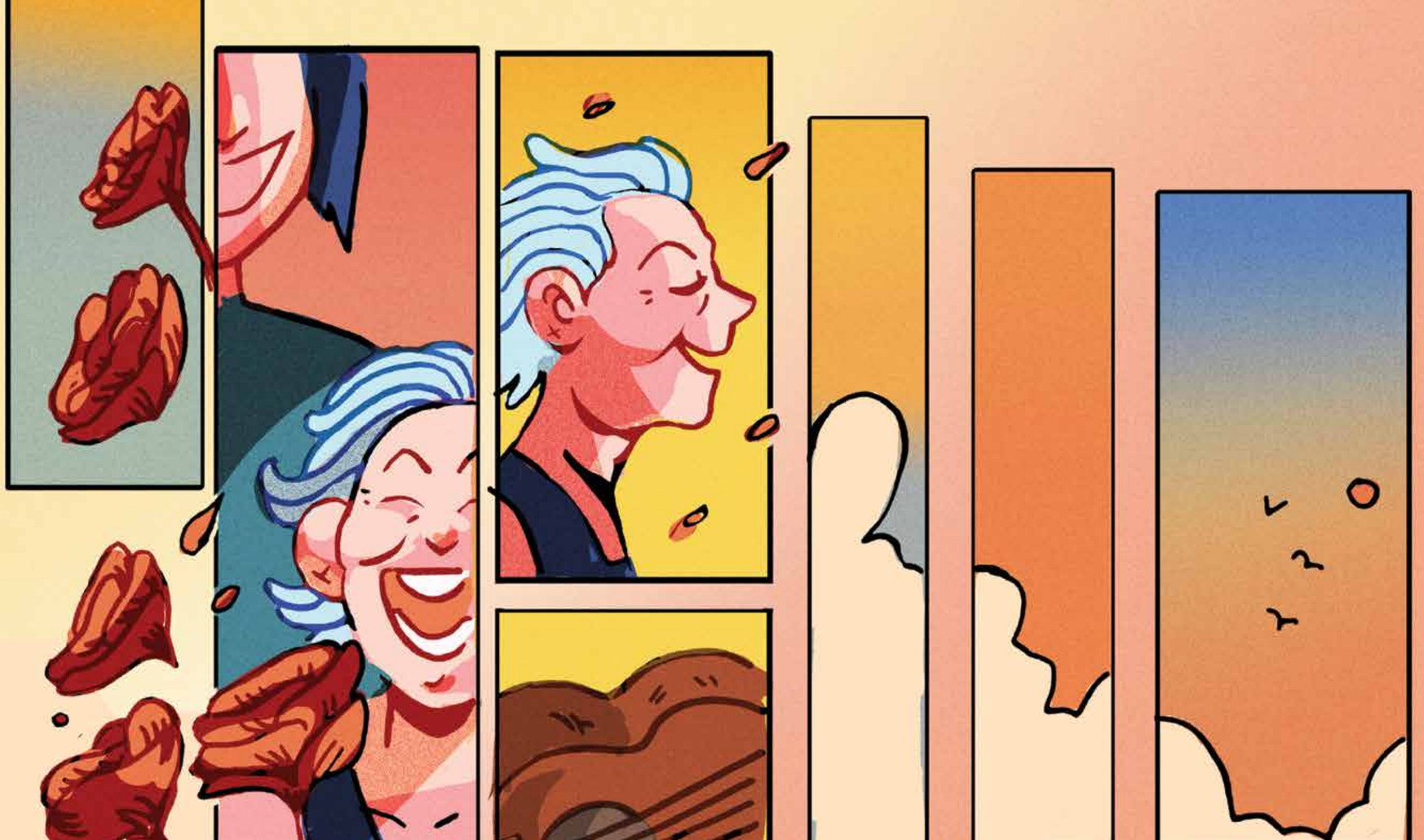
阿嬤就像是一架坏了的唱机，但董医生和慈怀疗护团队总是会逗她开心。她们都爱她，希望可以尽可能让阿嬤快乐。

她们告诉我，下次来访时会带给阿嬤一个惊喜。

这是她们最后一次的探访，董医生和慈怀疗护团队带着四弦琴来到我家。我有点不解。那时阿嬤已经非常虚弱，无法坐起来欣赏她们的演出。

她们请阿嬤闭上眼睛，将乐器带到她的身边，并且开始弹奏。一听到歌曲，阿嬤的眼睛立即睁开并闪耀着喜乐的亮光。她低声地说："就是那首歌，就是那首歌！"她就开始和大家唱起来。

原来，董医生和慈怀疗护团队一直在搜索阿嬤童年时代所喜欢的歌曲，她们终于找到了，实现了阿嬤最后的愿望。当时我哭得像个婴儿，因为我已经很久没有看到阿嬤这么高兴并且忘记了她的疼痛。



几天后，阿嬤脸带着灿烂的笑容离世了。我的心里悲喜交加。悲的是，阿嬤的离开，我以后再也无法见到她；喜的是，在阿嬤最后的日子里，她过得很充实、幸福、有尊严。

为什么需要慈怀疗护？

慈怀疗护服务是由一组多学科的团队提供的。疗护团队里包括了医生、护士、社工、辅导员以及受过训练的义工。慈怀疗护带给病人和他们的家人身体、情感、社会、心理和灵性各方面的照顾以及支持——就有如董医生和慈怀疗护团队为美云和她阿嬤所做的。

病人选择慈怀疗护是因为他们在最后那段有限的时光里，依然注重生活质量，不放弃生命。慈怀疗护服务包括居家、日间、住院以及咨询服务。

如果我们要有尊严的走完我们的人生，并且在最大程度上减少痛楚，我们必须在身体与心智仍然健全的时候，提早规划并让亲人知道我们的选择。

关于新加坡慈怀理事会

新加坡慈怀理事会成立于1995年，其成员是在本地提供慈怀疗护的机构、社区医院和重组医院。注册为公益慈善机构 (Institute of Public Character) 的理事会致力于改善重症患者的日常生活品质，并为患者的至亲提供支援。

您可通过以下网址下载电子版：library.singaporehospice.org.sg

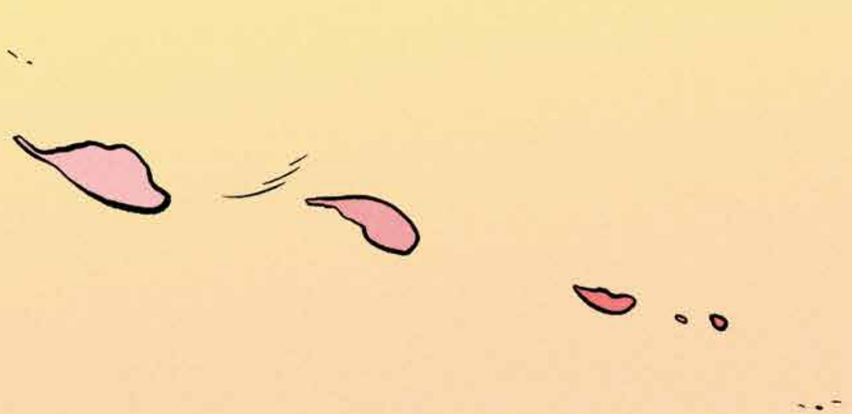
欲知更多信息，请联系：

新加坡慈怀理事会
535 Kallang Bahru, #03-09 GB Point
Singapore 339351

电话：6538 2231
电邮：info@singaporehospice.org.sg
网页：www.singaporehospice.org.sg

LIVE Leave WELL
活得精彩 走得自在

主办机构：
SINGAPORE HOSPICE COUNCIL
新加坡慈怀理事会



版权所有©2019新加坡慈怀理事会
本书的内容（无论是商标、设计、文字、图像），未经新加坡慈怀理事会书面许可，
不得复制、引用、转载、摘编、修改、翻印或以其他方式使用、展示、传播本书的任何内容。

2019年7月、2019年9月、2020年3月重新印刷；2022年7月更新

ISBN（书籍）：9789811412820
ISBN（电子书）：9789811412837

创作：BLKJ　　插图：Diigii Daguna
特此鸣谢为本书提供素材以及爱心付出的各位义工们。感谢你们的大力支持！

Life
Books