

希望心園

Heart of Hope Newsletter



角聲癌症關懷

Herald Cancer Care Network

關懷癌症朋友，彰顯基督愛心

關懷熱線1-888-663-8585

<http://cancer.cchc.org>

季刊第六期

January, February, March 2014

主任的話 - 最新消息

勇往直前與自我超越的愛

- 吳秋芳女士專訪

幽谷伴行，安寧同在

我的悲傷，你的悲傷，誰的比較悲傷？



▲ 吳秋芳女士

安寧療護是安樂死嗎？

頌愛也送愛

- 尋求送愛夥伴！

JOIN US ON
facebook

『角聲癌症關懷』

發行人：『角聲癌症關懷』；編輯委員：龔振成、陳維珊、章開隆、朱妙卿、劉曉莉

“頌愛也送愛”

讓您心中的愛，成為具體行動，一點一點匯聚看得見的成果！

各位親愛的朋友，非營利「希望之心安寧醫護關懷中心」正在積極的籌募實際營運費用。為了能在開始運作之後，不因財務問題而中斷專業的醫療服務，我們要開始進行一系列的“頌愛也送愛”社區募款行動，希望可以幫助「希望之心安寧醫護關懷中心」在沒有後顧之憂的情況下持續地發展安寧療護生命末期關懷事工，提供醫生，護士，社工，神職/靈性輔導員，護佐以及其他專業人員進行居家療護的關懷。

以下是我們“頌愛也送愛”，尋找社區送愛夥伴的方法，請您參考。

1. 把家裡不用的8至9成新的物品捐給「希望之心」，讓「希望之心」可以轉賣換成現金。請您先把可以捐贈的東西照相然後電郵到 thriftstore@HeartOfHopeHospice.org。我們會挑選後把適合轉賣的物品放在網站上面或在合適的地方陳列標售。「希望之心」會根據賣出的價格核發報稅憑證給您。

2. 邀請您的朋友在家舉辦小型溫暖的餐會，讓「希望之心」的代表可以向他們介紹我們的異象和服務。藉此機會招募更多的支持者。如果您有意邀請您的朋友在家裡聚餐，請您與「希望之心」408-986-8584聯絡。

3. 您對上網買東西有經驗嗎？「希望之心」招募有興趣幫忙我們在ebay或craigslist 張貼捐贈銷售物品，協助標售物品或協助處理捐贈物品的義工。請您與「希望之心」408-986-8584聯絡。

4. 一美元能做什麼呢？如果您願意每天捐助一美元…
您一年可以幫助一位末期病人獲得15小時的護佐照料，包含洗澡，整理床鋪，簡單家事協助。

10美元能做什麼呢？如果您願意每星期捐助十美元…
您一年可以幫助一位末期病人獲得15小時專業社工心理輔導，協助處理壓力和申請社福資源。

100美元能做什麼呢？如果您願意每個月捐助一百美元…
您一年可以幫助一位末期病人獲得30小時專業護士居家探訪，緩解身體不舒服症狀與疼痛。

1000美元能做什麼呢？如果您願意每年捐助一千美元…
您一年可以幫助10個家庭在病人過世後獲得3次專業悲傷輔導協談，協助家屬處理傷慟。

「希望之心」誠摯地邀請您，在您能力範圍可及之內，與我們一起協力展開愛的行動，以\$365，\$520，\$1000或者\$1200的送愛年度捐助計劃，成為「希望之心」關懷末期病人與家屬的送愛夥伴。您可以到<http://HeartOfHopeHospice.org>直接從網站捐款。您可以選擇一次捐款或每個月定期捐款。

愛無法用金錢衡量。但是，愛可以具體化。您為愛所付出的代價透過每天，每個星期，或者每個月的具體行動，可以匯聚成為一份看得見的愛的成果！「希望之心安寧醫護關懷中心」，誠摯地邀請您成為我們的送愛夥伴。

「角聲癌症關懷」的最新消息

「角聲癌症關懷」的兩位同工，龔振成主任和陳維珊臨床督導，過去兩年除了服務全美癌友和家屬之外，同時在北加州聖荷西策劃「希望之心安寧醫護關懷中心」(Heart of Hope Asian American Hospice Care)。最近「基督教角聲佈道團」紐約總部的總幹事勞伯祥牧師決定差派「角聲癌症關懷」的兩位同工在北加州成立一個獨立的「希望之心安寧醫護關懷中心」，讓「希望之心」可以在本地董事會的帶領下發展成為一個專門服務華裔生命末期病人和家屬的非營利安寧療護機構。勞牧師希望將來「希望之心」的同工能夠把寶貴的安寧療護經驗與角聲其他地區的分部或社區機構分享，以便安寧療護事工可以在北美華人社區裡推展。「希望之心安寧醫護關懷中心」將來取得安寧療護執照後，將成為「基督教角聲佈道團」的夥伴。

「角聲癌症關懷」和「希望之心安寧醫護關懷中心」的辦公室已於二月三日搬到新址：1922 The Alameda, Suite 215, San Jose, CA 95126，繼續以原有的電話號碼服務社區。在「希望之心安寧醫護關懷中心」尚未取得安寧療護執照之前，所有「角聲癌症關懷」的服務，包括全美電話熱線關懷和電話會議式癌症教育講座以及本地癌友互助會，仍然持續地進行。因此，我們依然需要您繼續以禱告或捐助的方式支持「角聲癌症關懷」的服務。有關這些服務的內容，請瀏覽網站cancer.cchc.org。

為本地乳癌患者和康復者所舉辦的「彩虹互助小組」已於一月份開始，為期六個月。每個月第三個星期三上午11時至12時45分在新的辦公室舉行。每次聚會有不同的主題，從飲食、運動、情緒管理、正面思想、穿越低谷而進入豐盛之境，讓參加者從身、心、靈的層面得到支持。一般癌症互助小組預計於六月份開始，請致電408-986-8584詢問。

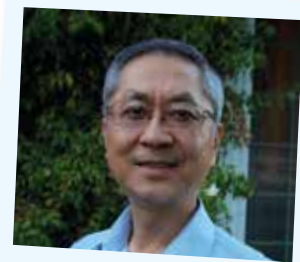
「希望之心安寧醫護關懷中心」在過去這幾個月預備申請執照的過程當中，我們發現先前估算的50萬美元的儲備金並不能用來支付第一年的經費。因此董事會希望在未來幾個月能盡快再籌募35萬美元，以便有足夠的經費來完成聯邦健保局的驗證。無論是「角聲癌症關懷」或「希望之心安寧醫護關懷中心」都需要社區人士的支持。如果您有意支持，請將捐款支票寫給Herald Cares (註明cancer care) 或 Heart of Hope (註明 hospice)，寄到1922 The

Alameda, Suite 215, San Jose, CA 95126. 我們會將抵稅收據寄給您。

四月二十八至二十九日由「基督教角聲佈道團」主辦和「希望之心安寧醫護關懷中心」協辦的「角聲全美癌症關懷研習會」將在紐約法拉盛角聲使命中心舉行。通過這個研習會，北美各地角聲分部從事癌症關懷的同工和所邀請的醫護講員將於四月二十八日分享癌症關懷並於四月二十九日分享生命末期關懷的異象、提供資源、讓與會者交流學習、建立網絡、策劃行動。研習會除了分享癌症關懷的經驗，並倡導生命末期安寧療護的觀念，盼望各地的華人教會領袖和基督徒能夠熱烈參與，把癌症和生命末期關懷帶到當地社區。如果您有興趣參加，請上網到cancer.cchc.org 瀏覽研習會內容或致電角聲使命中心718-799-8239 詢問詳情。

一年一度為期12至16週的癌症暨生命末期關懷電話/家訪義工深度訓練，預計於暑假在聖荷西的辦公室開始，有意參與關懷的弟兄姊妹，歡迎致電408-986-8584詢問與報名。

在這一季的希望心園中，我們的專欄文章，「勇往直前與自我超越的愛」，將為各位介紹「希望之心安寧醫護關懷中心」的董事之一，吳秋芳女士。陳維珊督導在「我的悲傷，你的悲傷，誰的比較悲傷？」為大家節錄「因為愛，所以走過悲傷」的專輯中，講述到悲傷心靈的超越。「幽谷伴行，安寧同在」敘述義工小魚在「角聲關懷」熱線服務兩年以後的內心感觸。過去幾年中，有許多癌友及家屬來信給我們，感謝「角聲」給予的關懷，在「癌友寄來的感謝信節錄集錦」中，讀者可略見端倪。我們這一季也繼續地介紹有關安寧療護，請看「安寧療護信箱」。編輯組特地推出「頌愛也送愛」一文。目前「希望之心」已經接到不少電話需求，為了使「希望之心」的操作能正常運行，我們亟需尋求送愛的夥伴！盼望此文能喚起讀者們熱烈的響應。謝謝您對「角聲關懷」或「希望之心」的關心，歡迎您多多來信。



▲ 龔振成主任

勇往直前與自我超越的愛



— 吳秋芳女士，
「希望之心安寧醫護關懷中心」董事之一
沈學新

吳秋芳女士能成為「希望之心安寧醫護關懷中心」的董事之一，絕非出於偶然。似乎是上天特意的安排與預備，也是她個人的進取與努力，更是她追求第一與完美的個性，使吳秋芳成為一位愛屋及烏的護士、讓人有尊嚴地活下去的安寧護理、又是一位能高瞻遠矚的資金經營計劃者。

出世以來神的預備

吳秋芳誕生於臺灣省雲林縣的一個小鄉村的農家。在她之前已經有了八位姐姐和一個哥哥（後來還有一位弟弟出生）。教養這樣一群孩子，並不簡單。但是，秋芳的媽媽卻有智慧。她不慌不忙，不打不罵，以身教來教導他們。媽媽喜愛乾淨，天天把家中收拾得一塵不染。媽媽又愛跟他們說故事，到了晚上，全家的孩子都跑到媽媽身邊，將燈熄滅，等著媽媽講故事。就這樣，勤勞、敬業、上進、細心、助人、分享等等品德就逐漸地萌芽生根在他們的心中。

「小雀斑」秋芳從小就懂得念書，每年拿第一名，不用大人操心。小學三年級時，父親中風，一病不起。照顧父親的重擔就落在母親及尚未出嫁的幾位姐姐身上。她們雖然沒有上過護理學校，然而她們卻是最了不起的一群護士。父親臥病的五年裏，除了不能行動之外，不但沒有褥瘡或病人的樣子，連一點不乾淨的味道也沒有。

五年級的時候，二姐接她到斗六的家中去，在那裏

有跳舞、有派對，大大地開了秋芳的眼界。到了升學時，姐夫幫助秋芳選擇了臺北護專。在不同醫院做護士實習生時，秋芳的媽媽與姐姐們當年照顧父親的情景常常提醒着秋芳。她深深感觸自己擁有家人為她準備的學費，給她學習的環境，她怎能不用心、盡心地珍惜她護士的工作？父親患病而能不受床褥之苦，更引發她為病人設身處地地著想，按著不同的病人的處境，來照顧各個不同的需要。

秋芳之後以第一名畢業於護專，並保送到榮總工作。1973年聽到西班牙在徵召護士，心中強烈的使命感使她無法安眠，第二天就毛遂自薦地去了。秋芳在西班牙的醫院裏，以中國人的身份吸引了許多的中國病人，為醫院賺了許多錢。秋芳則利用人們午睡的時間進修西班牙文，打好堅實的西班牙文法基礎。1977年回國以後繼續在榮總的總統病房工作。由於懂得西班牙文，更認識了未來的夫婿，結成連理，之後秋芳與丈夫於1979年來美國。

投身於護理的她，感覺到護理讓她不但對人有幫助，對醫院有益處，讓自己也得到學習語文上的成就和精神上、心靈中的滿足。

在護理界的訓練

到了美國以後，秋芳先在舊金山的一個老人院開始工作。後來，到舊金山總醫院回到產房作產房護士28年。2000年，被一個廣告吸引，就去舊金山安老自助服務中心，開始作夜班兼職的隨傳(on call)安寧療護護士。

產房的工作是人人都喜歡做的，因為在那裏工作的感受是充滿喜樂的。一個人辛苦疼痛進來，可以有兩個人或一家三口歡喜回家。

進入安寧療護專業以後，秋芳發覺，安寧療護的工作卻不是每個人都能做的。因為在每個生命的結束時，都會經歷悲傷、痛苦、離別的震撼。看著安老中心的老人的擔憂、痛苦、孤單和害怕，秋芳體會到他們的心情。他們擔心家人不要他了，但又不知道怎樣面對將要到來的命運。

在每一個安寧療護的機構裏，無論是什麼宗教，裏面的工作人員都有「老吾老以及人之老」的心態，覺得生命是神聖的，並且能了解、尊重病人，幫助他們安舒，聽病人談談他們當年的往事，讓他們的眼睛明亮起來。秋芳就這樣照顧老人，讓他們活得有樂趣、又有尊嚴。

安寧療護的親身體驗

秋芳的公公活到98歲，因為秋芳在安老自助作安寧護士的經驗，和她在心中對敬愛的公公默默的許諾，「如果我不自己照顧，又有誰來照顧呢？」她主張讓公公最後的日子，住在家中接受安寧療護機構的居家照護關懷，靜靜地休養。這樣一來，她與家人能在旁協助照料，公公能够在家中熟悉的環境中繼續獲得良好的生活品質。公公看到孩子們來探望都非常欣慰，臨終前大家握著手告別，公公去世得很安詳。

2013年初，秋芳的六姐病得很嚴重，但是沒有人敢講真話。因為說了真話，六姐可能會害怕，「我就要死了嗎？」、「沒有希望了嗎？」秋芳就在電話中得到姐姐的允許，以廚師的身份回台幫姐姐做飯，也以護士的身份來照顧姐姐。她很聰明地跟姐姐說：「妳的食慾不好，要不要妳開菜單，我做飯？」或說：「姐姐妳來給我評分，好嗎？」讓姐姐很放心，也很開心。她剛到姐姐身邊時，姐姐已經病危，但是一個禮拜以後，姐姐居然可以走100呎到浴室，又能下幾階樓梯，還可以坐輪椅去剪頭髮。閒聊當中，秋芳跟姐姐說：「當年，伯父們曾準備了棺木，媽媽也為自己準備好壽衣，姐姐，妳記不記得？其實，他們是有真智慧。他們備而不用，就不會臨時讓兒女們慌亂。對不對呀？」姐姐有了心理準備，感覺這也不是不能談的。以後，秋芳又說：「姐姐，妳愛漂亮，就自己來挑選妳喜歡的衣服吧。」就這樣，很輕鬆、很自然地將福地、壽衣都安排好了，姐姐也沒有害怕。在秋芳協助照顧姐姐的過程中，當姐姐休息、睡覺、運動都做完了之後，姐姐會問：「現在要做什麼呀？」，而有一次秋

芳就對姐姐說：「我們的功課都做完了，要不要我唸聖經給妳聽？姐姐妳待人處事這麼好，又像媽媽一樣地照顧我，卻還沒有聽過天父也愛妳，這是我做妹妹的過失。我給妳唸完以後，妳可以自己決定，不要勉強，沒有壓力。妳如果不要，就不要再唸。只有妳自己想要的時候，我們都是罪人，都需要天父給我們的救恩，我才會為妳禱告，好不好？」就這樣秋芳天天與姐姐讀經、禱告。姐姐很開心，也很愉快，一直到她回天家。

秋芳感覺這一段陪伴姐姐的時間，雖然是本來沒有計劃的，卻能在姐姐生命最後一段日子裏，用上自己所得到的裝備，為自己的家人服務，真是難得的機會，也是上帝給姐姐最好的禮物。

由護理到金融

進入金融界從來沒有在秋芳的生涯計劃中出現過。只是在1985年買了第一個房子以後，在Prudential房貸保險付款信封背後看到這樣的問題：「你想認識Insurance嗎？」秋芳只想得到一些知識，沒想到，1987年經過考試、數次面談之後，除了護理之外，也開始了Prudential保險公司的工作，四年內得到優異的成績。1991年由於兩個孩子的教育，秋芳毅然辭去工作。可是，1999年秋芳得到了Prudential寄來招收財務計劃師（Financial Planner）的通知，她知道該立刻爭取。

她思想，在這麼多年的護士生涯中，她看到有許多人錢卻沒有健康，又有許多人有健康卻沒有錢，都是辛苦的。她感到「經營財富」也是護理人生的一件大事。因此，秋芳除了護士的職務外，也同時加入金融界服務，由Prudential開始，轉到Wachovia，後又轉入Wells Fargo。她在護理界與金融界的雙重領域裏服務到2012年六月才從舊金山總醫院的產房退休。

秋芳在金融界的工作使她成為一個「財務護士」，她幫助客戶們計劃、經營、教導他們開源節流，照顧他們的財務，使他們有盈無缺。她敬業的精神使她無論在Prudential，Wachovia或Wells Fargo完成貸款的客戶的數目，由2003年到2012年，每一年都居首位。

在「希望之心」董事團中的角色

吳秋芳在北美路加醫療團契中就已經與龔振成主任

和陳維珊督導認識。2012年她被他們的愛人之心所感動而加入了「希望之心安寧醫護關懷中心」的董事團。她以照顧病人那樣專注的心態與其他的董事、主任以及督導集思廣益，她深知安寧療護機構的執行、管理、危機與品質，她盼望能運用自己在安寧醫護界與金融界的理念與經驗幫助「希望之心安寧醫護關懷中心」度過挑戰與難關。

對「希望之心」的期望

「希望之心安寧醫護關懷中心」正在開創期間，在短期內，最大的難處是「安寧療護」的概念尚未被華人普遍地接納。華人因為傳統的觀念，對「死亡」很有禁忌。沒有人願意提起這個題目，也不知道如何談起這個題目。當家人生病時，有許多家屬要隱瞞真實的病情，為了要給病人安慰，反而只給了病人虛假的希望。更有許多人認為「安寧療護」就是對病人放棄醫護，讓他們等死，或者就是等同於安樂死。因此，對於「安寧療護」很排斥。怎樣能讓華人對「安寧療護」有正確的認識，鼓勵華人願意接受「安寧療護」，看重「珍惜生命、讓病人活得有尊嚴」的理念。讓每一個華人都能得到「安寧療護」服務的福祉，是秋芳心中的第一個期望。

財務的籌劃和運用是秋芳心中的第二個期望

「希望之心安寧醫護關懷中心」是個專為華裔所建立的生命末期關懷的非營利專業醫護機構，無論病人有否保險一律提供照顧，是龔主任與陳督導的使命與遠見。秋芳對於他們為人的品德、奉獻的心志與待人的愛心有百分之百的信心。依照秋芳來看「希望之心安寧醫護關懷中心」只要有人願意捐獻、支持，假以時日，在不久的將來，必然會成為南灣地區規劃最完全、設備最完整、品質最優秀的專業安寧醫護機構，也是華裔人士的福祉。

目前，「希望之心安寧醫護關懷中心」剛剛渡過第一個「籌劃五十萬美元的基金」的瓶頸。可能有人認為這已經是一個很大的突破，以後的路途就比較容易了。這樣的觀念卻是失之毫厘，差之千里。

因為，「希望之心安寧醫護關懷中心」在得到這個五十萬美元的奉獻的時刻，就向政府提出申請報案。在等待政府通過這個申請的同時，「希望之心」便要開始準備安寧醫護的辦公室、各樣的醫療設備並開始雇用醫療團隊，例如，雇請醫生、專業個案護士、社工心理輔導員、信仰/靈性輔導員、護佐

、營養師、哀傷輔導專員、家訪義工以及辦公文書、人事、會計、等各部門的工作人員等，藉以達到政府審核的標準。如果在這個時刻，不能繼續得到慷慨的奉獻，「希望之心」很快就會無以為繼。

這些經費的預算可能是籌備基金的四、五倍，秋芳期望有心人士能最快速地奉獻，政府的審核能在最短的時間內通過，Medicare, MediCal 的津貼能最有效率地批下。這樣，「希望之心安寧醫護關懷中心」才能夠收支平衡。而第一個五十萬元的籌備基金能夠名副其實地，像每一個健全的服務機構所預備的，當作儲備金（working capital）之用。儲備金，顧名思義就是為了不時之需而備用的。也只有這樣，「希望之心安寧醫護關懷中心」才可能順利地經營下去。

經費持續地投入，是「希望之心安寧醫護關懷中心」經營成敗的關鍵。也是秋芳最關切的期望。

愛的挑戰

回首來時路，秋芳總是不斷地超越自我，在面對挑戰時勇往直前。對於加入「希望之心安寧醫護關懷中心」，在華裔社群中，用基督的愛去關懷和照顧生命末期病人的這個神聖召喚，一路以來面臨許多困難，而在未來還有更多的挑戰，都不會使秋芳的步履停止下來。秋芳曾說，她特別喜歡挑戰，而當這挑戰是從神而來，為要彰顯上帝自己的愛與悲憫時，她就更義無反顧了。

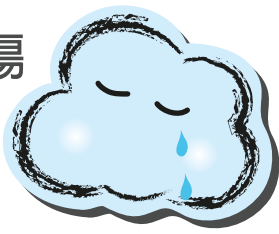


▲ 吳秋芳女士，
「希望之心安寧醫護關懷中心」董事之一

我的悲傷，你的悲傷

誰的比較悲傷？

陳維珊 督導



任何人的悲傷經歷都是獨特而無法加以比較的過程，因為悲傷的源頭來自於愛的失落，而愛是非常私密而個人的經驗，沒有任何一個其他人能夠完全了解你在愛中所感受到的美好與完整，所以也就沒有任何一個其他人能完全解釋你在悲傷中為何如此絕望與破碎。有一些因素會使得我們在走過悲傷歷程時感到比較辛苦，走的路途比較曲折，經過的時間也比較漫長。我曾經在電視新聞報導中看見兩個故事，那是兩個同樣經歷喪女哀慟的父親，同樣在失落中嘗試找尋方法慰藉內心的悲傷。

其中一位父親在心愛的女兒車禍過世後極度傷痛，因為沒有辦法接受這個事實，捨不得女兒離開自己，所以他根據女兒過世前所拍攝的一張美麗的沙龍照片，將女兒的臉照著實際的比例請刺青師傅刺在自己的胸口上。他說，這樣一來他每天都可以見到女兒。同時，女兒房間裡面的擺設完全不能更動，他每天都到房間裡面整理那些女兒最愛的Hello Kitty玩偶，回想女兒在世時那些快樂的記憶片段。報導中沒有說明他用這樣的方式紀念過世的女兒已經有多長時間，但是當記者拍到他刺青的胸口時，我從螢幕上還是看見了這位父親眼神中讓人心痛的絕望與茫然。

而另一位父親，他同樣在車禍中失去了寶貝女兒，他也一樣非常傷痛，無法接受從此與女兒天人隔絕的事實。為了還能常常感覺到女兒與他同在，他決定到女兒生前就讀的學校去擔任義工，成為這所學校的交通導護叔叔，在學生上下學的時候幫忙指揮來往的車輛，維護學童的交通安全。因為女兒發生車禍的那一刻，他不在身邊，無法保護女兒避免悲劇發生。所以他希望自己可以保護其他的孩子，避免再有別的父親跟他一樣的心碎。他說，指揮交通的時候，看見那些走過他身邊向他打招呼，對他微笑的學童，心裡就覺得很安慰，好像寶貝女兒又回來了。當記者拍到他認真指揮交通的樣子，我從螢幕上看見這位父親眼神中閃耀著讓人感動的愛與希望。

這兩位心碎的父親，他們所遭遇的打擊同樣令人心疼，他們對女兒的愛同樣令人動容，但是他們所走的悲傷歷程卻令我有著全然不同的感慨。我們一生中會經歷很多大大小小的失落，有的在幾天、幾個星期或幾個月後就會雨過天晴。例如在年少的時候，很多人都談過青澀單純的戀情，也大都失戀過。這種在情感上的失落與挫敗所產生的悲傷感受短則持續幾天半個月，長則困擾數個月到甚至幾年，但是，這些影響總會慢慢消退的。而有一些重大的失落事件卻會改變我們往後的人生，例如失去至愛的父母、子女或配偶。

在我所陪伴輔導的喪親家屬中，有的從此自我監禁在哀戚的心靈牢獄裡，倚靠回憶裡的美好片段過生活；有的非常快速決斷的揮別過去，努力讓自己看起來一切正常，但是內心卻上了一道大鎖，再也無法開放心中的感情以避免再度經歷失落；有的為了抑制失落帶來的情緒疼痛，快速進入另一段情感尋求慰藉，卻衍生出更複雜的人生問題。而也有的在萬念俱灰中，盡情哭過痛過煎熬過，然後和著淚水與希望一步一腳印走過悲傷，面向未來。

我們已經說過任何人的悲傷經歷都是獨特而無法加以比較的過程，所以我並不是要用這兩個例子來評論哪一種處理方法比較健康，比較正常，還是那一種方法比較可以縮短悲傷的歷程或者緩和悲傷的程度與影響。不同的生命在遭逢失落打擊的時候，為什麼會採用這種態度去應對，為什麼會採用那種方法去處理，必然有一些決定因素。我希望用這兩個心碎父親的例子，和大家一起來想一想，檢視自己或他人在面對失落時的心理轉折與調適狀態。如果我們能對自己悲傷歷程的獨特性多一些了解與尊重，我們就不會拿別人行走悲傷歷程的速度和自己的做比較而產生不必要的焦慮和壓力，同時也能夠嘗試去跳脫那些可能使我們的悲傷更複雜更困難的牽絆。另外，如果我們有機會陪伴他人經歷失落時，也能學習同理與尊重他人悲傷經歷的獨特性，避免我們出於善意的鼓勵反成為催逼與壓力。



▲ 陳維珊 督導



幽谷伴行 ，安寧同在

小魚

幾年前，我曾經意外發現自己罹患乳癌，雖然經歷開刀後身體很快就復原，但是癌症對我的心靈確實有極大的震撼。2011年初，看到「角聲癌症關懷」在招募電話熱線關懷義工，因為心中的感動而報名參加培訓。我一向不愛講話，所以主動關懷人對我而言是很難的任務。在長達三個月的培訓裡，督導的教導中特別強調學習聆聽他人與具備同理心的關懷，要真誠接納與尊重病人及家屬，不以自己的經驗與觀點論斷是非。態度上也要用神的愛而謙卑地服事。當真正上線接聽個案的分享時，心裡常擔心不會說話或說錯話，但是在接聽每一通電話之前，我都先做禱告，求神幫助我、使用我為器皿，把神的愛帶給電話另一頭的人。禱告之後我的心平靜了，不再緊張，而且容易理解對方的心情。怎麼知道自己是不是成為病人或家屬期待聽到的聲音呢？由對方一聲：“啊！我知道，你是那個XX號義工”，我就明白了。

這是我第二年做電話關懷義工，有一位女士在2012年秋天乳癌復發，正開始接受化療，她打電話來主要是尋求請人幫她準備飲食，因為自己沒體力，先生也不擅煮食。我開始透過電話陪伴關懷她。她的心中充滿焦慮、害怕與憤怒，怪罪自己的病是因為承受太多的壓力。她覺得因為家人的耽誤，太晚帶她去複檢，才導致發現復發時癌細胞已轉移到骨頭了。面對她這許多內心無法與他人訴說的痛苦感受，我耐心地聽著，試著同理她的心境，不對她的想法、說法進行論斷，只是關愛地陪伴她。就這樣，我固定每週打電話給她，在那段時間裡我們成了知心的好友，我們分享了彼此的興趣，她愛種花而我愛種菜，也談到各種喜歡的食物。

在一段時間的熟悉之後，我們也有機會談到信仰。雖然她的信仰和我的信仰不一樣，但我始終尊重她

。她移民美國多年，缺少親友，比較孤單。與家鄉的兄弟姊妹有口角，不愉快，當然也少來往了。我相信她記得那不愉快，必也惦記著血肉親情，於是鼓勵她主動打電話和姊妹們聯繫。感謝主，親情給她很大的安慰與鼓勵。

她的癌病治療漫長又辛苦，結果卻不如期望。在2012年底，癌細胞已經轉移到頭頸部的骨頭了，醫生必須為她做放射線治療。她做完幾次頭頸部的電療之後，身體極度不舒服，口腔的發炎疼痛讓她食不下嚥。加上外表皮膚燒傷令她心情十分低落，甚至有輕生的念頭。面對這敏感的問題，我也曾在一念之間想避開，只請她不要多想，但有經驗的督導維珊卻認為不可大意，必須看重這樣的想法與她開誠佈公地討論。維珊督導協助我學習如何與有自殺意念的病人溝通，經過我們的關心，她同意並接受了精神科醫生的專業協助。

在身體還未恢復，醫生又要她接受化療，當然她非常難受，任何的方式和念經都無法使她減輕痛苦。對於她的狀況，我什麼都不能做，只有仔細的聆聽，陪伴她嘆氣與哭泣，邀請她接受我向我的神為她禱告。感謝主，她接受了。

在每一次結束談話後，我都會思考如何繼續幫助她，當然一定也諮詢維珊或龔主任。當她告訴我，她唯一的期望與喜樂，就是能有一些有品質的時間，再好好的陪陪兒子，我想，該是跟她談論安寧療護的時候了。其實，這是最不想與她討論的，因為心中總是盼望著她能好轉。然而，當生命即將到達終點，她應該過得有品質、有喜樂、有尊嚴。於是，我首次向她問及醫生對她的治療計畫，問她醫生對她的病情將來發展的看法如何。原來半年前，醫生已經告知她只有六個月到一年的時間。至於繼

續化療，最多只有10%的治癒機會。而她的治療，很顯然沒有產生積極性的治療效果，但是她從來不知道有安寧療護。經過仔細地說明安寧療護的內容，她覺得自己的痛苦又有希望了。她勇敢堅強地說，要自己向醫生詢問她是否符合接受安寧療護的資格。她希望最後的這段時間能夠有好品質的生活，睡得著、吃得下，不再忍受各種沒有療效的疼痛折磨。她已經接受，並且準備好要如何走她人生的最後一程了。

她很快做了決定並接受了安寧療護，即使家人因為捨不得而在剛開始時有些意見。接受安寧療護之後，那段時間她整個人放鬆了，口腔的傷口好了，燒焦的皮膚也轉好了，我們談話中，她又有笑聲了。雖然胃口不好，但她能吃自己愛吃的沙拉，在我的鼓勵下，她也解禁地吃了懷念已久的冰棒，睡眠也好很多。隨著病程發展，她的體力愈來愈弱，漸漸的能和我講話的時間也變短了。為了持續地支援關心她，維珊督導建議我改以寫信與寫卡片的方式繼續與她保持聯繫，希望在她清醒的時候可以由她的家人唸給她聽，知道我對她的關懷與陪伴一直都在。

去年八月底，我打給她時是由她家人接聽電話。在一番簡單交談之後，我正想掛斷電話，但是她卻接

過我的電話，很辛苦的，以非常含糊的語音，時而欣慰地笑，時而伊伊呀呀地說，雖然我無法完全聽清楚她的表達，但我知道，她想告訴我，別為她擔心。掛下電話時，我感覺她在向我告別。一個禮拜後，我再一次打給她時，她的家人告訴我，她在和我講完電話的兩天後，在睡夢中平靜的過世了。

在這位病人過世後，每個禮拜我如常的進辦公室打電話關懷其他病人與家屬。雖然少了一個朋友，不再聽到她的笑聲與話語，心中有失落感。但是我相信將來在天上，倘若我們靈裡相見時，一定能彼此認出來。現在我週期性以電話為她的先生提供喪親哀傷關懷，因著過去我對他妻子的陪伴，他覺得熟悉也很自然的在需要有人聆聽的時候，願意和我談論他對妻子的思念。

在角聲的服事我受益良多。因著與主同工，使我心靈十分喜樂與成長。這裡有一群有熱心的義工，我們互相切磋、學習。龔主任與維珊督導始終是我們的後盾，我服事一點也沒壓力。



安寧療護信箱

問: 安寧療護是安樂死嗎?
還是什麼治療都不做而讓病人等死嗎?

答: 安寧療護絕對不是安樂死，反而可以避免末期病人在得不到協助的狀況下，因絕望痛苦而產生自殺意念提前結束生命。有些人把安寧療護解釋為一種被動的安樂死，認為病人不再被施行以治癒為目的的治療，也不給予該有的營養與水分來維持延續生命，這是對生命的放棄，無疑是道德與信仰上無法接受的。這樣的說法，實在是因為對安寧療護的精神與其實際執行不了解所導致的錯誤觀念。

安寧療護是在施行所有可能的積極治療後，在病情繼續惡化無法逆轉時，病人決定停止對病情沒有幫助的醫療行為，把治療的方向調整為不管還有多少時間，希望活著時能盡量減少疾病的不舒服症狀，在心理與靈性上獲得照料與關懷，所選擇的居家照顧模式。

另外，當病人在病情持續惡化的過程中，身體的功能隨著退化，已經不再能吸收與消化過多的養分與水分，安寧療護為了不增加病人內在器官的負擔，減輕病人的不適，所以主張不施與身體無法負荷的養分與水分。這些完全是體貼病人真正的需要，而非放棄或罔顧病人的生命需求。

作答人，「角聲癌症關懷」- 陳維珊督導



癌友寄來的

感謝信節錄集錦

※ 我們感謝角聲的弟兄姐妹們不住的把愛分送到每個癌友家裡。使我們從最初的驚恐、失落、迷茫中振作起精神和癌症鬥爭，使我們看到曙光和希望。在整整18個月起伏的心路歷程中，你們始終與我們站在一起，和我們同悲同喜，是我們精神上的有力支柱。你們舉辦了無數次專題講座，解答疑難問題。寄來慰問卡片，通過書信電話和患者觸膝談心，了解病情與發展情況，隨時介紹護理和飲食經驗，我先生2011年快一年了，是您陪伴我走過最艱辛痛苦的歲月，是您虔誠的理解耶穌基督的教義，向我傳遞神的聲音，在身心靈三方面開導、啟發了我，使我放下頹廢的思想，盡我所能向疾病抗爭，這對我來說是一段非常艱難的路程，是神給我力量，是您甜美的聲音給予我勇氣，幫助我走過這坎坷之路。

※ 謝謝您在我患病期間對我精神上的鼓勵。生活上的關懷及心靈上的安慰。感謝神給我們機會一起分享神的恩典。認識您，我很開心。

※ 多謝寄來的聖誕卡，其實我並不知道如何稱呼您，當詢問您的姓名，您說“就叫我義工x號就可以了”好像是情報人員的代號。非常感謝上帝讓您來關懷我，聽我唱詩歌，給我帶來喜樂；給我鍛煉的機會。謝謝您的鼓勵，誇獎。您是我學習的榜樣，您是我知心朋友。

※ 今春取得CT scan 報告時，知道我先生肺部因癌細胞的轉移而出現陰影，精神上受到極大的困擾，可是你們為我們默默付出一切，使我們重新振作精神，慢慢地配合醫生治療。。。自從我求助於角聲的電話之後，及時給我寄來了抗癌的書籍，幾本飲食抗癌，對我有極大的幫助，義工x號每周給我電話，談心，解決我化療間的疑惑和不安，使我不再感到孤獨和無助。

※ 謝謝您們的義工在自己患病中，仍然心繫身邊需要關心、陪伴的失喪者，從她那份愛神愛人的心和對神的信心的篤定，很得激勵。謝謝角聲在我人生陷入最悲傷的低谷時，給我持續的關懷和心靈上的支持。免費書籍和免費電話教育講座，電話熱線義工的關懷，既豐富又實用，使我在經歷幽谷的日子裡，不覺孤單，靠主重新得力。



「角聲癌症關懷」和「希望之心安寧醫護關懷中心」的新辦公室雖然不大（實際面積只有900平方尺），但房東按我們的規劃把靠外牆的部分隔成四個房間，其中三間是小辦公室，最大的一間是禱告室。這個禱告室裡面有沙發，可以讓心靈需要支持的朋友在這裡得到鼓勵和安慰。小辦公室外面的空間就是我們多功能的會議室、接待處、資料和圖書室。目前電話關懷義工就使用不同的空間提供電話關懷。辦公室裡絕大多數的家具都是「角聲癌症關懷」原來就有的。我們只用了\$200添了一套沙發，另外用不到\$400買了12張椅子給會議室用。這個地方雖小，但我們盡量使用有限的空間。我們相信神要大大使用這個地方，讓我們現有的電話熱線關懷義工和將來的醫護團隊可以造福我們所服務的對象。



**「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

時間：每個月第三個星期二下午6至7時
(太平洋時間)

3/18/2014 如何與你的醫生溝通

4/15/2014 運動、飲食與癌症

5/20/2014 癌症患者的正念的情緒管理

希望之心彩虹（乳癌）互助小組

時間：於下列星期三：3/19, 4/16, 5/21, 6/18
上午11:00-12:45

地址：我們的辦公室1922 The Alameda,
Suite 215, San Jose, CA 95126舉行。

請事先報名。



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Herald Cares, 1922 The Alameda, Suite 215, San Jose, CA 95126。（支票請寫給Weishan Chen，支票下方加註 Herald Cares, Healing Grief In Love Project。）





Herald International, Inc.
(dba Herald Cares)
角聲癌症關懷
Herald Cancer Care Network
1922 The Alameda, Suite 215
San Jose, CA 95126

Change Service Requested

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

『角聲癌症關懷』的服務宗旨

協助華人癌症患者和家屬，克服文化、環境、語言和心理的障礙，面對癌症的歷程，並訓練關懷義工陪伴癌友和家屬同走抗癌路。我們提供的諮詢、教育、關懷服務是免費的，對象也不分宗教、語言、或社會背景。

『角聲癌症關懷』的服務內容

- 全美免費電話關懷熱線1-888-663-8585
- 全美免費國粵語電話會議式癌症教育講座
- 角聲癌症資訊網站 cancer.cchc.org
- 免費抗癌資訊和社區資源
- 希望心園癌友及家屬互助會

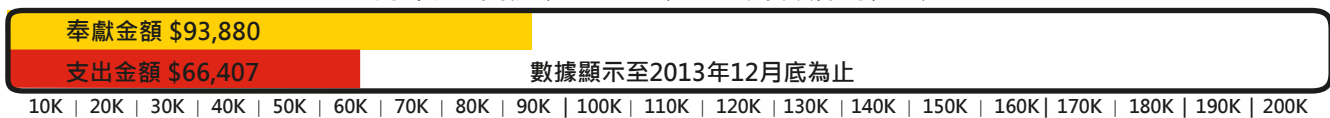
『希望之心安寧醫護關懷中心』的使命

(籌備中) 此非營利專業醫療機構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，在此困難歷程裡，提供所需要的醫護服務與關懷，無論病人是否有健保或能力支付費用。

【角聲癌症關懷】和【希望之心安寧醫護關懷中心】財務狀況

『角聲癌症關懷』本會計年度(7/2013-6/2014)的預算為\$200,000。到2013年12月底為止共收到捐款\$93,880，同時期支出共計\$66,407。如果您願意捐款支持癌症關懷事工，支票抬頭請寫Herald Cares 註明cancer care，寄到Herald Cares, 1922 The Alameda, Suite 215, San Jose, CA 95126。

角聲癌症關懷7/2013 ~ 6/2014年度預算為\$200,000



『希望之心安寧醫護關懷中心』截至2013年12月底為止，籌得創辦基金\$487,140.45。董事會為了確保有足夠的儲備金完成為期一年半的聯邦健保局的驗證，最近將募款目標增加到\$850,000。如果您有意贊助安寧醫護關懷中心，支票抬頭請寫Heart of Hope Asian American Hospice Care，寄到1922 The Alameda, Suite 215, San Jose, CA 95126。2013年10-12月收到下列捐款，我們在季刊上登錄當季捐款者的名錄。

希望之心安寧醫護關懷中心創辦基金籌款目標\$850,000



2013年10-12月收到下列捐款：

- Friend of Life Pioneer Donor 生命之友先驅贊助者 - 捐款\$50,000以上。The Stewardship Fund, Vanguard Charitable Endowment Program
- Friend of Love Donor 慈愛之友贊助者 - 捐款\$10,000至\$49,999。Double Portion Ministries, Hsien Ming Ma and Miaoqing Chu in loving memory of Jin L. Chu
- Friend of Hope Donor 希望之友贊助者 - 捐款\$1,000至\$9,999。Amy Lu, Esther Hsiung, CYC Engineering Inc., Alice Chao, Bao-Shan Maa, Stephen Wu, Amax Engineering Corporation, Tina Chang, Full Gospel Business Men's Fellowship International, Annie Yu
- Friend of Hospice Donor 安寧之友贊助者 - 捐款\$1,000以下任何金額。Shen Gang Xue, Various Church Members in Shanghai, Eric Tsou, Siu Chin Lee, Chen Hao Yang, Stanley Lee, Muizhen Meng, Marisa Chen, Li Tu Huang Chang, Win Lee, Shirley Chi, Johnson Lee, Yuhling Wang, Wai Ling Lee, Glory Investments, Albert Lin, Chsz-Hyen Wu, Alice Yu, Linda Tran, Paul Banh, Wing The Duong, Sarah Chan, Eleanor Ching, Ying Cheung, Hui Ling Tang, Ming Ing Chung, Amy Yang, Jue Chern, Wai Liu, Children of the Truelight Foundation, Tac Vang Quan, Wanzhen Chen, Mun Tong Tang, Shaw Lan Kao, June Cheng, Dorothy Chen, Belle Shen, Pong Hsu, Han Jean Chang, Eva Kwong, Lilly Wang, Angie Wang Lui, Po Yee Ung, Shu-Yuan and Li-Hui Yen, Janice Mao, Shaw Ming Wu, V H Lee, Kai Lam, Yiping Lei, Yuhua Chen, Gary Sai Cheong Tand and Meifeng Chen, Ding Ping and Kun Li, Jian Qiu Ding, Kokorogems, Tammy Gautier, Yen-Ling Chiang, Amerisink, Chih Ming Hu, Michael Tao, Wen Hui Huang, Shu-Yen Wong, To-Do Travel Services/Larry Lin, Linda Chang, Jin Hai Cao and Yue Shen, Peiming Chen, Cheng I Chou and His I Chung, Cheol Han and Kyung Sook Kim, Tsui H Ho, Jason Kuobao and May Shumei Lee, Catherine K L Leung, Monique Mao and Francis Tang, Eva Yihui and Pommin Wang