慈怀通讯

2023年12月 - 2024年02月 • MCI (P) 106/03/2023

尽情拥抱
生命的每一刻

留下美好
的记忆

癌症以外的慈怀疗护

SINGAPORE HOSPICE COUNCIL

Mohd Saad

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
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
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/en

Changi General Hospital
樟宜综合医院
2 Simei Street 3, S(529889)
T: 6788 8833
www.cgh.com.sg

Dover Park Hospice
托福园
TTSH Integrated Care Hub
1 Tan Tock Seng Link, S(307382)
T: 6500 7272
www.doverpark.org.sg
info@doverpark.org.sg

HCA Hospice Limited
HCA 慈怀护理
705 Serangoon Road, Block A #03-01
@Kwong Wai Shiu Hospital, S(328127)
T: 6251 2561
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
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
www.kkh.com.sg

Lien Centre for Palliative Care
连氏慈怀研究中心
Duke-NUS Medical School
8 College Road, S(169857)
T: 6601 1097 / 6601 2034 [Education]
T: 6601 6840 [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
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
www.mws.sg
MWShh@mws.sg

National Cancer Centre Singapore
新加坡国立癌症中心
30 Hospital Boulevard, S(168583)
T: 6436 8000
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
www.ntfgh.com.sg
contactus@nuhs.edu.sg

The Palliative Care Centre for Excellence in Research and Education (PalC)
慈怀疗护研究与培训中心 (PalC)
PalC c/o Dover Park Hospice
TTSH Integrated Care Hub
1 Tan Tock Seng Link, S(307382)
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
30 Hospital Boulevard
NCCS Building #16-02, S(168583)
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,
Outram Road, S(169608)
T: 6222 3322
www.sgh.com.sg
sghfeedback@sgh.com.sg

SingHealth Community Hospitals (Bright Vision Community 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
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
www.slh.org.sg
general@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
tsaofoundation.org
info@tsaofoundation.org

Woodlands Health
兀兰医疗集团
17 Woodlands Drive 17, S(737628)
T: 6383 3000
www.wh.com.sg
enquiry@wh.com.sg

内容

2 新加坡慈怀理事会成员
3 执行董事的话
4 关怀无界限
6 尽情拥抱生命的每一刻
9 癌症以外的慈怀疗护
12 决不放弃
13 尊重生命足迹
14 让艺术增进康复效果
15 留下美好的记忆
16 向专家提问 同情心和奉献精神
18 突破艺术的限制
19 活出积极喜乐的人生
20 在工作场所内面对哀伤

欢迎乐捐

新加坡慈怀理事会致力于改善重症患者及其家属的生活质量。
请与我们携手，让人人都能获得慈怀疗护。

*捐款50元以上能享有250%税额减免。

执行董事的话

世界卫生组织对慈怀疗护的定义是“通过及早发现和正确评估并治疗疼痛及其他身体、社会心理或精神问题而预防并减轻痛苦，从而提高面对与威胁生命疾病有关的问题的患者（成人和儿童）及其家人的生活质量的方法。”因此，虽然慈怀疗护的初始目的是帮助癌症病患，但是，不同程度的慈怀疗护其实适用于面临限制生命疾病的患者，包括但不限于，心血管疾病、主要器官衰竭、晚期失智症或因年老而极度衰弱。

遗憾的是，在我们进行外展活动时，经常会听到公众表示，“哦，我以为那只适用于癌症患者。”；“我完全不知道呢！”；或“如果早知道...”。本期的《慈怀通讯》深入了解我们的成员机构为非癌症患者所提供的慈怀疗护，例如仁慈社区医院与陈笃生医院携手推出的气喘综合疗护计划（第14页）、慈济为中风病患提供的居家慈怀疗护服务（第12页），以及晚期肺部疾病患者 Haslina Wannor 的护理小组如何有效地管理她的症状，让她从居家护理转到日间护理服务（第19页）。

令人欣慰的是，慈怀疗护病患在护理团队的支持下，依然能够享有富有意义和成就感的最后时光。Haslina 投入于艺术治疗，并利用她的新兴趣为雅西西慈怀病院筹款。圣若瑟之家的居民汤秋霖先生也以自己的人生故事和艺术作品激励青少年（第18页）。

尽管人们仍然以为慈怀疗护仅适用于癌症患者，但随着越来越多其他疾病患者了解慈怀疗护，这种情况正在逐渐改变。通过转播信息，我们都可以尽一份力让更多人知道慈怀疗护在改善非癌症患者的临终生活质量也很重要。

沈美霞
执行董事
新加坡慈怀理事会

封面作品介绍

家庭瀑布之旅， 2022年
布面丙烯和马克笔

画家：Mohammed Saad Bin Hussin
托福园日间看护中心病患

Saad先生在创作这件艺术作品时，回想起以前与家人去马来西亚旅游观赏瀑布的时光。这些与家人的珍贵回忆对他来说非常重要。

照片：Freepik

关怀无界限

最新消息和亮点

认识团队

高级营养师 柯佩珊

欧南社区医院

营养师与慈怀疗护团队合作，为患有限制生命疾病的病患提供个人饮食建议，以充分满足病患的营养需求和改善他们的生活质量。营养师会根据病患的饮食需求、症状管理和喜好制定饮食计划，并且确保符合家人的期望和消除他们的忧虑。

请与我们分享一个令你难忘的事件，谈谈你从中学到了什么。

我在私立医院担任初级营养师的时候，需要与一位年长丈夫进行有关管喂食(Enteral or tube feeding)的咨询。他的妻子中风后，家人选择居家护理。丈夫很忧愁，担心停止喂食的后果。这次经历让我意识到，营养师的职责也包括提供情感上的支持、管理期望，以及同理心和以谨慎的态度在提供会影响病患生存和生活质量的实用饮食建议时候的重要性。

“在我成长的过程中，我的家人经历了糖尿病、肾衰竭和不同的癌症。我亲眼目睹手术和洗肾如何影响了他们的生活。我的目标是提供饮食指导以避免非传染性疾病。身为营养师，我见过受营养不良影响的年长病患。我希望通过饮食辅导，以及与其他医疗专业人员的合作计划，减低其影响。”

最高筹款者
黄良光
完成里数：258公里
筹得款项：$16,700

最高里数（跑步）
方雪莉
里数：315公里

最高里数（步行）
鄞金发
里数：355公里

最高里数（脚踏车）
黄征雄
里数：2091公里

为“活得精彩挑战2023”全力以赴

筹款超过十万元，为人人提供优质的慈怀疗护！

为支持优质慈怀疗护，新加坡慈怀理事会于2023年8月26日至10月8日举办了首届“活得精彩挑战”(#SHCLiveWellChallenge)。此次线上筹款活动邀请参与者通过骑脚踏车、跑步和步行筹款。在为期六周的筹款活动里，参与者设定运动目标，并呼吁亲朋戚友捐款支持。

筹款活动的现场压轴项目在新加坡慈怀理事会的“活得精彩，走得自在”外展节上举行。在2023年10月21日，BFT芽笼峇鲁健身中心的会员和公众人士报名，利用滑雪机、划船机和脚踏车健身器运动，共同累积里数。所有的参与者都全力以赴，最终超过了目标里数，截至中午时分共筹得$60,000！

BFT芽笼峇鲁健身中心负责人，蔡潍联先生说：“此挑战不仅仅是一场筹款活动；它是一场运动，鼓励个人和社区将健康视为生活的一种方式，同时支持临终关怀的病患和其亲属。我们相信在我们团结一致下，可以在那些生命受限制的病患人生中产生重大影响。”

整个筹款活动共吸引了150多位挑战者参加，所筹得款项超过$100,000。新加坡慈怀理事会将利用这些善款，进行社区外展项目和为保健专业人员、看护者、义工等主办活动、培训、研讨会和讲座，从而提高公众对慈怀疗护的了解。新加坡慈怀理事会衷心感谢BFT芽笼峇鲁健身中心付出宝贵时间和赞助运动器材使用，也向所有踊跃参加“活得精彩挑战2023”的人士致以万二分的谢意。

❶ BFT芽笼峇鲁健身中心的会员为挑战滑雪机的队员打气 。
❷ 精力充沛的参与者在挑战后持理事会礼包拍照留念 。
❸ 向BFT芽笼峇鲁健身中心的健身教练表达感谢。左至右：Syam先生、理事会执行董事沈美霞女士、蔡潍联先生和 Melia小姐 。
❹ 10月21日于“活得精彩，走得自在”外展节上共完成 150公里的里数，筹得$$60,000。

SHC Live Well Challenge
在 Giving.sg
持续进行至12月31日

扫描捐款
或了解更多详情！

尽情拥抱生命的每一刻

为期十天的“活得精彩，走得自在”- 慈怀疗护外展节亮点
包括全新播客系列和书籍发布会、有趣的艺术创作、
聊天秀、宠物疗法和森林浴等活动。

新加坡慈怀理事会于2023年10月13至22日举办为期十天的“活得精彩，走得自在”- 慈怀疗护外展节，加深人们对慈怀疗护的认识，并鼓励公众讨论临终课题。

每年十月份的第二个星期六是世界慈怀疗护日，旨在肯定和支持慈怀疗护和临终关怀的重要地位。在国家图书馆大厦广场举行的“活得精彩，走得自在”- 慈怀疗护外展节上，理事会与39个合作伙伴携手推出适合一家大小的活动项目，包括内容广泛的讲座和互动节目，介绍慈怀疗护的不同学科。

开幕典礼于10月13日举行，主礼嘉宾是新加坡慈怀理事会创会主席薛爱美博士。她在开幕典礼上与特邀嘉宾一起推介了 “活得精彩，走得自在”播客系列。播客是与理事会成员及来自各行各业的人士合力完成的，分享一系列以慈怀疗护的生命价值为中心的故事和反思。

外展节的另一个亮点是新加坡慈怀理事会在10月19日推出的儿童慈怀疗护英文书，“When a Child Has Serious Illness”（《当孩子患有重病时》）。本书以患有限制生命疾病儿童的家庭为对象，由专业医疗人员编写，分享知识和实用建议，帮助家长应付各种挑战。嘉宾卫生部兼律政部高级政务次长拉哈尤玛赞受邀将书本赠送给理事会成员组织、支持患有重疾儿童及其家人的慈善机构、图书馆和高等院校。

“活得精彩，走得自在”-慈怀疗护外展节庆祝生命、有尊严的告别的重要性，是一次难能可贵的经验。新加坡慈怀理事会衷心向所有参与外展节的人士表示感谢。只要同心协力，我们可以创造一个关怀友善的社区。

❸ 雅西西慈怀病院日间护理的 Senior Boleh Chimes Choir 展现音乐天赋，为开幕典礼画上圆满的句号。
❹ 轻松地观看电影《飞屋环游记》
❺ “我的百宝箱有什么？预先护理计划艺术创作活动” 参与者创造个人百宝箱。
❻ 新加坡治疗犬组织和狗狗义工出席外展节，与公众分享宠物治疗的慈怀疗护作用。
❼ 参与的公众展示美丽的粉彩画。
❽ 新加坡慈怀理事会执行董事沈美霞女士和“通过艺术治疗表达感谢”工作坊的参与者及其作品合影。工作坊由托福园举办。

❶ 新加坡慈怀理事会执行董事沈美霞女士、理事会董事成员和主礼嘉宾薛爱美博士为外展节进行开幕仪式。
❷ 开幕典礼上，主礼嘉宾和播客嘉宾为“活得精彩，走得自在”播客系列进行启动仪式。左至右：林友明、陈玉心护士、理事会执行董事沈美霞、薛爱美博士、李惹玲女士和 Remesh Panicker

文字和照片：新加坡慈怀理事会

扫描收听
“活得精彩，走得自在”播客

❾ 司仪菁云和慈济基金会的义工徐振兴医演唱歌曲，向参与者的至亲致敬。
❿ 在“你照亮我的生命-悼念挚爱的亲友”活动中，参与者制作记忆瓶，重温和分享美好的回忆，以怀念过世的亲友。
⓫ 在新加坡植物园参加艺术治疗师兼认证森林治疗导师洪玉萍女士主持的森林治疗课程后，参与者变得精神焕发、活力充沛。
⓬ 林茹萍和陈建彬带来“死死都要讲”聊天秀，分享关于临终对话、规划和慈怀疗护的重要性。
⓭ 在生命天使之翼留下永恒的微笑。
⓮ 除了深入了解慈怀疗护，参观者也能参加讲座和工作坊。
⓯ 卫生部兼律政部高级政务次长拉哈尤玛出席理事会的新书发布会。除了理事会董事成员，执笔者张保贤医生、Siti Nur Hanim 医生和任慧护士也在场。

扫描观看
慈怀疗护外展节精彩亮点

癌症以外的慈怀疗护

虽然目前大多数慈怀疗护病患都是癌症患者，但有越来越多面临限制生命疾病的病人也受益于多学科疗护团队的支持，得以享有最佳的生活品质，直到生命结束的那一刻。

在新加坡卫生部公布的2022年主要死因清单里，癌症高居榜首。约有24%的死亡归因于癌症，而其他限制生命疾病的死亡病例则占了超过57%。此外，随着新加坡的人口超老龄化，预计将来患有晚期心脏病、失智症、肝病、肺病、肾衰竭和中风等慢性疾病的病患人数及需求量也会增加。

今年5月，卫生部高级政务次长Rahayu Mahzam 在国会上报告，接受社区慈怀疗护的晚期严重病症患者在过去5年里增加了30%，慈怀疗护病患人数在2022年达8,800。卫生部预计此人数将持续增加。

圣路加医院的高级执业护士郑冰心是本期“向专家提问”栏目（第16页）专访的专家。无论是在她目前工作的医院，或是之前服务的雅西西慈怀病院和欧南社区医院，她所照顾的病患多数是非癌症患者。她表示，“我有越来越多晚期器官衰竭的病患接受慈怀疗护。”

在兀兰医疗集团担任高级医疗社工的汤佳颖也接触到更多选择慈怀疗护的肾脏疾病和末期肾衰竭病患。尤其当他们的时日不长、生活素质欠佳，他们便认为洗肾只是在延长他们的痛苦。“至于体弱的病患可能相信洗肾的风险超越它带来

的好处，而那些感觉人生已圆满的病患，或许觉得定期洗肾影响到生活的品质，所以便选择保守管理，在生命的最后一程需要慈怀疗护的支持。”

已故的西西里·桑德斯女爵士（Dame Cicely Saunders）是现代慈怀疗护体系的开创者。她设想的富有同情心的护理，能为面临进行性限制生命疾病的病患缓解“整体性疼痛”。疼痛不仅限于身体，还包括情感、精神和心理。除了癌症病人，非癌症严重疾病患也一样会感受到“整体性疼痛”。

癌症和非癌症病患的慈怀疗护，都是以患者为中心的整体方法，肯定每个人的生命，并尊重他们特有的愿望和喜好。护理团队竭尽全力，照顾患者整个人，包括其症状、社会心理和精神方面的需求。慈怀疗护还会为病患的看护者和至亲提供实际、情感和精神支持。郑护士指出，慈怀疗护团队致力于在患者的最后旅程给予病患及其家人支持。

然而，要为更多非癌症病患提供慈怀疗护，还是面对不少挑战的。

针对非癌症患者的顾虑

圣安德烈社区医院的医疗副主任兼居家护理服务主管佘淑珍医生指出，其中一个挑战是非癌病症其预后推估的不确定性。“医治晚期非癌病的护理即复杂又需要充分积极的专业护理。当器官对治疗完全没有反应而无法延长生命时，患者病情能迅速恶化。非癌症疾病预后推估的高度不确定性以至没有时间引入慈怀疗护。”

佘医生的同事，黄俐玲医生负责主管社区医疗服务。她认为正确的意识和即时的转介也同样重要。她说：“疗养院的护理职员必须能够识别病情恶化的居民，以作出适当和即时的转介。缺乏知识或经验来识别垂死居民，可能导致慈怀疗护的介入被延迟。”

为了增加慈怀疗护的可及性，卫生部公布的2023年全国慈怀疗护策略指出，其中一个因素是明确的培训要求，以“培养疗养院、居家护理和基本护理的基本慈怀疗护能力”。

“在圣安德烈疗养院（亨德申），护理职员与圣安德烈社区医院紫罗兰计划（Violet Programme, 简称VIP)的团队紧密合作，会转介符合条件的病患于VIP团队。” 黄俐玲医生表示此计划是圣安德烈社区医院与樟宜综合医院携手制定，由圣安德烈疗养院为非癌症病患提供护理；在2022年新加坡健康素质服务奖中荣获最佳团队奖。

雅西西慈怀病院的高级顾问医生苏诗琳透露，在2022年接受雅西西慈怀病院住院、居家护理和日间护理服务的患者中，有三分之一是非癌症患者，而且这数目预计还会持续增加。她说：“现有的慈怀疗护教育机会允许并鼓励来自不同培训背景的医生和其他医疗专业人员在各自的服务范围内提供一般的慈怀疗护。随着重疾病患的需求与辨识度提高，也有更多社区服务出现以应付需求。雅西西慈怀病院也与非癌症专业的转介医院团队合作，通过我们的多学科疗护团队方法，为社区里的病患提供全面护理。”

文字：**卢思勉** 照片：**Freepik**

> “在不减少寿命的情况下，快速提供预先疾病管理和症状控制、维持社会心理健康而在舒适的住家里维持生活品质，都是可以说服病患与至亲的重要特点。”
>
> *佘淑珍医生*

尽管如此，我们还需要更努力接触这群病患及其看护者。

无论是癌症或非癌症病患，他们的至亲、看护者、护理团队、甚至是社区外展小组都会面对一些常见的障碍。

克服常见的障碍

社会心理和社会障碍也须得到解决。随着医疗科学的进步，病患有个“个人的目标”，宁愿盲信治疗会成功，而不愿考虑慈怀疗护。对于较传统一代而言，死亡和临终可能被视为禁忌课题。此外，有些病患坚持往常的疗程，不愿意作出任何改变，继续受护于熟悉的医疗团队。

苏医生表示，“人们往往喜欢维持现状，尤其是当改变被理解为状况恶化的时候。对于已经建立了长期关系的病患而言，能有个自己信赖的非癌症医生陪伴度过困难时期，依然是一种安慰。”

佘医生也提到这种普遍的心态以及导致病患不愿意接受慈怀疗护的其他原因。她说：“其中一些障碍包括，家人希望亲人能活更久一点、病患为了活久一点而宁愿承受疼痛及其他症状、治愈性治疗能否缓解症状、以及担心慈怀疗护团队是否能提供复杂的医疗护理。”

人们一般不知道，在适当的情况下，慈怀疗护可以与积极疾病管理一起进行，而不应该被视为“放弃医疗”。黄俐玲医生说：“慈怀疗护的核心是全面的病患护理，包括身体、情感、心理和精神。”

汤佳颖也表示同意，“公众人士可能不知道慈怀疗护的社会心理支持会通过给予面临限制生命重疾的病患和帮助其看护者或亲人支持，尽力维护病患及其看护者的生活品质。”

因此，医疗意识不容忽视。苏医生强调，“在今天这个信息高度流通的世界里，随着我们的人口老龄化，系统有必要支持人们浏览各种信息以提高医疗意识。”

认可非癌症病患的慈怀疗护

黄俐玲医生表示，她形容为癌症病患慈怀疗护的 “宝贵见解” 也能让非癌症病患获益，例如患者的身体症状管理，以及至亲和家人的悲伤管理。

虽然必须清楚地说明病患的疾病轨迹，包括可能无法预测以及患者的日常生活活动能力甚至会迅速衰退，察觉慈怀疗护需求并作出反应仍是值得的。佘医生说：“在不减少寿命的情况下，快速提供预先疾病管理和症状控制、维持社会心理健康而在舒适的住家里维持生活品质，都是可以说服病患与至亲的重要特点。”

此外，医疗社工会从社区心理方面介入，提供给非癌症和癌症病患及其至亲所需的辅助和支持。汤佳颖说：“在适当时候，我们可以提供病患及其看护者或亲人有关悲恸、死亡和临终的辅导，以及财务支援和护理计划等实际帮助。”

黄俐玲医生说：“及早进行慈怀疗护对话是必须的。与可能成为病患及其看护者和家人说明慈怀疗护的益处至关重要。”

苏医生也表示认同，“在社区里和医疗保健业里通过外展活动、研讨会、工作坊和会议来提高对慈怀疗护的认识和加深参与是重要的。”

新加坡慈怀理事会定期举办“活得精彩，走得自在”《向专家提问》系列以及“慈怀疗护须知101”课程。公众可浏览他们的网站或关注其社交媒体以了解更多的活动详情。

这些提高意识的活动旨在促进对话，从而了解慈怀疗护和临终之旅的好处，以提高病患的生活品质，并给予其家人及至亲支持。苏医生说，“及早与医疗专业人员、病患及其至亲进行艰难但重要的对话，有助于护理计划，加深对病患期望和顾虑的理解，并给他们机会舒缓自己的焦虑。”

郑护士在访谈中所说（第16页）的，值得在此重申：“这是个有意义的旅程，尽可能确保过程对病患而言顺畅无痛。对我们来说，每个人的死亡都是真实的。”

这正是西西里·桑德斯女爵士愿景遗留下来终极礼物，也是每一位慈怀疗护业者所秉持的信念：“你是重要的，因为你是你。即使活到最后一刻，你仍然是那么重要。”

决不放弃

七年来，南利先生始终坚持，只要妻子尚存一丝气息，他就会全心全意地照顾她。

七年来，南利先生一直用心地照顾因为二次中风而卧病在床的妻子再侬女士。他每隔两三个小时就会检查妻子一次，观察她的呼吸规律，并确保她没有发烧。

南利先生总是一丝不苟、竭尽所能地关心妻子，即使他不在她的身边。例如，当他在厨房里准备食物时，他可以通过手机查看再侬女士躺在床上的实时视频。煮饭时，他会不时查看手机屏幕，一刻也不让妻子离开自己的视线。

看护妻子的过程充满了挑战。有时候，她每天只睡两个小时。南利先生还得时不时帮她排痰，特别是在晚上痰液累积速度加快的时候。他的健康因为睡眠中断而受到影响，经常出现头疼、晕眩和疲劳的症状。

慈济居家临终护理团队多年来一直陪在他身边，帮助消除他在照顾再侬女士时所面临的一些挑战。慈济的医生陈俊耀和慈怀疗护护士陈玉心会定期探访病患及其看护者，检查他们的身体健康状况，同时关注他们的心理状态。

随着时间流逝，南利先生注意到妻子经常显得沮丧和悲伤，让他不知所措。“当我看到她哭泣的时候，会觉得很可怜，可是却不知道该怎么帮她。我试过各种方法。如果她继续哭泣，我就帮她按摩。”他说。

从左：慈济慈怀疗护护士陈玉心（左）经常与南利先生聊天，确保他身心健康和提供情感支持；慈济医生陈俊耀（右）检查南利先生的药物和健康状况。

支撑支柱

了解到再侬女士的挑战后，慈济居家临终护理团队提供了能够减轻她的痛苦的方法。

陈医生表示，“家属说她一直哭泣，似乎有抑郁的症状。我们选了副作用轻微的药物来帮助她。如果他们告诉我们药物无效，我们就会先观察，再调整药物。”

慈怀疗护护士陈女士也会一直陪着病患家属，为他们提供医疗和情感支持。陈女士的工作还包括帮助家属为病患的辞世作好心理准备。她已经开始南利先生展开这类谈话。

在定期的家访中，陈女士会小心翼翼地提及再侬女士的状况，希望能帮助他勇敢地面对诀别的时刻。

在一次家访时，她向南利先生建议：“你必须学会放手。这虽是很难，可是你必须知道，这是人生的一部分。”经过这番谈话，南利先生似乎逐渐接受了妻子的情况，了解她会随时离开他的可能。

灯塔之光

在这个家庭里的艰难时期，慈济居家临终护理团队就像一盏明灯，为他们提供医疗和心理支持，帮助他们走出黑暗。

“他们很真诚地提供援助。如果我的妻子感觉不适，我们可以随时联系他们。接受慈怀疗护后，我觉得自己得到很好的支持，大家都是一个团队。”心怀感激的南利先生表示。

照顾处于生命最后阶段的家人绝不容易。但是，只要有适当的支持，一切就不会那么悲观无望。南利先生决心陪伴妻子走到生命尽头。

“这都是上天的旨意。只要她还活着，而我也有体力，我就会继续照顾她。”

文字：萧花拌
照片：慈济基金会（新加坡）

尊重生命足迹

珍视每个病患的价值和人生经历能让病患在最后的日子里找到平静、舒适和意义。

把至亲的心跳声加进歌曲里，可能在至亲去世后成为家人珍藏的具体化念想。邓燕燕是已故邓善文先生的女儿。在父亲最喜欢的歌曲里听到他的心跳声，总是带回从未离开过的美好回忆和亲密感，为她带来抚慰和安宁。

认识他的人都亲切地称呼他Uncle Tan，邓先生原本是圣路加医院的病人，后来转为义工和职员。为了接受中风治疗，他住进圣路加医院，不仅获得新生还同时结识了一大群朋友。当他意识到自己病情的进步能够启发与激励别人时，邓先生开始担任义工激励其他病患，后来更成为圣路加医院的服务大使。他总是亲切友善地问候每个走进医院大厅的访客。他聆听患者及其家属的心声，并与他们谈话，帮助他们在面临健康挑战的时候看到各种可能。

邓先生去年癌症复发后，住进了急症医院的加护病房。他最后的心愿是要回到圣路加医院。可是，由于病情不断恶化，他无法实现愿望。家人仔细讨论后，他成为圣路加医院“心跳计划”（Project Heartbeat）的第一个病患。音乐治疗师在他去世前的12 小时内录下了他的心跳声。作为对他生命足迹的深切敬意，邓先生的心跳声被巧妙地融入了他最喜爱的歌曲“奇异恩典”（Amazing Grace)中。充满感激的燕燕说：“这首独特的歌曲是份珍贵的礼物，甚至可以传承给下一代。它在我哀恸悲伤时给我带来了力量，让我想起父亲坚韧不拔的精神。”

对临终病患而言，反思自己的人生能够帮助他们获得平静和解脱，并且在最后的时日里找到慰藉和意义。工作人员会根据已故的临终关怀先驱伊丽莎白 · 库伯勒 · 罗丝医生所提出的哀伤的五阶段模型，以及圣路加医院的慈怀疗护音乐治疗模型，评估病患是否适合参加“心跳计划”。

音乐治疗小组会确保每个病患都得到悉心的对待，并且尊重其治疗干预的需求和目标。然后，音乐治疗师会利用电子听诊器录下选定病患的心跳声，再融入他们指定的歌曲里。圣路加医院首席音乐治疗师谭雪丽说：“制作好的作品完美地概括了每位病患的本意，成为对他们生命足迹永远的致敬。”

为了让更多慈怀疗护病患能因音乐治疗干预而获益，也同时纪念已故的邓先生，圣路加医院在2023年9月15日举行的“Celebrating Silver: Circle of Life”慈善筹款晚宴上推出了“心跳计划”。该常年筹款活动旨在提高公众的意识，和强调全面慈怀疗护和支持对于维持病患临终生活质量的重要性。随着人口快速老龄化，预计未来几年对慈怀疗护的需求也将激增。

“心跳计划”是医院的许多计划之一，也是全人慈悲关怀承诺的一部分，包括病患的临床、社会和情感需求。圣路加医院院长陈文耀副教授指出：“慈怀疗护不仅是提供医疗支持。通过我们的努力，我们希望能够消除人们对死亡和临终的误解，并且传播信息，说明死亡可以是一种庆祝，纪念一个人对许多人的生命的影响。”

多年来，圣路加医院一直通过扩大核心服务以提供持续护理和继续加深失智症、康复、伤口护理和慈怀疗护的专业能力，丰富社区居民的生活。

从左：已故邓先生生前摄于家里的照片；以圣路加医院服务大使的身份与病患互动。

文字和照片：圣路加医院

让艺术增进康复效果

艺术治疗是仁慈社区医院 ICARE 慈怀疗护计划的一部分，
以支持其病患的社会心理和精神健康。

从左：王水益先生与艺术治疗师傅淑宁小姐、医疗社工朱思洁小姐在病房的个人画展合影。

因呼吸系统疾病而入住急症医院的病患通常会在康复后出院，并转由呼吸科诊所跟进和参与肺病康复计划。可是，呼吸困难每次加剧通常都会导致身体功能恶化，而病患也变得更难出门，行动也必须依赖别人。他们往往缺少社会支持，无法进行肺康复门诊，而反复入院更使他们的病情每况愈下。

仁慈社区医院和陈笃生医院因此携手合作，开展了气喘综合疗护计划（Integrated Care for Advanced Respiratory Disorders，简称 ICARE），通过全方位护理改善患有慢性呼吸困难的晚期肺病病患的症状管理、自我掌控和生活质量。陈笃生医院会转介适合的病患到仁慈社区医院接受住院复建活动。

为缓解病患的呼吸困难，院方会使用和滴定阿片类药物，同时诊治病患的其他常见症状，如便秘和焦虑症。他们也会学习应对技巧。如有需要，治疗团队还会配给制氧机和助行器。出院后，病患由陈笃生 ICARE 诊所跟进，或根据需要被转介至日间或居家慈怀疗护。

ICARE自2016年7月推出以来，已有超过三百人获益，无论是住院次数、天数，或到急诊室求医的次数都减少了。医疗团队也发现病患的功能也得到改善，尤其是经常反复入院和住院时间长的年长病患。

王水益先生是ICARE的受益人之一。他常因慢性阻塞性肺疾病住院，身体功能也受到限制。

他参与了在仁慈社区医院组办的ICARE，并留院三个月。在这期间，因为疫情封锁和探访限制的缘故，他必须忍受隔离。每星期一次的艺术治疗提升了他的情绪福祉，改善他的全面护理和临床结果。

从未正式创作过艺术作品的王先生一开始犹豫不决和感觉不自在，也会批评自己的努力成果。可是，在仁慈艺术治疗师傅淑宁小姐的支持下，他欣然接受自己的创作冲动，开始大量作画。他甚至要求傅小姐给他一盒炭笔，以便他练习画画。他画静物和医院环境，包括工作人员和病患，还有最重要的长尾鹦鹉，那是孙女送他的生日礼物。为了鼓励他，家人会给他带来彩色材料和素描本。

王先生透过艺术，识别了对他重要的事物，并探索了因经常住院而带来的孤独感和沮丧感、慢性阻塞性肺疾病的影响、以及他的希望、愿望和生命的有限。

在发现王先生有意分享自己的艺术作品后，傅小姐、医疗社工朱思洁和病房工作人员组成团队为他办了《随心所欲的画》个人画展。画展受到其家人、工作人员和其他病患的赞赏。画展还设了上线版，让无法亲临探访的亲朋好友分享。画展最终移到连接仁慈和陈笃生医院的通道上，让其他职员和访客也能欣赏王先生的创作。他的老同学甚至还在新加坡《联合早报》发表文章，叙述了他的故事。

不幸的是，王先生的病情出人意料地恶化，突然去世了。作为哀恸支持的一部分，艺术治疗师与王先生的家人进行了一次艺术活动，让他们通过创作“巢”，鼓励他们发挥想象力和玩乐来表达失落的感受。鸟巢代表长尾鹦鹉休息的地方，可以被视为是王先生反复在画作里探索自我的象征。

虽然王先生已经辞世，他的创意遗产和分享的精神将继续激励别人，说明创意在丧亲时所能发挥的治愈作用。

文字：**陈鸿明医生，医疗顾问；傅淑宁，心理学服务部，高级艺术治疗师**
照片：**傅淑宁，心理学服务部，高级艺术治疗师**

留下美好的记忆

陈笃生医院慈怀疗护单位的创意艺术治疗让慈怀疗护病患获益匪浅。

创意艺术治疗包括音乐和艺术，是经常被误解的。这些治疗活动不只是让病患消磨时间，更是一种媒介，为他们提供独特和富有同理心的抒发管道，以满足他们的身体、情感和心理需求。与一般看法相反的是，患者不需要具备 任何正式的艺术或音乐教育，就可以参加这些活动。

这类治疗帮助病患重新专注生活，而不是他们的疾病。无论是专心创作一件艺术品，或是全心投入于音乐中，病患都会谈到活动如何分散他们对身体症状，如疼痛或呼吸困难的注意力。这往往让他们获得迫切需要的安稳睡眠。

在为自己或亲人制作纪念品（例如亲手绘制的一幅画或编出一首歌曲）时，病患会获得成就感。性格内向的病患也能够在一个安全的空间里，向他们的看护者表达感激之情，并将他们的创作留给哀伤的至亲留念。

通过艺术进行沟通

58岁的A先生患有转移性胰腺癌。在他18个月的患病历程中，他告诉艺术治疗师，他确诊后，就无法继续在结婚纪念日买花送给妻子。他在没有太多的指导下，画了妻子最爱的花卉－－一朵永恒的紫色玫瑰花，代表“永远陪伴在您身旁”。

在其中一次治疗活动中，A 先生表示，虽然同住一屋檐下，自己却无法与成年后的小儿子沟通。他想起他们在儿子年幼时共度的时光，希望能够传达一句鼓励的话 - 风来雨挡 - 不管在生活里遇到什么问题，都有办法解决。他将这句话写在要送给儿子的拼图里。

一首情歌

T女士，52岁，患有侵袭性第四期乳腺癌。虽然已濒临死亡，她却一直热爱着音乐，而音乐治疗则让她能参与活动，提升她住院期间的自尊心和心情。尽管逐渐失去对基本身体功能的操控能力，她还是能进行自己喜欢的活动。

音乐治疗通过音乐参与建立融洽友好的关系，为T女士提供了一个安全的空间，分享她的希望和恐惧，以及缅怀她与家人及同事曾经度过的美好时光、强大社会支持、以及更重要的 - 如何面对自己的病情和逐渐丧失的自主能力。

在其中一次的治疗活动中，T女士与音乐治疗师提到自己和女儿关系无比亲密。女儿希望母亲能给她一份纪念品。音乐治疗师于是建议她创作一件音乐作品，给女儿留念。这类遗产创作活动对病患及其至亲有许多好处，例如促进有关纪念的对话，帮助家庭成员接受至亲即将离世的现实。

T女士在音乐治疗师的指导下，完成了一份心跳录音－以电子听诊器录下她的心跳声，混进她演唱的邓丽君的“我只在乎你”歌曲里。最后由音乐治疗师完成的作品储存在一只钢琴形状的U 盘里，送给T女士的女儿。

软性治疗的影响

在淡马锡基金会的支持下，陈笃生医院的慈怀疗护医学部门目前正在进行一项研究，希望了解创意艺术治疗对病患的全面福祉和生活品质的益处。医院希望接下来几年内，最终能够将音乐和艺术治疗纳入标准护理项目，以便可持续为病患提供音乐和艺术治疗。

文字：**彭丽清 和 张楚光**
照片：陈笃生医院

从左：
《永远陪伴在您身旁》，9”x12” 画布，丙烯画；
《风来雨挡》，拼图，丙烯画。

向专家提问

同情心和奉献精神

高级执业护士郑冰心拥有近二十年的医护经验，
在圣路加医院专门从事慈怀疗护工作。她始终秉持以患者为中心的理念，
为那些面临限制生命性疾病的病患提供安慰、同理和支持。

是什么促使您在不同专业领域工作多年后，转入慈怀疗护?

我祈求能够打开一扇门，让我能作出更多贡献，改变更多人的生命。出于好奇，我2020年在雅西西慈怀病院首次接触慈怀疗护。我当时发现自己能够为病患及其至亲的生活带来重大改变、与他们携手同行至终点、帮助病患缓解症状以及指导家庭成员如何看护至亲。

有人曾经告诉我，“人生只有一次，该去做对的事”。因此，如果我们能在这个阶段竭尽全力地照顾病患及其家人，会给家庭成员带来巨大的影响，让他们带着对至亲更美好的回忆继续生活。

除了癌症，您在慈怀疗护环境中是否还护理过其他重疾患者？您采取什么策略控制疼痛和其他症状?

我曾接触过的其他重疾包括晚期失智症、 晚期帕金森疾病、末期心脏衰竭、末期肾脏衰竭、晚期慢性阻塞性肺疾病和神经肌肉疾病等。

管理症状的黄金标准是识别其根本原因，并以药物或其他方法加以处理。没有任何方法是万能的；每个病患的护理都因需求而定。

左页和对页：高级执业护士郑冰心在医院的慈怀疗护追悼会结束后与多学科慈怀疗护团队进行汇报。

照顾非癌症患者有何不同？ 看护者会遇到哪些特别的挑战?

看护非癌症患者包括慢性疾病管理和临终症状管理，例如疼痛、呼吸困难、谵妄、社会心理问题以及情感和精神问题。

您会如何指导不确定该何时开始慈怀疗护的病患和看护者?

我会建议他们开始与主治医生谈话，分享让他们维持想要的生活质量所需的护理。

身为慈怀疗护护士，您面临哪些困难？ 是什么让您坚持下去?

其中一个挑战是同情疲劳。在慈怀疗护环境里，作为慈怀疗护团队的一部分，我们一直在照顾重疾或临终病患，并且目睹病患及其家属所经历的疼痛、创伤和痛苦。

有许多种压力可能会导致同情疲劳。但幸运的是，我得到圣路加医院团队和领导层的支持。 继续为这个“使命”而服务是一项很有意义的工作，这也是让我坚持不放弃的推动力。

对您来说，何谓完美完成的工作?

团队的目标是处理至亲及其家属的问题，并确保他们有个完美的了结。

对您而言，“活得精彩，走得自在”是什么?

对我而言，“活得精彩”是遵行祂在人世间的旨意，而“走得自在”则是忠诚地完成旅程，然后投入祂的怀抱。

管理症状的黄金标准是识别其根本原因，并以药物或其他方法加以处理。没有任何方法是万能的；每个病患的护理都因需求而定。

文字：新加坡慈怀理事会

突破艺术的限制

生活中无处不在的艺术和慈怀疗护相遇时，会是什么样子?

从左：湯秋霖先生在圣若瑟之家艺术治疗师，陈秀丽的协助下，与德行小学的师生分享他艺术创作的过程。

试着想象一下，尽管生活在五彩缤纷的世界里，却只能看到暗沉的色调。这就是圣诺瑟之家居民湯秋霖先生的世界。湯先生患有色盲，可是那并未能阻止九十六岁高龄的他继续做自己喜欢的事，那就是艺术创作。

初次与湯先生见面时，他很快就会拿出文件夹，展示自己近三十幅作品。里面的每一幅画都描述了他的美好回忆，其中包括了他的家乡，马来西亚太平。

当湯先生在忆述自己的年轻时光时，显而易见的是，他喜欢与他人分享自己的故事，尤其是他的成长岁月，并将毕生所获得的教训当作遗产留下来。

艺术是一种表达方式

在翻阅描绘太平的画作时，湯先生会温柔地分享他在当地度过的首十四年。他当时与祖母、叔伯和堂表亲一起生活，日子过得简朴。有时候，祖母会带他去看粤剧。在其他时间里，他喜欢收获丰富的钓鱼活动或在住家附近骑脚车。

圣若瑟之家的艺术治疗师陈秀丽说：“艺术让居民有机会忘记自己的疾病。他们会成为具有不同角色、记忆和价值观的人。这些记忆通过艺术变成有形，成为视觉辅助工具，方便他们向其他居民介绍自己，也让职员认识和理解居民，特别是当他们没有共同语言的时候。”

秀丽以视觉艺术为主要的表达方式来促进居民的整体福祉，例如减少负面心理症状并提高他们的自信心和自我认同。湯先生从未拿过画笔。当初，他拒绝秀丽的邀请，不愿意参加艺术创作。秀丽用了几个月的时间与他建立关系，并了解他的个人需求和兴趣。她后来做了调整，包括将活动时间延长至一个小时、把颜色名称写在调色板上，以确保湯先生知道有哪些颜色可以用。这些调整使他对媒介感到熟悉，并让他能够使用艺术作为一种表达方式。

现在的湯先生可以宣称：“我爱艺术！ 它让我重温年轻时光。我很高兴看到我珍贵的记忆重现。”

艺术是一种身份

为了建立他在艺术方面的信心和兴趣，秀丽会定期与他见面和鼓励他，还向他介绍不同的艺术家和他们的艺术风格，说明他可以自由发挥。

艺术创作也提升了他的自我认同。一幅幅的画作解开了他的人生故事。他不仅有机会回忆往昔，还有机会通过艺术展览重新讲述人生。他发现了自己对艺术的热情!

他的坚持和努力，充分体现在艺术创作过程中。由于患有色盲，他需要更多时间去了解图像的情绪和找到对的颜色。他也需要学习正确的握笔方法。他的第一幅画作是一只手，是他在与秀丽完成第一堂课后的几个星期后完成的。

由于相信自己凭勇敢的态度、专注力和自信的笔触所展示的潜能，他终于自行决定要画些什么，并且利用艺术作为另一种与他人分享人生故事的方式。

艺术是一种遗产

今年，湯先生创作了两幅作品，在德行小学的艺术展展出。德行小学是我们的长期合作伙伴之一。居民们到学校与师生分享他们的作品。

湯先生自豪地拿出自己比较喜欢的一幅作品－灵感来自印尼千岛群岛(Thousand Islands)的海边日落。他聊到他喜欢它带来的平静。他先勾勒出轮廓，然后添加黄色、橙色和蓝色，让他想起在印尼从事会计工作的日子。他鼓励老师和学生们制造美好的回忆。

今年八月，湯先生也在学校朝会上演讲，分享他在新加坡成长和定居的幸福生活，以及他的艺术创作过程和对年轻人的鼓励。

他的艺术作品给老师和学生留下了深刻的印象。他们都因他一言一行所展示的坚韧、毅力和耐力而得到启发。他甚至收到学生手写的谢卡：“湯先生，你真的很会画画”、“我好喜欢你的画”和“请再到我们的学校来”。

这是促使他通过艺术与社区联系的动力。他甚至希望有一天能够出售画作，为有需要的人筹款。

文字：**吴慧宁、何政虹**
照片：**陈秀丽**

活出积极喜乐的人生

雅西西慈怀病院为非癌症病患提供慈怀疗护，提升他们的生活品质。

西里·桑德斯于1967年在伦敦首创现代慈怀疗护运动的时候，照顾的是临终癌症患者。同样的，已故的吴冯瑶珍教授在新加坡圣若瑟之家与嘉诺撒修女开始提供首个慈怀疗护服务时，也是以癌症末期患者为服务对象。久而久之，慈怀疗护就成了癌症护理不可或缺的一部分。

在2022年，因癌症死亡的病例占死亡总数的23.9%，而另外57.7% 则是死于慢性和非癌症疾病，尤其是末期器官衰竭（资料来源：卫生部），如末期肾脏疾病、末期肺病、末期肝病和晚期神经系统疾病（尤其是晚期失智症）。直到最近十年里，慈怀疗护在非癌症病症护理的作用才逐渐获得肯定。去年，在使用雅西西慈怀病院三项服务 - 住院疗护、居家护理与日间护理－的病患中，约三分之一是非癌症患者。这个人数在不久的将来预计会持续增加。

多数非癌症病患在患病的早期就获得转诊。因此，雅西西慈怀病院的居家护理和日间护理服务有更多机会帮助改善他们的生活品质。去年，雅西西慈怀病院开始为洗肾病患提供居家护理和日间护理服务。有些病患虽然感觉洗肾辛苦，却坚持不放弃。尽管如此，跨学科护理团队依然能够全面满足他们的需求，让他们受益－有些病患的病情甚至获得改善，不再需要雅西西慈怀病院的服务。

雅西西慈怀病院也接受更多末期肺病患者。以下Haslina Wannor的故事，说明了社区慈怀疗护如何能够帮助这些病患活得充实，生命中仍充满意义和喜乐。

从左：Haslina 创作了一系列明信片为雅西西慈怀病院筹款。

回馈社会

43岁的Haslina 原本是医院的输血员，负责为病患抽血以进行测试。在 27 岁那年，她被诊断出患有系统性硬化症。这是一种罕见的慢性自身免疫性疾病，属不治之症。她的病情恶化，并且出现晚期肺动脉高压。多年来，疾病导致她的肺部受损，留下严重的疤痕。她的呼吸困难也持续恶化。目前，她需全天依赖氧气浓缩器供应额外的氧气。

在 2021年1月，Haslina加入雅西西慈怀病院的居家护理服务。医生和护士会定期登门探访。护理团队为她调整了药物，以更有效地控制症状。在2022年，Haslina 到雅西西慈怀病院的日间护理中心获得医疗照料及复建与治疗，通过力量和耐力训练尽可能维持她的体力。

由于需要持续的氧气治疗，独自外出对她而言是个挑战。她喜欢参加工作人员和义工所安排的外出活动，让她有机会安全地发掘新加坡的景点。

雅西西慈怀病院日间护理中心的艺术治疗课程和皮革工艺兴趣小组将学习新技能的乐趣带入她的生活。她在去年的圣诞节创作了一系列印有她的水彩画作的明信片，并分享她对希望、韧性的看法，以及在与慢性绝症共存过程中得到的意想不到的智慧。所有收益捐助雅西西慈怀病院的病患护理。能够如此回馈让她感到高兴，她表示：“我得到的比我付出的多。”

文字和照片：**雅西西慈怀病院**

在工作场所内面对哀伤

在“活得精彩，走得自在”- 慈怀疗护外展节，新加坡慈怀理事会主办了一场午餐讲座，题为‘安静的小空间：以同情缓解工作场所的哀伤与失落’（Quiet Cubicles: Facilitating Workplace Grief and Loss with Compassion）。讲座由南洋理工大学心理学Paul Victor Patinadan副教授主导。

讲座凸显了以沉默应对工作场所里的哀伤与失落的文化，探讨在工作场所需维持的专业形象，会如何抑制了负面情绪，以及接受同事去世的挑战。Paul 副教授说明了如何以正念和同情心陪伴哀思中的同事，以促进一个更加富有同情心的工作场所。

在现今的职场中，人们花更多的时间在工作上，须要面对同事离世的情况也日益普遍。这种情况往往让团队茫然无措，不知道什么时候和应该如何走出伤痛。Paul 副教授提出了办公室“Last Office”仪式过程，以肯定失落、处理情绪、纪念同事和将个人物品恭敬地交还给家属。工作场所应该考虑进行“Last Office”仪式，作为一个有尊严的方式来纪念和告别去世的朋友或同事。

办公室“Last Office”仪式的步骤：

1. 设定仪式时间（在管理层的支持下）。
2. 在办公室里集合和简介仪式。
3. 承认不同层面的关系，并声明这是个安全的空间。如果有人觉得不自在，可以离开。
4. 静默片刻（同时提供整理思绪和情绪的机会）。
5. 邀请每个人将一份死者的个人物品放进预先准备好的箱子里，同时邀请他们叙述一段特殊的记忆，其中最深刻的事或最感激同事的事。
6. 在场的每个人轮流进行。
7. 再次提供分享的机会，最后以恭敬的态度结束仪式。

编委组

执行董事 沈美霞
编辑 张夏帏
通讯组 张雪贞，张瑞恩， 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） 吴佳翰
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
竹脚妇幼医院 Siti Nur Hanim
连氏慈怀研究中心 陈瑞莲
慈光安宁居家护理中心 Sa'diah Amir
MWS居家护理及居家慈怀疗护 欧阳明怡
新加坡国立癌症中心 Siti Zawiyah
黄廷方综合医院 马莹莹
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 Camilla Adindamaulani
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
兀兰医疗集团 蔡欣微

订阅电子期刊

获取关于慈怀疗护和各种活动的最新信息，以及激励人心的慈怀疗护故事。

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。