

# 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

2015 春季季刊

基督教角聲佈道團  
安寧療護關懷事工夥伴

「希望之心安寧醫護關懷中心」  
擴展服務到重症病患和家屬

在同理中醫治—與哀傷的同哀傷

聆聽—專注與接納的力量

絕望中的盼望

打開情緒之門的鑰匙

2014 冬季希望之心義工退修會

如何支持「希望之心」

JOIN US ON  
facebook

發行人：『希望之心安寧醫護關懷中心』

編輯委員：龔振成、陳維珊、章開隆、朱妙卿、黃鳳梧、伍文恩



## 你知道我們在尋找你嗎？

我們在尋找你，如果你看待病痛中的人如同自己的家人，  
我們在尋找你，如果你能感同身受一個經歷疾病侵襲的家庭，  
有多麼需要溫暖真摯的幫助，  
我們在尋找你，如果你明白做為一個病人的家屬，  
身心的疲憊與煎熬需要得到支持與撫慰。

如果，你是專業的醫生，註冊護士，社工人員，護佐，靈性輔導員，  
如果，你對生命末期關懷有熱誠，你對重病護理有經驗，  
如果，你也在找尋一份可以結合愛心與專長的志業，

## 我們在尋找你，你知道嗎？。。

希望之心安寧醫護關懷中心，開始招聘專業醫，護，社工，靈性專業人員。  
我們提供優質的薪資福利，彈性工時，以及充滿愛與感恩氛圍的工作環境。

- 健康保險(Medical ,dental, vision options )
- 機構付費事，病，年休(Generous paid time off )
- 機構付費假日(Paid day holidays )
- 退修儲蓄計劃(401K with Employer Match )
- 彈性稅前醫療費用抵免(Flexible spending Account for Health )

如果，你是我們要找的人，請電郵你個人履歷表，若有任何問題也歡迎與我們電話聯繫

來函請寄：[info@HeartOfHopeHospice.org](mailto:info@HeartOfHopeHospice.org) 電話：408-986-8584



# 「希望之心安寧醫護關懷中心」 擴展服務到重症病患和家屬

龔振成共同創辦人

自2014年11月開始「希望之心安寧醫護關懷中心」便積極為預備申請安寧療護證照而作準備。「尊重生命」和「提高生命末期病人和家屬的生活品質」是我們成立安寧療護機構的原意，盼望將來能夠以華裔醫護專業團隊為華人提供華語的服務。由於大部分使用安寧療護的病人是聯邦政府和州政府健保的受益人，而全美使用安寧療護的病人數和花費逐年增加，因此聯邦政府對於所有提供安寧療護的機構的審核都非常嚴謹，都必須按照法規進行完整的審查。「希望之心安寧醫護關懷中心」以審慎的態度籌備，將辦公室隔間、雇用行政員工等。因此，預備申請證照的過程比原先預期的進度延後，但這是為了避免提出申請以後而被拒絕的措施，是勢在必行的舉動。我們以禱告的心，尋求神的引領並仍按部就班地進行。

在籌備期間，我們也將教育和關懷的服務對象從原來「角聲癌症關懷」所接觸的癌症病患和家屬擴展為重症病患和家屬。重症疾病包括癌症，晚期心、肺、腎、肝臟、中風、失智症和免疫疾病等會導致生命末期狀況的疾病。2015年1月開始我們在每個月第三個星期二傍晚6-7時（加州時間）的全美免費電話會議式重症疾病教育講座就開始包括晚期帕金森疾病，晚期失智症和阿茲海默症，常見的老年人精神疾病，老年人的醫療選擇和慢性阻塞性肺病等主題。我們希望未來繼續邀請專家分享有關肝硬化、腎衰竭、心臟血管疾病、中風、漸凍人等病患的照護。如果您對於教育講座的主題有任何建議，歡迎您與我們聯絡。請將這個免費的教育講座介紹給您所認識的華裔朋友。

此外，根據過去兩年我們為乳癌癌友舉辦「彩虹互助小組」的經驗，今年5月我們計劃把這個互助團體擴展為婦科癌症患者的互助團體，讓所有罹患婦科癌症，包括乳癌、子宮頸癌、子宮癌、卵巢癌等的女性癌友能夠彼此分享抗癌心得，得到情緒和心靈的扶持。有意參加者，請來電詢問確實的時間。今年10月17日週六上午九時至下午五時，我們計劃與阿茲海默症協會 Alzheimer's Association 合辦一場生命末期關懷和安寧療護的講座。這個講座將幫助社區華人了解面對生命末期的各種狀況與需要，並且認識美國醫療體系裡有關生命末期的醫護選擇，澄清華人對安寧療護的迷思和誤解，好讓病人和家屬在有需要接受照護時，能夠得到應有的醫護和

關懷服務。這個講座將邀請安寧療護專業人士，包括護理師、社工師、靈性輔導員，以及接受過安寧療護服務的家屬，以國語講解。如果您兩年前沒有參加過這個講座，請您把握機會註冊參加。

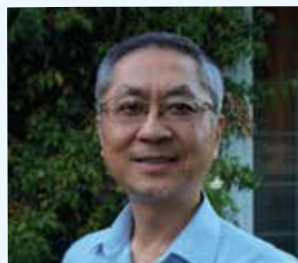
在本期季刊裡，陳維珊督導分享關懷者要如何避免陳腔濫調的安慰話，而是透過深層的同理心去理解被關懷者的感受，並讓對方知道你明白他內心的糾結是什麼。即使你無法幫助他或解決他的問題，但是他內心的苦處是有人看見的，明白的。如此，你的愛心關懷才不會給對方造成壓力或負擔，反而成為真正的安慰與祝福。

協助帶領「彩虹互助小組」的義工新梅在她所寫的文章「打開情緒之門的鑰匙」裡，敘述這個精心設計的乳癌互助小組如何通過簡短的講題、影片觀賞、康復者的見證、及癌友彼此的分享代禱，為參加者提供一個安全、彼此尊重的環境，讓她們可以得著情緒和心靈的關懷。5月份這個小組將開放給所有婦科癌症患者參加。

電話熱線關懷義工肖宇迪在「聆聽-專注與接納的力量」裡分享她從2013年接受義工訓練之後擔任關懷義工的心得。這兩年，她學習到更多耐心地聆聽，同理，尊重，不論斷，進而接納對方，提供真誠的關懷。有時，當她覺得她的關懷好像沒有能夠真正幫助對方時，督導會適時地幫助她重新找到關懷人的動力。她的分享帶出來關懷者也需要被關懷的重要性。

居家探訪義工小羊在「絕望中的盼望」裡分享他陪伴一位癌友和他的家人走完人生最後一段日子的過程。這位癌友在疾病無法得著醫治的絕望裡，接受了安寧療護，因此疼痛和症狀得到控制，也有機會聽見和相信靈魂得救的福音，得著了永遠的盼望。註：「希望之心」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。並且我們按病人的宗教信仰提供他所需要的心靈支持。

在這個預備申請證照的籌備期間，「希望之心安寧醫護關懷中心」所有的開支都必須仰賴神的恩典和愛心人士的供應，因此，在「怎樣支持希望之心」的專欄裏，提出了您可以參與的方法。盼望您響應這個事工，慷慨解囊，在此「希望之心安寧醫護關懷中心」向您致謝。



▲龔振成, 共同創辦人



# 在同理中醫治—— 與哀傷的同哀傷

陳維珊, 共同創辦人

愛與關懷的能力是可以透過學習而來的。

很多時候，我們有愛人的心，有關懷人的意願，但是當我們嘗試去把這些善行出來時，卻發現並不能帶給別人安慰。有時，甚至產生誤解，使自己受傷，讓別人難過。其中，很大一部分的問題出在我們經常透過自己有限的理解去評斷別人的際遇，然後以自己習以為常的方式去呈現愛與關懷的行動。

我們常用自己覺得對對方有益處，有幫助的方式去與對方相處，認為對方應該可以了解，必然能夠感受我們滿腔的善意。因為我們是這樣真心誠意地為對方著想，所以我們也不知不覺地期待或要求對方按照我們的想法去進行調整與改變。我們忽略了對方的感受與理解。

天冷了，你關心正值青少年的孩子衣服穿得少會著涼，於是你皺著眉頭，語帶調侃地說『穿得那麼少，那麼愛漂亮，到時候感冒了，又得麻煩我花錢帶你去看醫生。。。』其實，你內心在意的並不是花錢或麻煩的問題啊。。。但是你很可能從表達感情非常含蓄的父母哪裡學習到這種表達關心的言語。這是你的父母那一代人，或者你自己可以理解和接受的方式，所以你也繼續用這個方式來表達你對他人的善意與關心。然而，這個方式可能並不適合你的下一代，他可能無法理解你那種說不出的關愛，甚至誤解你真是因為愛錢或者嫌麻煩的緣故否定他對自己穿著的品味。

教會裡的一個家庭正在面臨重病末期的艱難挑戰，你和幾位熱情善意的弟兄姊妹抱著捨我其誰，愛鄰舍如己的胸懷非常主動地想要提供協助與支持。你積極地為他們的處境找尋希望，不停地安慰他們『不要想太多，會沒事的，會好起來的，上帝的恩典夠你用。。。』，你不住地強調『不要難過，要堅強啊，要撐下去呀！要多禱告，要仰望神。。。』，你甚至忍不住想提醒他們『如果被神接走，到時候就無病無痛，在天堂與上帝同在，真是好得無比

呀！』。。。。

你是如此真心誠意，你的話語也都有聖經根據，但是，這個平時非常屬靈的家庭在這個時候，卻總是拒人於千里之外。看著他們經歷痛苦與磨難，你心中滿是心疼與困惑，無法理解為什麼在他們最需要支持的時候，卻把自己孤立在這麼多的善意之外？實際上，這些話是很多人都習慣他們說的話，在你之前很可能已經有不少人用過這樣的話語試圖安慰他們。但是，卻沒有人。。。。

卻沒有人對他們說，『我看見了你們生命中深深的無助感。。。』

沒有人對他們說，『我聽見了你們想要走出困境的努力與過程中的辛苦。。。』

也沒人對他們說，『我感受到你們的內心的疲倦與不捨。。。』

歷經重病，死亡與失落的每一個過程都不止是對肉身生命的摧折，可能更辛苦的是對心理與靈性生命的煎熬與折磨。人性最危疑脆弱的部分在這個存亡或死別的關頭裡，如果沒有被深刻的同理，被寬待與接納，是很難聽到這些受苦中的朋友內心真正的哭泣與吶喊，那些積極振作加油打氣的鼓勵對這些受苦中的朋友聽來，有時只是極為蒼白無力的陳腔濫調，有時更讓他們感到無法被理解的孤立與憤怒。接受一份關愛變得如此的沉重。

同理一個人的處境，不是粉飾他的困境與絕望，只說些充滿希望與鼓勵的話，也不是討好對方一味的說些讓對方感覺舒坦順耳的話。同理心是讓對方知道你明白他內

(請繼續第3頁)



陳維珊執照臨床社工師  
／心理治療師

(上接第2頁，在同理中醫治)

心在糾結什麼事，即使你無法解決他的這個問題，但是他內心的苦處是有人看見的，有人明白的。

因此，做為一個關懷者，我們有一個機會學習了解並調整自己與別人互動的模式，在發射內心的愛與關懷時，要能連接到對方可以接收的頻道。如此，你的愛與關心不會帶給對方壓力與反感，不會成

為別人的負擔，而是安慰與祝福。

「付出愛心」是只有對方覺得需要而且能夠接受的時候，你的愛心付出才是一種尊重對方的付出。而「關懷」是只有對方能「感受與理解」的關懷才是對他/她有意義的關懷。



## 如何支持「希望之心」

### ★ AmazonSmile 或 eBay

如果您使用AmazonSmile 購物或用 eBay買賣東西，請記得把「Heart of Hope Asian American Hospice Care」列為受益單位。Amazon Foundation會從他們的基金將購物價格的0.5%捐給我們，eBay可以按您指定售物價格的某一個百分比捐給我們。

### ★ Donor Advised Fund (DAF-Direct)

如果您已經在Fidelity Charitable和 Schwab Charitable設立Donor Advised Fund (DAF)，您可以直接在希望之心的網站HeartOfHopeHospice.org把預備捐給慈善機構的款項捐到「Heart of Hope Asian American Hospice Care」。如果您在其他公司設立了DAF，請指定Heart of Hope 為受益機構。

### ★ 捐舊車

您可以透過www.donationline.com或1-877-227-7487 Ext 3148捐任何狀況的舊車，並把舊車出售後的淨額 指定捐給Heart of Hope Asian American Hospice Care。

### ★ Yard Sale

您可以聯合一些親友舉辦Yard Sale把家裡用不著的物品折換成現金捐給Heart of Hope。

### ★ PayPal

您可以在我們的網站HeartOfHopeHospice.org透過PayPal使用信用卡或PayPal捐款。您也可以設定每個月定期捐款，直到您取消為止。

### ★ 支票和 Matching Fund

您可以寫支票捐款紀念您親愛的家人。如果您服務的公司有相對捐款Matching Fund，請記得把申請表格連同支票一起寄給我們。如果您的公司使用Benevity處理相對捐款，Heart of Hope已經完成登記，可以得到您公司的相對捐款。

### ★ 參加籌款活動

您可以邀請親友一起參加或贊助「希望之心」未來舉辦的籌款活動，例如音樂會或餐會。以上捐款將由501(c)(3)非營利的「希望之心安寧醫護關懷中心」提供抵稅收據給捐款者。同時我們將在季刊上刊登捐款者的名字以示徵信。

### ★ 其他捐贈

凡有感動，甘心樂意奉獻金錢、增值股票、房地產、人壽保險的社區人士，或想了解詳情者請聯絡(408) 986-8584。



謝謝您！



關懷

關懷

關懷



# 聆聽—專注與接納的力量

關懷

關懷

關懷

關懷

關懷

關懷

肖宇迪

2013年四月我完成了在「角聲癌症關懷」為期四個月共16週嚴謹又系統化的義工培訓，以後便開始擔任每週固定一個上午或下午的義工服事，至今已經將近兩年之久。在這期間，幾乎每一個個案，我都曾和維珊督導討論怎樣才是合適的應對，並且尋求解決難處的方法，因此我有很多的學習的機會。

每一週我會透過電話關懷三、四位癌友或是喪親的朋友。我們每一位電話關懷義工都有一個號碼代稱，而不用本名，主要是為了希望關懷義工能謙卑服事，歸榮耀給上帝而不是歸給自己的名字；同時，也希望尊重關懷義工的私人生活空間。在這裡的服事，非常重視病友與家屬的隱私，所有病人的聯繫都只能在機構裡進行不能延伸到機構之外，希望個案感到安全，可以自在地談論他們的困惑、擔心、害怕或恐懼。在督導給我們的訓練中，她特別強調傾聽，同理，尊重和不批判，期望關懷義工以神的愛去關懷而不以人的角度去批評、質疑、或指導，所以病友與家屬可以盡情地述說他們內心深處的鬱悶或傷害。我們義工所要做的就是他們的困難痛苦的人生道路上，做一位與他們同行的陪伴者。我們有近30多位關懷義工，從禮拜一到禮拜五每個早上或下午都有義工值班。有說國語的，也有說廣東話的，也有作居家探訪的。這個一年一次的訓練即將在今年夏秋之際進入第五屆。感謝神，每年都親自呼召真心擺上時間、精力與愛心的弟兄姊妹接受訓練與挑戰。

由於打電話來的都是從未謀面的陌生人，怎樣與他

們建立關係並且能獲得他們的信任就是一個最基本的功課。剛開始時，心中會忐忑不安，不知該怎麼溝通，此時我會在心中默默地禱告，尋求聖靈的幫助。有時候，來電話的朋友說他也會每天“禱告”，這時候，我們從訓練中知道，並不是所有會“禱告”的人都是基督徒，他們很可能只是用話語來與某一個“神明”聯繫。有時候，癌友們正在做化療，他們打電話來時，我很自然地想要給他們一些安慰，但是發現他們並不一定想探討有關他的疾病訊息，而只是談論生活中的其他的主題，希望能輕鬆一下，因為疾病只是生活中的一部分而不是全部。督導經常提醒，要把接受關懷的朋友視為一個完整的，正常的人，他們在人生的這個階段中正在經歷疾病的挑戰；而一個完整而正常的人，除了病痛之外，他們還有生活中其他的內容和關注。

有時候，義工一連幾個禮拜打電話都沒有聯繫上病人或家屬，很自然地，義工會產生一些自我懷疑，以為是不是自己說錯話或做的不夠好，使得個案不願意再接電話了。督導不停地提醒我們，要對自己的付出和服事有正確的看法和合宜的信心。因為，病人也許正在其他地區尋求治療方法，或者有些病人即使在家但是因為身體虛弱而沒有體力與人應對談話。這時義工需要有堅定不移的愛心，雖然一次又一次地感覺好像自己被拒絕，督導要求義工仍以手寫卡片或信件固定而持續地表達關懷一段時間才能結束個案。有一位義工就是這樣地在六個月以後才聯繫到了她的個案，而她的個案滿心感謝義工對她不放棄的關愛。

義工們也有機會關懷喪親的朋友們，他們久久無法離開悲傷的情懷，義工更要安靜地進入他們的內心世界，了解他們的傷痛，聆聽他們的感受，而不強迫他們勉強地剛強起來。每一個個案都有他獨特的故事，義工們學習放下自己的主見或論斷，用寧靜而專注的心去聆聽。他們走得慢，義工也不能快，這是個長程的關懷。有時候病人的處境極為困難，似乎看不到出路，義工可能會感覺自己幫不上忙，懷疑自己是不是一個適合從事關懷服事的人，這時督導就會陪伴義工去看自己服事的意義與起初的愛心，重新找回助人的動力。還有些時候電話線的另一端是個虔誠的佛教徒，義工就學習怎樣地以憐恤關愛去了解對方的訴求，而不是一開口就要他們信從基督。每一次值班，都有新的功課面對著每一位義工。過去這三年來，電話熱線關懷義工們已經持續關懷與陪伴了600多個散居全美各處受到癌症衝擊的家庭。

從2012年開始，到我接受訓練開始服事至今，「角聲癌症關懷」一直在擴展服務對象，於將來逐步轉型成為專業的「希望之心安寧醫護關懷中心」做各種準備。2014年四月，為了符合聯邦政府對專業醫療機構的法律規範，「角聲癌症關懷」兩位原負責同工，龔振成弟兄與陳維珊姊妹被「基督教角聲佈道團」正式差派為宣教士去擴展「希望之心安寧醫護關懷中心」，成為一個獨立的非營利專業醫療機構，與「基督教角聲佈道團」也成為平行的安寧療護社區關懷伙伴。所要關懷的對象，也由癌友擴展到各類重症與末期病患。這是一個生命末期關懷的事工，英文就是Hospice Care。除了癌症之外，義工們應當具備的知識更大幅度地擴充。為了持續提升義工的服事知能，每一個月都有一次全體義工的月會，督導會透過這個月會適時地給我們進修各種課題，例如末期阿茲海默症，末期心肺疾病，罕見疾病……等等。

中國人特別不喜歡想到“生命的末期”，無法接受肉身的消亡，總是想方設法要治到最後，因為不想束手無策地“等死”。可是事實上，由歷年來的醫護治療經驗看來，在病患對所有的醫療方案都無法生效以後，雖然他們仍舊捨不得離開親人，但是他們對沒有實質意義的治療可能已經無法再承受了，

為什麼還要作氣切？作化療？放胃管？還要繼續地忍受痛苦的折磨？他們感到最迫切的，可能是能與親人寧靜的享受最後的生命，能重溫舊夢，能互訴思念之情，互相道別，互相感恩，或者解開過去的傷害或誤會而重新和好。這時候，安寧療護生命末期的關懷為病患提供專業醫生、護士、護佐、社工心理輔導，靈性支持和義工探訪，正是為了能使病患得到全人、全隊、全家、全程的醫護。

「希望之心安寧醫護關懷中心」從2012年開始規劃，目前正在一步一步踏踏實實，緊鑼密鼓地進行申請執照所需要預備的人力，物力與制度的籌措，以及對社區進行生命末期關懷教育，倡導安寧療護觀念。有些需要安寧療護的病人已經向我們發出詢問，我們深切期望能在醫療服務執照獲得批准以後，成為灣區面臨癌症與重症末期華亞裔家庭的幫助。「希望之心安寧醫護關懷中心」在正式獲得執照進行專業醫護照顧之前，正以「全美熱線電話關懷」及「全美免費電話教育講座」服務全美國的重症病人，並且協助有需要安寧療護的病人找到適當的安寧療護機構以及進行社區資源轉介。在Santa Clara county 也設有乳癌彩虹互助小組，定期地組織病友聚會，交換訊息與互相幫助。在未來，「希望之心安寧醫護關懷中心」將先提供南灣、部分半島區以及東灣TRI-CITIES 地區提供專業醫療照顧，我們將需要各種不同的義工一同參與。如果您有感動，請來電話**408-986-8584**與我們聯繫。





# 絕望中的盼望

小羊



他終究是走了。

他的病情帶給親友們的是無奈、苦痛、不捨和不忍。不捨他那誠摯、開朗的笑容，不忍眼睜睜地看著他承受著病魔的折磨、體力快速地衰殘、希望的破滅，而卻束手無策。

在他的追悼會中，只有妻子，姐姐、姐夫、弟弟和弟媳和幾位他的同學聚在一起。他把所有的事都安排好了，他從不願意麻煩別人。此時的我，已成了他們的家人，而不再是一位關懷者了。在他生命的末期，神賜給我一份珍貴的禮物，就是我有機會陪伴走完他人生最後的一段時光，也和他的家人有生命的碰觸。神也賜給他一份完美的禮物，就是他得到了永生的盼望，他放下了世上的勞苦重擔，進入了一個極其美好的新天新地。

他是灣區一個英語居家醫療照護機構的病人，因為知道『希望之心』能提供華語的關懷義工而轉介給我們跟進關懷。2013年四月，督導在與他們會面過幾次後，決定由我來擔任他們的關懷義工。與他第一次見面時，我就被他的正直和誠懇吸引住了。在以後的幾個月裏，他充滿希望地計劃與妻子一同再出發旅行。一遍又一遍，他談及他們的女兒，驕傲的神情溢於言表。當有朋友們探望時，他總是很平和地講述他的病情，他的心中清晰而平靜，看不出是末期的癌病患者。我坐在他的床邊，靜靜地陪伴著。我發現他們夫妻二人都喜歡中國的音樂，我就情不自禁地拿出我的二胡為他們演奏，聽到高興處，他們也同聲合唱。我與他們的關係無形地越來越親近了。

然而，很不幸地，癌細胞很快地擴散了，疼痛的現象開始惡化，連翻身也是一件非常辛苦的掙扎了。一次又一次的電療化療，病情總是不見好轉。以前他那“人定勝天”的自信減弱了，靠自己的努力一定會成功的經驗也不管用了。意志力非常堅定的他

經常因為止痛藥會讓他的意識模糊而不願服用。看到他因為要保持頭腦的清晰而忍受疼痛，真不忍心。我在一旁真盼望能有辦法幫助他減除痛苦。然而，事實是我毫無辦法，我是愛莫能助。心中焦慮萬分，他的妻子也十分緊張。經常，他們需要救護車出入急診室。在這樣無奈的情形下，我覺得自己能做的實在太有限了，我唯一知道尋求幫助與安慰的來源就是禱告。實在不忍看到他所經歷的辛苦，所以我問他們，我能為他禱告嗎？出乎意外地，他們居然答應了。我為他的痛苦向神祈求，盼望痛苦可以減少一些。隔週，他告訴我，神聽了禱告，他的疼痛得到緩解，程度減低了。他又讓我為他其他的疼痛處禱告，疼痛的現象也得到緩解。漸漸地，我們的對話從病情轉到他的愛好；由回憶以前的種種而改變為將來可能發生的事情。

病情的演變使他最終接受生命末期的安寧療護。對於他這樣意志力非常堅定，求生慾非常強烈的人，決定接受安寧療護是很不容易的。但是安寧療護進入他的居所提供協助之後，帶給他和家人很大的幫助，例如，他身體不舒服的一些症狀，像疼痛和困難排泄的問題都能適時得到幫助，家人也就可以不再為這些問題擔驚受怕。他開始能夠與妻子平靜地討論身後的事宜，我也開始和他分享耶穌基督的救恩和永生的盼望。漸漸地，他對耶穌基督已經不再那麼陌生，也不再是那遙不可及的了。“信道上從聽道開始，聽道是從聽神的話語開始。”他的心被神的愛撫觸到，他願意向那愛他的神打開心靈，他接受了神的救恩。

在接受了耶穌基督作為他的救主以後，他的心開始安定下來，他的心情比以前更顯得平靜。就像以往一樣，他開始把將來的事都安排妥當，他不願意他的妻子和女兒有任何的麻煩或辛苦。

過世前的幾個星期裏，他的神情都是安詳寧靜的。他與妻子雖然捨不得，卻不再會絕望得好像走到絕路。女兒回來看他時，他也安然地告訴女兒，他不久就會回到天家。他說在耶穌基督裏他滿有榮耀的盼望。他確信神已經在天上為他預備好了將來的一切。他與妻子和女兒道別，他也告訴他們他深信將來他們都還要與他再一次地在天上相聚。



# 打開情緒之門的鑰匙

新梅

“當我被診斷得乳癌時，我大哭了一場。心中很害怕，也很慌亂，不知道該如何面對自己的病和前面的道路。”

“我在接受化療時，吐得很厲害，後來手腳又痛又麻，站都站不起來，當時真是覺得生不如死。”

“我在手術後傷口痛得厲害，想找老公倒杯水給我喝，他卻罵我煩死了，我感到好委屈、好難過。”這是在「希望之心安寧醫護關懷中心」專為乳癌病友所成立的「彩虹互助小組」月會中聽到的片段癌友心聲。在癌症仍被視為絕症的今天，癌症帶給人的印象是死亡、恐懼、與絕望。這種負面的印象使得癌友從面對癌症的診斷、接受治療、到預防癌症復發的各個階段中，常會經歷許多的情緒：震驚、害怕、憤怒、惶恐、無助、沮喪等。這些情緒反反覆覆浮現心頭，很複雜、很難理清、有時也不便或不願跟家人或朋友講，常常就只有壓抑在心中慢慢啃食自己的心田。這些情緒在哪裡能得到疏解呢？

在北加州的舊金山灣區目前有數個華人社區癌症關懷機構，而有部分機構也都為癌友們提供互助小組，「希望之心」的「彩虹互助小組」也是其中一個。然而，每個機構因著不同的專長，資源與宗旨，對癌友提供不同重點的支持與協助；如此也互補了每個機構的有限並且豐富了整體的服務內容。根據我們的了解，灣區癌症機構的互助團體很多是以舉辦知識性的教育講座、或才藝活動（如唱歌、跳舞、繪畫、手工、烹飪等課程）來充實癌友們的癌症知識與生活，這些講座與活動對癌友都很有幫助。但是除此之外，癌友們在抗癌過程中那反反覆覆、七上八下的心情仍需要有機會得到合宜的宣洩、疏通、與支持。

有鑑於這個部分的缺欠與需要，「希望之心」的維珊督導以其執照社工師與心理治療師的專業背景，特別為幾位有負擔的資深關懷義工進行數個月的訓練，加強團體輔導的知能與實際運用的能力。經過訓練的義工團隊於2014年一月成立了一個以乳癌癌友為主的互助小組——「彩虹小組」。希望這個小組能提供乳癌癌友們一個分享自己內心世界並與其他有相同經歷的癌友彼此安慰、互相鼓勵的機會。

「彩虹互助小組」每個月舉辦一次月會，每次歷時約1小時45分鐘。月會探討的主題包括飲食、體力、情緒、溝通、自我形象、自我價值等。聚會內容

有簡短的講題、影片觀賞、癌友分享、見證分享、及彼此代禱。在開始的影片中，我們觀看故事中主角在生病前後身體和心靈的變化與經歷，希望由此引發在場癌友們對自己內心世界的探討。接著，癌友們有將近一小時的時間自由分享每個人的抗癌歷程、面對的挑戰、與正在經歷的各種心情。為了讓每個人有足夠的時間分享，我們把小組的人數限制在8-10位。同時為了維護每位癌友的隱私，我們嚴格要求組員們簽署保護隱私條款，絕對不把在分享時刻聽到的故事帶到聚會場所之外。為了鼓勵癌友，我們有時會請已走過的癌友來分享她們在遇到挑戰時依靠什麼力量，藉著何種資源與方法去面對挑戰與勝過難處。我們也會分享一些曾對其他癌友有幫助的聖經經節給大家。參與的癌友並不限於特定信仰，我們接納，關懷並尊重不同癌友的個人背景。因為上帝的愛是沒有分別的，如同祂降雨滋潤人間所有的生命。

雖然有時因為與癌友治療的時間衝突，有時因為癌友身體不舒服，「彩虹小組」聚會的成員不一定每次都能固定出席，但是來參加過的朋友都有非常正面的回應。

“我喜歡「彩虹小組」的聚會，因為在這裡可以和有相同經歷的朋友彼此鼓勵、互相打氣。”

“我是個很堅強的人，從來不在人前表現自己的情緒。但是在「彩虹小組」的聚會中我卻老想哭，好像有許多情緒一下子全湧上心頭。”

“我在這裡可以很敞開的分享心中的感覺，不怕別人批評我，也不必擔心別人會給我許多意見。”

“我喜歡今天的影片，廖阿姨在癌症末期時的堅強和積極帶給我許多鼓勵。”

“在「彩虹小組」中我可以得到神話語的供應，心中很得安慰。”

不特意強調知識性的教導，也沒有安排各樣活潑同歡的活動，但是卻有一把打開癌友情緒之門的鑰匙。同時在每個月的小組聚會之後到下次聚會之前，小組同工也會貼心地透過電話問候癌友的狀況並提醒她們聚會的時間。這就是「希望之心」的乳癌「彩虹互助小組」。

「彩虹互助小組」的成立是為了乳癌癌友的情緒關懷，這是一個嘗試，也是一個開始。彩虹之友的回應帶給我們許多鼓勵。我們將會在未來陸續成立的其他病友與家屬的互助小組中繼續把這把鑰匙帶給更多經歷重病挑戰的朋友們。

## 2014 冬季希望之心義工退修會

雨薇

第一次參加希望之心的退修會的我，一方面對能出去走走很興奮，另一方面對要與一群不是很熟甚至陌生的人出遊有點擔心……但經過整個週末，要回家的時候，心中總覺得依依不捨，時間實在太短了，期許下次能呆久些。

星期五我們三部車先後上路。我們這部車進入度假社區後，發生了小小的迷路，還好有當地好心的居民領路，只是到時天已經黑了，然而木屋的燈光溫暖了並安定了我們的心。要形容我們住宿環境的棒，“木屋”真的不算是一個恰當的名詞：開啟式的廚房、寬大的餐廳，高屋頂的客廳，落地窗外的環屋陽台可直接走到湖邊，遊戲室有撞球桌，桌上足球，陽台上有吊床、搖椅……。總之，度假所需的一切應有盡有。

當晚藉著以聖經上的人名、地名、事件為原則的比手劃腳遊戲，我們彼此開始漸漸熟悉。不記得輸贏結果，只記得我們笑得人仰馬翻，還有C姐妹的先生J最利害，好幾次表演者才開始，他就猜中了。在回顧與感恩的時段裡，A弟兄分享神如何在他找工作與服事上，聆聽禱告，為他開路；K姐妹分享因神的恩典，膝蓋手術的復健順利，她才能參與這次退修會；主任與督導特別為希望之心的種種事工得以完成及義工們的擺上感恩；另外有幾位義工分享在2014的義工訓練當中，收獲良多，以至在婚姻、生命與服事上，看見神在他們身上的改變和提醒。我對於大家如此誠懇的交心分享十分感動，我想那是因為有神的愛在我們當中吧！

第二天我們兩輛車一路進入優勝美地，停停走走，不但把美景盡收眼底，就連在車上也沒閒著，唱起了早期民歌和兒歌，歌詞拼拼湊湊，也就開心地唱著。以前雖然去過優山美地好幾次，可是一直沒步行到Mirror Lake過，這次總算讓我成行。雖然水不多，可是倒影仍是很美。更特別的是回程時，I姐妹和我原本上上下下地拍照，結果一回首卻發現有兩隻鹿緊緊跟在我們後頭。不知是牠們意外地闖入了我們的世界，還是我們佔據了牠們的世界。

第二天晚上，我們看了一部電影「吾愛吾父」(Dad)，故事敘述事業有成卻與妻子離異的兒子，

得知母親心臟病發作的消息，返家協助年老的父親面對突發的情況，沒想到回家後又先後發現父親患有癌症和精神分裂症。在陪伴照顧父親走完生命最後一段的日子裡，不但原本情感疏離的父子關係得以重建，更讓兒子反思及調整生命的優先次序，以至與自己的兒子也加深了感情。這是一部溫馨喜劇，然而它也帶出了許多令人深思的事，例如：藉著方法和耐心，讓病患找回一些自主權，能改善病者的生活態度；醫生如果對病人和家屬有多些尊重和聆聽，很可能會讓病人少受些不必要的苦。這部電影也讓我們意識到：家屬對病情的接受程度和反應各有不同是很正常的。

第三天早上，主任帶領我們主日崇拜，他以摩西的服事為榜樣，提醒我們正確的服事態度。接著我們大攝影師I姐妹就在湖邊、度假屋的裏裏外外，尋找最好的角度為我們留下了美好的集體回憶。當然，一個成功的退修會，除了活動、分享之外，還有個很重要的一環，就是食物。義工們準備了各種豐富的早餐，午餐則是三明治，晚餐則有各種滷味、魚丸湯、酸菜牛肉麵，更少不了督導出名的醉雞爪，整整三盒，結果大家必須事先分配好數量，才不會有人叫不公平。

總之，這是一個充滿歡笑、充滿感恩的退修會。感謝神，是祂在我們每個人心中放下的感動，使我們不僅在關懷的事工上得以互相搭配、同工，更藉此認識了一群又可愛又有愛心的朋友。「看哪！弟兄合睦同居，是何等的善！何等的美！」

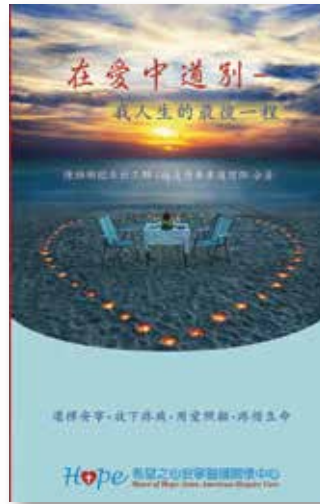






為了幫助在美國喪親或經歷生命重大失落的華裔朋友，角聲關懷在2013年3月正式出版「因為愛，所以走過悲傷」華語關懷系列6片CD專輯，已開放購買。每套

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 <http://heartofhopehospice.org/node/34> 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。）



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。



# 希望之心

## 彩虹乳癌/婦癌 互助小組

05/20 生命故事	時間:2015年5月-12月
06/17 人生驟變	每個月第三個星期三
07/15 壓力辨識	上午10:30am至12:15pm
08/19 情緒疏導	地點:
09/16 溝通有方	希望之心安寧醫護關懷中心
10/21 自我接納	(原南灣『角聲癌症關懷』)
11/18 自助助人	1922 The Alameda,
12/16 彩虹人生	Suite 215, San Jose, CA 95126

★報名方法:有興趣參加者, 必須在專題舉行日期前致電報名。

報名電話:1-408-986-8584 語言:以普通話為主

### 全美免付費電話重症疾病教育講座

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。

- 4/21/15 老年人常見的精神疾病
- 5/19/15 金色年華的醫療選擇
- 6/16/15 老年慢性阻塞性肺病病患的照護

活動預告請致電408-986-8584詢問  
或上網到 [heartofhopehospice.org](http://heartofhopehospice.org) 報名

與阿茲海默症協會合辦  
生命末期關懷和安寧療護講座  
10/17/2015 星期六9am-5pm  
地點: Valley Specialty Center 地下層會議室,  
Valley Medical Center  
751 S. Bascom Ave., San Jose, CA 95128  
請事先報名



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11月至2015年3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。N/A

**B. Friend of Love Donor 慈愛之友贊助者** - 捐款\$10,000至\$49,999。N/A

**C. Friend of Hope Donor 希望之友贊助者** - 捐款\$1,000至\$9,999。Kan-teh Paul Chang, Cheng Maw Int' Mag. Consulting Co., Kong Ling Cheung, Eric Chi, Raymond W S Chow and Mandy W Wu, KoYi Chu, Alvin and Rebecca Hung, Celia Y. Kwong, Karen Liu, Sick Cheung Lee and Kwok Chun Mak, Anonymous, Yu-Fuen Liao and Stephen T.L. Wu, Linda S Sun, The Home of Christ, Menlo Park, Chang En and Alison (Shuyuan) Yu. Thomas Chang.

**D. Friend of Hospice Donor 安寧之友贊助者** - 捐款\$1,000以下任何金額。Lo Adam, Lorraine M Andersen, Lupita Angst, Archibald M. Sam & Company, Samuel Casebolt, Chak W Chan and Elsie S Y Luk, Gayle Chan and Eric Chen, Cecilia and Hsi-Tien Chang, Ms. Linda Chang, Mu Yi Chang, Huei-Wen Chen (Lucie), Ching-Hui Jennifer and Yih-Jen Dennis Chen, Oliver T. and Helen H. Chen, Stephen and Christine Chen, Tammy Chen, Wan-Ying Chen, Wanzhen Chen, Chuancheng Cheng, Kawah and Esther Cheng, Jane WaiChun Chik, Chinese Christian Mission Church, Amy and Steve Cho, Cheng I Chou & Hsi I Chung, Sandi Chung, Yi Wen Chung, Crosspoint Community Church, Anderson Dang, Jianqiu Ding, Yihua Fan, Katherine Sik Ling Fok, Great Commission Center International, Thomas and Gloria He, Tsui H Ho, William Chun Chung and Joanna Suk Chun Yuen Ho, Chun-Yi Michelle Hsu and Don Chen, Henry Hu, Insurance and Real Estate Services, Sundaram Jawahar, Shaw Lan Kao, Sau H Ko, Lynda Koraitan, Joseph Weiyeh and Yutsuan E. Ku, Celia Y. Kwong, Anonymous, Jun Lai, Jane Lam, Linda N. Lan, Chun-Shen Lee, Fong Ping Lee and Jen Syin Tsao, Anonymous, Johnson C. Lee, Mei Luh C. Lee, Suzanne Lee, Sze Ming Lee, Shee Leung, Na Li, Nien-Ru Liang, Steve Liao, Ren-Chieh Lien and Hui Willa Zhu, Chunghan Lin, Jean C C Lin, Ling Mei H. Lin, Cheng-Chien Liu and Hsiu-Chen Kao, Karen Kit Fong Liu, Cha Chen Lo, Julia S. Lo, Dawn Love, Hui-Chong and Chi-Ping Lu, Dorothy Sau Chun Mak Chau, Rui Ma, Helen S. L. Mak, Mona Mameesh, Clara T Mar, V Martar, Rita McBride, Hui Zhen Meng, David C. Ong, Yau P. and Sui W. Pang, Reuben and Sharon Peraza, Stella Kit Yee and M. Ming Quan, Tac Vang Quan, James R. and Catherine H. Schoon, Silicon Valley Community Foundation, South Bay Agape Christian Church, Paul and Hsiu-Ting Doris Su, Dailan Sun, Wing Cheung Tommy Tam and Lii-Jin Carol Lo, Mun Tong Tang, To-Do Travel Services, Sharon Hsia and Todd S Tokubo, Janice Tsai, Quansing Tu, Kou-Hu and Hong-Chung Tzou, Catharine Wan, James Wang and Christine Wu, Jiawen Wang, Yun Ling Wang, David Willmore, Albert K. and Theresa K. Wong, Gege and Norman A Wong, Gladys Wong, Katy Wong, Dr. Melvin W. Wong, Stella Wu, Hongling Xie, Betty Yamasak, Hsiulin Yao, Christopher Yeh, Dahkwang Yeh, Tong Fei Yeh and Szulien Mai, Cynthia Yuk Yee Yip, Kam Yip, Mr. Wei Yuan and Mrs. Yanhong Zhao, Ming-Wei Lena Zee, Yin Zhang, Weiliang Zhu. Xing Gang Pan. Yue Xiu Zhang.

Income and Expenses from Nov. 1, 2014-March 31, 2015						
	Nov.	Dec	Jan	Feb	Mar	Total
Income	\$6,673	\$28,108	\$11,019	\$6,843	\$3,337	\$55,979
Expenses	\$12,034	\$21,048	\$23,893	\$21,469	\$18,195	\$96,640
Net Income /Loss	-\$5,362	\$7,060	-\$12,875	-\$14,626	-\$14,859	-\$40,661

