预先护理计划

手册



agency for integrated care

如何使用这本手册

本指南将协助您反思哪些事项对您而言最重要，以及您的医疗护理偏好。

预先护理规划（ACP）的作用在于，当您无法自行做决定或表达意愿时，让您的家人和医疗团队了解您的意愿。因此，您可按自己的想法和愿望填写这本手册，答案无对错之分。

注意：本手册不能替代正式的预先护理计划文件。

第一部分

反思

1) 医疗护理相关经历 02
2) 生活中您喜欢的事情 03
3) 支持来源 05
4) 对自己的疾病（如有）或医疗护理的担忧 06
5) 您的护理偏好
- 医疗护理 07
- 日常护理与支持 09
- 其他要求 13

第二部分

如何完成并分享您的预先护理计划

1) 指定您的决策代言人(NHS) 15
2) 怎么完成您的预先护理计划 (两种方法) 17

第三部分

完成预先护理计划后该做什么

1) 您的预先护理计划存放在哪里 21
2) 提前规划 22

第四部分

关于预先护理计划的常见问题

24

第一部分

反思

了解什么对您最重要



①

医疗护理相关经历



让他人了解，对您而言**在医疗护理中最重要的是什么。**

您或您身边的亲友有过生病的经历吗?

您可反思以下方面:

- 这些经历带给您怎样的感受
- 未来接受医疗护理时，您希望获得怎样的体验或避免哪些情况



②

生活中您喜欢的事情



根据您的喜好定制治疗方案。

i. 选择对您来说重要的事情或活动。您可以有多项选择：

在日常生活中独立自主	定期锻炼身体	关爱家人
陪伴家人	参与志愿活动、帮助他人	心灵或信仰活动
享受个人爱好	旅游	工作

其他 (请注明):



②

生活中您喜欢的事情



这些活动**体现了您生命的意义。**

ii. 为什么这些活动对您而言很重要？

请具体说明这些活动能帮助您实现什么目标或满足哪些需求。



③

支持来源



请找出在您困难的时候**给予您支持的人及相关活动。**

i. 当您遭遇困难时，以下哪些能为您提供帮助?

请勾选所有适用项。

- ☐ 家人的支持
- ☐ 朋友的支持
- ☐ 其他（请注明):
- ☐ 参与休闲活动
- ☐ 心灵或信仰活动

ii. 这些支持来源如何为您提供帮助?

您可分享这些支持来源为您带来帮助的详情。

4

对自己的疾病（如有）或医疗护理的担忧



了解您的顾虑，有助于他**人以您舒心的方式照料您。**

以下哪些担忧对您而言较为重要？您可选择多项。

- [ ] **身体疼痛与不适**
- [ ] **医疗费用支出 / 给家人造成经济负担**
- [ ] **对家人的影响 / 给家人造成精神和情感负担**
- [ ] **丧失自主能力 / 给家人造成体力负担**
- [ ] **感到孤独或孤立无援**
- [ ] **其他**

⑤

您的护理偏好

医疗护理



您希望接受的医疗护理。

请设想这样一种情况：您的疾病或身体损伤已无法逆转，且您不太可能恢复自主决策能力，您已经不知道自己是谁、和谁在一起或在哪里。

在此情况下，您更倾向于哪种医疗护理方式？

☐ **舒适为主的医疗护理**
- 尽可能避免使用医疗设备及住院治疗。
- 以提升生活舒适度为核心（如何舒心地活着），而不是延长生命（活多久）。
- 确保充足的饮食、饮水及舒适的护理措施，例如缓解疼痛或其他症状（如辅助呼吸的药物治疗）。

您为何选择舒适型护理？



您希望避免哪些医疗操作？



⑤

您的护理偏好

医疗护理

☐ **所有必要维持生命的治疗**

- 持续接受所有维持生命体征的治疗（例如呼吸机或插管），即便这些治疗让您感觉不舒服，直至出现您无法接受的结果为止。

您为何选择所有必要维持生命的治疗？

哪些结果是您难以接受的？



☐ **目前我决定不了，原因是**

注意：*您的偏好将为医疗团队及家人提供指引，帮助他们为您作出最佳决策。医生会凭借专业判断为您提供最合适的护理，如果将违背您的最大利益，他们可能无法完全按照您的意愿行事。*

⑤

您的护理偏好
日常护理与支持

以下是社区护理支持服务的相关选项，从居家护理到专业护理等不同类型。

了解这些选项，有助于您考虑未来更喜欢在哪里接受医疗护理。

您无需记住第 9 - 10 页的全部内容，可关注与自己的情况最相符的选项。



1

住家

护理服务在您的家里提供，让您能够在熟悉且舒适的环境中接受专业护理。

包括:

- 协助日常生活与个人护理
- 送餐服务
- 登门问诊与处方配药
- 居家护理
- 为协助看护者而提供的临时喘息护理
- 居家治疗



2

中心

在社区或日间护理中心提供护理与支持服务。

包括:

- 帮助维持或提升认知能力和日常功能的项目
- 日间护理与监护服务
- 临终关怀日间护理与慈怀护理
- 社区护理服务
- 社交与康乐活动
- 复健疗程

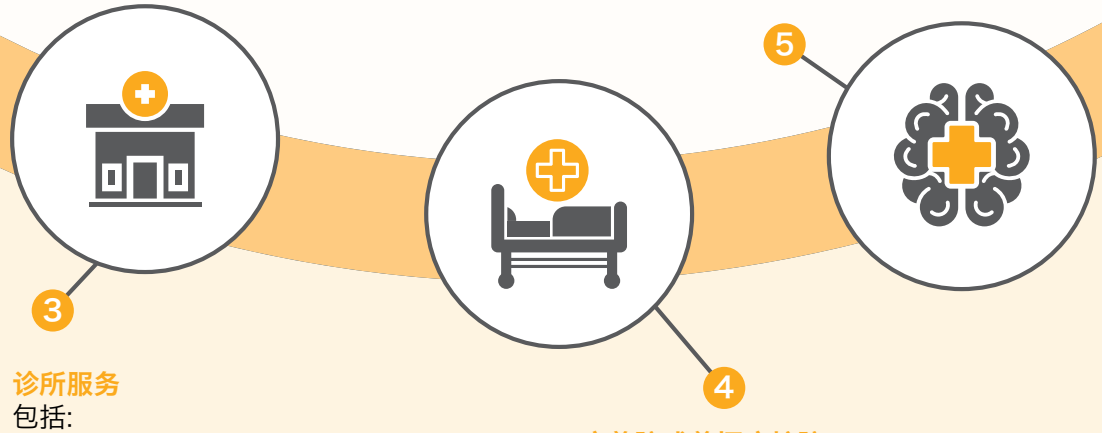
⑤

您的护理偏好

日常护理与支持

心理健康服务
包括:

- 社区心理健康团队
- 全科医生或综合诊疗所提供的护理服务
- 精神复健及康复



诊所服务
包括:

- 享受补贴的医疗及牙科护理服务
- 预防性护理及早期健康检查

疗养院或慈怀疗护院
当护理要求较高时，可选择住宿式或住院式护理机构。

包括:

- 临终关怀住院护理及慈怀护理
- 长期住宿护理服务
- 为协助看护者而提供的短期喘息住宿护理

反思：了解以上选项后，哪些类型的护理让您觉得合适或安心？

如需了解更多社区护理与支持服务相关信息，可浏览网站 https://www.aic.sg/care-services/.

5

您的护理偏好

日常护理与支持



这些偏好能帮助他人以您最舒心的方式照料您。

请选择对您而言最重要的护理领域。

请勾选所有适用项，并说明它为什么对您很重要。

☐ **您希望如何缓解疼痛?**
（例如：药物治疗、医疗操作）

☐ **您希望如何获得情感支持?**
（例如：独处时间、限制访客、聆听音乐）

☐ **您希望个人护理如何安排?**
（例如：洗澡、口腔护理、梳洗、仪容整理）

注意： 根据您的病情，并非所有偏好都能满足，但医疗团队会尽可能予以配合。

⑤

您的护理偏好

日常护理与支持

☐ **您希望如何保持行动能力或活跃度?**
(例如：坐起，走动，轻柔动作)

☐ **是否有对您很重要的文化、心灵或信仰的相关活动?**
(例如：祷告、诵经、安静的空间)

☐ **什么东西能让您感到舒适吗?**
(例如：毯子、音乐、枕头、袜子)

☐ **其他（请注明）**

⑤

你的护理偏好

其他要求

您可在此处说明以下内容：
- 可能影响护理决策的个人信念或价值观
- 希望参与或不希望参与护理相关讨论的人员

请注意，本部分请勿填写以下信息：
- *法律文件（例如：遗嘱或持久授权书）*
- *财务详情（例如：资产或银行账户信息）*
- *密码或敏感账户信息*



至此，您已完成反思部分。

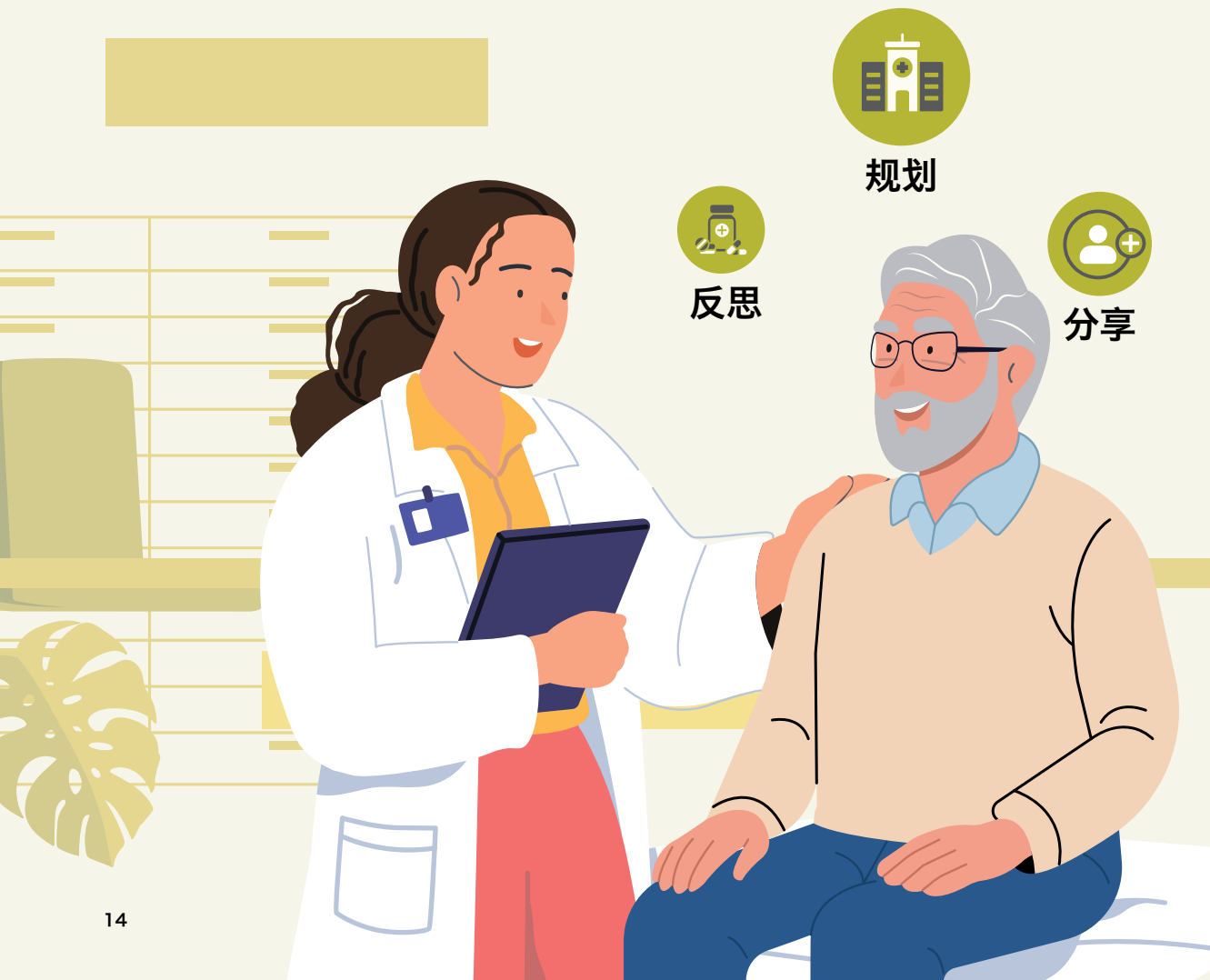
下一部分将说明如何正式完成您的预先护理计划，以便在需要时，您的意愿能够被分享和查阅。



第二部分

如何完成并分享您的预先护理计划

第二部分将为您说明，如何将这些反思内容转化为正式的预先护理计划。



①

指定您的决策代言人（NHS）

当您无法亲自表达意见时，您的决策代言人将替您表达医疗护理偏好。医疗团队会咨询您的决策代言人，并根据您的意愿指导医疗护理方式。

成为决策代言人的条件
- 必须年满 21岁
- 必须是您信任且相处舒心的人
- 可以是家人、朋友，或您选定的其他人士

在指定您的决策代言人之前
- 向他们说明您的护理偏好
- 确保他们理解并同意支持您的意愿

若您已办理持久授权书
- 建议您委任持久授权书的受权人同时担任决策代言人。

您可列出最多两位您考虑指定为决策代言人的人选。

1. _____

2. _____



选择决策代言人（NHS）的注意事项

帮您确定合适的决策代言人

- ☐ 尊重您的意愿
- ☐ 能在高压情况下做出决定
- ☐ 愿意倾听并理解您的护理偏好
- ☐ 能够与医疗团队有效沟通
- ☐ 能在紧急时刻保持联系

指定决策代言人所需资料

根据您预先护理计划的具体办理方式，所需提供的个人资料会有所不同。

	myACP	预先护理计划协调员
姓名 (与NRIC或FIN一致)	✓	✓
NRIC或FIN号码	✓ 使用Singpass 的联系资料向您的决策代言人发送短信和电子邮件邀请	✗
生日	✓ (用来确认您的决策代言人的年龄)	✗
本地手机号码	✓	✓
电邮地址	✓	✓
与您的关系	✓	✓

②

怎么完成您的预先护理计划 (两种方法)

选择最符合您舒适度和需求的选项。



	myACP	预先护理计划协调员
完成方式	通过My Legacy网站在线自行完成	在预先护理计划协调员面对面地指导下或通过线上通话完成
所需时间	大约30分钟 所需时间因人而异，看个人是否准备好，以及是否清楚自己的护理偏好是什么。	大约1.5 小时 所需时间因人而异，取决于需要讨论的内容，以及所需的协助程度。
方便程度	可通过移动设备或电脑，随时随地进行	需要预约
指导	提供线上文字指南，需自行完成	由协调员引导讨论，并确认您已理解相关内容
文件准备与提交	自行准备相关文件并以电子方式提交	由协调员帮助填写文件和提交
费用	免费	可能会有相关费用，由服务提供方而定
最适合	想要独立完成填写表格的人士	想要面对面的指导的人士

通过myACP完成预先护理计划



开始前观看以下视频可能会对您有帮助。

第 1 步

观看 myACP 指导视频

了解流程与操作方式。

第 2 步

在线完成预先护理计划

准备好后，可以开始您的myACP。

重要提示

您的决策代言人需要使用Singpass通过My Legacy网站，在线查阅并接受您的委任。

若您想要面对面的指导，也可预约预先护理计划协调员，由专业人员进行一对一服务，全程指导您完成相关流程。

预先护理计划协调员是来自社区组织的专业人员，他们会引导您进行相关沟通、协助您填写预先护理计划的表格，且在新加坡全岛均有服务点，您可以选择对您最方便的地点。



您可联络以下任何一间机构预约。

善达社区保健机构 (SATA CommHealth)
- 6244 6688
- acp@sata.com.sg
- Ang Mo Kio, Bedok, Kallang, Jurong East, Sengkang, Tampines, Toa Payoh, Woodlands

城隍慈善基金会 (Society of Sheng Hong Welfare Services)
- 6239 0936
- acp@shenghong.org.sg
- Hougang, Toa Payoh

蒙福关爱 (Montfort Care)
- 9734 0617
- acp@montfortcare.org.sg
- Bedok, Bukit Merah, Marine Parade, Tampines, Outram, Yishun

家护基金 (Home Nursing Foundation)
- 6854 5555
- acp@hnf.org.sg
- Hougang, Toa Payoh

飞跃社区服务 (Fei Yue Community Services)
- 9837 0605
- acp@fycs.org
- Choa Chu Kang, Buangkok, Chinatown

狮子乐龄之友协会 (Lions Befrienders Service Association)
- 6681 4020
- acp@lb.org.sg
- Clementi, Queenstown

日爱疗养院 (Sunlove Abode for Intellectually Infirmed Ltd)
- 8959 7984
- acp@sunlove.org.sg
- Ang Mo Kio, Bedok, Bukit Merah, Geylang, Hougang, Novena, Woodlands

请扫描二维码预约预先护理计划协调员

第三部分

完成预先护理计划后该做什么

这部分将为您介绍，完成预先护理计划后可以做的事情，包括如何确保您的预先护理计划随时可查阅，以及了解其他需提前规划的事项及其方式。



①

您的预先护理计划该存放在哪里

完成预先护理计划后，请留意以下几点：

方便医疗团队查阅

您的预先护理计划会存入国家电子健康记录系统中（NEHR），方便您的医疗团队获取和查看您的预先护理计划。

可在线查阅或更新

只要您保有心智能力，随时可以在My Legacy网站上通过myACP功能，查阅、分享或更新您的预先护理计划。

打印副本（如适用）

如果您是在协调员的协助下完成预先护理计划，可向他们索取一份打印副本。

自行留存副本

建议您把预先护理计划的副本与其他重要文件如医疗或个人记录，一起存放。



只要您保有心智能力，
随时都可以查阅和更新您
的预先护理计划。

②

提前规划

预先护理计划（ACP）是提前规划的一部分。在人生的不同阶段，其他工具也可能对您有帮助。



在您身体健康、保有心智能力时，可做好以下规划

- 预先护理计划 (ACP)
- 预先医疗指示 (AMD)
- 公积金提名 (CPF Nomination)
- 持久授权书 (LPA)
- 遗嘱规划



若您身体不适、丧失心智能力时

- 预先护理计划
- 持久授权书



离世后相关安排

- 公积金提名
- 遗嘱规划

完成预先护理计划不是终点。

当您的意愿改变、经历重大人生事件，或健康状况发生变化时，都应重新检讨您的ACP。

为未来规划的实用指导资源



预先医疗指示 (AMD)

AMD是一份具法律约束力文件，它指示医生在您病危而无意识时停止使用维持生命的特别治疗方法。

如需了解更多AMD的详情，请浏览：

www.moh.gov.sg/seeking-healthcare/advance-medical-directive



持久授权书 (LPA)

LPA是一份法律文件，让21岁或以上的人士（"授权人"）委任一名或多名可信赖的人士（"被授权人"）在其失去心智能力时，代替其处理个人福利与 / 或产业与财务事宜。



公积金提名 (CPF Nomination)

- 公积金提名允许您在离世后按照您的意愿分配公积金，将以现金支付。
- 公积金储蓄不构成您的遗产，也不能通过遗嘱进行分配。这可以保护您的公积金储蓄免受债权人的追索。



遗嘱规划

遗嘱是一份法律文件，可让您明确决定离世后如何处理您的个人金钱、房产及财物的归属 *。您可以在遗嘱中具体指定资产继承人、受抚养人的监护人，以及遗嘱执行人。

** 请注意：部分资产不适用此规定，例如公积金款项。*

如需了解更多关于LPA、公积金提名及遗嘱规划的详情，请浏览：go.gov.sg/mylegacy.

第四部分

关于预先护理计划的常见问题

ACP、AMD 和 LPA 有什么区别?

A

- **ACP（预先护理计划）:** 一份指导性文件，能让您的家人和医护团队了解您的医疗意愿。
- **AMD（预先医疗指示）:** 一份具法律约束力文件，针对特定医疗情境下的维持生命治疗作出相关说明。
- **LPA（持久授权书）:** 一份法律文件，让您（“授权人”）委任一名或多名可信赖的人士（“被授权人”）在您失去心智能力时，代替您处理个人福利与 / 或产业与财务事宜。

若我已有 AMD 或 LPA，还需要做 ACP 吗?



A

需要，即使您已经完成了 AMD 和 / 或 LPA，最好也一并完成 ACP，因为这些规划工具会在不同方面为您提供帮助。

完成 ACP 是不是意味着医生不会为我治疗?



A

不是的, 完成 ACP,
并不意味着医生不会为您治疗。

ACP 表格是为医疗决策提供参考指引的文件，不具备法律约束力，也不能强制执行。根据心智能力法令 (Mental Capacity Act)，当您失去自主决策能力时，最终的治疗方案虽由医疗团队决定，但他们会在决策过程中充分考虑您在 ACP 中表达的医疗意愿。

对于无自主决策能力的人士，医护团队作出的所有决定，都必须以您的最大利益为首要原则，同时兼顾您的价值观、个人意愿以及您家人的意见。

如果我找不到合适的人来做我的决策代言人怎么办?



A

如果您已委任或打算委任一名专业代理人作为持久授权书中的受权人，则可委任同一人担任您的决策代言人。委任前，请务必确保对方同意。您可通过社会及家庭发展部官网查询更多详情及专业代理人名单:
www.msf.gov.sg/what-we-do/opg/about-PDD-scheme

此外，您也可以咨询 ACP 协调员，由他们协助您记录并注册 ACP。他们会为您提供指导，协助您确定您的医疗意愿。

部分提供服务机构可能会收取费用，请直接向相关机构查询。

如果您有更多关于预先护理计划的问题，请浏览www.aic.sg/acp

关怀之心



上网
www.aic.sg



热线
1800 650 6060



亲临
护联局联系站

护联局致力于打造一个充满活力的关怀社区，
让年长者居家乐活、原地养老。通过协调和支持
全面护理的多方努力，我们倾力让年长者得到
最周全的护理结果。

我们为看护者和年长者传递如何积极生活和
欢度晚年的信息，并为他们联系所需的服务。

我们在支持业者提高护理质量的同时，也联手
医疗和社区护理伙伴为人口老龄化社会提供服务。
我们的任务是把社区护理服务和相关信息带给有需要的人。

信息更新于2026年7月。