慈怀通讯

2022年12月 - 2023年02月 • MCI (P) 045/05/2022

反哺之情

扛起爱的重担

年轻看护者的支持

勇敢面对
昂首向前

SINGAPORE HOSPICE COUNCIL

减轻看护重担

当 28 岁的 林小倩辞去工作照顾61 岁的母亲林丽沙女士时，作为家中的独生女和唯一的经济支柱的她面临了许多挑战。雅西西慈怀病院提供了实际和情感上的支持，帮助减轻她的负担。

林丽沙女士在8岁时被卖给了她的养父母。她没有机会上学，还经常被打。因为她有一段不快乐的童年，当她发现伴侣不忠后，毅然决定独自抚养女儿小倩。为了在白天照顾小倩，她选择当夜班服务员。小倩长大后，她在面包店里轮班12个小时，最终能够让小倩完成理工学院教育。

正当林女士以为自己能有更多时间与小倩相处时，她的右耳出现了听力问题，并在2020年确诊患上鼻癌。当时，小倩已经毕业和工作了几年，还有晋升机会。一开始，她经常请假陪林女士到医院进行电疗、化疗和看诊。可是，她在3个月后便辞职了。她说，“虽然我的老板能够体谅我，但我发现自己很难同时兼顾工作和照顾妈妈。”

她停止工作大约一年，并在林女士情况较稳定时找了一份时间比较灵活的工作。然而，她开始新工作的8个月后，林女士病情复发，她也再一次辞职。林女士后来无法吞咽固体食物，也没有胃口，导致看护工作更加艰难。她的听力和视力受损、面部肿痛，还容易跌倒。

作为看护者，小倩觉得其中一个挑战是必须在短时间内消化大量的新资讯。她得阅读有关林女士的疾病和症状，以及不同的药物和功效的资料，以更好地处理母亲的症状。有些朋友出于善意提出一些代替疗法，她甚至必须找这些方面的资料，消除误区，给予母亲适当的建议。

作为唯一的看护者，小倩也承受着巨大的情绪压力。小倩说，“我妈妈确诊后，在情感上非常依赖我。她也会告诉我她感到疼痛，这令我感到无助。”有时候，小倩也想和朋友出去喘息一会儿，却会因为离开母亲而感到愧疚。

下图：雅西西慈怀病院居家护理护士（右边第一位）定期探访林丽莎女士（中）和 小倩。

文字和照片：雅西西慈怀病院

林女士在2021年12月开始接受雅西西慈怀病院的居家护理服务。医疗团队的医生和护士定期登门探访，帮助处理她的症状。小倩表示，“护士来访时，会花很多时间跟她谈话。护士很专业，也能理解母亲的感受，并且提供方法缓解她的疼痛。”

小倩特别感激雅西西医疗团队的24/7援助热线。她说，“有一次，妈妈在凌晨时跌伤，割伤额头。医疗团队在电话里提供清楚的指示，让我能够处理她的伤口，无需送到急诊室。有时候，我也能通过医疗团队提供的指示调整她的药物，从而舒缓她的不适。”

小倩感激雅西西慈怀病院的社工为母亲提供情感支持。她也感激他们提供实际的帮助，如介绍她们购买津贴的医疗用品，以及她能申请的补助金。

在2022年5月下旬，林女士因为病情恶化而住进了雅西西慈怀病院，接受24/7的护理和症状管理。小倩指出，“妈妈在家时经常跌倒，疼痛很严重。住在慈怀病院让她能够及时获得所需的帮助。她也喜欢与护士、治疗师和社工互动。我也能够继续上网进修。”林女士在2022年8月14日安详地逝世。

小倩说，“在整个看护过程中，我有时会因为失去机会或觉得不被体谅而伤心。但是，现在回想起来，我很感激能够和妈妈共度那段时光。我要谢谢雅西西慈怀病院的医疗团队。他们就像我的朋友一样，分担了我的负担。”

“

在整个看护过程中，我有时会因为失去机会或觉得不被体谅而伤心。但是，现在回想起来，我很感激能够和妈妈共度那段时光。我要谢谢雅西西慈怀病院的医疗团队。他们就像我的朋友一样，分担了我的负担。”

雅西西慈怀病院高级医疗社工陈淑美分享与年轻看护者接触的经验

30 岁以下的年轻看护者面临哪些普遍的挑战?

在这个人生阶段，他们应该拥有较活跃的经济和社交活动；可是看护责任可能限制了这些活动。由于需要处理看护任务或陪病患复诊，他们或许只能从事兼职工作，社交活动也因为看护责任而减少。结果，他们的社交圈子变小了。由于他们目前的主要角色是看护者，他们也可能因为身份认同感到困扰。

医疗团队如何处理这些挑战?

医疗团队为看护者提供情感支持。看护者往往为了处理看护工作而将自己的需要搁置一旁。肯定和认可他们的付出，并给予他们发泄的空间和分担他们的挣扎，至关重要。他们也可能因为认为自己没有提供最好的护理而感到内疚。陪着他们、支持他们、让他们知道自己并不孤单是重要的。

医疗团队也可能转介他们参加相关的看护者支持小组，如失智症看护者支持小组。医疗团队会在他们的看护过程中评估和探讨如何扩大他们的社交支持网。

扛起爱的重担

通过实例和灌输关怀他人的价值观培养年轻看护者。

在2018年，新加坡卫生部指出，随着老龄化加剧，到了2030年，看护责任将会加重。由于目前的已婚夫妻计划不生育或是有较少的子女，家庭单位较小，老年赡养率较高，越来越多的年轻成人成为家中年长者的看护者。老龄化研究与教育中心的一项研究显示新加坡的基本护理理念似乎与亚洲的家庭主义和孝道有关，而一些年轻看护者则继承了这些价值观。(Wong & Chan, 2020)

在新加坡防癌协会慈怀疗护小组负责护理的病患中，有些年轻看护者相信生命是个循环。以前是年长者照顾年幼孩子，现在就轮到他们照顾年长者了。

小组也希望培养年轻一辈有关看护年长者的价值观。培养下一代看护者涉及通过社会网络在家中塑造价值观，包括让下一代以有意义的方式参与病患的看护工作。

Wahidah 女士是身患重疾母亲的看护者。她表示，“被母亲点名成为她的看护者带来很大的成就感。小时候是她照顾我们，现在换我们来照顾她。我12岁的女儿每天都看到我如何照顾我的母亲。有一天，我很惊讶地看到女儿把外婆推到门口呼吸新鲜空气，并坐在她的旁边陪伴她。那一幕让我非常暖心。”Wahidah女士也分享说，当她的母亲渐渐失去反应能力时，女儿也会给予帮助。“当我在厨房准备食物时，女儿就会坐在床边，一边准备小六离校考试，一边陪伴外婆。”

虽然年轻看护者都来自不同的背景，
也具有不一样的看护经验，
他们都秉承了相似的文化和
家庭价值观，帮助他们以无条件的
爱和有目标地承担看护重担。

文字：新加坡防癌协会慈怀疗护小组

**对页：Wahida的女儿用爱帮助喂外婆吃饭。
右图：鼎轩和恺轩写给外婆的情书；
下图：慧敏的孩子与她们的曾外婆，通过行动将价值观传输给年轻一代。**

30多岁的慧敏在家照顾患有重疾的外婆。她让在小学读书的女儿一起参与看护工作，如帮外婆擦背和一起吃榴莲。她坦诚地与女儿讨论看护年长者的点滴。她从照顾外婆吸取到关爱年长者的价值观，促使了她积极支持他人照顾身患重疾的亲人。“对于我分享照顾外婆的经验，我的外婆应该也会感到欣慰。” 她一直都与同样是看护者的朋友分享她的看护经历。

在2022年4月，当88岁的张女士病危时，她收到30多岁的孙子恺轩和鼎轩写给她的‘情书’。张 女士很感动。她表示，“那是我孙子们发自内心写的信，出自于他们对我的深爱和我对他们的关心。”恺轩是资讯科技的专业人士。当他意识到他可能会失去从小就对他宠爱有加的外婆时，他迫切地感觉到自己有必要担任“母亲的看护者”。他的母亲是外婆主要的看护者。他从少年时期开始就再没写过中文书信。他和弟弟一起写了以“彩虹的约定”和“雨过天晴”为题的中文书信，向张 女士表达感谢和爱意，并鼓励她要“相信上帝，相信无论是今生还是在天堂，我们都会在一起。”对这些年轻看护者而言，更重要的是支持身为主要看护者的母亲。他们亲眼目睹母亲如何无微不至地照顾外婆。作为孙子，他们以照顾外婆来回报回报祖父母的疼爱和养护之恩的同时，也必须照料和支持外婆。

张女士的女儿苏女士是她主要的看者。苏女士很庆幸有两个儿子的关爱，也感谢母亲不断地给肯定来回报她，“如果没有你，我不能舒适地活着。”苏女士的感悟是：“看护之旅可能充满挑战，可是你可以与一组看护者分担责任，并且从中获得爱的回报，尤其是当上帝是小组的领导。”

虽然年轻看护者都来自不同的背景，也具有不一样的看护经验，他们都秉承了相似的文化和家庭价值观，帮助他们以无条件的爱和有目标地承担看护重担。

参考文献

MOH (2018). MOH Leads Review to Strengthen Caregiver Support For Seniors. Retrieved from https://www.moh.gov.sg/news-highlights/details/moh-leads-review-to-strengthen-caregiver-support-for-seniors

Wong, C. H. & Chan. A. (2020). Background Report on Care for Older Adults in Singapore. The role of families and local and national support system. Centre of Ageing Research and Education.

Sharine 和姐姐与父亲最后一次在海边度过美好一天。

报答父爱

两位年轻的姐妹成为父亲最后一程的看护者。

这是最适合在海边的一天。海边的天气棒极了。海风习习，让两姐妹和生病的父亲觉得很舒服。那一天，他们一起拍照，度过了宝贵的时光，也留下了最后几张全家福。

这是Sharine 和姐姐照顾父亲期间最难忘的经历。

成为年轻看护者

她们的父亲是个沉默寡言的人。身为单亲爸爸，他努力将两个女儿抚养成人，以行动表达了父爱。

作为家里唯一的经济支柱，他相信努力工作就能获得巨大回报。

他也一直守护着她们 - 成为她们的知己和可以依靠的肩膀。

可是，当他在2014年被诊断患上第三期结肠癌，并在六年内发展为第四期后，这一切都改变了。

从那时开始，Sharine 和姐姐就肩负起照顾父亲的责任，亲力亲为。

当看护者对年轻的两姐妹而言并不容易。要同时兼顾工作和照顾父亲是辛苦的。

父亲每天必须每两个小时服用20颗药丸。两姐妹都使用手机的闹钟提醒自己父亲吃药的时间。

此外，父亲进行了肾造口术（PCN），植入导管帮助排尿，伤口在冲凉前后都需要进行适当的护理。由于经常使用手术胶带，两姐妹得花很长时间清洗他的皮肤。

随着父亲病情的恶化，他的行动能力越来越差，甚至无法自己进食，必须依赖两姐妹。

可是，两姐妹始终坚持照顾父亲，并在父亲生命的最后时光里守护着他－就像他健康时守护她们一样。

在2022年初，父亲的病情进一步恶化，导致他住进了欧南社区医院的慈怀疗护病房。

欧南社区医院的慈怀疗护小组由始至终陪伴两姐妹照顾父亲。

Sharine表示，“我们很感激欧南社区医院的小组倾听我们的心声，让我们能够在照顾父亲的同时倾诉感受。我还记得他们在许多次沉重的面谈后提供令人宽慰的建议。”

遇到棘手的情况时，例如如何在父亲严重水肿时帮他止血，两姐妹会向护理小组求助。

欧南社区医院的医疗社工许美真分享道，“她们的看护旅程是很艰难的，但这是她们回报父亲这么多年来对她们的爱和牺牲的方式。我们很高兴能够助她们一臂之力。”

为看护者提供援助

照顾慈怀疗护病患会给看护者带来压力。有时候，这可能意味着他们必须寻求精神、情感和体力上的支持。

无论是有助于预防倦怠或提供经济援助，照顾好看护者是确保病患和看护者迎接未来旅程至关重要的一环。

“除了医疗建议，护理小组也鼓励Sharine和姐姐照顾自己，才能够继续照顾她们的父亲，”美真说。

文字和照片：欧南社区医院

勇敢面对，昂首向前

一名注册护士忆述她与两位年轻看护者互相学习之旅。

照顾正走向生命终点的亲人，是个沉重而心情起伏不定的经历。在全心全意看护和支持亲人並同时兼顾自己的生活，需要极大的力量和意志力。即使是最坚强的人也会觉得这艰难的旅程是个极限的挑战。家庭看护者终究需要面临丧亲之痛，并且需要在失去亲人之后学习调整和恢复正常生活。

我们的注册护士，美碹，曾多次被问及为何要在慈怀疗护行业工作。她总是笑盈盈地说，“我喜欢我的工作！”

她解释说，“有异于在医院工作，慈怀疗护的工作能让我从个人层面上认识我的病患及其家人。”我们可以感受到她正在实现自己的梦想，而关怀别人正是她所热爱的事。

美碹在慈光安宁居家护理中心工作的三年半期间，每一次的登门探访对她而言都是一个全新的学习经历。了解病患的生活方式让她能够提供更好的护理选项和支持。她指出，“你能够了解他们的看法、喜好和厌恶、以及其他我们在医院工作时可能会忽略的小细节。病患感受到你对他们的关怀时，会觉得很温馨。”

在她服务过的众多病患中，有一位让她留下了深刻而持久的印象。在她加入慈光安宁居家护理中心的第一年里，她被指派为一名晚期癌症患者提供护理。该病患与年迈的丈夫和两个成年女儿同住一个屋檐下居。

“两姐妹当时的年龄与我差不多。两个年轻女子离开职场成为母亲的全职看护者并不容易。” 美碹分享道。具有同理心的她下定决心协助她们为母亲提供最好的护理和支持。一开始，看护工作对两位缺乏经验的年轻看护者是个挑战。对于没有经验的看护者来说，简单的护理干预措施，如处理吗啡，都可能会让人不知所措。

为了克服这些问题，美碹为她们提供看护者培训，教导她们如何识别疼痛、处理伤口以及决定病患所需的干预措施。感受到两位看护者在学习新技能的热情和投入，让她觉得培训和所花费的时间是值得的。“在几个月的培训后，她们都成了一流的看护者。”她说。

久而久之，她与这两位姐妹建立了特殊的关系。美碹雀跃地补充道，“由于我们的年纪相仿，我们发现大家都有相同的兴趣、爱好和共同的话题，例如学习外语和喜欢韩流，为我们创造了有趣的谈话内容”！“我上门进行护理干预时，播放韩国流行音乐，让她们比较放松自在。她们付出了努力之后，我真的很高兴看到她们享受这当之无愧的休息时间。”

美碹承认这两位年轻姐妹也教会她许多事。“听到两位年轻的看护者在整个看护过程中如何保持积极的态度和坚强，非常暖心。”她说。 “通过她们，我也学会了从不同的角度保持乐观。”

她补充说，我们应该向阳而生，才不会看到黑暗。当慈怀疗护的护士陪伴病患走向生命的尽头时，他们的情绪常起伏多变。因此，对护士而言，保持镇定以维持个人的生活和福祉非常重要。

美碹与这个家庭一起度过了病患生命的最后阶段。在一个星期二的早上，她接到其中一位看护者的电话，告诉她母亲已经安详地去世了。同样悲伤的她，看到两位姐妹在这段艰难时期始终保持坚强而感到欣慰。

看护者倦怠是真实且严重的问题。她鼓励看护者在需要时，把问题说出来，寻求援助。她指出，“没有人能够独自面对所有事情。”作为一位必须停止工作和牺牲个人时间的年轻看护者而言，压力是非常大的。“虽然这两位看护者很辛苦，但她们从未放弃，一直保持乐观的态度。我相信这种爱的行为，真的值得敬佩。”

文字：慈光安宁居家护理中心
照片：Freepik.com

从青少年开始

英华自主中学学生组织 “Restful Retreat”的蒋豪珉分享他们提高青少年对慈怀疗护认识的目的，以及他不避讳于讨论死亡和临终话题的原因。

首先，我们的团队想分享一位参与者的一句话：“丧礼并不是庆祝死亡，而是欢庆生命。”这句话让我们有所启发，我们认为这句话总结了珍惜生命和不留遗憾地生活的精髓。此外，欢庆生命也让我们思考和反思我们的贡献。

引起我共鸣的另一句话来自“Life in a Hospice: Reflections on caring for the Dying”的作者 Ann Richardson：“我们不能改变结果，但是我们可以改变旅程。”任何人，在任何一个年龄都有可能患上致命的疾病。我相信努力度过一个没有遗憾的人生对于拥有高质量的生活至关重要。因此，我经常告诉我的朋友：“你生活的质量取决于你经历的质量。”

Restful Retreat 组织成员（左起）：
许善骏、许仁宾、李修齐、蒋豪珉

对你而言，什么是有尊严的告别?

有尊严的告别是给予一个人所需的护理和关怀，以及享受他们喜欢的事物的最后机会。这应该是死者事先计划好的告别，而不是由他身边的人单方面决定的。这应该是欢庆生命，悼念死者所做过的好事的一个场合。

你如何看待新加坡人对死亡和临终问题的态度?

新加坡人对死亡和临终等话题的态度是保守的。许多人认为谈论这些问题是个避讳；他们会尽量拖延或避免这些对话，直到他们临终之际。许多人对于慈怀疗护有所误解，将它与死亡、长期卧床和无法逃脱的状况联系在一起。可是，情况恰恰相反 - 这种护理将提供舒缓，并改善病患及家属的生活质量。在我这个年龄层的人因为对这些问题缺乏了解，也有一样的看法。然而，他们比较开放，也更愿意学习。

你为什么觉得将死亡和晚期照顾计划相关的谈话正常化是重要的?

死亡是个自然但具有不确定性的过程。我们深信，如果要为不确定的未来做好充分准备，就应该将死亡和晚期照顾计划的谈话正常化，而不是轻视这些话题。这不仅对老年人很重要，对青少年也一样重要。我的其中一个组员许善骏的叔叔被诊断患有末期癌症，只剩下很短的时间。他的孩子年龄介于18到20岁。虽然他们想要和他度过有意义的最后时光，但是他们不知道怎么和他进行谈话，只是安静地在房里陪着他。这彰显了将这些话题正常化的重要性，即使对青少年也一样。

对页与下图：
Restful Retreat 为17至19岁青少年举办互动讲座。

你能否分享Restful Retreat的宗旨，和你们希望达成的目标?

我们希望提高大家对晚期照顾这个问题和可用资源的认识，例如哀伤支援、慈怀疗护和护理院等。我们的目标对象是青少年，尤其是17-19岁，就读于大学预备课程教育中心如初级学院、理工学院或工艺教育学院的学生。我们希望教育青少年了解慈怀疗护的重要性，以及社区里为慈怀疗护病患、看护者，甚至是丧亲者所提供的资源。

Restful Retreat 的其中一位联合创始人，许仁宾与我们分享他在护理院担任义工的经历。虽然当时我们并不了解慈怀疗护是什么，但是我们对他的经历和顾虑有很深的感触。尽管提高青少年对慈怀疗护的认识的过程漫长而崎岖，但我们对这个目标的热情，以及某些人的个人经历，推动着我们全力以赴。

你的亲友和老师对你的计划有何看法?

我们的父母、朋友和老师都很支持我们教育并提高青少年对慈怀疗护的认识。在新加坡，慈怀疗护和晚期照顾是很少谈论的话题，特别在青少年当中。青少年将会成为看护者，因此教育青少年关于慈怀疗护的问题很关键。

文字：蒋豪珉

加强社区支持

新加坡慈怀理事会希望通过全新计划更早识别需要慈怀疗护的病患、家庭和看护者 。

此页从左顺时针：（左至右）沈美霞女士、郭献川先生和叶汉荣先生为慈怀疗护社区方向标举行推介仪式；公众翻阅免费的慈怀疗护理事会书籍；艺术墙收集公众对临终课题的看法；对页（左至右）：慈怀疗护理事会短片播映会；艺术治疗工作坊参与者。

> “更深入了解慈怀疗护，并与家人和朋友分享，永远不会太早。”

文字：新加坡慈怀理事会

配合今年的世界慈怀疗护日，新加坡慈怀理事会在哥本岑鲁民众俱乐部举行“活得精彩，走得自在”外展活动，并推出“慈怀疗护社区方向标”和“慈怀疗护推广大使”两项计划，以提高公众对慈怀疗护的认识，给予需要慈怀疗护的病人及其家人更多支持。

哥本岑鲁和杨厝港的基层顾问及议员，郭献川先生和叶汉荣先生亲临活动现场。这两个单选区是首两个设立社区方向标的选区，让需要慈怀疗护的病患及其家人能够更早的被识别，更快获得协助。

该计划将为选区的居民提供所需的社区支持和慈怀疗护的资源及资讯。慈怀疗护社区方向标将会提供资料手册和书籍等资源。新加坡慈怀理事会希望在接下来五年内，能够在我国的每个选区成立慈怀疗护社区方向标。

郭献川先生表示，“在我走访居民时，我曾经遇到可从社区方向标获益的居民。我们的社区方向标目前有16位义工。我们希望义工人数能在今年底增加至50人，以便我们能够更快地识别有需要的病患、家庭和看护者，让他们从这项以病患为中心的全面护理计划获益。”

叶汉荣先生则指出，“在我担任顾问的杨厝港单选区里，30-40% 的居民是年长者。因此，确保更多人能够了解慈怀疗护更为重要。设立社区方向标有助于教育居民慈怀疗护的目的，以及社区里可协助居民的资源。”

新加坡慈怀理事会也在外展活动上推出了慈怀疗护推广大使计划。理事会希望招募200名来自社会各个阶层的慈怀疗护推广大使，向公众推广这方面的知识。这些大使每年将会进行至少2000次关于死亡议题的对话，以消除公众对于这些谈论的避讳，让这些谈话正常化。

新加坡慈怀理事会执行董事沈美霞说，“更深入了解慈怀疗护，并与家人和朋友分享，永远不会太早。为自己及亲人作好离世的准备是我们的责任和义务。”

新加坡慈怀理事会2017 至 2020 年的数据显示，许多病患在疾病晚期才获得慈怀疗护服务。沈美霞说，“癌症病患由转介到死亡的中位时间为 27-35 天，非癌症患者则是 11-13 天。”

她进一步指出，“慈怀疗护在疾病早期最为有效；它能改善病患及其家人的生活质量，并减少不必要的住院。”

新加坡慈怀理事会的“活得精彩，走得自在”外展活动旨在提高居民对慈怀疗护和临终事宜的认识。活动当天，参与者参与各种引人深思和实践的活动，从而使临终课题正常化。特别主办的工作坊，如艺术治疗、言语治疗和营养护理也让公众认识到由多学科疗护团队提供的慈怀疗护的方法。

活动上也特地准备了互动式的活动，如艺术墙（String Art Wall）以了解公众对临终课题的看法。另一个展位则分享看护故事的录音片段，以及理事会从真实故事改编的短片，让参与者进入和了解看护者的内心世界。

齐声献唱

新加坡慈怀理事会在世界慈怀疗护日成功举办了一场筹款音乐会。

新加坡慈怀理事会在新冠肺炎疫情爆发后首次举办现场筹款活动“慈怀之声暖我心”音乐会。这是一个激动人心的夜晚，陈洁仪、96.3 好FM播音员以及新加坡慈怀理事会志愿者和成员代表演唱了触人心弦的歌曲，熟悉的曲调，激动人心。音乐会在新加坡艺术学院举行，邀请了国会议长陈川仁先生为场面增辉，成功筹集了50万。出席者也包括新加坡慈怀理事会成员组织的工作人员和慈怀疗护的支持者。

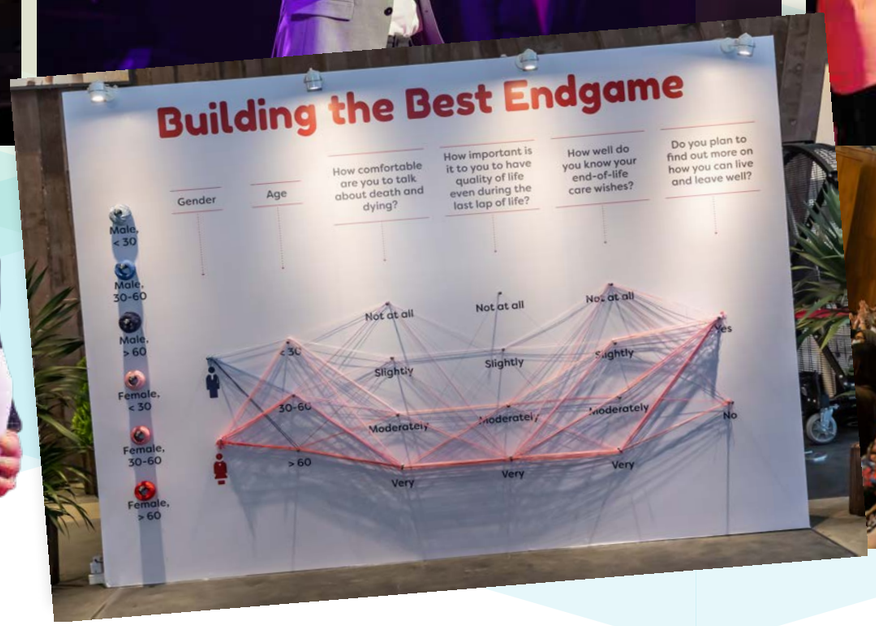
在音乐会上，陈川仁分享道，和亲人谈论死亡不容易，却很重要。他说，“在一个人生命的最后六到九个月里，医疗保健的支出急剧增加。医学虽然可以延长生命，但不一定能确保生活质量。我们所有人都需要处理这些问题。”

音乐会在世界慈怀疗护日举行，借此机会也向慈怀疗护工作者致敬，感谢他们的奉献和敬业精神，为有需要的人提供疗护。

特别感谢MYP Pte Ltd、显密度母林佛学会、梁苑集团、星洲木箱包装私人有限公司、Yeoman Capital Management Pte Ltd、mm2全亚影视娱乐有限公司和96.3好FM - 新报业媒体的慷慨支持，让筹款音乐会圆满成功。

文字和照片：新加坡慈怀理事会

❶徐振兴医生
❷DJ杰奇
❸96.3好FM 团队
❹表演嘉宾与乐队
❺陈洁仪
❻张保贤医生
❼音乐会观众
❽音乐会司仪：林安娜，Glenn Ong



“看护工作怎么可能会有趣？”

大家都知道看护工作会带来压力也非常疲劳。
可是，如果看护工作也可以是… 很愉快的呢？

在网上搜索与看护者相关的文章时，屏幕上出现的第一个搜索结果是：“拥抱新常态—看护者压力”。

哎呀！

随着人口的老化，我们的年轻一代将成为将来的看护者。如果他们搜索到同样的结果，会有什么感想？作为一个潜在的年轻看护者，我感到有点沮丧，脑袋里有一个微微的声音在说，“哇，糟了。”

其他的搜索结果虽然没有如此的悲观，但也着重于看护亲人的挑战和压力。当然，这些都有充分的理由。

低估看护者无时无刻肩负的重担是无知的。看护不仅需要体力，更需要付出心力和情感。日常工作包括在病患患病时全程处理医疗需求、穿梭于医疗保健系统、照顾其他家属、和提供心理支持。看护者还必须在面对调整和失去个人生活时间的的同时，应对多种情绪和平日生活上起居的挣扎。

有关这些挑战的描述彰显了看护者的日常挑战。它们有助于加强倡导支持看护者的政策、服务和计划的声音，让政府、各组织和社会能够各司其职，帮助看护者度过艰难的旅程。

然而，要真正理解一个现象时，我们需要探索多方面的陈述。

当我不经意间向一位朋友提到我要写一篇关于看护工作愉快的一面时，他挑挑眉，不可置信地对我说：“看护咧！ 哪里会好玩？”

然而，目前有大量经同行审查的研究正关注于正面、积极的看护经历，证明我朋友的置疑是错的。研究人员目前不仅仅关注看护工作的负担，也探讨看护旅程的福分。这些福分极其丰富。

我们经常提到看护者需要‘应付’-蓄积足够的体力和心力资源以度过每一天。可是，越来越多研究显示看护者不仅仅是应付着，也在茁壮成长。他们感受正面的情绪，如快乐、感激和自豪，与自身和他人建立健康的关系、与亲人（病患）共度优质时光、发掘自己具有创意和灵性的一面、培养新爱好、以及获得成就感－这一切都在众所周知的压力源和挑战中发生。有些看护者网站甚至专门幽默谈论的看护经历，让看护者分享他们在一天之中最尴尬或失控的时刻，而大家都会会心一笑，因为大家都是过来人。看护者都在经历和重新叙述他们的故事，展示他们在逆境中成长和保持乐观的韧性。

看护者正乐在其中。

最近的研究探讨了个人对看护的态度如何影响他们对压力源和挑战的看法；以更乐观、平静和有目标的态度看待自己的角色的看护者被认为拥有更好的生活质量和福祉。这表示除了提供经济援助和技能培训等实际和‘以应付为中心’的支持，创造一个积极的看护的文化，能够加强看护者的经历和结果。

年轻一代知道他们即将会成为看护者。我们希望他们在接受看护的角色时心存惶恐、恐惧和困顿，还是抱着乐观的态度、希望和目标呢？

在我们努力倡导和帮助那些正在挣扎的看护者的同时，我们可能忽略了那些茁壮成长看护者的声音。这些声音也同样重要－他们验证了看护的旅程也可以是一份轻松、愉快和有趣的经历－而我们需要让这些声音被大众听到。看护旅程往往被比喻为艰苦的登山之旅；可是途中肯定也能享受到美丽和令人振奋的景色。

在更了解看护者的正面经历之后，我们不仅会看到希望，也会更明白该如何帮助自己和别人完成目标。我们可以，也必须从一个仅仅应付的看护文化转为一个丰富美好的文化。

看护者之旅往往包括他们与亲人共处的最后时光。除了实际的护理工作，这段旅程具有神圣性和短暂性。若考虑到这一点，就能清楚意识到这艰辛的旅程不仅仅是靠“应付”了。第一步是重塑看护的故事－虽然辛苦，但也愉快、充满意义，和对许多人而言是他们珍惜的特权。

或许在不久的将来，大家对看护的自然反应是，“看护？当然有趣！”

文字：南洋理工大学社会科学院心理学系，高级辅导员及资深研究员，Geraldine Tan-Ho
照片：JComp on Freepik

新加坡慈怀理事会成员

Alexandra Hospital
亚历山大医院
378 Alexandra Road, S(159964)
T: 6908 2222 F: 6379 4339
www.ah.com.sg
contactus@nuhs.edu.sg

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

Buddhist Compassion Relief Tzu Chi Foundation (Singapore)
佛教慈济慈善事业基金会（新加坡）
9 Elias Road, S(519937)
T: 6582 9958 F: 6582 9952
www.tzuchi.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

Dover Park Hospice
托福园
10 Jalan Tan Tock Seng, S(308436)
T: 6500 7272 F: 6258 9007
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

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: 6225 5554 F: 6293 7933
www.kkh.com.sg

Lien Centre for Palliative Care
连氏慈怀研究中心
Duke-NUS
Medical School Singapore
8 College Road, Level 4, S(169857)
T: 6601 2034 / 6601 7424 [Education]
T: 6601 5113 [Research]
www.duke-nus.edu.sg/lcpc

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 Care & Home Hospice
MWS居家护理及居家慈怀疗护
2 Kallang Avenue,
CT Hub #08-14, S(339407)
T: 6435 0270 F: 6435 0274
www.mws.sg/centre-location/mws-home-care-home-hospice
MWShh@mws.sg

National Cancer Centre Singapore
新加坡国立癌症中心
11 Hospital Crescent, S(169610)
T: 6436 8000 F: 6225 6283
www.nccs.com.sg

Ng Teng Fong General Hospital
黄廷方综合医院
1 Jurong East Street 21, S(609606)
T: 6908 2222 F: 6716 5500
www.ntfgh.com.sg
contactus@nuhs.edu.sg

The Palliative Care Centre for Excellence in Research and Education
慈怀疗护研究与培训中心 (PalC)
PalC c/o Dover Park Hospice
10 Jalan Tan Tock Seng, S(308436)
T: 6500 7269
www.palc.org.sg
enquiries@palc.org.sg

Ren Ci Hospital
仁慈医院
71 Irrawaddy Road, S (329562)
T: 6385 0288 F: 6358 0900
www.renci.org.sg
renci@renci.org.sg

Sengkang General Hospital
盛港综合医院
110 Sengkang East Way, S(544886)
T: 6930 6000
www.skh.com.sg

Singapore Cancer Society
新加坡防癌协会
Temporary HQ: 48 Pandan Road, L4M, PTC Logistics Hub, S(609289)
T: 1800 727 3333
www.singaporecancersociety.org.sg
hospice@singaporecancersociety.org.sg

Singapore General Hospital
新加坡中央医院
Department of Internal Medicine,
The Academia, Level 4,
20 College Road, S(169856)
T: 6222 3322
www.sgh.com.sg
sghfeedback@sgh.com.sg

SingHealth Community Hospitals (Bright Vision Hospital, Outram Community Hospital, Sengkang Community Hospital)
新保集团社区医院
（观明医院，欧南园社区医院，盛港社区医院）
10 Hospital Boulevard, S(168582)
T: 6970 3000
www.singhealth.com.sg/SCH

St Andrew's Community Hospital
圣安德烈社区医院
8 Simei Street 3, S(529895)
T: 6586 1000
www.sach.org.sg
general@sach.org.sg

St Joseph's Home
圣若瑟之家
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
referral@stluke.org.sg

Tan Tock Seng Hospital
陈笃生医院
11 Jalan Tan Tock Seng, S(308433)
T: 6256 6011
www.ttsh.com.sg

Tsao Foundation
曹氏基金会
298 Tiong Bahru Road
Central Plaza, #15-01/06,
S(168730)
T: 6593 9500 F: 6593 9505
www.tsaofoundation.org
info@tsaofoundation.org

Woodlands Health Campus
兀兰医疗保健园
9 Maxwell Road, MND Complex Annex A, #03-01A, S(069112)
T: 6681 5999
www.whc.sg

患有重症疾病的亲人会出现食欲不振和吞咽困难等症状，因此经常表示“我不想吃”，增加看护者备餐的难度。慈光聚缘轩的何志伟厨师分享以下两道健康和容易准备的食谱。

素食嫩滑豆腐

2-3人份

食材：

豆腐，切块，300克（1盒）
胡萝卜，切丝，20克
黑木耳，40克
蘑菇，切块，30克
灯笼椒（红和青），切丝，40克

调味料：

素蚝油，1茶匙
酱清，1茶匙
蔬菜/ 蘑菇高汤粉，½茶匙
黑酱油，½茶匙
玉米粉芡汁（玉米粉，½汤匙 + 水，1汤匙）
橄榄油，1汤匙
水，80克

做法：

1. 锅中倒入橄榄油并烧热。加入豆腐，煎至金黄后盛出。
2. 如果需要，锅中再倒入少许橄榄油。加入胡萝卜和蘑菇，翻炒出香味。加入其他的食材翻炒。
3. 锅中加入煎好的豆腐，并加入素蚝油、酱清、蔬菜/ 蘑菇高汤粉调味。搅入玉米粉芡汁，再加黑酱油上色后可上菜。

番茄芹菜泡饭

2-3人份

食材：

熟米饭，2杯（隔夜饭较佳）
番茄，切丁，30克
蘑菇，切丁，80克
鲍鱼菇，切丁，50克
芹菜叶，20克
胡萝卜，切丁，50克
芹菜，切丁，50克
脆米，60克

调味料：

番茄泥，2汤匙
蔬菜高汤，½汤匙
橄榄油，1茶匙
水，200克
盐，½茶匙或少许

做法：

1. 锅中倒入橄榄油并烧热。倒入番茄丁翻炒至软。加入胡萝卜丁、蘑菇和鲍鱼菇，翻炒出香味。倒入适量的水，覆盖所有食材，煮至沸腾。加入芹菜。
2. 倒入番茄泥和蔬菜高汤，撒上适量的盐。倒入熟米饭，煮2分钟。
3. 加上芹菜叶点缀。撒上脆米后即可上菜。

编委组

执行董事兼编辑　沈美霞
通讯组　张雪贞，林斌彦， 陈淑萍
美术设计　Christian Subrata
翻译　许美燕

会员机构

亚历山大医院　李佩音
雅西西慈怀病院　杨雪慧
佛教慈济慈善事业基金会 （新加坡）　潘在祥
樟宜综合医院　王丽云
托福园　吴燕妮
HCA 慈怀护理　杜玮诗
新加坡邱德拔医院　陈丽芯
连氏慈怀研究中心　陈瑞莲
慈光安宁居家护理中心　林美美
MWS居家护理及居家慈怀疗护　欧阳明怡
慈怀疗护研究与培训中心（PalC）　陈丽君
仁慈医院　蔡颖玫
盛港综合医院　Farah Rahman
新加坡防癌协会　陈欣雅
新加坡中央医院　罗可庭
新保集团社区医院　Muhammad Azhar bin Abdul Rahim
圣安德烈社区医院　白丽君
圣若瑟之家　吴雪宁
圣路加医院　蔡慧玲
陈笃生医院　陈嘉恩
曹氏基金会　容艳萍

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。

535 Kallang Bahru #03-09 GB Point, S (339351)
T: 6538 2231 • E: info@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。Yung Shung Printrade Pte Ltd印刷。新加坡智障人士福利促进会的受益者协助本刊的邮寄过程。