

慈怀 通讯

2022年06月 - 2022年08月 • MCI (P) 045/05/2022

从接受到释怀

为善终做准备

书写美丽的
终章



SINGAPORE
HOSPICE
COUNCIL

为善终做准备

新加坡慈怀理事会的三名义工分享他们对于晚期照顾计划及其重要性的看法



左图：宝娥了解预先规划丧礼事务的细节；上图：诗维参与了新加坡慈怀理事会2021世界年慈怀疗护日庆祝活动



时，我开始思考各种问题，如什么是死亡和临终。我也被他们所呈献的艺术展览、讨论和表演的启发。之后，我在新加坡慈怀理事会网站上找到了许多的相关资源，对我在做出自身晚期护理照顾计划时非常有帮助。

您怎么看待死亡和临终？

忠伟：生命临终比起死亡更需受重视。临终过程的长短是个未知数，但死亡是确切的终点。和死亡相比，处理临终过程心理倍受压力和负担。

宝娥：死亡是一瞬间的事，而临终是一个过程。我觉得世人都需要学习如何应付亲人的离世。我本来以为自己已经准备好与父亲离别，可是当那一天来临时，我知道自己尚未准备好。

诗维：每个人都会经历临终和死亡。问题是，我们是否能够为了至亲减少负担，以及我们如何为自己的终点做好准备。

在您住院时，谁可以代表您发言？

忠伟：我的妻子，因为她是帮我处理私人事务的人。

文字和照片：新加坡慈怀理事会义工

宝娥：我的丈夫。我们俩都签署了持久授权书（Lasting Power of Attorney, LPA）和预先医疗指示（AMD），将各自的生命交给给对方。

诗维：我的丈夫、弟弟和儿子。

为什么尽早进行这类对话和制定临终计划这么重要？

忠伟：这很重要，因为临终的人总会担心自己未处理完的事，而当他们知道有人会代他们处理后，都会感到宽慰。尽早进行沟通，能确保事情会依据他们的意愿处理。对于至亲而言，像我有兄弟姐妹，这可以避免不必要争执，并为计划的执行提供方向。因此，我们在所有的讨论中都围绕着履行父亲的意愿为本。

宝娥：我觉得新加坡对死亡的议题了解得还不够透彻。当我在聊天的过程中提起死亡这个话题时，大家会觉得不自在。我父亲还在世的时候，我时不时就会问他要我怎么处理他的身后事，但是他每次都不愿意谈。当他突然去世时，幸亏我认识殡葬行业者，能帮我确保丧礼顺利进行。

诗维：当我父亲被诊断患有癌症后不久去世时，我的家人非常伤心。那时我们没有太多时间进行对话或准备，所以我特别认同尽早开始对话的重要性。这绝对不是因为我忧郁或有自杀的念头。我认为与亲人沟通并制定计划后，我会更好的面对生活的挑战和过着更充实的生活。

您做了哪些临终安排？

忠伟：我已经完成财务和固定资产的分配。我也去年也开始和至亲谈论晚期照顾和治疗；今年的计划将会更加具体。

宝娥：我购买了一个三天的停灵丧礼配套，也选了棺木。我去世后，我的丈夫就不需要为此烦恼。我也写好遗嘱，并做了公积金提名。

诗维：我已签署了ACP、AMD和LPA文件，也为自己的丧礼做好计划。我很高兴的是，我不只是为自己处理了临终护理计划，也帮我的母亲拟定了她的计划。

您对于想要开始的人有任何鼓励或建议吗？

忠伟：死亡是不可避免的。您永远不知道它什么时候会发生。安排好晚期照顾和疗护不仅能让您在临终时倍感安心，还能减少亲人的负担，尤其当他们还需面对至亲重症死亡而受到心理上的打击。这可能不

是一次性的谈话。您的选择或许会随着时间而改变，因此您需要保持开放的心态，在不同的时段谈论不同的课题。

宝娥：我喜欢第四代殡葬承办人及洪振茂基金创办人洪子谦充满智慧的话语，大意是：“你不会因为谈论死亡而死，也不会因为不谈论死亡而不死。”

诗维：您可以从新加坡慈怀理事会那里取得的会话卡，或参加他们主办的网上讲座开始，也带着家人一起参加活动。我们不需要一次就完成所有的事项，可以花点时间考虑，但是得尽早开始，并且不要半途而废。我花了一段时间让我的家人了解这些临终事宜和决策的重要性。我们可以开始反思自己的保健和财务方面的信念、价值观和偏好。重要的是反思我们在意的是什么、什么让生命有意义、并与至亲分享。如果我们要有尊严地度过最后一段日子，我们必须在我们身心健康的时候事先规划，并分享我们的决定。

关键在于如何尽早利用现有资源和工具与至亲谈论晚期照顾，并在身心智能良好的情况下付诸行动。

义工采访

每个人都应该得到有尊严的临终护理。听听新加坡慈怀理事会的义工谢灵怡分享关于死亡的对话和预先拟定晚期照顾计划的重要性，以及她作为慈怀疗护义工、看护者和保健专业人员所得到的体验。请登录The Backstage Bunch的YouTube频道观看我们的“Just Life”视频。



扫描二维码观看！



尽早计划

临终计划应尽早开始。托福园的医疗社工邹丽仙与您分享理出临终清单的方法。

死

死亡是个复杂的课题，而临终计划始终是个比较避讳的话题。然而，为了能够让自己自行自主决定临终事宜，及早拟定计划是必要的。考虑事项包括：

个人资料和文件

整理个人电子设备和通信账户的用户名、密码等信息，例如：

- 智能手机
- 平板电脑
- 电脑
- 电邮
- 社交媒体账户

您也应该思考在过世后如何处理个人的社交媒体账户。

除了电子设备和通信账户的密码，您也应该整理银行账户的资料，例如：

- 个人密码
- 网上银行的用户名字和密码
- 保险箱位置（若有）

此外，您可以列出所有保单和相关受益人、丧礼安排、以及预付的墓地或骨灰位。您也可以使用‘LastPass’等密码管理软件，与您信赖的家人或朋友分享信息。

个人资产

您可以设定存放紧急资金的位置，并说明该如何分配或使用这笔钱。您也可以制定一份重要物品位置的清单，以方便您信任的家人或朋友可得知重要信息或物品，如：

- 房契
- 车钥匙
- 信用卡和提款卡

如果您有财物、礼品预赠给某些人，应尽早处理，而不是列入您的遗嘱里。对于您不希望别人看到的私人物品、文件，您可考虑将它们丢弃或注明处理方式。



完成这份清单将使您和至亲倍感安心，免除您的家人或朋友寻找您的资料的需要，让他们能更轻松地完成您的最终愿望。



式。例如，您可以请一位信赖的朋友代您丢掉您的日记。

医疗计划和指示

拟定预先护理计划（Advance Care Plan, ACP）是必要的。您能够与至亲和合格的预先护理计划协调员先进行自愿性和不具法律约束力的对话，以规划您的护理意愿。若您日后因丧失心智能力而无法做出任何决定，您的预先护理计划便可以帮您至亲和医疗团队，以最符合您的意愿的方式为您做出决定。

通过对话，您将能够了解、反思和讨论您对未来医疗和护理的目标、价值观和信念。拟定ACP后，您应该与您的医疗团队和信任的至亲分享。

另一方面，如果您已经拟定好预先医疗

指示（Advance Medical Directive, AMD），您也应该通知您的至亲。这份法律文件将让医疗团队了解您不希望您在濒临死亡时使用任何维持生命的治疗方案延续生命的意愿。

预先护理计划和预先医疗指示的规划是可以同步进行。

身后事的规划

这个部分包括交代身后事的处置方法，如：

- 拟定讣告
- 计划葬礼和悼念仪式
- 给至亲留言

您可以从撰写您的讣告开始，写下您希望别人对您的最终印象，并且交代自

己的身后事，例如您较倾向于土葬或火化，以及您喜欢的安息地。

此外，您也应该考虑丧礼或悼念仪式。例如您想邀请哪些人发言或致悼词、播放哪些音乐或怎么布置灵堂。您可以把想法写下来，并与家人或好友分享。

最后，如果您有任何想与至亲说的话，您可以通过写信、拍摄视频或其他对收件人有意义的方法完成。

完成计划和整理必要的资料后，您应该打印一份，并与其他重要记录一起保管在一个方便拿取的地方。

完成这份清单将使您和至亲倍感安心，免除您的家人或朋友寻找您的资料的需要，让他们能更轻松地完成您的最终愿望。

从接受到释怀

与临终病人进行生命末期的对话时，他们往往不是因为害怕死亡，而是希望能够更了解自己的情况，从而为自己剩下的时日做好计划和寻求释怀、完结，直到生命结束。

在 慈怀疗护病房的医护人员有时会被病人问道：“我是否就快走到生命尽头了？”圣路加医院慈怀疗护病房的护士经理黄银凤通过个案研究强调慈怀疗护知识和赋予病人决定权的重要性。

王女士（化名）住进圣路加医院接受临终护理时，她的医疗团队想知道她对自己的病情有多了解。他们问她是否知道为何转院。她说孩子告诉她“换个环境”。王女士表示她并没有多加追究，因为她知道孩子都是为了她好。她知道他们担心自己，也不想让他们更操心。虽然她的孩子不断安慰她，她还是能够感觉自己的身体每况愈下。她知道自己已经时日不多了。

她的声音里带有一丝遗憾。

当王女士对她的医疗团队更熟悉后，她对医疗社工表示自己并不害怕死亡，“因为每个人最终都会离开这个世界”。她深怕身体的疼痛，也担心没有机会交待自己的丧礼仪式，以及她对孩子们的担忧。

在明白了她的心愿和担忧后，医疗团队在隔天与王女士的家人召开了家庭会议，说明情况。征得家人的同意后，医疗团队为王女士实施了缓解症状的治疗，以减轻她的症状。

然而，王女士的儿子并不愿意由他告诉母亲，生命已到尽头，使用任何药物已是徒劳的坏消息。他希望由医生协助向母亲说明病情。医生便于儿子在场时这么做了。令儿子惊讶的是，王女士很从容地接受了。

得知病情后，王女士有了与家人沟通的机会，将重要的信息告诉他们，例如自己的身后事、对家人最后的心愿以及与居住在海外的孙子、孙女和兄弟姐妹见面的希望。

疫情期间不允许家人到医院探访，于是，王女士的家人安排了视讯，让她与名单上的每个人做最后的告别。



圣路加医院慈怀疗护病房的护士经理黄银凤致力于成为病患的倡导人，确保他们最后的心愿得到满足。

制定个人临终计划，永远不会过早。事实上，我们应该在自己心智健全的情况下尽早开始对话。

在王女士住院期间，她的多学科疗护团队，包括护士、治疗师、医疗社工和牧师，继续确保她的愿望一一得以满足，让她实现善终的心愿。

绝不过早

圣路加医院的多学科疗护团队在病人入院的当天或隔日都会尽可能安排家庭会议，让团队更好地了解病人和家属的互动情况，协调慈怀疗护的管理，达成一致目标。

慈怀护理团队相信，阐明临终计划是尊重病患在决策和目标设定的自主权。将这些决定记录下来，能够确保病患的愿望得以实现，尤其是涉及器官捐赠和财产分配等较敏感的课题。

制定个人临终计划，永远不会过早。事实上，我们应该在自己心智健全的情况下尽早开始对话。话虽如此，这类对话对任何人而言，都绝非易事。

把握良机

您可把握下列机会，展开临终和预先护理计划的对话：

1. 电视节目播放角色去世的场景时
2. 读到有人猝死的新闻时
3. 听到朋友或亲戚去世，或被诊断患有重疾时
4. 进行一些活动时，建议展开遗产计划，例如通过烹饪，可讨论编制一本让家人保存的食谱
5. 翻看旧照片和缅怀旧时光的时候



文字：黄银凤，圣路加医院护士经理
照片：圣路加医院，unsplash.com

书写生命的篇章

新加坡防癌协会慈怀疗护社工团为重疾病患提供支持，协助他们以独特和有创意的方式述说生命叙事



死

亡和绝症是难以启齿的话题。在连氏基金会2014年的一项调查中¹，45%的受访者表示，自在讨论死亡最大的障碍便是不知如何开始相关话题。

然而，倘若有合适的空间让人们在悲伤中²以多元和创意性的方式叙述自身的经历及人生故事，是有可能让他们更坚强地面对相关临终的对话和讨论（Wingard & Lester, 2001）。这些对话需从倾听者以极度尊重的方式聆听叙述人的生命故事，并从中领会其中的意义。

当人们面临绝症时，死亡和痛苦的叙述难免会存在，但他们的生平和其韧性仍值得被尊重³（Moxley-Haegert, 2015）。

本文描述了新加坡防癌协会慈怀疗护社工团是如何支持癌症患者以不同的方式撰写他们的生命叙事。

王先生被诊断患上末期癌症后，在一次与社工谈话中，提到自己希望出版一本叙述自己人生的书，为家人留下遗产。社工于是着手进行，将他的人生经历、价值观和想对家人说的话，整理成合集。书籍出版

这些对话需从倾听者以极度尊重的方式聆听叙述人的生命故事，并从中领会其中的意义。

后，王先生和家人一起阅读并庆祝王先生实现了成为作家的愿望，为他的子孙留下了遗产。他也和邻居、朋友分享他的创作。

胡先生的妻子患有绝症、长期卧病在床，三年的疾病也让她丧失心智能力。胡先生不但承担看护妻子的重担，又要面对经济困难和自己的健康状况。但他始终坚韧的承担责任，还为了更好地照顾妻子而学习专业看护知识，让他获得了2022年新加坡保健服务集团所颁发的“激励人心病患与看护奖”。社工利用S.T.E.P.S（见小图）与胡先生进行对话以便了解他身为看护者所面对的困难，同时也注意他的应对方式。他还能够与另一个处境相同的看护者分享知识，提供了对方急需的支持，并从中加深了自己的知识。

陈女士的反击之旅

对癌症患者陈女士而言，生活从未一帆风顺。陈女士自小被送养，没受过正式教育，也没有子女或兄弟姐

妹可以照顾她和老弱的丈夫。但是，她得知自己患癌后，不但没有被消息击倒，反而通过参与福利机构团体，为自己和丈夫建立并扩大社交圈子，如新加坡防癌协会居家慈怀疗护、狮子乐龄之友协会、福善乐龄服务-如医疗和交通服务、还有教会和邻居的支持。她也成为基督徒以寻求心灵的平静和安宁。陈女士不希望成为社会服务机构的负担，自己承担生活费和医药费，靠的是以前从事清洁工存下的公积金储蓄。为了让她的抗癌反击之旅更精彩，陈女士请新加坡防癌协会协助举办她生平第一个庆生会。该庆生会对她而言“非常珍贵”，让她能“死而无憾”。陈女士一直积极地参与和支持福利机构主办的各种活动，希望能够鼓励更多义工挺身而出，帮助那些被疾病困扰的长者。至今，陈女士已经超出医生预判的生存期，还获得了2022年新加坡保健服务集团所颁发的“激励人心病患与看护奖”。

一步一脚印

S.T.E.P.S 是一项引导人们分享和描述他们在面对绝症时所有关于死亡/痛苦和人生/坚毅的生命叙事指南。这份指南改编于叙事疗法实践⁴（White, 2007），以适合本地慈怀疗护应用。对绝症病患而言，S.T.E.P.S 视为与病人对话和提供支柱的方式之一：

- S** **truggles/suffering:** 肯定对方经历的挣扎和痛苦
- T** **racing response:** 注意并肯定对方在克服问题时的价值观和专业知
- E** **nriching memories and legacy:** 发掘丰富的生命叙事
- P** **ersons on the journey:** 询问在生命叙事中重要的人
- S** **teps of contribution:** 提供机会让患者参与个人护理计划的同时，也为其他人的计划做出贡献

¹ Lien Foundation. (2014, April 08). Death Attitudes Survey: http://lienfoundation.org/sites/default/files/Death%20survey%20Presser%20Final%20-%20Combined_L0.pdf

² Wingard B. & Lester J. (2001). *Telling our Stories in ways that make us stronger*. Dulwich Centre Publications.

³ Moxley-Haegert, L. (2015). *Leaving a legacy and Letting the legacy live*. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, (2), 58-80.

⁴ White, M. (2007). *Maps of Narrative Practice*. W.W. Norton & Company.

不离不弃 的关怀

预先护理计划确保医疗团队能实现慈怀病患的个人护理目标

陈

女士（化名）的丧礼结束后已经三天了。医疗社工魏文杨正寻思对她深情的丈夫如何面对妻子的离世。他还记得陈女士住院期间，夫妻俩所表达的深深爱意，羡慕旁人。

当陈女士住进欧南社区医院的慈怀疗护病房时，医疗团队目睹了他们夫妻俩之间至死不渝的爱情，并帮助他们一起完成预先护理计划。这些讨论让陈女士、她的丈夫兼主要看护者、以及医疗团队更顺利和更好地了解病人所希望得到的护理。如果及早进行，预先护理计划能让病患有机会与至亲和医疗团队讨论他们的信念、价值观和护理目标，以便为未来的护理拟定计划。

自陈女士入院开始，文杨就一直是她医疗团队的一份子，也是她丈夫的联络人。他们对彼此的爱让他非常感动 - 让他想起了结婚誓言“无论疾病或健康，都不离不弃”。他还清楚地记得陈女士为丈夫制作的卡片。那色彩缤纷的卡片是她送给丈夫的最后一份礼物，她以最美丽的文字写下了对丈夫的感谢，和恳求他的宽恕。

她的遗产

陈女士的疾病导致她产生大量的痰液，即使是最轻微的活动也会让她喘不过气来。因此，她需要一直输氧，有时甚至因为气喘而无法下床。尽管如此，她依然开朗地对待身边的人，尤其是医护人员和家人。

陈女士与每天风雨不改，前来探访她的丈夫感情深厚，关系密切。他们俩谈笑风声，让四周的人好奇，他们怎么会有说不完的话。偶尔，他们却相对无言，默默无语，安静地享受彼此的陪伴。

但就像任何关系一样，两人之间也有产生误会的时候。有时，陈女士会因为她的状况而变得急躁易怒。尽管如此，她的丈夫始终保持冷静，随身陪伴。如果这是考验丈夫对太太奉献精神的测试，他肯定成绩满分。

这个日常作息持续，直到陈女士表明自己想在家里过世。作为她唯一的看护者，丈夫对于自己能否照料和缓解她的症状感到担忧。他也不确定在她回家后需要哪些配备维持治疗。



上图：医疗社工魏文杨（右四）和陈女士的医疗团队；陈女士采用简单的材料制作出漂亮的卡片

“虽然陈女士的丈夫感到忐忑不安，但是为了完成她的最后心愿，他决定接受看护者培训，提高自己的能力，”文杨分享道。

医疗团队为陈女士的丈夫计划和进行了看护者培训，确保他掌握洗澡和喂药等必备的技能，以便在家里更好地照顾她。医疗团队也为他们转介居家慈怀疗护服务，让他们在家也能得到支助。

医疗团队还安排了摄影服务，捕捉夫妻俩最后相处的记忆。在治疗师的协助下，陈女士利用当天所拍摄的照片为丈夫制作了一张卡片。那是她表达感谢他的耐心和呵护的方式。她在2021年7月16日返家，最后在家里过世。

文杨表示，“我们很欣慰能在最初的阶段向陈女士和家人沟通和了解他们的护理要求。”最重要的是，团队了了陈女士最后的心愿。

文字和照片：欧南社区医院

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
雅西西慈怀病房
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
MWSsh@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
黄廷方综合医院
1 Jurong East Street 21, S(609606)
T: 6908 2222 F: 6716 5500
www.ntfgh.com.sg
JHCampus_enquiries@nuhs.edu.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

消除对慈怀护理的误解

作为诺雅初级学院“德育在于行动”的活动，超过120名学生在2022年5月5日协力合作，帮助提高公众对慈怀疗护的认识。许多人对慈怀疗护有所误解，认为接受慈怀疗护意味着死亡即将降临，导致一些身患重疾的病人不愿意选择慈怀疗护。新加坡慈怀理事会执行董事沈美霞女士受邀以“新加坡慈怀疗护的故事”为题，进行专题演讲，以减低大众对慈怀疗护的排斥。她分享了慈怀疗护目前的动态和新加坡慈怀疗护的点点滴滴，破解常见的误解，并且和同学分享如何参与和贡献。在反思时，学生们使用新加坡慈怀理事会的会话卡一起讨论他们的价值观、动力、信念和目标，例如“我生命中什么最重要？”和“如果我需要住院，谁能替我发言？”等相关问题。

看到学生和老能新加坡慈怀理事会分享的信息和资源获益，我们感到欣慰。学生廖敏君分享道：“谢谢你们的分享！讲座的内容非常丰富，提供了深刻的见解。我们从中学到了很多，也对慈怀疗护有了更深入的认识，在参与活动时有更清晰的目标和理解。”



编委组

执行董事兼编辑
通讯组
美术设计
翻译

沈美霞
张雪贞, 龚敬怡
Christian Subrata
许美燕

会员机构

亚历山大医院
雅西西慈怀病院
佛教慈悲慈善事业基金会 (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
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
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

李佩音
杨雪慧
郭静仪
王丽云
吴燕妮
杜玮诗
陈丽芯
陈瑞莲
May Leh Khaing
欧阳明怡
陈丽君
蔡颖玫
Farah Rahman
Kumudha Panneerchelvam
罗可庭
Muhammad Azhar bin Abdul Rahim
白丽君
吴雪宁
蔡慧玲
陈嘉恩
容艳萍

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

活动一览

新加坡慈怀理事会“活得精彩，走得自在”专业讲座系列@ 国家图书馆

日期: 6月27日、7月25日、8月29日

地点: Zoom线上活动

与慈怀疗护医疗保健专业人士公开讲座将于每个月举行，直至12月。请浏览 singaporehospice.org.sg 查阅最新信息。

新加坡慈怀理事会“与死亡对话：创造最好的结局 (Die-logues: Building the Best Endgame)” 展览 @国家图书馆

深入了解慈怀疗护、晚期照顾计划和讨论这些话题的重要性。

日期: 6月1日-7月31日

地点: 裕廊西公共图书馆一楼展览区, 60 Jurong West Central 3, #01-03, Singapore 648346

日期: 8月1日-9月29日

地点: 三巴旺公共图书馆门厅, 30 Sembawang Drive, #05-01 Sun Plaza, Singapore 757713



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 Printtrade 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。