



[www.lienfoundation.org](http://www.lienfoundation.org)



[www.acmfoundation.sg](http://www.acmfoundation.sg)



死都要讲

要讲什么？

# 人生大四

你也许已经准备好，但却不知道从何开始。这里有四个重点，希望能够帮你作进一步的思考与讨论：

讲善终

讲安宁疗护

讲宽恕与放下

讲善活



这只是  
一个开始

谢谢你用心翻阅到这一页,虽然死亡不是个容易谈论的课题,你已经踏出勇敢的第一步来面对它,谈论死亡,让我们学会珍惜身边的一切;希望你能以身作则,死都要讲。

没人跟你讲?  
打这热线跟我们讲:

1800 3535800

关怀 800 辅导热线  
Care Corner Counselling  
Centre Hotline

## 信息与援助



有关安宁疗护的信息,请浏览:

新加坡慈怀理事会 Singapore Hospice Council  
[www.singaporehospice.org.sg](http://www.singaporehospice.org.sg)

### 新加坡的照顾中心及临终关怀服务

**慈怀病院** 以下八个慈怀病院与关怀中心,为临终病人提供日间、居家及住院照顾等服务

雅西西慈怀病院  
Assisi Hospice  
6347 6446  
[www.assisihospice.org.sg](http://www.assisihospice.org.sg)

观明综合医院  
Bright Vision Hospital  
6248 5755  
[www.bvh.org.sg](http://www.bvh.org.sg)

托福园  
Dover Park Hospice  
6600 7272  
[www.doverpark.org.sg](http://www.doverpark.org.sg)

慈怀护理  
HCA Hospice  
6251 2581  
[www.hca.org.sg](http://www.hca.org.sg)

慈光安宁居家护理中心  
Mehta Hospice Care  
6580 4688  
[www.mehta.org.sg](http://www.mehta.org.sg)

卫理慈怀家居服务  
Agape Methodist Hospice  
6478 4788  
[www.mws.org.sg](http://www.mws.org.sg)

圣若瑟护理之家  
St Joseph's Home  
6288 0482  
[www.stjh.org.sg](http://www.stjh.org.sg)

新加坡抗癌协会  
Singapore Cancer Society  
6221 9578  
[www.singaporecancersociety.org.sg](http://www.singaporecancersociety.org.sg)

**医院** 以下八所医院,为临终病人提供住院及门诊的临终关怀与照顾服务

亚历山大医院  
Alexandra Hospital

新加坡癌症中心  
National Cancer Centre Singapore

陈笃生医院  
Tan Tock Seng Hospital

邱德安医院  
Khoo Teck Puat Hospital

国立医院  
National University Hospital

新加坡中央医院  
Singapore General Hospital

竹脚妇幼医院  
KK Women's and Children's Hospital

百汇癌症中心  
Parkway Cancer Centre

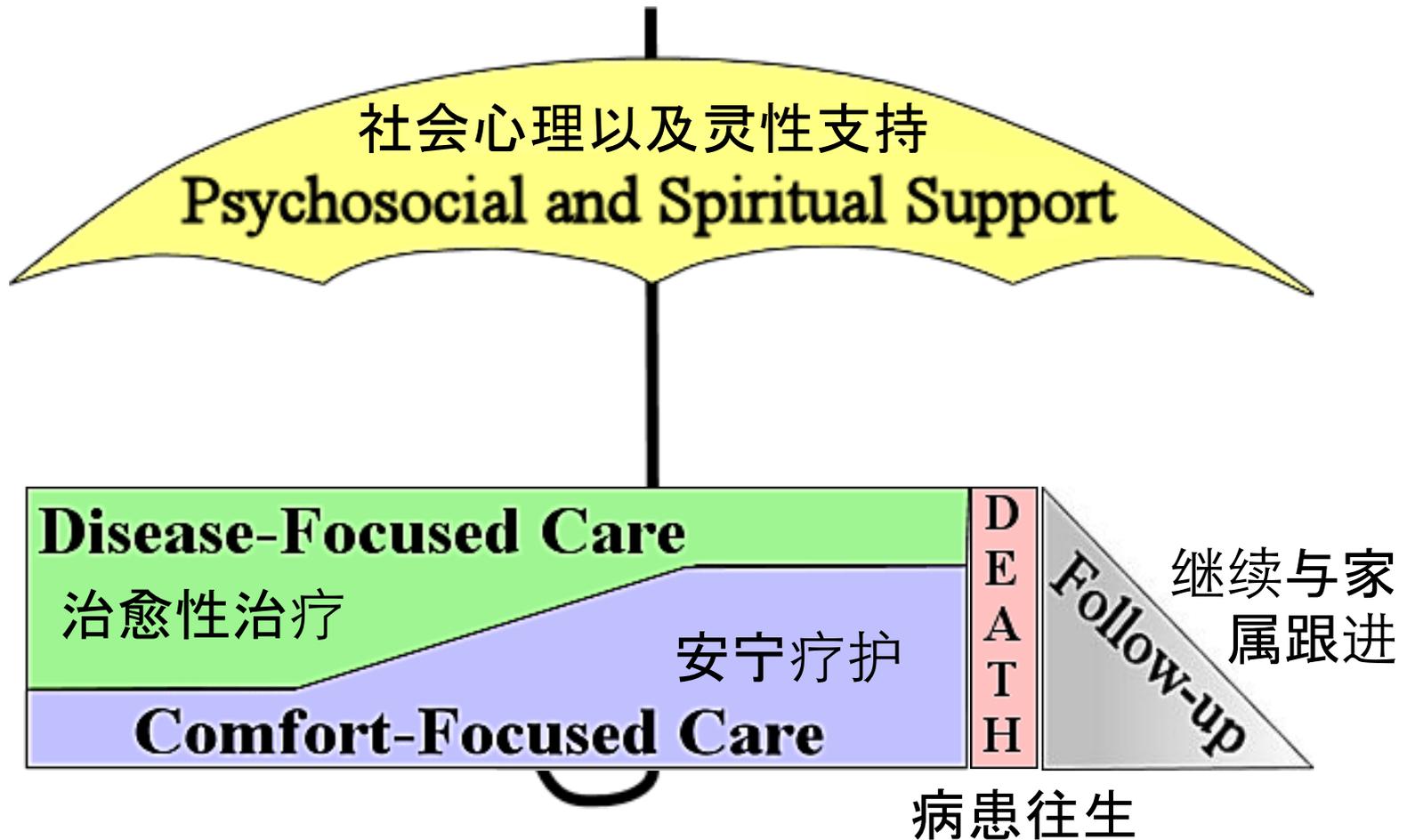
感谢以下组织对《死都要讲》的鼎力支持:

关怀辅导中心 Care Corner Counselling Centre

新加坡慈怀理事会 Singapore Hospice Council



死亡来临前，  
我可以为你做些什么？



Mike Harlos MD, CCFP, FCFP  
 Professor and Section Head, Palliative Medicine, University of Manitoba  
 Medical Director, WRHA Palliative Care  
 Medical Director, Pediatric Symptom Management Service

## PRINCIPAL CAUSES OF DEATH

	2010	2011
<b>Total No. of Deaths</b>	<b>17,610</b>	<b>18,027</b>
	<b>% of Total Deaths</b>	
1. Cancer (恶性肿瘤)	28.5	30.0
2. Ischaemic Heart Disease (缺血性的心脏疾病)	18.7	16.4
3. Pneumonia (急性肺炎)	15.7	16.0
4. Cerebrovascular Disease (脑血管疾病) (including stroke 包括中风)	8.4	9.0
5. Accidents, Poisoning & Violence (意外事故、中毒及暴力)	5.5	5.5
6. Other Heart Diseases (其他的心脏疾病)	4.8	5.0
7. Urinary Tract Infection (尿道感染)	2.5	2.5
8. Chronic Obstructive Lung Disease (慢性阻塞性肺部疾病)	2.5	2.2
9. Nephritis, Nephrotic Syndrome & Nephrosis (肾炎和肾病, 肾病综合征)	2.2	2.0
10. Diabetes Mellitus (糖尿病)	1.0	1.7

# 2012年國人死亡人數共153,823人

- |                    |                            |
|--------------------|----------------------------|
| (1) 惡性腫瘤 43,665 人  | (6) 事故傷害 6,873 人           |
| (2) 心臟疾病 17,121 人  | (7) 慢性下呼吸道疾病 6,326 人       |
| (3) 腦血管疾病 11,061 人 | (8) 高血壓性疾病 4,986 人         |
| (4) 肺炎 9,314 人     | (9) 慢性肝病及肝硬化 4,975 人       |
| (5) 糖尿病 9,281 人    | (10) 腎炎、腎徵症候群及腎性病變 4,327 人 |

(11) 蓄意自我傷害 3,766 人

衛生署統計室  
102.06.05

# 傳統醫療哲學

■ 醫病

■ 救命



# 非末期病人

生命

意外暫止

死亡或復甦

x

**CPR**



# 末期病人

生命

中止

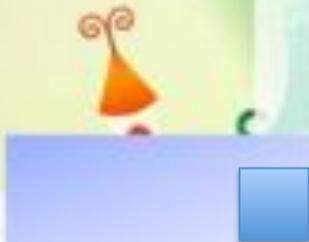
死亡

中止

X

X

CPR





# CPR

**cardiopulmonary resuscitation**

**心肺復甦術**

- 氣管內管插管
- 體外心臟按壓
- 急救藥物注射
- 心臟電擊
- 心臟人工調頻
- 人工呼吸



# 心肺復甦術

- 心肺復甦術：防止非預期的突發性死亡，而對末期且無法恢復的疾患並不適用。

(McClung & Kamer, National Conference on Standards for CPR and Emergency Cardiac Care, 1990)



■ 有以下疾病CPR成功率為0%

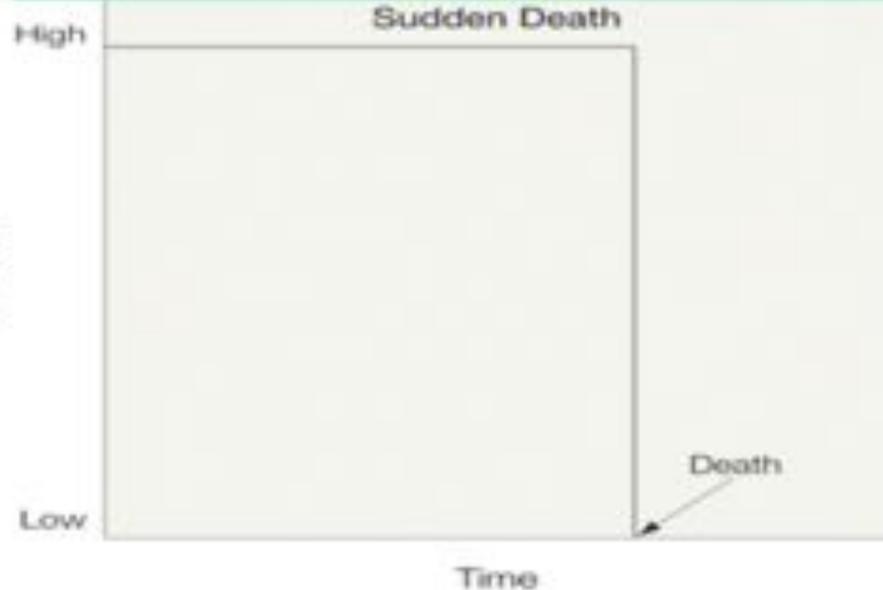
- Septic shock(敗血症休克)
- Acute stroke(急性嚴重中風)
- Metastatic cancer(轉移的癌症)
- Severe pneumonia(嚴重肺炎)

■ CPR少數成功率

- Hypotension(高血壓) 2%存活
- Renal failure(腎衰竭) 3%存活
- 大於70歲長者僅4%可存活出院

### 意外死亡

Sudden Death



### 末期疾病

Terminal Illness



### 器官衰竭

Organ Failure



### 長期健康不佳身體虛弱

Frailty





死亡来临前，  
我可以为你做些什么？

# 現代醫療哲學

■ 醫人

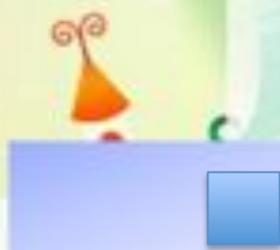
■ 生活品質



# HOSPICE

客旅休息站

照顧末期病人的地方



# PALLIATIVE

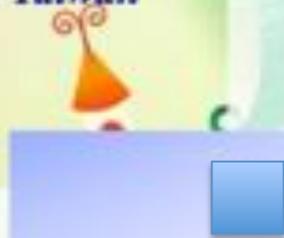
緩和的  
緩解的  
舒緩的



# Hospice Palliative Care

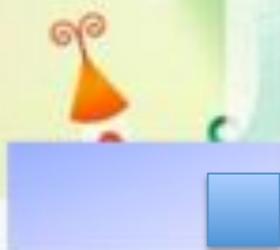
1. Holistic Care (全人)
2. Team Care (全隊)
3. Family Care (全家)
4. Continuing Care (全程)

*From : Chantal Chao Ph.D., Taiwan*



# 安寧療護服務方式

- 安寧住院療護
- 安寧日間照護
- 安寧居家療護





死亡来临前，  
我可以为你做些什么？

- (A) 临终的照顾
- (B) 葬礼的计划
- (C) 死后的遗愿

# 預立醫療自主計劃 Advance Care Planning

## 製訂的步驟與概念

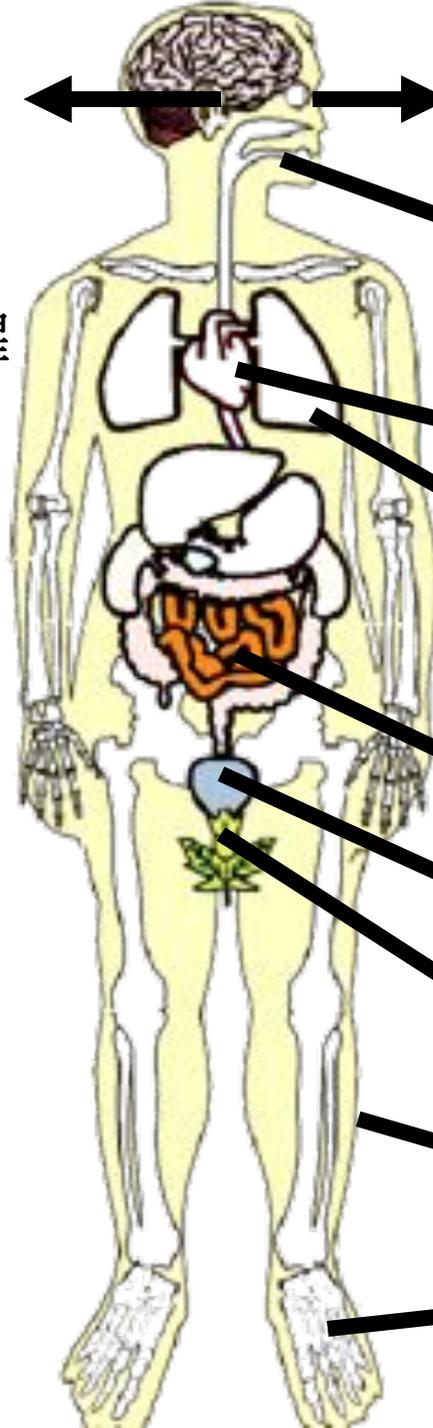


耳垂縮

症狀（疼痛、喘等）惡化  
意識改變、煩躁不安  
睡眠時間愈來愈長，不易叫醒  
想下床，常堅持要改變姿勢  
病人夢到或見到已過世的人  
視、聽、嗅、觸幻覺

臨死覺知：想回家、病人  
自己預感來日不多、主動  
作死亡準備與交代後事

资料来源：赵可式教授讲义



(荔枝眼)鞏膜水腫  
眼神渙散呆滯、無焦距、睡  
眠時眼睛無法完全閉合

鏡面舌  
吞嚥能力消失

心跳快而弱且不規則

**Death rattle**  
瀕死嘎嘎之音  
陳氏呼吸

括約肌鬆弛  
便秘或失禁

尿量減少或變深

陰囊縮

盜汗,皮膚濕冷青紫/藍

末稍冰冷/發紺

殯葬業是一門「服務業」，傳統殯葬服務分為殮、殯、葬三個階段，而殯葬業創造價值的主要活動應該包括：緣、殮、殯、葬、續五項活動（王士峰，2000）。

- 1.緣：與客戶建立緣會關係以推動生前契約。
- 2.殮：客戶往生後的遺體接送與處理。
- 3.殯：以宗教儀式為往生者致哀及奠祭。
- 4.葬：為遺體進行土葬、火葬或海葬。
- 5.續：對家庭作悲傷輔導及掃墓安排等售後服務。

2. those others relevant information would be given to all hotline volunteers, perhaps you could keep one set as well to disseminate to those needy elderlies/parties.

here you go my proposed list to hotline volunteers. This will be helping them to refer the callers out to the relevant support and assistance. (I will explain to them how to search all these info in the upcoming training.)

(a) list of hospices, nursing homes, and hospital. (all relevant licensed healthcare institution)

<http://www.singaporehospice.org.sg/providers.html>

<http://hcidirectory.sg/hcidirectory/hospital.do?task=load>

(b) list of homecare Assistance from commercial companies

[http://www.healthnetcafe.com/directory/home\\_nursing\\_services.html](http://www.healthnetcafe.com/directory/home_nursing_services.html)

(c) list of funeral service providers with the addresses.

<http://www.nea.gov.sg/passesaway/afd.htm>

(d) list of singapore police force's info.

[http://www.spf.gov.sg/contactus/contactus\\_index.htm#](http://www.spf.gov.sg/contactus/contactus_index.htm#)

(e) list of newspaper contact to have the placing of obituary.

<http://www.nea.gov.sg/passesaway/obituary.htm>

谢谢你用心倾听。

我们保持联络。

FACEBOOK: 冯以量。

祝福大家。