



文 / 邹文学

choowhk@sph.com.sg

摄影 / 洪璐华

(受访者提供部分图片)

当了医生后，我常在午休时间跑步。大热天跑步更好跑，20分钟后回到诊所洗个澡吃个便餐，精神更好，然后我就可以继续看病人。

陈保强医生说，17小时跑100公里，对他也是体力也是毅力的考验。

HCA慈怀护理主席

# 陈保强医生为筹款跑100公里

陈保强医生是在今年10月11日凌晨4点，参加了100公里马拉松长跑。17个小时后的晚上9点12分，他太太和支持者在跑步终点欢迎着坚持跑完全程的陈医生。

陈医生说，他参加这次的长跑，也为HCA慈怀护理筹到14万7222元的善款。

陈保强医生在俗称乌桥头的庙弯行医18年，刚于今年3月，从薛爱美博士手里接过HCA慈怀护理主席的担子。1989年成立的HCA慈怀护理，是本地规模最大的住家临终护理机构。

## 刚好碰上‘世界慈怀护理日’

问：为什么你会参加North Face 主办的这项马拉松100公里赛跑呢？

我向来喜欢跑步运动，包括长途赛跑。2008年，我参加了马拉松半程21公里的比赛，第2年便跑全程42公里。2011年，更参加了100公里的长跑。

今年听说North Face 100定于10月11日举行，我就联想到那一天恰好是“世界慈怀护理日”，岂不是可以借这个机会为HCA慈怀筹款？

HCA慈怀是一个慈善机构，为全岛各地的临终病人，不论家庭经济情况，一律提供免费在家护理服务，全年营运经费预算是850万元，政府支付半数。

我为了参加这次的100公里赛跑，还是做足准备的，星期六和星期天都参加训练，每次12个小时。

这次的长跑有169人参加，时限是18个钟头，我排名48，相信有很多参赛者没法完成赛程。

问：你向来都热爱跑步运动吗？

我从小爱动，祖母就常说我是“屁股痒，坐不久”的孩子。当了医生后，我常在午休时间跑步，大热天更好跑，20分钟后回到诊所洗个澡吃个便餐，精神更好，然后我就可以继续看病人。黄昏跑步的时间较充裕，通常能跑一个小时。我一般是在诊所附近的公园连道运动。

以前我为了应付战备军人的体能测验，喜欢快跑，因为达到金牌标准就有400元奖金。后来，膝盖痛了，晓得岁月不留人，只好放慢脚步跑，就对马拉松赛跑产生兴趣。

除了跑步，我每星期也游泳和骑脚踏车一次。

问：为什么会加入HCA的管理层？

两年前，我介绍一个朋友的岳父接受HCA的护理服务。他岳父患了末期食道癌。后来，他岳父去世。不过，在病人弥留期间，他却对HCA提供的在家服务感到非常满意。

有一天，他和自己的前上司夸奖HCA时，就提到我是介绍人。哪里知道，他的前上司就是HCA管理层人员。就这样，对方约我见面，HCA当时的主席薛爱美博士和总裁就邀请我加入他们的管理委员会。今年3月，还要我挑起主席的重任。

陈保强医生在庙弯行医18年。(洪璐华摄影)



助临终老人轻松度过余生

问：除了筹款，HCA目前还面对哪些挑战？

新加坡不久前有个调查，多数老人希望能在家里度过最后的日子。不过，事实上却只有少过半数的病人能实现这个心愿。

慈怀护理就是要帮忙已经为医生确定病入膏肓的病人，在家里疗养直到最后一分钟。大多数的情况下，我们的医生和护士都能为他们缓解病痛。我们虽然不能治愈他们的病，却有可能使他们少受痛苦，并且有尊严地走完人生的旅途。

HCA希望有更多国人知道这个慈善机构的存在，并且愿意接受他们的帮忙。

HCA也需要更多义工的支援，协助我们展开宣传和心理支援的辅导工作。我们目前也在各种学府里展开教育工作，帮忙青少年了解临终护理的重要性，消除他们对疾病的无谓恐惧，因为每个家庭迟早总会有人要走入人生的最后阶段，年轻人更需要协助家里的临终老人轻松度过余生。

问：请提供一些保健建议。

作为家庭医生，我留意到现在有更多国人似乎是为了追逐美食而活着，他们能随口告诉你，哪个餐馆或者哪个小贩中心烹调的哪一种食物最可口。

我们似乎吃太多了，所以，来看病的慢性病患者有增无减。另一方面，由于工作压力日增，许多人也以尝尽美食来解压，因此，不但老人是诊所常客，很多上班族也常来看肠胃病。

其实，我并不认为每个病人都须要严格限制饮食。我只是认为，饮食要有节制，一般情况来说，每个月吃一次卤猪脚，每个星期吃一碗拉沙，对健康是没有大碍的。

不过，注意饮食需从年轻就开始。我们应鼓励年轻人早早养成良好的生活习惯。营养须均衡，需定期运动。终日饱食不动，疾病自然就要缠身。

## 照顾临终病人 没有年龄限制

问：HCA慈怀能给临终病人提供怎样的协助？

HCA慈怀护理不是医院，没设立病房，却有医生和护士亲自到临终病人的家里提供各种护理。一般上，护士每周会探访病人一次，需要时包括医生也可能天天上门协助病人缓解疼痛和呼吸困难，洗涤伤口或者更换喂食管子等病情。

我们也提供24小时电话咨询。值勤的医生和护士，会随时聆听病人和护理者的求助电话，解答他们的疑问，消除他们的担忧，教导他们调整药剂分量，必要时还赶到对方家里提供紧急支援。这样，病人就不需要常常被送到医院急救，而却能在减少痛楚和不适的情况下，在家里度过最后的岁月。

HCA目前已在裕廊、勿洛、后港和兀兰设立日间服务站，将在家慈怀护理服务带到全岛各处。此外，我们也在马西岭和惹兰陈笃生的总部，设立了两所康乐日间护理中心。

HCA照顾临终病人没有年龄限制，他们也有个特别小组“星光友伴”，服务对象是病重儿童。

问：HCA有多少医护人员？

我们的全职和兼职医生有10多个，护士27个，还聘请有多名提供心理支援的社工和辅导员。

接受我们的临终护理服务的病人，常常都在1000人上下。

不过，我们提供的临终在家护理，有时却需要“越界”。

今年5月，我曾随一名护士拜访后港一名肝癌末期病人。去到他家，却看到一名妇女气息奄奄地躺在床上，我以为她就是病人，哪里知道她是病人的妻子，因为需要照顾病重的丈夫和3个小孩，无法出去工作。

这名中年妇女当时也生病，发高烧却没钱看医生。

我们HCA的任务是帮忙临终病人和他们的家人，更好地面对临终病情的变化，可是，遇到这类社会问题，我们的护士和医生又怎能袖手旁观？

我的安排是，联络热心的亲友给予对方经济上的援助。病人去世后，也协助他的妻子寻找工作。

(记者从较早的报道知悉，陈保强医生自1996年在庙弯经营私人诊所以来，经济拮据者在社工转介下来看病，他一律只收10元诊费。他对贫困病人的关注，使他在2005年获得“我爱儿童基金会”颁发年度博爱义工奖。)



陈保强医生跑完100公里。太太陪他跑了最后一段赛程。