



人生最后一程中的女性力量

纪录短片《桑德丝之后》的年轻女导演吕晴文（左）与杨慧文（右），中间为“圣若瑟之家”的陈瑞云修女。（熊俊华摄影）

配合3月8日“国际妇女节”，连氏基金日前放映纪录短片《桑德丝之后》(After Cicely)，呈现五名从事慈怀护理的亚洲女性的强大力量。

来自新加坡、台湾、蒙古、越南与孟加拉的女性，继承慈怀护理先驱——英国桑德丝医生 (Dame Cicely Saunders) 的精神，协助末期、癌症或老年病人与家

属好好走完人生最后一程，不让他们悲凉孤单地离世。

慈怀护理的医疗人员十之八九是女性。记者访问短片里的新加坡“圣若瑟之家”主管陈瑞云修女与两名年轻女导演吕晴文与杨慧文，细说慈怀护理的故事与拍摄短片的体验。

黄向京 / 报道

纪录短片《桑德丝之后》的年轻女导演，同为29岁的吕晴文与杨慧文无法忘记那一幕：

她们到台湾台南成大医院缘恩病房采访，恰好碰上31岁的男病人估计八小时内会去世，一堆看护人员跟随当地慈怀护理之母赵可式，学习管理死亡危机。赵医生跟四岁的病患儿子解释：猫狗花草树木会生病死亡，人也会死，爸爸要飞上天当天使去了。爸爸听得见，但可能没反应，现在去跟爸爸说：我爱你。

吕晴文与杨慧文亲睹家属洁净身体入殓仪式，落泪。男病人看护的爸爸也躺在隔壁病房，该看护说：“面对他人的死亡，应付得来，但面对自己的父亲就很难控制得住。”

吕晴文受访时说，整部短片拍摄最大难题是：不知道接下来会有什么。“每天都很焦急有没有故事拍，却也顺其自然，看到什么就拍什么。我们很幸运获得这家人的信任，与他们一同面对死亡。”

男病人最终插着一条管子，与家人告别，平平安安离开。台湾慈怀护理的品质在亚洲排名第一。

拍摄团队在越南差点拍不成，因为爱之病在越南是敏感也很严重的社会课题（当地每天有100名新爱之病病人，有65%是毒瘾者）。越南医生本来有点畏惧上镜头受访，后来团队向大使馆与警方申请拍摄准证后一切才顺利。当地慈怀护理自2005年开始，但缺乏国家长期的策略规划，主要靠国际救援组织进行。

拍摄时“看破”人间世

每个国家的慈怀护理环境与条件不同，受访的五位慈怀护理人员都想方法克服难题。两名女生都深为她们的坚强、韧性与温柔个性及万丈光芒慑住。

Logue独立制作人吕晴文说：“慈怀护理疗院没有人气，但她门如此付出，一出现，周围气场大不同，充满能量，我们可以感受医疗团队对她们的敬

重。在生命的终点，她们可以充满巨大能量，从事慈怀护理的医疗人员一直在付出，很容易就累垮，为了继续下去，正面的态度与强大的能量很关键。”

碰巧这对年轻人正在经历人生第一个危机，思索生命的意义，这五位楷模的金玉良言，让她们牢记。

去年辞掉上海彭博社的新闻工作，加入Logue的杨慧文觉得，拍摄过程中“看破”人间世，态度有了转变，更能享受人生的当下。她愿意付出更多时间与家人聚餐，不会将家人视为理所当然。

同为南洋理工大学黄金辉传媒与信息学院同届毕业生，她们花半年时间拍摄，剪辑成20分钟短片放上网站<http://aftercicely.com>。

吕晴文认为，过程中最大收获是自己。她更能感受到社会责任，希望通过继续拍摄这类具有社会意义的纪录片，能够把重要的人生信息强有力地传达出去。

那就是：死要死得有尊严与品质。要善终，需善生。

陈瑞云修女告诫看护： 别把死亡当工作日程

■ 文接封面

陈瑞云修女自1985年起从事慈怀护理 (palliative care, 也译为安宁疗护) 至今, 目前是“圣若瑟之家” (St Joseph's Home & Hospice) 主管。

她回想碰过一名19岁住院的白血病女孩哀诉: 人生太累了, 多么想到很远很远的地方, 不用打针吃药。没多久, 她跳楼自尽。她家人怪罪医院及医疗人员, 无法承受失去至亲的痛苦, 气得很想揍人。

修女当时感到害怕, 交代护士暂时别把女孩的房间清空, 让她母亲一连两天带饭探病, 对已不存在的女儿喃喃自语。

护理病人要进入病人的情感世界

50几岁的陈修女受访时说, 当护士要对病人的痛苦有所感, 她因流泪而被上头“怪责”, 可她认为, 护理病人就要进入病人的情感世界, 告诫看护们: 别把死亡当成工作日程, 把病人当成一个号码, 而应视为第一个看护对象。

她说: “我们总是忘记死亡是人生的一个过程。记得儿时在看榜目睹祖母的死亡, 家人围跪、感恩、送别。没有匆促进出医院这回事。一个简单的告别仪式已然

足够。我们不可能长命百岁, 总得告别人世, 为新生生命挪出空间。”

修女记得有个爱下厨的女病人, 每次闻到刚蒸好的饭香, 不管有多痛苦, 就会微笑。当她陷入昏迷, 修女吩咐家人去煮饭, 当蒸气饭香弥漫病房, 呼出最后一口气的病人眼里带微笑离去。

陈修女说: “当病人平日告诉你他要什么, 你得牢记。可能的话, 完成他的遗愿。这是简单的要求: 敏感于病人简单的渴望。这让告别仪式显得有意义。”

“在出生与死亡之间, 请好好活着, 不是无奈等死。在生命离去之前, 请尽情活着。”修女认为这样美丽的想法其实是这部短片的力量——生命珍藏的奥秘。

“圣若瑟之家”照顾14名卧病末期病人及超过100名患有心脏、糖尿、肾脏病与中风等年老患者。这里有个花草扶疏的大花园, 一点也不像疗养院。

陈修女指出, 慈怀护理不限于癌症或末期病人, 年老病人也要面对死亡。为病人安排一些简单的活动, 如击鼓、看报, 让他们感觉还活着。有病人说要死了, 还玩什么球? 修女答: “但你还活着啊, 所以得玩球。不需多想, 只要好好活着。”

有96岁病人说: “我的双腿用96年, 已很累, 还要走吗?” 但她一步步走, 也走了好一段路。修女说: “只要能走, 就该走, 不能走, 走少一点。但都要走。”

与老人同在, 会越来越年轻

修女认为, 病人是礼物, 让人对自己的康健感恩。病人教会修女很多, 比如老病人看到年轻人患末期癌症, 由衷感叹: “真是可怜, 我们那么老还死不了。”

有个病人流泪抱怨: “每个人跟我要学会放下, 以为我不懂。快死了, 我很怕, 因为要放下自己的事业、样貌、头发、身边许多人。而你只需放下我一人。但愿我离去时没人在身边。因为放下, 真的很难, 没人在才走得心安。这样的话怎样告诉家人, 当他们不希望看到我死?”

人们总是相信期待康复的奇迹。修女说, 只有当家属感受到病人承受难以忍受的痛苦, 他们才会选择接受死亡的事实。

为了广大病人的福利, 修女偶尔不得不忍痛把无法融入疗养院的病人送走。

只剩一颗牙的九旬老人, 有此幽默之言: 以前有牙却穷得没东西吃, 现在美食当前已然无牙。这颗牙是老人的尊严。也



圣若瑟之家的陈瑞云修女: “每个病人对善终的想法不同, 应该聆听, 然后设法完成最后遗愿。” (熊俊华摄影)

有爱买彩票的老人说, 不就买个希望, 懂得娱乐人生。更有老人爱笑, 并说: 如果病了还不笑, 岂不更惨?

她说: “与老人同在, 只会越来越年轻。”

修女看过短片后深有感触, 亚洲其他

地区投入慈怀护理的女性的触角伸得更广, 不管是发展中或已发展国家, 富有与否, 年轻与否, 病人还是人。但无论她生长在新加坡还是孟加拉, 病床干净与否, 她都会“陷入”慈怀护理的工作。

这是生命的召唤。



孟加拉的萨尔玛玛患失癌的爱儿, 创办ASHIC基金, 为癌症儿童与家庭提供慈怀护理服务 (取自短片)。

在亚洲, 善终仍是特权

日前在The HUB Singapore举行的短片首映会上, 四名从事慈怀护理的受访女性 (越南代表没来) 受邀来分享体验, 无不强调病人对善终各有定义, 只能聆听完成遗愿。

在孟加拉

在孟加拉, 政府没能提供任何慈怀护理, 也没相关课程。全国少过80张病床提供给末期病人, 可有八成被查出癌症的病人都属末期。短片里的萨尔玛·乔杜里 (Salma Choudhury) 痛失一对儿女, 尤其三岁患癌儿子Ashiq在伦敦安宁过世。说到这里, 萨尔玛忍不住哽咽。她一度悲痛消沉, 为了振作, 觉得孟加拉有不少癌症儿童, 但缺乏慈怀护理, 在1994年成立ASHIC基金, 提供20个床位, 为癌症儿童与家庭提供全面支援。2006年为末期儿童成立慈怀护理部门。这是身为母亲的同理心理发展的慈怀护理。

在蒙古

在蒙古, 酗酒普遍, 肝癌患病率全球6倍, 一旦诊出, 超过八成属于末期。2000年, 慈怀护理融入国家医疗体系。蒙古大学慈怀护理协会主席奥登图雅 (Odontuya Davaasuren) 医生

至今遗憾当初家人隐瞒, 无法与爸爸告别。

她积极培训医疗人员, 每次上课, 讲述末期病人的故事, 都会忍不住落泪。她说: “医生会哭的。没有感情与同理心, 我们做不了这份工。每天我们去慈怀疗养院, 总听到家属哭, 病人过世。这在心理上特有挑战性, 但我只与团队分享, 不把它带回家。”

病人对善终各有定义

与席者指出, 病人对善终各有定义, 有些选择在医院过世, 有些坚持回乡下老家, 不接受任何医疗, 有些要见在监牢的孩子一面, 不一而足, 医疗人员只能聆听, 并尊重, 协助完成遗愿。慈怀护理是医疗的灵魂。

在亚洲, 善终的课题30年前才引起注意。慈怀护理最早引进日本、新加坡与香港, 现在发展得比较完善, 而像越南与孟加拉则处于婴孩期。限于医疗资金与基础设施的不足, 慈怀护理有如弃婴, 往往由慈善机构与医疗志工献身投入。

随着亚洲人口老化, 对于慈怀护理需求日升, 然而对许多社会来说仍是特权, 更多的人难以承受痛苦而丧失求生之念。

台慈怀护理专家出席推介仪式 纪录片推广善终观念

慈善机构连氏基金委托制作的纪录片，讲述了赵可式博士与另四名女性为推动善终服务的贡献。现在公众可上网观看这部纪录片。

黎远漪 报道
yuanyi@sph.com.sg

善生、善终、善别。人活着时应该活得有意义，过世时应走得安详、有尊严，生命的责任其实应该交还给病人，家属告别患病亲人时也不应有遗憾与悔恨。

这是台湾安宁疗护 (palliative care, 本地称为慈怀护理) 之母赵可式博士 (65岁) 对慈怀护理的看法，也是她过去30多年以及未来继续推广的理念。

这名说话轻柔、面带微笑，眉宇间尽显慈祥的台湾国立成功大学医学院护理系教授日前接受本报访问。

希望纪录片 改变社会对死亡观念

她说：“在台湾推广安宁疗护30多年，我希望能够改变大家对死亡的观念，不要害怕谈论死亡。在我们这个领域，谈论死亡就如同吃饭喝茶一样自然，花开花落，死亡其实与出生一样自然。”

赵可式应邀到新加坡出席“After Cicely”慈怀护理人员纪录片推介仪式。纪录片由慈善机构连氏基金委制，是“有生之年” (Life Before Death) 运动的一部分，讲述赵可式与另四名女性如何无怨无悔地为各自国家



台湾安宁疗护之母赵可式希望改变大家对于死亡的看法，鼓励大家勇敢地谈论和正视死亡。
(曾道明摄)

分力：如何克服困难，一砖一瓦地从头建立起给予临终病患的照料。

从台大护理系毕业后，赵可式先后在台湾几家医院担任护士和副护理长等。

这段期间，她先后经历八名癌症末期病患自杀的震撼，促使她不断地反问自己：“我到底能为这些人做什么？”

她开始积极翻阅文献，最终认识了“Hospice” (慈怀) 这个字，并先后到英美攻读临终护理硕士和博士学位，并在学成开创台湾的安宁疗护。

对她来说，慈怀护理其实可以用几点来总结。

赵可式说：“举几个例子，一个是善生、善终、善别。活着的人善生，末期病人善终，家属能够善别。另一个则是四全照顾，全人、全家、全程与全队。

当然我更觉得当一个人还活着的时候，应该把生命的责任还给病人本身，不是说快死了就丢给别人来负责，没有人可以替他负责，即使是他最亲的家人。”

“在未来我希望能继续改变大家对死亡的观念，让大家愿意谈自己的死亡，谈亲人的死亡，并且通过推行预立医疗指示，来准备自己的死亡，因为与其等到昏迷后随便任人插管治疗，不如在脑袋清醒时就为自己做决定。这在英国已是全民运动，只可惜亚洲还没多少人这么做。”

赵可式：本地有潜力 进一步发展慈怀护理

谈到对新加坡的慈怀护理有何看法时，赵可式认为本地开始推展慈怀护理比台湾早，这里的人口也比较少，因此有能进一步发展慈怀护理，尤其是提高公众对意识和认知，以及加强给予临终病患的治疗。

除了赵可式，纪录片介绍的另四名女性来自孟加拉、蒙古、越南，以及新加坡圣瑟护理之家 (St Joseph's Home and Hospice) 修女陈瑞云 (58岁)。

陈瑞云在1985年加入护理之家，多年来活跃于本地的慈怀护理社群，并积极推动各类相关项目如旨在将象征恐惧、悲伤的棺材，化成对人生与爱歌颂的“开心棺材”计划，以改变人们对死亡的负面观念。

连氏基金会总裁李宝华受访时说，他希望纪录片能开启公众对死亡的讨论、能够作为医护人员反思本身使命的教育工具，以及让更多人认识慈怀护理机构。

公众可上 www.aftercicely.com 观看纪录片。