

慈怀 通讯

SEPTEMBER – NOVEMBER 2017 • MCI (P) 024/08/2017

疗愈的音符

令人安心落意的地方

竭尽所能——慈怀疗护
保健辅助人员的故事

艺术超越言语

特附：
看护者的小贴士



SINGAPORE
HOSPICE
COUNCIL

超越言语：艺术的力量

艺术治疗让人抒发情感，使心灵得到平静

这一笔，那一划，毫无章法的色彩运用。这些画作对于局外人来说，或许毫不显眼，亦或杂乱无章；但是，您是否知道，就是这些看着不起眼的画作，承载着末期病患们内心最深处无以言表的激动情绪？这些画作让他们通过另一种语言表达了他们自己内心真正的感受，有希望，也有绝望，有恐惧，有愤怒，亦或平静认命……

无论是慈怀病院里的患者，还是居家慈怀护疗的病患，对于托福园的艺术治疗师Ms Gillian Ong来说，他们的作品都是她的珍宝。她通过艺术治疗的课程，鼓励患者用画作自由地抒发自己的情感。

以下是艺术治疗开始之前所必须注意的事项：

1. 艺术治疗师必须与患者建立起真实，可靠的关系。当被问起应该如何建立这样的关系时，Gillian说：“治疗师对于患者和他们的治疗要保有好奇了解之心，而如果你真心关心患者，自然而然就会对他们的治疗真正有兴趣。重要的是，你必须记得你所遇到的每个病患都是独特的，他们所走过的人生和处境各不相同。”
2. 每一次的治疗，病患的状况和所处的环境都不尽相同。因此，治疗师必须谨记尊重患者，不可带有主观的判断。不管是在慈怀病院里亦或病患的家里，治疗师与病患之间建立真实可靠的治疗关系是最重要的。
3. 治疗师应该懂得如何随机应变，无论遇到什么意想不到的状况都不能惊慌。比如在进行居家慈怀护疗时，患者有时会突然感到很不舒服，或者家庭的其他成员也在一旁，又或者突然有人上门拜访等等。治疗师应该事先考虑到种种不确定因素，并确保患者能够卸下心防，接受治疗。

以上所提到的事项对Gillian来说都至关重要，因为这将直接影响到她如何应对突发的状况。Gillian说道：“状况总是层出不穷，正因如此，我也能从每一次的治疗中发现一些新的东西，学习一些新的经验。”

Gillian回想起以前所遇到过的一位患者。这位患者曾多次拒绝已安排好的艺术治疗，甚至还把上门到访的Gillian拒之门外。“患者常说她不舒服，不想和其他人有任何接触。”Gillian说，“她非常焦虑，而且也很忧郁。”

但是Gillian并没有就此放弃，而是继续不断鼓励和支持这位患者。最终，这位患者终于被Gillian的耐心与鼓励给打动了。“跟着病患的实际状况循序渐进也是艺术治疗工作的一部分”，Gillian解释道，“这位患者在后来的几次治疗中向我倾诉，她儿时的阴影导致了成年后的孤僻生活。在最后一次的艺术治疗中，她同意邀请她唯一的亲属一起参与，让她终于能在临走前卸下了一直以来内心沉重的包袱。”

Gillian也提到另一名她在慈怀病院治疗过的患者。在接受治疗时，这位患者的身体已经非常的虚弱。“她的头脑也越来越混乱，”Gillian说道，“在第二次，也是最后一次的治疗时，那位患者的画作由毫无规律的红色和黑色线条扭曲呈现。虽然当时她已经非常虚弱，几乎无法开口说话，但她却能用画笔来表达那一刻她头脑里混乱的思绪。”

Gillian接着说道：“我能从患者的作品中感受到她当时的失落和错乱。她并没有感到恐惧，而更多的是无助，对她自己的思绪慢慢失去控制的无助。”

“虽然我们只进行过两次治疗，但她却能记得我。”Gillian又说道，“基于我们之间所建立的信任关系，她才能够放心地把这些强烈的情绪通过画作表达出来。即便到了最后的时刻，她依然是独立的个体，遵从自己内心的情绪。治疗结束之时，她轻轻地握着我的手，我们就这样静静地坐了好一会儿。她似乎感到很安慰，并向我道谢。”

艺术治疗提供了一个安全的平台，让治疗师能够在陪着患者们‘艺术创作’的同时，帮助他们自我发掘长处和所能。这样的创意表达或许能帮助患者挖掘出内心深处的一丝愉悦，并让患者的情绪得到舒缓。也或许能让他们增强一些信心，甚至一种可控感，尤其在他们如此无助时，至少还有一些事让他们自己可以掌控。不仅如此，艺术治疗还能让患者平缓自己的心绪，更积极理智地面对自己的病况。

最后，也是艺术治疗最重要的一点就是治疗师的陪伴。治疗师悉心的陪伴能减低病患常有的孤独无助感。每一次的互动对病患来说都很宝贵，所以作为治疗师，切不可轻言放弃，因为对这些患者和他们的亲人来说，每一刻都弥足珍贵。

“

治疗结束之时，
她轻轻地握着我的
手，我们就这样
静静地坐了好
一会儿。她似乎
感到很安慰，并
向我道谢。”



音乐治疗：提高慈怀疗护病患生活素质的艺术

圣安德烈社区医院音乐治疗师黄婉芬分享音乐治疗对病人的帮助



音乐治疗师与病人进行音乐治疗

音乐用于治疗由来已久。音乐常被称之为“适用于治疗的最古老艺术形式”（摘自：O’ Kelly, 2002, 第130页）。掌握音乐的强大治愈力，有系统而有目标性地将音乐运用于个人化的治疗过程中。

音乐治疗（MT）疗程中通常采用有现场音乐，这包括即兴音乐或患者偏爱的音乐，例如预先编奏的音乐或歌曲。音乐治疗师会适时鼓励患者通过歌唱、音乐律动、或使用节奏/曲调乐器来积极参与，与治疗师共同创造音乐。只要患者能接受或喜爱音乐，就算本身无任何音乐背景，也能从音乐治疗中获益！对于接受慈怀疗护的患者来说，音乐治疗的成效是相当多元的，除了能够协助生理与心理的症状，也能促进社交沟通与心灵的健康。

Hilliard 2005的一篇评论用大量科学实证揭示了音乐治疗对于患者病痛减轻，生理舒适和放松，以及心灵健康有着积极的影响。另一个重要的发现是现场音乐治疗活动提高了终末期癌症患者的生活素质（摘自：Hilliard, 2005, 引用Abbott, 1995）。另外，最近的一篇评论（McConnell, Scott和Porter, 2016）证实了音乐治疗在慈怀疗护中减轻疼痛的作用是非常显著的。

身为音乐治疗师，我因时常见证音乐如何改变我们在圣安德烈社区医院（SACH）患者的生活，而深受感动。某天早上，年迈的Samuel陈蜷缩在慈怀病房的床上，疼痛让这位有天赋的老年歌手对问候都无法回应。患者在过去一周内因疼痛而呻吟哭泣。他的兄弟，David因不知道如何安抚Samuel而感到无措。当看到我带着电子琴时，David说，“我可以为Samuel弹奏一些曲子”，接着他就以听起来像是中式五声的音阶进行即兴演奏。大约两分钟后，Samuel还是持续感到不适，仍旧不出声。我询问David他是否可以献唱一首Samuel熟首悉的歌曲，而我能为他伴奏。David便以他那经过古典声乐训练的嗓音开了腔。我们一起唱歌，随后David又开始另一首中

国传统歌曲，我们的音乐互动变得更加动感而有活力。Samuel被音乐声所感染而开始哼起歌来，刚开始他没有发声，渐渐地轻声哼唱，到最后他唱出了充满丰富乐句性，美丽音色及情感的歌声，几乎和在几周之前音乐治疗疗程的一样。Samuel的情绪好转起来，与治疗师和David有了眼神接触交流。很快地，护理团队聚集在一起，目睹了Samuel如何因音乐而重新变得充满朝气，并为具有音乐天赋的兄弟俩欢呼。随着Samuel因为疲惫，其声音变得小声，伴奏音乐也逐渐消失。另一位目睹了这次音乐互动的年老患者也感慨音乐触动了他的心。

在终末期疾病患者生命的最后时刻，患者常常会游移在半清醒半昏迷的状态之间，甚至无法回应他的亲人，就犹如Samuel之前的情况一样。音乐作为绕过认知处理的激发媒介，可以唤醒人们进行有意义的交流，并创造出一个人持有更有效沟通，发挥情感反应，音乐性和创意性的空间。这是Samuel和David又一次美妙的音乐交流，也是一个宝贵的时刻，让护理队伍再一次沉浸在Samuel的音乐荣耀中！

注：患者及其兄弟的姓名已被更换，以保护他们的隐私。

参考文献

- Hilliard, R. E. (2005). Music therapy in hospice and palliative care: A review of the empirical data. Evidence-based complementary and alternative medicine: eCAM, 2(2), 173-178.
- McConnell, T., Scott, D. and Porter, S. (2016). Music therapy for end-of-life care: An updated systematic review. Palliative Medicine, 30(9) 877-883.
- O’ Kelly, J. (2002). Music therapy in palliative care: Current practices. International Journal of Palliative Nursing, 8(3), 130-136.

越过常规

樟宜医院慈怀疗护队携手合作
完成患者的心愿

在平淡无奇千篇一律的日常工作中，有时候，需要我们打破默守的成规，方能见证奇迹的存在。

2017年1月22日，樟宜综合医院的慈怀疗护团队帮助一位病情严重的病人实现了她的心愿：参加儿子的婚礼，作为母亲见证孩子人生中的重要时刻。她的儿子原本计划在2月14日注册结婚。

这位被称呼为RM女士的病人，于2010年不幸被诊断出患有癌症。在今年1月的那次住院时，她的身体因为严重的败血症而每况愈下。她觉得呼吸困难，恶心想吐，需要额外的氧气帮助呼吸，并接受密切地观察治疗。

为了完成RM女士的心愿，医院的慈怀疗护医生，护士，和社工，以及院方其他团队的热心人员，这包括护理部门的几位重要领导，内外科的护士们，医院的营运人员，加上RM女士的家人通力协作，终于于一月22日那个平常的星期天下午，在樟宜医院的出院休息室里举办了RM女士儿子的结婚注册仪式。仪式简单但意义深重，RM女士和大家一同见证了这温馨美好的时刻。

奇迹般的事情发生了，RM女士的病情在儿子结婚注册仪式后慢慢地好转了。她出院回家并和家人共度美好时光。

在4月时，慈怀疗护团队对RM女士的病症进行复查，发现她的各个症状都控制得很好。她的精神气色看起来比以前好很多。

RM女士分享了她生活安好的秘诀：

“我接受真主阿拉（上帝）赐予我的一切。

万千磨难终有尽，守得云开见明月。
相信真主阿拉（上帝）不会给人类经受不住的苦难。

我现在的人生目标是奉献给予，而不是虚度时间，哀怨等死。”

樟宜医院的慈怀疗护人员要特别感谢RM女士和她的家人给我们这个荣幸和机会参与这场别具意义的婚册典礼，和分享他们倍感人心的故事。



感谢医院
人员的热
心安排



“

你是重要的，因为你是你，即使活到最后一刻，你仍然是那么重要！我们会尽一切努力，帮助你安祥逝去，但也尽一切努力，令你活到最后一刻。

—译自于慈怀疗护的创始人及先驱者
Dame Cecily Saunders



左起：治疗师Wang Xiao Yan与患者进行治疗；陈笃生医院顾问Neo Han Yee医生负责这次的I-CARE 试点项目。

慢性呼吸困难护理

陈笃生医院与仁慈医院的试点项目为患有肺部疾病的患者带来了新希望

I-CARE（重度呼吸障碍综合护理）是特别为那些因晚期肺部疾病引起慢性呼吸困难的病患设立的护理计划。这一跨学科护理计划由陈笃生医院（简称TTSH）与仁慈医院携手合作，致力于缓解患者呼吸困难及身体的其他病痛，针对患者的焦虑和抑郁进行心理和药理治疗，拟定以患者为中心的护理计划来协助患者重返社区生活，并帮助患者提前作好预设照顾计划（简称ACP），其目的就是提高患者的生活质量。

陈笃生医院慈怀疗护顾问 Neo Han Yee 医生提到：“慢性肺病患者的日常活动经常遭受病症的困扰。作成I-CARE多学科护理团队一员的治疗师，在康复护理中，帮助他们解决长期以来未满足需求。”

物理治疗师（简称PT）Chng Hui Xian 和职业治疗师（简称OT）Wang Xiao Yan 自加入中长期护理行业以来，一直在仁慈社区医院的病房工作，帮助老年患者重新恢复身体功能能力，使他们可以在出院后继续自我照顾。当I-CARE计划启动时，他们两位都很乐意接受这项任务来帮助这群病患。

治疗师在慢性呼吸困难的护理中扮演着重要的角色，他们帮助患者改善症状控制，增强呼吸困难自我掌

控，以提高患者的生活质量。他们针对患者的身体，心理和健康功能领域进行复健护理。治疗包括教导患者有效策略以应对呼吸困难，清理喉咙分泌物和神经肌肉电刺激（简称NMES），通过这些来改善患者身体病状和提高自身功能。

Hui Xian 提到：“从初步评估中，可以得知患者的日常活动能力（简称ADL）和复健潜力，以此可以设立康复目标。所不同的是，I-CARE患者的病情有可能变化发展。因而治疗的很大部分重点是传授患者知识和技能来自我调节控制病情，以便他们能够在出院后管理自己的情况。”

虽然大多数I-CARE患者经常因病情加重而重新入院，即便之前也曾学习过有用的呼吸技巧和药物吸入方法，治疗师还将会评估和加强患者的这些技能。

此外，I-CARE计划为每名患者制定了个人化的九步骤管理图表，以便患者有能力自行管理他们的呼吸困难和伴随的焦虑症状，从而减少他们因呼吸困难重新入院的频率。必要时，治疗师也会进行家访来指导患者居家的环境修缮。这其中通常包括安装氧气浓缩器和改造浴室，帮助患者提高在住家自理的能力。

Hui Xian 解释说：“有些病人因害怕呼吸困难而拒绝参加治疗疗程。我体会到了解患者所珍视的日常习惯和活动，制定个性化的康复治疗计划，有助于解决他们的焦虑。针对患者所重视的康复目标来制定复健计划，更能让他们意识到治疗的重要性，并激励他们更积极地克服对呼吸困难的恐惧。”

无论是教导呼吸的技巧，加强自我调节的策略，还是与患者练习日常生活的自理；在治疗病患呼吸困难症状的同时，物理治疗师和职业治疗师携手并肩为患者日后出院并融入社区的日常生活作准备。

Hui Xian 回忆说：“我曾有一个病人，由于病情严重，需要转入疗养院，但是她不愿意。她希望我能够帮助她复原到可以回家。鉴于她强烈的康复意愿，医院允许她延长住院康复治疗，大家密切合作帮助她尽可能地恢复自理能力，同时也努力应对其呼吸困难的状况，最终我们都很高兴她能够回家休养。”

Xiao Yan说：“当我看到我的病人不再受自身病情限制而能够完成他们平常在家的生活自理时，我感到很有成就感。我已准备好帮助更多的I-CARE患者，帮助他们不因慢性呼吸困难而影响生活质量。”

自2016年7月计划实施以来，I-CARE已经治疗护理了约40名晚期呼吸系统疾病患者，并成功帮助他们出院回家休养。目前的数据表明，该计划有效地促进了患者自身功能的提高，增强了他们自行照顾的能力，减少患者再入急症医院的情况。

致看护者的小贴士

周雪莲医生

国大医院癌症中心副顾问

对于护理照顾这个词并没有单一的定义，但为了本文的目的，看护者是指任何一位亲属或朋友向慢性或严重疾病的患者提供广泛（无薪金）的照顾。

做决断，做决策，做决定。据说一个成年人平均一天所需做的决定高达三万五千次之多！当自己所爱的人无法做出决定时，看护者所面对的情况就变得更加复杂了。而要替自己所爱之人做出决定的重大责任，有时可能会成为您巨大的负担。



当患者病情危急时，在您需要与医疗团队讨论相关维持生命的治疗方法的情况下，您尤其感到无措。即便最终治疗决定是由医疗团队做出的，但您的参与将帮助他们了解您所爱之人的真正所想，您还是会感到不安。又如果您从未与所爱的人谈论过而不知他们的真实想法，您将如何是好？

以下的小贴士可以帮助您为上述情况做好一些准备：

贴士（一）：试着多了解些您所爱之人的观点

身为看护者，您是在他们最脆弱无助时日常照顾护理他们的人，深得他们信赖。因而，您掌握着与他们进行重要对话的契机。

有好些资源可以帮助到您。对话项目网站就是一个很好的例子，上面有入门手册来指导您开启这类对话（网址www.theconversation-project.org）。

或许您会觉得这类对话可能较情绪化，但这是有必要也值得进行的。

贴士（二）：了解有关预设照顾计划

如果您希望与医护专业人士进行更结构化的讨论以得到支持和帮助，您可以先了解一下患者所在的医护机构是否有提供预设照顾计划（简称ACP）。

预设照顾计划的讨论是由专业培训过的辅导员主导的，他将以结构化的方式指导讨论的过程。其目的是根据患者的价值观和信念，找出患者在病情严重时的医护意愿。

您可以在以下网站找到更多信息：

<https://livingmatters.sg>

新加坡慈怀理事会成员

Agape Methodist Hospice 爱加陪护理宁养中心

2 Kallang Avenue, CT Hub #08-14, S(339407)

T: 6435 0270 F: 6435 0274 www.mws.sg amh@mws.sg

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

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

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

2017年9月9日到 2017年10月22日

慈怀疗护慈善义走

为了纪念世界慈怀疗护日，陈笃生医院的慈怀疗护团队将在今年举办慈善义走活动。参与者可根据自己的时间安排徒步义走，在为慈怀疗护病患者们筹款的同时，还有机会赢得丰富奖品！

参与方式如下：

1. 下载 ‘Runkeeper’ 手机应用程序来记录行走距离
2. 将义走时的照片连同行走距离的截屏图一起上载到面书或 Instagram
3. 使用主题标签 (Hashtag) #WalkforPall 并在照片标题里告诉我们为何你会参加这次活动
4. 在面书或 Instagram 上与3名好友分享，并鼓励他们参与义走活动！

电邮: whpc@ttsh.com.sg

2017年9月10日

观明医院慈善竞赛 – 为有需要人士而竞赛

参赛队伍为了慈善相互竞争，并与时间赛跑，力争在最短的时间内根据线索解决问题

地点: 宏茂桥中央舞台

时间: 早上8点30分到下午12点30分

负责人与联络方式: Ms Wendy Koh – 6248 5755 ext. 5427

电邮: community@bvh.org.sg

网址: <http://www.bvh.org.sg/race-for-charity.html>

2017年9月23日与24日

托福园25周年路展

在这次长达2天的社区外展活动中，除了邀请了托福园慈怀疗护中心，陈笃生医院和其他社区伙伴的专业人士来举办有关慈怀疗护的演讲之外，还会有很多其他有趣的活动。请务必来碧山民众联络所参与我们的活动，增加您对新加坡慈怀疗护的了解！

地点: 碧山民众联络所

时间: 早上10点到下午4点

联系人: Ms Kaitlyn Ng

电邮: kaitlyn_ng@doverpark.sg

2017年10月28日

世界慈怀疗护日：关怀护程分享

社区外展系列演讲将会为今年的世界慈怀疗护日画下一个完美的句号。演讲主题包括看护，社区服务和其他社会关怀相关的问题。当天也会进行义走活动得奖者的小型颁奖典礼。我们的社区伙伴也会在当天设立展台给予公众更多慈怀疗护的讯息。

地点: 陈笃生医院 CareConnect & Atrium

时间: 早上9点到下午3点

注册演讲: <http://bit.ly/whpc2017talk>

联络网址: Facebook/Instagram – @WalkforPall

2017年10月28日与29日

新加坡慈怀理事会社区外展活动

和新加坡慈怀理事会及属下的社区伙伴们一起庆祝世界慈怀疗护日吧！此活动包括免费健康检查和很多有趣的表演及活动，通过互动来回答公众对慈怀疗护的各种疑问。

地点: 宏茂桥中央舞台

时间: 早上10点到下午4点

联络电邮: secretariat@singaporehospice.org.sg

欲知更多详情: <https://singaporehospice.org.sg/>

编委会

编辑
副编辑
翻译

许淑美
袁焱
陈婷
贺杰仪
杨双玉

排版

爱加陪护理宁养中心
雅西西慈怀
观明医院
托福园
HCA 慈怀护理
慈光安宁居家护理中心
新加坡防癌护理中心
圣安德烈社区医院
圣若瑟护理之家
樟宜综合医院
新加坡邱德拔医院
陈笃生医院
连氏慈怀研究中心
杜克-国大医学研究生院
新加坡慈怀理事会

陈燕妮
李杏如
洪婉云
叶国强
潘美芳
林湘霖
Kumudha Panneerchelvam
陈映清
苏伟玲
Jean Angus
郑伊雯
何思贤医生

印刷

Madhurima Bagchi
杨丹丹

Yung Shung Printrade Pte Ltd



新加坡慈怀理事会是代表全新加坡各慈怀疗护组织的注册慈善公益机构。

133 New Bridge Road, #04-06 Chinatown Point
Singapore 059413

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。