癌症患者及家屬之「紓緩護理」資訊手冊

Palliative Care Information Kit for Cancer Patients & their Families

全人的關懷照顧 生命的質量維護

Holistic Approach & Strive for Quality of Life

合辦機構 Organisers

CanRevive CANCER SUPPORT SERVICE 更生會癌症支援服務

Calvary Health Care Kogarah

ACSMA 澳華醫學會

引言

光輝晚晴紓緩護理服務計劃

—— 為接受紓緩護理的華人癌症病人及其家人提供的訊息和資源

因為對死亡這一話題的懼怕和禁忌，很多華人將紓緩護理與臨終關懷混為一談。大部分病人和他們的家庭成員都盡量避免談論紓緩護理服務的必要性，因為他們大多數不清楚紓緩護理如何能夠幫助他們在與癌症鬥爭的過程中，能提高生活質量。

這計劃其中一項是製作一本在文化上和語言上適合華人的資訊手冊，以幫助華人社區更好地理解紓緩護理服務的概念和範圍，並且指導他們如何獲取合適的服務。

更生會（CanRevive Inc.）與澳華醫學會（Australian Chinese Medical Association 簡稱 ACMA）和高嘉華市加略山科格拉保健中心（Calvary Health Care Kogarah）合作，發起了這一項目，由新州癌症學會（Cancer Institute NSW）通過 2017 - 2018 年度癌症防控創新計劃（Innovations in Cancer Control Grant）撥款贊助。本會謹向所有曾為這小冊子作出貢獻的華人朋友致謝，感謝他們分享寶貴的經驗和意見!

目錄 Content

什麼是「紓緩護理」？ 3
What is Palliative Care?

破解「紓緩護理」的謎思 4
Myths about Palliative Care

「紓緩護理」的目的及好處 7
Aims and benefits of Palliative Care

如何使用「紓緩護理」服務及接受轉介? 8
How to access Palliative Care service and get referred?

那裏可以找到「紓緩護理」? 服務範圍包括甚麼? 9
Where can I receive Palliative Care? What are the services?

「紓緩護理」團隊成員 10
Members of a Palliative Care team

在「紓緩護理」期間你需要考慮哪些事項? 11
What to consider during Palliative Care?

常見的疑問 15
Frequently asked questions

更多資訊及支援 17
More information and support

什麼是「紓緩護理」？

What is Palliative Care?

「紓緩護理」Palliative Care，在不同的地區有著不同的中文翻譯，例如: 姑息治療、安寧療護、寧養服務、善終服務、臨終關懷、或紓緩療護。

世界衛生組織（WHO）對「紓緩護理」的定義是：當病人患上對他們生命有威脅的疾病時，「紓緩護理」是一種致力於提高病患者及其家屬生活質素的理念和實踐。除了減輕病者的疼痛和身體各方面的不適，同時更協助處理其心理、社交和靈性方面的問題。

破解「紓緩護理」的謎思

Myths about Palliative Care

紓緩護理 ≠ 善終服務/臨終關懷

紓緩護理並不等於立即進入善終服務或臨終關懷。在病人治療期間出現症狀，例如氣喘、噁心或疼痛，若接受紓緩護理，可以得到緩解。當症狀受到控制之後，情況好轉，便會停止紓緩護理的服務，回復治療的軌道上。所以紓緩護理可以是短暫的，並不等於病人已進入臨終階段。

進入紓緩護理醫院 ≠ 不歸路/等死

進入紓緩護理醫院並不等於不歸路，也不一定在那裏等候死亡。紓緩護理乃尊重生命，視死亡為自然過程。注重提高病人的生活質素，得到合適護理，獲得舒適安寧。在許多案例中，病人只是短暫入住紓緩護理醫院，接受疼痛管理，紓緩症狀，情況穩定後，便可出院回家或恢復原來的治療。

紓緩護理 ≠ 打止痛針

紓緩護理只是打止痛針嗎？紓緩護理不是單指打止痛針，讓病人緩解痛楚。其實，不是所有晚期癌症病人都會經歷疼痛。而紓緩護理除了利用嗎啡和其他鴉片類止痛藥物外，還有各方面的安寧療護，如止喘，減少焦慮和恐懼等，務求病人及家屬的身、心、社和靈都獲得關懷。

打嗎啡 ≠ 加速死亡

打嗎啡會加速死亡嗎？嗎啡可以有效止痛、止喘，在醫生監控下使用，並不容易成癮。有時醫生增加劑量，乃因病人情況惡化，疼痛加劇所致。使用嗎啡的目的是緩解痛楚，不是安樂死，正確使用並不會加速死亡。醫生指出：「是疾病讓病人死亡，不是嗎啡。就算不用嗎啡，病人還是會離世。」如果喘和痛讓死亡的過程更痛苦，那用藥減輕痛苦是對的。

紓緩護理 ≠ 安樂死

紓緩護理並不等於安樂死。安樂死是指由於病人罹患無可治癒的疾病而遭受痛苦時，藉由注射致命性藥物或採取某種措施，來結束病人生命的一種方法。而紓緩護理絕不會結束病人的生命，醫護人員不會做出上述不被現時法律接受的行為。

接受紓緩護理 ≠ 醫生對病人的放棄

醫生見病人在治療期間，出現各種不適如嘔吐、便秘或疼痛等反應及徵狀，是會轉介紓緩醫學科醫生，讓病人接受緩解徵狀處理；而此紓緩護理並不防礙治療的，病人可一邊治療，一邊接受紓緩護理服務。故此接受了紓緩護理，不等於醫生對病人的放棄。醫療團隊繼續以病人為焦點，保持病人的生命質素和全人的關顧，並沒有放棄病人的需要。即使醫生不採用進一步的治療方法，病人亦可以考慮採用輔助療法或傳統療法，如中醫中藥、針灸等。

不搶救病人 ≠ 不人道/ 不孝

許多人都認為對病人不作任何搶救，就非常不人道，而為人子女的也感到自己不孝。

倘若病人的病情已不可逆轉，一些維持生命的療法雖然可以暫時延續生命，但往往只是把死亡過程推後，對病人可能並沒有意義，甚至很大程度上增加肉體上的痛楚（如靜脈注射營養液，會讓癌細胞生長，導致病人內出血或各器官衰竭；又或心肺復甦法，會引致病人肋骨斷裂）和精神上的折磨，這是否對病人人道呢？

假若病人的願望是不作無謂的搶救，為人子女的更加要尊重病人的意願，這才是孝道吧!

接受紓緩護理 ≠ 縮短壽命

接受紓緩護理並不等於壽命的縮短。採用紓緩護理，重點在提高生命質素，緩解症狀，令病者的身體不適或疼痛減輕，反而可能令病者活得比預期的時間長些。

醫生停止病人進食 ≠ 讓病人餓死

醫生停止病人進食就是等同要病人餓死嗎？非也！

紓緩護理創始人 Ms Cicely Saunders 女士說：「我們會盡一切努力，幫助病人安然逝去，但也會盡一切努力，讓病人好好活到最後一刻。」讓病人在最後階段仍然有尊嚴，有質量地活，是紓緩護理的焦點。對於瀕臨死亡的病人，身體器官已停止運作，再給予食物和水份只會加添身體的負荷，甚至帶來更多苦痛。與其作無效的維生治療，醫生才考慮停止病人任何飲食，讓其安然離世，並無蓄意把病人餓死。

停止進一步治療 ≠ 會日內死亡

停止治療的原因是因為進一步治療會帶來病人更多的傷害，或者治療本身已宣告無效。一些研究報告顯示，提升生活質量如疼痛管理等方法，都會令病人感覺舒服，甚至壽命延長。

「紓緩護理」的目的及好處

Aims and benefits of Palliative Care

紓緩護理是一種在病人受到生命威脅時，為其改善生命質素之理念和實踐。護理是由一組醫務人員及醫療輔助人員組成的醫療團隊提供，盡力減少病者的疼痛和各種肉體、心理、社交和靈性方面的病狀，令病人獲得足夠症狀處理和心靈安慰後安然離世。

其好處包括三大層面

全人照顧

紓緩護理以「病人」為中心，非以病為中心。照顧病人身、心、社、靈各個層面，以達到完整的療護照顧

全家照顧

不只是關心病人，也關懷病者家屬。如協助病人與家人之間的溝通、協助家人取得社會資源和資助等等

全程照顧

紓緩護理對末期病人照顧直到臨終，亦協助家人渡過整個哀傷期

如何使用「紓緩護理」服務及接受轉介？

How to access Palliative Care service and get referred?

患者及家屬可

向自己的家庭醫生諮詢
有關紓緩護理服務，
如有需要，可要求轉介

又或者接觸醫院裡
面的主診醫生，
要求轉介

也可向社區護士
(Community Nurse)
要求轉介

那裏可以找到「紓緩護理」？服務範圍包括甚麼？

Where can I receive Palliative Care? What are the services?

提供「紓緩護理」服務的地方

- 醫院 Acute Hospital
- 短期療養院 Sub-acute Hospital
- 紓緩護理日間中心 Palliative Care Day Centre
- 紓緩護理醫院 Palliative Care Hospital (Hospice)
- 護理安老院 Residential Aged Care Facility
- 家中 Home Based
- 紓緩護理醫院門診部 Palliative Care Day Clinic

「紓緩護理」醫院服務可以包括

- 住院及門診
- 家訪
- 廿四小時電話支援
- 健身房
- 徵狀管理 (如疼痛、噁心、嘔吐或氣喘等)
- 提供情緒支援，關顧病人及家屬心理及靈性上的需要
- 提供支援系統，如經濟援助、家居照料、社區交通等服務
- 為病人及家人轉介暫息服務
- 醫護設備租賃 (如輪椅、病床)
- 臨終關懷
- 提供輔導，及日後喪失親人的哀傷輔導

「紓緩護理」團隊成員

Members of a Palliative Care team

護理是由一組醫務人員及醫療輔助人員組成的醫療團隊提供，目標是盡量提高病者和家屬的生活質素。

醫療團隊包括	
家庭醫生 General Practitioner (GP)	由癌患診斷開始，第一個會接觸的醫護人員便是家庭醫生。病人在接受紓緩護理期間，有紓緩醫學經驗的家庭醫生便會兼顧病人及家屬的身、心、社、靈等問題，作出適當解答及轉介
腫瘤科醫生 Oncologist	是病人治療癌症的主診醫生。在有需要的時侯，會為病人轉介紓緩醫學科醫生，以緩解各種徵狀及疼痛
紓緩醫學科醫生 Palliative Medicine Physician	為病者提拱疼痛和病症管理的評估及專業意見，包括救護車照顧計劃 Ambulance Care Plan
紓緩護理護士 Palliative Care Nurse	在院社或在社區的紓緩護理護士，都會配合紓緩醫學科醫生或家庭醫生，以提供適切的疼痛和病症護理
職業治療師 Occupational Therapist	為病人家居環境及設備作評估，以提供改裝及教育，配合病人在家中接受紓緩護理服務的需要
物理治療師 Physiotherapist	為病人提供有關行動及機能鍛煉的指導
營養師 Dietitian	為病人的飲食營養提供指導
社會工作者 Social Worker	為病者及家屬提供輔導、福利資訊及轉介服務，以解决財政困難及精神壓力等問題
牧靈工作者 Pastoral Care	為病人及家屬提供情緒及精神支持、照顧宗教或靈性上的需要
癌症支援服務機構 / 義工 Cancer Support Organisation / Volunteer	一些癌症支援服務團體如更生會，會為病人及家屬提供資訊及情緒支持服務，如電話支持、家訪及醫院探訪等

在「紓緩護理」期間你需要考慮哪些事項？

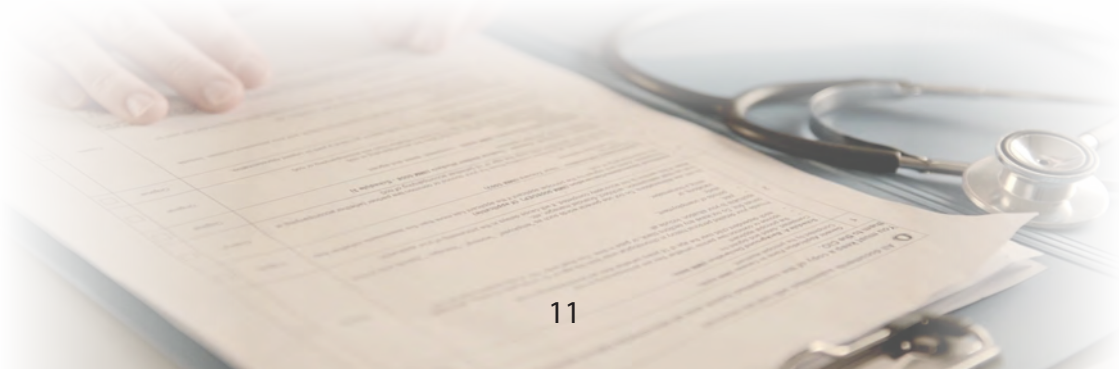
What to consider during Palliative Care?

病人應住院或在家接受紓緩護理服務？

- 視乎病人的家居條件，包括有沒有適當的照顧者作日常照料，以及家中的設備和配套是否適合和足夠使用。如果住院則有醫護人員日夜看顧，讓照顧者有休息的機會。
- 如病人希望留在家中養病，一些居住環境便要稍作改動，保障病人的安全並減低家人的憂慮。這時候紓緩護理團隊的職業治療師可作家訪及評估，提出建議。

甚麼是「預設醫療指示」Advance Care Directive？對病人和家人有甚麼好處？

- 有許多人認為：「生活的質量勝過生命的長短」。處於末期的癌症病人，建議與家人商討，考慮進行「預設醫療指示」。當病人到了病情無可逆轉，而對各種治療也毫無反應時，可選擇是否接受任何延遲病人死亡的治療，包括心肺復甦法、人工輔助呼吸或插胃喉進食等「維生治療」Life-sustaining Treatment。換句話說，病人在意志還清醒時，可以自主決定接受或不接受急救及使用生命維持儀器。



「預設醫療指示」的好處：

- 體現病人自主權：為末期病人提供自主機會，病人可以未雨綢繆，表達個人價值取向，拒絕過度治療或無效的維生治療所帶來肉體及精神的痛苦。
- 避免日後爭議：為你所愛的家人設想，免卻他們要作出困難的決定或在抉擇過程中產生的矛盾和衝突，好讓病人有安然離世的權利。

- 有關「預設醫療指示」表格，你可與家庭醫生、醫院社工或紓緩護理團隊查詢，以協助填寫。
- 表格內容 (按新州衛生部)，主要分為五部份:

(i) 病人個人資料

(ii) 對死亡的個人價值觀

(iii) 醫療指示內容

(iv) 器官捐贈

(v) 授權及見證人簽署

獲取更多「預設醫療指示」的資訊，
可以到網站：www.advancecareplanning.org.au
或致電全國諮詢熱線 National Advisory Helpline：1300 208 582；
「預設醫療指示」的表格可從新州衛生部的網址下載(英文):
http://www.health.nsw.gov.au/patients/acp/Publications/acd-form-info-book.pdf

病人可以為家人做些甚麼? 會否考慮訂立遺囑 ?

遺囑是一份指示遺產如何分配的有效法律文件。假若沒有立下遺囑便離世，你的遺產便會根據政府規定來分配；這可能會違背你個人意願，分配不到你想給的個人或團體手裏，並且可能要等候冗長的時間處理。

訂立遺囑的好處

- 按個人意願執行，指定遺產受益人
- 避免家屬糾紛及官司訴訟
- 減省繁重的法律手續及額外費用

訂立遺囑的途徑:

- 私人律師；亦可找新州律師轉介服務
  The Law Society of NSW Solicitor Referral Service,
  電話：(02) 9926 0300；網站：www.lawsociety.com.au
- 社區法律中心所提供的免費法律意見
  Community Legal Centres NSW,
  電話：(02) 9212 7333；網站：www.clcnsw.org.au
- 新州授託人及監護人機構
  NSW Trustee & Guardian,
  電話1300 364 103；網站：www.tag.nsw.gov.au
- 遺囑套件 Legal Will Pack 從郵政局或報攤 newsagency 購買、或網上購買，要自行填寫；如有需要，可尋求專業人士協助。

甚麼是「授權書」Power of Attorney？何時需要訂立授權書？

- 「授權書」是一種書面文件，當事人以此指定某人為代理人，授權其為他本人利益從事某類行為或某一特定行為。它可以是單方面出具的法律文件，也可以是其他法律文件(如契約或協議)的組成部分。
- 如病人仍然在世，但精神和體力上無法親自處理個人事務或財務，甚至作出決定，這時就需要訂立授權書，委託所信任的家屬或朋友代為辦理。

授權書分兩類

普通授權書 General Power of Attorney	持久授權書 Enduring Power of Attorney
適用於一段特定時間，例如出國旅遊或住院，需要其他人在指定期間內處理閣下財務決定，包括銀行帳戶，付帳單，買賣股票或房產。如你喪失做決定能力時，這授權書便會失效	一份指明你授權別人在你喪失做決定的能力之後替你做決定的文件，以處理所有財務決策

- 處於末期的癌症病人，在你神志還清醒時，建議選取訂立持久授權書可能較為合用。

當沒有親人在身邊，病人可以怎樣做？

- 病人可以委託一個可信賴的人作監護人 Enduring Guardian，在喪失決定能力之後，為你作生活方式決定，例如住處、醫療及服務等事務上。你只需要填寫一份「法定持效監護人委託書」Enduring Guardianship Form，便可以指明監護人的權利和職能。
- 上述文件都可以在律師的協助下填寫，又或致電新州授託人及監護人機構 NSW Trustee & Guardian 查詢，電話1300 364 103。

常見的疑問

Frequently asked questions

假若英語能力欠佳，我如何與有關醫護人員溝通？

- 可要求醫護人員使用電話翻譯及傳譯服務 TIS (Translating & Interpreting Service) 電話131 450；
- 或與你的家庭醫生保持緊密的聯繫，他會為你解答許多疑難；
- 在下一次晤診前，可先向醫院預約一位傳譯員；
- 若致電各政府部門及公立醫院，使用電話翻譯及傳譯服務 TIS 是免費的。撥電 131 450，說出英文 “Cantonese” 或 “Mandarin”，就會有人替你安排即時傳譯員。接通傳譯員之後，再說出你要求致電的部門及電話號碼。

對紓緩護理的需要或轉介，我可以尋找多一位醫生的意見嗎？

你是可以多找一位腫瘤科醫生或紓緩護理專科醫生，尋求第二意見。

紓緩護理服務需要收費嗎？

一般的市民，持有國民保健卡Medicare Card，在公營的醫療系統內使用基本紓緩護理服務，無論在家或住院的服務提供，都是免費的。而一些藥物或設備可能需要額外費用，建議向有關服務提供的機構查詢。

病人在紓緩護理醫院通常逗留多久？

入住紓緩護理醫院可有多種原因。一般都是緩解徵狀及管理疼痛，而當病人不能在家自理，就需要入院；另一種原因則是病人已到臨終階段，入院較為合適。病人平均住院期為14天。

接受住院的紓緩護理，期間可否回家休養？

紓緩護理科醫生診斷病人症狀受到控制，或有改善，而病人或家屬又同意，病人是可以回家休養。又或在住院期間，週末或節日可請假回家與家人相聚。

紓緩護理醫院的探病時間有沒有規限？

家人的陪伴及親友的支持，對病人非常重要，故此一般的紓緩護理醫院並沒有規限探病時間。

家屬可否留宿過夜？

住單人房或醫院有特別房間配套的病人，家屬是可以留宿過夜。

醫院有沒有中餐供應？

沒有。但家人可自備膳食，在院內加熱。

病人可否帶備私人物品，如枕頭，毛氈等入住醫院？

可以。只要對病人有意義的東西，如相片等都可以。

病人可以跨區使用紓緩護理服務嗎？

不建議跨區使用服務，病人可能會損失在所屬地區的團隊提供的家居支援。

患癌後，家庭已出現經濟壓力及財政困難，怎麼去尋求支援？

- 約見醫院的社工 Medical Social Worker，尋求幫助及轉介至有關部門；
- 向福利署 Centrelink 申請疾病津貼、殘疾人士福利金、或照顧者補貼金/津貼等；
- 向新州癌症協會 Cancer Council NSW 查詢一次過補貼及免息貸款。

照顧者可獲取甚麼支援？

照顧晚期癌症病人，很多時候都會身心疲憊，心力交瘁。關顧者也需要別人的照顧和支援。

- 一些實務的幫助如交通接送、膳食安排或家務清潔等，可尋求家居及社區照料服務，聯絡醫院的社工便可以獲取相關資料及轉介；
- 心理健康，可尋求醫院社工、專業輔導或健康專業人員；
- 情緒/資訊支援，可尋求一些癌症支援服務團體，如更生會等；
- 暫時放下照顧，歇息一下，可尋求暫息服務 Carer Respite Service。

（以上服務機構電話等資料，請參閱下一頁“ 更多資訊及支援 ”）

更多資訊及支援

More information and support

紓緩護理/癌症資訊及支援機構

機構	電話	網址
Palliative Care Australia (澳洲紓緩護理組織) 致力推廣紓緩護理服務的全國組織	(02) 6232 0700	www.palliativecare.org.au
Cancer Council NSW (新州癌症協會) 新州主要的癌症支援機構， 用多種語言提供訊息和資源， 以支持受癌症影響的人士	Help Line: 131 120	www.cancercouncil.com.au
NSW Palliative Care (after hours) Helpline (新州紓緩護理服務熱線 - 非辦公時間) 由紓緩護理專科護士解答查詢	1800 548 225	
CanRevive Inc. (更生會) 新州首個為華人癌症患者/關顧者 提供資訊及支援服務機構	(02) 9212 7789	www.canrevive.com

福利津貼

機構	電話	網址
Centrelink (福利署) 隸屬於民政服務部之政府部門， 負責實施澳洲福利計劃	131 202 (多語言熱線) 說出英文 “Cantonese” 或“Mandarin”	www.humanservices.gov.au

翻譯及傳譯

機構	電話
TIS (Translating & Interpreting Service) (翻譯及傳譯服務) 為澳洲境內的任何人士或機構提供傳譯服務， 讓非英語人士能夠透過電話接觸各種服務和資訊	131 450 (24小時熱線) 說出英文 “Cantonese” 或 “Mandarin”

法律諮詢

機構	電話	網址
LawAccess NSW (新州法律諮詢處) 提供免費電話法律訊息/建議， 及轉介附近法律援助處、社區法律中心	1300 888 529	www.lawaccess.nsw.gov.au
Legal Aid NSW (新州法律援助辦事處) 提供有關申請法律援助撥款事宜等服務	(02) 9219 5000	www.legalaid.nsw.gov.au

實務支援

機構	電話	網址
My Aged Care (我的養老服務) 適用於65歲或以上人士，是一個獲取各種 老年服務和資訊的起點， 如申請資格、服務類別及費用等	1800 200 422	www.myagedcare.gov.au

實務支援

機構	電話
暫息服務、家居及交通照顧： Commonwealth Respite and Carelink Centre （聯邦護理聯繫中心） 提供暫息服務及有關支援的全國訊息中心	1800 052 222

心理輔導

機構	電話	網址
Cancer Council NSW （新州癌症協會） 新州主要的癌症支援機構	Help Line: 131 120	www.cancercouncil.com.au
Carers NSW （新州照顧者協會） 致力爭取照顧者權益的組織	1800 242 636	www.carersnsw.org.au

其他

機構	電話	網址
Ambulance Care Plan (Authorised Adult Palliative Care Plan) （救護車照顧計劃）		www.slhd.nsw.gov.au/btf/pdfs/Amb/Adult_Palliative_Care_Plan.pdf
Carer Gateway （照顧者支援資訊站） 為照顧者而設的網站及電話服務， 提供資訊和支援	1800 422 737	www.carergateway.gov.au

鳴謝

更生會特此向該計劃工作小組致意，感謝他們對整個項目的貢獻及協助。

林奇恩教授 (Professor Danforn Lim) - 澳華醫學會會長

呂家明女士 (Mrs Carmen Sanchez) - 高嘉華市加略山科格拉保健中心紓緩護理專科高級護士

楊迺賢先生 (Mr Eric Yeung) - 更生會會長

鄧鄭雪儀女士 (Mrs Margaret Tang) - 更生會執行委員會成員

文朱妙華女士 (Mrs Sabrina Man) - 更生會支援服務經理

龍麗華女士 (Ms Agnes Lung) - 更生會支援服務主任

張勝昔博士 (Dr George Zhang) - 更生會研究項目主任

我們亦謹此對新州癌症學會（Cancer Institute NSW）提供的癌症防治創新計劃撥款表示誠摯的感謝，它所提供的資源使此計劃「光輝晚晴 — 為接受紓緩護理的華人癌症病人及其家人提供的訊息和資源」得以實行。

免責聲明

更生會竭盡所能確保本資訊手冊中的資訊是最新而準確的，但更生會仍然無法保證這些資訊的準確性、可靠性和普遍性。更生會對使用、參考、依靠本小冊子內所載任何訊息所帶來的損害並不承擔任何責任。如發現本刊物有任何錯誤或不準確的地方，請與更生會聯繫。

更生會（CanRevive Inc.）

更生會是一個非牟利的華人慈善機構， 由兩位癌症倖存者和一位照顧者於1995年在悉尼的Haymarket成立，旨在支持以中文為母語的人士，走過艱辛的癌症歷程。透過適切的文化和語言的資訊及支援服務，以幫助減輕癌症對患者及其家屬的衝擊。專業工作人員及訓練有素的義工提供多種支援服務，如支持小組、電話支援、家庭和醫院探訪、公開資訊講座、輔助治療活動和興趣小組。請瀏覽我們的網站 www.canrevive.com 瞭解更多資訊。

澳華醫學會（Australian Chinese Medical Association 簡稱 ACMA）

成立於1990年，是當時唯一一個在澳大利亞由華人註冊西醫組成的專業團體，其成立初衷是為促進各西醫成員的專業水準及促進澳洲華人社區健康。隨著澳洲華人團體的不斷壯大，學會的使命也在與時並進，更注重華人醫療界的專業及各層面交流、社區健康和醫療延續教育等方面。學會中各會員醫生活躍在各中英文廣播電台、中文報章及網上博客都有長期的醫學專欄。另外，澳華醫學會亦常支持各類社會團體的活動，為他們提供專業醫學講師，協辦各類型社區健康講座及活動。澳華醫學會亦有推廣許多臨床篩查項目及教育活動，為華人社區提供裨益。此外，ACMA 還在1992年建立了 ACMA 慈善信託基金，是新州註冊的公共慈善機構。基金會持續捐贈資金用於支持醫學教育和研究，救助貧困人口，提供獎學金和助學金以促進醫學研究的開展，並向其他公開註冊的慈善機構捐款。

高嘉華市加略山科格拉保健中心（Calvary Health Care Kogarah）

高嘉華市加略山科格拉保健中心在紓緩護理上，有逾50年的經驗。他們提供紓緩護理的目的是幫助病人和他們所愛的人獲得尊嚴、舒適，並將生活質量提升到最高。他們所提供的紓緩護理包括了住院護理和家庭護理。病人可以獲得疼痛和症狀管理、臨時看護和臨終關懷。他們的社區紓緩護理團隊為聖佐治區（St George District）和修打蘭郡（Sutherland Shire）的住戶提供服務。他們為所看護的病人提供各種服務包括家庭探訪、診所內醫療服務和 24 小時電話諮詢建議。

他們以醫療專業人員團隊模式為病人及其家人提供所需。他們的照顧是與其他服務相結合，集中在病人的整體需要，旨在照顧病人在身體、心靈、社交以及精神上的需求。

引星光

關懷驅走嚴冬晚

憑瑞輝

送暖帶來仲夏晴

光輝晚晴

紓緩護理服務計劃

Light in the Darkness

Information and Resources for Palliative Care Cancer Patients / Families