慈怀通讯

2020年09月 - 2020年11月 • MCI (P) 051/10/2019

补充心力

清楚自己的心之所向

支援慈怀疗护团队

特附：
发自内心的礼物

SINGAPORE HOSPICE COUNCIL

发自内心的礼物

在这个困难和充满压力的时期，前线工作人员奋勇抗疫。新加坡慈怀理事会特别准备了爱心礼包，以表支持、关爱和感谢。

应对变化不是一件容易的事，更何况是面临全国抗疫之际。医疗保健是必要服务，我们的慈怀疗护成员组织在抗疫期间仍然毫不懈怠地坚守岗位，无私地照顾他们的病患。为了表达我们最真诚的敬意和谢意，新加坡慈怀理事会为前线医护和工作人员送上了一系列爱心礼包。

2020年3月3日至5日

新加坡慈怀理事会的职员为旗下成员组织购买礼品、包装和配送爱心礼包。

赠送对象

雅西西慈怀病院、观明医院、佛教慈济慈善事业基金会（新加坡）、托福园、HCA 慈怀护理、MWS居家护理及居家慈怀疗护、慈光安宁居家护理中心、新加坡防癌协会、圣安德烈社区医院、圣若瑟之家、圣路加医院和曹氏基金会。

感谢赞助商热心捐赠

港香兰药业（新加坡）有限公司（KPS）：驱蚊贴
潘龙贸易公司：青龙膏

1

2

3

4

5

❶爱心礼包 #1：
青龙膏、美禄、驱蚊贴、Oreo 饼干、白咖啡
❷雅西西慈怀病院
❸HCA 慈怀护理
❹佛教慈济慈善事业基金会（新加坡）
❺新加坡防癌协会

1

2

2020年4月3日至9日

在实施更严格的社交距离措施之前，新加坡慈怀理事会的职员包装和配送爱心礼包到三个地点给旗下的成员组织和社区伙伴。

赠送对象

成员组织——佛教慈济慈善事业基金会（新加坡）、托福园、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、新加坡防癌协会、圣安德烈社区医院、圣路加医院和曹氏基金会。

社区伙伴——新加坡智障人士福利促进会属下的李光前花园学校、国立大学医学组织（NUHS）、新加坡视障人士协会（SAVH）和圣安德烈自闭症中心。

感谢赞助商热心捐赠

INOUT Enterprise Pte Ltd：医用口罩

❶新加坡智障人士福利促进会属下的李光前花园学校
❷新加坡视障人士协会（SAVH）

文字和照片：新加坡慈怀理事会

2020年6月至8月

新加坡慈怀理事会在3月1日至4月30日之间通过 giving.sg 得到各界的慷慨解囊。所筹得的款项让我们得以在6月至8月期间，发送礼包以及购买便当给旗下成员组织的慈怀疗护人员。

赠送对象

便当——雅西西慈怀病院、HCA 慈怀护理、新加坡国立癌症中心、新加坡保健集团社区医院、圣安德烈社区医院和陈笃生医院。

礼包——佛教慈济慈善事业基金会（新加坡）、樟宜综合医院、托福园、新加坡邱德拔医院、竹脚妇幼医院、慈光安宁居家护理中心、MWS居家护理及居家慈怀疗护、新加坡防癌协会、圣安德烈社区医院、圣若瑟之家、圣路加医院、曹氏基金会和兀兰医疗保健园。

感谢赞助商热心捐赠

新加坡国立教育学院（NIE）、淡马锡信托基金会oscar@sg fund：便当和礼包
港香兰药业（新加坡）有限公司（KPS）：驱蚊贴
久光製薬株式会社：退烧贴
Probuild Solutions Pte Ltd：医用口罩
Ms Zoey Chen：送货和购买部分商品

感谢伙伴热心相助

新加坡智障人士福利促进会属下的李光前花园学校的学生义工：包装

1

2

3

4

5

6

7

❶爱心礼包 #3
礼包：慈光聚缘轩饼干、Foreword 咖啡、青龙膏、退热贴、驱蚊贴、药用口罩
或❷便当、水果和包装饮料 ❸托福园
❹MWS居家护理及居家慈怀疗护 ❺慈光安宁居家护理中心 ❻新加坡保健集团社区医院——慈怀疗护团队
❼圣若瑟之家 ❽圣路加医院 ❾曹氏基金会
❿圣安德烈社区医院

8

9

10

清楚自己的心之所向

今年10月，雅西西慈怀病院的年轻医疗社工，章佳韵将度过第二个世界慈怀疗护日。她分享自己的个人经历，并为有意加入慈怀疗护行业的年轻人提供了一些意见。

章佳韵（右）与病患及其看护者互动。

章佳韵在雅西西慈怀病院工作已经一年了。因为她看起来年轻，有些人并不认真对待她，令她感到气馁。佳韵今年26岁，许多人可能认为她太年轻，无法胜任慈怀疗护社工的工作。她分享，“有些病人的家属见到我之后，甚至要求与比较年长的社工谈话。”

不过，有些病患及其家属则把她当女儿或孙女看待。他们都很愿意对她敞开心房。她说，“有个病患的丈夫送花给我，以示鼓励。他说他为我感到担心，因为对一个年轻人来说，每天必须面对死亡并非易事。”

身为医疗社工，她为病患和其家属提供心理和情感上的支持，也协助提供实际解决方案或聆听病患和其家属的心声，以支持他们面对经济挑战、情绪波动和其他家庭的问题。她发现，年龄并不是与病人及其家属建立关系时的阻碍；更重要的是真心诚意和愿意倾听。她的第一个病患是个40多岁的男子，高大粗壮，全身刺青。

她说，“我最初确实被他的外表吓到。不过当我更认识他之后，发现他是个非常温柔善良的人，乐意与别人分享以前的嗜毒经历，以鼓励他人步上正途。他也鼓励我，不要只因为年轻，就让别人小看我。”

佳韵 曾经在家庭服务中心实习，毕业后则加入早期介入中心服务。她因此有机会接触不同年龄层的服务对象，包括家庭和儿童。她曾经历自己协助的一个小孩骤然离世，也帮助过家庭面对失去父亲或母亲后的生活。还在求学时期和初当社工时，她曾经两度造访雅西西慈怀病院。当时，医疗社工的分享让她深受鼓舞。她了解到临终病患及其家属会经历许多挣扎，而慈怀疗护则是他们在“黑暗中的希望”。

佳韵指出，“不过我不知自己是否适合。我是否有足够的人生历练，来陪伴那些经历此痛楚的人？面对此事时我会太情绪化吗?”

她从事儿童服务工作两年后，开始考虑转换跑道。这时，成为慈怀疗护团队一员的感召再次触动她。她向其他的慈怀疗护社工了解更多有关工作细节后，最终在去年9月选择加入雅西西慈怀病院。

佳韵补充到，“我觉得，能在病人与其家属经历这段艰难的时期陪伴他们，是我的荣幸。每个病患都是我可以学习的对象。他们都是自己故事的主人。”

她从病人身上学习到最宝贵的东西，是把每一天当成一份礼物，怀着感恩的心。她说，“与其期待日子快点过，不如充实地过好每一天。”

佳韵 建议那些考虑要加入慈怀疗护队伍的年轻人向业内人士了解工作情况。她说，“不要因自己的不足而担心，你可以边做边学。最重要的是清楚自己的心之所向，然后全力以赴。”

文字和照片：**雅西西慈怀病院**

黑暗中的流星

前营销专业人士傅雅妮与一位小女孩的一次偶遇，促使她转行学护理。

HCA慈怀护理星光友伴护士傅雅妮不只是个护士。她也是病患及其家属信赖的朋友和支持者。热情健谈的雅妮特别喜欢小孩。因此当她还在从事营销工作时，前后利用10年的时间到一间照顾身患慢性疾病的儿童及其家人的机构当义工。

在营销业工作四年后，雅妮开始考虑转换跑道当护士。“我当义工期间，遇到一位八岁的小女孩。在她短暂的生命中，大部分的时间都在与癌症搏斗，进出医院无数次。” 雅妮分享道。

小女孩希望能参加儿童营，一个她同龄的玩伴能自由参加的活动。雅妮陪着她到儿童营，并照顾她的日常所需。这段经历给了 雅妮无比的勇气和信心，克服当初的犹豫并报读了护理课程。她表示，“收到录取信时我胆怯了。但是陪伴小女孩参加儿童营过后，我告诉自己，‘我也可以胜任这个工作’。”

“我觉得作为护士，我能够更好地照顾孩子们。”

HCA 慈怀护理星光友伴护士傅雅妮在登门探访时查看星光友伴病患的状况。

“那或许是个令人悲伤的地方，但却处处有亮光 —— 那就是孩子们的毅力和他们父母对子女的爱”。

转捩点

雅妮在26岁的时候报读了南洋理工学院的加速护理文凭课程。那是她的职业生涯和人生旅程中的一大转捩点。雅妮说，“刚开始时无法很好的调适上班和上课之间的文化差异。”

但事实证明，她的营销背景和技巧很有用。她说，“能够与陌生人互动和交谈对我的护士工作有利。我也喜欢照顾别人，它给了我很大的满足感。”

亲眼目睹疾病给孩子及其亲人带来的损失从来不是一件容易的事。加入HCA之前，雅妮是加护病房的护士。她说

傅雅妮 和星光友伴病患及其家人摄于2019年的星光友伴家庭营。

走入社区

身为加护病房的护士，雅妮经常会想要知道病患在出院后的生活。她解释道，“在医院当护士时，我只会看到他们生活的一部分。我只能在他们生病住院时为他们服务。”

“我觉得不完整和受限。”

当HCA 慈怀护理星光友伴小组到医院为2015年星光友伴家庭营招募义工时，雅妮开始对社区里的幼儿慈怀疗护病患感到好奇。

雅妮与慈怀护理星光友伴的初次接触是个开端。在2016年，她决定加入HCA Medi Minder 计划。HCA Medi Minders 是一批受过特别培训的义工。他们会帮忙照顾病童，以让病童的看护者能从日常的护理工作中得到喘息的机会。

这些经历让雅妮更深入了解HCA慈怀护理星光友伴护士的日常作息和责任。“作为一名友伴护士，我能在病患熟悉和舒适的居家环境里照顾病患。这使我受到启发很想去支持这群患者。” 雅妮分享道。

如今，雅妮是HCA 慈怀护理星光友伴宝贵的一员。社区护理并非完全没有挑战，可是伴随挑战而来的是丰富的奖励。雅妮解释说，“星光友伴的团队很小，所以要涉猎的护理范围就扩大了。但是，我们有更多的自主权和灵活性，可以获取各种不同的资源以帮助我们的病患和其家人。对我而言，有机会目睹病患与其家人之间的亲密时刻也是种特权。”

雅妮对小孩的喜爱，为她开启了一段富有意义的旅程，让她从当义工逐渐转型然后以护理作为其事业。

文字和照片：**HCA 慈怀护理**

由衷的关怀

从在35,000英尺提供服务到慈怀疗护，亚历山大医院关怀大使Jacinta Chan证明，只要有心然后接受培训和指导，就能办到。

上图：关怀大使们自掏腰包买花送给所有的病患。
左下图：在开斋节期间举办饼干烘焙活动，为病患带来欢乐。
右下图：关怀大使 Jacinta, Eyra, Joseph 和 Winnie 在亚历山大医院留影。

在2019冠状病毒疾病疫情期间，新加坡航空公司的机舱人员化身为各家医院的关怀大使，与新加坡一起抗疫，共克时艰。受过培训的关怀大使会协助护士为病患提供基本和营养护理。

今年37岁的Jacinta Chan 是其中一名关怀大使，她已经在新航工作了12年。作为一名资深的机舱人员，她曾到过的城市不少于30个，服务过的乘客数以百计。当她有机会化身为关怀大使，将客舱服务扩展至医院环境时，Jacinta 完全没有犹豫。在2020年5月她被调派到亚历山大医院的慈怀疗护病房服务。

在此工作之前，Jacinta 从未听过慈怀疗护。一开始她担心不知如何照顾末期疾病患者。不过，在亚历山大医院慈怀疗护病房护士的培训和指导下，她很快就学会如何照顾病患的个人卫生、需求和健康。身为慈怀疗护病房的关怀大使，Jacinta 的职务包括协助病患洗澡、陪他们到户外呼吸新鲜空气、提供餐点和陪伴病患做手工，让他们暂时忘记疾病所带来的痛苦。

Jacinta 认为在新航的训练有助于她从事关怀大使的工作。她说，“新航教导我们要‘发自内心的服务’，把乘客当成自己家里的客人。我们会热情的款待，让他们留下美好难忘的印象。同样的，关怀大使也应由衷地关心病患。我会设身处地的想象一下病患的感受。我们照顾患者的日常所需，帮助改善他们的生活。”

每天一踏入病房，Jacinta就会一一向个别病患问好，并且在工作结束时跟他们说再见。她认为这是与病患建立融洽关系的简单方法，也能让他们知道关怀小组随时准备为他们服务。

关怀大使的工作并非完全没有挑战。有些病患的需求和护理要求会比较多。往往在这种情况下，她会设身处地的去了解病患可能因为自己的情况或病情而感到沮丧。Jacinta 表示，“我变得更有耐心和体贴。乘客在飞机上只与我们共处数个小时，而在慈怀疗护病房里的病人和我们相处的时间就会比较长，可能长达几天或几个星期。对他们而言，病房就像是第二个家。”

关怀大使如Jacinta是真心诚意的给予病患关怀。当医院必须限制访客人数时，有些病患无法与亲人见面。Jacinta就自动自发连同其他的关怀大使 Eyra、Winnie、以及 Joseph在开斋节期间装饰病房，并与护士及治疗师联手举办饼干烘培活动，为病患带来欢乐。他们还出钱买花送给所有的病患。

在慈怀疗护病房工作，Jacinta切身面对生与死，确实发人深思。

她反思道：“生命是脆弱的。它并不复杂。我学到不能把人视为理所当然，而应该常向我们所爱的人表示感激。我非常感谢慈怀疗护病房里许多人慷慨的教我认识到我们日常的生活方式很重要，而我们将来要离开的方式对我们的至亲也至关重要。”

于2019年7月1日启用的亚历山大医院慈怀疗护病房共有20个床位。慈怀疗护计划由高级顾问杨文采医生主管，其多学科疗护团队包括医生、护士、职业治疗师、物理治疗师、语言治疗师、药剂师和营养师。

文字：Yeo Tan Tan，亚历山大医院高级护理经理
照片：Jacinta Chan，Joseph Teo，Eyra Fazira，Yeo Tan Tan，亚历山大医院

补充心力

“哇，你将会与天使一起飞翔！”在我们加入慈怀疗护团队之前，一位同事说了这么一句话。我们真的很喜欢这个比喻。可是，我们经常在想 —— 天使们是如何保持心力向他们所关心的人道别?

慈怀疗护赞同人格论，视每个人为一个完整、独特和全面的个体。有鉴于此，慈怀疗护强调的不只是诊治身体疾病，也需要深入探究照顾有情感、社会、心理和精神需求的人的复杂而广泛的过程。再者，在现今这个快节奏的环境里，我们每天得注意苛刻的道德考量、时常紧绷着的情绪和面对死亡、垂死以及哀伤。

在希望减轻身心痛苦的同时，我们的工作往往也带来压力、替代性创伤、同情疲劳、存在问题，甚至倦怠。为了补充心力，陈笃生医院的慈怀疗护团队特地拨出时间参与由小组医疗社工、美术治疗师或心理医生带领的自我护理活动。我们称这些活动为“社会心理圆桌活动”或“天使圆桌活动”。

社会心理圆桌活动由医疗社工或美术治疗师带领，主要是通过体验式活动进行反思和宣泄。我们采取多种方法，如叙事技巧（讲故事、诗歌写作、意象）、正念练习（放松、居中、扎根）、触觉方式、艺术创作、音乐欣赏以及使用概念促进团队联系和集体反思。这些活动让我们有机会探索自己的损耗、期待、假设和情绪。团队之间的交流也鼓励健康的分享，并提供一个安全的地方使我们能够承受自己的负担。协调讨论通常以小组方式进行，让成员能够处理和理解大家共同的经验，并形成互相支持和理解的联系，从而提高团队的力量和凝聚力。

“我们的工作非常忙碌，致使我们有时候甚至无法抽出时间来反思某个病患或他的过世对我们的意义。我很感激社会心理圆桌活动帮助我们退一步思考，找寻在工作上发生事件的意义。”，慈怀疗护高级专科护士王瑜镁表示，“同时也开始思考我希望将来留下了的信念。”

天使圆桌活动特别着重于介绍复杂和具挑战性的个案。我们的心理医生负责协调分享和反思，并且通过心理视角和理论框架来探讨相关观点。这有助于小组了解临床见解并处理对我们造成的心理影响。圆桌活动的主题包括管理病患的愤怒情绪、处理挑战性的行为、以及了解具有极端个性的人、过滤道德难题和道德困境的容纳空

文字：何惠冰（高级医疗社工），李庆惠（医疗社工）
照片：陈笃生医院

左图：自我护理回合中的轻松时刻。
下图：社会心理回合中的一种方式。

间。通过允许组员分享来公开验证个人挑战和挣扎，从而使团队在脆弱的情况下成长。

疫情当前，关爱团队

与许多人一样，近期的2019冠状病毒疾病疫情正以前所未见的方式影响了我们慈怀疗护团队的运作。护理途径被重新安排，而组员也被调派到新加坡国家传染病中心（NCID）的筛检中心、加护病房和病房，为病患提供护理。部门学习采取了隔离措施，多数的小组活动也改在线上平台进行。

在抗疫期间，我们认为团队能够互相扶持和通过创新的方式继续进行自我护理课程变得更重要了。我们的美术治疗师通过视频会议平台进行了一个小组美术治疗活动，透过制作艺术作品和小组分享，协助组员表达自己对疫情的想法和情绪。许多参加过这种体验性活动的团员们，都惊讶于它发掘他们作为慈怀疗护临床医生内心深处的失落和哀伤，以及之前失去被当作理所当然的自由时的感受。

在这期间，我们的社工也特别设计了一份口袋型的自我护理小册子 —— 社会心理圆桌会疫情版 —— 其中包括了鼓励的字句和适用于个人静思和调整情绪的反思活动。周慕仪医生表示，“社会心理圆桌活动小册子协助我放慢步伐，思考近几个月来发生的点点滴滴。”

慈怀疗护顾问黄汉立 医生说，“这些自我护理活动真的很有意义，通过分享来处理痛苦的经历也将团队凝聚起来。活动让我们有机会发泄情绪、鼓励健康的内省、以及支持团队抵御疗护所带来的改变。无论是什么名称 ——巴林特小组、天使圆桌活动或社会心理圆桌活动 —— 多年来这些活动在促进互相信任和沟通，以及让团队相处如家人一般的成长等方面都发挥了作用。”

慈怀疗护使我们处于激烈的对话和情绪之中。我们很容易会忘了个人能量必须充足，才能不断付出。社会心理圆桌活动和天使圆桌活动是个精神和心理安全空间，让团队得以关注自己的情绪和心灵需求，以及个人和集体的哀伤。作为一个团队，我们希望继续竭诚为病患服务。为了能够持续的前进，我们深信补充心力的重要性。我们希望这类自我护理计划能够持续在支持彼此和团队的成长方面发挥作用，让我们成为富有同理心的‘天使’，随时准备在爱和痛苦中陪伴我们的病患及其家属。

文字和照片：MWS

临终的治疗与宽慰之路

很少人会将慈怀疗护与照顾患者心理和心灵健康的较软治疗方法联想在一起。然而到最后，这些可能是最重要的。

应对患者的情感、心理和心灵健康，聆听他们的故事，与治疗身体上的疼痛和症状一样重要。

慈怀疗护的核心是协助患上危及生命疾病的患者和其看护者维持生活品质。它提供止痛治疗、医疗和护理，也给予患者的家属和至亲看护训练，并协助他们走出丧亲之痛。

聆听末期患者的心声

2014年，一项由连氏基金[1]（Lien Foundation）委托，针对新加坡人对死亡的态度和偏好所进行的调查显示，只有50%的新加坡人对慈怀疗护有所了解或认识。

在自称对慈怀疗护有所耳闻的受访者中，大多数将其视为对临终者的照顾（42%）、缓解疼痛（66%）和提供药物治疗（70%），仅有15%将慈怀疗护与心理健康联系起来。

事实上，一个人在临终之际，往往更需要从痛苦中寻找意义、恢复内心平静并获得精神力量。

美国一项针对248名不同种族的城市癌症患者的研究[2]发现：患者最需要的帮助是克服恐惧（51%）、寻找希望（42%）和生命的意义（40%）。

美国慈怀疗护医生兼医疗主管Gary Pasternak说得很贴切，“临终关怀或慈怀疗护医生就是一名‘故事管家’，得理解他人的恐惧和欲望，并引导所说故事的走向，最终得出令人宽慰的结论。（慈怀疗护）与叙事和故事有关，这些都是生命的重要细节。

留下纪念

因此，应对患者的情感、心理和心灵健康，聆听他们的故事，与治疗身体上的疼痛和症状一样重要。

MWS居家慈怀疗护的医疗社工，黄加仪 分享了一个令人感伤的故事。在一次家庭访问中，她负责的一名居家慈怀疗护患者，和她谈起了对烹饪的热爱。“当时，我建议将她最爱的客家食物煮法记录下来并整理成食谱，传给她的孩子们。后来收到食谱的当下，她的家人感受到那不仅仅是一本指导烹饪的书，而是母亲遗留给他们的，实实在在的爱和心意。”

文化差异

在与来自不同文化背景的患者交谈中，研究人员发现，价值观和态度会影响他们对临终的感受、关注和决定。连氏基金会针对新加坡人对

死亡的看法所进行的调查发现，新加坡人的头等大事集中在他们的家庭上，其中包括不给家人带来经济负担（87%）和有亲人陪伴在侧（78%）。相反的，美国一项由慈怀疗护患者家属参与的研究 [3] 显示，患者的愿望偏向个人为中心，其中包括满足旅行渴望（79%）和达到个人目标（78%）。

和解与恢复心理健康

有些患者的家人不太懂得表达关怀和爱意，也难以调和过往的分歧。出现上述情况时，慈怀疗护专业人员可介入协助。

玮玲是 MWS一名病患的外甥媳妇。她亲身经历了为患者家属安排的临终沟通。在最后的相聚中，他们一家人解决了意见不一致的情况，表达了对彼此的爱，并相互要求宽恕。“我们在传统的华人家庭长大，不习惯对阿姨表达爱意。”玮玲表示，“这次的临终沟通让我和我的家人获益良多。我希望更多的家庭能能够从中受惠，因为这次的经验对我们而言，实在是意义深远。”

坦诚地谈论生死课题，能够唤起患者及其看护者之间的相互同情和同理心，并且有助于修复患者与其家人、朋友的社会心理健康。

身为MWS 居家慈怀疗护的高级护士，方诗云对此深有体会。她回忆起一名年长患者，原先对死亡将至漠不关心，直到收到孙女送的生日贺卡后，因为深受感动而决定也给自己重视的人写卡片。这些珍贵的遗言，对她和她所爱的人来说都很疗愈。

利用SPIKES沟通技巧展开难以启齿的对话

处理有难度的话题和敏感问题，也是慈怀疗护的关键一环。MWS居家慈怀疗护采用SPIKES沟通技巧，以系统的方式向患者及其家属传达负面信息。MWS的工作人员都受过训练，懂得如何以清楚、诚实和谨慎的方式告知坏消息，让患者得到理解和支持，不会感到彷徨无助。

评估患者的心理健康

MWS居家慈怀疗护团队对患者进行全方位评估，包括询问他们对家中护理和支援体系有哪些偏好。除了病史，工作人员也会追踪患者的心理状态和情绪、社交经历及对死亡的准备情况，也测量疼痛的严重程度，因这一指标与焦虑和患者的总体福祉有关。其他评估包括记录患者的抑郁倾向和其看护者的护理负担。

近期结果显示，在感到中度至重度负担的看护者中， 有68.5%在接受MWS团队干预六个月后出现明显的改善。他们所感知的护理负担不那么严重了，压力也因而减轻了。

关于心灵关怀的结语

心灵关怀如何帮助重病患者?

MWS助理牧师蔡秋波分享了她的见解，“有的患者虽然身体健康逐渐走下坡，但在心灵上和情感上却有所进步；有的虽然得了无法治愈的退化性疾病，却变得更有韧性。通过歌曲、祈祷和细数自己这一生的幸事，有时则会在反思中重新发现生命的意义。心灵关怀和爱，造就了慈怀疗护的完满。”

心灵干预不应轻率地给临终患者带来希望。慈怀疗护团队所扮演的角色，是心灵上的激发，而不是尝试去摆布它。

正如MWS 医疗社工加仪所总结的，“我们通常会让患者谈一谈他们对疾病的看法，然后通过心灵层面去了解。对于大部分患者而言，分享的过程本身就已经是一种治疗了。”

[1] *Lien Foundation. (2014). Survey on Death Attitudes. Retrieved from http://lienfoundation.org/sites/default/files/Gen%20Pop%20Findings%20Report%20-%20Full%20REPORT%20%28Website%29_0.pdf*

[2] *Moadel, A., Morgan, C., Fatone, A., Grennan, J., Carter, J., Laruffa, G., Skummy, A., Dutcher, J. (1999). Seeking meaning and hope: self-reported spiritual and existential needs among an ethnically-diverse cancer patient population. Psycho-Oncology, 8(5), 378–385. https://doi.org/10.1002/(sici)1099-1611(199909/10)8:5%3c378::aid-pon406%3e3.0.co;2-a*

[3] *Periyakoil, V. S., Neri, E., & Kraemer, H. (2018). Common Items on a Bucket List. Journal of palliative medicine, 21(5), 652–658. https://doi.org/10.1089/jpm.2017.0512*

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

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

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
Outram Road, S(169608)
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

欢迎新加坡慈怀理事会的新成员!

慈怀疗护研究与培训中心

安宁疗护卓越研究与教育中心创立于2017 年10 月，由托福园，南洋理工大学李光前医学院和国立健保集团三方鼎立合作。安宁疗护卓越研究与教育中心致力于提升与实践医疗社群的安宁疗护知识，以便为临终病患提供最佳的临床护理，并在这段对抗病魔的旅途中为看护者提供所需要的支援。

盛港综合医院

做为新加坡公共医疗保健总体规划的总要部份，盛港综合医院的宗旨是为新加坡东北部居民提供高素质及便捷的医疗保健服务。医院拥有各大主要医学科系的团队，并以病人为本的医疗理念为基础，提供优质的服务。医院也与盛港社区医院相邻，需要长期复健的病人可以享有一站式的医疗服务。

新加坡中央医院

新加坡中央医院是新加坡保健服务集团属下的公共医疗旗舰医院。成立于1821年，迄今为止，新加坡中央医院不仅拥有1,700个床位，也是本地规模最大的急诊医院以及国家转介中心，在院内提供39种临床专业的医疗服务。作为学术医疗机构和医学教育的基石，新加坡中央医院也致力于不断的创新转化与临床研究，为患者提供最全面的医疗护理和服务。

亚历山大医院

亚历山大医院是第一家集成化综合医院, 由同一个医疗服务团队，为住院病人提供急症护理和康复护理为一床，一站式的模式，让病人不必转到社区医院，就能马上受到与社区医院提供同一样的复健疗程，让病人能更快速康复，确保他们有一个顺畅无阻，简易的医疗保健新体验。

亚大也有安宁护理服务，致力为病患提供关怀备至，确保有品质生命的疗护。这服务亦是本院五大核心临床医疗护理服务之一，通过跨学科的医疗团队，为病患和他们所亲爱的人提供全方位的护理，这也使医疗方案能进一步达到实现量身定的高点。这样一来，病患便能更好的应对病情，更美满的过完一生。

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 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 黄意心
慈光安宁居家护理中心 蘇俐亦
MWS居家慈怀疗护 杨善敏
慈怀疗护研究与培训中心（PalC） 陈丽君
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
圣若瑟护理之家 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

日历

2020年9月19日（星期六）至9月27日（星期天）

新加坡防癌协会抗癌义跑2020

一年一度由新电信与新加坡防癌协协会联办的“抗癌义跑”（Race Against Cancer, RAC）又来了！抗癌义跑所筹得的善款将用于提供癌症治疗津贴、经济援助、癌症康复、慈怀疗护、癌症筛检、研究、公共教育和癌症职员小组活动。除了5公里和10公里组别，RAC虚拟义跑也特别推出21公里半马拉松和42公里全马拉松项目，让跑步爱好者可以挑战自己的极限！今年的参加者还可以选择以筹款或捐款方式参加义跑活动，借以号召亲朋戚友共襄盛举，拯救宝贵的生命。

报名： http://raceagainstcancer.org.sg/

（截止日期：2020年9月18日）

2020年11月2日 至11月30日

新加坡慈怀理事会展览 @ 芽笼东图书馆

通过故事、数码资源等展览内容，深入了解慈怀疗护和晚期照顾的资讯。

地点： 2楼 50 Geylang East Ave 1, S 389777

*鉴于2019冠状病毒疾病疫情的发展，展览活动如 有更动将另行通知。

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。