慈怀通讯

2019年3月 - 2019年5月 • MCI (P) 092/10/2018

看护者的心路历程

病床边的守望者

关注被忽略的看护者

特附：
看护者的
小贴士

SINGAPORE
HOSPICE
COUNCIL

关注被忽略的看护者

关爱被诊断出患有癌症的患者是人人皆有的本能，但更多时候我们却忽略了去关心那些照顾着病人的看护者。

每一个被诊断的癌症病人，都会影响到他周边的朋友。除了癌症患者之外,影响最大的就是照顾他们的看护者。然而，因为患者的需求通常比较明显和直接，这也导致看护者的需要在无形中被忽视了。

看护者可以是任何一位经常参与护理和照料患者的人。世人皆知癌症患者面临着许多病痛和悲伤，同时需要适应不同的生活习惯，其实看护者亦是如此。看护者可能会在生活中失去很多，例如：失去工作，失去一些关系。他们也必须学会适应新的护理程序和技能。看护者还需处理生活中的变动，例如他们所爱的人性格的变化，以及由于病情发展而必须做出的生活调适。举例来说，看护者可能必须学习如何去接受和关心变得更容易烦躁或经历抑郁情绪的患者，由于病痛折磨，患者可能变成不再像是他们之前所认识的人了。

看护者常常会将他们自身的健康，情感和社交需求暂且搁下，以便他们能够继续满足癌症患者的需要。因此，看护者也可能不太愿意为自己寻求援助。然而，看护者的需要也是同样的重要。因此，对于他们社交网络人群中的成员来说，体恤看护者的处境，以他们能接受的方式关注支持他们是至关重要的。

被忽视的看护者有可能出现的迹象和症状：

1. 在看护的过程中感到不知所措或缺乏信心
2. 没有个人时间和社交互动
3. 身心健康状况逐渐恶化
4. 感觉自己在看护过程中责任重大，不可替代

我们该如何关注和帮助看护者：

1.了解看护者关心的问题，并与他们对话沟通
2.倾心聆听看护者的挣扎和焦虑，别让自己的看法影响他们的情绪
3.允许看护者有暂时休息时间并参加他们喜欢的活动
4.给予实际支持，例如帮忙办差事，陪同去复诊或领取药物
5.建议看护者寻求社会服务机构的帮助，能提供暂息照顾和辅导咨询

在新加坡防癌协会，我们的居家慈怀疗护和社工团队所提供咨询服务会依据患者和看护者的需求和资源提供护理选项。一些个案选项包括提供居家个人护理护士和短期护理服务，以便为看护者提供暂息照顾。同时，也为患者提供医疗护送和接送服，好让看护者更轻松的履行看护责任。新加坡防癌协会还会定期提供看护者培训。

如有疑问，请联系
scs_pss@singaporecancersociety.org.sg

文字：郑淑英/新加坡防癌协会（社会心理服务）资深社工
照片：新加坡防癌协会

她是我力量的支柱

一位丈夫对于照顾垂死的妻子，应对妻子的死亡和照顾两个孩子的看法。

四十八岁的Mohamed Fadil是个单亲爸爸，育有两个分别为15岁和4岁的儿子。他的妻子Dahlila刚刚过世。意识到母亲的离别所将带给两个儿子的影响，他现在花更多的时间陪伴他们。这不仅是为了表达他对这两个孩子在情感上的支持，这也是他应对自己丧妻悲伤的方式。

一位体贴的丈夫

Dahlila是在九年前被诊断患有乳腺癌，并接受了早期治疗。一直都很好，直到她在2014年癌症复发也曾被送到观明医院进行了五个月的康复治疗。 在2017年，她的癌症蔓延到她的大脑和骨骼。在进行了强化臀部和右臂的手术后，她再次入住观明医院进行慈怀疗护。从那以后，Fadil知道妻子的日子已屈指可数了。

最初的打击并不容易应对。但为了确保自己的情绪不会影响到妻子，Fadil鼓励Dahlila在住院时尽可能过上自己平时正常的生活。他们每天都在一起吃早餐和晚餐，并尽量地多多沟通。她会嘲笑他那些愚蠢的笑话，而他会一面专注地听着她倾诉自己的情绪，一面掩饰着自己的悲伤和沮丧。

在忙碌的日常工作和照顾他的妻子的过程中，Fadil也必须履行他作为父亲的责任。他会尽量腾出时间，每周三次探望和姐姐居住在一起的两个儿子。无可否认，Fadil很难同时身肩多职，但他尽了他最大的努力，很幸运的是家人和儿子的老师给予他所需的一切支持。

找寻新力量

当Dahlila去世后，他觉得部分的自己也随之而去。

Fadil说：“没有了我的妻子，情况就不再一样了。在照顾我的妻子的过程中，我克服了许多困难，因为之前在很多方面，她都是我的力量。无论好坏，我都希望能永远在她身边。”

但除了身为丈夫之外，Fadil还是两个年幼孩子的父亲，而他们也失去了生命中重要的一个人。所以他必须为他们变得更坚强：“他们现在是我生活中的优先权考虑。我虽是单亲爸爸，但我会尽力而为。”

对于Fadil和两个儿子而言，这是一段痛苦的历程，但他们和Dahlila的回忆有助于他们继续坚强地生活下去。

“我珍惜与妻子的每一刻，我想保持这段完整的回忆。而我的两个儿子也是这回忆中的一部分，” Fadil是这样说的。

文字/照片：观明医院

一个看护者27年的心路

父亲的爱是无私无悔，永不停息的。

27年来，66岁的陈天来先生是他独生子，陈智勇的唯一看护者。智勇在5岁时被诊断出患有威廉综合症（Williams Syndrome），很不幸地在32岁时过世了。

威廉综合症是一种会影响身体健全发育的疾病。由于他的病情，智勇患有轻微的智力障碍，同时也有些身体上的缺陷，如发育迟缓，视力有限，言语困难和颌部关节异常。他也无法自行走路。

陈先生每天都很有耐心和爱心地照顾智勇，并帮助他完成日常生活中的所有活动。由于颌部关节的异常，智勇无法完全张开嘴巴，但他却是一个“美食家”。陈先生会耐心地搅碎智勇想要吃的所有食物并用茶匙来喂他，让他享受食物味道，也同时防止他被食物哽住。智勇的牙龈和舌头常出现出血问题。陈先生会在智勇进食后，小心翼翼地清洗他的口腔内部，去除所有食物残渣，以避免细菌感染和出血情况。出血对智勇来说可能会致命。每当发生状况时，陈先生会及时止血，然后安慰智勇告诉他“没事的”。无论去到哪里，陈先生都会带着智勇，包括一周两次带智勇到医院洗肾。由于他的家庭成员给予的支持有限，除了平时照顾智勇以外，陈先生也需要管理家务事。尽管疲惫不堪，陈先生还是会和智勇一起朗读圣经，观看他们所喜欢的戏剧。

随着时间流逝，陈先生年老体衰，智勇的体格渐大，照顾智勇也变得越来越具有挑战性性。把智勇抱到轮椅上，对陈先生来说也非常困难。由于智勇的颌部关节异常，他的言语非常含糊，当陈先生无法理解他在说什么时，智勇便会对陈先生发脾气。由于陈先生没有工作，全职照顾智勇，因而除了他的家人外，陈先生已没有其他社交生活。

雅西西慈怀病院的护理团队与智勇家人一同在医院为他庆祝生日。

陈天来先生与儿子，陈智勇合影。

文字：杨曾惠/雅西西慈怀病院通讯部经理　照片：陈天来先生和雅西西慈怀病院

智勇要求一幅漫画自画像，作为送给家人的信物。

对于陈先生来说，最大的挑战是面对智勇无法预测的症状以及他生命的终结。他说：“我面对最大的挑战就是这一切对我来说都太难以理解和承受了。我渐渐疲惫了，也变得害怕。”

宗教信仰给了陈先生力量。他说，“智勇和我将信任和依靠寄托于我们全知的上帝，祂赐给我们力量。虽然这很困难，但我们继续相信祂和祂的旨意。祂赐给我们力量，向前迈进，完成祂的旨意，让祂为我们做不可能的事。”

2016年，雅西西慈怀病院居家护理团队为陈先生带来了些许安慰，该团队为他们提供了慈怀疗护、心理和精神支持。雅西西慈怀病院的护士和医生会定期拜访他们，并在智勇出现出血状况时及时回应陈先生的电话求助。雅西西慈怀病院的医疗社工为陈先生提供了情感上的支持，并帮助他应对他预期的悲伤。陈先生觉得自己可以应付智勇的日常护理需求，因此拒绝看护方面的帮助。然而，他希望提前为智勇的葬礼做准备，以便在智勇病情变得更严重时能把时间和精力集中在儿子身上。雅西西慈怀病院的医疗社工与陈先生一起策划整个葬礼的过程，包括了帮助他打印和制作智勇的遗照，预备在葬礼时使用。

雅西西慈怀病院的医疗社工还与智勇开启了临终关怀的对话，从中了解了他的偏好和愿望。智勇要求一幅漫画自画像，作为送给家人的信物。雅西西慈怀病院团队找来了一名漫画家，赞助了漫画费用并赠送画作给智勇作为礼物。

此外，智勇也想和他重视的家人和朋友们一起庆祝他的32岁生日。一场生日庆祝活动在2017年9月举行。智勇邀请了雅西西慈怀病院的医疗团队，因为他们对他非常重要，陪伴了他和父亲度过生命中最充满挑战的时期。这是他的最后一个生日，他在2017年11月安详地去世。

雅西西慈怀病院赠送给智勇一幅他与他最喜爱的食物的漫画画像。

为了表扬他作为看护者的奉献精神，陈先生在2018年“仁心奖”（Healthcare Humanity Awards）看护者组别奖项中获奖。

雅西西慈怀病院高级医疗社工林恩典小姐分享说：“为了给予亲人最好的护理，看护者无可避免地会对压力产生不同程度的身体和情绪反应。他们可能会忽视自己的基本需求和健康。他们当中有许多人没有能分享他们最真实的感受和想法的对象，因此除了他们作为看护者所经历的生理压力之外，他们还会承受负面情绪的聚积。他们也可能缺乏实际支援及面对财务问题。他们缺乏时间寻求支援，不知道现有支援管道的存在，因此可能会长时间独自受苦。”

为了防止过度疲劳，她鼓励看护者与家人及朋友，或医疗保健专业人员分享看护的体验。这将有助于防止他们在看护过程中产生孤立和无助的感觉。她说道，“这么一来，看护者在压力或挑战过于庞大时，较容易承认周围的人能给予他们帮助，因而也更愿意接受这些帮助以改善自己的生活素质。”

病床边的守望者

照顾久病的人，尤其是照顾病重的人，实在是一件辛苦不易的事情，不但身心劳累，一味地付出往往都得不到福利或回报，也得不到认可和肯定，更没有人身自由和自我空间。我对这个他们充满了尊敬和敬佩，并称他们为“病床边的守望者”。

华人有句话说：“久病床前无孝子”意思是指父母生病的时间长了，孩子们就会渐渐变得不像 一开始那样孝顺了。除却那些确实无孝心的人不谈，换个角度，站在孩子们的立场上看问题，会发现，很多时候，不是孩子们不孝顺了，而是他们觉得身心疲惫了。当精力耗尽，热情冷却，孝心似乎就少了。在医院里工作了这么多年，见过各种不同的看护者。他们也与我分享他们的看护经验。

在新加坡这样一个发达的都市国家里，生活节奏快，压力大。在不同的家庭里，那些围绕在病人床边，提供照顾的看护者，有着不同的身份与背景，以下是最常见的有五种：

外籍女佣

在新加坡，外籍女佣 是一个特殊的群体，她们来自周边经济发展较落后的国家。为了家人的衣食温饱，她们背井离乡，只身来到新加坡做家庭帮佣，以挣得微薄的收入转寄给家人。她们几乎没有选择，接受雇主安排给她们的任何工作，其中有一份便是照顾病人。她们是最常见的病床边的守望者。有的家庭里，只有女佣和病人住在一起。当病人的照顾需求增多， 女佣需要在有限的时间内学习并掌握很多护理知识和技能。 有些看护者会遇到很多困难和挑战，可是她们都勇敢面对。

当病人的症状很多时，觉得辛苦，情绪不好，难免会对女佣发脾气。

很多女佣曾说：

“看着他（她）那么辛苦，那么难受，我也觉得难受。也很害怕，很担心，很无助。有时候希望他（她）若能不再痛苦，安详去世，那该有多好。但是又希望他（她）活着，因为他（她）若去世了，我就没有工作了。”

儿女

父母年迈，生了重病，儿女守在床边照顾尽孝，可算是本地第二常见的病床边守望者。生病的父母会觉得拖累了儿女，但能被儿女孝顺照顾，毕竟是一件让人倍觉暖心的事。记得有一位二十多岁的看护者，下班后就回家陪伴照顾患有乳癌的母亲，几年来风雨无阻，她甚至渐渐没有了自己的朋友和社交圈子。那么年轻的她，在这种生活的洗礼下，一脸的成熟与干练。有的儿女为了照顾父母，放弃了前途和事业，默默地坚守在病床边。这些病床边的守望者，用他们对父母的爱和孝心给死气沉沉的病房里带来一道美丽的风景线。

也许，他们没有像在工作职位职场上那样的成功和意气风发，但是他们的头上还是顶着光环的。

很多儿女说：

- “父母从小养育我，我长大了，有能力了，不管多累，都要尽孝，伺候他（她）病终老”
- “父母只有一个，尽孝送终的机会只有一次，不想错过，所以无怨无悔”
- “没有父母当初的付出，就没有今日的我。不管我回报多少，都少于他们当初的给予”
  这是多么让人感动的话语啊！这些病床边的守望者，不但说的令人感动，也身体力行地做到了。

这些儿女，在父母病情恶化时，去世后，大多数都比较冷静，能接受现实。因为他（她）们亲眼目睹了病痛对人的折磨，都希望父母最后一段人生路上少些痛苦，多些安宁，最后在孩子的陪伴下平静地离开。

配偶

“执子之手，与子偕老” ，这是每对新人结婚时对婚姻美好而浪漫的一种向往。可是，生活并不是完美的，也不是每件事都会随着人的意愿而进行的。当夫妻双方有一人因病痛先倒下时，另一方就要担起看护者的责任。我认为他们也许是最奔波劳累，最孤独无助的一群人，因为放眼四望，周围都是需要他（她）的人。有的配偶甚至得同时照顾年幼的孩子，再加上现实生活中的各种压力，健康也渐渐亮起红灯。

有些配偶说：

- “晚上不敢合眼睡觉，因为怕一闭眼再睁开时，他(她)已经一声不响地走了。”
- “累没关系，但是怕， 心里难受极了，实在憋不住了，就一个人在厕所里偷偷流一会儿泪，但不敢出声，怕他听到。”

文字：王丽云 / 章宜综合医院慈怀护理护士

- “为了照顾他（她），为了不让他（她）担心，所以要伪装坚强，要继续当家里永远不倒的顶梁柱。”
- “因为要让他（她）依靠，所以只能咬住牙撑着。可是，我也是人，会累，会怕，会无奈。”

他们希望自己忍着痛而屹立不倒，在自己爱的人面前做到处处完美，让自己爱的人可以依靠，可以安心。

父母

世界上最苦的遭遇之一，就是做父母的看着自己辛苦生养大的孩子，先于自己躺在病床上与死神搏斗。白发人送黑发人，自古以来，是人生最心痛，最无奈的一件事。在病房里，看到过很多这样的父母。他们守在生病的孩子的床边，因为身心的劳累和不幸消息的打击，白发和皱纹与同龄人相比是那么地显而易见。不管他们嘴上说的自己多么坚强，他们的眼神里布满了伤痛，无奈，甚至愤恨。

很多父母这样说他们的夹层感受：

- “照顾生病的孩子，看着他（她）痛苦地挣扎，多希望躺在那里的人是自己，毕竟我年龄大了，就算死了，也是应该的。他（她）还那么年轻，处在人生的旺盛期，可却马上要到尽头了”
- “医生已经尽力了，我也没办法让他（她）活下去，没能力替他（她）痛，甚至不能减轻他（她）的痛。那就陪着他（她）一起痛，尽量达成他（她）最后的心愿，就算有一天他（她）走了，我也尽心尽力了”
- “孩子是我的命，我的全部，看他（她）活着受病的苦，我觉得那是我的罪过，因为是我生下了他（她），但是他（她）走了，我也只剩下一具躯壳，因为我的心死了”

真是可怜天下父母心！此刻，所有的语言都是那么地苍白无力。那么，这些病床边的守望者，守的望的，又是什么呢？

兄弟姐妹

随着本地未婚人数的增长，很多兄弟姐妹成为彼此病床边的守望者。记忆最深的是三个兄弟，最小的弟弟得了不治之症，后来病情恶化，卧床不起，生活不能自理。两个哥哥便分工合作，一个辞掉了工作，决定在家里全职照顾弟弟，一个继续工作赚钱铺贴家用。因为从小父母教导他们一家人要互相扶持，这样的日子一直持续了近十年。得知弟弟时日不多时，两个哥哥只希望守在弟弟的床边送他最后一程，希望他不再受那么多的苦和痛，更希望已经很久不能言语的弟弟能放心， 还在他耳边告诉他， 他们会替他好好活下去。正所谓，血浓于水，兄弟姐妹之间互相照顾扶持，是对父母生养教育之恩的最大的肯定，是对良好家风的不息传承。

其实，还有很多为病人提供照顾和付出的人。不管是谁，他们都在病床边坚守着，目睹着病痛，经历着劳累，体会着生死离别。同时，他们也都心怀不同的希望 - 希望病痛不再，希望死者好走，希望自己的付出值得，希望自己做到无怨无悔。

不管他们成为看护者的初衷和原因是什么，他们都值得得到社会的关注与支持，尤其在慈怀护理的领域。慈怀疗护讲求的是全人疗护，因此，家属以及看护者在病人的晚期生命里扮演者重要的角色。看护者在自愿或者无选择的情况下，担起这项责任，是需要莫大的勇气和持久的忍耐力的。

法国一位画家说，痛苦总会过去，而美丽永存。愿生活中，那些病床前的守望者，在坚守了痛苦的经历后，希望仍在，被生活善待，永远美丽着。

斗转星移，时光流逝，那么他们坚守病床边的同时，心里所期望的又是什么呢？

提前准备，安心保障

在2010年3月，持久授权书已被介绍给了新加坡人，好让他们可以指定一位自己所信任的人（称为被授权人）在自己丧失心智能力时，代替自己做出决定。丧失心智不只是先天疾病或年龄相关的并发症导致的，很多时候，意外也可能是导致丧失心智能力的原因之一。因此，我们需要未雨绸缪，莫要在危机发生时追悔莫及。

真实案例

林小姐*回忆起三个月前，她向妹妹Jane*提起制定持久授权书的事 。很遗憾妹妹在那时晕倒后，至今一直处于植物人状态。Jane尤其聪明开朗，并且没有任何先天性的疾病，因此她的意外让家人和朋友们感到震惊。 相较于相同年龄的人来说，54 岁的Jane对于生命晚期事宜持有开放的态度，并且已经立了遗嘱。所立的遗嘱虽然确保继承人在她去世后能根据她的意愿分配到资产，但遗嘱并不允许他们在她去世前（例如昏迷，老年痴呆）代替她管理资产。

基于Jane一直躺在医院病床上，林小姐也自然地参考遗嘱里的事项，并向有关当局申请使用妹妹的财产照顾她。尽管林小姐是至亲又是被委任的人，但因为Jane没有制定持久授权书，林小姐的要求被拒绝了。

林小姐只能向法院申请代理指令（Deputyship Order）。林小姐最终在一年后获得了代理指令。

我们为什么要制定持久授权书?

提早做好准备将能保障我们的意愿，并让自己更安心。

我们在委任被授权人时是有选择和发言权的。我们应该细思熟虑，委任一位可靠且有能力的至亲或朋友，在我们丧失心智时为自己做出重要且符合意愿的抉择。

对至亲而言，要接受发生在亲人身上的事故，已相当艰难了。如果此时他们无法替代我们做出决定，或使用我们的资产来照顾我们，他们所面临的情感和经济压力将无法想象。

我们现在就应该开始为自己与家人提前思考和规划，以免为时太晚。

被授权人能够为授权人做出哪些决定?

我们可以委任一位或多位被授权人在我们丧失了心智能力时，代替我们做出决定，并代表我们行事。被授权人在两项领域里可以代替我们行事，这包括了个人福利和产业与财务事项。

在个人福利方面，被授权人有权为患者的住宿和日常活动的相关事项作出决定。

其中包括:

- 授权人居住的地方
- 授权人该和谁一起生活
- 日常护理决定（例如该穿什么，吃什么）
- 参加哪些社交活动，
- 处理授权人的私人通讯
- 授权人的社交圈子

除了个人福利外，银行账户和产业等财务事项也是整体福利和关怀的项目。委任产业与财务被授权人能够确保我们的资产得到良好的管理，并替代我们作出最有利于我们的决定，例如:

- 处理产业——购买，出售，出租和抵押
- 处理有关银行账户的相关事项
- 代表授权人收取股息，收入或其他财务权利
- 处理税务事宜
- 支付租金，抵押贷款和家庭开支
- 投资授权人的储蓄
- 购买授权人需要的车辆或其他设备

以上列表内容，是被授权人可以代替做出的决策和行事的一些例子，并非完整的列表。

文字：**新加坡慈怀理事会**　照片：**公共监护人办公室**

如何制定持久授权书?

有关制定持久授权书的分步指南，请游览公共监护人办公室网站www.publicguardian.gov.sg

	持久授权书	预先护理计划
目的	a）委任一人或多人作为被授权人，在你不幸丧失了心智能力时，代表你做出决定并行事。 b）被授权人能够在个人福利和产业与财务两个领域代表行事。	a）计划未来健康和个人护理。 b）提前分享意愿，以便医生和亲人在你患有严重疾病且无法自行表达意愿时（例如，如果失去意识），了解你的治疗决定和偏好。
文件类型	法律文件	非法律文件
谁应该申请	a）年满21岁的人;和 b）具有心智能力的人	a）关注当前或未来治疗目标的人;或 b）诊断为晚期癌症或器官衰竭的人，;或 c）诊断患有早期痴呆症或有任何可能导致决策能力丧失的人;或 d）患有危机生命或复杂的疾病的人。
谁能帮你立下文件	a）公共监护人办公室认可的医生; b）执业律师*;或 c）执业心理医生	经认证的预先护理计划协调员
什么时候开始	乘自己还健康时，尽早开始。与你所爱的人讨论这些事项，并将意愿记录下来，以供需要时方便参考。	

*注：这是指有新加坡律师资格，在新加坡法从业的律师。
欲了解有关持久授权书的更多信息，公众可致电1800-226-6222给公共监护人办公室或浏览其网站 www.publicguardian.gov.sg

*为保护个人隐私，人物名称和识别细节已作更改。

致看护者的小贴士

周雪莲医生,新加坡国家癌症中心顾问医生

作为一名看护者，您将作出巨大的付出，也会背负巨大的承诺。因而照顾好自己是很重要的，这样才可以持续长期看护任务。

以下小贴士有助于您保持身、心、灵健康:

＃贴士一：心 —— 专注于当下
如果过于担忧未来，您可能会感到焦虑。如果过多地缅怀过去，您可能会感到沮丧。您现在要做的是专注于当下，解决当天必须处理的事情。

＃贴士二：身 —— 千万不要忽视您的身体
为了执行看护任务，自己的身体也需要得到很好的照顾。除了确保均衡的饮食，充足的水分，良好的睡眠和定期运动外，你还应该尽量避免在看护期间可能会受到的伤害。（有关资料：https://www.eldershelpers.com/caregiving/6-ergonomic-tips-to-prevent-caregiver-injuries/）

＃贴士三：灵 —— 寻找自己心灵寄托的方式
您能以亲近大自然的形式（例如，园艺），或与上帝或自己的对话的方式（例如，通过祈祷或写日记）为自己的心灵找到寄托。现在有许多手机应用程序提供这方面的服务，如“Calm”（沉思应用程序）或宗教应用程序，来听取讲道集或祈祷文。

在这新的一年，我希望您能好好照顾自己的身，心与灵。不仅为了自己，也为了您所爱的亲人。

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3月15日（星期五）

HCA慈怀护理30周年庆典晚宴

HCA慈怀护理成立30周年了！让我们一起来庆祝，纪念这重要里程碑，纪念这30年来HCA慈怀护理对晚期患者所给予的支持及关怀。

地点：新加坡香格里拉大酒店，Island宴会厅

时间：晚上7点30分至9点30分（鸡尾酒会从傍晚6点30分开始）

联络方式：请电邮筹款经理，Mel Basuki（melb@hcahospicecare.org.sg）或致电6891

2019年3月24日（星期日）

2019 慈光嘉年华会

请光临2019慈光嘉年华，与所有的“旅客”享受老少咸宜的游戏，美食和娱乐节目吧！

地点：慈光福利协会大厦（Metta Welfare Association Building），32 Simei Street

时间：早上9点至下午4点

联络方式：请电邮 Andy Chua（andychua@metta.org.sg）或致电6580 4614

2019年5月11日和12日（星期六和星期日）

新加坡慈怀理事会社区外展活动 - “活得精彩， 走得自在”

欢迎光临展览与活动现场了解在新加坡常见的慈怀疗护服务和给予看护者的支持与援助。活动当天也将会有互动展位，医疗专家讲座和现场表演。

地点：裕廊东西城购物中心（Westgate, Jurong East）

时间：早上10点至下午5点

联络方式：请电邮secretariat@singaporehospice.org.sg或致电6538 2231

2019年6月16日（星期日）

2019雅西西嘉年华

雅西西嘉年华2019是雅西西慈怀病院今年最大规模的筹款活动，估计将吸引1万人出席。我们希望通过这项活动筹得一百万元，为病人提供慈怀疗护。

这个巨型嘉年华由雅西西慈怀病院的员工与来自企业机构、教会团体、学校、家庭企业等的义工联合呈现。到时将有著名品牌的美食、复古式的零食、有趣的游戏与活动及精彩的现场表演！

地点：圣若瑟国际书院

时间：早上10点至下午4点30分

联络方式：请电邮李秋萍小姐（lilian.lee@assisihospice.org.sg）或致电 6832 2880

编委会

编辑	廖婉伶
副编辑	袁焱
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。