

慈怀 通讯

MARCH - MAY 2017 • MCI (P) 065/08/2016

创建一个
充满关怀的未来

肩并着肩，
陪你同行

非一般的实习经历

为慈怀护理闪耀

创建一个充满关怀的未来

年轻人如能掌握好青年时期，青春就不会白白流失。林晖凯和Pravin医生，两位青年，通过不同方式去帮助接受慈怀护理的病患。



众

所周知，怀有怜悯之心，懂得关心与体谅他人是品格修养塑造的基石之一。因而，HCA 慈怀护理（简称 HCA）一直以来致力于让更多的年轻人了解全面的慈怀护理理念，鼓励他们从事这一领域的工作。我们坚信提高年轻人对老年护理的意识是非常重要的，因为不久的将来他们就不可避免地肩负起这个责任。正是因为这一认知，HCA 开启了名为“年轻看护者”的企划，并希望通过这项企划，让我们的年轻一代意识在与年长病患之间建立尊重和支持关系的意义和价值所在。迄今为止，HCA 已成功吸引鼓励了许多年轻人走进慈怀护理这一领域，非常高兴能有这些年轻人在追求梦想和事业目标的路上和我们并肩前行。

青春年华——誓不虚度

如果你认为人不轻狂枉少年的话，那你一定还没机会认识林晖凯。面对这个阳光开朗平易近人的18岁少年，你很难想象他所经历过的苦难。事实上林晖凯不平凡的艰辛故事也正是他在逆境中自强不息的见证。

林晖凯是通过“青年看护者”计划进入慈怀护理协会的。新加坡东区工艺教育学院安排林晖凯在 HCA 进行为期十周的见习，因而让林晖凯在 HCA 旗下的康乐日间护理中心接触了解了慈怀护理。

童年生活——苦不堪言

林晖凯谈起自己苦难的童年生活并无多大顾忌。年幼的他目睹父母的关系交恶而导致家庭破裂，父母离婚时他年仅五岁。失婚的母亲当起了毒驴，很快在日本被捕，被判坐牢六年，留下孤苦伶仃的林晖凯和他的兄弟姐妹们。当时他的父亲也因为参与非法帮派以及毒品相关的犯罪活动而成了监狱的常客，最后林晖凯的母亲把育儿权交给林晖凯的阿姨，也就是他现在的监护人。而后，他的阿姨做了一个艰难的决定，就是把林晖凯送去陈树南卫理公会儿童院，让他在那里度过了接下来的5年时光。

“现在回想起来，当初把我送去儿童院是个正确的决定，”他说道，“在儿童院我得到了那个年纪所需要的指导和纪律——如果放任我自生自灭，我的人生就不会是现在这个样子了。”

职业目标——社区关怀

林晖凯认为自己的人生之所以会向好的方面发展都要归功于社工们对他的帮助和关怀，这也是激励他走上志愿社工和社区关怀之路的根源。在康乐见习的经历，让原本只是想帮助迷途少年的林晖凯，对社区关怀有了更深更全面的理解。“虽然我有下决心好好完成这次的实习，说实在一开始我对照顾老人的工作并不感冒，”他接着



晖凯从未想到陪着接受慈怀护理的长者会改变他的生命。



“

病患给予我极大的激励。他们生命虽然有限，却依然怀着愉快的心情过着每一天。”





“

当我还是名学生时，帮助他人就一直是我的愿望。虽然当时我不知道该如何去做，但最后我决定当一名医生来实现自己的愿望——治病救人，回馈社会。”

说道，“我曾认为这十个星期的实习不会太有意思，可不曾想正是这些病人给了我莫大的鼓舞。目睹这些病患即便生命所剩无几，却依然怀着平静的心情愉快地过着每一天，这让我对老年病患的护理大为改观。”

林晖凯还说在 HCA 的经历让他受益匪浅，他会永记在心。“我会再回来探望他们！”

R R Pravin 医生：帮助他人是我一直以来的愿望

Pravin 医生是位讲话温和刚从新加坡国立大学杨潞龄医学院毕业的年仅 24 岁的年轻医生，他多才多艺，出版过小说和诗集，同时还是个剧作家和作曲家。

他从小就对帮助他人有一股热忱。“从我还是个英华自主学校的学生起，帮助他人就一直是我的愿望”，他是这样说的，“虽然当时我还不知道该如何去做，但最后我决定当一名医生来实现自己的愿望——治病救人，回馈社会。”

可是为什么会选择慈怀护理，尤其是儿童病患的慈怀护理呢？Pravin 医生解释道：“当我告诉我的母亲我想专注在慈怀护理这一领域时，母亲多少有些顾虑，犹豫了一下，对我说比起终日面对死亡，她更希望我能用我的双手来救治病患。”

一个偶然的契机，Pravin 在 HCA 护士 Geraldine 的介绍下接触了名为“Star PALS”的社会服务，也正是这一机缘巧合激起了他对儿科慈怀护理的兴趣。“Star PALS”是 HCA 所提供的一项社会服务，意在关怀帮助 19 岁以下的临终病儿，以提高他们的生活质量。与这些患者的相处，给了 Pravin 医生很大的启发，他也积极参与了很多“Star PALS”的志愿活动。

他还为所参与的其中一个名为“和谐治愈”的慈善筹款活动，制作了一首歌曲——直面挑战，并邀请了一些“Star PALS”的病患一起录制这首歌，通过售卖这首单曲和相关的音乐短片来筹集善款。

林晖凯和 Pravin 医生从来没有让他们的年龄阻碍他们帮助别人的愿望，对他们来说，年轻反而是一种优势。虽然他们前面的道路还很漫长，但这条路一定会指引他们走向更光明的未来。

肩并着肩，陪你同行

几个月前，医科学生何仁义在国大医院的慈怀护理队度过了他的实习。这段经验令将来成为医生的仁义同学大开眼见。

为了扩展慈怀护理的知识，我在几个月前申请了慈怀医疗的见习。在那五天的见习时间里，我寸步不离地跟随着国大医院的慈怀护理团队，这让我获益匪浅，我会珍惜所学到的知识和经验，成为一位真正有用的医生。

综合全面的护理理念

我了解到现代的慈怀护理实践是针对每位病患各自不同的情况进行综合全面的治疗护理，这不仅仅是减轻他们的病症及肉体的痛苦，同时也要尊重他们各自的信仰和价值观，更要努力了解并理解他们背后的真实情况。舒缓病患的医疗措施只是慈怀护理的一部分，对病患及其家人所担忧顾虑的方方面面都需要考量。

对于接受慈怀护理的病人来讲，护理的目的是不一样的。他们并不愿意用痛苦和折磨换取生命的延续，他们更愿意接受减缓病痛的保守治疗，希望自己在余下的日子里过得充实和有尊严。

在我见习的那段时间里，我也充分了解到慈怀护理的医护人员对病患家属的重要性，他们的理解和支持，对病患家属来讲是莫大的安慰。

尊重并理解病患的意愿

在安排病患的“预设照顾计划”时，医护人员需要尽可能地理解和尊重患者的意见，以他们的意愿为先。“预设照顾计划”是患者与家人及医护人员之间的沟通过程，让患者为自己未来的医疗护理预先作出决定及表达意愿，以确保当患者无法作出任何医疗上的决定时，其原先的意愿也能被尊重。

这是一个既艰巨又重要的沟通过



何仁义：
照顾病患
并非只是一份工
作。

程。慈怀护理的医护人员将确保病患得到最好的护理，并按照他们自己的意愿度过最后时光，同时对家属来讲，这些医护人员的存在是他们在艰难时期莫大的安慰和依靠。

有些患者会选择在自己家中度过最后时光，慈怀护理的医护人员会在病人出院前为他们及家属认真仔细地解答他们的每个问题，以免除他们的担忧。在我见习时，就见到了好几起，其中有位男士想把他的太太从医院接回家中，但他却对自己照顾太太的能力没什么信心。当时慈怀护理团队的L医生，P修女和Y医生详细耐心不厌其烦地一一解答那位男士的问题，这给我留下了深刻的印象。照顾病患不仅是体力财力的付出，更有精神上的压力，医护人员详尽的解答，告诉他该注意的事项，指导他如何在家中预先安排调整，这让那位男士消除了顾虑，得到了很大的安慰。

维护病患的尊严，缓解患者的痛苦与疼痛是慈怀护理团队的主要职责。在加护病房，我见证了慈怀护理团队如何谨慎温和地为临终病人

拔管，以免除他们的病痛并维护他们最后的尊严。他们会知会患者家属，让他们对拔管过程可能给他们带来的心中创伤的经历作好准备。当时，Z医生一看到患者稍微皱了眉头，立刻停止所有的过程，并给患者再次注射止痛剂后才继续，以便让患者在拔管过程中的疼痛与不适降到最低。这一幕让我明白慈怀护理是让患者在最后的路上走得有尊严。

肩并着肩，陪你同行

对于慈怀护理团队来说，除却医疗护理的专业知识，发自内心的关怀是病人和家属所真正需要的支持和安慰，好比拍拍他们的肩膀以示理解，让病人有时间适应，又或者让病人家属发泄一下情绪，在他们需要时递上一张纸巾或一瓶水。这些动作虽小，但却能让病人与家属感到十分安慰。

在这次的见习中，我最大的收获就照顾病患并非只是一份工作。慈怀护理真正的使命就是与每位患者肩并着肩，陪伴他们一起有尊严地走完人生的最后旅程。

非一般的实习经历



严主耀（左一）是一名新加坡管理大学商学院的学生。他在新加坡慈怀理事会进行了为期三个月的实习。

这方面的知识并非无师自通的。实习时，我几乎每天都会接到一通来自绝望无助的儿女或朋友的电话，咨询能做什么来帮到他们痛苦无助的父母和友人。每家的情况各不相同，我努力试着介绍最合适的处理方式给他们，但是每一通这样的电话都让我情绪低落。每每如此，我不禁会想到，如果他们对慈怀护理有些基本的了解，是否能少些绝望无助呢？

在新加坡慈怀理事会的实习，让我领悟到了慈怀护理的真正意义，而且我也认为每个人都应该了解一些慈怀护理的知识。实习期间有一次，上司让我和同事们一起讨论关于慈怀护理的准确定义，既要言简意赅，让普通大众容易理解明白，也要符合医学要求，让医生满意接受。我记得慈怀护理最重要的一点就是“整体”或“全面”的护理，因为这种护理包括了身体上，心理上和精神上的治疗护理。慈怀护理并非一味延续生命，而是如何让病人在最后的日子活得有尊严，生活得有质量。我意识到，其实作为孙子的我，陪伴本身就是对奶奶的一种安慰。

就我们这代年轻人来说，我们对慈怀护理并没有多大的了解，但多亏了这次的实习，让我接触了解了慈怀护理方面的知识，也让我积累了一些宝贵的经验。我想借这个机会向新加坡慈怀理事会表示感谢，谢谢你们教会了我很多事，也让我能在重要关头对家里做出一份贡献。我衷心的希望会有更多的青少年能够到慈怀护理中心里做义工，并亲眼见证慈怀护理的意义所在。

两

周前的一天，父亲把我们都聚集在他的房间里，当我们坐下之后，他轻轻地叹了一口气，小声却肯定地告诉我们：“奶奶她现在真正想见的不是我。虽然她大部分时间是跟我在抱怨，但事实上她真正想见到的是你们，不是我。”那天，父亲之所以把我们聚在他房中是要提醒我们兑现当初所许下的承诺。几年前当我们一家人决定搬出来与奶奶分开住时，父亲曾让我们许诺每天都要回奶奶家吃晚餐，让没有和我们同住的奶奶不会感到太过孤单。

其实一直以来我并不喜欢到奶奶家吃饭。奶奶是个非常唠叨的人，而她的唠叨与抱怨常常都会使我们兄弟姐妹几个感到很不耐烦。尤其是在2015年初，当她发现自己患有乳癌时，她曾不停地抱怨和发牢骚，还一直说这是上帝的旨意。直到探望手术后的奶奶时，我才渐渐意识到奶奶已为时不多了，这也让我开始考虑今后我们一家人和奶奶作何打算。当时的我并不知道，这有可能是我向慈怀护理这方面所踏出的第一步。

那天在父亲的房间里，他和我们商量着以后当奶奶无法照顾自己时我们该如何打算。“把奶奶安置在疗养院的话，就如同我们舍弃了她一般”，爸爸如此说着。凭着我虽然有限但还算勉强够用的慈怀护理知识，我开始滔滔不绝地说着我所知道的不同慈怀护理中心和他们所提供的种种服务。多亏了我在新加坡慈怀理事会里实习时所学到的知识，为家中此时的窘境带来一丝希望。对慈怀护理和新加坡的慈怀护理中心没有任何概念的父辈一直仔细地聆听着我所说的一切。直到那一刻，我真正意识到我们年轻一代应该了解和掌握更多有关慈怀护理的知识，因为在不久的将来，我们要肩负起照顾父辈的责任。

当我第一次接触到“慈怀护理”个词时，我还单纯地以为那只是“儿科护理”的反面。“不就是老年人士的护理吗？”记得当初的我还自信满满地如此回答着我在新加坡慈怀理事会实习时的上司，而她听到我的答案后却笑了。如果要我说我在这里实习时所学到的最重要的事，就是人们，无论男女老少，都应该掌握一些慈怀护理的知识，而

致看护者的小贴士

周雪莲医生

国大医院癌症中心副顾问

(这篇文章里所提到的‘看护者’指的是为末期病患者所提供一系列日常照顾的任何亲戚或朋友。)



在讨论末期病患者时，我们往往都忽略了他们的看护者。每个病人和看护者的故事都有不同，但很多时候，看护者是在毫无预期，甚至不知所措的情况下，开始扛起看护责任的。希望以下的小贴士能在您感到无助或无策时给您帮助。

贴士(一)：承认负面情绪

当您发现自己突然得扛起当一名看护者的责任时，您或许会感到手足无措，难过，愤怒，害怕，甚至是有点麻木，其实大多数人都都和您一样。重要的是，您必须意识并承认这些负面情绪。感到难过并没有错，承认了这些负面情绪不但不代表您无法胜任看护者这一个角色，反而代表着您能诚实地面对自己的情绪。您必须要了解自己的状况才能更好地帮助别人。

贴士(二)：学会在混乱的环境之下适应

当您陷入混乱与疑惑之中时，或许会感到无助和受到挫折，但您必须懂得如何在这类环境里适应。在感到疑惑时，您能做的其中一件事就是向可靠并熟悉这类知识的人问取意见，以便您能更仔细地了解您至亲的状况。这需要很大的勇气因为我们得知的事实往往并不理想。

当您遇到不理想的消息时，最好的办法就是正面地去面对它，去接受它。接受并不代表我们已经认输，相反的，当我们勇敢地接受它时，我们才会更有能力地做出最符合当下的决定。若想在混乱的环境之下适应，您在遇到困难时就不能选择逃避，必须尽力扶助您的至亲。很多时候，您的陪伴就是对您至亲最大的支持。

新加坡慈怀理事会成员

Agape Methodist Hospice 爱加陪护理宁养中心

2 Kallange 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3月4日至11月4日（每月第一个周六）

SCS Knit of Love

该项目旨在为因化疗导致脱发的癌症病患提高舒适和温暖。义工将有机会编织帽子。帽子会通过医院和新加坡防癌协会靓丽面对癌症计划分发给病患。

举办机构：新加坡防癌协会

时间：上午10:00至下午1:00

地点：新加坡防癌协会癌症康复中心

(JEM Office Tower, 52 Jurong Gateway Road, #08-04, Singapore 608550)

联系方式：volunteer@singaporecancersociety.org.sg

2017年3月11日至11月11日（每月第二个周六）

SCS Crochet of Love

该项目为义工提供机会制作筹款所需的钩针编织品（例如 ez-link 卡袋）。筹集款项将用于新加坡防癌协会的项目和服务。

举办机构：新加坡防癌协会

时间：早上10:00至下午1:00

地点：新加坡防癌协会癌症康复中心

(JEM Office Tower, 52 Jurong Gateway Road, #08-04, Singapore 608550)

联系方式：volunteer@singaporecancersociety.org.sg

2017年3月17日

慈光慈善狂欢节

举办机构：慈光安宁居家护理中心

时间：早上9:00至下午4:30

地点：慈光校园

报名：<http://www.metta.org.sg/mettacarnival/index.php/register-for-the-walk/>

2017年4月19日

Every Moment Matters (EMM) 2017

EMM活动意在带动更多的社会组织与托福园合作，负起企业社会责任。EMM也是各组织企业社会责任交流的平台。

举办机构：托福园

地点：新临床科学图书馆，李光前医学学院（诺维娜校园）

时间：下午6:45至晚上8:30

联系方式：allard@doverpark.sg 或拨电：6500 7269

2017年4月26日

托福园慈善高尔夫球赛 2017

每隔一年举办的慈善高尔夫球赛是托福园两个最重要的慈善筹款活动之一。诚邀各界高尔夫爱好者加入我们，为慈善尽一份力。

举办机构：托福园

时间：上午之枪声响后

地点：圣淘沙高尔夫球场(色拉逢路程)

嘉宾（晚餐）：卫生部兼通讯及新闻部政府部长徐芳达先生

公司赞助，购票或捐款：yijing_tan@doverpark.sg 或拨电：6500 7254

编委会

编辑
副编辑
翻译
排版

许淑美
袁焱
陈婷
杨双玉

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

林慧明
李杏如
Muhammad Azhar
叶国强
潘美芳
Shairah Begum
蔡文杰
陈映清
苏伟玲
Jean Angus
郑伊雯
何思贤医生

Manisha Mittal
杨丹丹

出版购机
印刷

新加坡慈怀理事会
Yung Shung Printrade Pte Ltd



新加坡慈怀理事会是一个代表全新加坡各慈怀护理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。