

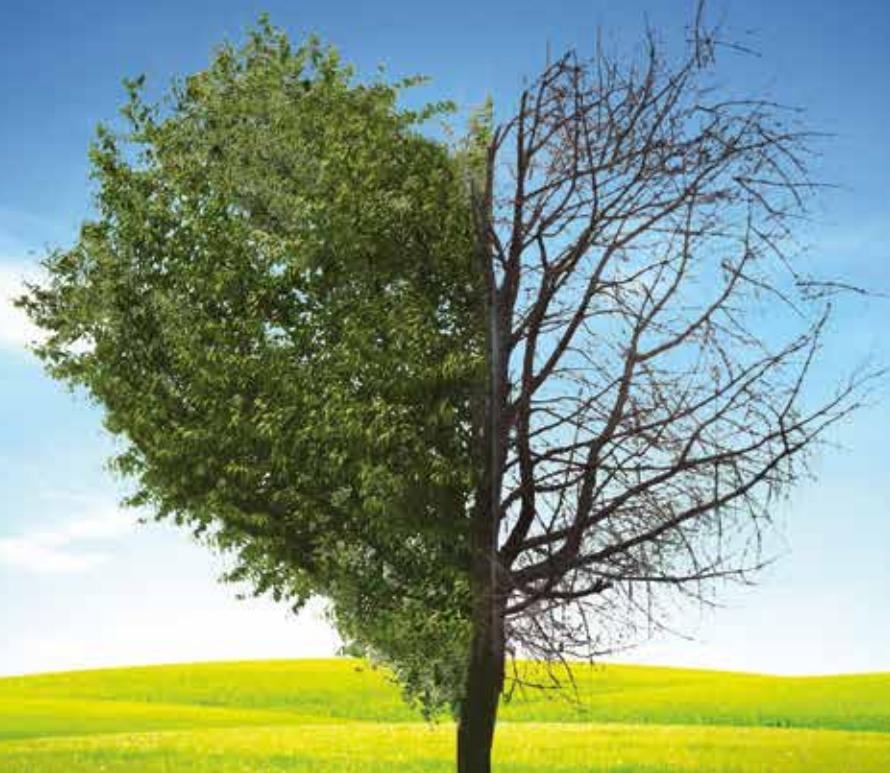
希望心園

Heart of Hope Newsletter

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

2019 夏季季刊

愛，比死亡更堅強



- 增長
- 走過悲傷，面向希望
- 溫柔道別
在安寧中陪父親最後一程

- 一種進深的愛
與喜樂的人同樂，與哀哭的人同哭
- 凡事臨我都有美意
- 以利戶的盼望

JOIN US ON
facebook

發行人：『希望之心安寧醫護關懷中心』

編輯：陳維珊 校對：王雪柳 美編：MingCreative

基督教角聲佈道團安寧療護關懷事工夥伴

愛，比死亡更堅強

作者:陳維珊 執行長/共同創辦人

1998年，霜雪凜冽的寒冬一月，我卸下高中教職，來到美國。跟著我飛越太平洋的，是行囊中幾件簡單的衣物，數張珍愛的CD和書本，還有研究所的入學許可與F1學生簽證。另外，最沉重的就是，我至今依然背負著的行李——那飛蛾撲火般的，對生命末期關懷與安寧療護的熱情與理想。就這樣，一個堅定的轉身，二十年過去了。。。我的髮鬢逐漸星稀斑白，我的額眉眼角也鏤刻上歲月年光。此時，再度讀着詩人Robert Frost他的詩「一條未選擇的道路」，我終於可以深刻領略最後那三行詩句的生命況味——「黃色的樹林裡分出了兩條路，而我選擇了人煙稀少的那一條，從此，這一切顯得如此的不同。。。」

二十年過去了，在從事生命末期關懷的路上，前十年，我是第一線的安寧療護臨床心理治療師/社工師，陪伴了1600多位朋友，走完他們人生的最後一程。然後，在送走這些朋友之後，繼續陪伴他們哀慟的家人，走過失落與悲傷。後十年，我從第一線的臨床工作，更進一步走向訓練有心從事生命末期關懷照護的專業人員或義工，並且在社區裡提倡與教導大眾有關安寧療護與悲傷關懷輔導的理念。希望在我有限的生命裡，透過經驗的傳遞與分享，在未來，讓更多的朋友與家庭，在必須面對無法逆轉的重病時，能夠獲得專業的伴護照顧與支持。而在過去這三年，我的專業角色裡，還增加了建立與管理一個專業的安寧療護機構——『希望之心安寧醫護關懷中心』，希望透過這個機構，與一群充滿愛心的專業醫護人員和義工們一起服務，把我所理解與推崇的生命末期照顧的理念，實現出來。

因著在安寧療護的資歷，經常有人諮詢我有關如何面對親人重病死亡，如何在摯愛離世後，繼續漫長的人生。也有許多人對從事安寧療護關懷工作者感到好奇，想知道當愛與死亡的至痛親臨到我們自己

的身上時，我們又會如何應對呢？最近我們機構裡的義工與同工，有好幾位經歷著失去至親的傷痛，或者正在照顧病重垂危的父母。那麼，我們是否因為每天與死亡如此靠近，就能對重症襲擊的恐懼免疫，能淡定地接受自己或親人在病痛折磨中一點一點逐漸衰殘故去？同時，在不得不與至親摯愛告別今生時，我們是否就能比較從容釋然地斷舍離？藉此，我想節錄最近我與我們一位義工的對話與大家分享。（此段分享經義工同意）

『親愛的維珊：

雖是個預知的可能，但因來得太快，仍舊使我的情緒和感受追不上這個變化，所以傷痛淚水在所難免。回想這段經歷，有震驚，無助，不忍，不捨，遺憾，悲痛，與哭泣，也有感恩，讚美，安慰，與盼望。我已經在迭代式的恢復當中，深信也盼望這樣的經歷留下的不只是傷痛難過，也能化作能力與將來對別人的祝福。

希望之心的培訓對我有莫大的幫助，使我面對必須選擇安寧的醫護方向時有理性上的認知與準備，只是(實不相瞞)做這個選擇時，仍舊有許多的無奈不捨與不忍，這也是至今仍會睹物思情潸然淚下的部分原因。謝謝你在培訓中的教導與分享，成為我經歷媽媽病危與病逝時的幫助，也感謝神讓我先有了這個裝備後才面對這樣的處境。』

『親愛的G.F:

謝謝您用文字和我分享與母親和家人最後那珍貴又美好的時刻，透過閱讀，我彷彿看見您們一家人與母親那綿密而深刻的親情，同時也感受到生死別離帶給您們的不捨與至慟。。。

即使我們都知道在正常的生命行進規律中，我們的父母遲早將先我們而去。但當事實驟然而至，要面

對突如其来如此重大的失落時，心中還是不免有著驚惶，疑惑，無奈與難以言喻的哀傷。我們無法改變，無法挽留，所有兒時至今，一切過往的回憶如海潮般湧進我們生命最深沉，最脆弱的一處，那是為人子女始終被父母的愛環抱與寵溺的一處。因為愛，所以我們感到悲傷。。。

但是，也因為愛，我們終將慢慢的走過悲傷。您在母親的告別式致辭文中，對她說：『媽媽，我愛妳，謝謝妳，做得不夠不好的地方請妳原諒我，沒盡夠的孝順，我會將它化成動力去照顧爸爸，支持弟弟，和關懷周遭那些有需要的人，我們等著天家再見！』，讓我看見她所留給您的愛，以及您對她的愛，有著多麼大的安慰與力量！

因此，我祈願那在天家重聚的美好，在接下來每一個地上歲月裡，成為您和家人心中的盼望與確據，成為您們在深深思念母親時--即使感到不舍與哀傷--依然能有喜樂與平安的緣由！』

其實，從事生命末期心靈關顧的人，在面對自己家人的重病死亡與失落，我們感受上的艱難與悲傷疼痛，和每一個人都是一樣的真實。但是我們也有不一樣的地方，因為在信仰中的盼望，以及在關懷他人的苦難中，我們看見人的有限，體悟到那因著無可逃脫的愛與死亡所帶來的撕心裂肺的至痛，沒有專家，沒有特效藥。除了周遭的人們盡量用同理心，接納與真誠的傾聽去與哀傷的人同哀傷之外，還要學著把苦難交付給我們所信靠的上帝，在禱告中，祈求祂的悲憫為哀傷受苦者帶來內心的平靜，安慰與盼望。

希望之心得到了已經提供專業安寧療護給70多位生命末期病人，並在他們離世之後，由悲傷關懷部門的關懷工作人員，免費提供13個月的悲傷支持，透過信件，電話以及面對面的悲傷輔導，繼續關懷喪親家屬。因為我們對病人承諾，即使他們在與疾病奮戰後仍不得不與家人道別，希望之心因為陪伴照顧他們走完生命的最後一程，知道他們對家人的不捨與牽掛，我們會以同樣的愛與真誠繼續關懷他們在世的家人，陪伴他們的家人走過悲傷。同時，希望之心在2016年轉型成為加州與聯邦政府核可的專業安寧療護機構之前，早於2011年起，(當時機構名

稱為角聲癌症關懷)，就已經透過我們所訓練的關懷義工，以電話關懷方式，固定並持續關懷全美國各地的華人重症的朋友與他們的家人，並在他們過世後，繼續關懷他們的家人。自2011年至今，接受過希望之心的悲傷關懷服務的家庭，已將近800個。

非營利的希望之心，一直以來，始終安安靜靜的給與社區一切我們所能給與的服務，即使在有限的資源裡，病人與家屬的照護需要與品質，永遠是第一順位的考量。很多人不知道希望之心的照護品質，是聯邦醫療規定安寧療護機構必須提供的最基本標準要求的四倍。這樣一個用真心做實事的機構，需要獲得大家的鼓勵與支持。同時，為了能夠繼續提供給華人朋友高品質的生命末期專業醫療照顧，並且協助一些沒有醫療保險給付的病人（過去近三年裡，希望之心有五分之一的病人接受完全免費的安寧照顧），以及在病人過世後，持續關懷他們在世的家屬一年，我們需要大家一起慷慨解囊，鼎立贊助。目前希望之心從聯邦MEDICARE的醫療給付所獲得的收入款項，並無法支撐機構的運作。然而，為了社區的需要，我們必須擴展服務，希望在2020年底前，能達到每天能同時照顧20位病人。為了達到這個目標，我們必須在2020年底前籌措到至少85萬美金。

愛，比死亡更堅強。因為我們這樣相信，所以我們繼續這樣堅持。在此，我們懇請各位，請您成為我們能夠繼續這樣堅持的後盾。如果，您也相信--愛，比死亡更堅強！



▲ 陳維珊 執行長/共同創辦人



增長

作者：陳炳枝(Thomas Chan)希望之心總務長

今年是我在希望之心服務的一週年紀念，也是我住在灣區的第二年。我很感謝神的供應，其中，許多生活上的改變激蕩也提振了我的腦力與思維。生命有很多目的；而在希望之心的工作為我開啟了一個新的目的—就是讓我們的生活得以幫助別人在安寧和尊嚴中結束生命。這不是似是而非的說法，而是一個事實。

近期我有一個機會跟著機構的醫療人員外訪觀察如何接收一個新病人進入安寧療護的作業程式，這真是一個令人感到虛心的體驗。我見証到家人和照顧者的愛，很強烈感受到這不並是一個行業的生意銷售，而是一份為生命服務的事工。一個人如果沒有同理心如何能從事安寧療護服務？一個安寧療護機構又怎能以營利的心態來經營呢？過去的一年我被希望之心真誠的使命和異象所教化，我也被神的引導說服。但並不是完全沒有疑惑。疑惑是因為缺乏信心，而信心是需要真實信靠而非自圓其說。我的疑惑是我在希望之心所做的是否是神要我作的？在未來的一年，是否要做哪些不同的調整呢？除了疑惑，我也焦慮。我不喜歡停滯不前，我時常爭取新的挑戰；我急於向前邁進，幫助我們的機構增長。希望之心是一個年輕的機構，我們需要成長與發展，而這個過程必然經歷一些困難與痛苦。

財源，人力，和病人人數（接收的病人比率）是一個愛的三角關係。單一拓展任何一方只會促使這個三角變形但未能理想地擴充這個事業。正確發展這三角是要三方面同時間延展，而這是易講難行的。如果我們沒有提交一份計劃，自我委身，和最重要的—得到祂的批准，那麼這個發展是不可能啟動的。一個不健康的拓展最終只會帶來莫大的失望。那麼我們如何去突破（去度過）這個增長過程的痛苦呢？這是一個不容易回答的問題。讓我剖析每個元素來幫助我們去開動吧。財源是最基本的要素。人們常說—如果錢可以解決的問題，就不是一個問題。這是有些道理，但不是全對。自三年前我們獲得加州醫療執照至今，我們感謝所有的支援和捐款，沒有這些，我們絕對不能生存到今天。我要重申和感激你們捐錢的原因，那是你們的愛心和對我們的異象的堅定支撐。自從希望之心在2017被聯邦醫療健保



局核可為專業安寧療護機構後，有人些人以為我們的財務狀況是足夠的，所以便減少甚至停止捐獻。我要澄清，聯邦醫療健保局不是全數核銷我們照顧病人的費用，我們照顧的病人是不分有或沒有醫療保險的，我們不曾因病人無法提供醫療給付而拒絕照顧他們。事實上，財政固然是其中的重點；但建立一個穩固而合乎道德根基去維持我們服務的心志才是我們最終的目標。

其次，人事始終是最複雜的元素。它是個性，文化，經驗和期待的綜合體。去管理員工是種技巧，所以沒有一個成功的程式。以上各樣的綜合常常可能帶來人際關係的矛盾，自我辯護和無法達成的期望。它會影響團結和成效。在我們增長的計劃裡包含了增聘員工，它將會帶來更多員工在個性，文化，經驗和期待上的多元化，使管理這個團隊變得更複雜。但機構的增拓展是絕不能沒有這些人材去達成的，我的禱告就是找到適合的，而不是最好的人選。我們與大部分以商業營利為宗旨安寧醫療機構的經營理念不同，病人並不是我們的“客戶”，我們是服事他們的需要。很多醫院和臨終關懷的照護機構，病人的數量是成功的指標。請不要誤會我的意思，我們也需要增加病人人數。但我們不會犧牲誠信，合法和優質的服務。我們要用希望和同理之心來進行，以神的愛推動我們去帶給重病危的病人和家屬們希望。現在我是希望之心工作人員中的一歲幼兒。來年什麼是我的目標呢？我可以用英文字母3C和1個U來總結。

Compliance遵循規範：醫療服務是一個非常嚴謹規範的行業，遵循是金科玉律。任何差錯會導致巨大罰款，監禁，與終止業務。而我的職務之一就是確認工作人員遵循法規執行服務。我想多放時間深入瞭解遵循的法則和條件。當團隊人數和病人增加時，去教育我們的員工，提供病人和家屬達到合標和符合條件的優良服務。Contingency應變的計劃和準備：我們住在灣區兩年的生活裡，免除了在芝加哥嚴寒的天氣，但也可能被地震，山火，和洪水侵襲。任何一樣的天災能令所有經營完全停頓，產生生物業甚至生命的損毀。希望之心已完成我們第一個「危險作業漏洞的評估」HVA。在意識到它的重

要性後，我想增進應變的計劃和整備上以確保安全和提高業務的連貫性。Controls統制管理：希望之心現時的運營和管理仍是初期開展的階段。因為預期中的增長，檢討和修正現行的管理是很重要的。我們需要一個標準的運作程式，設計更多的嚴格管制；實行制衡的方案去保護員工，病人，和支援者的權益和善意。

最後是，U-YOU您：當您閱讀這季刊時，您可能是希望之心的支持者，您家庭可能曾用過我們的服務，也或許您第一次收到這季刊而正翻看著。我很高興在這文章裏跟您認識。您可能對希望之心有問題而且想多一些認識。我很樂意去解答您的問題，使您認識我們，瞭解那些我們引以為傲的成就，或提供您成為義工的方法，讓您成為我們希望之心大家庭的一份子。2018年內，我們在董事會，安寧服務，電話關顧，與行政等部門共有51個義工幫忙，所以我們確信一定有符合您的位置。我們渴求你的禱告和支援，請打電話來我們辦公室，我們樂意跟您交談。雖然已經邁過年中，我祝願你們接下來的2019年，充滿幸福！

全美免費電話重症疾病教育講座

2019年於每個月的第三個星期四下午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。

活動預告請致電
408-986-8584詢問或上網到
heartofhopehospice.org報名

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

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 holidays)
- 退休儲蓄計劃(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：hr@HeartOfHopeHospice.org
電話：408-986-8584
地址：1922 The Alameda， Suite 215，
San Jose， CA 95126

走過悲傷，面向希望

作者：郭先生 安寧照護家屬

在2017年，因為重病的母親，我經歷到人生的第一 次安寧療護的經驗，這個過程包含短期的專業醫療照顧，與長期的的悲傷關懷。

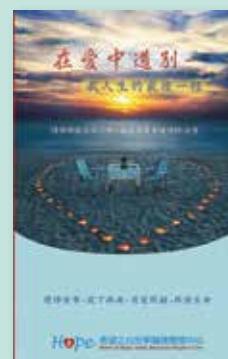
在我母親經過了十多年抗癌的歲月，瀕臨生命的盡頭，而醫院再也無法提供給她有意義的治療，需要臨終安寧療護的時候，『希望之心安寧醫護關懷中心』在此重要時刻對我們伸出了援手。那個時候，我是我母親唯一的照護者，心中毫無準備也不知所措，不知道該如何在我摯愛的母親走完人生最後一程時，陪伴與照顧她。當時我不堪重負，內心充滿各種困難又複雜的情緒，在否認，傷心，絕望，孤單，無助，憤怒，和迷茫中辛苦掙扎。我的母親終其一生是一個堅強和獨立的女性，她總是勇敢的面對各樣的困難，即便迎頭對抗的是毀滅性的癌症，她依然積極面對；也因為她的態度，我從來沒有想到有一天會需要和她道別離。當我第一次接觸到『希望之心安寧醫護關懷中心』，他們的工作人員立即讓我認知到一個事實-我母親所剩的時日不多了。。。

因為肝癌轉移擴散，她的病情急轉直下。『希望之心』快速地在她家裡安排了醫療設備並且遞送了母親所需要的藥物。雖然我和「希望之心」照護的團隊互動的時間有限，他們在照顧我母親的過程當中，對她付出巨大的恩慈和悲憫。臨終關懷的靈性關懷人員為她禱告，護佐為她洗身和穿衣。每一天當我需要幫助，護士總是在我身邊教導我如何用藥物來減輕母親的疼痛。我非常感激「希望之心」的工作人員，他們讓我不再覺得孤軍奮鬥。然而，一週之後我母親還是走了！

回想起來，我真希望我母親能夠早一點接受『希望之心』的安寧療護。或許是因為誤解接受安寧療護意味著對生命的放棄，或是因為母親強烈的求生意志，不願意停止抗癌的奮戰。。。我還記得母親在臨終的前幾個禮拜，仍然告訴她的腫瘤醫生她要打敗這個癌症。我現在才認識到「希望之心」能夠提供的資源和協助是如此的有幫助，我真希望母親當時能夠留在家中接受安寧療護，在舒坦與平靜中逝去，而不是痛苦地來回奔波醫院，接受沒有效果的醫療處置。

在母親的葬禮之後、「希望之心」再次伸手關懷我失去母親之後的適應。成長在一個傳統的亞裔家庭中，我不習慣分享我的想法和感覺，對心理治療師說出我的感受對我而言是不可思議的。我以為只要讓自己忙碌，時間終究會抹去我的痛苦。然而實際上，我感到孤單和失落。在希望之心的負責人與我進行了一次專業心理協談，瞭解我的狀況之後，她為我安排了一位悲傷關懷義工，開始固定每週打電話給我。周而復始，每次電話的開頭都是「這個星期你感覺如何？」然後引導與協助我進入對家庭和信仰更深的思考與對話。我母親和我的關係非常的親，經過數十週的電話交談，給我機會去思考「在母親過世後，我如何過屬於我自己的日子？！」這些思考給了我理由，使我能夠放慢並且規律化生活步調，並且，重新去珍惜我周遭的其他親人。

我生命中最重要的母親已經離開一年多了，心中的痛楚仍然存在，但我對未來懷抱希望。我將會想念過去這一年多來，關懷義工那許多真摯的電話交談。感謝每一位我在『希望之心』所遇到的人！因為你們，我成為更強壯的自己，沒有任何言語能夠表達我對你們在母親與我最需要的時候你們給予的照顧與關愛的感激之情！



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。

溫柔道別

—在安寧中陪父親最後一程

作者:Gina 安寧療護家屬

幾年前，我曾經從兩位美國同事口中聽過安寧療護(hospice)這個名詞，知道這是一種在他們的家人臨終前可以使用的服務，但是我對安寧療護的服務內容並不甚瞭解。2019年上半年，在我爸爸走到人生的最後一程時，我這才第一次明白安寧療護的意義，並且和爸媽一起經歷了『希望之心安寧醫護關懷中心』所提供的臨終關懷。

我爸媽在1981年時移民來到美國，之後的生活平安順暢。2005年爸爸開始有失憶的症狀，之後的十多年記憶的減退對他的生活沒有太大的影響。2018年10月，爸爸從家裡外出走失時摔斷了手，我們也開始請護工照顧爸爸；此時爸爸的性格開始漸漸改變，而且身體狀況越來越差。2019年一月，爸爸的心臟科醫生建議我們帶爸爸去Palo Alto Medical Foundation的緩和醫療科(palliative care)看診。緩和醫療科的醫生發現爸爸的食慾減少、體重突然減輕許多，認為爸爸體內各器官的功能已經變得很差了，於是建議我們讓爸爸接受安寧療護。

當醫生問我們對於選擇安寧療護機構有什麼條件時，我告訴醫生我們希望有能講華語的安寧機構來照顧爸爸，他們立刻介紹『希望之心安寧醫護關懷中心』給我們。在我幾次和希望之心的執行長以及病患護理主任聯絡時，他們總是熱心的跟我介紹他們的服務性質和內容，耐心的回答我的問題。他們告訴我他們提供24小時的電話諮詢和服務，有專業的醫護人員定期到家裡來照護、處理父親的任何症狀，也有社工師與靈性關懷人員提供病人與家屬心靈支援與關懷輔導。看到他們的誠意和積極，我決定讓爸爸在2月中開始接受希望之心的服務。

雖然希望之心能提供護士、護佐、社工、心靈關懷師等的服務，但是因為我們自己有護工在家裡照料爸爸，也沒有任何靈性上的需要，我們只要求他們派護士來家裡提供護理的照顧，而他們也很尊重我們的要求。定期來服務爸爸的兩位護士都很專業和盡責。他們每次來不但細心為爸爸的症狀做處理、教導我們如何觀察爸爸的病情變化、依照爸爸的情況給予爸爸需要的藥量。他們也會聆聽我內心的種種壓力和擔憂，給我一些即時的安慰和建議。有時我下班之後才有時間跟護理主任聯絡，她都

能仔細回答我的各項問題，並且儘快依照我們的需要提供藥物、器材和其它的服務。

3月中爸爸開始不太吃東西，對身邊的人和事也沒有太多的反應，護士們來家裡看爸爸的頻率漸漸增加。爸爸過世前兩天呼吸不規則，很喘，護士幫忙給爸爸上氧氣，也告訴我們爸爸的病程在走急速走下坡，情況不好，請我們多注意他。母親節當天(5/12)我們覺得爸爸的呼吸很不規律，越來越微弱，於是我們立刻通知護士。在護士來到家中時，爸爸已經停止呼吸了，在護士測量不到爸爸任何生命跡象後，向我們宣告，爸爸已經離開了人世。。。我們看到爸爸離世時走得很安詳，很平靜，心中感到非常安慰。後來，護士細心的幫爸爸清洗大體、換穿衣服，動作溫柔如同在對待她自己的親人一樣。她的愛心和體貼令我非常感動。爸爸離世後，希望之心還繼續提供給家屬13個月的哀傷陪伴。

回想過去三個月，爸爸在希望之心護理人員的細心照顧下，能夠沒有太多痛苦的度過他在人世的最後一段時日，並且離開人世時是那樣的安詳。我覺得，當初聽從醫生的建議接受安寧療護的服務是非常正確的抉擇。我的父親一生歷經93年又8個月的人間歲月，能夠高壽而安詳離世對家人來說是喜喪，也是大家在悲傷之餘的一份欣慰。許多朋友們家裡都有年長的父母親，我現在常常跟他們說，當父母親身體漸漸衰殘，醫藥不再能給予說明時，可以考慮讓希望之心專業、盡責又友善的醫護人員來陪伴他們走完人世的最後一程。

我覺得唯一的缺憾是『希望之心安寧醫護關懷中心』沒有一個能收容臨終病人的病院。有些中國人不喜歡讓親人在自己的家裡離世，有些人也不願意讓家裡其他人目睹親人臨終和離世時的症狀。如果能讓病患在外面的病院離世，我相信會有更多的中國家庭願意接受安寧療護的服務。希望之心是一個非營利的專業醫療機構，如要繼續提供這麼優質的服務，並且在未來能夠建立一個接受病人入住的安寧病房，需要有社區大力的贊助與支援，希望華人社區能夠知道，認識並且一起來支援希望之心這個專門為華裔朋友所建立的生命末期關懷機構。

凡事臨我都有

美意

(續)

作者：美凌宏 希望之心 長期電話關懷癌友

在2013年希望之心季刊第四期上，刊登了我「凡事臨我都有美意」這篇見證。神留我在地上，我還活著。只要一息尚存，就要讚美神，繼續作見證。

事隔五年，萬事萬物都在改變，神的愛永遠不變。2015年8月我檢查身體，發現甲狀腺患癌。這是我患有乳腺癌、肺癌後的第三個原發癌。9月15日動手術，切除全部甲狀腺，一切順利。

2016年2月17日又做肺部CT（斷層掃描）發現異樣。當時，我心裏有些慌亂，神藉着祂的話安慰我。以賽亞書41:10「你不要害怕，因為我與你同在，不要驚惶，因為我是你的神。我必堅固你，我必幫助你，我必用我公義的右手扶持你。」頓時，我的心得到很大安慰。我就緊緊地依靠神大能的膀臂。最後，經活檢證明，肺癌沒有復發。這樣的事情，2012年後，經常發生，主的話，及時幫助我，使我得平安。信耶穌真好。

我弟兄與我因康州天氣冬天非常寒冷，就在2017年夏搬到我兒子居住的美國南部休士頓來，沒想到主帶我們到這裏，有全美最好的癌症醫院—安德森醫院。

在2017年12月在一位福音朋友的飯局上，突然我左手無力下垂，有小癲癇的症狀（以前沒有過），馬上送醫院急診，經醫院檢查有腦瘤12個，醫生認為是肺癌轉移。經放療以及靶向藥治療，瘤子明顯縮小。在治療過程中，我又染上腦膜炎，昏迷兩天。神垂聽了眾弟兄姊妹懇切的禱告，沒有馬上接我回天家。神藉着馬可福音9:23「你若能信，

在信的人，凡事都能」，哦，原來是因着信，我與基督就連在一起了。是神能。住院時，在過道上走路，我用步行器。邊走邊大聲唱聖詩「耶和華是我的牧者」，「奇異恩典」，步步追，步步隨，步步跟隨耶穌。病房裏，病人，護士探出頭來看，是誰在唱詩歌，原來是位癌症病人！

喜樂是良藥。弟兄姊妹們為我恆切的禱告，出院後，不久就去聚會，一周三次，周四年長聚會、周五福音班癌友（愛友）聚會、主日崇拜。每次聚會，我都精神飽滿，能堅持五個小時。有多位從前未曾聽過福音的朋友，決志要受浸，歸入主的名下，哈利路亞！有位癌友說，看到喜樂的癌友都是信主的，不信的愁眉苦臉，她也要信！

希望之心的義工#14號，每周三總是電話關懷我，雖然我們從未見過面，每次她總是耐心地傾聽我的分享，求主記念姊妹的勞苦。

「要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩。因為這是神在基督耶穌裏向你們所定的旨意。」

在我這八年抗癌的長跑路，我的弟兄任勞任怨，陪伴着我。他曾說，恨不得這病生在他的身上。現在他也快八十歲了，還是竭力地幫助我，感謝主！兒子，媳婦很孝順，特地在我們附近買了房，搬了過來，便於就近照顧。女兒，女婿一家在新澤西州常來看望我們，為我添置各樣用品。

我們活在神的愛中！

二零一八年十二月



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。我們在希望之心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。）

一種進深的愛

與喜樂的人同樂 與哀哭的人同哭

作者：第六屆義工受訓感言 林勵容

聖誕夜前夕，打越洋電話問候遠在臺灣的父母，與母親聊完之後，母親把話筒拿給中度失智九十高齡的父親，父親第一句話就是問我：「妳現在在哪裡？」我隨即不加思索地回答：「在美國，前幾天才從台灣回來的啊！」言下之意就是爸爸怎麼這麼快就忘了？語畢，馬上後悔自己的不用心，耳邊已經響起父親懊惱的聲音：「唉呀！我的頭殼已經沒有用了，什麼事都記不得……」我趕緊安慰他：「記不得事情真的很討厭喔，沒關係，我很快又會回去看您和媽媽囉！再五個禮拜喔！」我知道父親一定會在他自己的記事本上寫下我下次回台灣的時間，雖然一向筆跡端正的他現在再也無力寫出可以讓人辨識的字…

透過關懷義工訓練，我意識到自己在陪伴父親時心態上的改變。這種改變使我不再視半夜必需頻頻起來照看父親為畏途，而能以平靜的心面對。當父親因為失智而有無理的想法或一再重複的言語行為時，我很驚訝地看到自己有比以前多一點的耐心和寬容的心。小妹問我：「二姊，妳怎麼能夠這麼有耐心地哄爸爸？」我想，我只是在學習行出維珊一直強調的同理心和不論斷罷了，雖然仍然遠遠不足。當我回到美國自己的家時，雖然有一種終於可以喘一口氣的感覺，可是回想起與父親相處的種種，尤其是當我看著他的眼睛對他微笑時，他所回報給我的微笑，總是讓我的內心隱隱作痛，並且心疼他的老邁，以及老邁所引起的種種病痛和漸漸失去的尊嚴。而我的母親，是一位非常傳統的妻子，對於照顧父親的大小細節，總是事必躬親，長期下來不免苦於焦慮和憂鬱的陰影。若有機會，我希望讓母親明白她已經盡力了，有些事情需要放手，放手並非放棄，卻是一種愛的表現。

非常感謝十六周重症與安寧關懷義工訓練課程裡，維珊以及她邀請來進行協同教導的每一位分享者，包含醫生，護士，院牧，安寧病人家屬，以及康復病人等，幫助我對安寧療護系統及如何關懷別人有一點粗淺的認識。課

程中所提供的影片及文章，在在都帶給我震撼和反省。對我而言，最深的感觸及提醒是維珊一再強調的：我們是被神呼召來愛，而不是來解決別人的問題或改變其想法的。人生的問題錯綜複雜，我們哪有能力去解決別人的問題呢？關懷別人時，不要隨便說：「我懂了，我了解！」如此不僅顯出自己的無知，更是簡化了對方的困難而無法進入其苦難中。個案提出來的問題很多時候只是表像，真正的問題其實在裡面深處，唯有藉由耐心及同理的陪伴和聆聽，才能讓對方覺得被接納，同時也有助於我們在談話中找出其心情的切入點，並能慢慢發掘出真正的問題是什麼。在課程中學習到很多談話的技巧，對我幫助很大，其中有許多是我以前沒有想到過或是注意到的。例如：「我聽到…我看到…我感受到…」「我沒有辦法做什麼減少你的困難，但是我願意陪伴你。」「這個過程很不容易，我看到你已經在努力了，我會陪你一起走。」而不是只會要對方加油，好像對方努力得不夠，做得不好…關懷別人時從我們口中說出來的話真是有太多要注意的地方了！

維珊也告訴我們，悲傷不是一個需要我們去幫助人解決的問題，而是一個陪伴的過程。想想自己以前，以為是在安慰別人，其實很多時候說出來的話反而否定了當事人內心的感覺。兩個月前，一個朋友的父親突然罹患重病，雖然緊急進行醫療處置，卻仍無法挽回，很快就過世了。十一月中旬，我的叔叔來加州與我們同住幾天散心，因為嬸嬸心肌梗塞猝逝，叔叔頓失老伴心情鬱悶。感謝維珊的教導，幫助了我比較知道如何更好地陪伴他們。

在訓練課程中，我們被提醒與個案談話時勿預設任何立場，包括傳福音在內。這是一個我之前沒有想到的觀念。經過維珊的努力解釋，我內心非常同意此觀點，愛人不應該帶有目的或條件，我們只要用神的愛去愛，去關懷，其餘的就交給神，祂自然會帶領。身為關懷者也要能接受自己的有限。一方面要與個案建立關係，一方面却也要有所節制，不要給自己太大的壓力，以至於身心靈都受傷。學習設立適當的界線，不要害怕別人失望，即使沒有達到別人的期望也沒有關係。這些都是我需要不斷學習的。

「與喜樂的人要同樂，與哀哭的人要同哭。」但願自己能夠繼續鍛練深度傾聽的能力，學習如何運用有助益的談話方法，以期能夠提供需要的人同理心的關懷。非常感謝維珊為我們開了這一扇門，這只是一個起步而已，還有許多要學習的，相信只要有一顆願意的心，神必裝備我們成為祂合用的器皿。

以利戶的盼望

認識希望之心～彩虹乳癌/婦癌互助小組

作者：王綠華女士

舊約聖經中有一個特別的篇章～約伯記，這是一個苦難的故事。當約伯一夕之間失去了子女、財富，魔鬼甚至讓他身上長滿了毒瘡，這時來了三個朋友，與他一同靜默哀哭，後來他們開始討論，因為對苦難的不了解，就產生了各式各樣的猜測與理論，甚至由安慰進入辯論。在一旁靜默許久的第四個朋友 - 以利戶 (Elihu)，是神派來的智慧之子，他陳明了上帝是以苦難來拯救受苦者，以災害來開啟我們的耳朵(伯36:15)，甚至：“神也必引你出離患難，進入寬闊不狹窄之地”（16節）。因著以利戶的講論，約伯不再從人的觀點看苦難，他將自己的眼光提昇到神的層次，從救贖的觀點了解神並不是在懲罰人，而是在教導人，試煉人。約伯終於幡然悔悟，最後連神都自旋風中和約伯對話。以利戶在約伯苦難的人生階段，做了非常重要的工作：為神預備道路，為人拓寬視野，給予新的盼望。

我曾是癌症末期的患者，也有一些朋友來探望，但大部分都是像約伯的三個朋友喋喋不休，很少像以利戶這樣的智者。我並不怪這些朋友，因為我了解其中一個重要關鍵，是他們不曾罹患過癌症。雖然現今的輔導學有很多理論可以幫助人，但對於非癌症患者，在我病中我總有一種夏蟲不可以語冰的隔閻。

因此當我知道有一個組織叫做「希望之心 - 彩虹互助小組」的時候，雖然那時我已經做完化療，回去上班，進入高危險群觀察期了，我還是興沖沖地去參加聚會。回首望去，我已經參加五年了。而我的角色是一個受幫助者嗎，還是提供幫助者？我是約伯的三個朋友嗎？我是第四個朋友以利戶嗎？

感謝主！這幾年來，我覺得神讓我們互助小組的人好像輪流扮演了上面的每一個角色，而且都相當的稱職！呵呵，你們可以想見我們這個團體是如何明符其實的「互助」了！

雖然參加互助小組的人不是都有同樣的信仰，但是都曾經承受過癌症的苦難，我們就特別容易有話題。每月一次的聚會常常從兩個小時自動延長到兩個半甚至三個小時，「希望之心」也很用心的幫我們提供各樣的專題與活動，例如：營養師對癌友的叮嚀；憂鬱症的深度探討；運動抗癌；治療不佳時的準備…等等。另外，我們也有些減壓的手工藝活動，譬如做卡片；做拼貼。每年我們也選一個公園去半日遊。每次聚會，都分享一段鼓勵的經文，並以禱告結束。每月參加的朋友，處於不同階段，有的已治愈，有的治療中。最奇妙的是，超乎所想，我在這兒交到一些很好的朋友，譬如有人曾罹患多種癌症，辭掉專業，專心在各福音機構做義工。有年輕的罹者癌，本身動過多次不同的手術，還要照顧年幼的孩子。也還有女創業家，在罹癌期間，不僅要接受治療，還要經營公司。以及年輕的程式設計師，在生病期間決定受洗…我看到的是一位位在神恩典中，遭遇苦難，卻更靠近神的勇敢鬥士。

羅馬書說：「患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望」，期望在癌症患難中的朋友，來參加我們的互助小組，和我們一樣活在盼望中！若你已治愈，更期望你來，因為你會給別人帶來盼望！

希望之心 彩虹乳癌/婦癌互助小組

時間: 2019年3月起

每個月第三個星期三

上午10:30am至12:30pm

地點: 希望之心安寧醫護關懷中心

1922 The Alameda, Suite 215,
San Jose, CA 95126

報名電話: 1-408-986-8584

語言: 以普通話為主

捐獻方式

- 如果您願意捐款，請您把支票寫給
Heart of Hope Asian American Hospice Care, 寄到
1922 The Alameda, Suite 215, San Jose, CA 95126
- 如果您上班的公司提供相對捐款(matching donation)，請您把申請表和支票一同寄給我們。
- 您可以在我們的網站heartofhopehospice.org透過PayPal捐款給希望之心。
- 您在Smile.Amazon.com購物時，請挑選Heart of Hope Asian American Hospice Care成為Amazon Foundation 贊助的受益單位。
- 如果您有意捐增值的股票或任何舊車，請打電話到(408)986-8584或電郵到info@heartofhopehospice.org通知我們。
- 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，請指定我們為受益機構。
- 最重要的是，請您把希望之心介紹給那些住在舊金山南灣地區需要安寧療護的生命末期病人和他們的家屬，讓我們周全的服務能夠陪伴他們走完人生的最後一程。

希望之心安寧醫護關懷中心

為舊金山灣區華人提供
重症疾病心靈關懷熱線
和全美癌症關懷熱線

1-888-663- 8585
每週一至週五，上午9
點至下午5點，由受訓
過的關懷義工接聽。
歡迎使用熱線。

希望之心安寧醫護關懷中心

誠徵下列義工：

- 電話關懷/家訪義工
 - 中英文打字
 - 翻譯（中英，英中）
 - 季刊編輯
 - 美術設計排版
 - IT 電腦義工
- 彈性服務時間，請致電
408-986-8584 與我們聯絡。

1922 The Alameda, Suite 215
San Jose, CA 95126

『希望之心安寧醫護關懷中心』，非營利機構，承接和擴展『角聲癌症關懷』原有服務。繼續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。已取得聯邦政府安寧療護執照，為北加州南灣及部分東灣地區的華亞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。

其他服務項目：

- 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)
- 全美免費重症疾病電話教育講座
(每月第三個週四6-7時，太平洋時間)
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2018年11月至2019年5月收到下列捐款和活動贊助：

A. Friend of Life Pioneer Donor 生命之友先驅捐助者或活動贊助者, \$50,000以上。En-Yong Foundation, Juchi Tang Liu&Teyin Mark Liu, The Stewardship Fund

B. Friend of Love Donor 慈愛之友捐助者或活動贊助者, \$10,000至\$49,999。Jenny Chin Lin Daibiller& Jamie Mayeda, Western Digital Corp, Peter Yaohwa Chu&Chi-Chi Chang, PYSF Family Foundation, Freshwind Foundation, Charlotte Hwang

C. Friend of Hope Donor 希望之友捐助者或活動贊助者, \$1,000至\$9,999。The Home of Christ in Menlo Park; David W Yau; Yu-Fuen Liao &Stephen T.L. Wu; Nehemiah Int'l Serv. Inc.; Lui, Sui-Mei;Lee; Show-Lian;Yuan Chai Cheng AKA Eleanor Ching Truste; Apple Inc.; Jasmine Wong; Susie Yuan Ru Chen; Emery J. Kong & Meilin Yu Kong; Microsoft; Chinese for Christ Church of San Jose; Ng, Kenneth Wenghang & Hanna Hongchin; Eva K Ng; GOOGLE INC.; Home of Christ Church in Newark; Theodore Rattei; Lily Y Chow & Stephen H Chow; Yen Chen Chang; Kai C. Lam & Kofen R. Lam; Ogihara, Shio Yen & Eiji;Benjamin & Milly Yu; Yang, Mimi H & David J; JoMei Lin; George Nein Jai Kuo & Teresa Yi Fei Kuo; Glory Investments; Mariah Mantsun Cheng & Eric Kambor Yip; Ming Haw Ying; Whitney Health Center; Linda Sun; Taiwanese American Presbyterian Church; Sherry Meng & Xiaohu Wang; Alvin Hung & Rebecca Hung; Hu, Henry; Chia Chao.

D. Friend of Hospice Donor 安寧之友捐助者或活動贊助者, \$1,000以下任何金額。Celia Y Kwong; Katherine S Fok; Louis Gwo-Jiun Chu; Yipin Rebecca Yang;Jeffrey Kaiping Pao&Jennifer; Yucen Ho; Anthony C. Ng; Justin Hsu & Vicky Hsu; Huang, May & Howard; Ching-Piau & Mei-Ying Lai; Sze Ming Lee; Kuo-Hsiang Liou & Pi-Yao Peggy Liou; Crosspoint Community Church; Paul K. & Pauline I. Chien; Paul Su & Hsiu-Ting Doris Su; Thomas Chan & Alice Chan; Johnson & Johnson; Applied Materials; Kan-teh Paul Chang; Margaret Ching; Chen, Roulhwei & Ellen; Hsing-Hui Ko & Eugene Ko; Chin, Shu-Shi; Chiang-Sheng & Shu-Shi Chin; Kuo-Tai Victor Huang & Yung-Chia Angel; Ting Yeun; The YG Chang; Charitable Fund; Tomi & Teresa Li; Dea Family Charitable Fund; Kathy Huang Chiang; Ho, Ronald; Alan Wong & Gladys Wong; Louise Ng; Thomas Hu & Alice Hu; Ms Magdalene Cheng; Richard Tuo Shung Memorial Fund; Shin-Hwey Chan; Dale B. Miller; Li, Jie; Eric Frick & Yuhong Huang; Visa Inc; Catherine Wang; Kou-Hu Tzou & Hong-Chung Tzou AB Living T; Wang Ping Acupuncture Clinic; Sandy H Ying Feng Tam; Judy Chow; Ivy Kao; Cheng-Chien Liu & Hsiu-Chen Kao; AmazonSmile Foundation; Network for Good; The Eileen K. Chiang Trust; Tang, Rupert; Stephen S Chan&Florence Ng Trust; Shu Hwa Chen; Paul Q & Elaine Yle Lam; Linda E. Chang; Lilly Wang & Ben M. Wang; Kennedy & Naomi C Uyeda Chan; Juiching M Wang; Jane Y. Lam; Hui-Chong Lu & Chi-Ping Lu; Hua Min Lee; Henry Tin Le; Wenchin & Mang-Ling Wu Yeh; He, Gloria or Thomas; Yang-Wurm, Teh-Jung; Yang, Chin-Po Paul; Eugene W Wu & Nadine L Wu; Dave Liao; Dafeng Lu; Yen, Peter W & Hsui M; Chien-Hwa Yen; Cheng I Chou& Hsi I Chung; Chen, Jane; Kao, Iming & Young, Gene; Henry Jr. & Jessie Jue; I-Yung Ling; Helen Y Xing; Cilin Sun; anzen M. Chen; Helen S. L. Mak; Tsung-Hsien Shih&Ying-Ju Lai; Li-Ching Lin; Yang-Leh & Greta H Cheng; Guanghui Hu & Jianqiu Ding; Lee Pan; Chen, Jau-Jiun (Applied Materials); Chien, Lillian; Donation Line, LLC.; Frank Hsin Chih Ma; Biansheng Sun&Lizhen Cheng; Lai M Wong; Yean Ping Chu & Bin S Kang; PayPal Giving Fund.

Distribution of Expenses, November 2018 - May 2019

	Nov 18	Dec 18	Jan 19	Feb 19	Mar 19	Apr 19	May 19
Income	\$156,200.41	\$232,339.07	\$92,886.52	\$50,881.66	\$75,983.55	\$66,295.60	\$49,211.51
Expenses	\$69,173.55	\$124,142.89	\$53,647.68	\$75,871.89	\$78,854.43	\$80,556.22	\$90,450.97
Net Income /Loss	\$87,026.86	\$108,196.18	\$39,238.84	(\$24,990.23)	(\$2,870.88)	(\$14,260.62)	(\$41,239.46)

