

希望心園

Heart of Hope Newsletter

Hope 希望之心
安寧醫護關懷中心
Heart of Hope Asian American Hospice Care

2014 秋季季刊

角聲癌症關懷
Herald Cancer Care Network
<http://www.heartofhopehospice.org>
關懷熱線 1-888-663-8585

「希望之心安寧醫護關懷中心」
積極預備下階段工作

落幕的開始

怒濤中的平安

癌病骨轉移
— 用藥可延緩病變

參加「重症病患家屬講習會」的感想

用謙卑為陪伴鋪路

在同理中學習尊重生命

「頌愛也送愛」籌款音樂會
啟動生命末期關懷

JOIN US ON
facebook

發行人：『希望之心安寧醫護關懷中心』及『角聲癌症關懷』 編輯委員：龔振成、陳維珊、章開隆、朱妙卿

「希望之心安寧醫護關懷中心」 積極預備下階段工作

今年八月23日，基督教角聲佈道團總幹事勞伯祥牧師在「角聲癌症關懷」十週年感恩會和「希望之心安寧醫護關懷中心」籌款音樂會致辭時，鼓勵與會者全力支持「希望之心安寧醫護關懷中心」，因為「角聲癌症關懷」的兩位全職同工龔振成和陳維珊已經由角聲總部差派為角聲佈道團不支薪特約同工去發展「希望之心安寧醫護關懷中心」的安寧療護事工。這個呼籲感動了許多支持者，除了當天的捐款和義賣之外，陸續有人把捐款支票寄到「希望之心安寧醫護關懷中心」。十月中，「希望之心安寧醫護關懷中心」的董事會決議即日起，「希望之心」將開始積極地預備下一階段的工作，將工作重點著重於預備進入申請執照和驗證的步驟。這實在是神的特別恩典，當神開始動工時，我們也要積極趕上。

「希望之心安寧醫護關懷中心」未來幾個月將逐步增加同工，預備團隊滿足申請執照的必要條件。我們希望能夠在2015年春開始申請執照。如果執照審核過程順利沒有任何政府作業的延宕，我們期望在大約3個月後，就是2015年夏天能夠拿到執照開始服務本地生命末期病人和家屬。我們相信神豐富的供應必然在經費以及人力上親自加添與帶領。

「希望之心安寧醫護關懷中心」在通過聯邦政府的驗證前將近一年或更長的時間，將無法獲得聯邦或州政府健保的給付，因此所有的開支包括：專業醫護人員的人事費用、病人所需的醫療器材和藥品、所有病患的慈惠安寧照護、社區宣導、和行政費用等必須由創辦基金支付。我們必定會善用目前已經籌得的款項，但是為了確保這個團隊在驗證期間能夠有足夠的經費，我們仍然需要社區大眾的支持。如果您願意支持這個非營利的安寧療護機構，請將捐款支票寫給Heart of Hope Asian American Hospice Care (HHAHC)，並寄到1922 The Alameda, Suite 215, San Jose, CA 95126。「希望之心」將提供抵稅收據給捐款者。

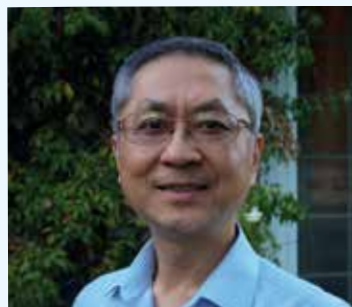
除了直接捐款給希望之心之外，如果您上班的公司

使用Benevity Causes 為職員的捐款提供相對基金(matching fund)時，請您記得把Heart of Hope Asian American Hospice Care登記為您捐款的對象，以便「希望之心」能夠獲得您公司所提供的相對基金。我們也在AmazonSmile 以及 eBay Giving Works登記了，所以如果您使用AmazonSmile購物時，請您指定Heart of Hope Asian American Hospice Care 為受益機構，Amazon將從它的基金裡捐物價的0.5%給「希望之心」。如果您使用eBay買賣東西，您可以將部分物價捐給Heart of Hope Asian American Hospice Care。

此外，Virtuoso International Flute Ensemble (VIFE) 的指導老師Mrs. Judy Lam 將使用十二月20日星期六下午2:30-4:00在 Fremont Centerville Presbyterian Church舉行的一場聖誕長笛演奏會為「希望之心」籌款，盼望灣區朋友能夠踴躍參加，為「希望之心」加油。請看第8頁的廣告。

由「希望之心」共同創辦人的陳維珊執照臨床社工師和顧問趙波倩資深專業護理師共同撰寫的『在愛中道別 — 我人生的最後一程』這一本中英文對照敘述生命末期病人最後6個月身心狀態的手冊已經發行了。這本手冊以末期病人第一人稱的方式陳述，讓陪伴者和探望者了解病人可能出現的身體症狀、意識狀態、心情寫照和最後的期許 — 受尊重、有尊嚴、安詳地與親人在愛中道別。如果您希望購買這本手冊，請將書價連稅和郵資每本\$8.50寫支票給HHAHC，註明book，寄到 Heart of Hope, 1922 The Alameda, Suite 215, San Jose, CA

95126。再次感謝您關心這個事工。



龔振成主任

落幕的開始

陳維珊執照臨床社工師
／趙菠倩護理師

就像四季歲時的流轉，又像日月的盈缺與花草的榮枯，我今生的生命也在走過那些壯盛美好的年日後，即將步入最後一程。我親愛的家人與朋友，辛苦你們了。。。

在過去這段與疾病奮戰的日子，無數次在醫師的診療室裡，在醫院的病床上，甚至是在急救室裡，你們焦急疲累地陪伴著我，想方設法希望能夠扭轉我的病情，可以延長我存活的時間。因為你們的愛支撐著我，讓我可以一直很努力地為自己，同時也為你們，而與疾病對抗。然而，萬事都有定時，生死有期，我的疾病終於無法再有任何治癒的機會，也不能像往日繼續用藥物控制住病情了。我感受到體力大不如往昔，心、肺衰竭使得我缺乏體力，必須使用輪椅代步或臥床休息，以及使用氧氣幫助我減除費力喘息造成的不適。肝、腎臟功能也不可避免地漸漸衰竭而造成毒素積存在我的體內。我的胃口很不好，你們不忍心看我吃得極少，怕我餓著而勉強餵食，結果數次因吞嚥不當我因此得了吸入性肺炎而入院。這段期間，我的免疫力衰退，容易感染而需要多次到急診室就醫。我身上多重器官衰竭造成許多病變，不僅自己受苦，身心俱疲，也牽累你們三番五次在醫院與家中往返奔波。我和你們，都失去了生活該有的品質，所剩下的盡是病痛拖磨與心力交瘁。

我親愛的家人與朋友，既然知道我的疾病是無法扭轉的，繼續在我身上進行許多醫療行為不是延長我的生命而是在延長我的痛苦。如果我能夠有所選擇，我希望我能停止這些帶著善意卻沒有實質意義的醫療措施，把我剩餘的寶貴時間和體力用來與你們一起平靜度過，做一些我一直想做也還能做的事。

在我和你們最後相處的時間裡，我希望有機會好好對你們每個人表達感謝。如果我曾經讓你生氣難過的，我希望能有時間跟你道歉與你和好。然後，當我在人世的最末一刻到來時，我終於能平靜安詳地，在愛中與你們道別。

因此，我想要接受安寧療護。

當我不再來來回回地進出醫院之後，安寧療護可以有一群專業的醫護與心靈輔導人員到家裡或我居住的任何地方繼續協助你們照顧我，舒緩我身體上各種不適的症狀與疼痛，並且提供情緒支持與心靈的導引，幫助我和你們一起處理面對死亡的恐懼與憂傷，直到我自然地走完人生。安寧療護不加速我的死亡也不延長我的痛苦，不管我還有多少存活的時間，我希望我能有做為一個人的生命尊嚴與基本的生活品質。讓我接受安寧療護的專業照顧是你們尊重我的意願，給我的最後一份尊貴的禮物。

〔註〕

當生命接近尾聲時，死亡的精準時刻就像出生一樣無法預期，而每個人瀕死的經歷也不盡相同，或快速、或漫長、或不安躁動、或平靜安詳。儘管如此，透過醫護關懷人員和家屬的密切溝通和合作，提供末期病人安適的照護，讓人生的最後一程依然擁有生活品質，讓末期病人的意願得到瞭解和尊重，如此也有助家屬日後在經歷喪親的悲傷歷程中，減少遺憾與懊悔。

接近臨終時，一個人身體各器官的功能衰竭、關閉，一連串的身心靈變化相繼出現，這是死亡過程的自然現象。家屬適時地認識這些現象，可以解除對死亡的一些謬思和害怕，面對病人即將離世的事實，以及知道在陪伴時可以為病人做那些事情。這本手冊以第一人稱的方式陳述，希望末期病人透過“交談”的方式，讓陪伴者和探望者瞭解病人可能出現的身體症狀、意識狀態、心情寫照和最後的期許 - 受尊重、有尊嚴、安詳地與親人朋友在愛中道別。

本書作者摘錄自《在愛中道別—我人生的最後一程》



▲ 陳維珊 督導

怒濤中的平安

芷懿

我是一位害羞、性格內向、做事認真、勤勞刻苦，常常要親力親為、着重於每一小節的人。23年前從香港移民到美國加州，來到一個新的環境後，在生活上和工作上常常處於緊張的狀態，萬事要十全十美。也許我這個性格和生活態度，令我自已透不過氣來。就在去年八月份身體檢查的時候，發現了早期乳癌。經過了幾方面的檢查和化驗包括切片、手術和淋巴切除。終於確診是乳癌第一期，幸好沒有擴散到淋巴。需要接受六次化療，三十次電療和長達一年的標靶治療(它名叫Herceptin)。我現在還正在接受每三星期一次的標靶治療到十月。很感恩！我目前的身體狀況良好，吃得好，睡得好，只是偶然會比較疲倦，就是要午睡片刻，但是我還要堅持每天早上到公園走路三十分鐘呢！

還記得去年八月21日，我剛踏進公司上班的時候，接到醫生的電話，告訴我是得了乳癌。我以為自己聽錯，請醫生重覆再講一遍，我要求她弄清楚，才肯相信她的話，其實之後她在電話裏說的一切，通通都聽不進去。她還問我有什麼問題，我差不多都要暈倒，雙手在發抖、雙腿在發軟，跟本在不清醒的狀態下去接受這殘酷的事實，我哪會動腦筋去發問呢？那時候的我感覺很不平安、心跳加速、恐懼、生氣、沮喪、焦慮、無助，不能接受這是事實，腦海裡面在想我的未來怎麼辦？我的日子怎麼過？我還要工作賺錢呢！但是從來沒有問為什麼我得了癌症，只好默默地接受和想想怎樣去面對前面的道路。中午時候外出走走透透氣，仰望天空向神呼求，我跟祂說：如果這是你的旨意的話，我願意順服，請你指示我該如何走下去，把我的重擔就交給祂吧！再想想我的遭遇並不是那麼可怕，世界上還有很多人比我更不幸呢！我應當感恩才對。那時候心情慢慢地平復下來。

下班回到家看見丈夫，我的情緒又開始感覺不安和恐懼，我們沒有說一句話，大家互相擁抱，我的眼淚就不能控制地流下來，放聲痛哭。那時候丈夫不斷地安慰我，對我說：你什麼都不要想，我會全心全意的照顧你，無論前路怎樣困難，我們都一起走，不用擔心，就交給我吧！我丈夫性格比較樂觀，處事鎮定。當他得知我患病後，就馬上不斷地上網

搜尋有關乳癌的資料，化療時副作用是什麼？病人該吃什麼？該如何去照顧患病的我？至於我媽媽，當我動手術的時候，都沒有告訴她，因為我怕她承受不了，但是我在想，我幾乎每個星期都會去探望她，我該用什麼藉口不去看她呢！而且還有當我在化療時候的外貌變化會很大，跟本騙不了她。終於我鼓起勇氣告訴她，她竟然反過來安慰我說，現在這些病是很普遍的，對我的康復絕對有信心！真是很大的鼓勵！

患病前的我，是一個拼命工作的人，有一段時間一天內兩份工作，早上9-12(半職),下午1:30-11pm(全職),因為當時我丈夫失業在家已經好幾年，我很擔心家裏的經濟狀況，完全沒有安全感，所以要努力賺錢，沒有錢生活就沒有保障。但是丈夫常常獨自一人在家，沒有人跟他傾訴，終於患上抑鬱症，我都沒有時間去關心他，照顧他，我們跟本沒有時間好好地溝通，因為我以為自己可以解決所有問題。其實在我患病前的一個月，丈夫找到了工作，我們也很高興，可是他上班一個月後，我就患病了，丈夫不用思考，就馬上辭職來照顧我。在我治療期間，我看見丈夫怎樣以行動來照顧我，在化療過程中我的副作用是：沒有力氣、沒有胃口、嘔吐、失眠、骨頭痛、脫頭髮、情緒不好、發脾氣等...他都沒有一句埋怨，每一刻都在我旁邊安慰我，支持我和照顧我。那時候我們溝通的時間就多了。可是在化療期間，我的情緒都會因着副作用而產生變化，好像我對將來的日子抱着負面的態度，我的癌細胞會擴散嗎？好了會復發嗎？我們倆都沒有工作，哪有金錢來維持生活呢？那麼昂貴的醫療費用怎麼辦呢？很多憂慮，埋怨、一堆堆的不開心情緒又開始跑出來了，因為開始脫頭髮，每天都一束一束的頭髮掉在枕頭和地上，感覺很害怕，不想照鏡子。又加上胃口不好，丈夫本身不懂弄飯，弄出來的當然不好吃，我馬上生氣罵他。我知道他也很可憐，有時候我感覺到身心疲累，可是我真的控制不了，就是要把心裡的不快爆發出來。其實是我的信仰令我醒悟過來，清楚知道我的生命，我的家人才是最重要的。信仰是我最大的幫助，在患難中令我的靈命成長，懂得感恩、包容、寬恕，不管是心靈上和思想上，上帝都是我的安慰者，支持者，從來沒有離棄我。

在我患病期間，很感謝我的家人和朋友的探望，他們的愛令我感到很溫暖。可是在化療期間，當體力和精神上軟弱的時候，根本不想給別人看見我生病

的樣子，再加上我免疫力很低怕被感染，只想安安靜靜的好好休息。但是，有些朋友很熱情，不管我的狀況如何，還是要來探望我，我還要跟他們聊天好幾小時呢！他們不斷的說：『你要多休息，沒事的，很快會好起來，不用擔心，你要多吃什麼，不要吃什麼。。。』，他們還介紹中醫師給我等等…這些真的是我願意聽到的東西嗎？他們有否知道我那時候內心的痛苦嗎？而且我心靈也得不到安慰。我知道他們是出於善意，可惜他們跟本不明白我們患病者的心態。其實，我最希望他們能幫忙的是到市場買菜，因為我家只有我和丈夫兩人，他幾乎要二十四小時照顧我，跟本沒時間去買菜。曾經有過兩次，他出外買菜的時候，我缺水暈倒、嘔吐，他回來幫我量血壓只有70。那時候感覺很可憐，自己又不爭氣，回想起來真的很危險的呢！還有一位朋友問我，你得了這個病，是不是你做錯了什麼事，這是你的報應嗎？我當時非常不高興，這是什麼的

話？這是正常人說的話嗎？但是我想難道每個癌症病患者都是做錯事嗎？所以我不開心的情緒很快就過去了。而且我原諒那個人所說的一切，沒有放在心裡，因為我有信心戰勝這個病魔，主與我同在！

經過這個病以後，我開始做事不會太執著，生活不會太緊張，把所有東西都放慢來做，沒有壓力，還正在享受美好的每一天，原來在世界上有很多美好的事物，我以前每天都埋頭埋腦的工作，什麼也看不到，好像瞎了眼一樣，現在才感受到神創造這個世界是這樣美麗的。感謝上帝，令我的生命沒有白過。經歷了七個月的療程後，感謝主！我的體力漸漸康復，而且進度理想，精神也不錯。所以，我很有感動，願意分享我的經歷，去安慰和幫助那些正在與癌症對抗的病友。我希望他們知道他們不是孤單的，鼓勵他們如何去面對困難，勇敢的向前走，要對前面的路有信心。



癌病骨轉移 — 用藥可延緩病變

癌症病人發生骨頭轉移相當普遍。與骨癌不同，骨轉移表示原發生疾病部位的癌細胞侵蝕到骨頭，發生時，往往造成劇烈疼痛、痠麻感或骨折等。若是發生在脊柱造成脊髓神經壓迫，可能會造成下肢無力、癱瘓、大小便失禁等。

較常發生骨转移到癌病為乳癌、攝護腺（前列腺）癌、肺癌。雖然生命不會因為骨轉移而受到立即的危害，但卻是造成病人疼痛的主因之一；再加上骨頭影響著人的活動能力，因此與生活品質息息相關。目前已經有許多完善的評估系統、治療方法與用藥，來幫助病人維持良好的生活品質。

一旦確診為骨轉移，醫師會先透過轉移部位是否為身體荷重部位、疼痛程度、骨頭被侵蝕程度，以及轉移癌細胞的種類這四個方向來決定骨科固定或置換手術的必要性，以防止骨折或脊柱壓迫。隨後，可能會以放射治療來緩解症狀與疼痛，並配合適當

的止痛用藥。如此一來，往往能緩解大多數的疼痛，病人也能保有原本的行動能力。

在急性的治療後，還可使用雙磷酸鹽作為輔助治療，抑制蝕骨細胞的生成、延緩骨轉移的產生。雙磷酸鹽在一些研究中，甚至被證明具有抑制腫瘤細胞、降低轉移發生，甚至有延長癌症存活期的效果。化學治療亦得同時或接續作為抗癌治療。

骨轉移仍然可以有良久的存活機會。隨著醫藥觀念與技術進步，對於骨轉移，不應採取消極或放棄的態度。活動能力代表一個人的生命力，骨頭就是維繫活動能力的重要支柱。骨轉移不代表生命終點，積極面對並輔以適切的治療，維持應有的生命力，就是延長每日的生命。

作者：賴允亮醫師
放射腫瘤專科與安寧緩和專科醫師
資歷：

- 台灣馬偕紀念醫院醫務專員
- 台灣馬偕紀念醫院安寧療護教育示範中心及放射腫瘤科資深主治醫師
- 台灣馬偕醫學院教授

參加「重症病患家屬講習會」的感想

謝苑茹

「凡事都有定期，天下萬務都有定時。生有時，死有時。栽種有時，拔出所栽種的，也有時……」（傳道書3:1）。生命的氣息，掌握在神的手中。然而，見證生命的輪替是一種五味雜陳的經歷。新誕生的生命，叫我們雀躍萬分；而凋零的生命却是太沈重的負擔！

絕大部分的人，面對生離死別都會驚惶失措。對於被疾病纏身的親友，縱然有深深的關懷，也不知道該如何表達！自從知道灣區有了「希望之心安寧療護關懷中心」，心裡一方面高興在灣區有需要的人有福了，另一方面也希望自己能夠學習一些知識，增加一些資訊在未來可以幫助他人與自己。

懷著興奮的心情，報名參加了 9/27 的重症病患家屬講習會。很快的，收到了確認的電子郵件，其中更附上詳細的地圖及報到手續，使得當天能夠順利地找到會場並快速地完成報到手續。感謝同工們的辛勞！

講習會開始了。先是「歡迎和簡介」。成立「希望之心安寧療護關懷中心」的宗旨很觸動人心“……希望陪伴舊金山灣區的華裔與亞裔生命末期病人和家屬，在安心與寧靜中走完人生旅程。”誰不會變老？誰不會面對死亡呢？當我們自己或親人，朋友在生命的最後一程時，不也希望有這樣一份光景嗎！？

當天我們聽到了很多專家對不同專題的講解。其中包括了「晚期癌症病人的照護」、「照顧者的壓力處理和自我照顧」、「晚期失智症和阿茲海默症病人的照護」、「嚴重心臟病人的照護」、「預立醫療自主計劃」、「慢性或晚期肺病病人的照護」……等等。

好多好多的資訊在一天當中傳給了我們。原來，親愛的照顧者們，在你們這個名字背後，藏有多少的辛酸、委屈、壓力及辛勞。你們辛苦了！我們也學到了，在不同的醫療階段，如何選擇不同的醫療方案。何時應該開始安寧療護以及不同疾病的個別照護方式等等。此外，「預立醫療自主計劃」專題也十分寶貴，讓我們更深入地了解一些以前所不知道的急救程序。這些知識讓我們了解一個罹患重症的生命末期病患是否需要急救，以免我們的親人在急救過程中受到一些不必要的痛苦。

在專題之間也設有休息 / 資源展覽時間，各個參展機構的同工們不厭煩的講解並提供各式各樣的資料。我看見此次講習會由最微小的細節到專業的講題都經過十分的用心及全力的付出。我看見這一切都是同工們的辛勞及超時的工作所堆砌起來的。親愛的同工們，感謝您們！讓我們為您們喝采，為您們鼓掌！

（編者按：9月27日重症病患家屬講習會的錄音和講義已經存放在「希望之心安寧醫護關懷中心」的網站 <http://heartofhopehospice.org/node/32> 供人隨時免費聆聽。請把這個免費的資源介紹給有需要的朋友。謝謝！）

用謙卑為 陪伴鋪路

安娜德蘭

兩年多前，因緣際會我陪伴了一位朋友走完她人生的最後一段路程，那是一次非常深刻的經驗，面對著一個受苦的人，面對著從一種生命走向另一種生命的奧秘，人的安慰和鼓勵的言語是如此的貧乏。當我們去看她時，看著她受的苦：心痛、但無語！於是就只有陪伴她唱著詩歌，聽著神的話語，那是能帶給她唯一的安慰。有時唱著、唱著，我們大家不自禁的流著眼淚，讀著神的話語時聲音是哽咽的，藉著眼淚，神安慰我們內在無可言喻的不捨、痛苦，也讓我們看到她在其中得到的盼望。在那年的感恩節我們為她舉行了一個感恩告別式，那天，在滿滿的愛中與家人和朋友告了別；不到一個月她就平安的回到父的懷抱裡。當時我最深的一個感受就是：在面對這些重大的事件人所經驗到的無助和無能是何其真實。我想：若能陪伴一個人在平安中走完人生的最後一段路那是多麼有意義的一種服事呢？那一定是主所中意的。但是又如何裝備自己呢？

有一天在教會的工作坊中碰到了一位姐妹她是一位癌友，剛受完了角聲義工的培訓。在聊天時無意中提到了她在培訓時的「新」發現，她說：「在關懷和探訪癌症病人時，有時候我們習慣說的話並不幫忙去安慰病人或家屬的。」我聽了以後非常困惑。於是，當看到這一期培訓的文宣時，我就報名了。

開訓後第一個震撼是在觀賞電影「如果在天國見到你」時發生的，面對清水先生對生命坎坷的憤怒，心理醫師野野上居然謙卑的承認他不懂清水先生的心情，只能在腦中想像它；後來有一幕是描述癌症醫師四宮在面對末期病人時向野野上醫師承認自己在無能為力的掙扎心境，這兩種情境沖擊著我，讓我在「陪伴」和「醫師至上」的信念上開始大翻轉。往後的每個星期都有著驚奇……它提醒我們陪伴時要學習以謙卑的態度去深度的聆聽，是「同理」對方的情緒而不是「解決問題」；聆聽時不要憑自己有限的經驗以為自己「能」理解對方，因為每個人的經驗是如此的獨特。它讓我們認識如何面對悲

傷與失落，不管是成人或孩子為了釋放哀傷的情緒，都要允許他們表達出來。它讓我們意識到中國文化信念所形成的絆腳石。

培訓的高峰之一是對安寧療護內容的介紹，這是我第一次正式的認識安寧療護。在介紹中讓我印象最深刻的是提醒我們這是一種以病人為中心的療護，轉介到接受安寧療護的病人意味著醫生在這些病人身上承認醫療科技的有限性，於是幫助病人把關注點從醫治身體調整到醫治生命。安寧療護會盡一切能做的讓病人在死亡自然到來之前好好的活著、減少疼痛、活得有品質、活得有尊嚴。我喜歡她說：『安寧療護照顧的是生命，不是死亡；強調的是盼望而不是放棄。它協助病人重建生命的完整：給他們一個機會與生命中重要的人、事、物和好。。。』在這個課程中，對於末期病人的護理和照顧上又使我們一些習以為常、自以為是的觀念作了一次大翻轉，譬如：它強調勉強末期病人進食、喝水、打點滴……這都會令末期病人不適。最後，靈性支持和哀傷陪伴的課程是另一個高峰，特別是哀傷陪伴，可惜我們沒有太多的時間進入。若是以後能為義工們舉辦一個哀傷陪伴工作坊，一定會對我們有大的幫助。

談到個案練習，維珊設計的個案個個精采、由淺到深。但是也是一個機會讓我認識自己、學會謙卑；聽自己的錄音才體會到同理心是「講起來容易、做起來難」。自以為有一些關懷陪伴經驗的我，還得加油練習。藉著交換聽別的同伴的錄音，也給了我一個學習的機會。

十六週的培訓已經完成，收穫滿滿，又好似需要更多的裝備。雖知道自己不足，但若是主在呼喚，我願攜袖手往前行。我喜歡用維珊的一句話作為結束：「你只能去愛、愛到讓他看見耶穌」。謝謝維珊和主任在這十六週的辛勞。



在同理中學習尊重生命



心安草

一個偶然的機會，我接觸到了希望之心與角聲癌症關懷合辦的生命末期關懷義工訓練宣傳頁，知道自己並不太符合入選資格，一是培訓結束後，我將回中國服事無法留在機構裡擔任義工；二是我正值孕期，不能保證完成整個課程。但這個課程非常吸引我，也是我在中國大陸無法接觸到的資源。想想自己在美國的時間剩下不到一年，這很可能是我最後的機會了，於是鼓起勇氣撥打了電話，沒想到聽完我的狀況之後，督導居然接受了我的申請。

雖然自己如願以償的加入了這個訓練，但學習的過程卻是起起伏伏的。理論上知道關懷臨終病人是一件不容易的事，但實際情況看起來要比我想像的困難得多。還記得最開始兩節課的內容是阿茲海默症、漸凍人等病症，學完後，我幾乎得出了一個結論：我並不適合這項服侍！我覺得自己的那點愛心和耐心在面對這個特殊群體時是多麼的不堪一擊。我由衷地敬佩那些在這個領域服侍的人，但我自己沒有勇氣踏入這個群體，這裡面所遇到的諸多挑戰是我從未想過的。說到這裡，也許我可以放棄了，既然不適合，為何還要浪費時間呢？但奇妙的是，這一堅持，我之前的結論被推翻了數次。為何如此說呢？因為在訓練中，我被改變了！

首先，最震撼我的是服侍者的生命。無論是課堂上維珊的分享，還是課後她的博客文章，或是影片欣賞，在一個個的片段中，我略微窺見那服侍者的生命。他們用溫柔的心陪伴，用聆聽的耳接納，用真誠的雙手扶持，用始終如一的生命委身，積極主動地投入到患者或患者家屬的生命中，看別人的需要如同自己的需要，視生命如同珍寶。從他們的身上，我看見耶穌釘痕的雙手。當你真正走進一個人的生命時，你不可能不受到任何影響，姑且將關係中被傷害的風險擱置一旁，在感受別人的痛苦時，你的心不可能沒有翻騰；在聆聽別人的哭泣時，你的

心不可能不起波瀾。一旦你將愛投入到一個鮮活的生命中，你就需付上那“釘痕”的代價，然後，你還要起身用這釘痕的手去纏裹被侍者的傷口。我感嘆：耶穌的愛好偉大，竟征服軟弱者的生命像他！

其次，最感動我的是各式各樣的生命故事。還年輕的我不曾經歷什麼人世疾苦，也未曾體嘗人間百態，但從一個個的案例分享中，我開始了解生命。一個人，無論他是草民階級還是社會名流，無論是住在寒屋漏舍還是庭院豪宅，無論是形單影只還是子孫滿堂，他的背後都有一個故事。很多時候，這故事與他的成就無關，與他的地位也無關，換言之，平凡人的生命中都有著偉大的故事，看到一個人與走進一個人是截然不同的。我開始領悟，僅憑一面之緣所作出的對人的判斷是何等膚淺，就如同第一次見到、聞到榴蓮時所作出的判斷一樣，直至我掰開它、欣賞它、品嚐它時，我詫異自己的直覺竟差得這般離譜；同樣地，每一個生命都是值得我們尊重與讚賞的，從中，我看到生命的尊嚴。

此外，在這個過程中，我學到最多的是同理心。在每一個議題、每一個處境中，維珊都不斷的強調及重複同理心的重要性，也給我們大量的機會去練習，慢慢地，我越來越認同這一理念。無論一個人正在經歷憤怒、挫折、迷茫，還是失落，大多時候，他的困難並非是理智上的無法逾越，而是情感上的需要得不到認同。當我嘗試放下自己“聰明”的建議，學習去聆聽、接納與愛時，談話反而變得比較輕鬆。同理心正在慢慢成為我的一種習慣，我不僅將其應用在輔導協談中，也應用在自己的家庭與各式人際關係中，我覺得，同理心並非是心靈關懷者的專利，而是每個人都應當學習的一項素質。

「頌愛也送愛」 籌款音樂會

啟動生命末期關懷

2014年8月23日，一個風和日麗的下午，約260人來到舊金山灣區聖荷西「迦南台灣基督教會」，出席「頌愛也送愛」籌款音樂會。教會的蘇惠智牧師與「希望之心安寧醫護關懷中心」早有淵源，原來蘇牧師曾積極參與中心早期籌劃，那時教會更借出場地進行第一次創辦會議，這次除了贊助音樂會場地並且提供燈光和音效等義工的支持。

這可是個非常特別的聚會，所有台前幕後的人員，包括司儀、演奏者、舞台劇演員、講員、接待、攝影、義賣及製作茶點的，全都是義工！單是預備茶點就有七位義工，她們化了數天悉心烘焙出精美糕餅來；還有三位負責義賣的義工，盡心竭力將許多朋友捐贈的物品分類、整理及定價，其中一批人造花卉義賣品更是奇妙的餽贈。一位義工的已故癌友生前極愛製作人造花卉擺設，其家屬樂意將大批遺存的精緻材料捐贈出來，奇妙地極速配搭了三位具插花經驗的義工，兩星期後，三十盆漂亮的花卉擺設就亮麗登場了。

大會邀得灣區著名主持人丁維平女士當司儀，她以親切清朗的風格帶領整個聚會。來賓皆陶醉於鋼琴、長笛、小提琴及樂器四重奏的柔揚樂聲中。「倍恩事奉中心」創辦人劉梅蕾師母則率領「倍恩傳媒」載譽重演原創舞台音樂劇《愛裡得安寧》，與會者皆被這個末期病者真人真事融合改編的歌劇牽動心弦。

「基督教角聲佈道團」總幹事勞伯祥牧師分享時滿懷感恩，回想2011年在紐約角聲總部年度同工會議上，龔振成及陳維珊兩位同工提出開展生命末期關



懷，建立專業安寧療護事工的想法，他認為這是一件很有意義的事！在他積極鼓勵下，2012年成立董事會，並獨立註冊為非營利機構「希望之心安寧醫護關懷中心」。今年4月，勞牧師在紐約正式差派兩人全心投入這個「基督教角聲佈道團」的夥伴機構，他更希望將來事工的成果能向全美各地「角聲」推廣，傳揚基督的終極關懷。

「大使命中心」榮休會長王永信牧師則提醒眾人，神給了教會傳福音使命及文化使命，在傳福音之餘，不容忽視社會關懷，他慨歎華人教會在後者做得太少，要急起直追。他又引已故德蕾莎修女 (Mother Teresa) 在印度加爾各答開創「垂死之家」作例子，並主耶穌所說，「... 這些事你們既做在我這弟兄中一個最小的身上，就是做在我身上。...」(太25：40) 呼籲華人基督徒學習西方理財觀念，在照顧子孫之餘，將大部份遺產回饋社會；更不要忘記把安寧療護的事工，像「希望之心安寧醫護關懷中心」，也列入遺囑的支持項目。

一眾來賓是為了「角聲癌症關懷」10週年感恩而來，也是為支持「希望之心安寧醫護關懷中心」創辦而來，這對兩位既是同工又是創辦人的龔振成及陳維珊來說，是何等珍貴的一份厚禮，見證着神豐沛的厚恩！陳維珊祈盼透過新事工，以基督的愛關懷臨終病人，減緩其疼痛和症狀，保有生活品質，能與親友渡過最後有限但珍貴的時光。龔振成在感激各方義工多年無私支持之外，盼望華人教會及社區能大力支持，一起踏出北美華人生命末期關懷新一步。

「希望之心安寧醫護關懷中心」及「角聲癌症關懷」
活動預告請致電**408-986-8584** 詢問或事先報名

國語全美免付費電話癌症教育講座

於每個月的第三個星期二下午6-7時
(太平洋時間) 舉行。免費及容易參加!
你可以在全美各地或家裡使用電話參加國
語電話講座。請事先報名以便取得免付費
電話號碼和講義。

- 11/18/14 中醫防癌養生篇
- 12/16/14 預立醫療自主計劃
- 01/20/15 重建癌友的自我形象

希望之心 彩虹(乳癌)互助小組

時間: 於每個月的第三個星期二上午11-12:45
地點: 1922 The Alameda, Suite 215,
San Jose, CA 95126
歡迎家屬陪同乳癌癌友參加。請事先報名。

11-1月主題

- 11/18/14 溝通有方--溝不通，不溝通？
- 12/16/14 媚力依舊--我可以比以前更加美麗嗎？
- 01/20/15 自助助人--我該如何走出癌症的陰影？



為了幫助在美國
喪親或經歷生命
重大失落的華裔
朋友，角聲關懷
在2013年3月正式
出版「因為愛，
所以走過悲傷」
華語關懷系列6片
CD專輯，已開放

購買。每套CD售價60美元，美國境內運費與加州
購物稅另合計10美元，每套共計70美元。我們在
角聲關懷的網站裡備有專輯試聽段落，歡迎各位
前往cancer.cchc.org 試聽。如有興趣購買者，請
直接從我們的網站下載申購表，連同支票寄到
Heart of Hope, 1922 The Alameda, Suite 215,
San Jose, CA95126。(支票請寫給Weishan
Chen，支票下方加註 Heart of Hope, Healing
Grief In Love Project。)

Virtuoso
International
Flute
Ensemble
* - Directed by Judy Lam

Free Admission

VIFE Christmas Concert to Benefit

Hope HEART OF HOPE
ASIAN AMERICAN HOSPICE CARE

12/20/2014

Saturday, 2:30 pm to 4:00 pm
Centerville Presbyterian Church
4360 Central Avenue, Fremont,
CA 94536 (across from the Fremont DMV)

For more information please contact:
Heart of Hope/408-986-8584
HeartOfHopeHospice.org
VIFE/510-979-9263
vife.music@gmail.com



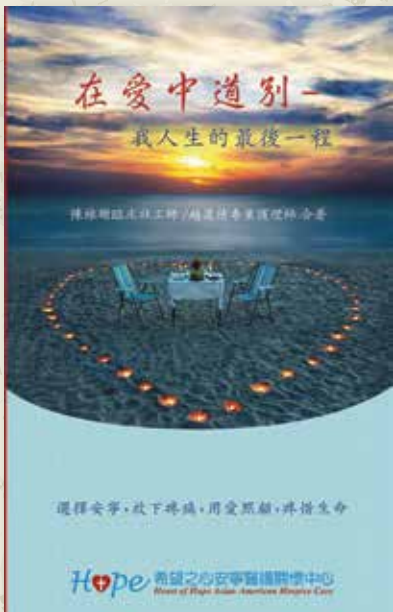
Tax deductible donation to Heart of Hope is appreciated



▲ 8/23/2014『頌愛也送愛』籌款音樂會的主持人、講員與『希望之心』兩位共同創辦人合影。左起丁維平女士，勞伯祥牧師，王永信牧師及師母，蘇惠智牧師，劉梅蕾師母，陳維珊小姐，龔振成先生



『頌愛也送愛』
籌款音樂會



由「希望之心」共同創辦人陳維珊執照臨床社工師和顧問趙波倩資深專業護理師共同撰寫的『在愛中道別——我人生的最後一程』這一本中英文對照敘述生命末期病人最後6個月身心狀態的手冊已經發行了。這本手冊以末期病人第一人稱的方式陳述，讓陪伴者和探望者了解

病人可能出現的身體症狀、意識狀態、心情寫照和最後的期許——受尊重、有尊嚴、安詳地與親人在愛中道別。如果您覺得這本書對您所認識的朋友或親人可能有所幫助而希望購買這本手冊，請將書價(每本\$5)連同加州購物稅和郵資每本共\$8.50寫支票給HHAHC，註明Book，寄到 Heart of Hope, 1922 The Alameda, Suite 215, San Jose, CA 95126。歡迎您為這本手冊的後續發行捐款。



▲ 第四屆重症/安寧療護電話熱線暨家訪關懷義工訓練結訓



▲ 9/27/2014 重症病患家屬講習會



1922 The Alameda, Suite 215
San Jose, CA 95126

Non-Profit Org.
US Postage
PAID
Permit #5294
San Jose, CA

『希望之心安寧醫護關懷中心』，非營利機構，開始承接和擴展『角聲癌症關懷』原有服務

協助全美華人癌症與其他重症患者和家屬，克服文化、環境、語言和心理障礙，面對疾病，並訓練關懷義工為病人和家屬提供心靈支持。將來取得加州安寧療護執照之後，將為北加州南灣及部分東灣地區的華裔生命末期病人和家屬，提供專業醫護服務與關懷。無醫療保險的病人，本機構將盡力提供慈惠專業醫護服務。

服務項目:

- 舊金山灣區重症心靈關懷熱線
1-888-663-8585 (週一至週五)
- 癌友互助會
- 安寧療護電話關懷/家訪義工訓練
- 各類重症專業醫療照護社區講座
- 全美免費癌症關懷電話熱線
1-888-663-8585 (週一至週五)
- 全美免費癌症電話教育講座
(每月第三個週二)
報名電話(408)986-8584
- 免費抗癌資訊和社區資源轉介
- 『希望心園』關懷季刊

希望之心安寧醫護關懷中心於2014年7-10月收到下列捐款者的贊助：

A. Friend of Life Pioneer Donor 生命之友先驅贊助者 - 捐款\$50,000以上。Anonymous from Vanguard Charitable Endowment Program

B. Friend of Love Donor 慈愛之友贊助者 - 捐款\$10,000至\$49,999。Hsu Sng-Un Lai, Alice Wan-Tsen Hsu Foundation, Tony Young in loving memory of Annie Young

C. Friend of Hope Donor 希望之友贊助者 - 捐款\$1,000至\$9,999。Parker Jewish Institute, Justin & Vicky Hsu, Taiwanese American Presbyterian Church, Yinchen Chen, Iming Kao & Gene Young, JiaYin Foundation, J W Lai & C Y Chen, Xuelling Zhang, Chun-Yi Michelle Hsu, Kuolung Lei & Yiping Lei, Limin Tang, Katherine Sik Ling Fok, Eric Chi, The Home of Christ Church at Menlo Park, Kai C Lam & Kofen R Lai, Anonymous, Donna Tao, H. H. Hsu, Randy Cheng Hsin Yin & Vickie Peng, May Shumei Lee, Chin-Yu Lin, Yvonne Chen, Wenchin Yeh & Mang-Ling Wu Yeh, Shu-Yuan Yen & Li-Hui Yen, Alice Chao, Juiling Sung, Alvin & Rebecca Hung, Roulhwai & Ellen Chen, Bi-Der Pan, Dr. Paul Cheng, Ruth Lin, Dr. Albert Lin, Louis Gwo-Jiun & Sue Sui-Yen Chu, Esther Chang, Dr. Ming Shing Chiu, Rev. Timothy C.H. Su & Esther T.M. Wen, Ken & Jean Kao, Chinese Christian Herald Crusades, Inc., En-Yong Foundation, Chun-Pang Chiu, Chiu Fong Wu, Annie Yu, Margaret Ching, Cheng Maw Int' Mag. Consulting Co., Ms. May Huang & Mr. Howard Huang, Mark A. Neubieser & Debbie Chou Neubieser, Roxane W Chiang, Shawn Handran & Debra Chao, Shu-Fen Chang & Ping-Chang, Pak Chuen Fung, Mr. & Mrs. David Chyan, Grace Yueh-Min Chang, I-Tau Chang & Hsiu-Chen Chang, Ray S Wang & Theresa F Wang, Anonymous, Yu-Fuen Liao & Stephen T.L. Wu, Esther K. Hsiung, South Bay Agape Christian Church, Nancy Wang, Mr. & Mrs. Yow, Eric Tsou

D. Friend of Hospice Donor 安寧之友贊助者 - 捐款\$1,000以下任何金額。Cuiling Jiang, Crosspoint Community Church, Jeanny Luong To, The Amy Yisheng Jou Living Trust, Frank & Patty Fan, Shilong Jeff Hwung & Lihfen Wendy Chen, Chaoming Lin, Steven Liao, Joanna Wang, Peter Chan, Hung Keung Tam, Ching-Hua Chu, Samson Yang, Janomi Y. Lee, Min Zhi Tong, Kwan Choi, Lin Zhao & Enjia Gao, Shih Yih Hsu & Li Chen Hsu, David C. Yu & Alice C. Yu, William S Tsai & Ana Tsai, Anthony C Ng, Sheng Wang & Sujen Wang, Moses P. Ho & Ellie M. Huang, Ching-Pin chang & Chingfer Chen, Raymond Sai, Pauline Bo-Chiam Nee & Christopher Chi-Huang Nee, Chiu Fong Wu & Leonard N. Chou, Ran Deng, Wenxian Dai, Ka W Wong, Tsui H Ho, Eugene H. Ko, Bill Rushyah Tang & Limin Tang, Kao, Anonymous, Janet Chiang, Ko Yo Swun & De Yin Shah, Anna H Tan, Dorothy D Chen, Chiu-Jung Lin, Yue Xiu Zhang, Pi Wei Chin, Siu Chin Lee, Fen-Fang Eva Chang & Chen-Young Paul Chang, Ralph J Lu & Jessie T. Lu, Kuo-Hsiang Liou & Pi-Yao Peggy Liou, Golia, Lily Lu, Harry J. Kwan & Bernie W. Kwan, Julia S. Lo, Rev. Thomas & Rachel Wang, Raymond Chuang, Juichih Lin & Meihsia Wen Lin, Alicia Ho, Larry Lin, Cecilia Lim Po, Kung Ling Ko & Ammyka C Tjhie, Chun-Shen Lee, Mu Chih Chen & Wei Ming L Chen, Jeff & Carol Cheung, Jane Chen, Anne Ling, Paul Q Lam & Elaine YLE Lam, Pauline C Limongello, Mabel Xai Tu, Cindy Chen, Joanna Mui, Mingchu Tzeng, Wenling Wei, Tony Chu, Fred Yang, John P. & Elaine Y. Chow, John Sun, Jin Huo, Shang Wen Hou, Shaw Lan Kao, Charlotte Hwang, Asia Christian Training Service, Pi-Yuan Yeh, Rev. Pak Cheung Lo & Mrs Lai H. Lo, Po Yee Ung, Shing Shiuung Wei & Tsung Lung Chen, Chieh Lee & Mei Lin Lee, Godofredo E Canton & Phan Duong Canton, Charles Lee & Shiang-Cheng Guo, Joshih Lee & Dyi-Shang J Pan, Sze Ming Lee, Candy Cheng-Huei Liu & Rex Yung-Shu Chuan, Shu Ruey C Anne Cheng & Marvin Cheng, Andrew C. Wong & Rebecca C. Wong, Frances Chang, Yichuan Tseng, Chsz-Hyen Wu & Wei-Yin Wu, Yingling Chu, Ms. Shanli Chien, Chinese Christian Mission Church, Joseph Leung Kon Wong & Ms Kan Yuk-Lan Kan, Dr. John H Wu, Julia Wang, Chaorong Chen, Lee C. Huang, Xue Fei Xiong, Betty Tje Ping Chen, Yu Zhu, Bonnie Hweiweng Chiao & Steve H Chiao, Eugene W Wu & Nadine L Wu, Edward Lao & Beth Chiang, Alices S Y Ng, Katherine Lam Ho Mo Ling, William Wu & Pinnie Wu, Vivian His-Wen Yueh & Paul Ten-Ren Yang, Raymond W S Chow & Mandy W Wu, Yuan Chai Cheng & AKA Eleanor Ching Trustee, Hanh (Joe) Dat Tran & Linda Tran, Chwen-Cher Chang & Han-Jean Chang, Stephen M. Head & Yu-Jiuan Chen, Mai-Chain Hsu & Lina Hsu, Price Taylor Jr., Thomas & Rebecca Yu, Ke Zhu & Chuan Hong, Chinese For Christ Berkeley Church, Rosanna Tang, Lai M. Pang, Taching Yang, Gladys Wong, Grace Cheng, Susan Zhang, Yung-Shung Yu, Cheuk W Lee & Mei Sze Cheng, Don Chen & Michelle Hsu, Chia-Lin Chen & Shen Yuan Chen, Glory and Wonders World Mission, Xiaohong Yang & Yuan Tian, Shaw Cheng Chao, Chen Hao Yang, Shu C. Ma, Allen H. Young & Alexandra H. Young, Rev. I-Ming Huang & Jean-Lan Shih, Yuchen Tsai & Li-Ju Syu, Yi-Tsan Edward Chung & Chih-Chien C. Chung, Raymond Sai & Rebekah H Sai, Hungchi Chang & Huai-Ti Yang, Shu-Fen Tien, Great Commission Center International, Dorothy Sau Chun Mak Chau, Shirley Chi, Yung-Chia Huang & Kuo-Tai Huang, Ding Ding TV, Ivy Kao, Michael Leung, Sheue Ching T. Yu, Lord's Grace Christian Church, Katherine S Fok, Yik-Cheung Tam, Amy Lin, Peiquan Kang, Wanzhen Chen, May Lee, Shirley Chu, Siutze Lai, Joyce Yuek Ip, Shih-Haur Shen & Fang-Ying Tu, Cecilia Chen, Fan Fong Hui