慈怀通讯

DECEMBER 2017 – FEBRUARY 2018 • MCI (P) 024/08/2017

“慈怀疗护是个明智的选择。”
—葛米星

沟通的力量
学习如何畅谈晚期照顾话题

特附：
看护者的小贴士

SINGAPORE HOSPICE COUNCIL

沟通 = 关爱+尊重

新加坡慈怀理事会率先发起关于生命末期议题的坦诚对话。

2017年10月28日至29日，新加坡慈怀理事会及其成员组织和合作伙伴一起庆祝了世界慈怀疗护日。为期两天的社区庆祝活动在宏茂桥中心中央舞台举行。国会议长陈川仁先生是特邀嘉宾，座上特别嘉宾也包括了卫生部高级政务部长许连碹博士。

通常，死亡与生命末期议题在类似活动中都遇到寂静的回应。然而在这次活动中，“沟通= 关爱+尊重”却成为被受关注的议题。该活动强调，坦率地谈论一个人首选的慈怀疗护选择，是向所有涉及人士展示爱和尊重的一种方式。通过关心和了解我们所爱的人的愿望来展示我们对他们的关爱。同时，遵循我们所爱的人在生命末期时的愿望也是一种表现尊重的方式。

开幕仪式时，陈先生和许博士被邀请做了一个简短的现场采访，探讨他们认为在生命末期时，什么事情最为重要。家人之间能坦率地讨论这个议题是非常重要的，这样在意外或危机时刻到来时就不会有任何误解或困惑。

为期两天的活动涵盖了一系列议题，这包括预先护理计划，何谓慈怀疗护，以及护理人员贴士等。本地影视娱乐公司mm2艺人郑荔分和陈天文是此次活动的受邀明星，他们鼓励观众与其亲人讨论有关生命末期议题。

陈川仁先生在活动结束后也在他的社交媒体上写道：“慈怀疗护重视改善病患的生命质量，并设定具体能立即实现的目标，尽可能实现病患的意愿。这不是只单单考虑钱财或葬礼问题而已。”

毕竟，慈怀疗护的目标是在留下遗产之前能有意义地走完最后一段生命旅程。

1 在未来三年与卫生部的合作关系中，新加坡慈怀理事会一直以推广慈怀疗护为己任，希望能让更多的新加坡人了解慈怀疗护的意义，并努力普及公众人士相关知识，以让他们能开始与亲人讨论有关生命末期议题。这次社区活动也标志着许多其他外展活动的开始。

> “慈怀疗护重视改善病患的生命质量，并设定具体能立即实现的目标，尽可能实现病患的意愿。这不是只单单考虑钱财或葬礼问题而已。”

文字：新加坡慈怀理事会提供
照片：新加坡慈怀理事会许淑君、陈约霞和杨丹丹提供

❶(左起）新加坡慈怀理事会主席，李安琪医生;国会议长陈川仁先生; 卫生部高级政务部长许连碹博士; 和新加坡慈怀理事会名誉秘书长，张保贤医生。

❷本地影视娱乐公司mm2艺人陈天文也出席了此活动。他们用歌声来娱乐现场观众，并分享对于他们而言，在生命末期时最为重要的事情。

❸身为女儿也是位母亲，许连碹博士主张家长应该主动与子女沟通关于生命末期的话题，以免由子女提出而感觉不孝。

❹新加坡防癌协会患者，Lok Chwee Har女士也在现场分享了她对抗癌症的经历。

❺在为期两天的活动中，约有超过1300人出席！

2

3

4

5

慈怀疗护是一个明智的选择

电视明星葛米星关于慈怀疗护重要性的访谈 。

葛米星在托福园的活动中与公众一同互动。

托福园（DPH）于2017年8月委任本地知名电视明星葛米星为宣传大使，为其二十五周年外展活动“慈怀疗护是一个明智的选择”进行宣传。

作为托福园这个民间慈怀疗护慈善机构的第一位名人大使，葛米星一直在帮助传播关于慈怀疗护的意义，让更多的人了解慈怀疗护是如何帮助重病患者有意义和有尊严地生活，让患者的最后时光也能留下美好回忆。

问：你为什么决定成为托福园和慈怀疗护大使？

答：当我和托福园进行初次会面时，我对这里的工作感到震惊和感动。像大多数人一样，我之前对慈怀疗护的印象是一个让不孝孩子丢下病重父母，洗脱尽孩子责任和义务的地方。但事实并非如此，所以在听闻他们为病人及其家属和看护人员所做的工作之后，当托福园要我成为他们的亲善大使时，我当机立断马上就答应了。

问：你作为看护者的经历是什么？

答：我妈妈和爸爸分别在2001年和2003年因癌症去世。那是一段很艰难的时期，压力山大。要确保他们的需求被满足是一个持续的挑战。我还记得在一个凌晨时刻，为了把当时处在剧痛中的爸爸送进医院，我不得不全速开车并无视所有交通规则。时刻担心并须确保他们要在对的时间，服用正确的药物和剂量是各种日常生活挑战之一。如果我在当时就知道慈怀疗护，那么我会毫不犹豫地选择它。

问：你对慈怀疗护的个人经历和看法是什么？

答：我亲身经历了我父母的生命终期阶段。深深体会到这个艰辛过程不仅会影响他们本身，同时也影响了他们的亲人和看护者。人的生命终期应该是一个平和安详，包容接纳的阶段。患者在平静祥和的心境下从容安排自己的生活，做好必要的安排，比如解决家务事，道别并享受所剩下的宝贵时间和生命；而绝不是花耗精力在压力或愤怒或所有其他的负面情绪上。

文字和照片：**托福园提供**

“

这里有不同的疗程，如音乐，按摩，职业和其他形式的治疗，以保持患者的自我意识和参与感。”

问：你为什么认为慈怀疗护是一个明智的选择？

答：感情上我不认为这是一个明智之举，但理智上我清楚这是一个明智的选择。如果您可以花一个小时的时间来到托福园并和工作人员和/或志愿者交谈，您将很容易地做出同样的决定。我们所有的错误观念和偏执偏见都将消除，而您将对慈怀疗护关怀体系有一个全面的了解，尊重和感激之情油然而生。慈怀疗护是一个全面，整体和具培育性的关怀，不仅致力于缓解患者的病痛，而且还为患者及其护理人员提供社会心理援助。即使患者过世后，慈怀疗护也将与家属跟进，让他们感到他们并不孤单，在他们失去亲人的伤心阶段，给予情感和心理上的支持。

问：为什么公众对于慈怀疗护有许多误解？都是哪些误解？

答：我想人们对他们的未知领域多少会有些臆想和猜测。我的意思是我也曾是其中之一，因为不了解而猜想那个地方是了无生气，甚至是黑暗阴沉的。我以为那是“丢弃”垂死家人的地方。我甚至不认为那儿会有真正的护理。

而事实上，托福园是一个由专业人士和专家管理，光线和空气充足的地方，永远不会是“丢弃”你所爱的人的地方。

另一个误解是，一旦病患进来，除非他们往生不然永远不能离开这地方。那不是真实的。我们有病患就回家庆祝诸如过生日后再回来，因着他们能够再度与家人欢聚一堂而感到非常高兴。他们的亲人也可以在一天的任何时间来探访他们。这里没有所谓的“探访时间”。

另一个误解是患者时刻被留在床上“打发时间”。这也是不真实的！这里有不同的疗程，如音乐，按摩，职业和其他形式的治疗，以保持患者的自我意识和参与感。这些活动不是强制性的，而是为患者提供与其他患者在这些活动中交融接触的选择。

问：很多人觉得很难尤其是与亲人提起有关话题。早期会话将如何提供帮助？

答：其实我们通过一些外展活动发现，往往是年轻一代不敢提起这个话题。这非常有趣，因为人们通常会认为是老一辈将会被这话题所冒犯，所以希望通过这样的平台，像此采访，社交媒体等来提高公众的意识，鼓励年轻一代与长辈们谈论这类话题。

早期的沟通，因为患者本身是在仍然健康，没有焦虑时，作出相关决定，这有助于防止到时兄弟姐妹或亲戚之间的混乱，甚至是意见分歧。

值得一谈的话题

人人都会计划自己想过的生活，但有多少人曾计划过他们晚期的照顾?

您可曾想过：倘若有一天，您遭受了不可逆转的脑损伤，导致您无法康复，丧失自我意识，您会希望医疗团队采取什么治疗方案来照顾您？对很多人来说，这或许都是种种的假设性问题。然而我们应该在当你还清醒，能够自己判断事情时，表明自己想要的医疗抉择并将它记录下来。因为人生无常，唯有这样，您才能拥有自主的掌握空间。虽然困难，但这是值得一谈的话题。

樟宜综合医院慈怀疗护病房护士王丽云与公众交谈。

3种预先护理计划的类型

1）普通型：适合患有初期慢性疾病的人谈论，它的内容专注于帮助病患反思自己的生命，生活的意义与价值观，以及一位自己信赖的决策代理人。在病患丧失自我意识，无法自己做决定时，代理病患做出决策。

2）疾病特定型：适合于患有长期慢性疾病或器官衰竭的病人谈论，它的内容专注着合格的预先护理计划协调员会举出一些案例和解释可能的并发症，让病患根据自己的理想，价值观和信念考虑并做好决定，再表明是否要在紧急情况下接受急救。

3）个人倾向的护理计划：适合于患有末期癌症或末期器官衰竭或临终病患谈论，它的内容专注着是否想要在临终时获得人工抢救急救。内容也包括当自己病危时，个人会倾向哪个医疗地点或逝世之地也是其中的一部分。

病人与家属无须在第一次的会面时立刻做出决定。当谈话过程，协调员会提供相关的小册来协助病人做出对自己最有利益的医疗抉择。预先护理计划并无法律约束，因此病人与家属可随意更改自己的选择。

一桩晚期失智症的案例

89 岁的Mdm G*（并非本人真名）是我的预先护理计划的其中一位病患。她患有失智症多年，长期都得到医院复诊。最近这两年，Mdm G 因肺炎，体能退化和吞咽问题经常入院。我便有机会与Mdm G的女儿Candy说明了预先护理计划的用意。在谈论的过程中，Candy跟我分享了许多Mdm G的过往有趣人生。Mdm G已在多年前（当失智症还没找上她时）就跟全家人说了自己想要的医护照顾，因此Candy和家人都有所准备。

一桩晚期乳癌的案例

去年，我在预先护理计划的工作中，认识晚期乳癌病患Melonie *（并非本人真名）。尽管经过多次的化疗疗程，很不幸，体内的肿瘤并没有好转，反而扩散到其他的部位。当我在与她交流时，她的神情依然保持明朗，面带笑容地向我明确表达她想要的医疗抉择。我建议她跟先生说明一切，然后我再安排时间面会两人，并且一同完成最后的文书记录。两天后，Melonie 的先生赴约了。当他听到Melonie的医疗抉择后，立刻把话题打住，表明他需要更多时间和 Melonie再商讨这事。隔天，我接到了Melonie的来电，她告诉我，由于先生不能接受谈论临终话题，所以自己将会转到私人医院去接受更多的化疗。

谈论预先护理计划的话题时，病人/家属将会面对哪种身心的挣扎呢？

以上的两桩病人案例表现出各个家庭对预先护理计划的身心准备。根据连氏基金在早期几年对800位民众所做出的民意调查结果， 60% 的民众对于谈论自己若是病危或将面临死亡的这门话题还是可以接受的。随意的谈论生死之事在我国并不常见，这将会是预先护理计划发展过程中的障碍。

生命临终的对话：总以为太早直到太迟。 对许多病人与家属来说，要开始一场预先护理计划的对话并非易事。天下无难事，只有不断地推广谈论这门话题，和病患与家属有良好的沟通，才能鼓励病人与家属把医疗心愿表达出来，并完成书面记录。

若我想要更了解这个话题，那该如何进行？

任何医院的病患都能向自己的主治医生表明，让医生上网提交转介信至ACP办公室。

文字：吴慧晶（注册护士），樟宜综合医院
照片：新加坡慈怀理事会，杨丹丹提供

致看护者的小贴士

周雪莲医生
慈怀疗护专科

对于护理照顾的定义不能一概而论，本文所提到的看护者，是指为慢性或严重疾病的患者提供广泛而无酬金照顾的，患者的亲属或朋友。

这一期的发行，我们将迎来许多节庆假日，这包括圣诞节，元旦和华人新年。每一个家庭将会有很多聚在一起的机会，而很多人都倾向于用这些机会来反思过去的一年。然而对某些人而言，这可能是他们的最后一次了。

身为慈怀疗护医师，我认为在生命的尾声如何找寻解脱和宽慰，对整个家庭及其后续的影响，都是非常重要的。以下是一些贴士：

贴士（一）：4个重要的任务

美国慈怀疗护医师Ira Byock认为，在生命的尾声这四件事非常重要：

I) 表达感谢
II) 原谅和宽恕（这是双方面的：’我原谅你’和’请原谅我’）
III)表达爱意（请看贴士《二》）
IV)说再见，让患者得以放心平和地离去

以上每一项都需要酝酿思考，充分准备和谨慎应对。切记您最了解您所爱的人，这包括他们是否已准备好进行这样的谈话。有时候进行这些谈话是相当艰难的，所以您可能需要逐步进行，并确保它在一个舒适的可接受的境况下完成。

贴士（二）：表达爱的方式有很多种

知道爱有五种语言（引自加里·查普曼的著作《爱的五种语言》）能帮助我们以多种方式来表达爱。五种爱的语言是：言语表达，真心陪伴，爱抚触摸，礼物馈赠和亲身服侍。我们许多人，特别是在亚洲的文化中，视喂养我们所爱的人为爱的行为。然而，当我们的亲人患病时，他们经常拒绝进食。有时甚至会觉得他们拒绝我们的爱！了解这段时间病患身体的变化，并且知道爱还有其他表达的方式，将帮助我们的关系变得更加紧密和亲密。

新加坡慈怀理事会成员

Assisi Hospice 雅西西慈怀
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 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

日历

活动一览

2018年3月3日

托福园25周年慈善音乐会

地点：李光前医学院礼堂

时间：傍晚6点30分到晚上10点

门票：michelle_too@doverpark.sg or yijing_tan@doverpark.sg

2018年3月13日

圣路加医院慈怀疗护意识日 - 为爱服务，传达希望

地点：圣路加医院，多用途礼堂

电邮：general@stluke.org.sg

圣路加医院将在2017年12月开放新慈怀疗护病房。

2018年3月10日

观明医院售旗日 2018

时间：早上9点到傍晚6点

活动详情：http://www.bvh.org.sg/bvh-flag-day-2018.html

有意者请电邮：community@bvh.org.sg

常问的问题

1. 我为什么要对维持生命的治疗表态？

   医疗科技日新月异，即便当治疗已变得无效时，它仍能够让病患靠机器维持生命。是否该继续靠机器维持生命，是否执行紧急医护治疗的决定都是刻不容缓的。如果有了预先护理计划的书面记录，它能够让病人与家属在紧急时刻，不慌乱地向医疗团队表态自己的意愿。

2. 医疗团队会因我有这份记录而放弃对我的治疗吗？

   不！拥有这份记录能够让医疗团队更深入地了解您和您的意愿。医疗团队会斟酌病情，然后做出对您最好而且最有利的治疗。

3. 我要如何让医疗团队知道我的意愿呢？

   当您身患病重，无法自己向医护人员表态时，医护人员会咨询您的家人，并做出对您最好而且最有利的治疗。倘若您事先就已经向家属表明医疗的意愿了，您的家属将会代您向医生表态。

4. 医疗团队何时会执行我的意愿呢？

   当您无法为自己的医疗决定表态时，您早期所做的意愿记录将会成为医疗团队的指导。然而，只要您还有一丝可做决定的能力，医疗团队将会先咨询您的意见再进行治疗。

编委会

编辑	许淑美
副编辑	袁焱
翻译	陈婷
	贺杰仪
排版	杨双玉
雅西西慈怀	李杏如
观明医院	杨洋
托福园	周丽美
HCA 慈怀护理	潘美芳
慈光安宁居家护理中心	林湘霖
MWS居家慈怀疗护	陈燕妮
新加坡防癌护理中心	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	王镇山
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	杨丹丹
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新加坡各慈怀疗护组织的注册慈善公益机构。

133 New Bridge Road, #04-06 Chinatown Point
Singapore 059413
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。