慈怀通讯

2021年06月 - 2021年08月 • MCI (P) 004/10/2020

慈怀疗护院是我的家

根据您自己的条件

完美的告别

附加：
一个值得纪念的银禧年

SINGAPORE HOSPICE COUNCIL

一个值得纪念的银禧年

新加坡慈怀理事会庆祝慈怀疗护在新加坡发展25周年纪念，
并举行了25周年颁奖典礼及银禧慈善演出。

自1995年5月成立以来，新加坡慈怀理事会已经走过了一段漫长的道路。其成立目标在于为义工、护士和医生提供与慈怀疗护相关的教育。作为伞形机构，理事会代表了25个积极为新加坡的重症患者及其家属提供有关慈怀疗护服务的成员组织。理事会也负责制定政策、为医护人员提供培训、监督慈怀疗护的质量、提升国人对慈怀疗护和晚期照顾计划的意识，以及筹款。理事会将继续与卫生部紧密合作，提高慈怀疗护服务的可及性、可负担性和确保质量一致。

哈莉玛总统是新加坡慈怀理事会25周年颁奖典礼的贵宾。她在慈善演出的贺词中，表扬了所有慈怀疗护人员为照顾晚期病患及其家属所作出的奉献和不懈的努力。

❶与会嘉宾在接待处留言祝贺新加坡慈怀理事会
❷主持人黄碧莹欢迎嘉宾参与典礼
❸贵宾与迎宾团队。从左至右：（第一排）荣誉秘书兼新加坡慈怀理事会25周年庆筹委会主席余辉耀医生、贵宾哈莉玛总统、新加坡慈怀理事会主席梁淑慧医生（第二排）新加坡慈怀理事会副主席张保贤医生、新加坡慈怀理事会荣誉秘书谢佐威先生、新加坡慈怀理事会执行总监梁淑玲女士
❹梁淑慧医生致开幕词

25周年颁奖典礼

新加坡慈怀理事会的25周年颁奖典礼于3月26日假香格里拉酒店举行，并由CNA938电台主持人黄碧莹小姐担任司仪。颁奖典礼旨在欢庆新加坡慈怀理事会的重大里程碑，并向先驱者、历任新加坡慈怀理事会主席和会员机构致敬，感谢大家对新加坡慈怀理事会的成功及新加坡慈怀疗护发展所作出的贡献。

理事会主席梁淑慧医生在颁奖典礼上公布了新加坡慈怀理事会针对2,326名医护人员展开的调查结果。调查显示新加坡的医护专业人员对慈怀疗护的意识提高了约20%。他们也表示，持续和具针对性的培训，以确保他们能够照顾重疾病患是必要的。在这个重大时刻即将结束之际，新加坡慈怀理事会当众公布了其愿景和使命。

愿景： Quality palliative care for everyone（人人得享优质的慈怀疗护）

使命： Be the collective voice of the palliative care community to advance public understanding and champion for quality palliative care services（作为慈怀疗护在社区的集体声音以增进公众的理解和提倡优质的慈怀疗护服务）

❺新加坡国立癌症中心高级顾问吴冯瑶珍教授从哈莉玛总统和余辉耀医生手中接过褒扬状。她是36位获奖者之一
❻❼哈莉玛总统和与会嘉宾观看纪念先驱者和历任新加坡慈怀理事会主席的致敬短片
❽哈莉玛总统、梁淑慧医生和梁淑玲女士公布新加坡慈怀理事会的愿景和使命
❾梁淑慧医生向哈莉玛总统献上纪念品，感谢总统出席此次盛会
❿嘉宾领取下午茶礼盒后离开典礼现场

文字和照片：新加坡慈怀理事会

❶钢琴家Joshua German在晚会开始前带来了优美的音乐表演
❷主持人姚惠芳热烈欢迎参与演出的嘉宾
❸哈莉玛总统在开幕词中表达对新加坡慈怀理事会和慈怀疗护行业的支持与鼓励
❹❺❻人生是一段旅程而不是终点。歌曲《Life》是由Mr Mohamed Abdullah Alhabshee 和First Fusion 乐队携手创作，并联合歌手陈裕晴及VintageRadio.SG的4位资深的电台主持人表演

❼沙画艺术家陈淑芳以沙为媒介来叙述新加坡慈怀理事会自成立以来的发展史
❽心理卫生学院副院长苏心荃医生演唱经典歌曲《城里的月光》
❾2019年度新加坡慈怀理事会《创心声：艺心一意》歌曲创作比赛季军得主陈裕晴演唱自创歌曲《Journey》，歌曲内容述说了无私奉献的慈怀疗护专业人员和义工的心声
❿MADDspace 组合Rybelle呈献嘻哈舞蹈《Shake-It-Up》

新加坡慈怀理事会银禧慈善演出

新加坡慈怀理事会银禧慈善演出于3月27日通过SISTIC 的线上平台现场直播。演出由2019年度新加坡环球小姐季军得主姚惠芳小姐主持。宾客们在家中享用了由香格里拉酒店所提供的特别晚餐，同时观看了各项精彩的表演。

慈善演出是新加坡慈怀理事会筹款活动的项目之一，旨在为新加坡慈怀理事会筹募经费，资助理事会的倡导活动，为医生、护士、医疗人 员、及公众提供教育和培训，以确保有更多人能够在临终前享有优质生活。

新加坡慈怀理事会特此向所有参与演出的艺人、赞助者、捐赠者和合作伙伴致以万二分的谢意，感谢大家共襄善举，使演出圆满落幕。

⓫社区青年合唱团 EVOKX演唱《We will rise again》和《The music's always there with you》
⓬来自新加坡国立大学杨秀桃音乐学院的三名学生演奏Eric Ewazen作曲的《Trio for Horn, Violin, and Piano III. Andante grazioso》，歌曲灵感来自托福园一名病友的艺术创作
⓭新加坡琵琶学会的三位年轻成员演奏《赶花会》、《阳春白雪》和《火把节之夜》
⓮艺人沈炜竣带来变脸表演和演唱经典歌曲《朋友》。他也是新加坡慈怀理事会旗下一个成员组织的活跃义工
⓯2019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其得奖歌曲《阿嬤的歌》。这首歌曲以新加坡慈怀理事会出版的生命书《我的酷阿嬤》为创作蓝本
⓰资深歌手、女演员、艺人及VintageRadio.SG电台主持人拉希玛拉辛（Rahimah Rahim）演唱《Let me be there》
⓱压轴表演歌手萱姿彦，是《中国新声音2》的季军得主。她带来自创的《Close to you》、《You gotta be》和《A good goodbye》
⓲在社会大众的慷慨捐助下，新加坡慈怀理事会得以为雅西西慈怀病院、托福园、圣安德烈社区医院、圣若瑟之家和圣路加医院的病患、看护者及医护人员送上餐饮和礼篮*
*由慕伦(私人)有限公司赞助

支持新加坡慈怀理事会，帮助改变医疗保健领域，推动公众积极探讨个人在慈怀疗护上的需要。请浏览新加坡慈怀理事会网站 singaporehospice.org.sg 了解详情，或通过 fundraise.singaporehospice.org.sg 捐款。

根据您自己的条件

新加坡防癌协会采用尊严疗法模型来帮助病患取得完结

新加坡防癌协会使用尊严疗法模型来帮助重疾患者得到症状控制之外的护理。

维护人的尊严以满足其慈怀疗护上的需求通常被形容为“善终”。新加坡防癌协会实施的尊严疗法，专注于疾病相关的顾虑，心理以及精神上的健康和社会需求三个广泛的领域。这种方法也被称为Diginity Model of Palliative Care (慈怀疗护的尊严疗法模型) (Chochinov, 2002) 。满足这些需求能够让患者做出更明智的选择、更好地进行症状管理、以及提供机会来处理个人的尊严，让病患离开时没有留下任何遗憾。

新加坡防癌协会使用尊严疗法模型来帮助重疾患者得到症状控制之外的护理。下列案例将说明新加坡防癌协会如何以各种方式维护患者及其家属的尊严。

70岁的Zainal先生被确诊为晚期癌症患者的一个月后，他90岁的母亲也接着被诊断患有癌症。他们双双被转介到新加坡防癌协会居家慈怀护理服务。Zainal先生的母亲希望保持自己的自主意识，渴望能在子孙的陪伴下在家中辞世。做为儿子的 Zainal先生则渴望能担负其为人子女的责任，因此要求院方控制其症状以陪伴母亲。他也希望在家中过世。

新加坡防癌协会居家慈怀护理服务为他们两人及其家属提供了三个月的深切护理和支持，让他们的亲人能够获得两次‘最好的告别’。Zainal先生的女儿Haslina与新加坡防癌协会通力配合，以无比的勇气和坚韧的毅力，同时照顾在家的父亲和祖母。她也展现了孝道，始终尊重他们的意愿，和维护他们的尊严直到最后。她也因此获颁Singapore Health Inspirational Caregiver Award 2021 (2021年度新加坡保健激励看护奖）。她在给新加坡防癌协会的感谢信中写道，“回首过去，我从未意识到我已经实现了我亲人的愿望… 我一个人是绝对无法办到的…是一群美丽的天使在帮助我，而这些天使就藏在新加坡防癌协会居家慈怀护理的团队里。我和我的家人永远无法向这些天赐的天使充分地表达我们的感激之情。他们一直陪伴在我们身边直到最后。”

Zainal夫妇在家中休息

对某些人来说，为活着的人留下一个念想以维护个人尊严是很重要的。这些念想可以是家庭相册、视频、个人回忆录、信件或日记等。对T先生而言，与女儿保持联系非常重要。可是，他的女儿在心理上还没有做好准备，无法谈论他的疾病或聆听父亲要留给她的遗言。由于T先生希望在过世前能好好的和女儿道别，新加坡防癌协会的社工试着让他将思绪以信件方式传递，让他在信中充分表达对女儿的感受、希望和关切。通过这个举动，病患有机会将自己的遗言留给女儿，希望她终究有一天能够释怀并接受父亲已经离开的事实。

在这种大流行的情况下，与在国外的亲人隔离会加剧患者的悲痛感和失落感。新加坡防癌协会居家慈怀护理团队了解患者渴望与至亲团聚的愿望。他们利用了科技来协助患者与其家人保持联系。对患者及其家属而言，能和亲人好好地告别将能帮助他们不留遗憾。

为了增强病患的尊严感，新加坡防癌协会也会设法去了解病患是否还有未完成的遗愿。新加坡防癌协会的Living Well Fund (善活基金)为有经济问题的晚期病患提供援助。协会也与新加坡救护车圆梦队携手合作。新加坡救护车圆梦队是个独立慈善机构，帮助重疾病患完成最后心愿。在过去的12个月里，机构为20来个病患实现了他们的心愿。病患及其家属反馈说，能够圆梦为他们带来了正面的临终经历。我们的病患也表示从中获得了满足和不留遗憾。

综上所述，尊严疗法模型能让晚期病患感到被重视，从而维护了病患在与其亲人告别时的尊严。

Haslina小姐照顾父亲在医疗上的需要

文字：Vivian Koo，Florina Wong
照片：新加坡防癌协会

好好告别

圣路加医院的吴静锦院牧反思一个无悔的告别

当人们得知自己只剩下数月甚至短短数周的生命时，他们可能会面对各种排山倒海而来的情绪，感到不知所措。但当病患的情绪得以平复后，他或许可在思绪较冷静时，考虑整理出自己在一生之中是否还有任何遗憾的事，并在有生之日针对遗憾做出弥补或总结，完成所有的心愿。

在这篇文章里，我将叙述琳达（非其本名）的故事。54岁的琳达患有末期乳癌。她在去世前鼓起勇气解开与亲人之间的心结，并在临终前重拾信仰，重新找到了生命的意义。

琳达住院期间恰逢母亲节。琳达的儿子给她制作了母亲节贺卡。这是她多年来收到的第一张贺卡。儿子在卡片里表达了对母亲的爱。这让琳达不禁热泪盈眶。

琳达和丈夫已经离婚多年，两个孩子的抚养权归他们的父亲。当年，琳达的人生正处于复杂的阶段，她无法妥善地处理与孩子的关系，因而造成了许多误解和痛苦。虽然她很爱自己的孩子，但身为传统亚洲妇女的她不知道该如何用言语来表达爱意。结果，他们的关系便逐渐疏远了。

圣路加医院的吴静锦院牧帮助病患调和人际关系，开导他们疏解心灵上的纠结

文字：圣路加医院吴静锦院牧
照片：圣路加医院，Unsplash

琳达在去世前鼓起勇气解开与亲人之间的心结，并在临终前重拾信仰，重新找到了生命的意义。

躺在慈怀疗护的病床上，琳达经常责备自己原本可以更好地处理分居问题。她多么希望自己当时能更尽力地保护孩子们，不让他们承受失去母亲、遭受遗弃所带来的愤怒和精神创伤。与院牧团队一席之谈后，琳达深受鼓励，决定对儿子敞开心扉。

儿子来访时，琳达鼓起勇气与他聊天。两人之间的隔阂终于瓦解了，他们一起回想曾经共度的美好时光。母子之间血浓于水的亲情再次将两人的关系恢复到从前。

琳达向儿子保证，尽管家里过去发生了种种的不愉快，她对儿子的爱从来没有改变。琳达是多么地希望自己能有更多时间来弥补失去的机会，但这已经是不可能的奢求了。她会永远珍惜母子俩共同拥有的回忆。

一个月后，她离开了。

在生命的最后几天里，琳达给孩子们制作了卡片，还为尚未出生的孙子留下了亲手做的针织婴儿鞋和帽子。这些爱的礼物是她给亲人永远的回忆。

琳达结婚后成为了天主教徒，但她没有稳固的信仰基础，离婚后远离信仰。在圣路加医院期间，琳达在院牧团队的协助下，重新坚定了自己的属灵信仰，找到了渴望已久的内心平静。

琳达离世时，已经没有留下任何缺憾。

“活得精彩，走得自在！”

我相信无论对离世者或丧亲者而言，弥补遗憾以及与亲友取得和解，都同样重要。对于逝者而言，这可以让他们安详地离开；同样的，经历丧亲的人也能够得到内心的平静，以免他们因为错过了最后和解的机会而感到遗憾和愧疚。取得和解后，双方都可以得到更好的扶持，让垂死的病患感觉被爱，并给丧亲者留下宝贵的回忆。

有时候，病患所需要的可能是些许的协助。他们因为害怕被拒绝而缺乏踏出第一步的勇气。加上在生命的最后阶段的悲伤、焦虑和孤独等复杂情绪的冲击，他们可能加倍不知所措。

院牧团队注重病患及其家属在精神和情感上的需求。我们会以朋友的身份去了解导致病患与亲人关系疏离的原因。我们可以从客观的角度解析他们彼此之间存有的误会，从旁协助双方进行对话。

经验显示，那些主动决定采取行动以求导正以往所可能存有的误会的临终病患往往比较能欣然接受自己的死亡，并得到真正的安息。

能够看到病患原本挂满愁容的面孔换上安详的模样，是一种安慰。

如何展开对话？

如果您与身患重症的病患有未解开的心结，您可参考以下贴士，以求取得双方的谅解：

- 从简单的问候开始
- 从你俩过往时常谈论的话题开始聊起
- 时机合适时，进行较深入的交心对话
- 一个温暖的肢体接触比言语更有力量，您可尝试握着他们的手或适时来个简单的拥抱有时会远胜于千言万语

慈怀疗护院是我的家

在最意想不到的地方有可能实现自己最后的愿望。托福园医疗社工康凯蕾小姐分享了她的其中一位患者如何达成其心愿。

2020年11月4日是我第一次见到 梁兆佳先生，而他当时患有第四期肺癌，刚入住托福园。梁先生（华族）是一名50多岁的单身汉，一个人住在租赁组屋已有两年时间。他的双亲已经过世，和兄弟姐妹也多年没有联系。

虽然认为慈怀疗护院是个阴郁的地方，但因为没有看护者，梁先生在无计可施的情况下只能入住慈怀疗护院以取得医疗护理。

梁先生非常内向。起初，疗护团队要接近他非常的困难，因为他很有戒心，拒绝与工作人员交谈，反而要我们与他的好朋友商量他的护理计划。他有自己的想法，也常会因为病情所带来的挫折感和不适而脾气暴躁。

团队决定以渐进的方式来接近梁先生，时常找机会与他说话，以便了解他对慈怀疗护院的生活环境适应的程度。 我们遭遇了无数次的挫败，但始终坚持不懈。慢慢地，我们发现他有了改变，他不再驱赶我们，反而逐渐敞开心扉，与我们分享他的兴趣和人生故事。我们了解到梁先生是个虔诚的佛教徒，喜欢玩电子游戏。更重要的是，他珍惜与周围人的关系。

有一次，我找到了机会与梁先生聊起了家庭的话题，并注意到他热泪满眶。他认为自己没有“家”，因为他无处可去，而他的心愿就是属于这里。虽然他很感激经常来探访他的朋友们，但朋友们都有家可归。而他和朋友们不一样，因为他不属于任何地方。他感到空虚和迷失，没有一丝的归属感。

那次谈话后几天，我们为病患举办了屠妖节欢庆会。团队出乎意料的发现梁 先生竟然随着音乐起舞，甚至即兴改编舞步。轻快的音乐和充满活力的氛围使他想起了年轻时在迪斯科舞厅的美好时光。那是我们首次看到梁先生展现出灿烂无比的笑容。当团队与梁先生共舞时，他喜出望外，泪流满面。用他自己的话来说，他深受感动，并且有生以来第一次感受到一丝的归属感。他一直渴望有个家。他不断重复地说我们是他的‘家人’，并要求与照顾他的医疗团队合照，借以珍藏他与团队所有的回忆。梁先生也要求我在社交平台上分享这些照片，以向所有不谙华语的职员说明‘家’也即是‘家人’的意思。他想让每个团队成员了解他们对他的意义，以及他非常珍惜与他们彼此之间的关系。当他的朋友们来访时，他就会很骄傲地向他们展示照片，并且说团队是他的家人。

梁先生要求与照顾他的医疗团队合照，借以珍藏他与团队所有的回忆

那是我们首次看到梁先生展现出灿烂无比的笑容

梁先生临终的愿望很简单，他想成为托福园大家庭的一份子，这里是他在人生最低谷时意外找到的‘家’。他告诉我，希望分享他与团队所有珍贵的回忆，因为那是他一生中最快乐的时光之一。他要让全世界知道，他终于在有生之年第一次找到归属感，并且是托福园这个大家庭的一份子。回想起他最初的敌对态度，到最终接纳了疗护团队和在托福园找到归属感，梁先生的话让我们大家激动不已。

梁先生在慈怀疗护院住了三个星期后，就在他的新‘家’里，并在他珍惜的‘家人’的陪伴下去世了。对于梁先生能够实现最后也是最大的心愿，我们深感荣幸能够参与其中。梁先生，谢谢您让我们成为您的‘家人’。

文字和照片：**托福园医疗社工康凯蕾小姐**

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/en

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

引领青年行动

今年三月，新加坡慈怀理事会发起了慈怀疗护公众教育计划，为英华初级学院的高二学生举办了一系列的“讲故事”工作坊，让学生实践德育在于行动的计划。理事会希望通过可用的资源提高大家对慈怀疗护的认识，也让师生们使用来进行他们的外展活动。英华初级学院是首个为年长者讲述关于慈怀疗护故事的学校。

这个工作坊包括了与四个卫理福利服务乐龄中心的年长者分享理事会出版的真实故事《我的酷阿嬤》。这本书叙述了一个孙女照顾阿嬤的过程，并且提到了慈怀疗护如何在各方面协助她，让她心里有所慰藉。除此之外，学生也从这次的活动中了解到晚期照顾计划，并有机会与卫理福利服务乐龄中心的年长者和职员进行互动。

学生也分享了他们参加这个工作坊的经验反思。鲍淑琪(Pow Shu Qi)同学表示，“和理事会的职员以及卫理福利服务乐龄中心的职员、乐龄人士会面后，我对慈怀疗护有了更深一层的认识，并且更懂得如何处理和死亡相关的课题。” 她进一步说：“刚开始与这里的乐龄人士接触时，由于语言不通，我们很难和他们聊天。但是，我们保持着开放的态度，遇到问题也勇于向中心职员寻求援助，最终让我们克服了挑战，与乐龄人士开心地交流，并更了解他们在中心的生活起居。”

她的同学陈苇晴(Angelina Tan)则说，“从这次的活动中，我认识到提前做规划的重要性。例如，我们应该预先选定代言人，让他在我们没有意识或无法自主表态时为我们代言。这是我从来没想过的事。这次的活动不仅教会了我为自己的未来思考的重要性，也让我掌握了与人谈论有关死亡问题的技能。现在，我更有信心与年长者互动。”

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	陈佩娟
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	林燕萍
排版	Christian Subrata
印刷	Yung Shung Printrade Pte Ltd

活动一览

2021年7月至9月

新加坡慈怀理事会“活得精彩，走得自在”：慈怀疗护须知线上讲座

公众可通过线上讲座了解更多有关慈怀疗护与晚期照顾的知识，不但能提高人们对死亡的认识，了解其对自己家人和亲人讨论死亡话题的影响，也同时提供参与者有关慈怀疗护社区资源的讯息。

时间： 下午2点至3点30分
地点： Zoom 线上讲座
联系： contact@singaporehospice.org.sg
报名*： https://tinyurl.com/shctalks21chi
*如果您有兴趣参加，请在以上链接填上个人资料，我们将通过电邮与您联系。

新加坡慈怀理事会 @ 国家图书馆

通过信息图表、故事和印刷资源来了解慈怀疗护和晚期照顾的资讯。

日期： 2021年 6月1 日至7月31日*
地点： 馬林百列公共图书馆
Level 3，278 Marine Parade Rd, #01-02 Community Building, S(449282)

日期： 2021年 8月1 日至9月30日*
地点： 大巴窑公共图书馆
Level 1，6 Toa Payoh Central, S(319191)

*鉴于冠病19疫情的发展，请浏览我们的网站 www.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。