慈怀通讯

2021年12月 - 2022年02月 • MCI (P) 063/10/2021

爱的旅程

培养看护者的韧性

帮助看护者保持韧性

附加：
看护者调查
的主要发现

SINGAPORE HOSPICE COUNCIL

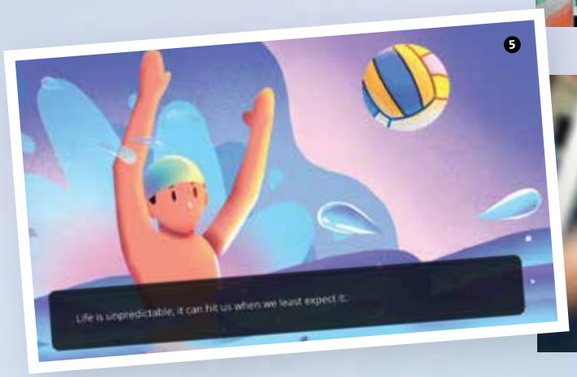
不留下任何一人

新加坡慈怀理事会表彰慈怀疗护专业人员的贡献，欢庆世界慈怀疗护日。

新加坡慈怀理事会于10月9日，与西南社区发展理事会联办了一场长达45分钟的线上音乐会。音乐会通过新加坡慈怀理事会的Facebook直播，展现了新加坡慈怀理事会在西南社区里的社区外展活动和公众教育上所取得的成果，以及7个为居民提供慈怀疗护服务的机构。会上也公布了新加坡慈怀理事会首个TikTok舞蹈比赛的前5名优胜者。

音乐会也推介新加坡慈怀理事会的全新线上互动角色扮演游戏《The Living Game》。这个游戏旨在提高年轻人对于慈怀疗护和晚期照顾计划的认识，使他们能够支持自己所爱的人活得精彩，走得自在。现在就上网到 game.singaporehospice.org.sg 去玩游戏吧！

❶新加坡慈怀理事会的义工姚惠菲担任音乐会司仪 ☺
❷新加坡慈怀理事会副主席张保贤医生致欢迎词。
❸西南区市长刘燕玲女士向慈怀疗护专业人员和工作人员以及看护者的投入和奉献精神致敬，并感谢他们的贡献 ❤
❹张保贤医生和刘燕玲市长隔空击掌，推介新加坡慈怀理事会首个线上游戏《The Living Game》！



❺Johan是《The Living Game》第一集游戏中的主角 ☺
❺❼新加坡慈怀理事会在西南区的社区外展活动始于2018年。如今共有7个成员组织在西南社区里为居民提供慈怀疗护服务，即HCA慈怀护理、MWS居家护理及居家慈怀疗护、黄廷芳综合医院、圣若瑟之家、圣路加医院、新加坡防癌协会和慈济基金会（新加坡）。

TikTok 比赛

恭喜新加坡慈怀理事会TikTok比赛的5位优胜者！

❽2019年度新加坡慈怀理事会《创新声：艺心一意》歌曲创作比赛的优胜者王鼎智演唱特别为世界慈怀疗护日创作的歌曲“Leave No One Behind（不留下任何一人）”。
❾来自TLQ乐队，同时也是2019年度新加坡慈怀理事会《创新声：艺心一意》歌曲创作比赛的季军得主陈裕晴，和陈裕琳演唱他们创作的歌曲“只要我们不放弃”。
❿新加坡慈怀理事会全体职员和义工向积极贡献于慈怀疗护服务的医疗人员、看护者、义工、捐赠者和合作伙伴致以万二份的谢意！❤
⓫TLQ乐队在音乐会结束前以原创歌曲“Stronger Together（一起更坚强）”向慈怀疗护专业人员致敬。

对页：HCA 心灵辅导员 Irene Lee（左）与Juliana 建立了信任关系。做为她母亲主要的看护者，Juliana义无反顾的肩负起照顾母亲的日常需求。

培育心灵

心灵辅导在培养看护者的韧性上发挥着关键的作用，因为他们要努力应对照顾亲人所带来的身心创伤。

对看护者 Juliana 来说，生活是无限循环的责任，既要看护生病的母亲和年迈的父亲，还要照顾孩子们的需要和管理工作上的需求。

这时候的Juliana无论是身体或情感上都觉得疲惫不堪，她也发觉到自己已经无法跟上日常生活的节奏。在束手无策的时候，她向母亲在HCA慈怀护理的基本护理护士表达了她的担忧。很快的，HCA就安排心灵辅导员Irene Lee 上门探访。

建立桥梁

Irene 第一次到访时，Juliana表现得沉默寡言，因为她从未接触过心灵辅导员所以不知要如何开口。察觉到她的犹豫，Irene便耐心地花时间逐步地了解Juliana的需求。通过具引导性的问题和温馨的提示下，Juliana终于坦白了一直困扰她的烦恼。

Juliana说，“我将与Irene 的第一次会面视为具有更高权力的顿悟。我终于意识到把我对生活的担忧托付给我的信仰是何等的重要。”

文字和照片：HCA慈怀护理

在接下来的几次面谈中，Juliana开始找到内心的平静，让她能够从容地应付日常生活的挑战。除了心灵上的支持，Irene 也温柔地引导Juliana解决她所面临的难题。当Juliana因为弟弟居住海外无法花时间陪伴母亲而感到烦恼时，Irene指引她寻找一个替代方法。最终，Juliana发现她可以利用科技并通过视频通话让弟弟与母亲联系。

Irene 说，“Juliana起初因为看护的责任而感到焦虑和压力。现在她在照顾她的母亲时很放松，也善于表达。”

超越宗教

大多数人都有一个普遍的误解，即植根于宗教的心灵关怀是必要的。Irene 分享道，“心灵关怀其实更着重于为病患和其看护者带来希望，并帮助他们寻找爱和平静。”

看护者往往挣扎着面对预期的哀伤，同时也得承受看护至亲而带来精神和身体的损伤。存在性问题也经常出现：“为什么这种事情会发生在我所爱的人身上？ 他们死后会到哪里去？”

这些难题都没有明确的答案，不过Irene相信看护者最终将得出自己的结论。她说，“生命本身就是个谜团，我没有答案。但是，与看护者一同经历了快乐和痛苦的时光，我希望他们能够在至亲过世前找到答案和寻得平静。”

Irene 经常与HCA的医生、护士、医疗社工和艺术治疗师合作。负责的护士、医生或医疗社工通常会根据个案需求将患者和看护者转介给她。

Irene 叙述她曾遇见一位老太太，想象自己在过世后来到一片辽阔的草原和顶着蓝天，富有美丽风景的地方。病患也提到平静、爱和喜乐对她的重要性。在HCA高级艺术治疗师Gracia Lim 的协助下，他们完成了一幅描绘了大自然的画作，并在画中融合了“平静”、“爱”和“喜乐”字样。

Irene 说，“她的女儿将画作裱起来，并挂在母亲病床对面的墙上。她一看到那幅画脸上就会出现笑容。”

制作艺术品的过程不但让老人家得出她自己的死后结论，也给女儿带来安慰。

Irene作为支持的指导支柱的作用，帮助看护者寻得平静，并让他们在应对疾病和死亡的不确定性时站稳脚步。

右图： 在2019年圣安德烈社区医院为病患举办祖父母和父母亲节庆祝会上，蔡和融先生为陈金娣女士绘画卡通肖像，给家人留下了美丽的回忆。

爱的旅程

与婆婆缘分深厚特殊，儿媳无悔的陪着她圆满走完人生最后的旅程。

2015年圣安德烈社区医院设立慈怀疗护病房时，是我初次知悉慈怀疗护服务。当时，我总会特意避开病房，因为面对死亡将意味着接踵而来的悲伤。慈怀疗护旨在满足患有限制生命疾病的病患的生理、心理和精神需求，改善他们的生活质量。圣安德烈社区医院的多学科慈怀疗护团队，其中包括医生、护士、治疗师、药剂师、医疗社工和院牧服务人员。他们在病患住院期间，陪伴病患及其家属，确保患者获享最佳的生活品质。团队也给予病患家属支持，鼓励他们活得充实，礼赞生命，珍爱回忆。

多年不断的与不同的病患和家属互动，慈怀疗护现今已意味着爱的旅程。其中令人深感窝心的旅程要数施美美女士和被她昵称为‘妈妈’的已故婆婆陈金娣女士两人的故事。

48岁的美美笑着回忆，“我在18岁那年通过我的婆婆认识了我的丈夫。当我25岁结婚的时候，我的母亲建议我像对待自己的妈妈一样地爱我的婆婆。由于生父在我30岁时就已经过世了，我在婚后也把公公当成父亲一般爱待。”

回想起过往的点点滴滴，美美说道，“妈妈和爸爸都很可爱，常对我们嘘寒问暖，关怀备至。当他们的身体还非常健康的时候，我们一家人很喜欢在周末一起到海边散心。我喜欢向他们学习烹饪传统菜肴，比如算盘子。我很享受为家人做饭，看到他们把我做的菜肴全吃光让我非常喜悦。”

美美接着轻声说道，“2018年，妈妈被诊断患有癌症。那年她才74岁。这个突如其来的消息震惊了我们，使我们心碎。她的身体越来越衰弱，需要他人帮忙洗澡和每隔数小时处理导尿管。当时我的孩子分别是9、17和18岁。为了照顾妈妈并兼顾家庭，我毅然辞去了兼职工作。我每天给她做饭和帮她洗澡。在我彻夜照顾妈妈并每小时给她清理导尿管时，我的丈夫承担起照顾孩子的责任，尤其是我们最小的孩子。八个月后，妈妈的情况恶化并住进了樟宜综合医院。由于妈妈需要专业的医疗护理，樟宜综合医院的医生建议我们让她住进圣安德烈社区医院的慈怀疗护病房。这对我来说是个艰难的决定。我很爱妈妈，想把她带回家，这样我就可以亲自照顾她了。在与护理团队商讨后，我让步了，因为让她入住圣安德烈社区医院的慈怀疗护病房是最恰当的护理安排。”

美美哽咽地说，“看到妈妈受苦时，我的心很痛。我们会经常抱在一起哭。妈妈是个坚强独立的女性，不喜欢麻烦别人。当她肯让我照顾她的个人卫生和如厕需要时，我感到很欣慰。她把我当作自己的女儿一般看待，使我很感动。妈妈经常说要我放手让她走，因为她认为照顾像她这样的病患是很累人的。”

圣安德烈社区医院慈怀疗护病房的陈宗仁院牧分享道，“美美是个超级儿媳妇。我曾亲眼目睹陈女士生前痛苦难忍时，和她的媳妇两人拥抱着流泪。那画面真令人心碎。在我认识的病患的儿媳妇中，她是少数的一位能真挚的将婆婆像亲生母亲一样的疼爱和照顾。美美不辞日夜地在医院里照顾陈女士，并经常给她带来家常菜。陈女士告诉我，美美是每个婆婆都会疼的理想儿媳。她甚至建议我找个像她那样的妻子！”

在圣安德烈社区医院慈怀疗护团队的专业建议、指导和支持下，美美一家鼓励陈女士继续充实地生活。“妈妈喜欢节日庆典。疗护团队所筹办的多个节庆活动为妈妈和我的家人带来了许多欢乐，”美美说道。“团队还让人给她画了幅卡通肖像。我珍惜和妈妈共度的每一个时刻。妈妈咽下最后一口气时，我就陪在她身边。我对她的爱如今依然铭刻在我的心中。”

文字：圣安德烈社区医院企业传讯部白丽君
文照片：圣安德烈社区医院/Unsplash/嘉顿西莱私人有限公司/施美美女士

左图：美美的全家福
下图：美美一直用她阿姨的烘培坊《嘉顿西莱私人有限公司》所制作的饼干和月饼在支持圣安德烈社区医院的慈怀疗护病患！

美美给看护者的建议

1. 尽最大的努力照顾我们的至亲，特别是我们的父母。我们之所以能有今天，全因为有他们无私的付出。
2. 学着包容，原谅你所爱的人。不要记恨。
3. 自我护理，为自己腾出时间。
4. 寻求专业帮助。慈怀疗护团队为病患及其看护者提供良好的支持和咨询。除了照顾病患，疗护团队也帮助病患家属应对痛苦的时刻，和预先做好告别亲人的准备。

培养看护者的韧性

看护者在至亲的生活中扮演着举足轻重的角色。自我保健在建立长期身心的耐力上是非常重要的。

对于多数的看护者而言，看护已是一种回报，这更是联系彼此关系的证明。作为樟宜综合医院的一名医疗社工，我有幸结识来自各行各业的看护者，他们向我展示了照顾至亲是一种多么充实的经历。

然而，有一个现象似乎相当一致。在看护至亲时，大部分的责任都会自然而然地落在看护者的肩上，而他们往往都会忽略自己的身心健康。每当我问起他们是如何应对或者怎样照顾自己时，他们总以耸耸肩和无奈的微笑回应。

事实上，无论在身体或情感上的需求，往往会让看护者感到精疲力尽。如果不懂得照顾自己的身心健康，即使是最坚强的人也可能最终被挑战击垮。研究显示，自我护理和从看护的过程中获取正面的经验让看护者能保持心理健康和韧性。这种韧性不但让看护者应对挑战，更能从中获得成长。

左图：接受亲友给予的支持；对页：吃得好以保持身体健康；瑜伽和冥想有助于疏解压力和焦虑。

以下是帮助您建立韧性以避免压力积聚和倦怠的提示：

以您的健康为优先

我曾见过一名看护者因为辛勤地照顾癌症复发的丈夫而瘦了很多。我们常会忽略吃得好和补充足够睡眠是人身体的基本需求。吃不好和睡不够容易导致疲劳，并减弱自己的免疫力。所以，在照顾他人之前还必须先照顾好自己。

安排休息时间

抽出时间暂停一下、喘口气或简单地喝杯茶，听听音乐或追看您喜欢的韩剧。这些短暂的休息是必要的，它可以帮助您休息和恢复元气。您也可能希望寻找自己的兴趣和爱好。运动也是抒发紧绷压力和促进身心健康的一个好方法。

寻求并接受帮助

愿意让您的家人和朋友给予支持，在需要时向他们求助。您可以请他们做一些具体的事情，例如买杂货或做饭，或让他们在您休息或出外办事的时候代为照顾病患。有个看护者曾告诉我，她非常感激邻居会为她的孩子们做饭和送他们上学。

练习深呼吸

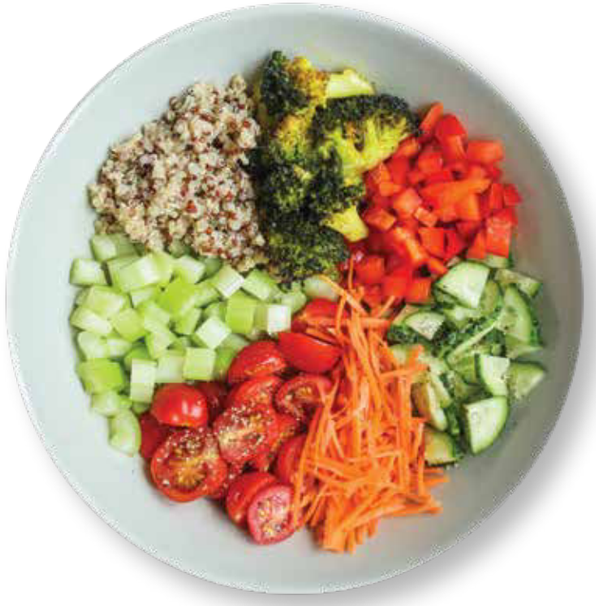
定期的呼吸练习具有镇静作用，能够释放紧张情绪和帮助放松紧绷的神经。一个简单的呼吸法，是通过鼻子缓慢吸气5秒钟，再屏住气5秒钟，然后通过嘴用2至3倍长的时间来呼气。除此之外，还有许多其他的运动如瑜伽和冥想也有助于缓解压力和焦虑。

加入互助小组

知道自己的看护之旅并不孤单可以带来极大的安慰。除了提供鼓励和肯定，您也能从别人的经历中找出解决问题的方法。有了Whatsapp 和 Telegram之后，您不用出门也能通过聊天应用程序获得支持。

文字：樟宜综合医院高级医疗社工郑惠玲
照片：Andrea Piacquadio (Pexels)/Jared Rice (Unsplash)/ Polina Tankilevitch (Pexels)

如果不懂得照顾自己的身心健康，即使是最坚强的人也可能最终被挑战击垮。



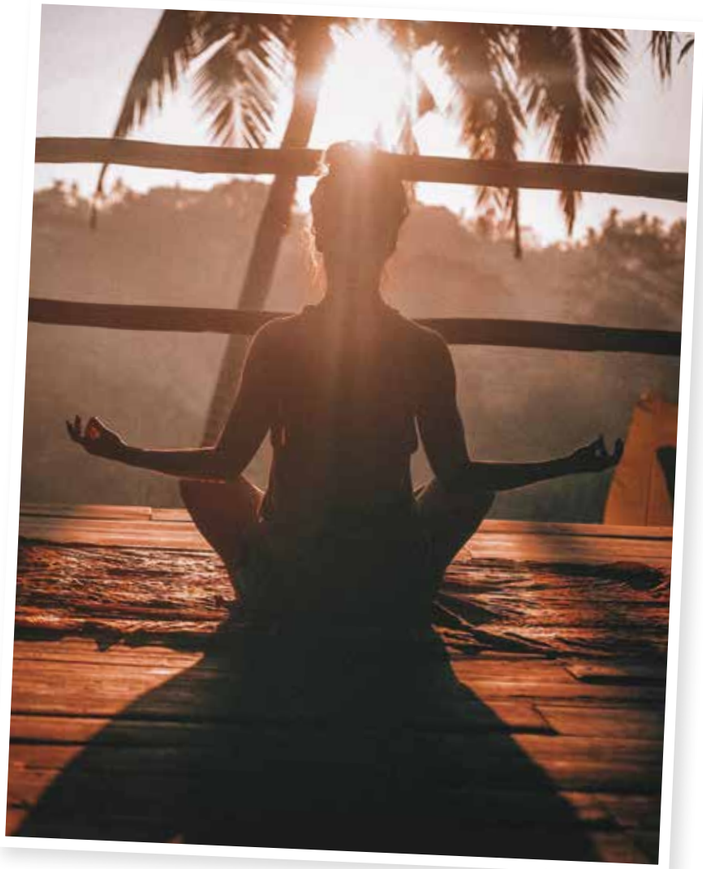
管理您的期望

要善待自己，这世上没有“完美”的看护者；要学习赞赏自己的努力。专注于您所能提供的，从建立日常生活的小步骤开始做起。如果您喜欢写作，可以培养写感恩日记的习惯，来肯定自己的努力和当天的小成就。

医院的慈怀疗护和居家慈怀团队在提供促进理解以及减轻担忧和恐惧所需的信息方面是不可或缺的。樟宜综合医院的慈怀疗护通过医疗护理、疼痛管理及心理、情感、社会和精神上的支持，为虚弱的病患提供必要的支持。樟宜综合医院也与圣安德烈社区医院合作，设立了社区慈怀疗护，称之为“Violet Programme”（紫罗兰计划），为居住在新加坡东部的非癌症病患提供晚期照顾。

在照顾病患及其家属的过程中，医院的医疗社工会根据病患及其家属的需求，建议与拟定合适的护理安排；并让他们了解医疗、社会服务、政府津贴的资讯及申请程序。除此之外，医疗社工也会在实际的问题上给予指导，如预先护理计划和持久授权书到临终仪式。我们也聆听病患及看护者的心声并给予鼓励与共鸣。若有需要，我们可以帮助您联系相关机构。看护者也可以向社会福利组织如新加坡防癌协会、新加坡失智症协会、看护者联盟等服务寻求援助，这些机构提供一系列的服务，能够满足不同病患的需求。

不要独自承担所有的责任，要勇于向他人求助。一点小帮助可以大大增强您的看护体验。

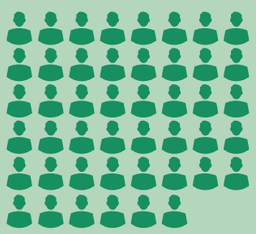


新加坡慈怀理事会看护者资源的有效性：主要发现

调查时间
2021年1月至3月

调查工具
小组讨论、
电话访问、
线上调查

参与人数
46



调查目的

- 了解看护者当前可使用的新加坡慈怀理事会看护资料的类型
- 评估新加坡慈怀理事会看护资源的有用性和相关性
- 确定看护者的差距和有待改进的需求
- 收集看护者参与的最佳平台和媒体的观点

主要发现

- 看护者希望他们能在诊断或发病之前就开始了解和学习如何成为一名看护者
- 新加坡慈怀理事会的资源是有用的
- 让新加坡慈怀理事会的资源更普及并易于取得，以支持他们的看护之旅。例如：
  - 根据看护之旅组织网站内容
  - 使用各种不同的媒体格式，如播客、手机应用程序、聊天机器人、教学视频
  - 简要和实用的信息

有关最新的新加坡慈怀理事会看护者资源的信息，请浏览https://singaporehospice.org.sg/

新加坡慈怀理事会成员

Alexandra Hospital
亚历山大医院
378 Alexandra Road, S(159964)
T: 6472 2000 F: 6379 4339
www.ah.com.sg
AH_Enquiries@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

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
15 Enggor Street, #04-01,
Realty Centre, S(079716)
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

新加坡慈怀理事会看护者资源

新加坡慈怀理事会致力于支持和赋予看护者权力。

照顾患有危及生命疾病的病患可能会对看护者造成身心上的伤害。为了更好地支持看护者，新加坡慈怀理事会特地以英文、中文、马来文和淡米尔文出版了《如何照顾丧亲的自己》、《照顾晚期病患的营养指南》和《生命谢幕知多少》的资源小册子。

看护者也可以依据至亲的需求来考虑适合的住院慈怀疗护服务。看护者可以参考以英文编制的住院慈怀疗护服务机构的信息表，以做出更明智的选择。

看护者有时候也需要给他们的病患管理药物。他们可以根据信息图表，快速了解如何进行直肠灌肠剂和皮下注射、使用芬太尼(Fentanyl) 透皮贴剂和肛门栓剂。这些信息图表都有7种语文版本供选用，即英文、中文、马来文、淡米尔文、缅文、印尼文和菲律宾文。

您可免费下载这些资源，并与至亲和社区分享。欲知更多详情，请浏览https://singaporehospice.org.sg/caregiver/

编委会

编辑 龚敬怡
副编辑 宋慧琴
翻译 许美燕

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） 郭静仪
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 蘇俐亦
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 Kumudha Panneerchelvam
新加坡中央医院 罗可庭
新加坡慈怀理事会 龚敬怡
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

排版 Christian Subrata
印刷 Yung Shung Printrade Pte Ltd

活动一览

2021年11至12月

2021年度圣安德烈社区医院慈怀疗护义跑

此次筹款活动由圣安德烈社区医院慈怀疗护病房的护理小组成员陈宗仁主导，旨在筹募款项以支持医院的慈怀疗护服务。请扫描二维码慷慨解囊，以行动支持他们的1,000公里爱心之旅。

联系： laykoon_peh@sach.org.sg

ST. ANDREW'S COMMUNITY HOSPITAL

2022年1至3月

新加坡慈怀理事会“活得精彩，走得自在”专业系列@ 国家图书馆

日期： 1月24日、2月28日、3月28日

地点： Zoom线上活动

此系列活动将在2022年每月举办一次。更多详情将于稍后陆续公布！请浏览singaporehospice.org.sg 查阅最新信息。

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, S (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。
新加坡智障人士福利促进会的学生协助本刊的邮寄过程。