慈怀通讯

2021年03月 - 2021年05月 • MCI (P) 004/10/2020

预先护理计划的价值

从来没有比现在更好的时机

表达您的最终愿望永远不会嫌早

附加:
新加坡慈怀理事会
社区资源

SINGAPORE HOSPICE COUNCIL

极左图：资深护士Hasnah bte Abdullah女士和临床护士Sahnan bin Rahim先生致力于推广预先护理计划的普及。
下图：Hasnah bte Abdullah女士使用相关的材料来辅助预先护理计划的讨论。

预先护理计划的价值

樟宜综合医院的资深护士Hasnah bte Abdullah女士通过个案的经历说明提前让亲人了解最后心愿的重要性。

文字：樟宜综合医院预先护理计划资深护士Hasnah bte Abdullah女士
照片：樟宜综合医院

和一般想法不同的是，预先护理计划其实更在乎生命而非死亡。预先护理计划能帮助人们把握剩余的时间，充实地走完人生的最后旅程，并且让他们根据自己的意愿选择在何地并且以何种方式有尊严的离开。

预先护理计划所讨论的话题包括慈怀护理和为死亡做准备、处理未了的事项、避免无谓延长死亡的过程、加强人际关系和减轻家人的负担。在最重要的时刻，这是朝着提供符合个人意愿的护理最关键的一步。

让我分享与L先生会面的一次难忘经历。L先生是我在2019年11月收到的一个转介个案。他从泌尿科医生那里得知自己患上转移性癌症和时日无多的坏消息。他感到绝望、不知所措、紧张、愤怒和拒绝接受这个事实。我被告知需尽快与他会面。

我和另外两位想参与讨论预先护理计划的资深护士一同去见L先生。讨论还未开始，L先生就情绪非常激动；他觉得自己并没有足够的时间和医生详谈，心中有很多疑问没能得到解答。L先生原来是个说话温和且有礼貌之人，但当时他在气头上，我们只能先安抚他，让他平静下来。我们向他保证会竭尽所能地帮助他。待他情绪稳定后，他转而感激我们肯花时间与他交流、听他说话和重视他的感受。

68岁的L先生还是单身。他主要的顾虑是不想拖累他的兄弟姐妹。我向他解释预先护理计划可以随时重新探讨和更新。讨论结束后，我们根据他所阐述的需要为他转介心理专家、医疗社工和私人护理服务供应者。这次讨论也促使他同意制定持久授权书和拟定一份遗嘱。

可是，他依然无法接受自己罹患末期疾病的事实。在初次讨论后，他就接受了激烈的化疗和许多医疗干预计划。一年之后他再次入院并且转介给我。再次见到他时，他已变得更衰弱了，出行需要以轮椅代步，似乎已经接受了再多的治疗也无法使病情好转的事实。他的病情恶化了，剩下不足三个月的寿命。他由慈怀护理团队负责照顾，并被转介到雅西西慈怀病院。

L先生的姐妹是他的决策代言人，因此我与她重新讨论了L先生的预先护理计划。在那次的讨论中，L先生决定要在慈怀疗护病院离世。我向他们两人说明了死亡的症状、濒临死亡时的情况、以及在他过世后，他的姐妹该如何照顾自己。L先生和他的姐妹都持开放的态度。他们对于所获得的信息表示感激，因为那让他们对即将发生的事在心理上有所准备。

让L先生及其家人在适当的时候获取相关信息能协助他考虑事情的优先顺序。虽然在发病初期就开始讨论晚期照顾看似操之过急，可是那允许他能尽早完成重要的事项，例如在自己还有能力时制定持久授权书。我们的讨论尊重他不要成为家人负担的意愿，也允许他在自己所选择的地方离世。

若非现在，更待何时?

雪玉小姐在23岁年华正茂时完成了预先护理计划。
让我们来更了解她的动机。

“

它也不代表你必须无惧地面对自己的死亡。你只是接受死亡是无可避免的事实；每个人最终都会面临死亡。”

很多事情往往看似言之过早，直到为时已晚。

预先护理计划适用在任何人身上，包括健康的成年人，而不必等到晚年后才做。很多时候，人们往往等到罹患重疾时才会与亲人讨论这个课题。然而，在你身体还健康时就预先策划未来的医疗护理安排其实是更好的做法。这么做能确保，当自己无法说话或和家人沟通时，我们本身的需要和意愿能够得到满足；我们的亲人也无需代我们做出困难的决定。

23岁的雪玉小姐是多人中的其中之一，在邱德拔医院的预先护理计划协调员的指导下，已经完成了预先护理计划。邱德拔医院希望能有更多年轻人考虑拟定预先护理计划。

你是如何知道预先护理计划的?
我在2018年8月的一个义工培训活动上首次接触到预先护理计划。

你可曾经有过经历，如从亲人那里得到启发而促使你决定拟定预先护理计划?
没有。可是在拟定预先护理计划后数月，我首次有了亲人过世的经历。我认识了一辈子的亲人突然消失了，感觉很不真实。小时候，我与教我水彩画的祖父关系很亲密。随着年龄渐长，我们的关系也变得疏远了，一方面是因为我所懂得的词汇有限无法与他沟通，而另一方面是他失去了听觉能力。获知他的死讯时，我不知道该作何反应。他在去世前经历了很多痛楚，也无法向我母亲和阿姨表达自己的意愿。她们两人无法在该延长他的生命或让他离开的问题上取得共识。我分享这个故事是为了说明他们如果能尽早谈论这些艰难的决定，而不是等到为时已晚才来处理，那么这些问题都可以轻易解决。

文字：预先护理计划执行员陈丽芯小姐
照片：邱德拔医院，pixaboy.com

是什么让你决定最终要拟定预先护理计划?
我原本是希望自己先完成计划，然后再以本身的体验说服父母亲也拟定预先护理计划－这件事目前还继续在进行中。我是家中唯一的孩子，很担心在父母亲去世时会面临手足无措的窘境。因为父母亲的抗拒，我们到现在还无法讨论关于生命终止的事宜。

你在考虑拟定预先护理计划时，是否曾与家人和/或朋友商量?
没有。我上网搜寻提供免费预先护理计划的地方后，便自己预约。事后回想，若我先与父母亲商量并争取他们其中一人参与讨论，或许会更加有效。毕竟预先护理计划只是一份文件。更重要的是对话，我们有一位决策代言人倾听你的声音并尊重你的意愿。

你是否也鼓励你的家人和/或朋友拟定预先护理计划?
有。我参与义工活动时分享了自己的经验。如果我感觉到身边的朋友有兴趣，我就会鼓励他们拟定预先护理计划。但我不会催促他们。我更相信水到渠成，时候到了他们自然就会去做。

你认为拟定预先护理计划最大的好处是什么?
预先护理计划涵盖的课题很广泛，并不局限于医疗护理意愿。例如“是什么使每一天都活得富有意义？”、“你的幸福有哪些重要的方面？”、“有什么人或什么事能帮助你面对重大的人生挑战？”等。思考这些问题的答案能给我们机会去反思真正重要的东西，使我们能够做出与自己价值观一致的选择。生和死就像一枚硬币的两面；在给死亡做准备的同时，我们也要规划如何地生活。

很多事情往往看似言之过早，直到为时已晚。你会如何鼓励与自己年龄相仿的年轻人趁健康的时候开始安排未来的医疗护理?
我知道考虑自己的死亡问题可能会令人感到恐惧，这很正常。年轻的时候，你要享受青春、感觉活力四射并尽量拖延成人应尽的责任。拟定预先护理计划并不代表你已做了妥善的安排。它也不代表你必须无惧地面对自己的死亡。你只是接受死亡是无可避免的事实；每个人最终都会面临死亡。因此，我们能做的就是尽我们所能的安排。尽早开始讨论预先护理计划，可使你无后顾之忧。

尽早开始讨论预先护理计划，可使你无后顾之忧。对面页图片：雪玉小姐与预先护理计划协调员在进行视讯对话。

从来没有比现在更好的时机

冠病19成了号召拟定预先护理计划的先锋，让我们了解到意料之外和突发的健康危机，增加了拟定预先护理计划的迫切性。

“我们需要改变普罗大众对死亡的看法，并尽早与我们的家人和医疗从业者进行这些重要的讨论。”

冠病19疫情彻底改变了我们的生活方式－我们如何工作、社交、甚至是饮食。病毒在世界各地蔓延，带来深远的影响。这说明了虽然现代医学已取得了许多进步，我们并不如想象中的无敌。冠病19感染的病患不分老幼或贫富，也可能是第一次迫使我们正视死亡这个课题。

在疫情发生以前，任何人都可能面临感染急性重疾－无征兆的胆结石引发急性胰腺炎、糖尿病控制不当使腿部出现隐匿性皮肤感染并导致败血性休克、因交通事故遭受严重的不可逆性脑损伤。可是，这些事故凸显的脆弱和死亡主要局限于医院的医护团队内，远离公众视线。事故所带来的悲伤和损失并没有比较少，但承受痛苦的是个别家庭，而不是整个国家。现在，我们再也不能逃避死亡。每一天，我们都看到世界各地出现不断上升的确诊和死亡数据。冠病19简直就是迫使我们正视一个实实在在的课题，即任何人都有可能会突发重病。

在重病中，医疗决策将非常的复杂，其中并没有一个最佳的答案。病患可以根据医疗小组的建议，按照个人的价值观和目标自行权衡各种治疗的优势和风险。但如果在病重之下，病患已经无法自己做决定，对医疗小组而言，事情就会变得非常棘手。由于不知道患者个人的喜好和价值观，医疗小组例常的做法是尽量延续他们的生命，然后与其家属或至亲商量医疗护理计划。

然而，我们的经验显示，多数家庭成员也都不能确定，因为他们从没讨论过这个课题。由于时间紧迫，我们常目睹家庭成员因为在情急之下为亲人做出重大医疗决定而承受了极大的压力。因此我们呼吁大家，即使是那些年轻和健康的人，都应尽早拟定预先护理计划。

预先护理计划是通过一系列沟通讨论，让你与至亲及医疗护理服务者分享自己的价值观和喜好。你的价值观和喜好会影响你对医疗护理的选择。它们对于每个人都是独一无二的，并允许以人为本的护理。这些沟通讨论都会被记录下来。当患者在病重无法自主表态时，这些讨论的记录将成为家庭成员和医疗团队的指引。你应该在身体健康、有时间和心智能力思考自己所在意的事物时，就拟定预先护理计划。预先护理计划会让你更深入地了解自己的健康旅程、可能发生的潜

“

我们应该花点时间与家人和至亲讨论我们所重视的健康和人生观。”

在并发症以及各种治疗方案的风险、效益和取舍。

阻断措施期间给人们带来许多的挑战和某种程度上的辛苦但它也带来了极大的清晰度。我们开始感恩过去认为理所当然的东西，即在外随意休憩和与至亲聊天、拥抱朋友或与亲朋戚友一起吃饭的自由。我们知道善活不只是活着而已。当我们与国家一起前进的同时，不应该忽视这个重点。

我们应该花点时间与家人和至亲讨论我们所重视的健康和人生观。拟定预先护理计划让我们能赋予他们权力，好让我们自己在无法做主时，让至亲能肯定和有信心地为我们决定医疗护理计划。

以下有几个入门的问题，可以让你去思考并与至亲讨论：

1. 是什么让我每天的生活深具意义?
2. 我希望至亲如何怀念我?
3. 什么是我病重时最害怕的事?
4. 当需要依赖全职看护者时，我会有什么顾虑和偏好?
5. 我对于依靠机器维持生命做何感想?
6. 当我丧失为自己做决定的能力时，谁最了解我，可与医生沟通并传达我的价值观，根据我预先表明的意愿做医疗护理的决定?

我们都会规划自己的人生。我们的学业、事业、假期、配偶、生几个孩子和退休生活。然而，研究显示，多数人不会针对重病做规划，或与家人分享自己的价值观和护理意愿。

这场公共卫生危机可能是我们扭转预先护理计划趋势的动力。美国和澳洲等国家都特别设立了冠病疫情相关的咨询和远程医疗咨询服务，向人们讲解如何拟定和执行预先护理计划。在新加坡，虽然有些刚起步的远程医疗工作可以帮助国人完成预先护理计划，但我们认为仍需大力宣导，以在国内推广预先护理计划，并有系统地将其纳入医疗体系。我们需要改变普罗大众对死亡的看法，并尽早与我们的家人和医疗从业者进行这些重要的讨论。

预先护理计划并非承受痛苦的重病患者的灵丹妙药。可是，它对你自己、你的家人和医疗小组是非常有用的。更重要的是，预先护理计划不是铸在石头上的决定。它是持续进行的讨论，让我们有机会讨论个人的最爱和最深的恐惧，并且允许我们的至亲在必要时代替我们做出艰难的决定。与其将预先护理计划视为禁忌话题，倒不如拥抱它并把它当成送给至亲的一份爱的礼物。

肯定生命计划

尽管受疫情冲击 ，圣安德烈社区医院成功的将“预先护理计划”从慈怀病房扩展到康复病房。

未雨绸缪，为我们的未来做准备，长大后你想做什么，有何退休计划。这等等课题是一般新加坡人日常所讨论的。我们在这些方面做足了准备，那自己的健康又如何呢?

我们也能为自己未来的健康拟定计划。

由于冠病19疫情而受到限制，我在圣安德烈社区医院的值勤时间比预期要多出6个月。秉着对预先护理计划的满腔热忱，我在初步接触和学习后，在康复病房里全面引入预先护理计划。在阻断期间，经过小组再三讨论后，我们推出了质量改进计划。康复病房里住的多数是中风、严重感染或动过手术等健康有问题的年长病患，需要一些时间来恢复或改善他们的身体功能。在治疗期间，这些病患就成了参与此计划的好对象。

预先护理计划倡导者都是护士、牧师或治疗师等。他们受过培训，能够提高病患及其家人对预先护理计划的意识。他们使用互联中心所提供的视频、宣传小册和手册进行说明。团队发现病患都有兴趣参加预先护理计划活动。

在其中一个活动中，有 一位病患举手表示愿意在医院里进行讨论。另外一位病患听了我们如何与另一名病人进行预先护理计划后，即表示他一直希望进行计划却苦于没有时间，而“对我来说这是最好的时机，既然我已经住在医院里了。”有些独居的病人对于有机会思考和讨论他们的晚期照顾计划而感到欣慰。这一切都显示有许多人都希望能够讨论自己进入生命的尽头时所能得到的护理方式，以及分享那些对他们极为重要的事项。

一个小小的计划竟然取得了如此振奋人心的结果，让我们的综合疗护团队深感兴奋。单在一个病房里，就有30多位病患在6个月内与预先护理计划协调员进行了详细的讨论，完成了病患的预先护理计划。病患家属都对预先护理计划小组表示感激。他们终于知道至亲对未来的计划，不再需要因为做错决定而感到内疚。这些讨论也拉近了家属之间的距离。计划也提高了医院职员的意识，使他们更有能力讨论预先护理计划。

我们的目标是在圣安德烈社区医院的其他病房推出此计划。

全球今年因为冠病19而遭受重创。尽管如此，对于能在危机中展开这项肯定生命的倡议，为他人留下有价值的东西，我感到非常欣慰。

文字：陈笃生医院普通科门诊及预先护理计划临床共同领导蔡淑敏医生和
瓦兰医疗保健团慈怀疗护医学高级顾问及主任黄汉立医生。此文章首次刊
登于NHG刊物 Lifewise (Jan-Mar2021)。
照片：Shutterstock, pexels.com

质量改进计划小组成员包括， 刘舜萍女士（医疗绩效办公室，高级执行员），庄美萍女士（首席医务社工），黄瀚贤医生 ，梁珮瑜女士（院牧部门，助理院牧），Dr Melissa Abamonga （住院医生）和 Dr Kyi Theint Theint Thu（首席住院医生）。

文字：圣安德烈社区医院医务人员黄瀚贤医生
照片：圣安德烈社区医院

使用新加坡慈怀理事会的资源来进行您的晚期照顾计划！

会话卡

了解自己的价值观、动力、信念和人生目标，以及确认在生命中的紧要时刻能为我们代言的人是很重要的。会话卡共有30道问题和3个不同层次的复杂度。以下是您可以同至亲一起完成的一些例子！

1. **初级**
   - 从我父母亲或祖辈身上可以学到哪些人生经验和教训?
   - 在我印象中我这一生最难忘的事是什么?
2. **中级**
   - 什么人和/或事物能激励或给我鼓励?
   - 什么时候的我最自在?并且可以做自己?
3. **高级**
   - 我对死亡和离别有何看法?
   - 如果我需要住院，谁能替我发言?

我的一生：过去的完美，自我发现日记

通过分享您自己的故事、期望和经历，是建立遗产和与您的至亲展开严肃对话非常重要的一个关键。书中共有10个章节等着您去发掘！以下是几个取自“我的喜好”那个篇章的问题，让您在至亲病重时懂得如何去照顾他们。

1. 您最喜欢的是什么颜色、国家、电视节目、广播电台、动物和艺人?
2. 您小时候喜欢哪些食物或零食?
3. 现在在哪里能找到您喜欢的食物?
4. 您有哪些爱好和喜欢的活动?
5. 在您最喜欢的假期中有哪些难忘的回忆?

慈怀疗护沟通员线上培训课程

今天就报名参加由新加坡慈怀理事会主办的慈怀疗护沟通员线上培训课程。您将获得新加坡慈怀理事会发行的社区教育工具包，其中的资源也包括以上中、英文版的刊物。

课程目标：

完成两小时的免费课程后，参与者将能够：

- 了解如何与服务对象讨论关于慈怀疗护和晚期照顾的课题
- 掌握使用社区教育工具包的技能，以帮助服务对象反思人生和临终的课题

教学模式：

课程可以中文或英文教学。学习通过讲课、小组讨论、个案研究和互动式角色扮演来进行。

谁该参加：

社工、心理学家、辅导员、专业医护人员、教育和社会服务从业者、义工和公众人士。我们邀请社会服务机构为其职员和义工安排此培训课程，公众人士也可至少三人一组参与课程。

课程要求：

每位参与者必须使用社区教育工具包来与至少两名对象进行对话，然后使用调查表格提供反馈。

新加坡慈怀理事会将委派一位专业导师负责培训课程。

请上网 https://singaporehospice.org.sg/training-courses/ 报名。

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 Drive, 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

新加坡慈怀理事会欢迎仁慈医院成为第25位成员

Ren Ci 仁慈

成立于1994年，仁慈是新加坡为数不多的医疗慈善机构，以仁心慈爱的原则，不分种族，宗教和背景，为社会提供全面和实惠的医疗、护理和康复护理服务。多年来，仁慈通过扩大服务范围来满足人口老年化的医疗及护理需求。仁慈也与社区携手提供综合医疗服务，共同创造优质且有意义的生活。

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）	慈济编辑组
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	杨善敏
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	洪筱婷
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3月至5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

公众将透过线上讲座了解更多关于慈怀疗护与晚期照顾的知识。讲座旨在增强公众对于死亡的意识，以及是否愿意敞开与至亲讨论死亡课题所带来的冲击。同时，参与者也能获取慈怀疗护社区资源的渠道。

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
*有兴趣参加者请在以上链接报名，我们将通过电邮与您联系。

2021年3月20日至28日

新加坡防癌协会 – TalkMed为生命接力 2021

新加坡防癌协会TalkMed Relay For Life 为生命接力2021，将提供一个平台给大家为战胜癌症的患者和看护者欢庆、悼念因癌过世的亲人，以及表达一起对抗癌症的决心。参加者可以个人名义参与或组队参加挑战赛。 “100公里挑战”象征癌症患者的艰辛抗癌路。参加者可通过跑步、健走、骑单车、或游泳，向患者传达抗癌不孤单的信息。 “我的反击挑战”参加者则可以自定挑战项目，支持癌症社区和筹款。参加者可选择一项自己热衷或有兴趣并且能提倡身心健康的活动作为其挑战项目。

地点： 任何地方（虚拟活动）
入场： 免费
登记： https://scsrelayforlife.sg/ （报名截止日期：2021年3月19日）

2021年 4月1 日至5月31日

新加坡慈怀理事会 @ 宏茂桥公共图书馆

通过展览和故事来了解慈怀疗护和晚期照顾的资讯。

地点： 1楼，4300 Ang Mo Kio Avenue 6，Singapore 569842

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。