慈怀通讯

2022年03月 - 2022年05月 • MCI (P) 063/10/2021

走得安心和宽慰

支持哀伤的人

慈怀疗护：下一阶段

特别致敬：
致我们敬爱的
吴冯瑶珍教授

SINGAPORE HOSPICE COUNCIL

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
Temporary HQ: 48 Pandan Road, L4M, PTC Logistics Hub, S(609289)
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

自极左图顺时针方向起：吴冯瑶珍教授；1987年，吴教授在圣若瑟之家诊治病患；1990年，已故第一夫人黄金辉夫人（中间带手提包者）和吴教授（黄夫人左边）摄于HCA办事处开幕仪式。

致我们敬爱的吴冯瑶珍教授 (1949-2022)

新加坡卓越的慈怀疗护领袖、导师及朋友。

新加坡慈怀疗护“巨人”、仁心慈爱的吴冯瑶珍教授的离世对该领域的每个人都有着深远的影响。吴教授于2022年2月13日在家人以及至亲好友的陪伴下在家安详离世。在她生病期间，她得到了许多朋友和同事的支持和细心照料。

吴教授深信病人应该有尊严地离开人世。因此，她坚持不懈地致力于改善新加坡重症患者的生活品质。1986年，她是第一批在圣若瑟之家照顾临终病患的志愿医生之一。尽管当时对慈怀疗护的认识和经验有限，但是吴教授边做边学，取得了卓越的进步，同时她也咨询英国首家现代慈怀疗护院——St Christopher's Hospice。她回忆道：“病人是我们的老师，会告诉我们该如何控制他们的症状，以及如何为他们的疼痛施用药物。”

不久之后，她再次领导Hospice Care Group（简称HCG）。这是新加坡第一个由慈善组织资助的居家慈怀疗护小组，并于1987年成为新加坡防癌协会的一员。HCG发展迅速，最终于1989年注册为慈怀服务协会（Hospice Care Association，简称 HCA），吴教授也担任首任会长。HCA（现名为HCA 慈怀护理）不仅是新加坡首家独立且专注于提供慈怀疗护的机构，如今更是国内最大的居家慈怀疗护服务提供者。

在吴教授的领导下，从1989年至1992年，本地的慈怀疗护进入快速发展阶段。然而，当时的五家慈怀疗护机构都是独立运作，鲜有合作和交流。吴教授坚信一个大联盟组织，能够整合及协调各个机构的共同需求，从而使各个慈怀疗护医院能更专注地为病患提供服务。于是，1995年5月新加坡慈怀理事会（简称SHC）成立了，吴教授于2002年至2004年担任理事会主席。理事会精简并统一规划了跨组织的各项活动，还出版共同的期刊，以及提供教育培训，并组织外展等活动。因为这些努力，我们才有了季刊《慈怀通讯》、医疗人员参与的、每月一次的多学科慈怀疗护讲座

新加坡慈怀疗护运动先驱 做最后的告别

我于1986年7月认识了瑶珍——圣若瑟之家的志愿医生。Anne Merriman医生介绍我们两人认识，并形容她是“一位年轻漂亮的女士”，对慈怀疗护极感兴趣，非常希望能够参与她一起看病人。

我对瑶珍的第一印象是她确实非常漂亮、并且充满活力，温柔且笑容甜美。她是个很热情的人，和她相处你会觉得很自在。在我们与她的接触中，她总是表现得坚韧、正直、富有有同理心、慷慨和尊重他人。

- 圣若瑟之家执行长陈瑞云修女

我出席了瑶珍的丧礼，那是一场特别的、充满爱的仪式，来自四面八方的人们向她表达了诸多敬意和怀恋，且仍在继续着，我深受感动。请也接受我的玫瑰，瑶珍。

1985至1990年之间，瑶珍一直是我最大的支持者；她与新加坡政府协商，处理宣传和捐赠者的事宜。对于每个遇到她的人，尤其是我们的病患而言，她是份礼物；她是我的毕生挚友，从始至终都全心关注着东南亚的苦难者。她信奉主耶稣。她于2021年11月到爱尔兰与儿子Charles以及家人道别时，我与她聊到了许多她将在天堂遇见的朋友。她知道，也已经做好了与她的主和我们所爱的人见面的准备。

安息主怀吧，瑶珍。我已经想念你了。

- Anne Merriman医生， 于乌干达

我很遗憾瑶珍并未对外公开她患不治之症的消息。但是，如果她这么做了的话，也许她也会被成百上千的实时留言，Facebook上排山倒海般的帖子所流露出的哀伤、爱和感激之情所淹没。她丰富了无数人的生命，她对（本地及东南亚地区）慈怀疗护的贡献是不可估量的。

我记得瑶珍是个热爱美好事物的人。在小商店里寻找精致的精美瓷器、精致的漆盒以及手工刺绣的亚麻布，曾是我们最快乐的时光。瑶珍喜欢购物，尤其是为别人购物。在参加研讨会和教学之旅时，我们总是需要帮她带回数百件她为慈怀疗护医院和慈怀疗护服务者选购的礼物。瑶珍会亲手包好每份礼物，亲手书写贺卡，并在圣诞节时亲自将礼物送出去。

瑶珍是个夜猫子。在凌晨时分，她的思路最清晰，写作能力最强。
如果我为了对研讨会讲稿做最后修改而把闹钟设在清晨4点钟的话，瑶珍一定还坐在书桌前。
她会提醒我叫醒她吃早餐，然后才上床睡觉。

瑶珍也是一位出色的临床医师。看她进行神经系统检查，就像看奥运溜冰选手优雅而精准地展示技巧。她用自己的生命见证了她所教导的。

当她被告知癌症已经转移时，她查找了最好的医学证据，了解了继续癌症治疗可能带来的风险和好处后，最终决定不再继续治疗。然后，她以极大的勇气坦然面对自己的死亡。与此同时，她依然尽量继续着她的工作，并愉快地度过最后一段日子。她与来自海外的家人一起度过了她生命中最后一个农历新年，并且在那些深受她启发和教导的人的照顾下在家安然离世，这是一种莫大的祝福。

我们都会深切地怀念她。

- Rosalie Shaw医生

下图：1995年，新任SHC委员会。吴教授（站立者）是荣誉秘书；1996年，吴教授在《亚洲慈怀疗护》研讨会上献花给世界慈怀疗护运动发起人西西里·桑德斯女爵士（Dame Cicely Saunders）。

以及由新加坡慈怀理事会主办的许多社区外展活动。吴教授亦曾是1996年举办的SHC首届《亚洲慈怀疗护》研讨会 (Hospice Care in Asia) 委员会主席。2021年9月，她被增选为新加坡慈怀理事会成员。

吴教授的远见卓识远不止如此。1999年新加坡国立癌症中心成立之初，吴教授即担任慈怀医学部门的主管。该部门如今已发展成为大型慈怀疗护咨询中心，为国立癌症中心及新加坡中央医院提供服务。吴教授亦自2009年起便担任亚太慈怀疗护网络主席，并于2021年升任顾问主席一职。

时至今日，SHC继续在本地慈怀疗护，为制定政策提供支持，为各个部门提供优质服务并在通过社区参与和公众教育进行宣导等方面扮演着重大角色，所有这些，绝对要归功于包括吴教授在内的所有坚信并矢志不渝地履行理事会使命的先驱们。而所有这些，也一直且永远会激励我们这些后来人将她所开创的伟大事业继续进行下去。谢谢您，吴教授！永别了，我们永远怀念您！

永远的纪念、深切的缅怀－新加坡慈怀理事会委员会、职员和成员同追思

文字：新加坡慈怀理事会
照片：新加坡防癌协会、《The Singapore Hospice and Palliative Care Story: The Movement that Refused to Die》

慈怀疗护社区致敬 引领之光

■ 雅西西慈怀病院

对雅西西慈怀病院团队来说，吴教授是位非常特别和我们敬爱的人。她帮助雅西西慈怀病院成为新加坡首家提供住院、居家护理和日间护理连续性服务的机构。重要的是，她根据每位病人与家属的需要给予关怀和照顾，这份投入与爱心，塑造了我们对如何照顾病人的领会。

■ HCA慈怀护理

我们将铭记已故的吴冯瑶珍教授如何细致严谨地进行慈怀疗护评估以成就全人护理。对她而言，这就是慈怀疗护的核心，而她总会把握每个机会指引和教导我们的临床医护人员。她经常强调病患并不期望我们创造奇迹，但他们确实希望我们尽最大努力，并在任何情况下给予他们支持。

■ 圣若瑟之家

吴冯瑶珍医生是慈心仁爱和慷慨大方的典范。她的使命给身边的人带来了巨大的影响。她教会我们以耐心、爱心、整体关怀和支持我们照顾的人，尤其是临终者的重要性。她就像活着一样，温柔的离开了，在她关心和共事的人的脑海里留下美好的回忆。

圣若瑟之家很荣幸于1986年与吴冯瑶珍医生一起创建和改变新加坡的慈怀疗护。从那时起，她就一直是圣若瑟之家的一份子，不断为我们提供支持、知识更新和指导。

谢谢您，吴医生，让我们有幸认识您。我们知道您仍然在我们当中。谢谢您提醒我们当下的宝贵，教导我们必须以完全和慷慨的爱活在当下。

■ 亚太慈怀疗护网络

亚太慈怀疗护网络对吴冯瑶珍医生的辞世深表哀悼。她倾尽一生，不遗余力地推广安宁疗护与临终关怀到亚洲的各个角落，让许多临终病友受惠。吴医生一直是，也将永远是我们推广慈怀疗护的启发与传奇。我们会永远的怀念她。

2021年新加坡慈怀疗护研讨会

第七届的研讨会以“拥抱、参与、预见”(Embrace, Engage, Envision) 为主题，分享及推进了许多宝贵的知识，完满落幕。

上图：SPCC2021线上平台。视频点播于2022年1月10日结束；下图（从左）：（第一排）开幕典礼的贵宾新加坡卫生部长王乙康、SPCC2021筹委会主席梁涵宇医生；（第二排）新加坡慈怀理事会主席梁淑慧医生、国立大学医院慈怀疗护负责人兼高级顾问曾月清医生。

新加坡卫生部长王乙康在线上举办的第七届的新加坡慈怀疗护研讨会（Singapore Palliative Care Conference，简称SPCC2021）上指出，许多人都希望能在舒适的家里和至亲的陪伴下安度最后的一段日子。

研讨会为参与者提供一个促进学术学习和协作讨论的平台，以创建临床卓越、平衡慈怀疗护的素质和可持续性的共同愿景。2021年12月9及10日的主要研讨会和在2021年12月7至17日之间举办的三场工作坊共吸引了来自新加坡和海外的400多名与会者，75位讲员及10位摘要报告齐聚一堂，分享慈怀疗护领域的知识和最佳实践。

文字和照片：新加坡慈怀理事会

新加坡慈怀理事会在过去两年针对公众和医疗专业人士进行的调查结果显示，53%的新加坡公民与永久居民和57%的医疗专业人员对慈怀疗护的认识，自2014年以来改善了约20%。正如王部长在开幕致辞中提到，政府将继续支持看护者、扩充慈怀疗护的容量以应付不断增张的需求，并通过培训具备能力和资格的医疗专业人员来提升慈怀疗护的能力。

新加坡和亚太区慈怀疗护的模范领导和先驱，已故吴冯瑶珍教授在开幕典礼上被授予终身成就奖2021，以表扬她对新加坡和国际慈怀疗护发展的杰出贡献。她在区域内发展国家中开发慈怀疗护工作中，发挥了鼓舞人心的作用。

SPCC2021筹委会主席梁涵宇医生在开幕致辞时表示，慈怀疗护专业人员总是在人类最深切的痛苦中找到自己的使命；因为他们渴望能为病患及其家属带来慰藉、安宁和释怀。对于所有医疗专业人员精勤不倦地推进新加坡的慈怀疗护，新加坡慈怀理事会和SPCC2021筹委会要再次致以万分谢意。

研讨会也强调了大众以更开放及坦诚的态度讨论死亡课题的重要性。新加坡慈怀理事会的“活得精彩，走得自在”推广活动，让更多人意识到预先护理计划的价值。

图（自上）：新加坡卫生部长王乙康和新加坡慈怀理事会主席梁淑慧医生颁发终身成就奖给已故的吴冯瑶珍教授；SPCC2021科学委员会主席杨美娟医生致闭幕词；新加坡慈怀疗护运动的先驱圣若瑟之家的陈瑞云修女在由周雪莲医生主持的闭幕式上发表了演讲；新加坡慈怀理事会展位。

短片发行：《The Wishlist》

新加坡慈怀理事会也在研讨会上推出了第二部短片《Er Jie》，讲述了慈怀疗护如何为面对限制生命疾病的挑战的病患及其家属提供支持。理事会将在2022年3月发布第三部短片《The Wishlist》，旨在鼓励每个人在身心还健康时与至亲朋友开诚布公地谈论自己对晚期照顾的需求。

在SHC的YouTube频道https://bit.ly/3G271Cz上观看《The Wishlist》或扫描此QR码。

走得安心和宽慰

全新的紫罗兰计划旨在满足患有器官衰竭和失智症的临终病患与日增加的需求。

紫罗兰计划(ViP)团队的一名组员在农历新年除夕2021接到圣安德烈疗养院（亨德申）的一通电话。“患有痛风和肾功能衰竭的陈先生*的血压下降了。他的干儿子坚持要我们送他回医院，但他并不愿意。”

陈先生加入该计划三个月。他曾多次入院，这次他坚决拒绝再被送回医院。

团队为陈先生和干儿子安排了一次视讯通话。带着“我们会将医院带给他，让他能在疗养院也能感到舒适”的承诺，他的干儿子终于答应了。团队为陈先生进行皮下注射，并在他的同意之下调整用药。他的干儿子在隔天前来探访的时候，陈先生已经能够坐在床上阅读报纸。在那个忙碌的除夕夜之后，他就不再要求将陈先生转移到医院。

一周后，陈先生的病情再次恶化。由于有药物控制症状，他显得平静。

疗养院的结案报告指出：“陈先生得到医生和慈怀疗护护士的照顾。牧师在中午一点与陈先生见面，向他保证，他将到美丽宁静的天堂去，与上帝一起，没有恐惧和痛苦。陈先生感到安心，笑了笑，在一天之内过世了。”

另一位ViP病患，沈女士* 的右脚发黑冰冷。她在护士打开伤口敷料时扮了个鬼脸。她多次试图拔掉鼻胃管而遭到约束。她的躁动和叫喊对家人造成了极大的痛苦和争执。就在家访之前，她又粗鲁地拔掉了鼻胃管。来访的护士温柔地哄她喝她似乎很喜欢的“稠化水”。她的止痛药也被调整了。

沈女士是位独立的女子，年轻时特别注重自己的仪表容颜。多次的中风让她失去了往日的模样。了解母亲的孩子们都很清楚，为了解决腿部血液循环恶化而截肢，绝对不符合母亲的意愿。他们对于使用鼻胃管感到犹豫；那似乎是她的生命线。

文字：高级住院医生廖凯伦、住院医生Shaun Nathan
照片：圣安德烈社区医院

左与下图：(从左) Kahvidah Mayganathan, SACH高级实践护士,和SACH高级住院医生廖凯伦为ViP病患Sumiah女士居家护理; 对页（由上至下）：SACH ViP团队一莫凤瑜助理临床护士、张佩佩高级实践护士和住院医生Shaun Nathan给予疗养院居民安慰。

她的四个孩子在第二天进行了一次家庭会议。

在沈女士能够正常进食，和比较不激动的那两天，让孩子们和临床小组取得了共识，确定了护理的目标和处理预期恶化的方法。

她在大约一个星期后去世：平静舒适，家人也感到安心。

ViP最初构思于2016年，旨在应付在家中器官衰竭和失智症患者不断镇长的临终需求，并在2019年扩展到疗养院的住户。在2020年，2019冠状病毒病大流行期间，ViP在圣安德烈社区医院(简称SACH)，圣安德烈疗养院(简称SANHs)和樟宜综合医院(简称CGH)的合作下，开始腾飞。

这项服务采用“专科-全科”方法，针对的是那些预后并不明确的非癌症患者和疗养院的住户。该计划旨在确保在需求波动的情况下护理的连续性，并按照病况决定该由专业慈怀疗护或全科团队给予服务。

病患可由居家护理计划、疗养院或樟宜综合医院转介至ViP计划。根据该计划，居家护理、居家医疗团队或疗养院护理团队将为病患提供一般慈怀疗护，而ViP团队则在病患症状变得复杂时介入。在这种新的护理模式下，病情稳定的患者将继续接受居家护理和疗养院护理团队的照顾；一旦病情恶化，则将其转回我们的慈怀疗护团队。

一个24小时快速响应和为有较复杂需求的病患提供支持的系统给全科团队提供了一层支持。通过培训，提升居家医疗、居家护理和疗养院团队（“全科团队”）的慈怀疗护能力，并且确保他们能够识别慈怀疗护需求、管理常见症状、推动护理目标的讨论和在病患的最后时光里引导家人和看护者，是至关重要的。ViP团队与其他小组之间的紧密合作是关键。

ViP病患Sumiah女士的婿，Khairudin先生表示，“ViP，圣安德烈社区医院居家慈怀疗护计划让我和妻子对岳母的医疗状况和福祉有了更好的认识和理解。医生和护士们紧密监管并让我们清楚知道她的健康情况。这使我们能够及早察觉和识别她的症状，以便我们为她寻求治疗。在ViP的支持之下，我的岳母能够在舒服的住家环境里获得治疗。我们很高兴能参与这项计划，让我们掌握了照顾年长者的知识，也能在看护岳母的同时节省时间和成本。”

从2020年底成立至2021年12月期间，团队已支持了181名居家非癌症患者，帮助他们在自己选择的地方离世。团队也为149位疗养院住户提供支持，其中91%的病患在疗养院中去世。

通过提高社区慈怀疗护的可及性，ViP帮助减少住院人数，将慈怀治疗的范围扩大到更多人，由不同护理团队进行适合复杂性的管理，并为正在经历情绪挑战时期的病患家属给予喘息的机会。更重要的是，该计划也帮助居家护理和疗养院团队，让他们在与病患同行的旅途上找着终结。

为表扬团队的努力贡献，ViP团队获颁2022年新加坡保健服务集团优质服务奖（最佳团队奖）。

*不是真名

用心“学”习，传递关爱

义顺保健集团的GeriCare搭建桥梁和克服障碍，为医疗人员的学习之旅铺路。

GeriCare是个由义顺保健集团和八家疗养院共同建立的合作网络，向来致力于扩展现有的培训和学习机会。

其最新的举措，PowerFacts和#midwksnack，可以小点心和趣味十足来形容。这些全新的数码资源在2021年2月推出，简短而容易理解，适合每个忙碌的医疗人员的行程。

学习不应该是费时或无聊的。PowerFacts是一系列Youtube动画短片，用于教育医疗人员有关慈怀疗护和老年护理的知识。例如，在其中一段4分钟的视频里，我们通过一只失去橡子的松鼠的观点了解哀伤。在另一个例子中，我们跟随约翰与他的家人和护理团队一起经历了他的活跃死亡过程。

此外，在Instagram也可以找到GeriCare的全新资讯漫画 #midwksnack。这些漫画以短小精悍和引人深思的内容丰富我们的生活。漫画的内容多元化，从说明慈怀疗护和老年护理的概念的简短信息，到提醒读者暂停脚步自我反思。有些漫画是与本地艺术家携手创作的。

以数码化走得长远

自2010年开始，GeriCare就积极利用数字技术。团队促进了义顺保健集团和疗养院之间的远程咨询，以及疗养院员工的老年和慈怀疗护培训课程。这些举措推进了GeriCare的使命，即让疗养院住户都能获取优质保健服务。

在新冠肺炎疫情发生后，为了保护工作人员和住户而实施的安全社交距离措施，限制了跨机构活动。当疗养院的工作人员需要接受新任务（例如拭子检测）培训的时候，这些措施就影响了面对面的培训。

GeriCare很快地将培训转移到线上平台，利用视频会议技术让培训活动得以继续。反应很积极，出席率并没有减少，共有433名疗养院职员在疫情期间参与了培训课程。

本着“好东西必须分享”的信念，GeriCare也鼓励更多医疗人员把握学习良机。从2021年初开始，GeriCare将其TeleCPE（持续远程专业教育）讲座的邀请扩展给非GeriCare合作伙伴。TeleCPE的课题涵盖了慈怀疗护、复建和心理健康。

只为了爱

要同时兼顾工作、家庭和培训，在最理想的时候已经不容易，更何况在新冠疫情期间，工作状况频频，就更需要加倍的毅力了。

在2021年8月，GeriCare在线上举办了年度毕业典礼，庆祝疗养院的工作人员在2019年和2020年期间成功通过培训课程，同时也向疗养院工作人员致敬，感谢他们在对抗新冠肺炎期间所做出的牺牲。

“为了我们的住户和病患，护士们展示了韧性和毅力。这一切都源自于我们致力于为疗养院的住户提供关怀和关爱的愿望，其中有许多是独独的、被边缘化的和被遗忘的，”GeriCare临床主任刘友福副教授说。

上图：PowerFacts和#midweek-snacks提供简单易懂的资讯；对页：GeriCare线上毕业典礼2021；远程培训课程。

改善沟通和解决问题

“慈怀疗护和远程老年科护士（TNTC）培训课程让我学会更关注病患的整体健康，包括他们的体能、情绪、甚至社交需求。以前，每次与病患的亲属交谈时，我的声音会颤抖；但现在我能够将病患的问题转达给亲属，因为我更了解他们了。我很高兴能够成为一名有效的看护者，并为病患及其家人提供安慰和有意义的生活，无论他们的情况如何。”
– Josephine Calderon助理护士，The Lentor Residence

“参加课程后，我在识别和评估住户的临床问题方面有所提升了，还能够为住户进行适当的干预和治疗。此外，通过角色扮演活动，我也能够更好地与家属和看护者沟通。”
– Manikandan Prema注册护士，Sree Narayana Mission Nursing Home

文字：陈诗惠，义顺保健集团人口健康学与社区医疗护理转型部门执行人员
照片：义顺保健集团GeriCare小姐；Azmi Athni，义顺保健集团企业传播部门摄影师

支援哀伤的人

关怀之旅不是随着亲人辞世时而结束，而是继续给予那些必须处理生活中空虚的人安慰。

丧亲关怀是对病患及其家属慈怀疗护的一部分，与临终护理同样重要。虽然多数的丧亲者都能在自己的支持网络中应对丧亲之痛，但有些人将受益于专业帮助。这可能包括那些因亲人突然逝世或早逝、未做好心理准备而经历创伤性失落的人。社会支持有限、难以接受孩子死亡或多次遭遇丧亲者也会需要专业辅导。其他需要专业帮助的还包括患有精神疾病者，或表明有自杀意念或曾经进行自杀未遂的人。确保他们在哀伤中获得所需的支持至关重要。

雅西西慈怀病院加强了对于病人家属的丧亲支援设立了丧亲关怀计划，通过个人辅导、艺术和音乐治疗以及在需要时的支持小组接触更多已故病患的家庭成员。去年1月至11月之间，丧亲关怀小组在病人去世的一个月内，与超过394个家庭联系，以评估他们所需的支持。其中超过110个病患家属获得了丧亲关怀小组的支持。

雅西西慈怀病院丧亲关怀小组的成员分享了前病患的家人如何从此计划中获益的故事。

她学会如何说再见

陈女士（假名）因丈夫去世而悲痛欲绝。她的丈夫生前是雅西西慈怀病院的病人。两人结婚多年，她的家人发现她心里否认丈夫已去世的事实，便向丧亲关怀小组寻求援助。陈女士睡眠不安，还会到之前设灵的地方，希望能再见到丈夫。她也食欲不振，经历头晕目眩和突然哭泣，尤其是在重游夫妻俩曾经一起到过的地方的时候。

雅西西慈怀病院的高级医疗社工/辅导员郑欣珏说，虽然她理性上知道丈夫已经去世了，却无法接受，一直抱着希望他会回来。在她情绪上准备好处理丧亲的事实之前，这个小小的希望似乎给了她生存的力量。”

来自丧亲关怀小组的欣珏开始每月与陈女士进行一到两次面对面辅导。在丈夫去世半年后，陈女士才慢慢地接受他不会再回来的事实。从否认的保护罩中走出来面

文字和照片：雅西西慈怀病院

雅西西慈怀病院创建了丧恸关怀计划，通过个人辅导、艺术和音乐治疗以及在需要时的支持小组接触到已故病患更多的家庭成员。

对失去的伤痛，对陈女士而言不只不容易，甚至是残酷的，因为这意味着她永远失去了她挚爱的伴侣和她余生的目的。

在欣珏与陈女士一年多的辅导过程中，陈女士学习各种管理情绪的应对策略，如呼吸技巧、设立仪式来回忆她的丈夫 、对于她的失去，甚至是她所做的梦，重塑新的意义。对于她的失去，甚至所做的梦，她重塑新的意义。在讲述有关失去的故事的过程中，她回忆了已故丈夫对护理、死亡和离世的偏好、价值观和看法，让她能从不同的角度看待他的死亡，并赋予新的意义。陈女士也开始探索和发现自己在家庭中所扮演的新角色，找到新的生活意义。渐渐地，她终于能够与已故的丈夫道别。

下图: Alice和母亲制作的记忆盒。

儿童通过艺术治疗获得释怀

八岁的Alice（假名）是个前病患的孙女，是个敏感而善解人意的孩子。如果听到有关死亡的信息，或看到电视上出现死亡画面，她会哭泣。因为担心会引起Alice激烈的情绪，在病重的祖父住在慈怀病院期间，她的母亲决定不带她去探访，并且在祖父去世后也不让她参加丧礼。因此，Alice没有机会在祖父死前见他最后一面，也没能在他去世时与他道别。Alice梦到了祖父、哭泣并想知道人为什么会死去。Alice的母亲同意转介至雅西西慈怀病院丧亲关怀小组的艺术治疗师黄小娟，希望通过艺术治疗课程更深入了解Alice的想法，以及她如何处理自己的情绪。

小娟与Alice和她的母亲进行了三次艺术治疗课程。第一次是热身活动，以让小娟了解母女间的互动。当Alice提起宠物死亡时，她们聊到了哀伤、失去和仪式的话题。对于自己被排除在祖父的临终仪式之外一事，Alice表达了她的疑虑，而她的母亲则有机会向她说明原因。

第二次艺术治疗时，Alice做了一个记忆盒以纪念她的祖父。Alice请教母亲后，在盒盖上画了和旅游和酒有关的元素。这些都是祖父生前喜欢的。她也用风干粘土做成玫瑰花，放进盒子里。她的母亲在旁边一起进行活动，做了一个圆形镇纸，中间有一颗心，写着“爸爸，我爱您”。Alice问了有关病患去世时工作人员如何反应、尸体看起来会不会可怕、以及她的祖父去世时的样子等问题。小娟一一回答了她的问题，而母亲也向她保证，祖父离世时面容安详。Alice表示对于“公公”不再和她们在一起了感到“奇怪”。她的母亲泪水盈眶地说，她们“需要一些时间”才能适应。

在最后一次的治疗活动中，Alice告诉小娟，她把做好的记忆盒放在她的床边。她与小娟也一起制作了一个友谊手链，并把它戴在手腕上，作为临别的礼物。

小娟说，“这些治疗活动给Alice一个安全的空间和专属时间来表达自己的想法，以及寻找关于祖父之死的答案；并且让她的母亲解释当初的决定和行为。母女俩都有机会制作有形的物品来纪念她们挚爱的人。她们把对父亲和祖父的爱和祝福转化成艺术品收在盒子里，心里得到了释怀，也维持了与逝者的一种持续联系。母女俩相互支持，在同一个空间内对她们所爱的人表示敬爱。她们通过一起活动和聆听彼此，肯定两人之间的信任关系。”

天使之触

HCA守护天使计划旨在维护临终病友的尊严，并为其亲人提供喘息的机会。

对HCA守护天使而言，每项任务都让他们提供了对陌生人的生活和脆弱性的亲密的一瞥。

HCA 守护天使Foong Yuet Foong清楚地记得她在该计划中的第一个任务。病患是一位体弱的老妇人，脖子上长了一个大肿瘤。Yuet Foong依然不确定她是否有能力履行职责，因为她没接受过任何医疗培训。她说，“可是Amy只是微笑着回应，告诉我最重要的是心意，而她也会给我指导。”

HCA护士教育家Amy Lim是计划的负责人。该计划始于2019年中。

“Amy护士小心翼翼地清洗病人的上身，而我和另一位义工则负责用海绵擦拭她的腿，”Yuet Foong回忆道。“之后我们给她做了轻柔的按摩。一切结束后，她就能够坐起来了。”

“这对我来说非常鼓舞人心，尤其是当患者家属告诉我们，她在按摩后能睡个好觉，并且要求进行第二次护理。”

临终前的尊严

在最后的一段时日里，病患的至亲试图接受即将到来的丧亲和哀伤，情绪往往起伏不定。随着病人的情况逐渐恶化，看护者和家属有时会犹豫是否帮病人清洗身体，因为害怕引起更多疼痛和苦楚。

然而，研究显示绝大多数的临终病患都渴望在生命结束时能够保持身体清洁和舒适。守护天使计划特别关注的正是这个人类尊严中基本却重要的一环，同时致力于成为每个家庭成员的一个平静和令人安心的存在。

在执行任务前，Yuet Foong和其他的Vigil Angels都接受了彻底的培训，并且在这些家访中也由经过医疗培训的HCA工作人员陪同。每次疗程通常包括床边海绵清洗和轻柔的香精油按摩以缓解肌肉骨骼疼痛。HCA守护天使们还试图为病患实现更具体的要求，例如理发，甚至修指甲。他们通常会建议播放患者喜欢的音乐，并在需要时做些简单的整理工作，以打造一个更宁静的环境。

在生命的尽头，病患往往已经无法说话或移动太多。可是，这些小小的感官接触有助于他们放松。这从他们试图露出的小微笑和竖起大拇指的手势中显而易见。

提供暂息机会

HCA守护天使们 的服务不只限于病患的护理。他们也为家属提供暂息和支持，让看护者和家庭成员能够从全天候护理中休息一下，暂时喘口气。此外，看到Vigil Angels的温柔抚摸如何帮助至亲放松，也让他们倍感安慰。

对HCA守护天使而言，每项任务都让他们提供了对陌生人的生活和脆弱性的亲密的一瞥。这项与众不同的志愿服务经历，不可逆转地改变了他们对生与死的看法。

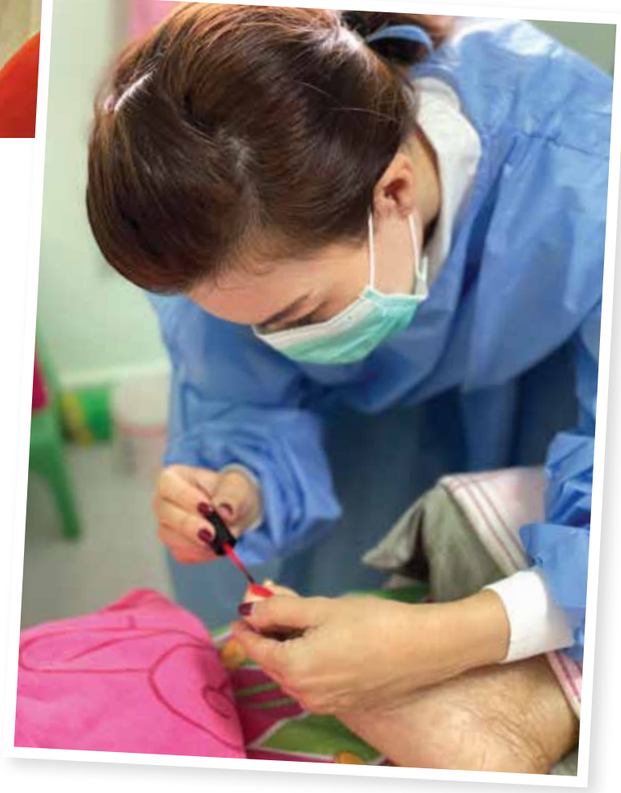
文字和照片：**HCA慈怀护理**

上图：HCA守护天使们进行轻柔按摩；右图：一位守护天使提供美甲服务。

“义工们真的付出很多。他们必须倾尽所有关注和精力在病患及其家属身上。”守护天使计划负责人，Amy指出。“这个经历会改变一个人，无论是正面或负面。”

Amy在每项任务结束后会进行非正式的汇报，以确保义工们不会感觉情绪不堪负荷，并让他们有个抒发想法的渠道。“我有责任确保我的守护天使们不会将不健康的情绪带回家。”她解释道。

自推出以来，守护天使计划显著增长，吸引了更多全心投入的义工加入。提升守护天使们的情感弹性使他们更有坚持下去的耐力，可以走的更远，并且从他们志愿服务之旅中获得更大的意义。



慈怀疗护指南

当Winston Minezes需要为他的母亲转介慈怀疗护服务时，他致电新加坡慈怀理事会（简称SHC），与一位SHC职员取得了联系。她指引他到SHC网站的Common Referral Form，并说明有关的慈怀疗护服务。在了解了多学科疗护团队如何为患者及其家属所提供的支持后，他的担忧得到了缓解。他的母亲后来被转介至HCA慈怀护理。在她的最后时日里获得了居家慈怀疗护团队的治疗，最终无痛苦地安详离世。Winston向SHC致谢时表示，“之从我与SHC第一次交谈后，给的许多建议，我无以言表。我真的很感谢SHC所作的一切。”

SHC致力于协助像Winston的母亲一样的病患通过慈怀疗护获得有尊严的晚期照顾。为确保公众能更轻易获得有关慈怀疗护的信息、资源和服务，SHC还也在线上推出了新举措，其中包括一个名为《The Living Game》的青少年互动式游戏；一系列慈怀疗护故事短片《Life Film》；以及一站式资源库网站。SHC的第三部短片《The Wishlist》及《The Living Game》的所有集数即将在2022年3月都将发行。欲知更多详情，请浏览singaporehospice.org.sg.

编委会

编辑 龚敬怡
副编辑 盧思勉
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 May Leh Khaing
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 駱紅丹
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

2022年4至5月
新加坡慈怀理事会展览@ 国家图书馆
日期： 2022年4月1日至5月31日
地点： 碧山公共图书馆一楼广场，5 Bishan Place, #01-01, Singapore 579841
参观此展览以了解慈怀疗护和晚期照顾的信息，并可获得各种新加坡慈怀理事会出版的书籍和资源！

2022年4至6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： 4月25日、5月30日、6月27日
地点： Zoom线上活动
专业慈怀疗护公开讨论会将会每月举行至年底12月。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受益者协助本刊的邮寄过程。