慈怀通讯

2019年6月 - 2019年8月 • MCI (P) 092/10/2018

友爱精神

服务热忱

无私奉献

为何要当志愿者？

帮助缓解病患的痛苦并提高他们的生活质量

疗愈音符

与生命同行

让记忆变永恒

特附：
志愿者
活动项目表

SINGAPORE HOSPICE COUNCIL

HCA慈怀护理星光友伴 （Star PALS）的受益人Mohamad Dzukifli，与他的父母和来自Caring Clowns的志愿者合影留念。

HCA慈怀护理的受益人 黄女士正享受着玩具枪的乐趣。

美容志愿者正在努力工作，让我们的患者和亲人以最佳姿态参与摄影。

上期“全心全影”活动的主题是超级英雄。超级英雄们都很受大家的欢迎。

然而志愿者的初心仍保持不变，
那就是为患者及家人创造美好的回忆。

让记忆变永恒

志愿者在这一天，为患者和家人创造了美丽的回忆，
并将一幕幕捕捉下来，让他们珍藏。

摄影能捕捉转眼即逝的神奇瞬间,并将它们化作永恒的回忆。不管是轻轻的微笑或是畅快的大笑，照片都能保存这些美好的回忆。

当晚期生命临近时，在一起的时光变得短暂，这些回忆也变得特别珍贵。为患者及他们的家人创造美好的回忆是HCA慈怀护理举办家庭摄影展的主要原因。摄影展一年举办两次，活动主要是由志愿者推动的。从2015年第一次举办的 “心心相印”活动，其中一组志愿者拜访了患者的家，为他们梳妆打扮一番后，再为他们拍下一组照片及全家福。

活动最初是以一个小型项目转变成现在的大型嘉年华会 —— “全心全影”。然而志愿者的初心仍保持不变，那就是为患者及家人创造美好的回忆。

难忘的一天

HCA慈怀护理每年都会举办两场嘉年华会。现场总是非常热闹，充满各式各样的活动，其中还包括游戏和美食摊位。为了让患者与家人有更佳的体验，他们可以选择让由专业化妆师组成的志愿团在现场为他们做发型，美甲和化妆。

志愿者们携带装满了美容工具和化妆品的箱子，一到“美容站”现场，便快速的进入状况中——这边喷一点发胶，那边涂一点化妆品，就这样完成了病患与家人那天完美的妆容。“美容站”是“全心全影”活动的第一站，随后患者与家人便继续前往室外拍摄照片，摄影场景特别设在一片郁郁葱葱的树林中。

活动当天虽然炎热，灼热的太阳和高温并没有削减大家的热情。回到室内，进入眼帘的是装饰宜人的空间，现场弥漫着欢乐的音乐，也有许多艺术和手工艺，美食和游戏摊位。摊位通常都是由一群来自护理系的学生志愿团队所管理的。

这些年纪轻轻的志愿者把大量的时间及精力都放在筹备每次的“全心全影”活动中，从游戏摊位的布置到道具的准备，这群志愿者下了不少功夫。这些付出都是为了让活动增添愉快的嘉年华会气氛，为所有参与者营造了欢乐的氛围。在活动现场，室内摄影棚还有一些古怪道具，供大家使用拍摄搞怪，有创意的照片。在拍摄后，所有照片的副本都会转交给参与者，让他们保存这些记忆。在 “打印站”，所选照片将即时被打印并放置在简单相框中以赠为纪念。主办单位是故意使用简单的相框，目的是要让家庭成员可以在“艺术和工艺站”使用彩色涂料和画笔亲手装饰相框。这项活动很受孩子们的欢迎。

对于许多因病情而需长时间逗留在家的患者而言， “全心全影”为他们制造了多一个与家人共度美好时光的宝贵机会。“全心全影”的志愿者来自各行各业 ，从企业组织到学生和志愿团体 ，但他们因一个共同使命而团结在一起：用他们的时间，精力和专业知识为患者的余生带来快乐。

文字和照片：HCA慈怀护理

疗愈的音符

音乐有种神奇的力量，能够牵动心弦，也能勾起满满的回忆。

音乐治疗志愿者为慈怀疗护病房的患者带来安慰。

想像一位只剩三至六个月生命的患者。这时卧病在床的他将会不断反复思考及反省，而难以承受的复杂情绪- 包括恐惧、后悔、困惑、悲伤、绝望也将同时涌上心头。

在这个关键时刻，音乐能为患者带来疗愈的作用。“音乐有治愈和安慰心灵的力量，并能触发情感及勾起许多美好的回忆”，圣路加医院音乐治疗师陈丽栂说到。

在音乐治疗师的带领下，音乐治疗志愿小组在今年2月成立了。小组是由几名康复的病患所组成的。他们因曾中过风或患有其他疾病，行动有些许不便，同时也增添了表演和练习困难度。但这从来也不浇熄志愿者们的热忱，每周一次的练习，他们从不缺席。

就这样，志愿者们在音乐治疗师的带领下，在圣路加医院慈怀疗护病房进行了表演。

文字和照片：**圣路加医院**

“

患者能够透过创作歌曲向家人表达自己，这也有助于缓解患者的压力和负面情绪。”

虽然大多数的志愿者不擅长音乐，他们还是非常努力，并希望这些小小的付出能为慈怀病房中的患者带来些许安慰。志愿者为了增加参与感，不时会邀患者一同加入表演的行列。有时表演结束后，病患还会意犹未尽地要求志愿者们再多唱几首他们喜爱的歌曲。如果患者灵感来袭，音乐治疗师也会鼓励他们创作歌曲。

丽栂提到，“患者能够透过创作歌曲向家人表达自己，这也有助于缓解患者的压力和负面情绪。”

“当我知道我要在慈怀疗护病房里表演时，我感到有点害怕。但在那里表演后，我意识到他们和我们一样。他们当中的一些人甚至还比我们更开朗，”郭兰芳（译音）女士如此说到。

通过多次接触，该小组也更深刻地了解慈怀疗护的精神。

音乐治疗

慈怀疗护中的音乐治疗可以是自发的，并根据每个患者的需求进行定制。治疗师可以为患者高歌一曲，也能与他们合唱，通过病患熟悉或对他们有意义的音乐，唤起一些美好的回忆。

患有重疾的病人可能会因体力下降而丧失自理能力，面对日常活动时也挑战重重。他们甚至会发现无法自行坐起来，更别提离开床位参与活动了。虽然物理治疗皆在恢复患者的运动机能，但音乐治疗能透过情感上的照顾，支持与安慰，同时也为病患搭起沟通的桥梁，从中提高重疾患者的生活质量。

除此以外，音乐治疗师也能帮助家庭成员及看护者适应情况，与病患沟通，和缓解丧亲之痛。

与生命同行

就算渐渐走到生命地尽头，我们也要活得精彩，
走得自在，为生命画下完美的句点。

Pallipals是南洋理工大学李光前医学院的一项社区服务计划。这项计划是由18名义工志愿者所组成的，希望通过互动和谈话协助重疾患者和提高本地慈怀疗护的意识。

这个项目的核心,或许最能体现在西西里·桑德斯（英国开始慈怀疗护运动的创始者）的经典名言中，那就是帮助人们“活到最後一刻”，这个目标听起来似乎很简单。但是，长年累月的住院治疗和迎面的生命尽头可能会满满吞噬一个人对生命的热诚， 渐渐地把重心放在过日子而不是活得精彩。为了防止这种情况发生，我们鼓励患者在面对晚期生命时仍要过的充实，这就是我们的宗旨。

志愿者定期探访陈笃生医院83号病房，正在接受慈怀疗护的患者。通过交谈，我们为这些患者提供陪伴并也同时成为了他们的朋友。我们不仅希望减轻他们因长期住院带来的寂寞和其他负面情绪，同时也希望能通过与患者聊天的过程让他们有一个分享想法，情感，经验和建议的管道。事实上，当他们诉说童年往事甚至讨论死亡时，我们从他们身上看到了耀眼，并属于他们的独特个性。真正鼓舞人心的是，就算面对生命的尾声，一个人的身份也不能被抹去。身为志愿者，能以自己的方式帮助并支持患者，非常有意义。

除了这些探访外，我们也与83号病房的护士合作，在农历新年和复活节等节日期间为病人举办庆祝活动，并开放让患者家人和朋友参与。通过手工艺或唱歌等简单的活动，我们将节庆的气氛带入慈怀疗护病房。虽然节庆对大多人来说可能没有多大的意义， 但对与面对着生命尾声的患者而言，节庆至关重要，因为这是提醒他们—— 他们也是家庭和社区重要的一份子，他们并没有被遗忘，大家也关怀着他们。

Pallipals志愿者与患者一起庆祝国庆节 。

病房护士和Pallipals志愿者一同与患者一起庆祝中秋节。

Pallipals会不断努力及鼓励人们通过思考和探讨慈怀疗护来更好地掌握自己的晚期照顾的意愿，我们坚信这是一个重要课题。为此，我们参加了由陈笃生医院慈怀疗护团队所主办的2018年世界慈怀疗护日展览。在那里，我们协助陈笃生医院慈怀疗护部门准备了一系列海报，向公众介绍慈怀疗护，并消除大众对慈怀疗护的误解。此外，我们在2018年8月时为李光前医学院的学生举行了一次讲座，讨论并解答了有关慈怀疗护的问题。我们希望通过这些活动鼓励年轻人乘早开启晚期照顾的课题与讨论，从而计划在步入生命尽头时能如何过得充实，并好好地面对死亡。

人生永远不会有死亡的好时机。生物学家理查德·道金斯曾写道： “我们都将面临死亡，这使我们成为一位幸运者。” 这句话语一开始可能显得来很奇怪，直到我们意识到因为我们活着，我们才能经历死亡，即使到了最后，我们也应该抓住每个充实生活的机会。

最后，Pallipals希望通过与现有的慈怀疗护患者接触，尽早开启有关晚期照顾的对话，同时也希望能够追随慈怀疗护的宗旨，让人们“活到最後一刻”。

与陈笃生医院慈怀疗护部门一同推出的2018年世界慈怀疗护日展览海报 。

真正鼓舞人心的是，就算面对生命的尾声，一个人的身份也不能被抹去。

文字：王茜/李光前医学院 Pallipals负责人
照片：Moreno Jennilyn/李光前医学院 Pallipals

志愿者活动项目表

机构	项目名称	项目介绍	活动日期及时间	志愿者服务时间	志愿者培训（需要/不需要）	联系人联络方式
雅西西慈怀病院	关怀护理	志愿者协助护士为病房的病人进行护理，让护士能够腾出时间迅速回应其他病人的紧急需求。志愿者的任务包括： • 协助护士为病人进行护理，包括擦身、移动病人、更换尿片、口腔护理和喂食 • 陪伴病房里的病人 • 护送能够自行走动的病人到厕所（无需协助病人如厕） • 陪伴病人到慈怀病院的不同角落（如花园、池塘） • 在病人用餐时协助护士（如分配食物、喂食） • 陪伴有跌倒风险的病人（尤其在失智症病房，防止病人擅自离开病房）	志愿者可以选择服务时间： 周一至周日上午8点至晚上8点	每月至少4小时 或 一年内至少48小时	需要培训 1．志愿者入门介绍课程 2. 志愿者培训（核心+患者护理	李恬馨小姐 电话： 6832 2853 电邮： volunteers@assisihospice.org.sg
	车队护送	志愿者在病患从住家往返日间护理中心的车程上陪伴他们，确保他们的安全。 志愿者不宜患有晕车症。 （需在小型货车内至少两小时）	志愿者可以选择服务时间： 周一至周五（除了公共假日） 上午班次：上午8点至10点 下午班次：下午3点至5点 志愿者需提前至少15分钟报到	每月至少4小时 或 一年内至少48小时	需要培训 1．志愿者入门介绍课程 2. 在职培训	
	音乐治疗帮手	音乐义工在音乐治疗师的转介下，通过音乐与病患进行交流、建立友谊。 音乐义工在与个别病患进行交流后，需向音乐治疗师提供简报（可通过Whatsapp）	志愿者可以选择服务时间： 周一至周日上午8点至晚上8点	每月至少1次 （一次2个小时）	需要培训 1．志愿者入门介绍课程 2. 志愿者核心培训	
	筹款活动	志愿者可通过以下方式支援筹款团队： • 售卖慈善嘉年华门票 • 管理雅西西嘉年华（年度筹款活动）的摊位 • 售卖慈善晚宴的席位	按活动所需而定	根据活动需要	无需培训 负责人将提供需留意事项	
托福园	美发义工	志愿者将为患者提供美发和梳理服务。	每周二上午8点30分至10点30分	每周1次	需要培训	卓晓慧小姐 电话: 6500 7265 电邮：volunteer@doverpark.sg
	户外活动	志愿者将安排与患者每周一次的郊游活动。	每周四上午8点30分至中午12点 （除了公共假日）	每周1次	需要培训	
	园艺	志愿者将帮助打理托福园里的植物。	每周六上午10点至中午12点 （除了公共假日）	每周1次	需要培训	
	手工艺品制作组	志愿者将创作艺术和手工艺品来帮助托福园筹集资金。	每隔一个周六下午2点至5点 （除了公共假日）	每月2次	需要培训	
	益友	志愿者将与患者交流，给予他们鼓励及精神上的支持。	每天（只限在探访时间上午7点至晚上10点）	每周1次	需要培训	
MWS 居家慈怀疗护	益友	志愿者应在互动时为患者带来温暖，并为他们提供情感上支持。 志愿者必须年满18岁	详细时间依据活动安排及患者意愿	每月1次	需要培训	电话：6478 4700 电邮：volunteer@mws.sg
	医疗护送	志愿者需陪同患者到医院复诊。 志愿者必须年满21岁;在诊所等待预约需要有耐心。	周日下午5点之前	详细活动表依患者行程表安排	不需要培训 负责人会在复诊前详细解释，并在预约之前提供简报。	
	外展活动/郊游	志愿者需要协助举办活动或在外展活动中提供支持。	详细时间依据活动安排	详细活动表依据活动安排	不需要培训	
圣若瑟之家	夜间咖啡厅	夜间咖啡厅助理为居民组织主题性项目，让居民享受现场乐队音乐，咖啡师调制的咖啡以及与朋友一起放松的时间。	每个月的第一和第三个星期五 （公共假日除外）	每月2次	需要培训	吴雪宁小姐 电话: 6761 9303 电邮：volunteer@stjh.org.sg
	爱心缝纫活动	善于针线活和缝纫技巧的志愿者将与居民一起进行织品活动。	每个星期一	每周1次	需要培训	

欲知更多新加坡慈怀理事会成员（https://singaporehospice.org.sg/members/）的志愿者项目，请浏览所属网站，电邮或拨打电话。

培训让看护者更有信心

看护者需具备技能，才能更有信心地执行看护任务。

看护的责任会将体力和精神消耗殆尽，甚至引起负面情绪。看护者的压力来自于处理病患日常生活上大大小小的问题，也会因为患者的抑郁或不合作而倍感压力。不幸的是，随着患者病情恶化，看护的责任和负担也会增加。

许多看护者觉得看护责任对他们的健康和经济造成影响，同时也有许多人因此感到心力透支。根据社会及家庭发展部在2013年进行的一项调查，新加坡百分之15至20的看护者患有抑郁的症状，而百分之21.6的人表示照顾配偶增加了他们负面情绪，使自己不快乐。

值得庆幸的是，现有的许多援助不仅可以减轻看护者的压力，同时也增加了他们看护及病情管理知识，让他们的看护旅程更得心应手。MWS居家慈怀疗护也为属下的受益者提供相关培训。

六年前，杨女士在家严重跌伤。她的女儿，陈小姐停止了手上所有的工作并成为母亲的全职看护者。接下来几年里，杨女士经常往返医院后，在2016年9月，她被转介到MWS居家慈怀疗护。

MWS居家慈怀疗护的护理人员透过频繁和定期的家访以及24小时护理热线，为看护者提供有关控制疾病症状的指导。MWS居家慈怀疗护的工作人员教导陈小姐如何应付母亲的症状，如呼吸困难，吞咽障碍，气管炎和肺炎。有了这些看护技巧，陈小姐现在更有信心在家中管理母亲的慢性疾病。

在得到MWS居家慈怀疗护的帮助后，陈小姐鼓励其他人也寻求这种援助服务。她说：“MWS居家慈怀疗护给予我实际的帮助，让我更好地照顾我的母亲。我希望人们能知道这项援助服务的存在，无需担心或害怕接手看护至亲的责任。”

除了看护者培训和支持，MWS居家慈怀疗护的医疗社工还帮助家庭了解疗养院费用和津贴，并在患者离世时帮助亲人走出丧亲之痛。同时，他们也提供患者医疗/护理服务，咨询，病例管理，信息和资源转介，心理社会和精神支持，以帮助减轻看护者的负担。

由于复杂的护理负担，看护者必须应对一系列不断变化的需求。各个机构正在努力不断增强和整合其为受益人及看护者提供的服务。对于看护者而言，善用各种正规服务可以大大减轻他们的看护责任。

我希望人们能知道这项援助服务的存在，无需担心或害怕接手看护至亲的责任。

杨女士和女儿，陈小姐，受益于家庭访问和护理热线。

文字和照片：MWS 居家慈怀疗护

致看护者的小贴士

周雪莲医生，新加坡国立癌症中心顾问医生

看护者拥有丰富的经验能与他人分享。通过成为一名志愿者，你可以用具有意义的方式分享技能和智慧。如果你想成为志愿者， 可以参考以下的小贴士：

 # 贴士一：反思你的动机

首先，想一想你为什么要成为一名志愿者，是什么给了你动力并赋予其意义。当你愿意用自己的技能和经验为他人做出贡献时，志愿服务将是非常有意义的。然而，如果你的动机源于你过去看护经历中未解决的问题，希望将其遗憾转化补偿在其他人身上，那么请务必谨慎。

 # 贴士二：利用你的强项，发挥你的优势

每个人都有不同的技能，如传授知识，给予实际的行动和帮助，或是成为病患的精神支柱，志愿服务有很多种，所以切记一定要选择一个合适自己的，利用这机会发挥及展现你的才能。

 # 贴士三：选择适合你的机构

在整个看护旅程中，你可能受益于某个机构。如果你认为这是你选择志愿机构的一项标准，你便可以向心仪的机构询问是否有适宜的志愿者职位。然而，请注意这些机构也可能会勾起你某些回忆，也可能影响你的情绪。因此，就算你选择在和自己的看护旅程无关系的机构进行志愿服务，那也绝对没问题。

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
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

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 新加坡防癌护理中心
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 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

2019年7月28日（星期日）

2019抗癌义跑

由新电信与新加坡防癌协会举办的抗癌义跑将有两个竞赛类别 —— 分别为10公里和15公里的竞跑，以及5.5公里的趣味跑。抗癌义跑旨在提高大众对癌症以及对新加坡防癌协会的认识，并团结社区一同参与对抗癌症。

地点：东海岸公园Angsana Green

时间：早上7点

欲知更多详情，请致电1800-727-3333 或浏览https://www.raceagainstcancer.org.sg/

免费下载生命书籍系列 —— 《我的酷阿嬤》

新加坡慈怀理事会在5月11日推出了生活书籍系列中的第二部绘册 《我的酷阿嬤》。 这本书叙述着看护者的心路历程，从得知阿嬤病情的那一天，孙女，郭美云就履行看护者责任，细心照顾阿嬤的生活起居，让她在有限的生命中，活出人生，活出精彩。我们从美云和阿嬤身上体会了生活掌握在自己手里。就算患有癌症，生命有限，酷酷的阿嬤选择了慈怀疗护，要以有尊严的方式并在最少痛楚中渡过余生。慈怀疗护也同时给做为看护者的美云带来了安慰，让她能更有信心的照顾阿嬤。

请浏览https://singaporehospice.org.sg/lifebook/
或扫描以下的二维码免费下载《我的酷阿嬤》电子书:

编委会

编辑	廖婉伶
翻译	贺杰仪
排版	Christian Subrata
雅西西慈怀病院	杨雪慧
观明医院	Muhammad Azhar bin Abdul Rahim
托福园	吴燕妮
HCA 慈怀护理	杜玮诗
慈光安宁居家护理中心	王思婷
MWS居家慈怀疗护	陈欣雅
新加坡防癌协会	Kumudha Panneerchelvam
圣安德烈社区医院	白丽君
圣若瑟护理之家	吴雪宁
圣路加医院	蔡慧玲
樟宜综合医院	王丽云
新加坡邱德拔医院	王敏利
陈笃生医院	何思贤医生
连氏慈怀研究中心	
杜克-国大医学研究生院	Madhurima Bagchi
新加坡慈怀理事会	陈婷
印刷	Yung Shung Printrade Pte Ltd

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。

1 Lorong 2 Toa Payoh #07-00
Braddell House
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。