

慈怀 通讯

2025年09月 - 2025年11月 • MDDI (P) 084/03/2025

共建慈怀 共护社群

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.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
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.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
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
慈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

The Palliative Care Centre
for Excellence in Research
and Education (PaIC)
慈怀疗护研究与培训中心 (PaIC)
PaIC 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 Hospital Boulevard
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
(Bright Vision Community 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
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@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
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

內容

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

7

慈怀共护社群：
以社群之力 温暖人生终章

10

走进社区的慈怀之路

12

凝聚一个相知相惜的社群

14

将思念折成记忆的星光

16

在社区中守护丧亲失落的心

17

志同同行共暖人生

18

哀伤抚慰之路

20

“活得精彩，走得自在”
慈怀疗护外展节

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

今年对新加坡慈怀理事会而言意义非凡，我们迎来了成立30周年的重要里程碑。

三十年来，我们始终致力于推动优质的慈怀护理服务，并支持那些成就这一使命的专业人员与大众。

在回首感恩之际，我们也满怀使命感地展望未来。这也是为何本期以“共建慈怀共护社群”为主题，恰如其分地呼应了我们下一个阶段的旅程方向——打造一个不再只是由专业人员，而是由人人共担关怀与照护的社会。

这一愿景的核心是“新加坡慈怀共护社群”（Compassionate Communities SG），这是由新加坡慈怀理事会主导的全国计划，旨在将这个全球运动带入本地社会。本期的专题报道中，我们将带您深入了解这个计划的初衷、促成它的合作伙伴关系，以及社区成员在陪伴重病者、照护者、哀伤者与丧亲者所能发挥的重要力量。

我们的专题报道详述了新加坡慈怀理事会如何为这场社会运动奠定基础——我们携手多元社区伙伴，共建一个支持互助的生态体系，让“慈悲”不仅是一种理念，更是一种日常实践。无论是培



训社区志愿者、发起关于照护与哀伤的对话，还是协助机构将关怀融入组织文化，新加坡慈怀理事会始终坚信：关怀应成为全民共担的社会责任。我们深感自豪，这一愿景正逐步在新加坡落地生根，化为现实。看到各方伙伴积极承担这一共同的责任，让我们深受鼓舞。从雅西西慈怀病院对丧亲者的支持（第16页）、仁慈医院致力营造关怀职场文化（第

14页），到圣路加医院对那些为病患带来欢乐与连结的志愿者的礼赞（第17页）——每一个故事都诠释了关怀的多种面貌，以及它如何在不同场域中被真实地展现出来。我们也继续回顾本地慈怀护理的历史轨迹：由刘有福副教授与彭荣新教授带领我们走过社区慈怀护理在新加坡的萌芽与发展。这段旅程提醒我们，关怀社区并非新概念，而是我们长期以来珍视的价值观的自然延伸。

值此携手同行三十载的重要时刻，“新加坡慈怀共护社群”象征着我们迈出的关键一步——这是一场号召全社会共同行动的倡议，愿我们一同携手，共同打造一个更有爱、更紧密相连的新加坡。新加坡慈怀理事会为能引领这项意义深远的社会运动深感自豪，并诚挚邀请您一同参与，让关怀在我们的社区中绵延生长。

敬祝安好
新加坡慈怀理事会执行董事
沈美霞

封面作品介绍

《海滨的海豚》 Raymond Lee绘图
照护父亲期间创作，他父亲曾为新加坡保健集团社区医院的病患

Raymond Lee一生怀抱着一个简单却深切的愿望：与父亲在海边并肩漫步。然而，这份心愿始终未实现。遗憾之中，他转向画布，以细腻的笔触勾勒出脑海中无数次浮现的画面。透过这幅作品，Raymond Lee倾诉着内心最深的渴望：阳光温柔洒落金色沙滩，海浪呢喃拍打岸边，他与父亲吹着海风中沉默相伴，父子情深，尽在不言中。



照片：FREPIK.COM

新加坡慈怀理事会 三十周年庆典晚宴



新加坡慈怀理事会（SHC）于2025年5月25日在泛太平洋酒店举办三十周年庆典晚宴，庆祝三十载携手守护的珍贵足迹。这意义非凡的晚会，聚集了来自慈怀照护领域及社会各界的400名嘉宾，共同回首这段从「慈怀」仍属新概念的起点出发的历程，并向一路耕耘、铺路开道的前辈致以敬意，同时也为实现理事会的使命筹集善款，助力共建更具慈悲关怀的社会。

晚宴由主宾——新跃社科大学名誉校长哈莉玛女士与慈怀理事会主席周永明先生共同揭开序幕。哈莉玛女士以自身经历为引，动情致词，赞扬慈怀护理人员不惧挑战、默默耕耘，在为病患带来安慰的同时，也为新加坡医疗体系注入更多人文关怀与温度。

当晚，慈怀理事会亦隆重推出纪念故事集《陪伴即馈赠：携手走过最后一程》（The Gift of Presence）。这本故事集收录了多位慈怀护理专业人员的亲身故事，包括医生、护士、社工、物理治疗师、艺术治疗师与行政人员，记录他们踏上慈怀之路的心路历程，分享一路走来的试炼与感动。故事集由周永明主席、慈怀护理专科王永勤医生与高级护士郑明珠女士共同主持发布仪式，现场每位嘉宾也获赠一本带回家中留念。

为表彰在慈怀护理领域先驱开疆拓土的卓越贡献，慈怀理事会首度颁发新加坡慈怀终身成就奖予两位备受敬仰的先驱者：邱德拔医院资深顾问医生彭荣新教授，以及新加坡首间16床位临终关怀病院——圣若瑟之家创办人陈瑞云修女。该奖项是理事会设立的最高荣誉，象征我们对慈怀护理领域中这几位引路人深深的感激之情。奖项既肯定了他们数十年来的奉献与卓越领导，也铭记了他们照亮同行者前路的精神。



晚宴现场精彩纷呈，表演不断。牙医徐振兴医生演唱了Josh Groban's《You Raise Me Up》与蒋大为的《敢问路在何方》，为现场注入温馨力量。徐医生是一名牙医，也是一名长期参与慈怀新加坡分会志愿服务的义工（该组织亦为新加坡慈怀理事会成员之一）。多年来，他多次慷慨献唱，包括2022年“慈怀之声暖我心”慈善演出等多个重要场合。慈怀理事会副主席兼HCA慈怀护理医疗总监张保贤医生也一展歌喉，献唱Wilson Phillips的《Hold On》与Sarah Brightman的《Nella Fantasia》，感动全场。

为支持筹款目标，晚宴亦举办了现场义卖拍卖，拍品包括珍藏威士忌、艺术品及奢华旅游体验等。其中最具意义的拍品之一，是由2Quilters团队的Aimee与Yvette亲手缝制的纪念拼布被Threads of Love, Wings of Hope（译为《爱之线、愿之翼》）。这件作品由慈怀理事会属下各成员机构捐赠的旧布料拼接而成，象征慈怀理事会三十年来凝聚关怀、共织善意的精神遗产。

在众人的慷慨捐助与爱心激励下，当晚共筹得的善款达91万2731元，得以推动慈怀理事会未来持续推广慈怀护理的理念。这笔善款的成功募得，离不开主要捐赠者Dato' Simon Ng、Dickson Group、显密度母林佛学会与Avanda Investment Management的大力支持。

我们深感荣幸能藉此机会，向所有推动慈怀照护之路的人士致敬。未来，我们将继续秉持「尊严善终」的理念，陪伴每一个濒临生命终章的个体，走得温暖，走得从容。

《陪伴即馈赠：携手走过最后一程》现已开放认购：公众凡捐款50元，即可获赠一本。如欲索取，请联系新加坡慈怀理事会了解详情。



- 1 嘉宾在筹款拍卖会上举牌出价。
- 2 （左起）沈美霞女士、白南泉先生、哈莉玛女士、杨诗慧医生、周永明先生和张保贤医生与由嘉宾和捐赠者盖章完成的《慈悲之树》艺术作品合影。
- 3 新加坡慈怀理事会执行理事长沈美霞与嘉宾一同欣赏2Quilters团队亲手缝制的纪念拼布被《爱之线、愿之翼》。
- 4 张保贤医生深情献唱《Hold On》和《幻想曲》，展现温柔动人的歌喉。
- 5 《陪伴即馈赠：携手走过最后一程》故事集由王永勤医生、哈莉玛女士、郑明珠女士及周永明先生联合正式发布。
- 6 主宾哈莉玛女士为《慈悲之树》艺术作品盖章——这是一幅由众人共同绘制的树木图画，每一份心意都让它继续成长。
- 7 新加坡慈怀护理终身成就奖颁予陈瑞云修女与彭荣新教授，台上嘉宾包括白南泉先生、哈莉玛女士、杨诗慧医生及周永明先生。
- 8 晚宴嘉宾在以《慈怀通讯》期刊为主题的拍照亭内合影留念。
- 9 徐振兴医生倾情演唱《You Raise Me Up》和《敢问路在何方》。
- 10 贵宾席上的嘉宾。



护理之路心连心

最新消息和亮点



认识团队

居家护理医生 朱伟杰医生
仁慈医院与居家护理服务机构Ninkatec

居家护理医生通常是全科医生，专为那些年迈、虚弱或行动不便的病患提供登门医疗服务。他们上门看诊的频率视病患病情的进展而定，可为那些病情逐渐恶化、间中伴有感染等急性发作的临终病患提供医疗服务。与病患建立起信任关系的居家护理医生，更能够根据病患及其家属事先讨论的意愿，提供相应的慈怀护理和医疗支持，陪伴他们走过人生最后阶段。

如何与居家病患及其家属建立信任关系？

关心病患的生活细节，倾听他们的故事，这是建立信任关系的第一步。这样的互动不再只是冷冰冰的医患关系，而是人与人之间的交流与尊重。在病人家中，总有一些特别之处——无论是老照片、纪念品或墙上的一幅画，都可以成为温暖谈话的起点。若医生能用病人熟悉的语言或方言说几句话，更能拉近彼此距离。当然，最重要的是，让病患在多数时间都由同一位医生跟进，这种熟悉感，是建立信任的基础。

身为居家护理医生，您最喜欢这份工作的哪一部分？

除了能常在户外走动、维持适度活跃的生活节奏、甚至有机会品尝不同地区的美食之外，更重要的是——能够走进病患的生活空间，了解他们的真实处境，从而建立较深厚的关系。这份近距离的陪伴，使行医不再只是专业技能的展现，而是充满人情与意义的旅程。

活动一览

新加坡慈怀理事会《慈怀疗护须知101》

公众可报名参加两个小时的免费课程，了解并掌握更多关于慈怀疗护的知识，学习与至亲开始讨论临终话题的贴士。欲知更多详情，请访问 singaporehospice.org.sg/training/courses 或扫描二维码。



《活得精彩，走得自在》之“向专家提问”系列

向专家提问系列是一场问答互动环节，在安全、开放的环境中，由多学科专业人士与观众一同探讨有关慈怀疗护的课题。欢迎关注我们的社交媒体平台及网站 (singaporehospice.org.sg)，获取下一场活动的最新资讯。
日期：2025年9月22日、10月13日以及11月17日
时间：傍晚7时至8时30分

仁慈 - 为善而动！

走入社区，提升大众对健康生活与心理健康重要性的认知，确保能健康优雅地度过黄金岁月。
日期：2025年9月20日
时间：上午9时至下午1时
地点：宏茂桥镇中心中央舞台
电邮：Renci@renci.org.sg

HCA “与我同行”慈善义走

携手同行，步步相伴。与HCA 慈怀护理一同为临终患者及其家属#共创美好每一天，提升大众对慈怀疗护的认知。请在walkwithme.hca.org.sg注册。
日期：2025年10月19日
时间：上午8时30分至中午12时
地点：滨海堤坝
联系人：walkwithme@hcahospicecare.org.sg

慈怀共护社群： 以社群之力 温暖人生终章



借鉴世界各地的成功经验，新加坡在建设关怀生命终程的基层社群时，正走出一条独具本土特色的道路。

怎

样才算走得安好？又怎样才算照护得好？

社会学家兼公共卫生教授艾伦·凯利尔 (Allan Kellehear) 用数十年的时间，研究人们如何面对死亡、照护与丧亲。根据他的观察，生命的终结不只是一个医学事件，更是一段社会、心理与灵性层面的历程。而这个历程，不仅发生在医院内，也在家中、学校、宗教场所，以及社区邻里徐徐展开。

然而，在许多国家的医疗体系中，死亡往往被视作一项临床议题，照护也主要以医疗为中心。当病人或家属需要帮

助时，常见的反应是投入更多专业医护人员，而非借助周围社群的支持。

凯利尔教授认为，这是一个错失的契机。那些远离专业照护的漫长时光又该如何？朋友、家人和邻里的爱与付出又该如何被看见？在他看来，“公共卫生体系通常采用一种‘场域导向’的方法。我们试图在人们所到之处给予帮助与支持：家里、游乐场、工作场所、庙宇、足球俱乐部、美术馆，甚至电视与网络。”

因此，公民社会所推动的公共健康路径，正是对临床照护的重要补充。

他指出：“照护与哀伤，本质上并不

是医学体验。脱离复杂的医疗挑战之后，多数临终病患处在充满人际关系、意义建构与维持希望的日常生活之中。这些是社会、心理、灵性层面的体验，也迫切需要来自相同层面的回应。”

这正是“关怀社群” (Compassionate Communities) 理念的起点——由凯利尔教授最初在澳大利亚提出。这项运动主张：照护生命终章不应仅由医疗体系承担，而应成为社会的集体责任。

它鼓励由普通居民、机构和在地政府构成的社区成员共同参与：可以是邻居主动探望独居长者、青年志愿者陪伴年长者、学校开展哀伤教育，又或是雇主在雇员照顾

亲人期间提供照护假，而非丧亲后才提供恩恤假。此外，它也呼吁制定更具包容性的公共政策，将照护与哀伤视为普世的人类经验，而非边缘议题。

凯利尔教授将“关怀社群”定义为一种由基层推动、以邻里为基础的支持网络——一种人人参与、由下而上的协作模式。而“关怀城市”则更进一步主张从更广阔的社会生态角度出发，重塑我们的生活环境与社会结构，进而改变人们彼此照护的方式。

凯利尔教授也特别区分了“照护”（care）与“关怀”（compassion）。在医疗体系中，照护经常是由专业人员为患者或替患者做些什么；而“关怀”则是双向相互的，在照顾他人的同时，也体会到他们同样关心我们。他指出：“关怀是一种互为理解，认识到死亡、照护与丧亲是我们每个人都会经历的生命经验——而我们必须共同面对、彼此学习。”

凯利尔教授进一步指出，关怀不是单向的。那些走在生命终程或经历丧亲的人，并非只是被动接受照护的对象。他们的存在，也为身边的人带来了深刻的体悟和生命的意义。他们不希望仅以病痛或虚弱定义自己，而是被视为依然能够接收和给予关爱的人。他们也可以是政策的推动者与行动者。构建真正的“关怀社群”，意味着与受到死亡、照护和丧亲影响者一同共创，而非为他们单方面设计这个社区。

这一理念尤其受到医疗照护领域的欢迎。许多慈怀病院和临终关怀从业者觉得，这一领域在近年来已逐渐偏离初衷——从最初注重“全人照护”的使命，转向对濒死身体的狭隘关注。“关怀社群”正好提供了一个重回初心的契机。

当然，仍有质疑的声音。有批评者坚持慈怀护理应保持其临床纯粹性，只专注于病人生命最后几周的照护；他们认为公共健康模式的介入，可能是对有限资源——无论是时间、人力或经费——的误用。也有人质疑公共健康模式是否真正有科学依据，或是否只是重复了社工与志愿者原本在做的工作。

尽管如此，“关怀社群”已在全球多地生根发芽——从民间自发团体到国家政策层面，各地因地制宜，结合本土文化，发展出独特的路径。

在喀拉拉邦，年长者与宗教领袖成为照护工作的前线；在台湾，村医扮演起社会照护的角色；在英国，“哀伤咖啡馆”与“死亡节”成为促进对话的平台。无论何种形式，转变都在发生——从临床为本到社群为重，从个人的终程旅程，到实现集体照护。

新加坡迈向关怀社区的第一步

过去两年间，新加坡慈怀理事会悄然为全国关怀社群运动打下基础。虽然“去医疗化地谈论死亡”的观念在本地医疗圈早已有所讨论，但新加坡慈怀理事会执行董事沈美霞女士指出，公众对相关议题的理解仍然有限。许多人甚至不了解何谓慈怀护理、如何获得这类服务，或是这类服务在不同机构之间存在哪些差异。

新加坡慈怀理事会自早期便被“关怀社区”理念所吸引，但在新加坡，“关怀”（compassionate）这个词汇未必引发共鸣。“大家把它看作一个形容词，而不是一种方法或理念，”沈女士解释道。

新加坡人大多很务实。“大家首先想要的是知识，想要这方面的信息。因此我们采取了‘新加坡式’做法：先让他们了解事实，再引入概念。”于是，新加坡慈怀理事会便在本地推动了慈怀共护社群计划。

沈女士援引包括澳大利亚在内的多项国际研究，指出这类社群模式可有效降低急诊与住院次数，减轻医疗体系负担，同时节省成本。

为了推动公众认同，新加坡慈怀理事会刻意避免由上而下的推行方式，而是以培训员工和志工为“社区指引者”起步，让他们具备基本的慈怀护理知识。同时，新加坡慈怀理事会也邀请医疗管理者、疗养院院长等业界领导者，共同识别他们在实践中面临的挑战。这些对话营造了安心开放的空间，也为新加坡慈怀理事会在推动以社群为中心的临终

① 莫新加坡慈怀理事会在2024年11月主办的“哀伤和丧亲研讨大会”上，首次介绍“新加坡慈怀共护社群”计划。
② 2025年1月举行的跨领域“新加坡慈怀共护社群”对话会。
③ 凯利尔教授。

照护议题中，逐步确立了思想引领的角色。

新加坡慈怀理事会在2024年11月主办的哀伤和丧亲研讨大会上，首次介绍“新加坡慈怀共护社群”运动；2025年初又召集多个领域的代表展开跨界对话。与会者涵盖医疗、教育、宗教、艺术与社会服务等多个层面，共同探索协作的可能。

令人鼓舞的是，本地三大医疗集团的慈怀护理负责人皆表态支持这一全国倡议。卫生部慈怀护理医学高级顾问余辉耀医生在媒体声明中指出：“‘新加坡关慈怀共护社群’是一项极具意义的倡议。我们乐见社会能一起努力，为走到人生终点的国人、他们的亲人，以及正面临哀伤的人们，提供额外所需的社区支持。”

这批医疗领导者也表示，期待能与非医疗机构携手，推动这项全国运动持续深化。

计划中的正式启动，将于今年10月举行的“活得精彩，走得自在”慈怀疗护外展节中展开，包括户外公共装置展览及凯利尔教授的分享会。届时，新加坡慈怀理事会也将推出起步工具包与倡议宪章，为不同机构提供实用资源，协助它们依照自身节奏与方式启动第一步。

接下来一年，新加坡慈怀理事会的目标是培育更多“慈怀共护社群”——无论是单一机构，或是在同一地区内互为支援的单位。例如，一个活跃乐龄中心或许会在每周活动中加入生命终章的主题对话，或安排“森林疗愈”健走活动帮助照护者纾缓压力；另一个年长者团体则可能举办宠物疗愈工作坊。沈女士指出：“重点在于确认自己现有的资源，然后顺势整合利用。”

全文请见本报第11页



业整合的慈怀疗护模式，为失智者提供身、心、灵全方位的支持与照护。

对新加坡失智症机构照护服务总监陈友伟先生而言，这样的模式与协会长久以来所秉持的理念——“失智诊断不代表人生不再有意义”——可谓不谋而合。近年来，新加坡失智症机构致力于打造一个包容失智者的社会，不仅挑战大众对失智的偏见，也积极转化叙事角度：不再聚焦于衰退，而是看见“人”本身，而非“失智”，这才是照护的核心。

这种理念从“以人为本”的照护出发，重视个体的生命历程、性格特质、价值观与社会背景。“当我们以这样的方式照顾他们，往往能看到更积极的回应，”Stephen Chan先生分享。这意味着，照护不能仅止于医疗或身体层面，更须回应心理需求，如身份认同、归属感与内在安宁；回应的方式，也应是共情，而非评断。

为此，新加坡失智症机构积极拓展合作网络，与护联中心（AIC）及新加坡慈怀理事会等机构携手，推动多个项目：包括“希望之声”（Voices for Hope）——一项以失智当事人发声为核心的计划；以及CARA手机应用——一个整合生活与社群资源的数码平台，支持失智者与照护者。新加坡失智症机构的工作还包括协助初期失智者在职场中继续发挥所长，并开发由连氏基金会支持的慈怀疗护照护工具包，以助他们为未来提早规划。

谈到这项工作的意义，陈友伟先生举出了汤马斯叔叔的故事：这位曾任中学校长的失智者，至今仍在坚持教学。“这就是我们想守护的：一个人在生命旅程中，始终拥有尊严、目标与连结。”

这些努力所播下的种子，正逐渐在新加坡这片土地上生根发芽。正如凯利尔教授所言，我们或将迎来一个“慈怀疗护”与“公共健康”携手并进的新时代。

凯利尔教授认为，慈怀疗护将日益走向公共健康的路径——如同心理健康、残障与创伤医学等领域所走过的转型之路。“在‘关怀社群’这一公共健康慈怀疗护模式中，是少数由实践引领研究的领域。”他写道：“未来的研究与发展，将建构于慈怀疗护与公共健康两者的跨领域优势之上。两者相辅相成，终将带来一个更具质量、更具人性的终末照护体系，惠及每一位走在人生尽头的人。”



请留意这些贴纸，它们代表该机构是新加坡慈怀理事会“慈怀疗护社区方向标”合作伙伴之一！



1



2



3



4

- ① 刘友福副教授（后排右一）与GeriCare@North团队合影。
② 于1995年成立的临终关怀中心，由托福园与HCA慈怀护理合并组成。
③ 新加坡首位慈怀疗护士陈瑞云修女为护士和病院职员提供慈怀疗培训，摄于1988年。
④ 1995年7月，新加坡慈怀理事会召开首次会议。

第二期（共四期）

走进社区的慈怀之路

在这四期系列专题中的第二篇报道，让我们回顾本地慈怀疗护先驱者如何从创办本地首家独立、非宗教的临终关怀医院起步，逐步将这项服务延伸至全岛社区，为临终病患编织一张温柔而有力的关怀网络。

在已故吴冯瑶珍教授及一群志同道合先驱的大力推动下，新加坡的社区慈怀疗护服务自上世纪八十年代末起开始蓬勃发展，逐步成长成为本地医疗体系不可或缺的一环。1982年入会的嘉诺撒修女陈瑞云远赴海外研习肿瘤护理与心灵关怀，归国后成为我国首位慈怀疗护护士。1985年，她在圣若瑟之家设立我国首个慈怀疗护病房，设有16张临终关怀病床。与此同时，由圣方济各主母传教修女会于1982年创

办的雅西西之家，十年后因应日益增长的需求，正式转型为雅西西慈怀病院。1992年，在吴教授的指导下，雅西西慈怀病院成为我国第一所全方位、独立设立的慈怀疗护院。九十年代初，薛爱美博士、林建国医生与Moses Yu医生等人携手筹款，成立了托福园（Dover Park Hospice）。这是新加坡首家专为慈怀疗护而建的非宗教性质医院，原本选址于杜佛路一带，邻近理工学院与多所学校。后来因种种考量，它最终

落脚于陈笃生医院附近，毗邻全国皮肤中心，并于1995年正式启用。托福园的愿景不仅止于提供慈怀疗护病床，更立志成为本地慈怀疗护的枢纽，院内设有慈怀护理协会办公室，还促成新加坡慈怀理事会于同年成立。慈怀理事会初创成员包括天主福利协会、HCA慈怀护理、新加坡防癌协会与托福园慈怀病院。理事会汇集全国所有提供慈怀疗护的医院、志愿团体和社区机构，致力

推动慈怀疗护服务的整合和发展。慈怀理事会原由“慈善之父”余炳亮博士出任首任主席，遗憾的是，他在上任前不幸辞世。侯任副主席薛爱美博士遂挺身而出，接棒成为理事会首任主席。

HCA慈怀护理前身为1987年成立的慈怀疗护小组（Hospice Care Group），原属新加坡防癌协会，它在1989年正式注册独立为慈怀护理协会，并于2005年更名为HCA 慈怀护理。协会早期的几位重要领导者包括阿基里斯瓦兰医生、前任执行总监罗莎莉肖医生，以及后来接任的张保贤医生。张医生原本经营一间家庭诊所，在全科医疗领域已小有成就，但是他选择将志业转向慈怀疗护，成为新加坡首位专注在社区为儿童病患提供慈怀疗护的医生。另一位先锋是Chan Mei Yoke医生，她是首位在竹脚妇幼医院为患病儿童提供慈怀疗护的儿科医生。罗莎莉肖医生也在竹脚妇幼医院发起专门为妇科癌症患者提供慈怀疗护的服务。

随着时间推移，更多社区慈怀疗护服务陆续成立，如1990年前后由Patrick Kee医生领导的爱加倍护理宁养中心，以及2000年成立的慈光安宁居家护理中心。多家慈怀疗护住院机构也陆续开设居家护理服务，并设有日间护理中心，持续提升慈怀疗护的可及性与连贯性。

时至今日，慈怀疗护在社区已然根深蒂固。大多数社区医院已设有专属的住院慈怀疗护病房，专照顾走向生命终点的病患。

这些社区服务的协调工作，最初由成立于1992年的护理联系办公室主导，后发展为今日的护联中心。在Wong Loong Mun医生与彭荣新教授的领导下，这个机构从设于亚历山大医院的一栋临时搭建大楼、仅有两名员工的小单位。成长为现今拥有近900名职员，负责全面整合、协调并资助本地所有社区护理服务的核心机构。

与此同时，慈怀疗护也逐步迈向多专业、全人照护的方向——除了专职护士，也有社工团队协助患

者与家属走过人生最后一程。除了托福园与雅西西慈怀病院（2007年由雅西西之家及临终关怀院正式更名为雅西西慈怀病院）之外，许多疗养院亦设立慈怀疗护病床，以照顾步向生命终点的病患。近年来，两项计划极具有指标意义——一是2009年由Ian Leong医生发起的“关爱计划”（Project Care），二是2010年刘友福教授带领的“GeriCare@North”项目，聚焦非癌末期疾病病患如失智、帕金森、复发性中风等的照护。GeriCare@North亦善用远程医疗以拓展医院专科服务的可及性。

未完待续

敬请关注2025年12月至2026年2月的《慈怀通讯》，我们将在第三期报道带你深入了解慈怀疗护如何在新加坡医学教育体系中正式纳入课程，并成为家庭医学下的认可次专科领域，以及这一系列关键进展，如何为本地慈怀疗护领域带来深远转变。

原文：刘友福副教授、彭荣新教授、邱德拔医院已故吴冯瑶珍教授 照片：邱德拔医院

凝聚一个相知相惜的社群

在照护患有生命限制性疾病的孩子过程中，许多家庭独自承受着无声的压力与孤立感。HCA 慈怀护理的星光友伴计划致力把有共同经历的家庭连接起来，建立一个相互扶持的社群，让每个家庭都不再孤单前行。

对大多数父母而言，带年幼的孩子外出用餐或旅行，往往是温馨愉快的时光，也是筑造美好回忆的机会。然而，对家中育有生命限制性疾病孩童的家庭来说，哪怕只是一次简单出外郊游，都可能充满挑战。

跟一般家庭不同的是，他们出门时推的不是婴儿车而是笨重的轮椅，奶嘴则换成了供氧机，甚至是呼吸器；就连喂食孩子的汤匙碗筷也由喂食管和营养泵取代。外人充满了好奇的目光与无声的评论，经常让他们感到不自在。沉重的照护责任让父母无暇也无力为孩子制造温暖的回忆，面对如此身心俱疲的处境，孤独成了他们挥之不去的影子。

超越医疗护理的关怀

“星光友伴”（Star PALS）在十多年前推出，这项儿童综合慈怀照护服务旨在为患有生命限制性疾病的孩子及其家庭提供支持。我们常听到一个令人揪心的心声：他们最深的孤单，并不来自医疗团队、亲友的缺席，而是缺少真正能懂他们的“同路人”，懂那种看着病情恶化却无能为力的无助，懂日以继夜照顾孩子的身心俱疲，也懂那种明知道已经尽力，却仍感不足的痛苦与挫败。

为了帮助这些有类似经历的家庭相互联系和扶持，HCA慈怀护理开始举办一年一度的家庭日活动，活动形式多样——从一日游到长达数日的家庭营。这些难得的出游机会，不仅为家庭带来



① 星光友伴为家庭腾出一片空间，让他们在在繁重的照护日常之外，重新找回彼此，单纯地享受天伦之乐。
② 喜悦分享一倍喜，悲伤分担减半忧。这些家庭透过游戏拉近彼此的距离，真挚的对话也自然而然流淌而出。

切、更好了。”任慧说道，“这也是我们最大的期盼。”

建立一个相知相惜的社群

更重要的是，这些聚会为家庭创造一个充满归属感的安全空间。面对其他同样推着轮椅、使用喂食管的家庭，他们不再被视为“异类”，而是感觉到自己在一个相互理解和扶助的社群。

“我一直以为自己的生活很艰难了，”R女士在参加2023年家庭营后感慨道，“但在这个家庭营里，我发现有许多家庭和我一样走着同样的道路。”

即使是沉重的话题，例如长期照护，也因大家相互体恤和理解而变得不再那么难以承受。家长们在聊天之际也交换育儿心得和手机号码，一段段友情悄然萌芽。患病孩子的兄弟姐妹也遇到有类似家庭情况的同龄朋友，可以相互理解深爱着一个也许永远无法说话或行走的兄弟姐妹的感受。“能与星光友伴的团队和这些走在相似旅程的家庭相聚，真的很美好。”R女士说，“我真心希望，这样的活动能常常举办。”

同行的力量

在这段孤独又充满未知的旅程中，星光友伴的家庭营为这些家庭点亮了一道光，提醒他们：再艰难的道路，也有人愿与他们结伴同行。“看见其他家庭也勇敢出行，许多家长因此更有信心带孩子走出家门。”任慧分享道。

星光友伴悄然为这些家庭点亮希望，消除恐惧，让他们原本孤单的旅程，多了温暖同行的伙伴。

身心喘息的空间，更重要的是，让他们被看见、被理解，并在彼此陪伴的过程中建立一个相互扶助的社群。多年来，这些家庭通过不下8次的家庭营走进圣淘沙、裕廊飞禽公园、白沙乐怡度假村的水上乐园等平日被他们视为遥不可及的景点。

HCA 慈怀护理的团队用心筹划每一次的家庭营活动，贴心安排交通接送，减轻家属出行的负担。2024年3月，一群家庭受邀走入奇幻的复活节童话世界，那里除了有布置得像梦幻森林的场景，工作人员还打扮成友善小动物，与孩子们亲切互动。活动内容照顾到各个年龄层的需要——家长们可在轻松的按摩与音疗中放松身心，孩子们则沉浸在香气四溢的手巧巧克力工作坊中，仿佛置身一场专属的小型嘉年华，无需应对熙攘的人潮，却同样充满欢乐与魔力。

不只是医疗团队，更如家人

在这样的集会上，HCA 慈怀护理的医生与护士暂时卸下白袍，不再只是专业护理人员，而是孩子们的玩伴和朋友，与家庭一起尽情游戏。对孩子来说，原本印象中严肃的医护人员，也变成了可以依赖、信任的大朋友。志工们则协助照护工作，让父母得以暂时放下责任，喘口气、歇一歇。

“有一双额外的手帮忙照顾孩子真是太难得了。”有家长感慨道：“让我们可以短暂放下日常的忙碌。”这些共享

欢乐的时刻，也加深了家庭与护理团队之间的关系。星光友伴护士长任慧解释道：“这让我们能更深入地了解家庭的互动和氛围，而不仅仅是从家访中所看到的一面。我们希望家属知道，我们关心的是他们这个‘人’，而不只是把他们当‘病人’。”

还原家的模样，重拾父母的身份

对许多父母来说，“爸爸”或“妈妈”的身份，常常被“照护者”所取代。这些家庭营，不仅是一次出游的机会，更是让他们能够体验全家共享天伦的乐趣。“这是我女儿在2019年确诊患癌以来，我们第一次全家出游。”V先生是一名患病青少年的父亲，他感慨道：“像我们这样的家庭，过去几乎无法参加任何社交活动，这次真是一个难得的亲子时光。”

患病孩子的兄弟姐妹也终于能像其他孩子一样尽情玩乐。“因为大儿子需要密集照护，我的小儿女不曾到酒店宅度假，”育有两个孩子的母亲G女士分享道，“这次的机会对我们来说意义非凡，终于能为她圆一个小小的梦想。”

当这些家庭终于能一起吃饭、玩乐、放松，享受这些生活中看似平凡的点滴，他们之间的关系也悄悄变得更深、更紧密。“很多家庭在活动后告诉我们，家人之间的关系变得更密

原文和照片：HCA 慈怀护理

在节奏明快的安老护理工作中，任何哀伤的情绪经常被悄然掩埋。作为一名疗养院的医疗社工，我渐渐明白，悲伤失落其实不仅属于失去亲人的家属。那些在临终阶段为病患梳洗、喂食和安抚情绪的护理人员也与他们建立了深厚的情感，但是却往往在病患离世后无暇细细整理自己的情绪，只能继续日复一日的照护工作。

不久前，我为那些已离世的病患主持了一场追思会。这不仅是为了追思病患，也是一场疗愈之礼，向那些默默给予病患关爱与陪伴的护理团队成员致敬。我希望营造一个可以让大家停下脚步，细细回望并重新连结情感的时刻——一种可以跨越文化，在我们共同的照护背景下产生共鸣的悼念方式。

我们选择了折纸星星作为悼念活动的核心。这些纸星星小巧又简单，但却蕴含深意。虽然折纸艺术起源于日本，但是将纸张折成有象征意义的形状，早已在亚洲各地成为表达心意、纪念逝者的方式。在我们这里，星星象征着希望、怀念，还

那一天，大家无需隐藏哀伤的情绪，可以在同事面前将它释放出来。在这个要求护理人员时刻遵守操守，情感不轻易表达的工作场所，这场追

我们轻轻地将写着思念和祝福后折好的纸星星，放入大家亲手装饰好的玻璃瓶中，作为对病患最后的告别。每一颗纸星星都承载着一个名字、一段回忆、一份情感，向曾

原文：仁德医院社会工作部
林永肇
照片：社会工作部



- ① 参与追思会的团队成员，摄于仁慈武吉巴督52街疗养院。
- ② 承载著祝福与缅怀的纸星星都收纳于玻璃瓶中。
- ③ 护理团队专注地折叠每一颗象征思念的星星。
- ④ 完成的追思瓶，如同怀念的花束，寄托了缅怀与敬意。

如今，那些纸星星静静地伫立在疗养院中，宛如无声的守望者，脆弱中带着坚强，正如我们自己。我们用这种方式纪念病患的生命，也承认了自身的哀痛与坚韧。这次追思会证明了纪念有其必要。它提醒我们，照护不仅是一份工作，更是一段关系、一段情感连结、一段共同的旅程。当我们给自己一点时间去哀悼，也可让心灵稍作歇息，让双手慢慢复原，让心中的星光再次闪耀。



在社区中守护 丧亲失落的心

雅西西慈怀病院为社区中经历丧亲至亲的人提供丧亲关怀服务，协助他们走出失落，重拾日常生活的节奏。



① 黎敬恩在雅西西慈怀病院举办的自我照护工作坊中，与其他失亲者及照护者分享她的禅绕画兴趣。

黎女士的亲友大多在香港，平日靠每周三、四通电话维系感情。然而，哀伤仍让她饱受心悸、头痛、食欲不振和胃酸倒流等身心问题困扰，甚至在丈夫过世一年后仍未缓解。朋友建议她寻求专业辅导，她尝试咨询几位辅导员，却始终感受不到疗效。

2023年，她从一位曾在雅西西慈怀病院经历丧亲的朋友口中得知悲伤咖啡馆，便决定参与。悲伤咖啡馆开放给社区内的丧亲者参与，丧亲者的家属无需曾是雅西西慈怀病院的病人。

“在悲伤咖啡馆里，我可以毫无保留地分享经历与情绪。参与者都曾走过相似的路，即使我话说得不多，他们也能体会我的痛。那种理解与同理让人很感动。我哭了很多，但也感受到一种‘同舟共济’的力量，不再那么孤单恐惧。有人也分享了实用的应对方式，对我们很有帮助。”

此后，赖女士也开始参与一对一的丧亲辅导，在重新面对生活中新责任的过程中逐渐重建自信，也学会珍惜与丈夫共同走过的美好岁月。

想参加悲伤咖啡馆？

雅西西慈怀病院的悲伤与丧亲关怀团队，致力于让丧亲者及更广泛的社区，能够面对哀伤的复杂情绪与挑战。

欲了解更多，请上网
www.assisihospice.org.sg/our-services/grief-and-bereavement-care/

竖排文字：原图和照片：...

真正的关怀，不止于治疗病痛，更关乎心灵的慰藉与情感的连结。圣路加医院借助不断壮大志工队伍的力量，致力为病患，尤其是慈怀疗护病房中的临终病患带来安慰、尊严与欢愉。

心与心的交会

每月两次的“迷你咖啡馆”活动由复健团队策划、志工倾力支持，场面热闹温馨，内容丰富多元：有现场示范烹调地道美食如福建虾面、猪肠粉、咖喱面包、清汤甜品；也有卡拉OK、体感游戏，甚至真人大小的“蛇棋”。这不仅是一场社交聚会，更是一个充满欢笑与音乐的空间。大家在享用温热的咖啡与茶点之际，让真挚的对话悄然流淌。

每次活动后，医护人员透过视觉类比情绪量表（Visual Analogue Scale）观测到，病患的心情普遍明显改善。“志工就像天使。”活动协调员莊瑾美说，“不论是推送病患、陪伴聊天，或只是静静地坐在一旁，他们都为病房带来光与爱。”

Pauline虽然行动不便，仍坚持独自前来投入志愿服务；Eve与Angie在活动结束后，还常常自发探访因病病情比较严重而无法出席活动的病患；Dawn则同时支持慈怀疗护及失智病房两边的活动。有一回，Eve察觉某位病患情绪低落，隔天便煮了一锅番薯汤送来——简单一碗糖水，却蕴含满满的关爱之心。

高级职能治疗师林慧萍说：“我们尤其感激那些不辞辛劳、付出时间与心力的志工。有了他们以及职能治疗师、治疗助理、活动专员的协力帮忙，我们拓展了活动内容，让病患参与制作餐食，如手煮半熟蛋、现煮咖啡，从中找回生活的节奏与分享的喜悦。”

动物陪伴，让温柔触及心灵

每月两次的动物陪伴活动（Animal Assisted Activity），让病患能亲手抚摸宠物，观看它们的表演，或只是

志工同行共暖人生

在圣路加医院，志工的温暖陪伴，
让病患多一分尊严与安慰。

静静地感受它们的陪伴。这些毛孩成了无声的疗愈者，而像Denise这样的志工，则是温柔力量的化身。Denise是一位教师、母亲，也是一位癌症患者。她每次带着自己的两只狗Chilli与Choco，以及猫咪Gale，一同来探访慈怀疗护及失智病房。“有些病患一开始会紧张，但当我看到他们露出笑容时，就觉得一切都值得了。”她说，“作为癌症患者，我深知动物可以如何在人们感到不安时为我们带来安慰与欢乐。当我把这份喜悦传递出去的同时，我也在疗愈自己。”

瑾美回忆，有一位平日沉默寡言的病患，在动物靠近时突然睁眼，轻唤自己爱犬的名字；也有一位曾在越南养过许多狗的病患，因重温旧日回忆而展颜欢笑。Denise是首个同时带猫狗一起进行探访病患的志工，她希望透过不同动物的亲和力，触动更多患者的心。

① 志工Denise（左三）与她的宠物猫狗以及圣路加医院的职员合影留念。

爱与关怀，筑起社区温度

这一系列活动，体现了圣路加医院的“临床、社交与心灵”（Clinical, Social and Pastoral, CSP）全人照护理念——不只是治病，而是在人与人之间建立情感连接。从一口熟悉的味道、到一段有意义的谈话交流，每一次互动都在悄悄缔造着医护人员、病患与志工之间的信任与温度。

“全人照护的实现，必须靠跨团队的通力合作。像这样的活动，正是我们团队协作的成果。感谢每一位愿意同行的志工。”主治医师卢嘉欣分享道。

对于想加入志工行列的人，Denise也给出诚挚建议：“请你要有耐心。有些病患可能需要时间慢慢敞开心扉，但每一个微小的时刻都弥足珍贵。哪怕只是静静地陪着，也能为病患的一天带来光亮。”



竖排文字：原图和照片：...



1

向专家提问

哀伤抚慰之路

失去亲人令人心碎，而来自社区的陪伴与支持，有助遗属走出哀伤，逐步回归日常生活。新加坡国立癌症中心（NCCS）的哀伤复原互助小组，专为有需要者伸出援手。

张永爱医生是新加坡国立癌症中心社会心理肿瘤学科的首席临床心理学家。她结合心理学与行为治疗原则，协助病患应对压力与情绪问题。她同时也是连氏慈怀护理中心（Lien Centre for Palliative Care）与杜克－新加坡国立大学医学院的研究成员，长期致力于提升癌症患者及家属的心理照护。她目前领导吴氏基金支援及慈怀护理创新计划（Goh Foundation INSPIRE）下的哀伤与丧亲项目，为癌症病患家庭提供更创新、更完善的支持。

她曾参与2017年至2018年由新加坡慈怀理事会主导的本地丧亲照护调研计划，并采用量化与质性研究方法，持续研究哀伤适应过程及对遗属的支持机制。

在照护过程中，病患与照护者会经历哪些形式的哀伤？

“预期性哀伤”（anticipatory grief）是病患与家属在面对生命即将终结时，提前感受到的悲伤情绪。我曾听一位遗孀形容，丈夫确诊晚期疾病的那一刻起，她就已经开始感到哀伤。

随着病患的病情恶化，身心功能日渐退化，悲伤、焦虑与恐惧也可能日益加深。不过，预期性哀伤也可能带来正面的动力——促使病人与家人珍惜有限的时光。我们就曾听闻病患与家属如何利用这段时间积极做好财务规划、展开重要对话、共同完成未竟之事，或是做一些让彼此感到满足又有意义的事。

而当亲人真正离世时，那种哀伤变得更为深沉。虽然一开始极为难熬，时间会冲淡一切。若哀伤情绪长时间未能舒缓，严重干扰日常生活，我们会特别关注是否存在“复

原文和照片出處：新加坡国立癌症中心

- ❶ 2025年6月的缅怀日活动由新加坡国立癌症中心社会心理肿瘤学科团队负责主办。
- ❷ 新加坡国立癌症中心每年举行两次缅怀日，邀请曾一路同行的遗属一同参与。
- ❸ 缅怀日纪念册。

杂性哀伤”或“长期哀伤”的状况，并适时协助他们接受专业评估与支持。

在经历哀伤时，有哪些疗愈身心的因应之道？

哀悼期间，我们必须提醒自己照顾好基本身心需求，例如规律饮食、充足休息与睡眠。这些虽看似简单，却在哀伤初期尤其困难，因此家人、朋友与支持网络的陪伴就显得格外重要。别忘了，也要对自己多一点耐心与温柔，尤其是在面对重大转变的时候。

另一个关键策略，是允许自己去感受与表达情绪，无论是悲伤、愤怒或思念，这些情感都是正常且健康的反应。有些人选择对人倾诉，有些人通过写作、音乐或其他方式来抒发内心感受。有句话说：“Where there is deep grief, there was great love.”（有多深的哀伤，就有多深的爱）——这句话让我感到慰藉。它让人重新理解哀痛的意义：我们的悲伤，正是那段深刻情感与珍贵关系的真实印记。这也让我们不再只看见失去，而是学会感念那段珍贵的关系与那个人带来的爱与陪伴。

请介绍一下新加坡国立癌症中心的“哀伤复原”互助小组。

我们设有两个“哀伤复原”（Grief in Recovery, GIR）互助小组，一个专为失去配偶者而设，另一个则开放给其他亲属与朋友参加。这两个小组在三个月内举行三次聚会，成员固定不变，以建立安全感与归

属感，帮助成员逐渐敞开心扉，互相扶持。

互助小组与一对一辅导有何不同？为何支持小组格外重要？

在小组中与其他同行在哀伤路上的人分享经历，经常能给彼此带来莫大的慰藉。互助小组可提供一个空间，让曾经失去配偶或亲友的人彼此倾诉，相互鼓励。由新加坡国立癌症中心设立的哀伤互助小组，通常由心理学家或医疗社会工作者主持，他们会在一个安全的环境中引导小组互动，并提供专业的见解与支持。

在这个小组中，哀伤者能获得哪些帮助？

一个由丧亲者组成的社群，确实能够给彼此带来理解与支持。在新加坡国立癌症中心，我们每年举办两次“缅怀日”（Remembrance Day）活动，邀请遗属一同悼念离世亲人。那是一个温馨的聚会，虽然与会者难免会流泪，却也充满温情与力量。

我们也看到，关爱互助的社群能帮助遗属减缓孤单与隔离感。小组成员可以对彼此产生正面影响。有成员就因此受到鼓舞，开始愿意踏出

家门、重建社交生活，甚至是相互扶持需单亲养育孩子的丧亲者。

小组成员不需要处在相同哀伤阶段。对刚失去亲人的人来说，结识也曾经历丧亲之痛的人，有助于带来安慰，让他们相信伤痛终将愈合，而给予刚丧亲者支持的人，或许会为自己的经历能为他人带来安慰与力量而感到欣慰。

非心理健康专业的从业者，如何也能成为支持身患重病者及其家属或照护者的社群一分子？

每个人都能在自己能力所及的范围内给予支持。比如煮一顿饭、代为处理家务，或仅仅是倾听陪伴。多数病患和家属不好意思麻烦他人，但若我们能采取主动、真诚地提出援手，定能让他们安心地接受帮助。

您希望未来社区能如何更好地支持那些因疾病丧亲而陷入哀伤的人？

我期望未来能建构一套更完善、分层次的哀伤与丧亲照护体系，回应不同遗属的需要，并确保他们能轻易获得这些资源。虽然大多数遗属能够自行调适，但仍有少部分人需要更密集的协助。若医疗团队能更早在预期性哀伤阶段识别风险个案，便可更及时地介入支持或转介给相关专业人员，引导他们走过哀伤的低谷，迈向生命的下一个篇章。



3

“活得精彩，走得自在” 慈怀疗护外展节

新加坡慈怀理事会主办的“活得精彩，走得自在”慈怀疗护外展节又回来了！今年的外展节汇聚了路演、工作坊、讲座、还有密室逃脱等活动。无论您是想了解慈怀疗护的基本资讯、认识各类慈怀服务提供者，还是希望为自己或亲友做好未来的准备，这里能让您一站式了解人生中最重要的旅程。

从10月7-12日，来到新达城 Suntec City Atrium (Tower 1 & 2) 参加轻松有趣的现场聊天秀、挑战密室逃脱活动、慈怀服务提供者的展览。现场也设置了询问处方便解答您的疑问等。

从10月10-19日，在多个地点及线上平台参加一系列的讲座与工作坊，让您更深入理解慈怀疗护。



想了解更多信息，请浏览
singaporehospice.org.sg/lwlw

扫码查看完整节目表

编委组

执行董事
通讯组
美术设计
翻译

沈美霞
陈瑾骞、陈淑萍、鄞嘉恩
Christian Subrata
Lim Hwee Hwee

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
黄廷方综合医院

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

慈怀疗护研究与培训中心 (PaIC)

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

陈丽君
蔡颖玫
Farah Rahman
陈佳玟
罗可庭
Muhammad Azhar bin
Abdul Rahim
黄德仁
何政虹
蔡慧玲
陈尤丽
陈玉瑾
蔡欣微



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 Printrade 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。