慈怀通讯

2018年12月 - 2019年2月 • MCI (P) 092/10/2018

我的生命，我主宰
给予挚爱的一份礼物

提高公众对慈怀疗护的认识

特附：
看护者的
小贴士

SINGAPORE
HOSPICE
COUNCIL

提高公众对慈怀疗护的认识

新加坡慈怀理事会和二十个社区合作伙伴首次与国家图书馆携手合作

新加坡慈怀理事会感谢社区合作伙伴的支持。

《阿拉伯的劳伦斯》封面

在全岛九个公共和区域图书馆举办的展览和活动亮点。

新加坡慈怀理事会总监杨丹丹小姐向国家图书馆助理总裁刘赐慧女士赠送纪念品，表示感谢他们对“活得精彩，走得自在”展览与活动的支持。

公众学习如何使用会话卡，来明确自己的价值观，动机，信仰和生活目标。这些卡片还可以帮助他们识别生活中的重要人物-可以在紧急需要时担任他们的代言人。

文字：Christina Wee/新加坡慈怀理事会　照片：新加坡慈怀理事会

2018年10月1日，新加坡慈怀理事会在宏茂桥公共图书馆举行了内部发布活动，为“活得精彩，走得自在”展览及活动进行开幕，同时也与2018年10月13日的世界慈怀疗护日的活动相呼应。这是新加坡慈怀理事会和二十个社区合作伙伴首次与国家图书馆合作，以提高新加坡人对慈怀疗护和晚期照顾的意识 。

从2018年10月1日至31日，新加坡慈怀理事会与九间公共和区域图书馆联合举办了三个展览和三十三个活动。这些免费活动包括了讲座，互动研讨会，分享生活经验等等。这些活动是由医生和其他医疗保健专业人士所主导的。

为了能让公众更好地理解慈怀疗护和晚期照顾事宜，国家图书馆提供了一份推荐阅读清单，其中也包括了目前可在公共图书馆借阅的电子书。公众可以在我们的网站上找到此清单：www.singaporehospice.org.sg/books/。国家图书馆助理总裁刘赐慧女士在演讲中提到，分布在新加坡全岛的26间图书馆，将会是一个共享知识的好平台。她认为国家图书馆与新加坡慈怀理事会的合作对于提高公众对慈怀疗护的知识是非常有帮助的。此外，1万5千份新加坡慈怀理事会《慈怀通讯》特刊已于2018年9月随同国家图书馆的季刊分发到了国家图书馆的会员手中。

在发布会上，新加坡慈怀理事会也为出版的第一本生活书籍《阿拉伯的劳伦斯》，拉开序幕。生命书籍系列是新加坡慈怀理事会的一项倡议，旨在借助慈怀社区丰富的故事库来提高公众对慈怀疗护的认识。这些故事和叙述题材能让读者用不同的视角了解慈怀疗护－其中包括了患者，护理人员，医生，护士，社会工作者，治疗师和志愿者。

新加坡慈怀理事会执行总监杨丹丹小姐在致词里说：“我们希望通过垂手可得的慈怀疗护信息，让更多新加坡人能够轻松自在地了解和谈论有关晚期照顾的话题。我们希望生命书籍系列能够帮助读者更好地了解慈怀疗护的意义，也希望他们能为慈怀疗护患者加油，尊重并继承他们的遗志。”

以中英文双语出版的生命书籍，公众现可在全岛二十六间图书馆借阅。电子版的书籍也能在新加坡慈怀理事会的网站上找到，下载网址：www.singaporehospice.org.sg。

在发布活动上，新加坡慈怀理事会名誉财务长王华燕医生向社区组织颁发了鸣谢证书，以感谢他们的合作及贡献。

我的生命，我主宰

预先护理计划讨论是一个很好的沟通平台来让挚亲知道对自己照料及治疗的意愿。这重大的决策是不容易决定的，家庭成员的承诺和支持必不可少

每当我和病人以及他们的家属在谈论预先护理计划时，大多数都这样回答：“哎呀，我们为什么要想这么多，如果生病了，就来医院咯！”虽然这些病患与家属都有亲身经历照顾过年迈或被病魔缠身的亲友，但若要他们明确地表明自己以后的照料意愿，他们还是有些不自在的。

大部分的病患及亲属都觉得不用提早立下预先护理计划，可是G太太（名字已更改） 是例外。她是丈夫的小护士和全职看护。G先生在多年前患有末期肝癌，曾接受过多次住院的疗程，可是都不见好。更糟的是，癌症已在不知不觉中转移到肺部和血管里，使得G先生越来越虚弱，照料的需求也变得越沉重。癌症专科医师更是带来雪上加霜的消息： G先生已经无法再接受更多的治疗了。

这些日子以来，住院和化疗的过程不仅让G先生身心疲惫，也让整个家庭的凝聚力和财力受到巨大的影响。G先生的两名儿子变得和他越来越疏远，就连父亲入院，儿子也避而不见。G太太目睹了这一切，承受所有煎熬，告诉自己不可就这样放弃，并虔诚地希望她的宗教信仰能给她力量完成这项艰巨的看护任务”直到丈夫离开人世。

主治医生介绍慈怀疗护团来照料G先生的症状和安排临终前的事项。在某一次看诊时，慈怀疗护的医生及护士向G先生和他的夫人谈起预先护理计划。这个话题对G 先生来说很陌生，因为他从来没和家人谈论类似的内容。G太太觉得预先护理计划的讨论将会是一个很好的沟通平台来让她和两个儿子知道父亲对自己照料及治疗的意愿，所以她很愿意和慈怀疗护团进行交谈。

> “我们的生命，我们自己主宰。千万不要等到事情发生了，才来追悔莫及。”

重大的决策是不容易决定的，家庭成员的承诺必不可少，G先生一家经过多次交谈才完成了讨论。

G太太 也从这几次预先护理计划的谈论中得到启发，她觉得自己若不预先表明和写下以后的照料意愿，孩子们的身心负担将会很重，因此她自己也在两个儿子的陪同下于另一家医院完成预先护理计划的书面记录。自从有了预先护理计划的书面记录和坚定的信念， 她更有信心的说出：我的生命，我主宰！

她想劝诫所有还未立下预先护理计划的人们，别以为太早，直到太迟。我们的生命，我们自己主宰。千万不要等到事情发生了，才来追悔莫及。

文字：**吴慧晶/横宜综合医院资深护士（慈怀护理）**

开启晚期照顾的对话

人生有始必有终， 与其避而不谈，为何不开诚布公地跟家人讨论，让自己“活得精彩，走得自在”

“我不知道他想要的是什么，我们从来就没有真正聊过这些……”

“活得精彩，走得自在”这句话究竟代表什么？生命晚期的话题对许多人来说始终是个禁忌，仿佛此话题一经提起，霉运就会随之而来。但人生有始必有终，“死”是谁也逃不过的人生阶段。与其避而不谈，为何不开诚布公地跟家人讨论：自己在生命的最后，要的究竟是什么？

对每个人而言，死亡本身和迈向死亡的过程都可能有所不同，需要自己去面对。但在这个过程中，若能获得亲人的支持，一同走完生命最后旅程，那么，患者或许就能更坦然地面对死亡。

晚期照顾的对话能帮助我们达到这个目标。对话过程中，我们应该仔细聆听家属及患者的心愿，让他们按照自己的步伐展开讨论，引导他们为人生的晚期做好规划，谈一谈自己有什么顾虑、未了的心事或者喜好。家属也应该给他们一定的空间，让他们有机会表达内心的恐惧，焦虑，无助和无奈。

我们的工作要求我们与病人和家属进行对话。大致上大家都同意，若能无痛、无牵挂地离开这个世界，就是“走得自在”了。

谁应该加入晚期照顾的对话？

- 您可能就是与家人进行晚期照顾对话的最佳人选。
  - 或许您的家人正在等您踏出第一步与他进行讨论
- 向家人了解他们还希望谁能一同参与对话
  - 预先护理计划不单惠及慈怀患者本身，也有助于解除其亲人在紧要关头需要做决定时所面对的焦虑

为什么需要进行对话？

- 只有在您清楚挚亲的心愿和喜好的情况下，您才能在必要时给与他所需的支持
- 让您的家人带着尊严离开人世
- 避免不必要的纠纷

什么时候才是开启对话的最佳时机？

最好是在挚亲还神志清晰并有能力向您叙述自己的意向时，尽早开启对话。有些计划如委任受益人、分配财产和传家之宝等不是一时半刻可以决定的。当大家都还有充裕的时间时，才有能力做出较全面的考量。如果等到被诊断出患有严重疾病，时日无多时才开始进行临终计划，可能会带给病人额外的压力使他们做出不完善的决定。

要讨论些什么？

- 法律与财务事项
  - 提名公积金受益人
  - 制定遗嘱（分配财产）
- 持久授权书（在法律框架下委任授权人在您丧失心智能力时，在涉及财产和个人福利等相关课题需要做决定时，代为做出符合你的个人福利的决定）
- 非财务事项
  - 预先护理计划（指按照您的个人价值观、信仰和喜好所制定的医疗和个人护理计划）
  - 与家人、朋友和失散多年的朋友重新取得联系或取得他们的谅解（通过道谢、道歉、道爱和道别写下生命最后篇章）
  - 其他未了心事

如何开始晚期对话？

- 今天就踏出一小步，开始针对人生晚期种种事项的对话
- 通过日常生活事项，在平常的气氛中谈论晚期课题
- 缓缓地引导挚亲展开晚期规划
- 如有需要，您可要求医生和医疗社工帮助您展开与家人的对话

我在医院工作已经超过十年，见过无数家属因为没有机会与挚亲讨论晚期课题而有所遗憾。我不希望自己也有同样的遗憾。早在多年前，我就已经开始问我年迈的母亲，到了生命晚期，她想要的是什么？时至今日，只要有恰当的时机，我还是会和她展开讨论。同很多老人家一样，每当碰触到敏感课题或需要她做出决定的时候，她总是会尝试逃避话题。整个讨论过程虽然不容易，但我会坚持下去，并时时提醒自己要按照她的步伐进行对话。每一天，我都可以从她身上了解到多一点信息，就像是在收集拼图一般。希望有一天，她可以做好准备，坦然地面对死亡。

文字：**杨育珍/圣路加医院医疗社工部门经理**

预先决定：预先护理计划 - 给予您挚爱的一份礼物

与亲人讨论预先护理计划公开交流和加强关系的机会，
也是你送给亲人的礼物

《最后一课》是由兰迪·波许和杰弗利·札斯洛在2008年出版的一本纽约时报畅销书。这本书是根据美国宾夕法尼亚州卡内基梅隆大学计算机科学兰迪·波许教授的实际演讲撰写。兰迪在2006年被诊断出患有胰腺癌，他希望记录他的“最后一次演讲”并在他的癌症到了晚期阶段时，能作为礼物送给他的三个幼儿。在一次鼓舞的声明中，兰迪不曾无感慨地宣称他自己“幸运地患上了癌症而不是被公共巴士所撞击”，因而还有时间和机会与他的妻子Jai进行重要的对话并为他的家人做好他即将死亡的准备。

没有人能够预测死亡或是我们带离开这世界的时间和方式。生命可以结束很突然，死亡也可能是一个长期疾病所导致的。此外，我们无法保证在我们离开之前是否有机会与亲人沟通。例如当一个可怕的疾病来袭时，我们可能突然失去沟通和决策的能力。严重中风，血液感染或是循环不良是导致脑受损的几种原因。痴呆症是另一种影响大脑的疾病，它让一个人的记忆力，个性，推理和沟通能力慢慢退化。

在种种情况下，当一个人失去自我思考的能力时，他们往往会需要依靠家人为代表他们做决定。大多数人会认为他们的家人对自己非常了解，应该能够为他们做出正确的决定。然而，一些研究发现，只有百分之六十五的患者家属或指定代言人能正确预测出患者在晚期决策中的需求。通常，指定代言人人会根据他们对患者的需求做出决定，而不是患者自己想要的决定。这研究结果并不稀奇，尤其这些决定通常是在极大压力和不良情绪下做出的，家庭成员更倾向于告诉医疗团队“无论需要什么，请尽力医好患者”。

现代医学导致了一个悖论，虽然人们的寿命越来越长，但也患有更多的慢性疾病，这些疾病让他们变得非常衰弱。医疗技术的发达虽然让许多人延长了生命，但这乃是通过繁重的治疗，痛苦和低劣的生活质量交换而来的。在大多数发达国家，大部分的人口预计将在急症医院或养老院经历多次痛苦和毫无意义的医疗，然后渐渐病逝。死亡很少会在无痛或快速情况下发生。

预先护理计划是您与亲人和医疗人员提供者之间的持续对话。如果您在将来失去沟通或做出决策的能力，这也是您提前为自己立下照料及治疗意愿。您所做的预先护理计划将指导您的亲人或指定代言人为您做出反映愿望和价值观的决定。预先护理计划还将给予照顾您的医疗团队指导，以确保您的医疗服务符合您的偏好。制定预先护理计划的其他好处包括更好地了解自己的医疗状况。医疗团队里的一名成员将协助并与您讨论医疗保健偏好以及协助记录它们。在此过程中，您将更好地了解您的健康状况。

兰迪·波许决定将《最后一课》作为礼物送给他的孩子们，成为一种与他们分享代表他价值观和他所学到的人生课程的方式。制定预先护理计划与给您的亲人送一份礼物的概念相同。您的预先护理计划反映了您的目标，信念和价值观。这是一个让您的亲人知道美好生活对您意味着些什么。它允许您与亲人沟通您所希望在晚期生命得到的照顾。与亲人讨论这些重要问题也是公开交流和加强关系的机会。您的预先护理计划是送给您亲人的礼物 — 好让他们安心，并消除他们在代表您做出艰难的医疗保健决策时所会感受到的潜在负担。您的预先护理计划将指导他们确保您的价值观和目标始终得到尊重。

文字：慕淑敏医生/陈笃生医院内科部门，预先护理计划团队

致看护者的小贴士

周雪莲顾问医生，新加坡国立癌症中心

看护者也可能患有慢性疾病和残疾。还有，看护者也有可能发生意外，以至不能再履行其看护的职责。

因此，看护者在危机发生前提早计划是实际而明智的。以下是一些指导你危机规划的问题：

贴士＃1：一旦发生危机，谁会接管你的看护角色？

应该尽早让你心目中的人选明确知道他们是危机计划的一部分，在必要时代替你履行看护职责。尽管他们可能是一个很好的代替者，但这样的安排有时对他们来说可能不切实际。如果你想不到合适的人来代替你，那么考虑其他替代方案就显得更为重要。

贴士＃2: 您是否了解在新加坡的其他可用选项？

如果没有可代替的看护者人选，那就必须寻求其他选项。这些包括私人看护机构，家庭帮佣，日间服务，社区医院和住院慈怀服务。最佳选项取决于各种因素，这其中以患者的意愿为优先。

贴士＃3: 你的家人是否知道你的意愿？

预先护理计划，持久授权书和预设医疗指示不仅适用于患者，看护者也应该将其作为危机准备的一部分。

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1月19日
观明医院售旗日
地点: 全岛
时间: 早上8点至下午6点

2019年3月2日至3日
2019新加坡防癌协会抗癌接力活动
抗癌接力是一个鼓舞人心的通宵社区活动，为每个人提供参与对抗癌症的机会。在活动期间，参与者将按照自己的节奏在参与路径步行或跑步。在接力活动中，每个团队必须有一名成员代表时刻在赛道上，以表示对抗癌症的斗争永远不停顿。这是新加坡防癌协会所举办的第三届抗癌接力活动，旨在让每个人都有机会为癌症幸存者和护理人员庆贺加油，纪念因癌症而失去的亲人，并通过提高健康意识和筹集资金来支持新加坡防癌协会的工作。

地点: 新加坡国家体育场，新加坡体育城
时间: 3月2日傍晚6点至3月3日早上9点
报名费用: $25 (即日至2018年12月21日),
$30 (2018年12月22日至2019年2月15日)
更多详情请浏览网页:
https://scsrelayforlife.sg/

HCA慈怀疗护搬迁及免费日间慈怀服务通知
自2018年11月1日起，HCA慈怀疗护将免除日间慈怀服务的所有费用。患者将可以免费获得以下慈怀疗护机构的日间慈怀服务，这包括旗下的居家慈怀服务，星友慈怀护理（儿童星级生命支持服务）和日间慈怀服务。

同时，HCA慈怀疗护总部和日间中心也将于2018年10月29日搬迁至新的地点。新地址如下：

705 Serangoon Road, Block A #03-01
@Kwong Wai Shiu Hospital
Singapore 328127

欲了解更多信息，请游览www.hca.org.sg,
传真6291 1076 或致电6251 2561。

编委会

编辑	廖婉伶
副编辑	袁焱
翻译	贺杰伊
排版	Christian Subrata
雅西西慈怀病院	冯浩强
观明医院	Muhammad Azhar bin Abdul Rahim
托福园	廖泉添
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	王熙凤
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	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 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。