

慈怀 通讯

MARCH - MAY 2018 • MCI (P) 084/01/2018

我以为我懂
慈怀疗护.....

破解慈怀疗护的迷思

特附：
看护者的小贴士

慈怀疗护的 常见误解

MWS 居家慈怀疗护代理负责人Andy Lee医生破解
围绕着死亡和慈怀疗护的忌讳

死亡在新加坡是一个忌讳的话题，因而有关绝症慈怀疗护的对话往往是禁忌而不被提及的，除非它们有绝对必要才会被提起。这种氛围使得居家慈怀疗护这一议题更为敏感和具挑战性。

MWS居家慈怀疗护代理负责人Andy Lee医生表示，基于大众对慈怀疗护的深刻误解及疑惑，需要有针对性地和有技巧婉转地回复患者及其家属的担忧，而不是单用医疗事实和数据来轰炸他们。

李医生说：“了解并理解患者及家属真正的想法和心路历程，以及形成他们目前的担忧的原因是非常重要的。而仅通过给予科学事实和数据来回应家属的担忧，往往是一种未经深思熟虑而作出的反应。”

“因而，对于那些多年来已从值得信赖的亲朋好友处听闻而建立了深层次信念的家属而言，科学事实和医学数据并不能说服他们。除非我们能有效回应他们错误的信念及误解，否则这种做法可能变成单方面的提供医学术语，这对我们的患者既无帮助也无教育意义。”

在此，李医生为我们揭示了他的团队常遇到的七个误解：

1. 慈怀疗护是一种照顾生命末期患者的医疗措施。

与流行观点相反，慈怀疗护不仅仅是患者在生命末期时所得到的医疗护理。许多人不知道“慈怀疗护”是关注于提高末期患者生活质量的疗护理念。此关怀可在家中或通过长期护理设施如疗养院，急症医院或慈怀疗护等传递。

2. 慈怀疗护只有在患者接近死亡或已无其他治疗方法时才开始启用。

慈怀疗护适用于严重医疗状况中的任何阶段。患者在接受慈怀疗护的同时仍然可以接受其他治愈性治疗。慈怀疗护的目的是通过满足患者的生理、心理和精神需求，来提高他们的生活质量。事实证明，在患者确诊后，越早开始慈怀疗护，越能为患者提高生活质量。

3. 居家慈怀疗护并无效果，因为在家里并没有什么可以做的。

尽管在家中进行治疗会有一定的局限性，但对于那些恋家的患者，行动不便及无法前往医院进行定期随访的患者来说，居家慈怀疗护仍然有利于他们。在有经验的临床医生精心照顾下，患者即使在家中，他们的诊断和药物治疗仍然可以有效地进行。

4. 医生和护士的来访，意味着患者末期临近。

许多患者及其家属害怕医生和护士的家访，他们误认为这种家访意味着死亡的临近，因而失去了所有的希望和战斗精神。可悲的是，正是这些错误的认知导致了一些患者拒绝居家慈怀疗护。事实上，居家慈怀疗护医生和护士所提供的支持，多次帮助舒缓了居家护疗患者的焦虑，特别是对于那些行动不便及无法前往医院进行定期随访的患者。我们有许多患者因着医疗人员的陪伴和所建立的友谊关系，都非常期待每次的居家拜访。



Andy Lee 医生相信与病人和家属沟通，并教导他们正确的知识是非常重要的。

5. 只有当患者即将离世时才应开始施用吗啡，此药物会使病人昏昏欲睡。

吗啡属于鸦片类药物，在治疗严重疼痛和呼吸困难方面非常有效。但由于二醋吗啡（海洛因）有关的负面报导，许多患者及其家属在使用吗啡治疗时非常犹豫。以正确的剂量来使用吗啡，可以有效缓解患者的疼痛和气喘，而不会引起不适的困倦和副作用。

6. 患者可能会沉迷于止痛药物，而这些药物在一段时间后将会失去效力

止痛药的用量通常会随着患者病情的发展而增大。例如，越来越大的肿瘤可能引起疼痛加剧，这时因着病情恶化而需要更高剂量的止痛药物。这并不意味着病人对药物上瘾，或药物不再起任何作用。

7. 一个昏迷的患者可能因为不能进食而感到饥饿。

这种误解在本地情况是特别明显的，尤其本地文化视喂养我们所爱的人，并且一起用膳为爱的行动。每当家庭成员看着自己的亲人因身体变衰弱而减少了食物的摄入量时，总会有很多愧疚感。随着患者病情加重，其器官将开始关闭并不能再处理及调节食物和流质。因此，患者将失去食欲而不会感到任何饥饿。事实上，当患者昏迷时，若强制喂食流质或食物可能会引起

不必要的副作用，如导致窒息及液体在周边甚至其肺部积聚。

如果您热衷自愿参加MWS居家慈怀疗护，请游览 www.mws.sg 或发送电邮至 ce@mws.sg。

真实案例：

一位被诊断为晚期癌症女性患者转介给了MWS，她的家属最初无法接受MWS的居家慈怀疗护。她的儿子认为医院在治愈性治疗的管理计划尚不清楚时，过早地将患者转介给慈怀疗护团队，因而感到气愤。家属甚至觉得医院放弃了病人。其实是在推卸其责任。

经过MWS居家慈怀疗护团队几次访问和积极参与之后，患者家属的强硬态度开始改变了。他们意识到在这条艰难的道路上我们给予的指导和帮助非常重要，感谢我们帮助缓解了患者的症状，尤其是专业的指导以观察评估患者所接受的治愈性治疗。

最终患者在亲人的陪伴下，在家中平静地离世。患者的家人非常感谢MWS居家慈怀疗护，整个大家庭都出席了追悼会并向医疗团队致谢。

哭还是不哭？

关于慈怀疗护中悲伤表达的反思

在 慈怀疗护中，哭泣作为最为直接的悲伤表达方式，却往往是患者，看护者和医护人员（简称HCWs）都倍觉挑战的。因为哭泣预示着死亡，不管是否已成事实，终究是现实社会的一大禁忌。

在亲友离世之际，世人更容易接受诸如哭泣等公开宣泄悲伤情绪的表达方式。然而，在死亡还未发生之前就哭泣表达哀伤，往往会引起人们的矛盾反应和恐惧。

患者和看护者可能会害怕眼泪将给彼此带来情感上的负担，从而减弱彼此积极乐观的心态，同时也会打开双方都无法控制和处理的情感之门，触动彼此脆弱的情绪，而迫使双方面对还未准备好接受生命终结的窘境。

医护人员也会对自己的眼泪有所顾忌。他们担心在客户面前流泪表达出哀痛，会使自己显得不专业和无能，从而失去了与客户间的信任和融洽关系。他们也害怕自己情绪的失控，将使他们无法有效地引导临床咨询。他们也可能害怕在客户面前暴露了自己脆弱的情绪。

面对哭泣的患者和看护者，医护人员可能会担心他们情绪失控，而无法协助完成临床咨询。同时医护人员也会担心是否是自己“过量”给予了“坏消息”或临床信息，而导致患者和看护者痛哭。有时候，医护人员在处理客户过度脆弱的情绪时也会感到不适。

在慈怀疗护中，愤怒和悲伤，包括哭闹等强烈情绪的表现是常见的。哭泣是一种宣泄，有助于情绪的释放。医护人员应当尊重和理解客户的表达方式，倾听他们的诉求，适时地表达同情并给予帮助和专业意见，从而与他们建立起良好融洽的关系。

身为医务人员，更大的挑战是决定何时能够并应该与我们的客户一起表达哀伤。有报道称心理治



疗师在治疗中哭泣（简称TCIT）能与患者建立更好的关系。这可能意味着治疗师与客户一起哭泣有助于创造同理心，并将面对预期死亡和失落时哭泣的举动正常化，从而使医护人员与其客户间建立起有意义的联系和融洽关系。

然而，2017年12月在马来西亚临终关怀协会所举办的一个有关悲伤和丧亲的研讨会上，来自香港大学的周燕雯教授对医务人员过度的情绪反应做出了警戒。例如，哭泣声比客户更响亮及持久，可能意味着医护人员是对自己内心悲伤的反应，而不是感同身受客户的哀伤，这反而有损失与客户建立的信任和融洽关系。

我们在医疗方面的临床培训，特别是对于医生的培训，已经使我们的医护人员成为医术精湛的专业人员，然而在沟通技巧或与客户建立情感联系的能力上还有些欠缺。

本地医学院近年来把更多的教学资源投入到沟通技能的教学中（这将使未来的医生和病患受益）。有一篇论文曾提到需要扭转医生与患者间非人性化的关系，医护人员应以谦逊的态度为病人提供融合理性及同情心的服务。一向来蔓延着的“男子气概态度”令我们无法表达出内心的哀伤，因它被视为软弱或脆弱的迹象，或许也是时候改变了。

慈怀疗护医师Christian T Sinclair相信于情感上的诚意。对于是否应该与患者一同哭泣，他写

慈怀疗护的路程将赋予医疗团队、病人与看护者一段富有意义的人生经历。



医护人员是否应该与病人一同哭泣？
最简单的答案是，如果哭泣不会让你感到不舒服，也不会不合时宜，那对加强融洽关系就有积极作用。”

道：“最简单的答案是，如果哭泣不会让你感到不舒服，也不会不合时宜，那对加强融洽关系就有积极作用。如果在公众前哭泣会让你感到不适，那就无须勉强。”

我曾在多次的场合中流泪。我不压抑自己的情绪，但同时提醒自己，我在那里是为着我的患者和他们的家属，我与他们感同身受，而不是沉迷于我个人的情感反应中。

如果你问我，是否曾有过于情绪化或过于漠然的情况？答案是肯定的。如果你问我，是否有一套随时完整无误的配方？很不幸，答案是没有。如果问我是否会鼓励慈怀疗护同事们自愿通过眼泪来表达他们的同理心？我的回答绝对是肯定的。

我衷心希望慈怀疗护之旅，成为我们所有人——包括医护人员，患者和看护者，极其深度人性化和有意义的经历。



延续爱与思念的食谱

托福园里的医务社工常通过一些特别的计划来陪伴病患家属
缅怀病患，也为病患留下一个永恒的记忆。

对 即将离世的人而言什么能带给他安慰？又或者，对活着的人而言，当亲人离世后什么能支撑他们活下去？这些都是慈怀疗护领域中经常出现的议题。2013年，托福园的医务社工开始了名为“Make it Happen”的计划，尽可能努力实现末期病患的意愿。这个计划旨在帮助病患及其家属和亲人调节悲伤的情绪。

2015年7月，患有第四期结肠癌的杨炎发先生被转诊接受托福园的居家护理服务。2015年12月，杨先生因为病情恶化而入住了托福园的慈怀病院，并在家人的陪伴下于2016年1月离世，享年78岁，留下了妻子，两个女儿和五个儿子。

负责杨先生个案的医务社工邱唯然小姐从患者家人口中得知他是一位出色的厨师，并且热衷研发创意的食谱。住院前一天，他还决定为家人制作自己研发出来的独特橙皮果酱。社工邱小姐也了解到，杨先生只要有就会和家人分享至理名言。

杨先生的小儿子（Benjamin Yeo, 45岁）回忆道：“我的父亲是一位独立、顾家的男人，他也是一位非常尽责的丈夫。当我的母亲忙碌时，他会帮忙做饭。当孩子需要帮助时，他总是义无反顾。”于是，医务社工邱小姐提出了一个点子，那就是帮助杨先生制作一本特殊的食谱，传承给孩子们当作纪念。该食谱将包括杨先生生平的照片，对他意义重大的至理名言，当然还有他珍贵的橙皮果酱配方。杨先生的家人很喜欢这个点子，他们很快开始一起制作这本食谱，而杨先生也积极参与贡献自己的想法和经验。

作为一名专注于提供心理援助的慈怀疗护医务社工，邱小姐的一



医务社工邱唯然小姐和已故的楊炎發先生的小儿子（Mr Benjamin Yeo）

部分职责是观察和了解病患与家人的关系。她还通过类似“Life and Legacy Work”和“Make it Happen”的计划，来探索帮助家属度过丧亲和悲伤阶段的方法。她解释道：“良好的慈怀疗护不仅仅是有效地管理病痛和舒缓症状，它还提供病患及家属情感、精神和实际上的支持，以便改善他们的处境。尽管病患的身体情况在恶化，院方希望透过该计划给予病患和家属肯定生命的机会，把握时间培养感情和增进彼此内心世界的沟通。

杨先生愿意谈论死亡的开放态度促使了他为家人制作这本食谱的欲望。杨先生叙述制作果酱的步骤，他的大女儿（Alice）提供她和兄弟姐妹希望放入食谱的照片，而医务社工邱小姐则协助整个过程，结合大家的力量完成这本食谱。这本食谱包含了许多杨先生的至理名言，例如“谦卑、节俭、从善”。

Benjamin 非常感谢医务社工邱小姐，“她是一位出色的医务社工，

对工作十分热情，会为病患做超越自己核心责任的事。她为我的父亲做了很多，直到今天我们仍然像朋友一样保持联络。”杨先生的小儿子说，即使父亲已离世，但这本食谱将成为家人对他永远的纪念，并且还会传承给后代子孙。

Benjamin 认为，父亲所制作的独特果酱象征了他对家人的爱护。他解释说：“我父亲是一个简单的人，他的生活虽然简朴，但却富有意义，也充满感恩。这本食谱提醒我，尽管父亲不在了，但他的离世并不会结束我们的关系，它延续了父亲对我们的爱。”

已故的杨先生选择了果酱是因为它的制作方法简单，而且容易记录，果酱也比较容易吃（因为杨先生戴假牙 - 所以喜欢吃软的食物）。Benjamin Yeo 发现这是照顾年长者很重要的注意事项。他现在也会比较注意买给年长母亲的水果和食物，这都要归功于父亲传下来的果酱配方。

致看护者的小贴士

周雪莲医生

圣若瑟护理之家慈怀疗护专科

“真心希望我能更早些知道和了解慈怀疗护团队”，这是我时常从那些曾经历并理解慈怀疗护的看护者处听到的话。



包括医务人员在内的许多人，都误认为慈怀疗护团队的介入仅仅发生在没有更好的治疗方案时。病患或其家属的拒绝，也是导致慈怀疗护转诊延误的一个因素。他们往往错误地认为慈怀疗护意味着放弃患者，因而会停止慈怀疗护转诊。很不幸的是，这些误解是非常普遍的。其实正好相反，积极主动的态度才是慈怀疗护的理念和精神所在。它着重于关注患者人生最后旅程中的人格，尊严和生活质量。事实上，适时的慈怀疗护让患者最后的旅程更充实而有意义，并通过良好的症状管理，社会心理和精神上的支持来达到这一目标。

每当我被问到“何时是开始慈怀疗护的正确时间”时，我会反问“什么时候是拥有生活质量的正确时间呢？”既然生活质量不应该由治疗成败或疾病进展来判断，那么慈怀疗护也是如此。

通常患者基本的慈怀疗护可以由治疗医生提供。当有更复杂的需求时，可以转诊专门的慈怀疗护团队。

贴士 # 1: 当医疗团队与你谈论有关慈怀疗护时，请敞开心扉，尝试了解更多关于慈怀疗护可以如何帮助照顾你所爱的人。

贴士 # 2: 如果你对自己所爱之人的生活质量有所担忧，请向医疗团队咨询慈怀疗护相关的信息，以确定慈怀疗护是否合适。

贴士 # 3: 请参考以下在线资源所提供的关于慈怀疗护的信息：

<http://singaporehospice.org.sg/>

<https://www.duke-nus.edu.sg/lcpc/content/about-palliative-care>

新加坡慈怀理事会成员

Assisi Hospice 雅西西慈怀

832 Thomson Road, S(574627) T: 6832 2650 F: 6253 5312
www.assisihospice.org.sg assisi@assisihospice.org.sg

Bright Vision Hospital 观明医院

5 Lorong Napiri, S(547530) T: 6248 5755 F: 6881 3872
www.bvh.org.sg enquiries@bvh.org.sg

Dover Park Hospice 托福园

10 Jalan Tan Tock Seng, S(308436) T: 6500 7272 F: 6254 7650
www.doverpark.org.sg info@doverpark.org.sg

HCA Hospice Care HCA 慈怀护理

12 Jalan Tan Tock Seng, S(308437) T: 6251 2561 F: 6352 2030
www.hca.org.sg info@hcahospicecare.org.sg

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 Hospice MWS 居家慈怀疗护

2 Kallang Avenue, CT Hub #08-14, S(339407)
T: 6435 0270 F: 6435 0274 www.mws.sg MWSHh@mws.sg

Singapore Cancer Society 新加坡防癌护理中心

15 Enggor Street, #04-01, Realty Centre, S(079716)
T: 6221 9578 F: 6221 9575
www.singaporecancersociety.org.sg
hospice@singaporecancersociety.org.sg

St Andrew's Community Hospital 圣安德烈社区医院

8 Simei Street 3, S(529895) T: 6586 1000 F: 6586 1100
www.sach.org.sg general@sach.org.sg

St Joseph's Home 圣若瑟护理之家

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/wp/ general@slh.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

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: 6394 8008 F: 6291 7923 www.kkh.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

National Cancer Centre Singapore 新加坡国立癌症中心

11 Hospital Drive, S(169610)
T: 6436 8183 F: 6220 7490 www.nccs.com.sg

Tan Tock Seng Hospital 陈笃生医院

11 Jalan Tan Tock Seng, S(308433)
T: 6359 6477 F: 6359 6294 www.ttsh.com.sg

Lien Centre for Palliative Care 连氏慈怀研究中心

Duke-NUS graduate Medical School Singapore 杜克-大医学研究生院
8 College Road Level 4, S(169857)
T: 6516 4233 www.duke-nus.edu.sg/lcpc

活动一览

2018年3月10日

观明医院售旗日 2018 - 热情捐助，激发爱心

观明医院的“热情捐助，激发爱心”售旗日将为需要帮助的病患筹款，希望这次的活动能够引发公众的善心，鼓励个人与各组织慷慨解囊，热心捐款。

地点：全岛各地

时间：早上9点到傍晚6点

电邮：community@bvh.org.sg

2018年3月18日

慈光安宁居家护理慈善嘉年华 2018

一个充满精彩活动，能够促进亲子关系，老少咸宜的慈善嘉年华。

地点：慈光安宁居家护理

时间：早上9点到下午4点

联络：6580 4614 (Andy Chua)

2018年5月

托福园慈怀病院慈善音乐会

为帮助有需要的病患及家属，托福园将在今年5月举办一场慈善音乐会。

地点：李光前医学院

电邮：info@doverpark.sg

2018年6月9日-10日

新加坡慈怀理事会社区外展活动

新加坡慈怀理事会将与属下的社区伙伴们举办第二次的社区外展活动，请与我们一同学习更多关于如何进行晚期照顾的种种对话。

地点：勿洛市镇广场

时间：早上10点到下午4点

电邮：secretariat@singaporehospice.org.sg

编委会

编辑	许淑美
副编辑	袁焱
翻译	贺杰仪
排版	杨双玉
雅西西慈怀	李杏如
观明医院	杨洋
托福园	周丽美
HCA 慈怀护理	潘美芳
慈光安宁居家护理中心	林湘霖
MWS居家慈怀疗护	陈燕妮
新加坡防癌护理中心	Kumudha Panneerchelvam
圣安德烈社区医院	陈映清
圣若瑟护理之家	苏伟玲
圣路加医院	王镇山
樟宜综合医院	王丽云
新加坡邱德拔医院	王敏利
陈笃生医院	何思贤医生
连氏慈怀研究中心	
杜克-国大医学研究生院	Madhurima Bagchi
新加坡慈怀理事会	陈婷
印刷	Yung Shung Printrade Pte Ltd



新加坡慈怀理事会是个代表全国各慈怀护理机构的理事会。

1 Lorong 2 Toa Payoh Level 7
 Yellow Pages Building
 Singapore 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。