

# 爱心挑战马拉松



街访街坊

黄舒霖说：当你意识到生命是短暂脆弱的，你会格外珍惜每一刻，更懂得为生活中的小事感恩。

李静仪 报道

leecgye@sph.com.sg

去年为临终病患筹款而首次竞跑50公里的黄舒霖（41岁，护士）将在下月初再次挑战极限，为她所服务的慈善组织HCA慈怀护理再度义跑筹款，也实现自己多年来的愿望。

黄舒霖热爱运动，曾参加过好几次马拉松赛，但之前一直没把握挑战101公里超级马拉松。

“后来我想想，人生苦短，应该把握当下，实现自己的梦想。再说，能够再为HCA筹款，我希望更多病患也能实现他们最后的愿望。”

黄舒霖三年前加入HCA慈怀护理，她之前曾在智障学校教书九年，后来报读了护士课程，加入陈笃生医院，主要负责照料年长病患。

她当时看到医护人员如何细心专业地照料临终病患和他们的家人，协助病患舒服安详地走完人生最后一程，令她大受启发。之后她换了另一份工作，但最后还是决定加入HCA慈怀护理。

黄舒霖目前主要负责照料病重孩童，上门协助他们缓解痛楚和不适，也为他们的家人提供心理辅导和精神上的安慰。

谈及她在面对病患时如何为自己做好心理建设，她说：“我会忍不住流泪，也常与病人和家属一起哭，但哭过之后，我们又一起加油。当然也有开心的时刻，例如小朋友的病情较稳定或一起庆祝生日。”

她与不少家属建立了深厚友谊，即使病患逝世了，她和看护者还保持联络，她的手机里也记录了病患的忌日。

因为这个缘故，让这位末期病人的守护天使更珍惜自己所拥有的一切。

“当你意识到生命是短暂脆弱的，你会格外珍惜每一刻，更懂得为生活中的小事感恩。”

