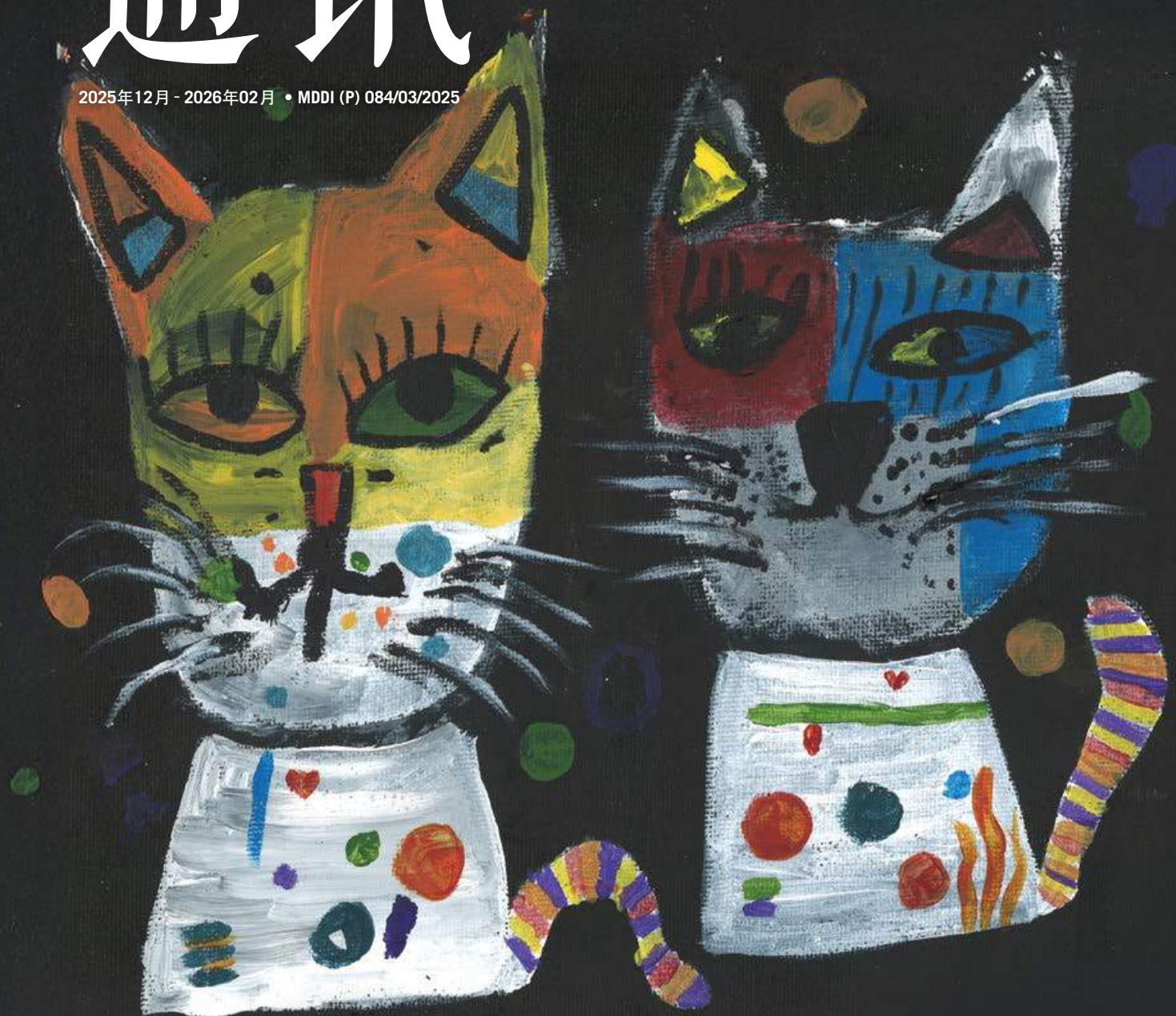


慈怀通讯

2025年12月 - 2026年02月 • MDDI (P) 084/03/2025



关怀照护者

SINGAPORE
HOSPICE
COUNCIL
30
YEARS OF
CARING TOGETHER

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.assishospice.org.sg
assisi@assishospice.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.ktpoh.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
慧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

National University Cancer Institute, Singapore
新加坡国立大学癌症中心
NUH Medical Centre, Levels 8 to 10
5 Lower Kent Ridge Road, S(119074)
T: 6773 7888
www.ncis.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

OncoCare Cancer Centre
安康医疗癌症中心
6 Napier Road, #02-17/18/19
Gleneagles Medical Centre, S(258499)
T: 6733 7890
www.oncocare.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 Simei Street 1,
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 (Outram Community Hospital, Sengkang Community Hospital)
新保集团社区医院
(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@stlukes.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 执行董事心语
- 4 护理之路心连心
- 8 让照护者也获得照顾
- 11 陪伴与支持居家照护者
- 12 将慈怀疗护融入教育与实践的重要里程碑

- 14 与照护者同行：一段鲜为人知的守护旅程
- 16 生命最后一程里的微光
- 18 此生难忘的毕业礼
- 19 为居家照护者提供支援
- 20 赋予你掌握生命终程之旅的力量

欢迎乐捐



新加坡慈怀理事会致力于改善重症病患及其家属的生活品质。
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。

执行董事心语

我写下这篇寄语时，正值母亲离世的周年纪念。至今我仍清晰记得她临终前的那些日子——她夜里难以入睡，无论怎样变换姿势都不舒服，最后只能抱着抱枕、坐着小憩。那段时间，我是父母两人的夜间照护者，所以我深切明白照护不仅耗费体力，也考验心力。但同时，这也是一段极其深刻的旅程——让照护者与被照护者之间，有机会以最真切的方式相连、以最温柔的心彼此陪伴。

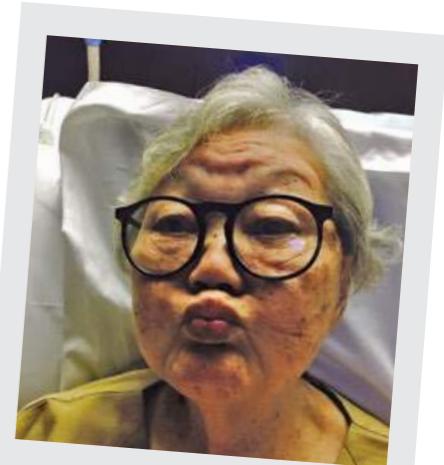
这些片刻，往往在照护旅程结束后，仍长久留存在心。照护的旅程中我并不孤单。这些年来，我遇见许多照护者——配偶、子女、朋友，甚至邻居——他们倾注全部的爱与心力去守护所爱之人。每个人都背负着一段关于爱、坚毅与牺牲的故事。

在本期《慈怀通讯》中，我们将焦点放在照护者身上。我们在专题报道中呈现了三个不同的视角：一位照护者从慈怀疗护团队、职场与邻居那里汲取力量；一位医疗社工分享了支持照护者所需的专业技巧与敏锐度；以及一位研究者邀请我们重新看待照护

者——他们不仅是需要帮助的人，更是拥有坚韧与内在力量的个体，值得被肯定与支持。这些故事正好提醒我们，慈悲是照护的根本，不仅来自专业人员，也来自整个社区。这种照护为我们共同责任的信念，正是慈怀共护社群（Compassionate Communities Singapore）所倡导的核心理念。这项全新的全国倡议，旨在把关怀融入生活的日常，让我们每一个人——无论是邻居、同事或朋友——都能在疾病、照护、丧亲与哀伤的时刻，彼此扶持、相互温暖。当关怀成为一种共同的责任，我们的社会也将因此变得更有凝聚力、富有同理心和人情味。

愿我们铭记，慈悲是双向流动的——在照护者与被照护者之间彼此传递。让我们继续努力建设一个相互支持、彼此珍惜的社区，让每一个微小的善意与爱，都汇聚成我们关怀的传承。

敬祝安好
新加坡慈怀理事会执行董事
沈美霞



当关怀成为一种共同的责任，我们的社会也将因此变得更有凝聚力、富有同理心和人情味。



关怀照护者

«Happy Journey» (欢乐旅程) 作者: Radwan 先生
圣安德烈社区医院已故患者

Radwan 先生将他画中的两只猫命名为《Happy Journey》(欢乐旅程)。在七次艺术治疗课程中，他不断勾勒、细描并上色，最终完成了这幅作品。他希望藉由这幅画向他人传递鼓励的信息：继续向前走，保持斗志，勇敢迎战，不要害怕。

Radwan 先生始终乐观幽默。即使在最后一次创作时，他仍说自己的画尚未完成，展现了他持续给予、创作、奋斗不止的生命态度。他的坚毅与乐观至今仍激励着我们，我们怀着深深的感恩珍惜他留下的精神遗产。

护理之路心连心

最新消息和亮点



- ① 在仁慈医院的展位上，民众将心愿写在星型卡片上，寄托祝福与思念。
- ② 圣安德烈社区医院邀请公众分享自己人生最后一餐最想吃什么。
- ③ 在雅西西慈怀病院展位上，参与者通过趣味游戏测出自己是哪一位“雅西西英雄”。
- ④ 你对癌症了解多少？新加坡防癌协会在展位上分享鲜为人知的癌症小常识。
- ⑤ 在HCA慈怀护理展位上，大家在卡片上写下鼓励字句，传递正能量。



- ⑥ 无论大人小孩，都在圣路加医院展位以指纹艺术留下属于自己的生命印记。
- ⑦ 社会及家庭发展部高级政务次长蔡瑞隆先生在黄廷方综合医院展位参与游戏并赢得奖品。
- ⑧ 托福园展位以互动方式，破解大众对慈怀疗护的常见迷思。

2025年 “活得精彩， 走得自在” 慈怀疗护外展节

为纪念世界慈怀疗护日，新加坡慈怀理事会于2025年10月再度举办“活得精彩，走得自在”慈怀疗护外展节，规模之盛为历年之最。

新加坡慈怀理事会为纪念成立30周年，于2025年10月7日至12日在新达城中庭（第一及第二座塔楼）举办了“活得精彩，走得自在”慈怀疗护外展节周年特别版。活动亮点包括舞台表演、资讯展位以及互动密室体验，旨在引发公众对生命最后篇章的思考。

节日活动于10月10日至19日延续至全岛多个场地，开展讲座、线上研讨会、工作坊及适合家庭参与的活动。本届活动与46家合作伙伴携手推出11个资讯摊位、15场讲座与线上研讨会，以及14场互动工作坊，其中还包括参访慈怀疗护院，让公众进一步了解慈怀疗护设施。

新加坡慈怀理事会执行董事沈美霞女士表示：“今年的活动是在我们首份《生死素养指数》（Death Literacy）研究成果基础上策划的。研究发现，尽管资讯丰富，公众对临终课题的实际了解仍有限。只有四分之一的人知道有关在家离世的法律条例以及如何寻求慈怀疗护服务，另外也只有三分之一的人了解所需的相关文件。”

“为应对这个情况，我们精心策划了一系列项目，旨在弥补这些知识空缺——从关于照护规划与资源导航的实用课程，到与我们的会员机构及合作伙伴联合举办的互动工作坊，期望让公众在理解中建立临终规划的信心。”

开幕典礼于10月11日举行，由律政部兼社会及家庭发展部高级政务次长蔡瑞隆先生担任主宾，象征社会大众在活得有意义，走得有尊严的议题上，迈出了更深一层的共同行动。

亮点

- ① 《携手三十载》纪实影集首映 为庆祝成立三十周年，新加坡慈怀理事会推出五集纪实影集《携手三十载》（30 Years of Caring Together）的首部曲，致敬三十年来新加坡慈怀疗护的拓荒者与守护者。



扫描
二维码观看
第一期。

- ② Legacy Fighters of the CoCo Guild角色登场 今年慈怀疗护外展节也注入青春创意的活力。新加坡慈怀理事会推出全新原创角色，角色灵感源自 Hack Care: YOLO! 2024。

- ③ 沉浸式密室体验：《四扇门》 新加坡慈怀理事会特别设计了一场沉浸式“密室体验”，邀请参与者思考在慈怀疗护中最具疗愈力量的四句词语：“对不起”、“我爱你”、“我原谅你”与“谢谢你”。



- ④ 《你好，再见》演员见面会 新传媒8频道剧集《你好，再见》（The Gift of Time）的主要演员——陈汉玮、谢韶光与黄振隆在活动现场，与观众分享他们在拍摄这部以和解、心愿与生命最后旅程为主题的剧集的体悟。

- ⑤ 《死死都要讲》聊天秀：用笑声与歌声，聊生死 由艺人林茹萍与陈建彬携手主持的《死死都要讲》（Die Die Also Must Say）聊天秀，以幽默风趣的对话与温情满满的歌声，带领观众轻松谈论“生与死”的话题。



认识团队

艺术治疗师 朱贞婧
托福园

艺术治疗是一种以艺术创作为主要媒介的心理治疗形式。除了提供放松与喘息的空间之外，它也让照护者能透过自我探索，更深入了解自己，表达复杂的情感与经验，并与临终病患建立更深的连结。受过专业训练的艺术治疗师会引导并陪伴他们，支持与赋予照护者能力走过这段旅程。

艺术治疗师通常会运用哪些方法来支持照护者？

我们会先深入了解照护者——他们的目标、偏好、价值观与面临的挑战。了解他们想要什么、愿意探讨或尝试的范围，以及他们希望达成的目标，这是非常重要的。之后，我们会建议符合照护者目标或需求的艺术媒材与创作方向，同时营造一个安全且有助于内在探索与反思的治疗空间。

整体而言，艺术治疗师会依照不同艺术媒材所引发的心理反应特质，选择合适的材料以促进照护者的疗愈过程。例如，感官丰富的媒材如黏土或毛线，能够带来放松与安慰的感受；而易于操作、视觉刺激较强的材料，则有助于表达情绪或激发兴趣。

若目标是加强家庭间的情感连结，艺术治疗师也可能建议制作“过渡性物件”或“生命传承作品”，以深化照护者与病患之间的连接。

您最喜欢工作中的哪个部分？

当病患或照护者与我分享真挚的笑声或人生智慧的片刻，总让我心生喜悦。即使身处艰难处境，他们依然能展现出温柔的力量与慷慨的心，这让我深深感受到人内在的坚韧与光亮。那些时刻，我常觉得彼此的角色已对换或甚至不再重要——我们只是同行于生命旅途中的人而已。能成为彼此生命中的一部分，是一份温暖而珍贵的恩典。

携爱同行：新加坡慈怀共护社群正式启航



2025年10月12日，新加坡慈怀理事会正式启动全国倡议——“新加坡慈怀共护社群”（Compassionate Communities Singapore, CoCoSG），致力于建立一个充满慈悲与包容的环境，不让任何一人独自面对死亡或悲伤。启动仪式与蒙巴登嘉年华会联合举办，主宾是卫生部兼数码发展及新闻部政务部长拉哈尤女士，以及特邀嘉宾、国会议员兼蒙巴登基层组织顾问吴诗琪女士。

CoCoSG 汇聚各领域的机构与个人，一起重新想象临终与丧亲照护，使之成为社会共同的责任。这项运动旨在培育互助的社区网络，让人们彼此关怀，确保那些面对生命终段、照护压力或丧亲之痛的人，不必独自走过这段艰辛的旅程。

新加坡慈怀理事会执行董事沈美霞女士指出：“生命走向终点、经历哀伤与丧亲，不该是孤独的旅程。”

“新加坡慈怀理事会作为连接与赋能的平台，将协助不同团体互相学习、共享经验，从而推动改变社会对生死与哀伤的态度，让病患与家属获得应有的支持与关怀。”



在启动仪式上，新加坡慈怀理事会也向40多个创始伙伴致谢，他们来自医疗、教育、社服、社区、族群及宗教等各领域，体现出同理、包容与协作的精神。他们将携手打造一个尊重尊严、选择与文化差异的关怀生态体系，并弘扬团结、互敬与共同承担的甘榜精神。各创始伙伴也将制定一份行动宪章，阐明其对 CoCoSG 的承诺，以及如何加强社区网络、促进超越机构照护的有意义连结。

作为创始伙伴之一，蒙巴登慈怀共护社群亦同步成立，成为新加坡首个以选区为基础、由社区主导的关怀网络。吴诗琪女士表示：“我曾遇见许多照护者，他们在外人面前表现得坚强，其实内心却在挣扎。我们希望通过蒙巴登慈怀共护社群不仅能给予他们资源以及照护培训，更重要的是，为他们提供一个支援网络。”此外，他们也成立了蒙巴登关怀基金，以首笔4万元的启动资金支援有需要的照护者，不设收入门槛，体现出社区包容与同行的精神。

为纪念CoCoSG正式启航，新加坡慈怀理事会特别推出了“慈怀之风暖我心”（Winds of Compassion）社区艺术装置。装置由一万枚手绘风车组成，汇聚了来自63个合作伙伴的心意，其中包括新加坡慈怀理事会成员机构、学校与社区组织。每一枚风车都承载着一段祝福与温情，象征着每一个微小的善意，都能在社会中掀起一阵温柔而有力的关怀涟漪。



② 每一枚风车，都是一份小小的关怀和祝福。

③ 新加坡慈怀理事会执行董事沈美霞女士（左起）、国会议员吴诗琪女士、卫生部兼数码发展及新闻部政务部长拉哈尤女士，以及新加坡慈怀理事会副主席张保贤医生共同插上象征关怀与祝福的风车。

④ 参与者亲手为风车绘上色彩。

⑤ “慈怀之风暖我心”社区艺术装置。

让照护者也获得照顾

透过一位同时照顾双亲、抚育四名子女的母亲，一位不断自我精进的社工，以及一位期盼转化社会对照护认知的研究者的故事，我们看见——唯有携手建设慈怀共护社群，方能真正带来改变。

回望近几年的光景，许美婷的坚韧令人动容——她究竟如何撑起这一切？36岁的美婷是一名全职行政经理，同时抚育四名年仅6岁至18岁的孩子。除此之外，她也是两位重病家人的主要照护者——一位是已故患有晚期皮肤癌的祖母，另一位是患上血管性失智症的父亲。

对美婷而言，这两段照护历程截然不同。祖母在生命的尽头，希望能在家中安然离世。每天清晨六点，美婷都会准时抵达祖母家中，耐心地为她清洁与包扎脸部与颈项上的创口。祖母的皮肤脆弱如纸，稍一触碰便会破裂出血。美婷学会以最轻柔的力道为她涂抹药膏，让疼痛得以减缓。

“那是一段极其心痛的经历。”美婷回忆说，“我能做的，就是尽可能让她舒服一点。”

慈济基金会（新加坡）的居家护理团队在那段时间给予了她极大支持，不仅指导她如何处理伤口、执行慈怀疗护措施，也在她凌晨两点、需要协助注射芬太尼时，提供了安心的陪伴。

美婷父亲的病程则是一条漫长且无可预测的路。昔日当司机的他，几度中风，还接连发生几场意外，随后逐渐出现记忆衰退的迹象。

如今，美婷努力维持父亲生活的“日常感”——让他依旧能骑着脚踏车去巴刹买早餐、在邻里间兜风。为了刺激他的思维，她会陪他做简单的数学游戏，并在手机安装定位应用程序，以防他走失后找不到他。父亲外出时，也会随

身带着写有住址的小卡片，以备不时之需。

“他就像是我的第五个孩子。”她苦笑着说，“有时他以为现在还是1999年，会突然想吃麦当劳。我们就顺着他的意，给点零用钱当奖励。遇到状况，我们选择笑着面对，而不是生气——这是我们排解压力的方式。”

然而，再多幽默也无法完全消弭照护的压力。面对父亲抗拒量血压、因思绪混乱情绪失控发脾气，或是情况迫使她不得不扮演“坏人”的角色时，美婷也会感到沮丧无力。

尽管如此，她仍平静乐观地面对这一切。或许是多年身为长女的责任感，让她习惯坚强。幸好，她的公司给予她灵活工作安排，让她能在需要时可以居家办公；家人也都成为照护的一环——母亲在她上班时照看父亲、提醒他携带手机出门；女儿们会帮忙外公测量血氧与血压；而丈夫则会请假陪父亲看诊。

“照护是全家的事，”她微笑道，“也许我承担得多一些，但每个人都有帮忙担起一些责任，还给我精神上的支持。”

从“照护者”到“照护伙伴”

像美婷这样的故事，并不少见。专家认为，社会普遍仍将照护者视为无私奉献、不断牺牲的一群人。

南洋理工大学心理学与医学教授兼慈怀疗护卓越研究与教育中心（PalC）研究主任何孝恩教授认为，是时候重新定义照护的意义。

“我们过去的支持系统多着重在技能——如何护理伤口、处理症状、照顾呼吸或排泄问题，”何教授指出，“但真正的照护，不仅是能力，更是一种情感上的准备与韧性。是能直面苦痛、陪伴受苦、即使明知无法改善，也仍愿意以慈悲相伴的心态。”

何教授呼吁一场观念的转变——让社会不再将照护者视为被动的协助者或受助者，而是照护的伙伴。

“照护者拥有别人没有的知识——他们最了解自己的家人，也积累了深刻的经验与敏锐的感知。这些都是医疗人员所无法完全取代的。我们应当承认他们的能力，与他们携手合作。唯有如此，照护才能成为真正的伙伴关系。”

这种转变，意味着要从传统的医疗垂直结构，迈向更平等、协作的模式——由照护者共同参与决策，并以患者的意愿为核心。何教授指出，这不仅需要善意，更需要具备实质的支持——照护者必须拥有足够的资源、知识与信心，才能与医疗团队并肩协作，为所爱之人共同规划最合宜的照护方案。

他补充说，照护不仅是回应病患的需要，更是一场多重层面的压力管理。他指出，若照护者被排除在外，家庭内部往往更容易出现紧张与责备，因此我们需要赋权主要照护者，让他们有知识、有信心地做决定，同时得到情感上的支持。

这份赋权，必须伴随慈悲训练与心理韧性培育，“让照护者在持续付出的同时，也能守护自身的身心”。

在慈怀疗护卓越研究与教育中心（PalC），何教授与团队开展了一系列项目，通过技能培训与心理干预，支持家庭照护者和专业照护者。

其中一项标志性计划是“正念慈悲艺术疗法”（MCAT），为期六周的团体课程，结合正念练习、艺术表达以及自我慈悲训练，旨在促进心理与整体身心健康。

“课程让照护者能以语言表达复杂的情绪，重新发现自我身份、目标与生命的意义。”

专业照护者，包括慈怀疗护护士、医生以及辅疗人员，不仅为病患提供医疗与情感支持，也在引导家庭面对临终照护中扮演关键角色。何教授强调，这些照护者同样需要被允许展现脆弱。

何教授说：“他们不仅需要能力，更需要勇气去承认：我也会累、我也需要被支持。”

他指出，照护往往伴随着“持续的失落”——在目睹所爱之人渐渐衰退的过程中，同时失去原有的身份、事业或社交联系。“我们需要更多地谈论哀伤，不仅在死亡之后，也应在照护过程中，”他指出：“照护者承受的是预期性哀伤——在所爱之人缓慢的身心衰退直至离世的过程中，他们不断经历并学会应对悲痛。”

因此，他倡议建立全国性的哀伤与丧亲支持策略，借鉴澳大利亚与加拿大的经验，以研究为基础、政府资助的长期教育计划，提升社会对死亡与哀伤的理解与素养。

随着新加坡迈向建立更多慈怀共护社

群，何教授设想一个社区支持网络，将实际帮助、情感关怀与专业指导结合起来。邻居之间可以协助采购或处理家务，为照护者提供喘息的机会。

同时，健康指导员作为辅助医疗专业人员，定期与学员联系，提供鼓励与支持，并在培养复原力和设定目标方面给予引导。“当照护者感受到被倾听、被理解，他们的身心状态就会改善；他们提供的照护，也随之更有温度。”

让家成为关怀的起点

在第一线工作的人最能感受照护的复杂与脆弱。新加坡防癌协会资深社工林奕曦，三年来一直在居家慈怀疗护项目中陪伴患者与家属，与医生、护士、治疗师携手进入患者家中。

“在照顾他人的过程中，我们彼此扶持，共渡爱中最艰难的时刻，也重新体会了‘为人’的意义。”

何孝恩教授



①许美婷（左二）与家人合影。
②高级医疗社工助理林奕羲。
③何孝恩教授。

“许多照护者都是在措手不及的情况下被推上前线的。”奕羲说，“有些人突然发现，自己必须一肩扛起一切——医疗决定、日常照护、经济支出——同时还要面对临终将至的悲伤现实，以及病人更多层面的需要。”

奕羲指出，照护者常要面对令人不堪重负的现实挑战——从瞬间做出决定，到处理日常事务与各类看诊预约。同时，他们也在情感上挣扎：身份的迷失、被忽视的感觉，以及交织着压力、挫折与悲伤的情绪。

她回忆起一位照护者，十多年来悉心照料罹患癌症与重度失智的母亲，那段日子里，这位女士几乎暂停了自己的人生——辞去工作，也搁下了女儿的学业与健康，只为日夜守护在母亲身边。奕羲说：“这正是照顾过程中最艰难的部分之一——那种被忽视的存在感。许多人感受不到被看见、被感激，也渐渐失去了自我。”

随着家庭规模缩小、专业照护费用高涨，越来越多责任落在单一成员身上，例如未婚的女儿或年长的配偶。奕羲指出，每个家庭的支援需求各不相同——有的最迫切需要经济援助，



有的则更渴求情感支持。待即时困境稳定后，社工才会引导他们预见未来的挑战，帮助规划后续照护。

支撑奕羲持续前行的，是慈怀疗护社工工作的核心信念——尊严与人本的价值。

她说：“我们看见的不只是病人和照护者的角色，而是他们作为独立个体所承载的故事、文化与关系。我们的使命，是帮助他们在面对失去之时，依然能够好好地生活，好好地去爱。”

对何教授来说，重点在于重新定义我们看待“慈悲”的方式。他希望打破“慈悲疲劳”的迷思。“慈悲不会让我们耗尽，”他说，“相反，它会滋养我们。多项神经心理学研究都证实，当我们怀抱慈悲、付诸行动时，我们会感到更有连结、更踏实。慈悲会滋生更多的慈悲——那是人类延续的根本。”

他坚信，慈悲教育应融入医生、护士及所有医护专业课程中。“当我们培育慈悲，我们也在强化人性的共同根基。慈悲，”他顿了顿说道，“是人类得以生存的关键要素。”

也许这正是照护带给我们的提醒：在照顾他人的过程中，我们彼此扶持，共渡爱中最艰难的时刻，也重新体会了“为人”的意义。



温柔承载的心

照护本质上是一种无条件的爱——尽管过程常常混乱又充满压力。美婷对此深有体会。

当疲惫袭来时，她会为自己留下一些小小的喘息时刻——无论是与朋友在商场里静静共进午餐，或只是停下脚步仰望天空。她说：“这些时刻能让我重新充电。”随着时间推移，照顾的旅程也在内心深处改变了她，让她在日常的挑战中学到了耐心、坚韧，甚至激发出创造力。

她说：“有时候，照顾家人会让人感到孤单无助，因此能有人用心倾听、体谅理解，对我来说意义重大。也想对所有的照护者说——愿你们总能在日常的片刻中找到力量，从身边的人那里感受温暖，并因明白自己所做的一切都深具意义，而获得内心的安宁。”

对何教授来说，重点在于重新定义我们看待“慈悲”的方式。他希望打破“慈悲疲劳”的迷思。“慈悲不会让我们耗尽，”他说，“相反，它会滋养我们。多项神经心理学研究都证实，当我们怀抱慈悲、付诸行动时，我们会感到更有连结、更踏实。慈悲会滋生更多的慈悲——那是人类延续的根本。”

许多临终病患来说，最大的心愿就是在熟悉的家中走完人生最后一程。雅西西慈怀病院的居家慈怀疗护团队，正为他们提供了这份珍贵的选择。由医生、护士与社工组成的专业护理团队会定期上门，不仅协助病患及家属处理重症带来的种种症状，也耐心指导护理技巧，提



①莲娜悉心照护侄子国威整整十年。

情反复，前后住院超过20次，随着病情恶化，最终只能卧床。

2024年6月，国威开始接受雅西西慈怀病院居家慈怀疗护团队的照护。当时，他不仅身体受病痛折磨，心情也日渐低落。莲娜焦虑不安，不知如何帮他纾解痛苦。护士们一次次上门探访，陪伴在侧，耐心指导她如何处理国威症状、如何用药，甚至教她如何打针。那份体贴入微的照护，让国威家人心头的重担逐渐卸下。莲娜感慨地说：“他们把国威当家人一般，而他也总是满心欢喜地迎接他们。”

雅西西慈怀病院的24小时热线成了莲娜最大的依靠。她说：“每当国威呼吸不畅，我就拍下视频传给他们，他们总会马上告诉我该怎么办。”

国威最大的心愿，是能在家中安然走完人生的最后旅程。多亏团队坚定而及时的支持，这个心愿得以实现。在他走到生命终点的前夕，护士发现他因感染而病情急转直下，便为莲娜细心准备了详细的照护指引与药物注射，让她能在家中减轻国威的不适。

2024年8月8日，护士与资深医生一同到访，再次评估病情，并为国威安装了药物输注泵，让止痛药能持续注入体内。莲娜动情地回忆：“当被问到是否舒服些时，国威轻轻点头。那一夜，他在家人的陪伴下安详离去。”

莲娜满怀感恩。她说：“他们的善意、耐心与贴心照护，为我们带来了无法言喻的安慰与力量。他们让国威带着尊严与安宁度过生命的最后时光，也在我们最需要的时候，给了我们心灵上的支持。”

陪伴与支持 居家照护者

照护者陈莲娜分享雅西西慈怀病院居家慈怀疗护团队如何在她侄子苏国威生命最后一程中，一路陪伴与支持着他们，让这段艰难的旅程多了几分温暖与安慰。

对

许多临终病患来说，最大的心愿就是在熟悉的家中走完人生最后一

程。雅西西慈怀病院的居家慈怀疗护团队，正为他们提供了这份珍贵的选择。由医生、护士与社工组成的专业护理团队会定期上门，不仅协助病患及家属处理重症带来的种种症状，也耐心指导护理技巧，提

原文和照片：雅西西慈怀病院

将慈怀疗护融入教育与实践的重要里程碑

在这四期系列专题的第三篇报道，我们将带您回顾慈怀疗护被纳入新加坡医学院教育体系，并在医学专科体系中正式获得认可，如何成为推动这领域发展的关键转折点。



在早期，慈怀疗护在医学本科课程中并不受关注。当时并不是每家医院都设有慈怀疗护部门或服务，而慈怀疗护机构本就寥寥无几，加上医学生人数众多，使得他们难以定期前往临终关怀病院进行实地见习。

直到老年医学、内科、家庭医学与肿瘤学的临床教师，陆续在本科

课程中引入相关主题与病例讨论，学生们才逐渐对这领域产生兴趣，并主动投身于临终关怀相关的项目，例如筹款与志愿服务。时至今日，新加坡三所医学院——新加坡国立大学杨潞龄医学院、杜克—国大医学院，以及南洋理工大学李光前医学院，已共同推出合作项目，为那些接受癌症治疗病患的孩子们提供支持。

原文：刘友福副教授、彭荣新教授 照片：邱德拔医院、已故吴冯瑶珍教授

- ① 2009年3月，首批参加慈怀疗护医学高级专科培训结业考试的考生与考官合影。（后排左起）彭荣新教授、Kok Jaan Yang医生、Alethea Yee医生、曾月清医生；（前排左起）许荣焕医生、已故吴冯瑶珍教授及Allyn Hum医生。
- ② 2002年，新加坡国立癌症中心顾汶星医生与国大医学院学生合影。
- ③ 2009年3月11日，许荣焕医生与Allyn Hum医生。
- ④ 2002年，托福园Kok Jaan Yang医生与医学院学生合影。



性化疗的过程成为学生们探讨的切入点。

2007年，慈怀疗护正式成为普通内科、老年医学、肿瘤科与家庭医学的分科，这一举措堪称这领域的分水岭。当年，一批长期在临床工作中实践慈怀疗护的资深医生，被“特准”列入首批慈怀疗护医学专科医生名册，其中包括已故的吴冯瑶珍教授、

彭荣新教授、阿基利斯瓦兰医生（Dr R Akhileswaran）、李安琪医生、曾月清医生、刘友福医生、Ian Leong医生、Philip Yap医生、Patrick Kee医生、Koh Nien Yue医生、Kok Jaan Yang医生、Tan Yew Seng医生、顾汶星医生、Chan Mei Yoke医生、Yap Keng Bee医生、Lee Lai Heng医生、Tay Miah Hiang医生与Angeline Seah医生。首批专科进修学员则是来自陈笃生医院的Allyn Hum医生与许荣焕医生。

在吴冯瑶珍教授的引领下，后续教育负责人李安琪医生、Koh Ai Lian医生与林建国医生持续努力，在新加坡慈怀疗护理事会的平台上陆续推出专业课程，包括：2009年的医生慈怀疗护进修课程、2015年的社工慈怀疗护课程、2016年的药剂师慈怀疗护课程、2017年的护士慈怀疗护课程以及2019年的

治疗师慈怀疗护课程。同时，在卫生部的支持下，国大医学院与新加坡医学专科学院老年病科分会（Chapter of Geriatricians）合作，推出了专为全科医生与社区医院医生而设的慈怀疗护医学研究生文凭课程。

在慈怀疗护教育的发展历程中，家庭医学界的多位领军人物也值得一提：国大医学院的Goh Lee Gan教授，他多年在校内推动慈怀疗护教育；林建国医生，他极力倡导将慈怀疗护设为次专科；以及Kok Jaan Yang医生，他既是首批获“特准”加入慈怀疗护分科的医生，也大力推动慈怀疗护医学研究生文凭课程，并为专科培训委员会及新一代慈怀疗护医生的培育作出重要贡献。后来，他还创办了新加坡首家私人慈怀疗护诊所。

2008年，连氏慈怀研究中心成立，专门支持与资助新加坡的慈

怀疗护培训与研究。该计划由杜克—国大医学院协同执行，成功开展并资助了许多与新加坡慈怀疗护相关的研究项目。

随着本地慈怀疗护分科的发展，吴冯瑶珍教授与团队也开始着眼区域合作。亚太慈怀疗护网络（Asia Pacific Hospice Network）总部设于新加坡国立癌症中心，由Rosalie Shaw医生担任主席。多年来，新加坡陆续承办多场国际慈怀疗护会议，如新加坡慈怀疗护研讨大会、亚太安宁疗护会议与ACP国际会议，吸引各国参与者共享经验与最佳实践。

未完待续

敬请关注2026年3月至5月的《慈怀通讯》，我们将在本系列的最后一篇报道中聚焦生命终点对话与沟通的重要性。

与照护者同行： 一段鲜为人知的守护旅程

在 HCA 慈怀护理，我们与照护者并肩同行，以心理社会支持与丧亲关怀，温柔托起他们的情绪重担，让他们无需孤身面对生命旅程的终点。

在临终照护中，病患理所当然是受关注的焦点。然而，在这道聚光之外，还伫立着另一位同样重要、却常被忽略的人物——照护者。这些至亲挚爱，往往是家人，肩负着昼夜不歇的照护重担，同时也在与恐惧、悲伤和牺牲默默抗衡。

HCA 慈怀护理秉持以病患为中心、以家庭为核心的理念，不仅关注病患，也关注照护者的需要。医疗社工郑嘉森与助理护理经理彭莉丝分享了她们在支持照护者的经验，以及 HCA 团队如何为他们带来指引与关怀。

看见肩上的重担
照护是一段极为消耗心力的历程，往往得不到充分的理解与感谢，尤其当家庭矛盾或照护者本身也身有病痛时，这份负担更是沉重难言。从深夜起身安抚病患，到一遍遍重复叮咛与指导，这些看似微小却无尽重复的付出，足以磨损最坚强的心志。即便是最勇敢的照护者，也可能感到孤立无援。

莉丝回忆起一位病患的女儿，她既要照顾末期心衰的父亲，又要照料患有失智症的母亲，同时自己也患有心脏疾病。

“有一天我看到她母亲朝她大吼，她当场明显受到了惊吓。我们随即为她转介心理治疗师，确保她能得到必要的支持，以面对庞大的压力。”

HCA 的医疗与心理社工团队会主动留意照护者的困境，绝不让他们独自承受。透过实际的协助、情绪上的支持与温暖的陪伴，HCA 努力让照护者在疲惫中重新获得力量与希望，走过这段艰辛的旅程。

看见完整的人

在嘉森与莉丝看来，有效的支持始于看见“完整的人”。

“在谈情绪之前，我们总会先确认最基本的情况：他们在经济上是否应付得来？病人的身体是否感到舒适？”嘉森说道：“当这些实际需求被照顾好后，情绪的交流空间也随之被打开。”

“我也会去了解哪些事物可以给他们带来欢乐，”莉丝补充道。“聊聊兴趣、生活琐事都能建立信任的基础。当困难出现时，他们就会更愿意向我们敞开心扉。”

根据需求提供的支持

照护并没有一套放诸四海而皆准的方法。嘉森解释，一位照顾伴侣的

高龄配偶，与一位在职场与照护间奔波的成年子女所面临的处境与需求往往截然不同。

嘉森指出：“有些照护者并不习惯直接表达情绪。对他们来说，支持不在于言语，而是在于长久的陪伴与安抚。定期探访与持续的关怀，让他们明白：这条路，他们并不孤单。”

莉丝记得一位七十多岁的长者乔纳森*，他与患有末期心衰的哥哥关系极为亲密。随着哥哥的病情恶化，乔纳森曾流露轻生念头，团队立即将情况告知社工，确保他得到及时的介入与支持。

持续不断的支持

HCA 对照护者的支持并不会在亲人离世后画上句点，丧亲关怀同样是照护的一部分。

乔纳森的哥哥离世后，团队持续和乔纳森保持密切联系，定期送上关怀，尤其是在49日、百日祭等重要的日子。他也被邀请参加 HCA 的“CAREs 计划”（Connecting And Remembering Experiences with you），通过不同阶段的针对性陪伴，引导丧亲者走过哀伤。如今，乔纳森状态稳定，也仍常温情地谈起哥哥。



“我们不会为丧亲支持设下期限。”嘉森说，“有些照护者，我陪伴了数年，慢慢减少探访频率，但始终保持可被联系的状态。让他们知道：即使多年以后，他们依然可以与我们联络。”

有时，甚至在病患尚未离世前，照护者就会主动请求继续探访。

“若探访突然中断，对他们而言是一种被抛下的感觉。”嘉森解释：“持续的问候能给予安慰，也让他们在丧亲的艰难时期保有一份稳定。”

脆弱中的力量

尽管道路艰辛，许多照护者展现了非凡的力量与韧性。贝尔*就是其中一人。她从海外回国，辞去工作，只为陪伴罹患食道癌的父

①女儿守着病榻，悉心照顾年迈父亲。
②无论健康或患病都携手相伴。



亲。作为医护人员，她承担起父亲的医疗照护，但这份责任让她倍感沉重。

父亲的谵妄与病情衰退让她心碎不已，她还要安抚母亲与家人，同时强忍自己的悲伤。

“然而，她却能够坦然面对情绪，并在需要时主动寻求意见，”嘉森回忆，“我看不见她在面对不确定性时展现的非凡力量。”

莉丝同样记得贝尔的谦卑与温暖。“第一次探访时，她笑盈盈地打招呼说‘嗨’，就像老朋友重逢一般。她积极与家人沟通，虽然自

已有医疗专业背景，但她从不讳言提问求助。”

贝尔的故事提醒我们：照护者再坚强，也需要被肯定、需要清晰的信息与情感支持，才能继续走下去。

你不会孤单前行

照护的路难免孤单，但不必独自面对。HCA 以实际的指引、情感的支持与不离不弃的陪伴，让照护者在人生最艰难的旅途上，仍能带着尊严与自信，安心前行。

*文中部分人名已更改以保障受访者的隐私。

生命最后一程里的微光

照护病患是一段孤独而充满未知的旅程。MWS居家护理与居家慈怀疗护，为照护临终病患的家庭带来全方位的支持，让走向生命终点的旅程不再孤单。



召 顾一位亲人走向生命终点既是一份福分，也是一项极为艰巨的责任。每位病患的身后，往往都有一位照护者——可能是女儿、儿子或配偶——倾注心力、爱意与时间，竭力在生命的最后阶段守护病患的舒适与尊严。

卫理福利服务（MWS）属下的MWS居家护理与慈怀疗护团队为病患提供个性化的医疗照护，与照护者并肩同行，给予他们所需的喘息时间和实际帮助。随着病患的生命走到了终点，团队还会继续提供丧亲关怀，陪伴家属走过爱与失落交织的旅程。

让我们透过两位照护者蔡梅梅与Chloe的故事，见证MWS居家护理与慈怀疗护团队如何在病患和照护者最艰难又黑暗的时刻，为生命点亮一束微光。

陪母亲走过失智的岁月

55岁的梅梅经常在半夜被87岁的母亲张玉凤女士惊醒。她母亲会在屋内踱步，并且坚称她的钱财被人偷走。自从母亲的阿尔茨海默病加重后，母女俩几乎每晚不得安眠。

对梅梅而言，照顾母亲是一段交织着痛苦与温情的旅程。张女士年轻时独立坚毅，经常独自前去探望

亲人。她在72岁那年罹患乳癌，三年后又确诊阿尔茨海默症，随着记忆逐渐衰退，她的世界迅速缩小。

有一天，她出门后发现自己忘了如何前往女儿住家，接下来的日子里也开始频繁遗失物品，最后连孩子的名字也逐渐淡忘。“那一刻，我们知道，我们的人生已彻底改变了。”梅梅追忆道。

2024年，梅梅因母亲多次入院，最终决定将她接来自己家同住。这是一个充满挑战的决定。

“我们已精疲力竭，我不知道还能撑下去多久。”她坦言。

原文：卫理福利服务及探访
著者：卫理福利服务

就在这时，MWS团队的介入为她的生命带来一丝转机与慰藉。医生为张女士调整治疗方案，给她开助眠药物，让母女都能好好休息。医务社工，沈碧凤也协助梅梅的儿子适应与外婆同住。对她帮助最大的是MWS居家护理与慈怀疗护团队的24小时热线：每当母亲因谵妄或疼痛而挣扎，她都能随时获得专业的建议与支持。

“刚把妈妈接回家时，我几乎崩溃。要兼顾她的医疗照护与家务，我身心俱疲，也不断质疑这个决定是否正确。幸好MWS团队给予我必要的知识与信心。其实一开始我

根本不知道有这些资源，所以医院安排社工为我们提供援助真的很关键。看到医疗与社会服务的进步，我感到很欣慰。”梅梅分享道。

在她陪伴母亲度过生命最后时光的那段日子，碧凤一直在帮助梅梅勇敢面对现实。她回忆道：“碧凤教会我，不要害怕生命走向终点，而要珍惜剩下的每一天。”

其中一次令人难忘的时刻发生在梅梅的生日那天：尽管记忆已衰退，她母亲仍为她唱生日歌。这段记忆成为梅梅最珍贵的生日礼物——提醒她即便身处艰难时刻，小确幸也能带来温暖与希望。



❶ 后排：Chloe（中）与两位弟弟
前排（从左至右）：Chloe的父亲、母亲Cindy、祖母、外婆。
❷（从左至右）：Chloe逗母亲Cindy笑，享受温馨母女时光。
❸ 一家人在家中为梅梅庆生，享受着简单却温馨的聚会。
❹ 张女士与卫理福利服务高级护士卢恩慈合影。



“随着病患的生命走到了终点，团队还会继续提供丧亲关怀，陪伴家属走过爱与失落交织的旅程。”

女儿的担当

年仅21岁的Chloe，已背负起远超同龄人的责任。作为三姐弟中的长女，她成为母亲Cindy的主要照护者。2017年，Cindy被诊断患有罕见且无法治愈的肺动脉高压，这种病逐渐侵蚀心肺功能，使她连最基本的生活自理也越来越困难。

在尚未未成年之前，Chloe就已经常陪母亲出入医院，替她与医生沟通病情、协助作出治疗决定。随着母亲病情恶化，Chloe不得不选择辍学，只为能有更多时间陪伴母亲。

当同龄女孩在逛街、约会时，Chloe却忙着照顾母亲：清晨起身便须为母亲准备药物、检查氧气瓶，甚至亲手协助母亲洗漱与进食。到2025年，照护几乎成了她的全职工作，她甚至为母亲学开车，以便送她就医。

直到2025年5月，她母亲被转介至MWS团队时，她肩上的重担才稍有缓解。护士周佩婷定期上门，手把手教Chloe如何为母亲注射药物。Chloe感激地说：“她一直陪到我完全有信心自己进行注射为止。”

高级医务社工，沈碧凤不仅为他们筹集、亲自送上捐赠的医疗物资，还竭尽全力满足Cindy的最后心愿——与家人拍全家福留念。她联络了“新加坡救护车圆梦队”（Ambulance Wish Singapore），把摄影师请到家中拍全家福，用镜头留住那份短暂却深刻的喜悦。

Cindy的遗愿，是希望家人能继续彼此照顾。她曾是家中的“铁娘子”，撑起工作与家庭，从家用预算到打扫卫生，从督促孩子的学业到打理家务，她一手担起各项责任，直到病情恶化为止。2025年7月，她安然离世，留下弥足珍贵的坚韧与奉献精神。

“我希望更多家庭能更早获得帮助。照护患病家人真的很不容易，不该有人独自面对。”Chloe说。经历这一切后，她立志未来要成为MWS的志工，把自己从这段经历所汲取的力量与温暖传递下去。

对许多家庭而言，毕业典礼是一生一次的庆祝时刻——一个让父母与孩子共同分享喜悦的骄傲里程碑。然而，对翁家来说，这个时刻却有着截然不同的意义。

69岁的翁文发罹患晚期癌症，因身体状况欠佳，无法出席儿子俊杰的大学毕业照拍摄活动。所幸，在圣路加医院团队的用心安排下，这个心愿得以在病榻前实现：孩子们穿上毕业袍，在医院里重现毕业时刻，为一家留下了弥足珍贵的回忆。

平日沉稳寡言的文发，当下虽未多言，但家人都感受得到他的动容。

“父亲一直希望能亲眼看着我毕业，然后才安心离去。”俊杰动情地说：“能够穿上毕业袍，与家人合影，那一刻真的让我倍感温暖。”

关爱与失落的旅程

“这一路走来，内心极其沉重。”俊杰回忆：“从确诊到如今，我们眼看着父亲的健康一天天下滑。那些他曾经热爱的事、习惯的日常，一件件从他身上被夺走。为了不让父亲过度劳累，我们不得不调整生活。”

同时，他也放下了许多自己的社交与个人时间，只为照顾双亲。

“虽然过程艰难，也令人身心疲惫，但我想告诉其他人：再苦再累，也要以亲人的感受与安慰为优先。不是每个人都有机会好好地走完最后一程，所以我们更要在力所能及的范围里，让他们余下的日子有意义、有温度。”

并肩同行的支持

2025年8月5日，文发入住圣路加医院，接受住院慈怀疗护。医护团队原本安排他在8月16日前去俊杰大学安排的摄影棚拍毕业照，然而就在前一天，他病情突然恶化。

在紧迫的数小时里，医院的资深医疗社工姚丽仙迅速联系了志愿团体新加坡救护车圆梦队，找来摄影师、毕业袍与点心茶点，安排隔天

此生难忘的毕业礼

在艰难处境中，仍能为人生里程碑留下温馨回忆，尤显珍贵。



① 病患翁文发（前排）与穿上毕业袍的儿子翁俊杰（后排左三）和女儿（后排左二），在圣路加医院社区花园拍摄全家福。

进行拍摄。医院多学科团队在医院的社区花园布置了合适的拍摄场地。护理人员则细心协助文发更衣，并将他小心翼翼地推至现场。

“在慈怀疗护中，每一刻都弥足珍贵。透过与伙伴的合作，我们得以汇聚社区资源，成就病人与家属的心愿。”姚丽仙分享道。

“从前期到当天的安排，我们几乎无需操心，全靠圣路加医院的悉心安排。”俊杰感动地说。

在病榻日子里，文发常与家人分享，他最享受的是护理团队的点滴关怀——病房里的舒缓按摩、康复团队陪伴到附近超市购物之行、义工的歌声，都让他片刻忘却病痛，重拾笑容。

助护士经理罗燕婷指出：“无论是一场庆祝、一趟小小外出，还是与至亲共处的时光，我们都希望为病人守住尊严，丰富他们的生命质量，也扶持家属度过这段艰难旅程。能为他们营造安慰、连结与回忆的空间，是我们的荣幸。”

当文发第一次看到儿子身穿毕业袍时，眼中满是自豪：“他乖巧、勤奋、懂事，我真的很欣慰。”他也不忘感谢圣路加医院的团队——“他们待我如家人，让我感受到关怀与支持，也让我得以圆梦。”

原文：圣路加医院
原图：冯玉香

向专家提问

为居家照护者提供支援

曹氏基金会护理总监冯玉香护士分享实用贴士，帮助照护者更有信心承担照护角色，同时也学会照顾好自己。



玉香护士在曹氏基金会服务已有30年，一直致力于社区年长者的照护工作。她毕业于牛津布鲁克斯大学（Oxford Brookes University）老年护理专业，并取得伦敦国王学院（King's College London）老年学硕士学位。凭借专业背景与热忱，她积极推动提升长者照护的质量。除了在基金会培训护理人员，她也为义安理工学院的社区老年护理专业文凭课程授课，培养新一代护理人才。她深信“教师可以改变生命”，因此全力支持曹氏基金会旗下华美培训学院，在年长者照护领域开展多项培训课程。

作为护理教育者，同时在需要时亦亲自上门提供居家护理，她参与卫生部社区护理能力框架的制定，并担任社区护理服务标准委员会联合主席。

问：最令照护者感到焦虑的是什么？
照护者常常担心病患在慈怀疗护期间是否感到舒适，他们承受着身心的压力与焦虑。如果照护者缺乏家人或朋友的支援，这段旅程可能会很孤单而且令人沮丧。

许多照护者也担心临终的至亲会挨饿，因此尽力准备他们最喜爱的食物或饮品；然而年长病患有时可能因疲倦或嗜睡而无法进食。我会耐心地向照护者解释，病患其实不会感到饥饿，可以等他们比较清醒时再喂食。我们也可使用喷雾瓶为病患的口腔补充水分，并使用Oral Seven 口腔凝胶让他们的口腔保持湿润，减轻干燥不适。

问：为居家患者提供慈怀疗护的护士，可以为照护者提供哪些实际支援？

我们会教导照护者如何管理病患的症状，这是减轻他们的焦虑与担忧的最佳方式之一。我们与医生和社工携手合作，共同照顾病患的生理、心理与社会需求。这样的跨专业合作，让照护者更有信心，也让他们感受到一个专业团队所带来的安慰与支持。

问：照护者如何在喂食、清洁与协助病患移动时，让他们保有尊严？

我会协助他们在照护中建立信心，并让被照顾的病患保有尊严。我会先评估病患的身体功能状况以及照护者执行日常照护的能力，然后再依据评估结果及照护者的健康知识与能力，量身设计合适的照护方式。若照护者渴望亲手为家人做点什么，我会建议以擦浴（bed sponging）或洗头的方式，让他们在能力范围内表达爱与关怀。

问：慈怀疗护护士如何在心理与社会层面上支持照护者，并赋予他们力量？
与照护者一同完成照护任务，聆听他们

诉说家人的故事、心中的恐惧或担忧，让我与团队一同理解并回应他们的焦虑。当我们肯定照护者对至亲的付出与奉献时，也同时回应了他们的心理需要，并肯定他们所扮演的角色。

问：您会如何建议照护者照顾好自己？

身心的疲惫是照护者最常面对的挑战。我总会提醒他们，照护者也有享用食物与充分休息的权利。充足的睡眠对恢复疲劳与预防疾病至关重要——这是自我照护的基本要素。若有需要，也应主动寻求喘息服务，让自己有片刻放松与恢复的空间。

问：当处境艰难时，照护者该如何转念，看到积极的一面？

当亲人离世时，许多照护者会自责没能在最后一刻陪伴在侧。我常会引导他们换个角度看——也许那是亲人不忍让他们经历离别的痛楚，希望他们能以更平静的心告别。这样的转念，或许能让他们释怀，也帮助他们走过哀伤的历程。

问：能否分享一段令您印象最深刻的照护者故事？

我在两年前认识了一个家庭。那位母亲罹患重度失智症，因吞咽困难而频频入院，这让女儿和外籍帮佣都备感压力。我们教导照护者如何减少噎食的风险，成功让那位年长者避免再次入院，而那位女儿与帮佣也渐渐建立喂母亲进食的信心，甚至亲手喂母亲吃她最爱的豆沙馅点心。

赋予你掌握生命终程之旅的力量

照护临终亲人的角色，往往会在不经意间降临，让人几乎没有时间准备，也不知从何着手。

新加坡慈怀理事会致力于陪伴现在及未来的照护者，在这段充满挑战的旅程中，帮助您掌握关于死亡与临终关怀的知识与技能。

了解从不嫌早：

- 访问我们的新加坡慈怀理事会电子图书馆 (singaporehospice.org.sg/e-library)，浏览各类资源与通讯，透过真实故事获得宝贵见解。

- 订阅我们的电子通讯，及时获取免费讲座、工作坊及活动的最新资讯。

若您是需要协助的照护者：

- 请拨打新加坡慈怀理事会支援专线 6277 8222，以获取与临终与慈怀疗护相关的即时支援。



扫描二维码以获取：

慈怀疗护须知



如何处理亲人的丧礼和遗产



让您与所爱之人更从容、更坚韧地面对生命的每个阶段。从现在起，学习如何活得精彩，走得自在。

编委组

执行董事
通讯组
美术设计
翻译

沈美霞
陈瑾叡、陈淑萍
Christian Subrata
林慧慧

黄廷方综合医院
慈怀疗护研究与培训中心 (PalC)
仁慈医院
盛港综合医院
新加坡防癌协会
新加坡中央医院
新保集团社区医院
圣安德烈社区医院
圣若瑟之家
圣路加医院
陈笃生医院
曹氏基金会
兀兰医疗集团

马莹莹
陈丽君
蔡颖玲
Farah Rahman
陈佳焱
罗可庭
林雪儿
黄德仁
何政虹
蔡慧玲
陈尤丽
陈玉瑾
蔡欣微

会员机构

亚历山大医院
雅西西慈怀病院
佛教慈济慈善事业基金会（新加坡）
樟宜综合医院
托福园
HCA 慈怀护理

新加坡邱德拔医院
竹脚妇幼医院
连氏慈怀研究中心
慈光安宁居家护理中心
MWS居家护理及居家慈怀疗护
新加坡国立癌症中心

李佩音
杨雪慧
文显勇
王丽云
吴燕妮
梁洁莹
胡莉珊
陈丽芯
Siti Nur Hanim
陈瑞莲
杨春音
欧阳明怡
Siti Zawiyah

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 Printtrade 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。