慈怀通讯

2022年09月 - 2022年11月 • MCI (P) 045/05/2022

为更佳的
慈怀疗护铺路

珍惜您所拥
有的一切

有尊严地
走完人生
最后一程

SINGAPORE
HOSPICE
COUNCIL

SINGAPORE HOSPICE COUNCIL
Living before Leaving

Voices For Hospices 2022
Charity Concert
慈怀之声暖我心

08 OCT 2022
8pm-9.30pm | SOTA Concert Hall
$88, $128, $188

Get your tickets now via SISTIC!
Scan to buy

Guest Artiste:
Kit Chan

SPH Media DJs:
Weiwei, Jieqi, Guoxian, Siyuan,
Liyi, Deming, Jingyun
And special performances by SHC,
HCA Hospice and Tzu Chi Singapore!

SPH Media Emcees:
Anna Lim & Glenn Ong

Supported by
tote board
Giving Hope
Improving Lives
MYP LTD.
NEO GROUP
Official Radio Media
96.3好FM
好歌，好FM

为更佳的慈怀疗护铺路

Marie Bakitas博士及元章源博士在2022年8月27日担任SPCC-SHC研究会专家组成员时，我们借机与他们进行了一次专访，以了解慈怀疗护的未来。元博士在韩国的同事，金惠知医生也分享了她的看法。一百多名医疗护专业人士参加了为期一天的活动。

Marie Bakitas博士（MB）是阿拉巴马大学伯明翰分校护理学院的教授。她是国际公认的肿瘤学和慈怀疗护资深执业护士和科学家。她的使命是减少晚期病患及其家属的痛苦，以及提高他们的生活质量，特别是在少数族群和农村地区。

元章源博士（CWW）是庆熙大学教授及庆熙大学附属医院老年保健中心主任。他也是韩国肌少症协会主席，并在2020-2021年间出任韩国老年医学学会董事局主席。

金惠知医生（HJK）是首尔市立東部病院（Seoul Metropolitan Dongbu Hospital）的家庭医学专家，专攻临终关怀和慈怀护理。她是慈怀疗护小组组长、领导医院慈怀疗护的规划团队、韩国慈怀缓和医疗学会（Korean Society for Hospice and Palliative Care）委员会成员，同时也担任某福利基金会的临终教育（Death Preparation Education）讲师。

对您而言，有尊严的告别是什么?

MB: 有尊严的告别即是病患、家人和朋友都已做好准备，并且在很大程度上主导怎么样度过最后的时日。对某些人来说，那可能是在家中由家人亲友陪伴着；有的则希望在医院里接受实验性治疗。身为医疗人员，我们的工作是了解每个病患的价值观和喜好，并且努力实现他们的护疗愿望。

CWW & HJK: 我们深信病患应该拥有自主权决定自己的疗护及临终安排。在韩国，许多病患的重要护理决策都由家属代为决定，病患并未参与。让患者自行决定自己的护理和临终安排是很重要的。一个有尊严的告别包括为患者及其家人维持最好的生活质量，一直到最后。

下图：Marie Bakitas博士（中，身穿米白色和褐色）与她的慈怀疗护研究小组和团体伙伴

慈怀疗护研究如何能够发挥作用?

MB: 在过去30年里，慈怀疗护研究致力于确保慈怀疗护能赋予病患及其家属的需求。研究旨在挑战和消除慈怀疗护只关乎临终事宜的假设和迷思，并且制定介入措施，让每个重症病患可以在任何地方及早获得疗护，以尽可能提高生活质量！慈怀疗护研究关乎根据个人的文化信仰、价值观和喜好制定护理内容。如果做得好，它会改变临床医护人员。

CWW & HJK: 慈怀疗护研究可以提供具体的指导指南，以减缓晚期病患的症状，例如疼痛、谵妄和呼吸困难。

病患/家属在获取或接受慈怀疗护时有哪些障碍?

MB：最大的障碍应该是缺乏正确知识，或是缺乏慈怀疗护知识的医疗人员提供错误的信息，例如关于提供慈怀疗护的时机和目的。那些认为“病患尚未准备好接受慈怀疗护”的临床医护人员通常将自己的偏见带入其中。多数的病患及家属对慈怀疗护都不熟悉。可是，只要准确的讲解，很少人会拒绝慈怀疗护。有谁会在生病时，不需要或不希望自己及家人能够获得额外的支持呢？谁不希望改善自己的生活品质呢？不幸的是，许多医疗人员误以为慈怀疗护只能帮助濒临死亡的人，而这个错误的观念成了重患提早获得这项护理的最大障碍。

CWW & HJK：根据我们的经验，接受慈怀疗护的患者及其家人存在两个障碍。首先，对多数病患及其家属而言，应对重症和临终是非常艰难的。另一个原因是大家对慈怀疗护的偏见。例如，重患及家属深信他们被主治医生及疗团队抛弃，只能在别无选择的情况下接受慈怀疗护。另外一个重大的误解是，慈怀疗护会缩短病患的寿命。慈怀疗护的目的是尽量让病患舒适安宁地度过人生最后的几个月或几个星期。理解这一点对于患者来说很重要。

我们如何能够促进癌症/非癌症病患在早期时接受慈怀疗护?

MB：这是道值百万的关键问题！我们需要一个倡导者主导彻底改革，将所有的单位拼凑在一起，以改变医疗系统。社会要求并重视快速改革和治愈的灵丹妙药（药物）加剧了挑战。可是，我相信只要有机会体验慈怀疗护，医疗系统就会改变。例如，很少人会质疑产前护理对于确保健康孕期和婴儿的重要性。又如：多年前，没有人知道自己会需要一只智能手机，但是现在多数人都已经无法离开它。如果绝大多数的医疗系统都提供早期慈怀疗护，转变就比较可能发生。效果的彰显人们才会有所要求或将它视为出色的医疗系统的标志。

CWW & HJK：确保病患和医疗专业人员理解慈怀疗护的基本概念至关重要。韩国癌症患者在重症晚期才会选择慈怀疗护，但这为时已晚。根据Korean National Hospice Center（2022），韩国病患在去世前使用慈怀疗护服务的平均天数是28.3天。在很多时候，即使慈怀疗护对重患者是更好的选择，医疗人员也不会加以考虑。这表示教育不仅是对病患很关键，对医护人员也至关重要，能让符合条件的病患可以有更好的机会接受慈怀疗护，并有更多时间有尊严地管理他们的临终生活。

您最近在忙些什么?

MB：除了慈怀疗护研究，我现在也负责阿拉巴马大学伯明翰分校护理学院的研究和奖学金事务，以及大学的慈怀疗护研究计划。其中重要的责任包括确保初任研究人员、学生和受训人员能够拥有资源、教育和基础设施，让他们顺利成为独立的研究人员，以确保下一代科学家能够继续研发和传播创新性的研究成果，以改善服务对象的护理和生活至关重要。

HJK：我是首尔市立東部病院多学科慈怀疗护团队的队长，负责住院病患的护理。我经常参与各种为病患及其家属主办的慈怀疗护活动，也会出席慈怀疗护研讨会和工作坊，增广见闻。

您工作的动力是什么?

MB：这个问题的答案很冗长，我就分享一个较简短的答案吧！在我还是‘比较年轻’的肿瘤科护士的时候，我负责照顾进行骨髓移植的病患。那些处于末期的病患经常被遗忘，并且没能好好地离世，因为他们没有意识到生命终点即将来临。这让我感到苦恼。我也看到惊恐万分的家属在毫无准备的情况下眼睁睁地看着亲人痛苦地逝世。在这些病患接近死亡之际，我总是听到“如果早知道，我会做不同的选择”。这激励我想方设法保证患者及其家属能够做好所需的准备，这样我才不会再听到这些话。

HJK：病患的满足感是我最大的动力。看到多学科护理团队有效减轻患者的痛苦，让他们安详地离开人世时，我会感到满足。此外，我的工作中最美好的部分是聆听病患及其家属的故事。当丧亲者说他们的至亲在接受慈怀疗护的过程中很开心时，我感到欣慰。

新冠疫情对慈怀疗护有何影响?

MB：这场疫情在很多方面彰显了早期慈怀疗护的重要性。许多人在染病后病情快速恶化，也意识到在对面对重疾的毫无准备。它也挑战慈怀疗护专业人员重新思考如何提供慈怀疗护。 - 社会隔离的规定迫使我们重新思考‘理想的慈怀疗护只限于面对面’的概念。我们不得不重新思考这个设定，并更乐于接受远程医疗等方法。

CWW & HJK：在韩国的医疗系统里，多数的公共和城市医院都为住院病患提供慈怀疗护。由于非公共医院几乎无法从慈怀疗护获取任何盈利，慈怀疗护服务就由公共医疗系统负责。在冠病疫情期间，公共医院致力于治疗冠病患者，没有多余的能力或资源照顾需要慈怀疗护的病患。这是过去两年来一直持续的问题。疫情造成的另一个问题是，为了控制冠病的扩散，家属探访受到限制，导致住院的慈怀疗护病患都孤独地离开人世。

您对慈怀疗护行业的未来有何期许?

MB：我希望我们能够继续吸取冠病疫情的经验，保持开放的态度，继续创新，以多元化的方法为各个年龄或不同重症的病患提供慈怀疗护。这也包括将‘非传统’角色，如社区保健工作者和素人导航员纳入团队中，以扩大触角。最后，我们需要加强给予重患者家属和亲友的关注及服务，从而减低至亲的创伤。简单的说：“随时随地为任何人提供慈怀疗护！”

CWW & HJK：虽然疫情肆虐全球，临终病患可继续获得额外的慈怀疗护，以提高他们的生活素质和舒适度。此外，我们也希望提高大众对慈怀疗护的认识，并且扩展慈怀疗护设施以改善慈怀疗护的可及性。

> “我们深信病患应该拥有自主权决定自己的疗护及临终安排。”
>
> **元章源博士 - 金惠知医生**

左图：金惠知医生（第二排，右一）与首尔市立東部病院多学科慈怀疗护团队
对页：元章源医生在庆熙大学附属医院老年保健中心巡视病房

文字：新加坡慈怀理事会

珍惜您所拥有的一切

帮助正值盛年的病患作最后非一般道别。

对一位患有绝症的正值壮年晚期病患而言，与至亲道别挑战独特。雅西西慈怀病院的医疗团队分享他们是如何帮助36岁的蔡天豪温馨及庄严地与他的至亲道别。

“我告诉父母亲，如果还有机会，如果真的有来生，我还是要当他们的儿子。”天豪说。

身为独子，天豪向来不善于表达自己，可是他非常感激他的父母。年轻力壮的他热爱音乐和玩吉他，也经常跑步、滑水和参与单板滑雪运动。

然而，在2021年4月，他突然感觉不适。鼻内镜检查结果显示鼻道内有一个肿块，活体组织检查证实他患有第四期的鼻腔鼻窦未分化癌（SNUC），一种罕见的鼻咽癌。

患病时，天豪的父母是他的力量支柱。“他们真的是任何人梦寐以求的好父母。听到诊断结果后，他们常鼓励我，‘别担心。无论发生什么，爸爸和妈妈都会支持你。如果有机会，我们还是要（再）当你的父母’”。

他前后经历了两轮的化疗疗程，以及第三轮疗程的化疗和电疗。治疗的副作用导致他右眼的视力下降，味觉丧失，并且食欲不振。最终，癌症扩散，导致他无法行走，并在2022年3月入住雅西西慈怀病院。

文字和照片：雅西西慈怀病院

“

我们一家人一起谈话，对彼此许下承诺。我要他们答应我，在我离开人世后，他们两人要继续当一对幸福的伴侣，开心正常地生活。”

住院后，天豪的父亲不再需要承担看护责任，这让天豪感到释怀。对于天豪而言，能在生命的最后时刻与父母共度时光是最重要的。雅西西慈怀病院的医疗社工陈淑美协助天豪表达对父母的谢意，为他的父母制造纪念品，创造共同的回忆。天豪制造了手模送给父母，也将一小撮头发收进一个金属烟盒，留给父母做纪念。这个纪念品对他的父亲极具意义，因为抽烟是父子俩共同的爱好。

天豪最担心的是他的父母。他说，“我们一家人一起谈话，对彼此许下承诺。我要他们答应我，在我离开人世后，他们两人要继续当一对幸福的伴侣，开心正常地生活。他们可以为我的离世感到悲伤，但不要哀伤太久。 我希望他们快乐并继续过他们的生活。”

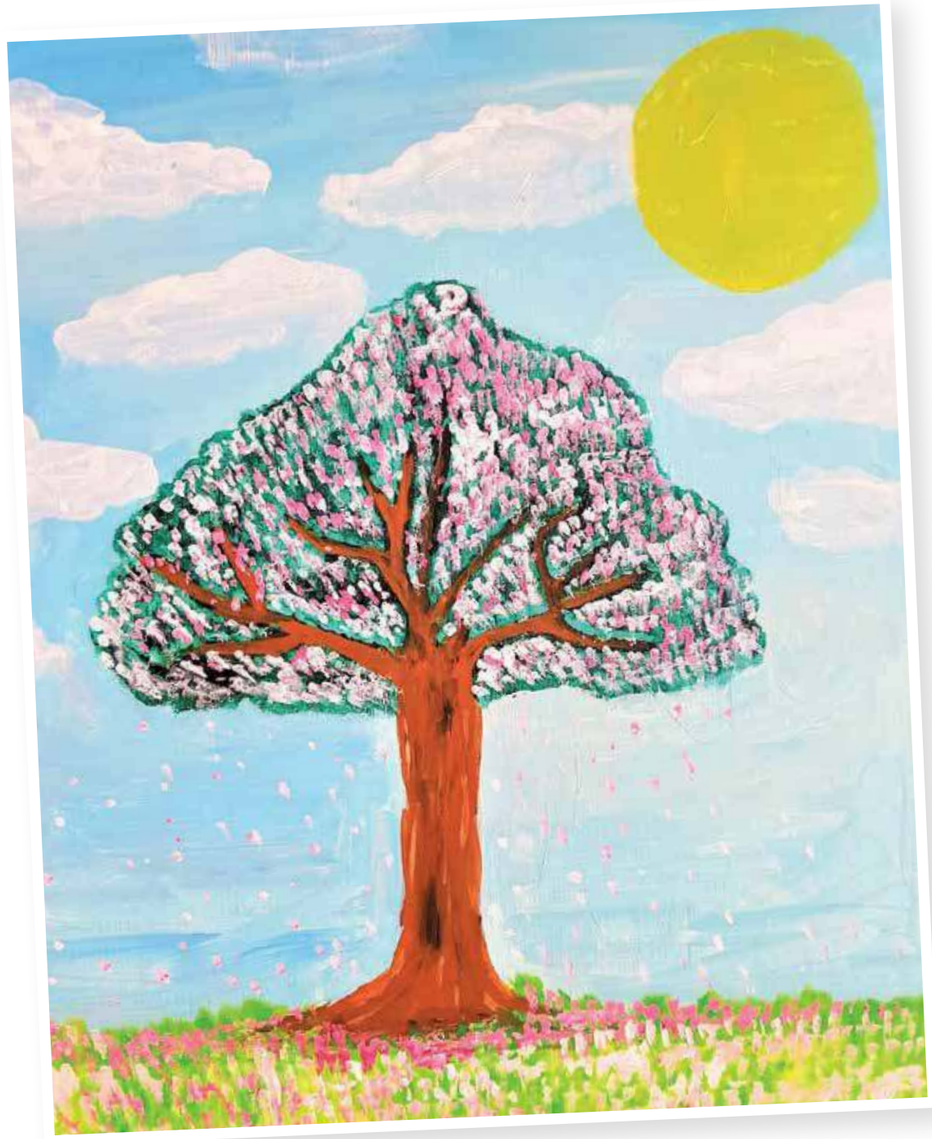
天豪喜欢音乐，所以他很享受与雅西西慈怀病院的音乐治疗师林雯滇进行的治疗。她特别在母亲节为天豪的父母安排了一场感恩会及卡拉OK活动。雯滇注意到天豪一直 为自己抗癌所做的努力是否足够而耿耿于怀，觉得自己愧对父母。她说，“我问他克服挑战和继续活下去的动力是什么，他回答是为了父母。他表示治疗过程非常疲惫也具有挑战性。他努力坚持，是为了争取更多与父母共处的时间。”

雯滇也分享道，“与年长者一起进行治疗活动时，他们通常会回顾自己在30或40几岁时的经历。可是，年轻人则往往会谈到他们的遗憾，以及如果可以活久一点，他们会做什么。对天豪而言，他鼓励我们不要等待，要尽快去做我们想做的事。”

天豪乐于分享他的遗憾，也提醒他人珍惜他们所拥有的一切。雅西西慈怀病院医疗团队为他制作了一个视频，让他在世界双亲节分享他对父母的感激之情，并提醒大家珍惜自己的父母亲。本视频上载至雅西西慈怀病院的YouTube 频道，观看次数超过了十八万次。他的分享感动了许多人。

天豪于2022年6月3日在雅西西慈怀病院在父母的陪伴下安详地离开了人世。

对页：天豪与父母把握共度最后的宝贵时光
上图：天豪于世界双亲节制作视频，提醒大家要珍惜自己的父母亲



周家宇创作向阿成致敬的艺术品，丙烯/帆布画板，40cm x 28cm

给予空间和时间

病人与艺术治疗师的相遇，让他安心地离世

我收到了一个紧急请求，去探访一位病患。为了方便叙事，我称他为阿成（译音）。医生虽然无法确定阿成还有多少时日，但还是希望我能为他提供社会心理精神辅导。我记得第一次见到阿成的时候，他坐在床上，看起来相当有精神。他大约60岁出头，是位典型的本地大叔，因为病房闷热而光着上身。阿成很友善，他请我坐下。尽管身体不适，呼吸有点困难，他还是为我这位客人的到来而忙着开灯，调快风扇的速度。

许多病患都不愿意和艺术治疗师见面，阿成也不例外。可是，他对于与我谈话却表现出极大的兴趣。

文字：**兀兰医疗艺术治疗师周家宇**
照片：**周家宇，Freepik.com**

一个艺术治疗师的引导让阿成心怀感激，并且记得他还有一个珍惜和关心自己的朋友。

阿成坦言，现阶段的生活对他而言是辛苦难耐的，早点儿离世反倒是件好事。难以忍受的身体症状，让他情绪低落。阿成甚至与儿子谈过简单的丧礼安排，也留了一些钱支付丧礼费用。他接着反省，说自己对妻子和父母不好，那是他现在受苦的因果。

近期因为这些情绪，阿成甚至想要从大楼的最高层跳下。然而，他的好朋友点醒了他，劝他莫逃避现实和现状，因为那不能解决问题。阿成因此改变了视角，决定充分把握每一天，不让自己沉浸在负面思绪里。

当阿成聊到他的好朋友时，氛围变得轻松柔和。他们在芽笼的一个甘榜里一起长大。虽然朋友无法亲自探访阿成，他还是与阿成保持联系和表达关怀。阿成开始回首往事，分享了他们在童年时期无忧无虑地玩耍的美好时光。我认为这是一个良好的切入点，就请阿成翻阅一些照片，并和他一起制作照片拼贴。

阿成选了四张不同的图片，都是他童年时期很流行的新加坡游戏－弹珠、播棋、毽子和跳飞机。他开心地聊起这些游戏以及他和好朋友一起玩乐的情形。阿成决定将“友谊”的字样放进照片拼贴中。阿成和我完成艺术作品后，他看了良久，然后会心一笑。他表示这份作品让他想到自己的好朋友，和他珍惜的“美好旧时光”，同时也提醒他还有一个关心自己的人。我把照片拼贴送给阿成。他感谢我的倾听和这份有意义的礼物。

当天晚上，阿成逝世，大家都感到震惊，因为他那一整天都充满活力，也积极参与。事后回想起来，我很庆幸自己当天有机会和阿成会面，让他能够分享自己的故事、情绪和力量来源。一个艺术治疗师的引导让阿成体会感激，并且记得他还有一个珍惜和关心自己的朋友。至少，在他逝世前数小时，他仍然能够心悦地忆述让他感到欣慰的回忆。

这一次与阿成的谦卑相遇，体现了把握当下创造一个舒适空间让病患进行有意义的分享之重要性。

作为与阿成圆满地告别，我创作了一件艺术品向阿成致敬。 无论他在哪里，我都祝愿他正处于一个舒适的空间中。

慈怀疗护医学研究生课程的小组讨论活动

慈怀疗护医学研究生课程的研讨会

发展慈怀疗护

第40届LCPC-SHC慈怀疗护医学研究生课程圆满结束，帮助全科医生掌握基本慈怀疗护的知识和技能。

生命没有任何保证，唯一确定的是我们终有一天会逝世。阿嘉莎·克莉丝蒂（Agatha Christie）曾把一本小说的书名命名为《死亡终局》，但事实真是如此吗？

在我们的生命走到尽头的时候，我们会希望得到缓刑，以做出许多还没来得及做的抉择。我们希望能够决定自己如何死去：带着尊严和一颗安宁的心离开这世界。

对于许多慈怀疗护病患而言，要走得有尊严即安宁是个艰巨的任务。一个人要如何在身体饱受痛楚中保持尊严？怎么能确保他们有尊严并感到安宁的逝世？

连氏慈怀研究中心和新加坡慈怀理事会携手推出的LCPC-SHC 慈怀疗护医学研究生课程(PGC)，主要目的就是要实现这些高难度的目标，为的是照顾晚期病患及其家属。课程开设至今已举办了40届，除了设立之初的目标，更崇高的目的是为应付人口老化的趋势所带来的需要。课程原来旨在培训不同领域的医生，如今已扩展到为临床专科护理师提供培训 。 这反映了慈怀疗护需求的增加，及其复杂性。

多数报读PGC的医生对支持和慈怀疗护的知识有限。毕业于第38届徐樱雪医生目前在接受家庭医学的培训。 她参加培训课程的主要动力来自于想学习“如何照顾不止健康人士，也照顾患有严重全身性疾病，或症状负担高的病患”的重要性。

当被问及该课程如何影响和协助他们的工作时，参与者都一致表示，他们现在更有能力以多种方式为晚期病患和及其家属提供安慰和护理。李思毅医生（第38届PGC）和黄展芝医生（第39届PGC）表示，他们更具有信心管理患者及家属的情绪，以同理心的方式进行艰难对话。李莉雯医生（第 39 届 PGC）和 卢嘉欣医生（第 39 届 PGC）则认为他们更深入了解如何管理患者的疼痛和吗啡类药物剂量。

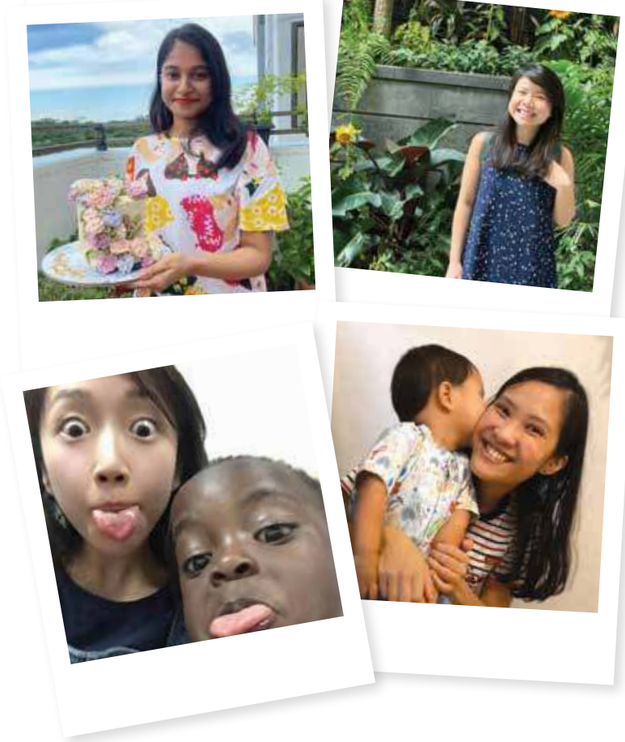
更具意义的是参与课程的医生都深信死亡未必是终点。死亡赋予生命意义，也能改变即将逝世的病患以及其丧亲人的生活。黄展芝医生、卢嘉欣医生和李莉雯医生认为死亡是有尊严的告别，让“病人以他们喜欢的方式度过最后时日”，以及“重视病患、他们的希望及梦想”。慈怀疗护的核心重点始终在于“生活品质”、“没有批判”和轻松自在，而“不在于死亡”，徐樱雪医生说道。

作为负责该计划的临床医生，白丹莹医生希望通过 PGC 课程，确保新加坡的每一位医疗保健人员都能掌握基本临终关怀的知识和技能，为患者提供服务。的确，该课程让许多人，包括Akshita Agarwal医生在内了解到，“慈怀疗护医生需与其他专科医生、护士、综合医疗保健人员、社工和治疗师紧密合作，提供病患及其家属全面的身心支持。”

PGC将继续履行其开创愿景，心系慈怀疗护：为施予和接受慈怀疗护的医疗人员和患者同时带来轻松安宁。随着越来越多的医疗专业人士接受慈怀疗护培训，为新加坡人提供优质临终护理终将成为现实，也就是李思毅医生所说的“在道别前生活”。

白丹莹医生（中）与她的家人

文字和照片：**连氏慈怀研究中心**



从左上顺时钟方向：慈怀疗护医学研究生课程的毕业生卢嘉欣医生、黄展芝医生、李莉雯医生、李思毅医生与她的孩子、徐樱雪医生与儿童患者、Akshita Agarwal 医生

籍王乙康部长之言，我们应该致力“让绝大多数末期患者以有尊严、慰藉和舒适的方式离世”。

从展览活动和游戏中可以较为轻松地探讨死亡和临终护理计划的话题

“致生命…”

一群医科学生再次主办外展活动，让公众了解谈论和进行临终计划的重要。

文字和照片：**开心苹果**

您希望怎么度过人生的最后时光呢？在亚洲社会里，生死课题往往是个禁忌——许多人下意识地对生死话题避而远之，更不愿意对此进行积极探讨。然而，就如卫生部长王乙康先生在去年举办的第七届新加坡慈怀疗护研讨大会上演讲时指出，开诚布公地谈论死亡是新加坡医疗保健系统重要的一环。这种对死亡安排的探讨能够促使面临死亡的病患及其家属的意愿，以及医疗团队的临终护理安排相互协调。

随着防疫措施放宽，“开心苹果”一年一度的公开展览会在停办两年后再次登场。“开心苹果”在2012年由一群来自新加坡国立大学杨潞龄医学院的学生发起，目的是为正在接受慈怀疗护的病人提供各种援助，也积极提高公众对于慈怀疗护的认知。“开心苹果”希望打破人们对临终话题的禁忌，从而激励社会大众对临终话题保持积极乐观的态度。

今年的展览于2022年7月11日-17日在JEM商场举行。展览主题为“致生命…”，希望能教育和鼓励公众与至亲进行临终对话。来自新加坡慈怀理事会、护联中心和黄廷方综合医院的代表也在场与大家分享专业的慈怀疗护及临终计划的知识和资料。至少3,000名公众人士热情参与了长达一周的展览活动和游戏，其中包括名为“在我的生命结束之前…”和“致生命…”的留言板、“蛇梯棋”、“按下按钮”和“编写悼词”等，并从中了解提前做好临终安排的重要性。我们的义工也鼓励参与者写下自己对生命的感言，反思自己在生活中最珍惜的经验，以及如何进一步做出改变，让人生更美好。其中一名义工表示：“与公众人士的互动让我更了解公众对这些话题的不同看法。这项展览让人们有机会针对生死与慈怀护理进行更深刻的探讨，我觉得挺有意思！”

看到家庭和友人之间通过我们的活动公开分享彼此的愿望和偏好，让我们感到欣慰。另一名义工说：“我与许多人分享了预先护理计划和持久授权书的信息，也回答了许多公众提出的问题。能够通过这类活动提高新加坡人对临终护理的意识，让他们改变对临终护理的看法，对我而言是非常有意义的。有些人还特别感谢我们主办这项展览活动呢！”

籍王乙康部长之言，我们应该致力“让绝大多数末期患者以有尊严、慰藉和舒适的方式离世”。如今，探讨临终护理的话题在我们日益老年化的社会更为重要。通过展览会简单而发人深省的活动，“开心苹果”希望改变新加坡人面对生死的心态，从而打造一个能保持患者的尊严，并让他们舒适安稳地度过余生的环境。正如现代慈怀疗护发起人西西里·桑德斯女爵所言：“你是重要的，因为你就是你！即便在生活的最后一刻，你依然是那么重要。”

昔日的味道

欧南社区医院一位慈怀疗护病患亲手制作节庆美食，怀念昔日五彩缤纷的时光。

陈先生沾沾自喜地说：“我已经等不及要品尝了”。他将内陷轻轻放在模型中间，再倒入一勺燕菜液体。

住在欧南社区医院的陈先生和与他同房的病友一起进行治疗活动，学习制作燕菜月饼。虽然康复厨房里的活动让他感到兴奋，陈先生还是感到一些焦虑。他脸上的喜悦掩藏了现实的伤痕。

陈先生指出，“这可能是我最后一个中秋节了，我要充分地享受它。”

通过美食形成联系

陈先生患有转移性降结肠癌。虽然身体状况不佳，他依然乐观友善，也很关心身边的人。

他一直很独立。即使是在最后的日子里，他也尽量做好一切，以免成为家人或周遭人的负担。但是，陈先生最令人印象深刻的是，他那随时挂在脸上的迷人笑容。

这也是欧南社区医院的病患和职员对陈先生的记忆。

陈先生和许多结肠癌病人一样，需要遵循低纤维饮食，所以食物选择有限。

热爱美食的陈先生向医疗团队倾诉他对自己在患病前常吃的各种美食的怀念。他渴望恢复健康，哪怕只是一天也好。他希望能够重温过去的快乐时光－与家人一起欢庆中秋节。

他知道自己时日无多。如果慈怀疗护团队能够帮他实现最后的心愿，他将无比感激。

欧南社区医院的多学科疗护团队决定为他安排一个特别的庆祝会。

高级职能治疗师吴雪莹指出，“食物往往承载着一个人的人生经历和身份。既然陈先生怀念与家人庆祝中秋节的时光，我们就让他制作他也能吃的燕菜月饼。”

在新冠疫情期间安排这样的一个活动并非易事。为了遵守安全规则，医疗团队每次只能让最多两个病人进行活动。访客人数也受到限制。

为了确保陈先生的家人不会错过节庆活动，疗护团队还拍摄了活动进行时的照片，与无法到病房参与活动的家人分享。在筹备活动时，雪莹和她的组员还发现许多病人都是烹饪高手，也乐于分享不同的燕菜月饼制作方法。

雪莹说：“感谢大家提出许多很棒的意见，让节庆活动圆满举行！”

实现最后心愿

当晚期病患的生命即将走到尽头时，帮助他们实现最后的心愿，让他们能够了无遗憾地离开人世是很重要的。关键在于要把握时间，尽快完成，因为患者时日无多。这就需要团队的紧密合作。

团队合作是慈怀疗护不可缺少的一环。病人的需求各异，需要每个人的合作以提供充足的疗护。

雪莹也鼓励看护者偶尔享受独处时光，以免身心俱疲。

她表示，“我希望他们知道，多学科疗护团队会为他们提供所需的资源、建议和培训，让他们能够更好地照顾至亲！”

如果每个人，包括看护者能够携手合作，就能加深对病患的了解，从而实现他们在临终时的愿望，让他们有尊严地告别，得以善终。

文字和照片：**欧南社区医院**

新加坡慈怀理事会成员

Alexandra Hospital
亚历山大医院
378 Alexandra Road, S(159964)
T: 6908 2222 F: 6379 4339
www.ah.com.sg
contactus@nuhs.edu.sg

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

Buddhist Compassion Relief Tzu Chi Foundation (Singapore)
佛教慈济慈善事业基金会（新加坡）
9 Elias Road, S(519937)
T: 6582 9958 F: 6582 9952
www.tzuchi.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

Dover Park Hospice
托福园
10 Jalan Tan Tock Seng, S(308436)
T: 6500 7272 F: 6258 9007
www.doverpark.org.sg
info@doverpark.org.sg

HCA Hospice Care
HCA慈怀护理
705 Serangoon Road, Block A #03-01
@Kwong Wai Shiu Hospital, S(328127)
T: 6251 2561 F: 6291 1076
www.hca.org.sg
contactus@hcahospicecare.org.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: 6225 5554 F: 6293 7933
www.kkh.com.sg

Lien Centre for Palliative Care
连氏慈怀研究中心
Duke-NUS
Medical School Singapore
8 College Road, Level 4, S(169857)
T: 6601 2034 / 6601 7424 [Education]
T: 6601 5113 [Research]
www.duke-nus.edu.sg/lcpc

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 Care & Home Hospice
MWS居家护理及居家慈怀疗护
2 Kallang Avenue,
CT Hub #08-14, S(339407)
T: 6435 0270 F: 6435 0274
www.mws.sg/centre-location/mws-home-care-home-hospice
MWShh@mws.sg

National Cancer Centre Singapore
新加坡国立癌症中心
11 Hospital Crescent, S(169610)
T: 6436 8000 F: 6225 6283
www.nccs.com.sg

Ng Teng Fong General Hospital
黄廷方综合医院
1 Jurong East Street 21, S(609606)
T: 6908 2222 F: 6716 5500
www.ntfgh.com.sg
contactus@nuhs.edu.sg

The Palliative Care Centre for Excellence in Research and Education
慈怀疗护研究与培训中心 (PalC)
PalC c/o Dover Park Hospice
10 Jalan Tan Tock Seng, S(308436)
T: 6500 7269
www.palc.org.sg
enquiries@palc.org.sg

Ren Ci Hospital
仁慈医院
71 Irrawaddy Road, S (329562)
T: 6385 0288 F: 6358 0900
www.renci.org.sg
renci@renci.org.sg

Sengkang General Hospital
盛港综合医院
110 Sengkang East Way, S(544886)
T: 6930 6000
www.skh.com.sg

Singapore Cancer Society
新加坡防癌协会
Temporary HQ: 48 Pandan Road, L4M, PTC Logistics Hub, S(609289)
T: 1800 727 3333
www.singaporecancersociety.org.sg
hospice@singaporecancersociety.org.sg

Singapore General Hospital
新加坡中央医院
Department of Internal Medicine,
The Academia, Level 4,
20 College Road, S(169856)
T: 6222 3322
www.sgh.com.sg
sghfeedback@sgh.com.sg

SingHealth Community Hospitals (Bright Vision Hospital, Outram Community Hospital, Sengkang Community Hospital)
新保集团社区医院
(观明医院，欧南园社区医院，盛港社区医院)
10 Hospital Boulevard, S(168582)
T: 6970 3000
www.singhealth.com.sg/SCH

St Andrew's Community Hospital
圣安德烈社区医院
8 Simei Street 3, S(529895)
T: 6586 1000
www.sach.org.sg
general@sach.org.sg

St Joseph's Home
圣若瑟之家
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
referral@stluke.org.sg

Tan Tock Seng Hospital
陈笃生医院
11 Jalan Tan Tock Seng, S(308433)
T: 6256 6011
www.ttsh.com.sg

Tsao Foundation
曹氏基金会
298 Tiong Bahru Road
Central Plaza, #15-01/06,
S(168730)
T: 6593 9500 F: 6593 9505
www.tsaofoundation.org
info@tsaofoundation.org

Woodlands Health Campus
兀兰医疗保健园
9 Maxwell Road, MND Complex Annex A,
#03-01A, S(069112)
T: 6681 5999
www.whc.sg

提高对慈怀疗护的意识

2022年8月3日与8月5日，英华自主中学的学生组织Restful Retreat举办了为时两天的宣传活动，以提高青少年对慈怀疗护及临终议题重要性的意识。活动的第一天，新加坡慈怀理事会执行董事沈美霞通过分享新加坡现代慈怀疗护运动向青少年介绍慈怀疗护。她也强调多学科团队是如何为慈怀疗护病患的看护者提供支持的，“我们多数人终究会成为我们至亲的看护者。作为未来的看护者，我们必须了解慈怀疗护能如何帮助我们以及至亲，以便在状况来临时能够应付。”其中一名学生主办者蒋豪珉同意，并说“现在的青少年将来会成为他们至亲的看护者，因此教育他们与慈怀疗护相关的话题至关重要。了解慈怀疗护后，倘若他们的长辈、朋友，甚至他们本身发生不幸的事情，他们就能在晚期照料这方面做出更好的选择。” 曾庆瑜，HCA慈怀护理社会心理服务主任以互动方式，教导青少年如何开启与死亡相关的话题，以及如何培养积极倾听的技巧。活动结束后，学生把一套对话卡片以及Time of My Life日记携带回家，以助他们与亲朋好友继续讨论相关的话题和探讨他们重视的事情，包括价值观、动力、信念以及生活目标。

编委组

执行董事兼编辑 沈美霞
通讯组 张雪贞， 龚敬怡，林斌彦， 陈淑萍
美术设计 Christian Subrata
翻译 许美燕

会员机构

亚历山大医院 李佩音
雅西西慈怀病院 杨雪慧
佛教慈济慈善事业基金会 （新加坡） 郭静仪
樟宜综合医院 王丽云
托福园 吴燕妮
HCA 慈怀护理 杜玮诗
新加坡邱德拔医院 陈丽芯
连氏慈怀研究中心 陈瑞莲
慈光安宁居家护理中心 林美美
MWS居家护理及居家慈怀疗护 欧阳明怡
慈怀疗护研究与培训中心（PalC） 陈丽君
仁慈医院 蔡颖玫
盛港综合医院 Farah Rahman
新加坡防癌协会 Kumudha Panneerchelvam
新加坡中央医院 罗可庭
新保集团社区医院 Muhammad Azhar bin Abdul Rahim
圣安德烈社区医院 白丽君
圣若瑟之家 吴雪宁
圣路加医院 蔡慧玲
陈笃生医院 陈嘉恩
曹氏基金会 容艳萍

活动一览

新加坡慈怀理事会“活得精彩，走得自在”专业系列@ 国家图书馆
日期： 9月26日、10月31日、11月28日
地点： Zoom线上活动
与专业慈怀疗护专家公开讨论会将会每月举行至年底12月。
请浏览 singaporehospice.org.sg 查阅最新信息。

新加坡慈怀理事会“与死亡对话：创新最好的结局（Die-logues: Building the Best Endgame)” 展览@国家图书馆
日期： 9月30日 - 11月30日
地点： 芽笼 东公共图书馆二楼展厅，50, Geylang East Ave 1, Singapore 389777
参观此展览以深入了解慈怀护理、晚期照顾计划和讨论这些话题的重要性。

世界慈怀疗护日 – 新加坡慈怀理事会社区外展活动
日期： 10月1日，上午9点-下午1点
地点： 哥本岑鲁民众俱乐， 216 Ang Mo Kio Ave 4, Singapore 569897
通过互动式活动提高大众对于慈怀疗护的意识，并探讨谈论晚期照顾和临终计划及其对话的重要性。欢迎大家出席参与并踊跃报名成为我们的慈怀疗护推广大使。

慈怀之声暖我心 - 慈善筹款音乐会
日期： 10月8日，晚上8点
地点： 新加坡艺术学院音乐厅
配合2022年世界慈怀疗护日，新加坡慈怀理事会呈现“慈怀之声暖我心” 慈善筹款音乐会。由本地歌手陈洁仪，96.3好FM 全体DJ，以及新加坡慈怀理事会的成员代表和义工朋友一起为慈善献力。票价分为 $88,$128,$188 于SISTIC出售。

SINGAPORE HOSPICE COUNCIL
Living before Leaving
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。

535 Kallang Bahru #03-09 GB Point, S (339351)
T: 6538 2231 • E: info@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。Yung Shung Printrade Pte Ltd印刷。新加坡智障人士福利促进会的受益者协助本刊的邮寄过程。