

好好度过人生最后时光

当被诊断出患有癌症晚期或者被告知治疗不再有效时，您会经历各种各样的情绪。您可能对未来的不确定性感到焦虑，或者尽管所有人都尽了最大的努力，但癌症仍然继续恶化，使您感到沮丧。您可能会感到难过，或者担心永远离开您的亲人。这些感觉都是正常的，没有所谓的对与错。许多人发现，与家人、亲密朋友或医疗团队谈论自己的感受和担忧，能让他们在段时间更加自我感觉良好并可以进行更好的计划。



制定计划

我们许多人都有这样一种印象，即谈论临终安排意味着失去希望，除非一个人快要死了，否则这些讨论是不恰当的。然而，死亡是生命中自然的一部分，尽管不确定但不可避免。谈论死亡的安排并不意味着放弃；事实上，这是制定计划的重要的第一步，您可以安排自己希望在之后受到什么样的护理。对于您的亲人来说，这也可能是一份有意义的礼物，因为可以让他们在不得不代表您做出艰难决定的时刻能有些许内心的平静。

以下是与临终安排相关的一些常见话题，您可能想与亲人或医疗团队讨论：

- **解决未完成的事务和遗留工作。**您可能想要利用这段时间来反思生活、回忆美好的过去，或者思考您想要解决之前的任何冲突。在这段时间里，您也可以通
过假期和生日庆祝来留下新的记忆，或者表达您的感激之情，对您的亲人说声
谢谢。故事、视频、照片、文字或录音对那些即将与您生死两隔的亲人来说可
能是非常有意义和珍贵的礼物。虽然上面不是每个人必须完成的事项，但是您
可以参照它们来做自己的安排，纪念那些在您的一生中对您和亲人来说非常宝
贵的回忆和事件。这个过程能帮助您感觉与亲人更紧密地联系在一起，同时也
会带来内心的平静，让自己觉得这一生并没有虚度。
- **讨论并记录您对治疗和护理的偏好。**这可以通过订立[预先医疗指示 \(AMD\)](#) 或者
[预先护理计划 \(ACP\)](#) 来表明您的意愿。其中一些讨论可能包括：
 - 您是否愿意接受延长寿命的治疗（例如饲管插入、肾脏透析或心脏肺复
苏（CPR））。
 - 您希望在未来的日子里获得何种护理。有些人希望在家中得到护理，而
另一些人则更喜欢在有医护人员随时提供护理的医疗机构里。您的医生
可能会推荐临终关怀护理，这项服务注重于优化您的生活质量，并让您
能够比较舒适地度过人生旅程的最后阶段。无论您希望在何处获得护
理，临终关怀护理都会为您和您的亲人提供额外的支持，以帮助您在
这段时间内更好地应对。
 - 您可能还需要订立[医疗持久授权书](#)，委任您信任的人管理您的医疗信
息，并在您失去心智能力时代表您向他人传达您的愿望和偏好。
- **处理您的财务和法律事务。**刚开始的时候，您可能需要订立遗嘱、指定公积金
提名、遗产规划、让家人知道您的账户密码和保单。
- **决定葬礼安排。**谈论葬礼安排让您有机会计划自己的身后事。您可以参与讨论
葬礼的类型、骨灰安置场所或者葬礼中的宗教仪式。有些人可能会选择与他们
已经选定的殡葬承办人来讨论此事。如果您想将这些决定委托给您的亲人也可
以。无论您选择什么，重要的是与亲人交流，这样他们才能知道您的意愿。
- **决定组织、器官和身体的捐赠。**如果您是新加坡公民或永久居民，那么您的遗
体将按照《[人体器官移植法令](#)》进行处理。默认情况下，大多死者的眼角膜会
被移植到需要它们的人身上。如果您[不愿意捐赠](#)，可以选择不捐赠眼角膜。有
些人可能还想为[医学研究或教育目的](#)而捐赠其器官或身体部位。重要的是要知
道，无论您的选择和决定如何，您的医护和治疗都[不会](#)受到影响。如果您对组
织、器官或身体部位捐赠有任何疑问，可以向您的医疗团队咨询。



好好地活，好好地走

您现在可能已经意识到，关于身后事的讨论应该尽早开始。这些讨论不仅仅是关乎生死，更重要的是，能让所有人更有准备、更加安心地陪您走过人生的最后旅程。虽然“好好地活、好好地走”对每个人来说都有不同意义，但是我们希望通过更开诚布公地谈论生活与死亡，您能在人生的最后阶段过得更有意义！

实用资源和阅读材料

1. [预先医疗指示](#)
1. [预先护理计划](#)
2. [持久授权书](#)
3. [人类器官移植法令](#)
4. 国家环境局：[死后事项](#)
5. [新加坡慈怀理事会](#)

以上内容是在“淡马锡基金会—爱惜关怀项目（便利癌症护理，扶持癌症病患）”（*Temasek Foundation-ACCESS programme, Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors*）计划下提供，该计划是一个全方位的关怀护理项目，为癌症患者在其护理和康复过程中提供支持。

上述内容已获得新加坡国立癌症中心（NCCS）癌症教育与资讯服务（*Cancer Education and Information*

Services) 的批准, 适用于癌症患者及其家人和看护者。但是, 这些信息仅供参考, 不得代替医学诊断、治疗或建议。对于特定的医疗状况, 请向您的医疗团队寻求专业的医疗建议。

赞助机构:

TEMASEK
FOUNDATION

