慈怀通讯

SEPTEMBER – NOVEMBER 2018 • MCI (P) 084/01/2018

活得精彩，走得自在

发掘，尊重，引燃

留下希望的遗迹

特附：
看护者的小贴士

SINGAPORE HOSPICE COUNCIL

“活得精彩，走得自在”

新加坡慈怀理事会发起一项运动，以提高公众对生命慈怀议题的认识，并鼓励开展慈怀护理的对话。

当亲人被诊断患有末期疾病时，你怎么回应?

在考虑晚期照顾时，有哪些是需谈论的重要话题?

你如何与亲人谈论晚期照顾话题?

根据2014年进行的一项调查，百分之八十二的受访者认为公众需要更多地了解有关慈怀疗护的知识，而百分之七十一的受访者认为应该以死亡议题进行全国性的对话。

但是，几乎有一半的受访者还未开始此对话。而原因很简单，就因为他们不知道该如何提出这个话题。

为期两天的活动吸共引了超过1800名公众,活动包括许多互动展位，也提供给公众不同慈怀疗护服务的信息。其他项目亮点还包括:用四种不同语言谈论慈怀疗护、关于尽早开始慈怀疗护对话的提示和精彩表演。

2018年6月9日和10日，新加坡慈怀理事会在其成员组织和社区合作伙伴的积极参与下，在勿洛市镇广场举办了社区活动，以促进晚期生命议题。该活动是慈怀理事会与新加坡卫生部三年合作的第二部分，旨在提高对晚期照顾，慈怀疗护和预先护理计划的认识。

该活动主题为“活得精彩，走得自在”，由荣誉嘉宾–新加坡环境及水源部兼卫生部高级政务部长许连碹博士以及东海岸集选区议员李奕贤先生正式推介。

此次发布会包括了由新加坡慈怀理事会制作的两分钟电视广告和教育工具包。

通过社区合作和媒体参与，新加坡慈怀理事会希望利用所开发的资源来提高公众意识，并鼓励新加坡人尽早开始慈怀疗护的对话。

上：新加坡慈怀理事会电视宣传广告-因为我爱你发布会。
左起：新加坡慈怀理事会主席Angel Lee医生；新加坡环境及水源部兼卫生部高级政务部长许连碹博士；东海岸集选区议员李奕贤先生；新加坡慈怀理事会副主席Patricia Neo医生；新加坡慈怀理事会执行总监杨丹丹小姐
左：新加坡慈怀理事会教育工具包推介
左起：新加坡慈怀理事会执行总监杨丹丹小姐；新加坡慈怀理事会主席Angel Lee医生；新加坡环境及水源部兼卫生部高级政务部长许连碹博士；东海岸集选区议员李奕贤先生；新加坡慈怀理事会副主席Patricia Neo医生

教育工具包里有什么？

教育工具包是用于装备社区合作伙伴，以帮助患者和护理人员更好地了解慈怀疗护所提供的服务，并给予如何尽早开始有关生命晚期对话的提示。

i. 慈怀疗护–新加坡慈怀理事会所提供“认识慈怀疗护”手册（4种语言）

ii. 护联中心所提供“预先护理计划”手册（4种语言）

iii. 由公共监护人办公室所提供“持久授权书”手册（4种语言）

iv. “我生命中的美好时刻–自我探索日记”,由Yang Xinyan, Alexis撰写一本反思日记来帮助人们思考他们的生活经历，从而发掘自己的价值观。

v. 对话卡–由陈笃生医院预先护理计划团队和新加坡慈怀理事会所共同创设。

这些对话卡的目的是帮助参与者发觉对他们而言什么是活得精彩，走得自在的重要因素，这包括了他们的价值观，动机，信仰，生活目标等。

有关“活得精彩，走得自在”活动和社区参与工具包的更多信息，请游览网站：singaporehospice.org.sg

文字与照片：新加坡慈怀理事会/许淑君/新加坡慈怀理事会

花儿永远绽放

遗产的安排并不仅仅只是为了创造有纪念意义的东西，
而其本身更是一种治疗过程。

“花儿永远绽放”——这是MiaSari女士的信念，也是她想向世人传递的一个重要讯息。

在过去几天里，MiaSari女士嗜睡的情况越来越严重。但今天下午，这位在我最初的印象中——脆弱，沉默寡言，大部分时间都在沉睡的女士，却一反常态，她铆足了力支撑自己在医院的病床上坐了起来，找着了她的眼镜，正准备做一些不同寻常的事情。

关于如何劝导患者安排有形无形遗产的问题，我时常毫无头绪，也没多大信心。于我而言，当我与患者面对面坐下来时，我总不能一开始就提出“安排遗产”的问题，或者询问“你想如何留下遗产？”吧。

留下遗产的概念对于本地的许多患者而言还是比较陌生的。但在一个快节奏，时间紧迫如医院，慈怀疗护中心这样的环境中，是我们不得不正视的问题。紧迫的时间让我意识到该如何利用机会在平凡时刻中促使患者实现遗产的预留工作，并将此过程转化为治疗和有意义的经历。遗产的安排并不仅仅只是为了创造有纪念意义的东西，而其本身更是一种治疗过程。

那天下午MiaSari女士看似自发性的举动很快就变成了一场温馨的家庭遗产创作聚会，一段表达了以往未曾说出口的话的时光。

“我不是艺术家，”MiaSari女士首先申明。当然，如果是用传统意义上审美定义时，她的画作并不一定能称之为艺术。而许多时候更能让我们领悟到的是，遗产创作的成果并不仅仅是最终的那些成品，而在于这一创造过程的本身，成就了一个鼓励反思和聆听往事的时空。

MiaSari女士开始画了一棵树，一些树叶和一朵很大的红花。接着她给树添加了树根，并用马来语向她的家人说道：“树木必须有根，这样它们才会像我们人类一样坚强。”她谈到了树根所代表的价值观，诸如努力工作的意愿，持之以恒，以及在生活中不言放弃等等。“而如果这些树叶枯落了，”她继续道，“要知道新的叶子肯定会再次生长出来的。”

她的言辞是如此的睿智和充满信心。

那个下午她几乎用尽了所有的力气，与家人一起沉浸在这珍贵的时刻里，家人们也各自为此作品贡献了笔墨和旁白。MiaSari女士的丈夫和儿子显然受到了她这一自发举动的鼓舞，更为每一笔画每一抹色彩所隐含的意义而感动。在那个神圣的时空中，爱已无以言表。

画中我们所看到的蝴蝶，蜜蜂和太阳象征着MiaSari女士的家人，时时刻刻和她在一起并永远照耀着她。这正是她想要他们记住的–绽放，闪耀，和快乐。“要像这朵花一样–明艳，绽放，”当时她一边为画作加标题“花儿永远绽放”，一边对她的家人如此说道。

作为最后的点缀，MiaSari女士要求在她作品的角落添加一条粉红丝带。起初我有些困惑，但很快就领悟到：这条粉红色的丝带代表了她对乳腺癌女性患者的支持。这仿佛就是她在宣称这不是她失去的一场战斗，而是她正在完成的一个漫长旅程，而现在她正在为其他人的战斗欢呼。最后她带着微笑说：“这样就很好了。”

遗产创作可以采取各种不同形式。但是在日常而平凡的生活中发掘出来的，将是最为纯粹的。我们每个人都有自己的可忆往事——一段自我定义的旁白，一份筑起的记忆，苦乐参半的过往，以及有待发掘的独特故事。

Mia Sari女士留给家人的遗迹是一幅含着力量、希望与信念的画。

文字：陈笃生医院关怀与辅导部资深医务社工，Candice Tan

遗产的精神

‘我想留下一些有纪念的东西，可是我没什么贵重的物品可以留下’，这是一名我照顾过的病人说过的话，让我铭记至今。

在我头一年当慈怀疗护的护士时，认识了让我印象深刻的一名病患Mr B*（名字已更改）。我原以为电视连续剧的情节永远不会出现在现实生活中，但这样的情节却出其不意地呈现在我眼前。Mr B是一名45岁的印度籍建筑师，几年前被诊断为末期肺癌，癌症已扩散到骨头和胸腔膜。他接受过多次化疗和电疗，但结果都不佳。这些治疗不仅让他身心疲惫，同时也让家人受到巨大的经济压力。随着日子一天天的过去，他的身体越来越虚弱，难以呼吸的感觉让他吃不消。通过主治医生的介绍，慈怀疗护团队在帮助Mr B舒缓病症的同时，也和他进行了一些谈话以更进一步了解Mr B。

在谈话的过程，我们得知Mr B和夫人已婚15年。他们育有两个女儿，年龄分别是14与12岁。因为肿瘤科医生带来了雪上加霜的消息，他要Mrs B做好最坏的打算，Mr B只有少过3个月的寿命。两位女儿都和父亲有着深厚的感情。她们知道父亲患癌之事，可不知晓父亲的寿命有限。

Mrs B泪流满面地告诉我们：
“我知道时间很短，但我不知道该怎么帮助他减轻痛苦。他以前什么都会跟我说，可是现在什么都放在心里。”

我们一面安慰Mrs B，一面递纸巾，鼓励她说：
“因为有你的一路陪伴，无微不至的照顾，Mr B才能撑到现在。你不是一个人，我们会一路与你们同行，也会随着Mr B的需求精确的调整药量。”

隔天早上，慈怀疗护团队发现Mr B在夜里前后需要多次加药来控制喘的症状。我们又对Mr B的药量做出适当的调整。他显得疲惫，但比起昨日好了一些。他开始慢慢的享用早餐，也可用一点气力和较短的词汇与我们交谈。

Mr B：医生.....

医生：有什么事情是我们可以帮你的吗？

Mr B：我昨天不经意的听到你和我夫人的谈话，我知道我所剩的日子不多，所剩钱财更是寥寥无几。（因为太喘了，需要停一会儿。医生耐心的等待，立刻注射多一些药量来舒缓喘的症状）

过了一会儿（大约十到十五分中后）（Mr B的呼吸比较没那么困难），

Mr B：我想在我离开人世之前留下一些有纪念的东西给我的夫人和两个女儿，可是我没什么贵重的东西可以留给她们。

医生：你不一定需要拥有大笔钱财才可以留下有意义和有纪念性的东西。它可以很简单，打个比方；你可以在Mrs B喜欢的信纸上亲手写下你想对她说的话，或者你也可以在两个女儿所喜爱的卡通人物的信纸上预先写下你想给她们说的话和嘱咐，一年一封直到她们21岁成人。这些信件将会陪伴他们度过难熬的日子。这是件大工程哦。我们可以帮你购买信纸和文具来完成这项工程。

Mr B：谢谢你们，医生和护士。

不知不觉中，我便开始联想若这位病患是我的父亲，那我该怎么办？想到这里，我的眼泪就像断了线的珍珠，一颗颗地往下掉。

慈怀疗护队联系了社工，请她帮助Mr B申请入住慈怀医院和完成留遗产的工程（Mrs B难以照料丈夫的症状需求），同时联系校方的辅导员来帮助两个女儿走出难熬的日子。

不久之后，Mr B的入住申请被慈怀医院接纳，正准备隔天转院。在Mr B离开樟宜医院的病房之前，他告诉我们他已经亲手把爱心信件写完，他的夫人会照他的遗言，每当女儿生日时，把信当成礼物给她们直到她们２１岁。我们很为他感到开心和欣慰。

经过慈怀疗护团队同事们的解释后，我对遗留物的含义有了更深的见解。遗留物可以很简单，但是它会把病人和家属紧密联系在一起，在准备的过程中，医疗团队在帮助病人及家属的过程中得到满足并为他们之间的情谊而感动。遗留物可以是一本相册，记录逝去人和活着人曾在一起度过的美好时光，可以是像Mr B写出的许多信件，让家人在以后的重要日子里拆开阅读，像逝去的人在耳边亲自叮嘱。它也可以是逝去人擅长的东西记录：例如菜谱，诗歌，文章，字画，录下来的弹奏乐曲，甚至是精神遗产：比如孝心，友爱精神，努力刻苦精神，自强不息精神。所以遗产不一定是钱财物质方面的，精神遗产一样的重要宝贵，让逝去的人被好好铭记怀念的同时，也让活着的人从中受到启发，受益，并代代传承下去。

文字：吴慧晶，樟宜综合医院慈怀疗护护士

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

这期的主题是留下遗产。遗产并不仅仅是立下遗嘱或将贵重物品留给亲人，遗产也可以是留下一些可以让家人聊以纪念的东西。它可以是一种有形的物件（例如，一只手表，一封信等等）或是非实体的东西（例如，一份记忆，一段生活故事等等）。以下是看护者如何帮助患者留下遗产的一些小贴示：

贴示＃1：最好尽早讨论和规划遗产的安排

许多人往往将它留到最后一刻，等到剩余精力很少时才来规划。这可能导致遗留工作的不完整，特别是如果有些遗产的安排工作是需要时间来完成的。

贴示＃2：随时准备拍照

值得庆幸的是，现今手机照相功能已很普遍。想要抓拍幸福的记忆并不需要消耗太多的功夫。相信我，这份记忆将保存很久。

贴示＃3：和您的挚爱亲人一起回顾他们的生活，以此激励他们留下珍贵遗产

和您的挚爱亲人一起回顾他们的人生，倾听他们讲述他们的生活故事。您可以告诉他们这些故事将让您时常记起他们，这也会激励他们为亲人留下不一样的遗产。

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9月19日至22日

公众参与式剧场- 最后一支舞蹈

一个儿子为了纪念他父亲过世第100天而举办了一个派对，并邀请所有人参加。在这个亲切的聚会中，儿子通过他母亲的失落和悲伤，以及生活和死亡的经历来寻求解脱。通过舞蹈，对话和故事分享，“最后一支舞蹈”也邀请观众来反思并“接近死亡”。 这是两面之间和义顺保健集团之间的合作。

地点：义顺环路大牌109旁的篮球场

时间：晚上7点30分至9点30分（9月19日及21日–英语演出；9月20日及22日–华语演出）

联络方式：请在www.facebook.com/bothsidesnowsg关注我们。你也可电邮connect@bothsidesnow.sg或致电6324 5434来加入我们的邮件名单。

2018年9月19日至10月6日

更接近

死亡是我们生命的一部分，但我们经常选择远离并避免讨论它。这项邻里公共艺术装置是由忠邦的一些年长者合作创建，旨在让我们“更接近死亡”，并在此过程中反思生活的意义。这是“两面之间”和义顺保健集团之间的合作项目。

地点：义顺环路大牌108至大牌115之间的不同演出位置。

时间：不同演出时间

联络方式：请在www.facebook.com/bothsidesnowsg关注我们。你也可电邮connect@bothsidesnow.sg或致电6324 5434来加入我们的邮件名单。

2018年9月20日

2018 慈怀护理慈善高尔夫球赛

2018 HCA 慈怀护理慈善高尔夫球赛旨在筹集至少20万款项，这笔款项将使我们能够增加探访我们居家慈怀疗护患者多达800位。

地点：新加坡岛屿俱乐部,岛屿球场

时间：上午11点30分至晚上9点(下午1点开球，傍晚6点30分晚餐)

联络方式：请电邮筹款经理, Mel Basuki (melb@hcahospice–care.org) 或致电 6891 9392

2018年10月1日至31日

新加坡慈怀理事会和国家图书管理局携手合作“活得精彩，走得自在” 一系列讲座以及展览。

网站：singaporehospice.org.sg

联络方式：secretariat@singaporehospice.org.sg/ 6538 2231

2018年10月31日至11月1日

2018丧亲关怀研讨会

由新加坡慈怀理事会筹办的首届丧亲关怀研讨会希望将相关服务行业的工作者汇集，向这个领域的专家学习，并成立互联网络，以提高本地丧亲关怀服务的水平。 2018年10月15日截止报名。

网站：www.gbcs.sg

电邮：gbc2018@singaporehospice.org.sg

电话： 8823 3686

编委会

编辑	许淑美
副编辑	袁焱
翻译	贺杰仪
排版	杨双玉
雅西西慈怀病院	冯浩强
观明医院	Muhammad Azhar bin Abdul Rahim
托福园	洪伊腾
HCA 慈怀护理	杜玮诗
慈光安宁居家护理中心	林湘霖
MWS居家慈怀疗护	陈燕妮
新加坡防癌协会	Kumudha Panneerchelvam
圣安德烈社区医院	陈映清
圣若瑟护理之家	苏伟玲
圣路加医院	林丽欣
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 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。