真愛

家庭雜誌
No.136
2024年4月



主題企劃

摯愛相伴跨終程

生命終末的抉擇

盡情灑淚吧！

每一次生病都提醒我一次死亡！

我這一跤，讓老公更可愛了！

敬告讀者：請留意封底重大訊息並盡速回應！

守住真愛守住家
Family Keepers 真愛家庭協會雙月刊

國際真愛家庭協會
Family Keepers Int'l.
No.136 2024.4 出版



封面故事：通過提前規劃，個人可以獲得想要的醫療護理，避免不必要的痛苦，並減輕醫護人員在危機或親人在悲痛時刻的決策負擔。同時還可以幫助減少由他人代表做出選擇時可能出現的混亂或分歧。

總 編 輯／蘇文安　審　　校／林敏雯
美術編輯／李彥瑩　封面畫作／蘇雪峰

國際董事夫婦團隊（兼美國）

王克定　孟繁毅　閻凱毅　李秀全
黃秀潔　熊家燕　張　梅　林靜芝
葛原隆　沈丕強　董祝鼎　Paul鄭
吳瑩瑛　康介莉　覃岱麗　Kathy鄭
陳建信　曹佑龍　葉高芳　李道宏
郭燕如　黃儷卿　李懷恩　吳品品
邱文達
康文娟

國際諮詢委員

黎彼得　黃子嘉　簡春安　蔡茂堂
劉金勝　黃彼得　沈立德　傅立德
林祥源　黃維仁　陳世欽　寇紹恩



主題企劃

摯愛相伴跨終程

03 話題篇
生命終末的抉擇

08 資訊篇
伴摯愛行過最後一程

09 身後篇
佳美之地的呼喚

11 勘謬篇
盡情灑淚吧！

12 失親篇
公公的生命休止符

14 喪偶篇
「似曾相識」一甲子

15 奮戰篇
在疼痛中遇見祢

16 志工篇
在盡頭陪伴你

真愛分享｜同心迎戰人生考驗
18 生命思索
每一次生病都提醒我一次死亡！

20 信仰傳承
訪古數恩慶金婚2-2

23 真愛EQ坊
雋言慧語品情商

24 長輩照護
當中年兒女照顧高齡父母

26 夫妻一世情
我這一跤，讓老公更可愛了！

28 真愛交流道
期盼新事、奇事、美事

28 一笑抵萬金
反將一軍

真愛供應站｜全人關懷家庭事工
29 真愛動態
「老」「師」箴言系列全新呈獻

30 真愛快訊
7A實踐班與教會展開合作

31 心靈饗宴
《愛子歸來》南加轟動巡演

32 真愛你我他
23週年慶6月真情登場！

國際兼美國會長／葉高芳

會務顧問／閻凱毅　蘇文峰
林國亮　高俐理
吳子良　黃茂清
陳信言　蘇文博
劉曉亭

同工團隊
副 會 長　蘇文安
事工副會長　胡慧玲
辦公室主任　林麗珊
行政同工　李瑞芳
資訊同工　方致喬
真愛學院　簡春安
北加主任　吳怡明

美南主任　王麗梅
美東主任　莫正義
歐洲事工　蔡正驊

事工團隊
婚前事工　吳貴珠　洪本全
婚姻事工　顏宏惠　曾淑婉
親子事工　胡慧玲　楊正權
性別關係　符濟珍　楊　平
爸爸學校　王存有
單親事工　黃麗薰　洪建州
中年事工　吳保羅　呂汝慈
長輩事工　葛原隆　吳瑩瑛
遠距家庭　邱維超　延玲珍
家庭導友　葉高芳　李懷恩
家庭職場　陳信言　楊文菊

家庭ＥＱ　雷洛美　富納仁
家庭戒癮　王倩倩　黃耀彬
家庭旅遊　洪本全　陳維彬
家庭電影　蘇文安　洪本全
家庭宣教　閻凱毅　張　梅
家庭信仰　蘇文安　林麗珊

特約講師／顧　韞　曾元惠
莊光楨　黃詠珊
黃善華　李懷恩
陳惠琬　鍾越娜
郭淵棐　王　祈
陳康元　孟安麗
廖肇蓉　賈士基
黃琪恩　翁彩薰
張傳琳　李道宏
劉曉亭　陳德堅
趙孝菁　王麗梅
李文屏　蔡正驊

地區代表／聖地牙哥　李敏修
底 特 律　薩忠業
美 東 南　李竣權
拉斯維加　溫建業

國際分會
臺　灣／理 事 長　戴東清
執 行 長　延玲珍
紐 西 蘭／董事會主席　劉章田
總 幹 事　潘偉明
巴　西／會　長　陳寶鎮
總 幹 事　劉慈媛

阿 根 廷／董事會主席　徐肇明
會　長　林周禮
加 拿 大／會　長　董欣憲
執 行 長　廖肇蓉
馬來西亞／董事會主席　林厚武
會　長　黃侯民
新 加 坡／會　長　陳雅各
執 行 長　林永安
泰　國／董事會主席　吳榮輝
會　長　石榮英
總 幹 事　廖愛梅
香　港／總 幹 事　劉靜芬（兼任）
菲 律 賓／會　長　朱志鴻
總 幹 事　劉靜芬

主題企劃

摯愛相伴跨終程



走向生命終末，無論本人或周遭親人，都必需面對諸多複雜的靈性、醫療、親情、財務、人際……的處置。如何趁自己還有時間和能力，從容理智地做最妥善的安排？如何陪伴、協助臨終者坦然安然跨入永恆？

本期主題企劃特為您邀請到專家、當事人及伴行者，兼顧靈性、知性、理性，從八個角度與您分享此一人人都必須正視的重大議題！

話題篇

生命終末的抉擇——由一則真實故事談起

黃琪恩

實例：麗雅的抉擇

2022年聖誕節，接到麗雅的電話，說丈夫雷蒙前晚緊急送醫，現在性命垂危。我們趕往加護病房，只見雷蒙已被接上維生系統，混身上下都是管子，鼻孔通氧氣，手上注射點滴，各種監控儀器嗶嗶作響，令人觸目驚心。麗雅急得有如熱鍋上的螞蟻，不住地說：「昨晚還好好的嘛！怎麼突然就變這樣了？」

雷蒙84歲，麗雅66歲，兩人是美中聯姻，結婚18載，鰈鰈情深。雷蒙患有心臟病、高血壓等老年病，加上體重過重，膝蓋及髖關節嚴重受損，行動不便。平日生活起居，均由麗雅一手包辦，對他的照護無微不至。

兩難習題

聖誕夜他們和鄰居共進晚餐，雷蒙不慎被食物嗆到，雖然及時咳出，卻因咳嗽過猛引起心臟不適，麗雅急召救護車，給他施行心肺復甦術後，送往醫院急診。檢查結果發現雷蒙的心跳曾經停止，導致腦部缺氧，功能受損，連帶其他器官的功能一併開始衰退。他僅有腳趾能動，對聲光等刺激有反應。雖然麗雅堅稱雷蒙認得人，也聽得懂話，醫師卻懷疑他已失去大部分的大腦功能。

接下來的兩、三天中，雷蒙的狀況穩定。在維生系統的控制下，他的心跳等生命跡象都保持正常。但是他無法自主呼吸和進食，醫師必須採取下一步行動，有兩個方案：一是做氣切並插管灌食，如果成功就可延續生命，但他餘生會以植物人的方式度過；二是關閉維生系統，讓他自然離世。

麗雅的第一個反應是：先救命再說。可是她也記得雷蒙曾再三叮囑，一旦發生這類的狀況，不要勉強維持他的生命，讓他有尊嚴地走。麗雅處在兩難之間，有人提醒她，如果雷蒙曾經簽署過「生前預囑」（Living Will），交代所願意及拒絕接受的醫療措施，就可以照他的意願執行。麗雅記得，幾個月前有位社工幫他草擬了Living Will，可是尚未簽名和公證，在法律上無效。

由於麗雅是雷蒙的醫療委任代理人（Health Care Power of Attorney），在雷蒙意識不清的情況下，作決定的責任就落在她肩上。按照醫院規定，入院兩週之後，醫師就要為他進行氣切和插管，然後轉到療養院。惟一能阻止手術的人是麗雅，她明知雷蒙的意願，卻沒有勇氣照做。在她看來，這就像親手殺死自己所愛的人，她下不了手。

麗雅寸步不離守在雷蒙身邊，祈禱奇蹟出現。幾天過去了，她已瀕臨精神崩潰邊緣。她堅持雷蒙對她的聲音有反應，會眨眼或動腳趾。可是主治大夫請來兩位專科醫師會診，斷定這些只是反射動作，雷蒙的大腦功能已無法恢復。

「就在今天」

教會的牧師來醫院探訪雷蒙，與麗雅和主治大夫



▲麗雅和雷蒙伉儷情深，驟遇丈夫終末抉擇，頓陷兩難！

會談。麗雅逐漸明白，愛一個人就是做對他最有益的事，這意味著有時必須「放手」。即便她不想失去雷蒙，盡一切力量要他活下去，那怕他只剩一副軀殼。雷蒙信任她，把自己生命終末的選擇權交在她手中，她不能負他所託。

2023年1月4日清早接到麗雅的電話：「就在今天。」我們匆匆趕往醫院，麗雅正在與安寧療護的社工溝通，準備一旦關閉維生系統，就由安寧護理師接手照護雷蒙。將近中午，幾位接到通知的親友陸續來與雷蒙見了最後一面，安寧療護派來一位院牧守在他床邊，退伍軍人協會的代表也來頒贈獎狀並為他配戴獎章。麗雅情緒十分激動，雷蒙則沒甚麼表情變化。

院牧向麗雅探詢他們的家庭狀況，麗雅說兩人都是二婚，經人介紹相識，雷蒙惟一的要求是未來的配偶要和他一起上教堂做禮拜。麗雅被他的真誠和對信仰的執著感動，便用心去認識基督教義，終於接受了耶穌作她的救主。婚後，雷蒙照著他的承諾，帶麗雅遍遊美國，兩人一同打工，貼補他微薄的退休金。

在敘述他們的故事時，麗雅的心情慢慢平復下來，甜美的回憶安撫了傷痛的情緒。院牧問她和雷蒙相不相信死後可以去天堂，永遠與主同在，不再有死亡、悲哀和病痛？麗雅堅定地點頭。

於是院牧起立，邀我與他合唱描述樂園美景的詩歌〈在花園裡〉：「祂與我同行又與我共話，對我說我單屬於祂。與主在園中心裡真快樂，前無人曾經歷過。」

♥ 正確抉擇

麗雅緊握雷蒙的雙手，院牧和我們分別為他們按手祝禱，雷蒙的腳趾輕輕地動了一下。麗雅示意守候在病房外的醫療團隊進來，他們關閉了維生系統，逐步拔去他身上的大小管子，只留下連著空氣壓縮機的面罩。第二天早上7:00多，麗雅發簡訊說雷蒙還在，呼吸雖急促，但樣子看起來不錯。我要她和他說話，摸摸他，告訴他妳會照顧好自己，不要擔心。麗雅正說著，雷蒙睜開了眼睛，然後停止了呼吸。

雷蒙的牧師在追思禮拜中，引用聖經哥林多後書5章的信息，說明我們在世的身體，好像露營搭的帳棚，禁不起風吹雨打，很快就毀壞了。可是上帝已為我們預備了堅固的房屋來替換，就是復活的身體；一旦入住，永不朽壞。

在一個春寒料峭的5月天，雷蒙下葬於軍人公墓。星條旗覆蓋著他的骨灰盒，安息號聲中，禮兵對空鳴槍三響致敬。麗雅感歎道：「雷蒙只上了三個月的軍校就因病退伍，他做夢都想不到會享有這樣的待遇。」如果一名地上的小兵都能得到如此的榮譽，身為天國的子民在回歸天家時，又會有何等的榮耀！

對麗雅而言，過去12天所經歷的身心靈煎熬，彷彿一世紀那麼長。但值得安慰的是，她知道自己做了正確的選擇，也盡了全力，心中只有平安，沒有內疚。她要我分享她的故事，好幫助有類似遭遇者。

叩問之❶：為何生命終末的抉擇如此沉重？

任何牽涉到死亡的事都令人不安，本能上想要逃避。臺灣近年流行「生死學」，而歐美在上世紀70年代起就倡導「死亡教育」，推廣到社會各階層，鼓勵大眾能以平常心看待死亡，並在日常生活中探討這個課題。

於是有些課本就教導小朋友，死亡是很自然的，不可怕。基督教倫理學專家張立明醫師從聖經的角度駁斥這種觀點：「死是不自然的，是個仇敵，入侵到上帝設計的世界。」上帝原來的設計中並沒有死，死是由人的罪引起的，是罪的後果，也是上帝的咒詛。

所以當我們想到自己或最親近的人會死，就感受到一種焦慮。這也是為甚麼一提到生命終末的選擇，我們的感覺是沉重的。

但聖經更告訴我們一個「好消息」：雖然罪的代價是死，上帝已差祂的兒子為我們償還了罪債，到了最後，上帝會把「死」這個仇敵也毀滅了，永生之中不再有死。（參考羅馬書6:23；哥林多前書15:26）

因為死是不自然的，所以排斥與死有關的事物是人的自然反應。但是基督徒對上帝的信心，可以使我們克服生死大事帶來的焦慮，平安理智地去面對。

叩問之❷：由誰為我做生命終末的抉擇？

對這問題，可能大部分的人都會回答：「當然由我本人。」事實上呢？有多少人是在「沒有選擇」的情況下為親人做了選擇，只因當事人不願意或沒有能力自己做決定。

雷蒙雖未能及時完成Living Will，所幸在他身體尚稱康健之時，對麗雅講過他的意願，使她在做決定時有所依據。他們的情況比較單純，由於雷蒙沒有子女，他的手足均已過世，沒有人會挑戰麗雅的決定，她惟一要面對的是自己內心的掙扎。即便如此，在短短不到兩週，她暴瘦至脫形。

我們可能熟悉影視劇中這樣的場景：某大亨過世之後，親人齊集，律師鄭重地拿出一份文件，當眾宣告某某是指定的繼承人，財產如何分配云云。遺囑的內容主要是關於財產的分配，而執行遺囑的先決條件是立遺囑人必須已死亡。「生前預囑」卻是在當事人仍活著的時候執行，內容主要是交代生命終末時採取的醫療措施。

有人對於「生前預囑」的做法不以為然。我聽過一位長輩說：「我從來不去想這種事，到時候他們愛怎麼辦就怎麼辦。」這不是豁達，是逃避。因為總有人要做決定，如果不是自己，就是別人。

為自己做決定，主動權在我，可以趁還有時間和能力，從容且理智地做最妥善的安排。為他人做生死大事的決定，是個非常沉重的擔子，特別是為至親之人，過程中要面對哀傷和糾結的情緒，甚至家人間因意見不同產生的衝突，往往造成極大的心理創傷。能夠自己做好準備，可以減輕家人的負擔，幫助他們快些度過哀傷期，恢復正常生活，可說是送給家人的一份大禮。

為自己做生命終末的選擇，於己於人都有益，美國的一些機構或團體，都鼓勵大家採取這樣的措施。我第一次聽到「生前預囑」的概念，是二十多年前鄭溢恩牧師在教會松柏團契介紹的，當時包括我父母在內的不少長輩們都覺得很受啟發。去年我接受換膝手術前，醫院要求提交一份關於醫療願望的書面聲明，又稱「預先指示」（Advance Directives）。我一方面慶幸自己已經做好了「生前預囑」，不必臨時傷腦筋，一方面也提醒我，未雨綢繆從不嫌早。

叩問之❸：要做甚麼抉擇？

本文所要討論的是生命末期醫療方式的選擇。

「生前預囑」和其他的「預先指示」是書面的法律文件，其中說明個人希望和不希望用來維持生命的醫療方法，以及對其他醫療決定的偏好，如疼痛管理或安寧緩和醫療。 當個人在無法為自己作決定時（譬如身患絕症、嚴重受傷、昏迷、失智症晚期，或臨近生命終點），為醫護人員在選擇治療方案上提供指導。這種措施不僅適用於老年人，意外的臨終情況



▲預先做好醫療規劃及其他身後安排，是送給摯愛的家人極美好的禮物。



▲對永生的盼望，使基督徒能勝過對死亡的焦慮。

可能發生在任何年齡層，因此所有的成年人都有必要準備這些文件。

在確定意願之前，不妨問問自己下面幾個問題：

是不是在任何情況下，我都希望接受治療以延長生命？是在所有情況下，還是只有在有可能治癒的情況下，我才希望接受治療嗎？如果治療過程或結果，會對我的自主能力和生活品質造成無法復原的損害，我願意接受治療嗎？在甚麼情況下，可以選擇安寧緩和醫療？

通過提前規劃，個人可以獲得想要的醫療護理，避免不必要的痛苦，並減輕護理人員在危機或悲痛時刻的決策負擔。同時還可以幫助減少由他人代表本人做出選擇時可能出現的混亂或分歧。雷蒙的例子就是很好的提醒。

叩問之4：甚麼是具有法律效力的醫療預囑？

我看過一篇〈遺囑的範本〉，在財產分配及身後事務處理之外，另加一項：「如本人病危，將不接受心肺復甦術，並選擇安寧緩和醫療，且已預立安寧緩和醫療意願書，放置於某處。」

遺囑是自立遺囑人死亡那一刻起生效。這部分涉及病危的醫療處理卻必須在立願人仍在世時就執行，因此並不適宜放在遺囑裡。一般做遺產規劃的律師會將遺囑和生前預囑分開成為兩份文件，但二者可同時簽署和公證。

除了生前預囑，「不施行心肺復甦術意願書」（Do Not Resuscitate，以下簡稱DNR），也是經常使用的法律文件。

DNR意願書是一種阻止醫師和其他醫務人員對病患進行心肺復甦術（CPR）的醫療指令。 換句話說，如果病患心臟或呼吸驟停，將不會接受人工呼吸、氣管內插管、體外心臟按壓、急救藥物注射、心臟電擊、心臟人工調頻，或其他急救方式，來試圖使他甦醒。DNR指令只有在生命垂危時才會生效。當病患被送入急診室或接受手術前，醫護人員通常會詢問此人是否有DNR。病患也可以當場決定簽署意願書。

我第一次接觸到DNR，就是當家父因病住院，有位關心他的護理師問我，如果他突然心跳停止，要不要搶救。我回答要，她很嚴肅地對我說：「假定是由我來施行急救，我需要坐在他身上，用力為他壓胸，這個過程會造成肋骨骨折。以他的年齡（89歲），縱使能復甦，也會因受傷引起其他致命的狀況。」我接受了她的忠告。據麗雅後來透露，雷蒙在被搶救時數根肋骨骨折，引發了肺部感染，使他原有的病情更複雜。

「DNR意願書」和「生前預囑」的主要區別在於所包含的內容。DNR的具體和惟一目的是規定如果病患的心跳或呼吸停止，醫務人員不應試圖使他甦醒。DNR表格由醫院或醫師診所提供，由病人（或其法定代理人）和醫師共同簽署。然後醫師會將資料輸入患者的醫療記錄， 病人也可以隨身攜帶原件或錢包卡。居家的病患一般將其放置在家中最顯眼的地方，像家母的DNR意願書就是貼在廚房的冰箱門上。這樣做的好處是，當患者失去表達自己意願的能力時，任何醫療回應小組都可以識別出患者是否為DNR。

相對於DNR意願書側重於急救程序，生前預囑則涵蓋了更廣泛的內容，除了對心肺復甦術施行的選擇，也涉及維生醫療及安寧緩和療護的抉擇。簽署過程毋需醫師參與，但需要兩名非親屬或沒有財產繼承權的見證人。

叩問之5：「選擇放棄無益的治療」，究何所指？

當患者的疾病仍然可以藉藥物來減緩病情惡化時，大部分患者和家屬會選擇繼續接受治療。 但是當病程進入無法治癒，而且過度的治療只會給患者帶來更多身心傷害和痛苦時，患者和家屬需要考慮和決定在這個階段最合宜的醫療和照護行為是甚麼？

雷蒙在醫院接受的維生醫療，就是一種用以維持末期病人生命徵象，但無治癒效果，而只能延長其瀕死過程的醫療措施。麗雅選擇放棄雷蒙的維生醫療，不是放棄雷蒙，而是不增加他的痛苦。她最後為雷蒙選擇了安寧療護，不再使用侵入性治療，而著重緩解症狀，使他能夠在舒適、平靜和有尊嚴地的情況下離世。

叩問之6：安寧緩和療護能做甚麼？

安寧緩和療護包括兩種醫療方式。

一是緩和療護（Palliative Care），又稱姑息治療或舒緩醫療：主要是為病患提供疼痛和癥狀管理。處在接受治癒性醫療的任何階段的病人，不論是慢性疾病或癌症，都可以同時接受緩和療護。通過控制疼痛和癥狀來治癒現有的疾病或逆轉其影響，減輕身心痛苦，改善患者和家人的生活品質。家母晚年時就接受緩和療護，醫師定期家訪，監控心肺功能及調整藥量，並傳授我關於靜脈曲張和疝氣的護理常識。這樣就避免了經常往返醫院，對一個96歲高齡的病人和家屬，無疑是最實際的選擇。

安寧療護（Hospice Care）是緩和療護的延伸，也稱為臨終關懷。末期患者一旦決定不繼續對病症進行治癒性醫療，且經醫師證明壽命不超過六個月，便有資格接受安寧療護。安寧療護的重點是保持身心安舒，維護生活品質。其一大目標是控制疼痛，減低焦慮，隨著病情發展，可以酌量使用止痛藥和鎮靜劑。安寧療護十分重視對患者和家人身、心、靈的支持，設有輔導師和院牧提供專業的幫助。例如我的一位從事哀傷輔導的同事，會在病人離世後，視需要對家屬跟進輔導一段時期。

美國的醫療保險如Medicare和Medicaid都會支付安寧療護的費用。萬一病人的壽命超過六個月的期限，醫師可以出證明為其申請延長。以家父為例，他就申請過兩次延期。臺灣也將安寧居家療護及住院安寧療護納入全民健保的體系。

有一點必須強調的是，「安寧療護」與「安樂死」或「醫師協助自殺」，屬於截然不同的兩種觀念。安寧療護強調的是「自然死」，即不使用任何「人工」的方法提前結束生命。安寧療護機構不主張安樂死。

叩問之7：在北美有何由基督徒推動之安寧療護事工？

我在《真愛》家庭雜誌第127期〈一個安寧療護志工的思索與成長〉一文，介紹過歐美及臺灣的安寧療護發展史。在這期裡要向讀者們介紹由北美華人基督徒發起的安寧療護事工。



▲安寧療護可幫助病人舒適安祥尊嚴地走完最後一程。



▲尊重當事人的意願適時放手，縱然不捨，但愛永不止息。

北美許多華／亞裔生命末期的病人，由於語言障礙或文化差異，不能充分利用安寧療護的資源，因此一群有心的基督徒就成立了「希望之心安寧醫護關懷中心」，專門對北加州灣區一帶的華／亞裔末期病人和家屬提供相關的服務。

曾經參與「希望之心」籌建的龔振成弟兄，近年來積極在中國推動安寧關懷。他所帶領的「信望愛生命關懷」團隊，是結合一群經過培訓和實習的基督徒義工，為癌症、重症、生命末期的病患和家屬，提供心靈上的支持。他們定期在網上舉辦與安寧關懷相關的課程，學員來自不同的城鄉。我為他們講過一堂課，深深被這些投入臨終關懷的義工們的熱忱激勵。

作者黃琪恩博士為本刊特約作者、本會特約講師、資深心理學教授。請上網賞讀她陪伴雙親走最後一程的動人故事及為本刊所寫的系列專文。

資訊篇

伴摯愛行過最後一程

黃琪恩提供

臨終陪伴好書／佳文選介

1.茱蒂・荷莉絲（Trudy Harris, RN），《最後的40堂奇蹟課》（Glimpses of Heaven: True Stories of Hope and Peace at the End of Life's Journey）。臺北，啟示出版，2012。
2.趙可式，《安寧伴行》。臺北，天下文化，2007。
3.沈悅等，《在不捨與放手之間：寧靜說再見》。美國加州，美華慈心關懷聯盟，2013。
4.黃琪恩。本刊第93至99期和104、109、121等期，多篇有關照護陪伴高齡父母或失智長輩的精闢論述、寶貴經驗及深刻感受。
5.廖美惠、簡海蘭等。本刊第36期主題企劃「伴親人走最後一程」三篇系列專文。
6.韓甲華、蘇昭蓉等。《神國》雜誌第42期「陪伴摯愛行過人生最後一程」等三篇系列專文。

臺灣安寧療護資訊

1.衛福部中央健康保險署 安寧療護（住院、居家、共照）網路查詢服務（nhi.gov.tw）
2.臺灣安寧緩和醫學學會安寧緩和病房空牀查詢（hospicemed.org.tw）
3.安寧緩和醫療條例-全國法規資料庫（moj.gov.tw）

美國安寧療護資訊

1.希望之心安寧醫護關懷中心heartofhopehospice.org/
2.美國華人社區寧養（安寧）中英對照服務介紹 hospice_booklet_final.pdf ；cchrchealth.org
3.角聲癌症協會cancerglobal.cchc.org/index.php
4.信望愛生命關懷fhlcancercare.thinkific.com

身後篇

佳美之地的呼喚

鄭自剴

——「福地」，您預備了嗎？



找到你自己的「麥比拉洞」

在聖經中，亞伯拉罕是寄居者，長時間過著居無定所的游牧生活。創世記21章記載，亞伯拉罕購買了第一塊屬於自己的土地，開始擁有自己的水井，滿足人和牲畜的需要。到了第23章，亞伯拉罕再次購買了位於希伯崙的麥比拉洞和周邊田地，用以埋葬妻子撒拉。聖經詳細記錄了亞伯拉罕為了買墳地與赫人協商的過程，包括具體範圍、所有權歸屬、購買方式以及所支付的地價。

「麥比拉」在希伯來文中意為「雙或成雙」，這塊土地埋葬的都是夫妻：亞伯拉罕和撒拉，以撒和利百加，雅各和利亞。亞伯拉罕不只為自己和妻子購置了「福地」，還為家族三代人的身後事未雨綢繆。這塊地最大的價值，在於它所彰顯的屬靈意義——創世記23章彷彿一支望遠鏡，透過它，我們能眺望將來上帝為祂的兒女所預備的永恆帳幕。親愛的讀者，您找到自己的「麥比拉洞」了嗎？

忠心管家，未雨綢繆

2011年，住在臺灣的父親告訴我，他過世後希望能葬在美國靠近我們家的墓園。從那時起，我就開始為家父尋找適合的福地，同時也一如過去為全家人生活所需和孩子教育基金做規劃一樣，為自己和家人的身後事做規劃。

感謝上帝眷顧，到目前為止，我和家人都平安無事。父親94歲，母親90歲，仍然健在。然而，既然每位基督徒都是上帝的管家，那麼，為上一代、配偶、自己，以及下一代的人生不同階段做好充足的準備，也是忠心盡責的表現。

既然死亡是生命的一部分，在為人生不同階段規劃的同時，為何不正視此一現實，也為身後事未雨綢繆呢？天有不測風雲，人有旦夕禍福，世事難料，基督徒也不例外。我們需要在財務、退休、告別式和長眠之處的選擇等方面，做出明智的計畫。

玫瑰基督福園，座落佳美之處

在為身後事做預備時，「購買福地」是不可或缺





▲真愛與台福基金會於2024年3日23日合辦之「復活節前夕思親禮拜」。

的一環。其實，購買優質福地並不複雜，只要以下幾個要件齊備即可：墓園管理完善；集團財務穩健；福地價格合理；位置方便；景色優美；墓碑整齊、莊嚴雅致。當然，若有精心設計的基督徒專屬區域，則更是大大加分，因為其整體環境可以讓前去追思的後人或親友，深刻感受到信仰的氛圍和永恆的盼望。

2021年，我加入了台福基金會的董事團隊。該基金會在南加州知名的Rose Hills墓園中設置了「玫瑰基督福園」，位於玫瑰崗大園區內已開發地帶的最高點，可遠眺壯麗的聖蓋博谷景緻。這是一處專屬基督徒的安息之地，眾聖徒在此等候基督再臨，也是緬懷逝者的恬靜安舒之所（請掃描QR code一覽73秒景觀視頻）。我衷心感謝上帝給我這樣的機會，能為主弟兄姊妹的身後事規劃盡上綿薄之力。

未雨綢繆，助己益人：購福地＋享優惠＋助聖工，何樂而不為？

真愛家庭協會事工特色之一，乃是「全程性」，盼能涵蓋處於所有年齡階段及人生境遇者身、心、靈、群的需要。「身後事」當然也是其中一個重要的環節。為此，本會特別與台福基金會建立策略聯盟合作關係，攜手推廣「玫瑰基督福園」專案。請致電909-671-6572或電郵EFCFoundation@gmail.com，聲明透過「真愛」購置「玫瑰基督福園」福地，可獲特別優惠折扣。

「玫瑰基督福園」包含追思牆（Monument Wall）、骨灰地（Urn Garden）和棺木地（Lawn Garden）等三種模式。價格合理，提供24個月無息付款預購方案，部分價款可獲奉獻收據，作為在美國抵稅之用。台福基金會乃非營利機構，所有收入將用於：完成普世宣教使命；開發培育神國領袖；籌措建堂購堂經費；規劃退休牧者福利；儲備急難救助基金；支持推展家庭事工。（詳見www.efcfoundation.org）

購福地，享優惠，同時支持了家庭、宣教、建堂、慈惠事工，何樂而不為？

玫瑰福園全景視頻

勘謬篇

盡情灑淚吧！

譚瑞玲

研究臺灣殯葬的尉遲淦教授指出，華人流行的殮殯禁忌，其中一項就是喪親家屬不能太傷心，「眼淚不可掉到遺體身上。」在香港，也常有人提醒痛失親人的遺屬：「不能哭！不然他走得不安心！」你同意嗎？

你會如何安慰喪親的人呢？是勸他們「節哀順變」嗎？

然而，長期從事善別輔導及生死教育的香港社工田芳，卻在《在終將告別前，學習哀傷》一書中，拆解華人文化對親人離世的哀傷之迷思，直言哀傷的正面價值，主張：「無需節哀！」

為甚麼？因為哀傷就像錢幣的一面，另一面則是愛；越深愛著亡者，哀傷便越深。

可是，在只注重效率的當今世代，似乎遺屬的哀傷也被期待盡快放下，要趕緊返回「正常」的步伐，哀傷期彷彿形同奢侈品。另一方面，近年流行的正向心理學，也常把哀傷標籤為負面和消極。

對至親深厚的愛，是既真實又長久的，怎會因死亡忌諱的壓抑而逃遁無踪？即便時間流逝，對亡者的懷念也不會隨之消失的，因此，反而需要學習接納哀傷，帶著那份思念之情，繼續往前走人生路。

一位婦人的丈夫在意外中喪生，她由起初的痛不欲生到後來慢慢適應寡居的生活，最終還成為義工，以過來人身分積極幫助相似經驗的新寡。

不過，她表示其實喪夫之慟並未離她而去，對先夫的愛也沒有改變，只是她的適應力增強了：包括逐步習慣單身生活；調整失去至親的情緒困擾；重新校正對生命的看法等。雖然喪偶的失落依然存在，但是生命的領域擴大了，令她有更大的能力，去承載哀傷，與悲痛共存。

此外，緬懷亡者的傷感，仍是會隨人生不同的階段再次浮現的。正如一個女孩在小學時期便失去父親，可能慢慢適應了缺父的生活，但每到她的人生各階段如小、中、大學的畢業典禮、婚禮或生產等，便很自然期盼父親能在場分享喜悅，那種隱然的遺憾及哀傷，又會再度跳出來，雖然情緒的波動不會像喪親之初那樣大。

何止喪親家屬要明白承載著愛的哀傷並不是負面的，親友更要知道，無需挖空心思，想出一些話去減輕遺屬的哀痛，因為哀慟源自愛，傷心流淚是正常和合理的。相反的，用心地聆聽、陪伴、支援，比千言萬語更有果效。

其實人生所失，何止是家人？其他還有數不盡的感情、成就、友誼等的失去，痛失的哀傷將來仍會再突然冒起。有誰可隨時撫慰內在的心靈，恆久在旁支撐我們跨過去呢？

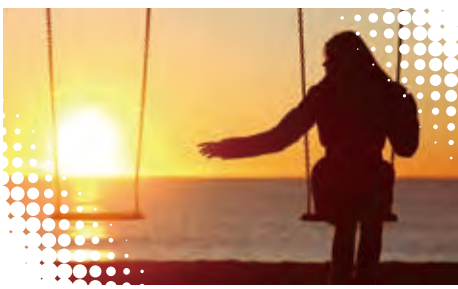
不少心理學家指出，信仰和宗教生活是抗逆力（resiliency）的重要來源。

一位女兒跳樓自殺身亡的母親寫給逝去的愛女：「感恩上主的慈悲！使妳遺愛人間，把妳的眼角膜捐贈他人……」

一位喪母的男士在靈修導師的輔助下靜觀和默想，腦海裡出現了聖經裡有關「耶穌哭了」的經文，深感主耶穌明白他的痛苦，慰藉了他的鬱結，洗滌了他的心靈。

人生失落有時，有人陷入無休止的黑暗深淵，有人想憑自己意志力挽狂瀾，卻忘了喪親的哀傷是源自愛，而這愛是從上帝而來。能愛與被愛，對離世的親友懷著雋永的愛念，皆是上帝賜予人間的生命禮物。祂必不離不棄，長伴哀傷的靈，只要我們重回愛的根源，正確聚焦，不再執著。遭逢遽變下乾涸與空虛的心靈，至終會感悟到上帝才是一生依仗的力量，是永不止息的活水泉源。

我們無需忘記所愛，因為至親是上帝賜予的，盡情地灑下緬懷之淚吧！



▲不必強迫自己忘記所愛，敞開心扉，盡情思念吧！

失親篇

公公的生命 休止符

香港・陳晶



▲作者夫婿在醫院照顧病危老父。

奔赴病房

2020年7月1日凌晨零時，丈夫和我被醫院的來電從酣睡中驚醒！自公公年初住進安寧病房開始，我倆已心中有數，總有一天報噩耗的電話終會來到。我們一邊狼狽地換衣服趕著出門，一邊商討接下來如何分工：他先趕赴醫院了解情況，並致電大哥一家、我乘計程車往婆婆家接她到醫院。匆匆說好了，我們就摟著彼此頸項說：「主同在！萬事小心！醫院見！」

來到病房，赫然發現公公臉色還不錯呀！怎麼醫院會發出病危通知呢？公公知道我們都來了，雖感到有點奇怪，卻掩不住臉上的喜悅，但因為身體太虛弱了，就昏昏沉沉的睡了……

家人滿腦疑惑究竟是怎麼回事？何故醫院突然來電？原來，在我們全家抵達前，公公曾經失去意識，護士和兒子大聲呼喚和拍打他身體，都沒有反應。醫師坦言公公已步入了彌留狀態，餘下的日子大家都要珍惜。如是者，家人通宵在醫院守著，直至天亮。由這天開始，我們分為幾個小隊，二人一組日以繼夜輪值，守在公公身邊；為他餵水、洗擦、拍痰、按摩，在他略為清醒的時候與他聊天，啟動了臨終的四道（道謝、道愛、道歉、道別）人生對談。

白天醫院工作人員熙來攘往，加上照進病房的陽光充沛，公公深感舒適和安全，較容易入睡。夜幕低垂，他便會老盯著電子鐘，不斷追問：「現在是甚麼時候了？」即使已累得眼皮重重下垂，他都不願合上眼睛，因為懼怕從此生死相隔。

感謝家人的信任，更感謝天父恩典的供應和預備，丈夫和我在這段日子工作都較有彈性，能主要負責夜更的照顧。同時，醫院為公公安排了一間非常寬敞的「家庭房」，病床在窗邊，遠眺群山，且有獨立洗手間，又有一張足以躺臥休息的大沙發給家人備用。丈夫和我在房內一隅設置了一個「加油站」，擺放了乾糧、飲品，還有各式零食和營養補充劑。照顧者何嘗不需要把自己照顧好呢？

在公公離世前三天，公公、丈夫和我經歷了一段奇妙旅程。當日早上，我帶了一瓶潤膚油到醫院，原因是公公被癌症折騰得骨瘦如柴，皮膚乾澀，當我為他塗抹潤膚油的時候，突然有一種觸電的感覺漫過全身，馬可福音14章8節中主耶穌的話閃過腦海：「她所做的是盡她所能的，她是為我安葬的事，把香膏預先澆在我身上。」

靈界爭戰

當夜我再到病房時，公公精神滿好，我們也聊得暢快（當然虛弱如他已不再可以侃侃而談，但簡單的對談還是可以的）。丈夫和我再三肯定他對家庭、家族、鄉里，以至社會的貢獻，也衷心感謝他養育之恩，同時承諾我們會恩待家裡每一位成員，請他不用擔心。

公公淚眼汪汪，反過來跟丈夫和我道歉，他知道我倆一直盼望他信主，惟他道出「非不想，乃不能矣」！素來看重孝義、又是同鄉會資深理事的他，不敢愧對祖宗，特別是含辛茹苦的母親。我請他把這份心事告訴主耶穌，祂知道，祂看到，祂能理解我們每一個心思意念！

夜更深，公公更睏，忽然吩咐丈夫和我緊緊握著他的手，深情地問：「如果我現在準備走，不再堅持下去，你們能認同我這個決定嗎？」丈夫兩眼一紅，哽咽回應：「爸，看著您每一口呼吸都如此吃力，每一分鐘都忍受著疼痛，我們都不願您再受苦！您安心回到生命的本源吧！」

接著，公公的目光盯著病房大門，說：「有些事說出來，我擔心你們會怕……」我邀請公公儘管說出來，我們向來是無所不談的呀！公公幽幽地說：「門口現在站著三個人，要不要請他們進來？」

由於公公注射的嗎啡已達最高劑量，丈夫疑惑公公是否又再出現幻覺？只是直覺告訴我，這也許是瀕死現象，我堅定地告訴他：「我們信主的，甚麼都不怕！只要您願意，您就請他們進來，問他們有甚麼目的，有甚麼話要跟您說！我和您兒子一直陪著您，一個在您左邊，一個在您右邊！」

公公隨後說：「他們都來了，在床尾相爭！為甚麼黑和白不能夠兼容？為甚麼一定要二選其一？」

我心裡呼求聖靈的大能大力在此時此刻大大運行，因我相信公公正在經歷一場肉眼看不見的靈界爭戰！

我問：「您見到主耶穌嗎？」

公公說：「祂會認出我嗎？」

丈夫答：「會！祂一直在等您！您跟著他走……」

我再問：「您見到光嗎？」

公公的眼神越來越浮動，意識越來越朦朧，大概十來分鐘後，他突然悲從中來，大喊：「為甚麼我願意放手，也找不著歸去的門路？為甚麼要如此折磨我？我真苦呀！」

丈夫和我默然相伴，不知怎的我竟然說了一句：「我們就信任生命吧！我和您當年都不知道是怎樣走進媽媽的肚子，生命把我們帶來世上，祂自會負責到底！」

公公很詫異我的回應，我自己亦然；內心感到這句話雖然是出自我的嘴巴，但絕非出於我。

完美句號？

疲憊不堪的公公，漸漸放軟身軀，再度進入昏睡中。這一夜，是如此的漫長……

翌日清晨，公公醒過來，他主動伸手摸我的頭，莫名其妙地說：「晶，妳個子長得小，但妳裡面一切所有的，都是主耶穌給妳的呀！」然後，他朝著陽光的方向望，神采飛揚地說了一句：「永生！」

這一天，公公異常地精神爽利，家人心中暗忖，是不是「廻光返照」？在我，我相信，昨夜主耶穌已陪他走了一趟死蔭幽谷，在隱密處他倆真實地相遇過。

最終，在接到病危通知的第八天，公公在家人陪伴下息去世上的勞苦；侍母至孝的他，竟然是和母親同一天辭世。在仍未信主的家人來說，這是「完美句號」，但丈夫和我深信這只是「休止符」而已，他日我們將要在天家再會。



喪偶篇

「似曾相識」一甲子——

老電影《天涯何處無芳草》在哀傷旅程中給我的觸動和啟迪

郭淵棐

愛妻永齡於2023年4月回天家後，接二連三地，我經歷了一個又一個的「第一次」。

2023年5月中，經歷了「第一次」沒有她的母親節，後又經歷了「第一次」沒有她的感恩節、聖誕節……

這些曾經是我倆一起興奮準備、歡喜迎接的佳節，現在卻變成我需要獨自克服跨越的一個個里程碑。然而，感恩的是，即使每次的里程碑都在傷感中度過，留下來的卻是繼續往標竿奔跑的鼓勵。

隨著假日季節的臨近，在喪偶的痛苦和孤獨中，我忽然想起六十幾年前念大學時，有一次看完1961年出品的愛情片《天涯何處無芳草》（Splendor in the Grass）之後，那一股極其濃烈的傷感，竟然與現在一模一樣！難道這就是所謂的Déjà Vu（似曾相識）嗎？很明顯的，當時所經歷的某種心靈衝擊，已經深深烙印在我心底，60年來未曾消減一絲一毫！所以我現在竟然還能完全感受到當年看完電影之後的失落與憂傷！

我當時大約二十歲左右，對殘酷現實的變化莫測體會不多，只是對這種浪漫故事充滿憧憬，對一段因某些事情發生而被迫終止的美麗愛情感到悲痛和沮喪。這電影的結局很令人感傷，莫名地震撼了當時年輕的心；為甚麼這樣一個美好的愛情故事，就因為許多出乎意料、讓人無奈無助的事發生，以致人生就這樣被完全翻轉了？

電影的最後，從精神病院治癒出來的女主角鼓足勇氣，特意打扮，和兩位好友去看當年英俊帥氣、讓她神魂顛倒，現已埋身農場、結婚生子的男主角。她看到男主角兩歲的兒子，不禁深情擁抱良久，也許讓她感覺像是在擁抱男主角？讓他單純善良的妻子在旁看了似乎都有點吃味。回程的路上，好友問她：「妳還愛他嗎？」她並沒有直接回答，而是心中悠悠地想起著名英國詩人華茲華斯（William Wordsworth, 1770 -1850）所寫的詩句——

那曾經燦爛輝煌的時日，
永遠從我的視野中消失，
誰也不能令時光倒流，
再使青草欣榮、花朵奔放；
然而我們無需感傷，
寧可在餘留的事物中尋找到力量！

電影就在這美麗而傷感，但又有積極力量的詩句中落幕。

記著當年看完電影後，我還特別到圖書館去找這首詩的原文，甚至試著背下來，因為它的詞句清新雋永，深深觸動了我的心靈。電影片名Splendor in the Grass也是出自詩裡的一句話。

2023年的感恩節讓我特別想念愛妻。我很感恩她在世的最後20年，是我們最享受的一段歲月。我們已到成熟年齡，身體尚健康，能夠到處為主奔跑，在北美、臺灣、中國等地教導夫妻如何建立健康的婚姻家庭。我們做自己熱愛的事，各處也都有愛我們的同工和學生，親眼看到我們夫妻檔的影響力，彷彿splendor in the grass，和 glory in the flower（青草欣榮和花朵奔放）。然而，現在已經永遠從我的視野中消失，一去不返了！

沒想到，這部六十幾年前的老電影，居然成為哀傷旅程中一段感動我身心靈的小插曲。

2023年感恩節和聖誕節是我哀傷旅程的另一個里程碑。但我確信，2024年的感恩節和聖誕節會更好，因為必有更多的人事物，讓我覺得更加感恩。

作者為本會特約講師。請上網賞讀他發表在本刊119期〈最好的還在後頭！——歡慶金婚的驚喜與展望〉，以及134期〈行經哀傷的祝福〉。

奮戰篇

在疼痛中遇見祢

蔚珊



▲已於2023年9月安息主懷的作者。

2023年的四旬節（復活節前40天，紀念耶穌受難），我參加了一個40天的靈修書寫計畫。有一天我是這樣寫的：我希望更深經歷主耶穌的痛……

豈知——有天半夜，右大腿忽然莫名其妙地痛起來，我只好按手在疼痛的部位禱告。這樣的日子挺了兩三個禮拜。

按我的症狀大家都猜想是坐骨神經痛，去照MRI，可是顯示不是脊椎問題，醫師只好開止痛藥緩解疼痛。

一天晚餐後，我站在廚房時，腳一軟，整個人坐在地上。我怎麼突然軟弱到這個地步呢？除了右腿疼痛，還有麻痺、無力、腫脹等問題。這期間，我不得不用枴杖，提早實習進入老年。

一天晚上丈夫和我終於去了急診，診斷結果是血栓，幾個星期以來的疑惑終於找到了答案。其實我的血栓並不這麼簡單，因為我有一顆壓在骨盆、挺大的惡性腫瘤，有可能也是造成血栓的原因，吃薄血藥起碼要二到三個月才能見效。

我拖著這條無力的腿，忍著疼痛和麻痺度日如年。這讓我想到主耶穌背著十字架走在苦路上的時候，不也是這般軟弱無力？我果真在受苦中與祂有更深的連結。

過去我很少疼痛，所以也未能深刻體會別人的痛；有過這經歷，疼痛於我變得極有意義。

那個晚上，痛的時候，想起了周邊最近疼痛的朋友——他們的日子是怎麼過的？剛好看到一個朋友的文章，他寫道：「痛的時候，連想死的心也有……」我想，我大概還沒有他痛，也因此心中特別惦記那些經常活在疼痛中的朋友。

在身體全然軟弱的時候，「無能」讓我單單倚靠我的上帝；因為疼痛，我要尋求祂的醫治；因為全然無力，我要竭力抓住祂。祂是我的避難所、我的力量，我在患難中隨時的幫助。祂讓我拉著祂的衣袖，讓祂的能力從祂身上出來，幫助我、安慰我、堅固我；祂讓我不孤單，陪伴在我身旁，擦乾我的眼淚。

有一、兩個星期，嚴重疼痛暫緩，我以為不用再吃止痛藥的時候，右邊骨盆忽然又痛得特別厲害，止痛藥好像也不管用。我落在一個無奈、無助、無能、無力的深坑裡，在那黑洞裡，我大聲呼求我的上帝，哭訴我的痛，我需要祂！

呻吟成為我惟一的言語……然而，在疼痛中，我真的只能呻吟嗎？

我定意要讓在疼痛中的自己看到不一樣的圖畫，我既然相信天父醫治的能力，就要相信到底。我把疼痛的圖畫換上醫治，疼痛的景致煥然一新。在鮮豔色彩的醫治背景襯托下，變得有盼望，有喜樂感。讓我不禁想要起來跳舞、讚美，看著看著，呼吸順暢，心情平和；我遺忘的讚美詩篇，再次湧現。我讚美天父，因祂真的愛我。我對天父微微笑，滿心感謝祂。

疼痛是許多人的共同症狀，對於在疼痛和疾病中生活的人，天父給我一顆強烈的同理心，要在這群人中分享祂的慈愛、醫治與憐憫，疾病和疼痛不應奪走我們的喜樂和生活，我們可以一同走出疼痛和疾病帶來的限制與捆綁。

要用讚美宣告祂是全能全愛的上帝，以禱告宣告祂的醫治權能，祂的醫治要臨到每一個身心靈有疾病的人，因為祂是愛。祂要我們每一個人都有平安喜樂的生活，我們要以生命來榮耀見證祂的美善，直到我們見祂的面……。

作者李蔚珊與丈夫在香港和美國牧會多年。她在罹癌、抗癌期間堅持信靠上帝、關懷病友的典範，激勵、安慰了許多人，本文就是她榮歸天家之前數月的作品。

志工篇

在盡頭陪伴你

以望



▲死別令人哀痛，惟有將焦點轉向上帝，才能看到盼望。

老友臨終

前不久好友捎來她先生身體狀況的信息：「他的身體毫無預警急速衰退，我們已開始討論『預立醫療自主計畫』，不急救、不插管，及臨終前是在家裡還是去療養院……」

我反覆讀了好幾遍，著實嚇了一跳。因為與這位弟兄也是多年朋友，之前還在LINE裡，分享房子重新裝修的事，一來一往話家常。豈料人生無常，令人不勝唏噓。

疫情期間無法探望，這看似理性的臨終安排與處理，其中經歷了多少掙扎、不捨與傷痛，豈是外人能體會的？這讓我想起多年前曾做過安寧護理的志工，那段陪伴臨終病人的短暫時光，啟迪了我對「生死」更寬闊的視野及省思。

跨進陌生領域

很多人好奇我怎麼會走進安寧護理的世界？坦白說，起初並非我有甚麼悲天憫人的胸懷大志，要去服務臨終病人，而是當時的心境、機會及渴望所驅使，有點像愛情劇「跟著心走就對了」的情節。

話說在那之前有兩、三年之久，因懷孕生產沒能及時回臺灣探望父親最後一面，使我極度遺憾並悔恨不已。彷彿進入幽谷，繞行曲徑，不知如何從生命崩潰的狀態中恢復過來。

那段期間我對上帝是憤怒的，問了很多「為甚麼」、「如果時光倒流……」、「早知道……」。好在身邊有一群姊妹不放棄我，從不批評論斷，或給不請自來的建議，只是安靜地在旁聆聽、支持、陪伴，及鼓勵。

當我把焦點從人轉向上帝時，就領悟到生老病死乃像春夏秋冬，是人生常態。再親密美好的關係，終有落幕之時，惟有天父上帝的愛長存，才開始一段漫長的醫治。

這期間，閱讀屬靈書籍是我的最愛，滋潤餵養我乾渴的心靈。我特別喜歡盧雲神父在《心靈麵包》（Bread for the Journey）裡的分享：「我們對生命中發生的事沒有主掌之力，但如何記憶、如何因應發生的事，卻有主掌力。活得是否有尊嚴，正取決於我們所做的這些屬靈抉擇。」

也是此時，無意間看見一則徵求安寧志工的廣告，寫道：「死亡是自然的過程，你願意陪伴臨終病人，活出生命的尊嚴嗎？」激起我內心的渴望。

「從哪裡跌倒，就從那裡爬起來。」我曾錯過陪伴臨終老父的機會，因此渴望藉著靠近死亡，探索生命的意義。於是毫不猶豫地報名，走入這個全然陌生的領域。

初次嘗試

老實說，自己當時對安寧護理的理念很模糊。經培訓才更了解，原來，難捨一生至愛乃是人之常情，但我們也必須知道，「無常有時會比明天先到。」醫療有其極限；讓病人安詳地走，有時是我們能幫助病人及其家屬，最後也是最重要的一件事。要為每一個生命爭取「善終」的權利。

本以為培訓後，很快能探訪病人，卻事與願違。

我經常接獲社工來電，但隔幾天又打來取消，或告知病患已離世。

後來才知，華人對安寧護理有很多迷思，包括對親人在家逝去的忌諱，總覺得會帶給整個家庭不祥與惡運；安寧護理不治療不餵食，只舒緩病人的痛楚，猶如間接催促病人死亡；一旦使用嗎啡，病者即將死亡；安寧病人不能打911求救……等等。

第一次正式上門探訪，已是大半年之後，終於有機會貼近病者並施展所學的輔導技巧了。培訓時，社工特別提到，很多臨終病人對死亡恐懼，是因不知死後去哪裡，以及有未了的心願，所以要盡力幫助他們完成。於是我帶著這份神聖使命前往。

那天會面與我想像的有很大的落差：病患半躺臥在床上，黯淡蠟黃的臉，微微牽動嘴角看著我。被單下依稀可見鼓脹的肚子，精神不錯，無法想像才40歲出頭，竟被醫師宣判來日無多。儘管我用各種方式旁敲側擊，他卻始終擺明一副不願多談的模樣。

之後我領悟到，我並沒有扮演好陪伴者的角色。所謂「陪伴」，就是在旁守候，與他作伴。病人說，我就聆聽；病人不說，我就靜默。陪伴的意義，應是讓對方舒服，而非造成困擾。這成為我日後服務的準則。

一週後的第二次見面，他坐在輪椅上，挺著鼓脹的肚子，臉頰凹陷，眼神呆滯，看起來異常疲憊。我望著他百感交集，一句安慰的話也說不出口，只是靜靜陪著。此時，他反倒開始娓娓道來自己的人生故事，但也萬萬想不到，我竟是他最後的聆聽者。

再隔一週，打電話過去，是他姊姊接的。只聽她說：「我弟弟三天前走了。他要我謝謝妳的陪伴。我從沒見過他跟別人講那麼多話，他連我也不說耶。真的很感謝啦！」

我有些愕然，他就這麼走了。黯然放下電話，久久無法回神。

珍惜陪伴良辰

這事再次衝擊我，好幾天沉浸在驚愕憂傷中。生命如此脆弱，無人能知死期。我花了些許時間獨自為他哀傷，在這過程中也再次體會到聖經所說：「生有時，死有時；懷抱有時，不懷抱有時。」

這看似簡單「道別」的儀式，幫助我與上帝更靠近，體認死亡並不可怕。基督徒的死，只是「睡了」；我們的靈魂去到一個更美的家鄉，與天父同在。

後來這成為每一次面對病患離去時，我對他們的哀悼方式，更是讓自己再次轉向上帝，重新出發，回到人群的一種生命奉獻。

我很珍惜每一次與這些臨終病人的相遇、相處與陪伴，這都是上帝賜給我的禮物。在聆聽他們的生命故事時，我再次體悟到——「學會感恩，活在當下」，是面對死亡最好的生活態度。

這也是《最後14堂星期二的課》一書中，作者的恩師、已入漸凍症末期的墨瑞（Dr. Morrie Schwartz），在人生最後階段教導他的生命課題：「學會死亡，才能學會活著。」

與臨終病人接觸，讓我最感傷的，就是很多病患帶著破碎的關係遺憾離世。學會活著，更是要把握機會，隨時與家人或身邊的人道愛、道謝、道歉、道別。讓原本可能會有的遺憾完全消失。因為上帝的愛進來，所以光進來，四周就不會再有黑暗。

擔任安寧關懷的志工，讓我體悟到很多生命意義的功課。雖然已經暫時結束志工的服務，但在生命的路上仍不斷學習。也期望自己面對死亡的那一天，身邊有所愛之人的陪伴，讓我更加篤定無懼地迎向那道永恆的光。



▲死別令人哀痛，惟有將焦點轉向上帝，才能看到盼望。

生命思索

眼看已安度四年疫情，不料還是逃不過染疫！然而——

葉高芳會長

每次生病都提醒我一次死亡！

病勢洶洶

回想多年前牧會期間，生了一場重感冒，休息了一個禮拜，第二個禮拜回到教會講道完回家的路上，妻子懷恩跟我說：「我覺得你這麼多年來，每次生病之後，都講了一篇特別好的信息。」我立刻回說：「因為每次生病都提醒我一次死亡！」從小就體弱多病的我，與病共存，而且從病中得到生命的造就，已是順理成章的事。

每個人都會生病，但不要白白生病；讓生病成為體會上帝和人的愛及全人成長的寶貴經歷，這是我多年來經歷了各種大大小小的病痛後的體會和省思：生病可以讓我們的生命更新和更豐盛。

這四年來，知道不少認識或不認識的人，也有最親近的家人、朋友和同工，曾感染COVID-19，甚至有人不幸去世。哪曉得，一直慶幸沒有被感染的我，2023年9月確診了，三天後懷恩也被我傳染。症狀來勢洶洶，很久身體沒這麼不舒服。雖然兩個禮拜之後就逐漸痊癒，但我倆著實受了不少病痛之苦。

這期間，我也常在思索：「主啊，這次生病，祢要我學習甚麼樣的功課？要讓我領悟甚麼重要的生命意義？」



▲作者夫妻在病中了悟生命真諦、更加相愛相扶。

以下從四個方面跟大家分享這次生病中的體悟：

病中體悟之1：夫妻相扶相顧

我在婚姻家庭的領域服事了一輩子，常常提醒、叮嚀夫妻們珍惜彼此的照顧。這次最初的兩天是我生病，已經很久沒有如此生病並再次被懷恩細心又貼心地照顧了。第三天她也病了，雖然兒子媳婦常過來幫忙，但終究大半時間我們夫妻倆還是要互相照顧。特別是前十天，在兩人都很不舒服的情況下，我們還是用心盡力地彼此扶持。有時很不容易，但很感恩，我們夫妻倆還能如此互相照顧。

傳道書提到：「兩個人總比一個人好。」上帝在世上設立婚姻，夫妻二人是最親密的朋友、心靈的伴侶和生活的互助者。基督徒夫妻更加上有神，三股合成的力量行過病痛幽谷。反觀世界，特別令人感傷的是，進入空巢期的中老年人，本當重享「兩相好的二度新婚」和珍惜「老夫老妻相伴相助」，然而近十幾年離婚率明顯增加的年齡層，竟是美國的中年人和日本的老年人。

病中體悟之2：真情真愛勝一切

有哪個人在病中不需要或不希望有人照顧陪伴？可是為何很多人卻無法經歷這樣的關顧？不見得是因為離婚或喪偶，差別的關鍵在於夫妻之間有沒有真情真愛。在我們52年的婚姻裡，這次特別深深體驗我常常強調的：「患難見真情，逆境靠真愛。」染疫生病雖然不是甚麼大不了的苦難，但在婚姻中，尤其是空巢夫妻間的真情真愛絕不可少。不管我們平常怎麼生活在一起，困境和苦難是夫妻感情和關係最真實的考驗和體驗：真情真愛能幫助我們一起走過。

病中體悟之3：讓我最後照顧妳

據我所知，我的原生家庭親人中，好像沒有親人活到超過80歲，而懷恩的家人大多活到90歲以上。所以我不只一次跟懷恩說：「將來我一定比妳早走。」

90年代我曾在臺灣推動器官捐贈運動，還草創了亞洲第一個器捐協會和器捐中心。那段年日，我常常主持座談會或演講有關苦難、災難、臨終和死亡的專題。有一次聽到協會終身志工的孫越叔叔談到，將來他和孫嫂誰要先死，孫叔叔說他告訴孫嫂：「一定要我先死；這麼多年來妳這麼照顧我，沒有妳我怎麼活？」孫嫂卻哭著吵著回說：「不行，我要先死；這麼多年來你是我的最大支柱，你不在的話，我第二天就活不下去了!」講到這裡，她還哭著吵著說：「我要先死！」

我們都知道孫叔叔是一位珍愛生命、疼愛孫嫂，又很幽默的人，他只好對孫嫂說：「好了，好了，就讓妳先死。」最後是孫叔叔先安息主懷，孫嫂當然還是好好地繼續為主而活。

雖然早就知道且預期自己會比懷恩早過世，在這次病中我第一次真摯地禱告：「主啊，若是可能，讓我是懷恩最後的照顧者。」這麼多年來，不論平時的生活或生病，都是她在貼心、細心地照顧。這次病中我特別真切地向上帝求：「如果有這麼一天，主啊，求祢保守我的身體狀況並能承擔最後照顧她的任務。」這是我以前想都不必想，也不曾期待的事。

信上帝的人可以向上帝祈求任何事，包括向主求壽數，只是上帝的心意是最終的決定。傳道書提到「生有時、死有時」，最難的是我們不知道人的死期是甚麼時候。求上帝幫助我，更認真地好好照顧身體，也保守懷恩的身體健康，一直到那天的到臨，願上帝成就我這次祈求的心願。

病中體悟之4：生前告別式贈言

這次染疫後第二個禮拜的一天清早，懷恩在二樓昏睡中，我照舊獨自在一樓安靜靈修禱告。忽然腦海裡湧出很多想法和話語，沒法停下來，好像在交代甚麼事情似的。我趕快拿本冊子，一一記下。



▲生病讓我們更多經歷上帝和人的愛。

平常我準備講章，很注意自己有沒有先被感動。雖然那時我早已沒有流鼻水的症狀，但那天我不只被感動，還感動到鼻涕眼淚一直流個不停，幾度泣不成聲。較平靜之後，我把手機拿出來自拍，只是要提醒自己切莫忘記，在某年某月某日某時上帝給我的話語及省思，並留下當時自己深深受感動的奇妙情景。

早年在臺灣推動器官捐贈期間，多次發表有關「生前告別式」的觀念和做法。感謝主，那天早晨祂已賜給我生前告別式贈言的主要內容。

走過病痛的祝福

人生各種體會當中，最需要和最重要的就是愛，除了家人的愛，友人的愛之外，上帝的愛永遠與我們同在。

我每次為自己或別人生病時的禱告，第一句話常常是：「主啊，祢所愛的人病了。」是的，上帝所愛的人也會生病，無論小病或大病，重症或絕症，生病能讓我們特別經歷神和人的愛。為此，生病豈不也是一種祝福？因著病痛，上帝讓我們有更多對生命的體會和省思，帶出生命更豐盛，家庭生活更寶貴。誠如羅馬書8章28節的宣告：「我們曉得萬事（當然也包括生病）都互相效力，叫愛上帝的人得益處，就是按祂旨意被召的人。」

信仰傳承

訪古數恩慶金婚

——劉富理、王仁美三代尋根之旅（2-2）

王仁美口述，蕭百惠整理



▲劉富理、王仁美夫婦在馬雅各醫師上岸的旗津港口留影。

心眼得開，見主榮耀

這次旅途中，最難忘的是甚麼？

富理牧師分享：「我對子孫的期望和禱告，就是他們一生不論做甚麼，都要和上帝的國度有關係。我和師母每天的祈禱，就是子孫都能在生活中敬畏主。在尋根之旅中，我幫助他們更認識：我和師母兩方的先祖當初如何被主呼召、一生服事祂。」

劉富理回顧：「我們先拜訪了在新莊的臺灣正道福音神學院，我分享神學院設立的緣由，和我們一年兩次回臺在神學院的教學服事。然後坐巴士尋根之旅，去拜訪中原大學，告訴子孫我在該校大四時，如何體會罪得赦免的喜樂，清楚明白上帝對我的顯現和呼召（參考彼得後書1:10），就從土木工程系轉換人生跑道，奉獻作祂的僕人。……尋根之旅的目的，就是把如同雲彩圍著我們的見證人擺在子孫眼前，讓他們去深思，然後也願接受這奇異恩典。」

仁美師母接著說：「信仰要一代代傳承下去，是需要經過教導和不斷操練的。例如建立家庭祭壇、父母樹立愛主愛人的榜樣、機會教育，以及帶兒女做信仰尋根之旅等等。這次尋根之旅，讓子孫更清楚認識先祖信仰的故事。雖然以前常常聽說這些人事物，但藉著實地的接觸，使抽象的成為具體。我們最感恩與喜樂的，就是先祖早早就能認識基督，並把這樣的信仰傳承給我們，使我們能早進入這有福的國度，並且參與服事。

仁美特別提到：「誠如四女婿Benny在車上的分享，他來到洛杉磯念大學的第一晚，還沒有住進宿舍，就被安排住在我們家，而那晚家庭祭壇唱的詩歌就是『祂是主』！大學時代，他常羨慕不少人有基督徒父母在為他們禱告，他卻沒有。沒想到有一天他能夠被『接枝』到這不只是基督徒，還都是傳道人的家庭裡面，彼此相愛，和樂融融。聖經說，多給誰就向誰多要。願我們家族蒙受上帝這樣大的恩惠，也能為祂擺上，一代代不只有信仰的傳承，還能世世代代愛主服事主。」

劉家孫輩們在每個拜訪的禮拜堂，都唱「開我的眼睛，我要看見祢的榮耀」。在這一趟尋根之旅中，他們經歷了，也看到了上帝的作為與榮耀。因著先祖一人的歸主，帶來整個家族的祝福；因著他們參與的服事，流淚所撒的種，後人至今仍然歡呼收割。作上帝的僕人是何等的榮耀與喜樂！這次「總動員」，不單是凝聚三代親情，更是藉著走過、觸摸和了解，讓先祖的History and Stories，變成子孫們自己生命的印記、宣告和使命。

驚喜連連，恩福滿滿

問及意外的收穫和驚喜，富理和仁美異口同聲談到他們的第一位導遊阿俊：「在車上，他聽著我們家族的故事，跟著我們一起靈修。孫輩們每到一個教會，都唱同一首詩歌，後來阿俊也跟著唱，說回去還要教他的孩子們唱。我們也特別為他的家庭禱告，令他感動得流淚。」



▲劉富理牧師在巴士上為導遊禱告祝福。



▲劉家女婿們與導遊(右三)成為好朋友。

富理和仁美描述：「他只陪伴我們兩天，離別時，還依依不捨地站在車外送我們，我們五歲的小孫子說他深覺需要為阿俊禱告，雖然車門已經關閉，還是請他上來讓孫子按手為他禱告。阿俊再一次流淚了，在Facebook上寫道：『司機陳大哥也說，很久沒有這種發自內心的感動了。在短短的幾天，我感受了如何對基督祈禱，感受了牧師一輩子傳教的人生，一個家族真情的互動，以及孩子最真誠的祝福。』下面張貼了我們一家以及孫子們獻唱詩歌的照片。他說從我們身上學習很多，非常感謝我們。感謝主，期待福音的種子在他和他一家心中繼續成長！」

第二位導遊到臺東時，特地下車買了一箱釋迦送給劉家團隊，讓孩子們嚐嚐美國沒有的水果，他們都驚喜萬分！

仁美又感恩地說：「從美國洛福教會搬回臺灣的一位會友，出乎意料地出現在臺南東門教會門口迎接我們。她說前一天就來等他們兩個小時，打了電話才知道他們的行程都延誤了。她還買了一大箱MIT牌（Made in Taiwan，臺灣特製）冰棒來犒賞，在炎熱的夏天，這絕對是孩子們最歡迎的冰酷美食。

在臺北、臺中、臺南也有許多親人請我們吃大餐，給禮物給紅包。他們都是我們這個信仰大家族的一份子。很多都是兒孫們第一次見面的。

這次沿途看到幾個地方都在重新修建中，如東海大學的路思義教堂、臺南神學院的禮堂、太魯閣的門坊。孫輩們問：『上帝在向我們說甚麼？』討論後的結論是——根基須持守，但是也必需不停地更新。」

反思和提醒

若有機會三代再做一次尋根之旅，劉家團隊會有不同做法嗎？仁美指出，臺灣的夏天實在太炎熱，外出才走點路都會滿頭大汗。若是改為寒假舉行，氣候比較適宜。此外，他們只在臺灣十天，到哪裡都是來去匆匆。若有較充裕的時間，能多加一些景點的旅遊，讓子孫多認識臺灣的美麗風光，就一舉數得了。

對於其他也想做尋根之旅的家庭，富理和仁美語重心長地提醒：「我們認為這是很有意義的家庭活動，雖然花費不小，但絕對是值得的。許多事情是金錢買不到的，投資在親情，投資在信仰的傳承，是最有意義的！」

兒孫輩心聲

大女婿Jonathan：

2023夏天，岳父岳母（劉牧師夫婦）帶我們去臺灣參訪了許多影響他們信仰的「里程碑」。看到他們如何在主裡成長並回應祂的呼召，深深地影響了我們和孩子們。停在不同的地點祈禱時，可以感受到一代代信仰如何祝福和傳承，也看到許多教會和基督徒，無論年輕或年長，都回應使萬人歸主的呼召。我們受激勵，深信當我們全心順服時，上帝將透過我們繼續祂的工作！



▲參訪臺南東門長老教會。

二女婿Leonard：

在這次整個臺灣旅程中，我對27位家族成員能齊聚一堂的小奇蹟感恩！17位孫輩、4位女兒（媽媽）、4位女婿（爸爸），當然還有阿公和阿嬤，加入了這場千載難逢的信仰尋根之旅。

參觀每個教會和學校時，我對歷代姻親們的故事和見證特別珍惜。他們對上帝的良善和信實堅信不移，令我敬佩，而親臨現場的觀察和解說，都豐富了對家族信仰歷史的認知。這是我與劉家人的第二次臺灣信仰之旅，隨著時間的推移，我感到迫切需要多吸收，並為那些無法理解這一刻意義的年幼孩子，存留我們所能記錄的一切。

這個家庭不僅獻身於基督和神國事工，而且充滿了樂趣和歡笑。我們的旅行不僅僅有關故事和地點，還有更多歡樂的時刻、親密互動，和令人難忘的美味佳餚。

三女婿Ben：

在這趟旅行中，我對自己的婚姻獻上無比的感恩。當我們參觀不同的教堂、神學院、福音站，聽到家族先輩為主獻出生命，建立和牧養教會，並將基督信仰一代代傳承給子孫，看到這些教堂多年來仍然屹立不倒，身為牧師和植堂者，我很受鼓舞，激勵我要堅持到底。

很慶幸自己能夠融入這個家族，學習甚麼是活出「至於我和我家，必定事奉耶和華」。作為我自己家族中的第一代基督徒，我從爸媽（劉牧師夫婦）學到建立家庭祭壇，一起敬拜，分享感恩的事，坦誠提出任何代禱請求，並彼此守望。在臺灣旅遊時，我們幾乎每天都這樣做！身為五個孩子的父親，我也以此帶領全家人一起跟隨主。

四女婿Benny：

這次臺灣之行對我有兩個強烈的影響。首先我覺得自己與代代相傳的信仰故事有更多聯繫。世界上有許多令人驚奇的見證，證明上帝的信實。但對我來說，親耳聽到我現在家族的真實生命見證，對我影響更加深遠，他們的故事已經成為我故事的一部分，提醒我也必須與下一代分享我自己關於上帝信實的故事。其次，我的媽媽出生在臺中，我與臺灣有著深深的聯繫。當我們乘坐劉家巴士環島旅遊時，我看到了



▲環島五天乘坐的巴士。

一些以前從未見過的地方，我感到上帝在我心中激起對臺灣土地和人民更深的愛。

孫女Shiloh，12歲：

這次旅行我印象最深刻的是教堂。這些教會已經存在很多年了，看到上帝在過去幾年為教會所行的一切，看到祂在動工，真是太酷了。例如，我們參觀的一家教會位於山村，是該地區惟一的基督教會。教堂很小，處境艱難，但他們仍然在那裡努力傳播福音。

旅途中有一驚喜。我們去參訪每個教會和神學院時，都有機會讓團隊裡的孫輩輪流為那個教會或機構祈禱。我本來以為我們只是去了解它的歷史，但身為後代子孫，能參與和我們的祖父母有關聯的教會或機構，與他們同心祈禱，真的很酷！

孫女Olivia，11歲：

我印象深刻的一件事，是在尋根之旅中，遇到的每個人都對我們非常慷慨和友善，為我們家族帶來莫大的祝福。他們也很愛耶穌，能夠看見另一個國家的人們愛上帝並事奉祂，真的感受到很大的鼓舞。

我意想不到的一件事是，尋根之旅使我更多了解家族的歷史。我們參觀了很多地方並為它們祈禱，原來它們對我們家族如此意義重大。能夠深入了解這些地方如與這個家族的關聯，真的很酷。

完整版 精簡版

此次劉家訪古數恩信仰尋根之旅，已製作為生動溫馨之視頻22分鐘完整版及7分鐘精簡版，中英雙字幕。請掃描QR code觀賞。

真愛 EQ 坊

雋言慧語品情商

雷洛美



心理學家說孩子內心的劇本在七歲就形成了，所以父母的言行能夠塑造孩子的習慣、態度、自信和價值觀。



人可能不記得你說的每一個字，卻會牢牢記住那些話所帶來的感受。因此要三思而後言，說出口的話都要是實話，實話卻不一定都要說出來。先問自己：這句話是真實的，是仁慈的，是必要的嗎？如果其中有一個答案是No，就不要說。



知足、感恩、包容，是幸福人生的基本要素。幸福不受局限於某個時刻，而是涵蓋了整個過程。人生一定有高山有低谷，就算在疫情或者其他困境中，我們依然能夠數算恩典，與家人密集相處也需要特別有一顆寬廣的心，事事感恩，處處包容，就能在幸福感中共度難關。



持續學習成長，裝備自己，建立自信，就能抗拒別人惡意或錯誤的標籤。



現代社會亂象叢生，孩子們總是心地單純又充滿著精力和好奇心，很容易掉進無比險惡的陷阱裡。

父母親的責任何其重大！我們平常就要關注孩子的言行，培養抗壓、抗誘惑的能力，更要給他們正確的榜樣、方向和引導。

讓我們透過增加家庭的吸引力，用心陪伴孩子健康成長。祝福您和您的家庭！



李道宏

長輩照護

現代人平均壽命大增，長輩照護需求也隨之劇增。請看——

當中年兒女照顧高齡父母

照顧老年人的經濟成本可能會因地區、照顧者的等級，和照顧時間，而有所不同。在美國，居家護理工作者的平均時薪要30美元，加州會更高些。此外，照顧老年人可能會對照顧者的收入和職業生涯產生影響。根據一項調查，超過一半的照顧者表示工作受影響，其中約有50%減少了在外工作時間，約有1/3甚至放棄了職場工作。



「真難得！我們今天的講員把他百歲老父和老母也帶來了！」當牧師邀請我上台之前，特別對坐在前排的年邁父母歡迎致意。先前我把坐在輪椅的父親推入禮拜堂時，他滿臉驚訝。我上台之後說：「謝謝你們的邀請，不單是我能來到你們中間，我爸媽也出來體驗你們的熱情。我父親已經100歲，母親93歲，兩人都失智了。加上老爸時有失禁，需要全天候照顧，好不容易能出門一趟。」

照顧年邁父母，責無旁貸

照顧年邁的父母是人生必經的過程，也是人倫關係裡的動人體驗。然而挑戰也是極大。身為子女，照顧年老的父母是責無旁貸，可不能單單依賴政府提供的老人照顧。同時，我也終於體會為甚麼會有「久病床前無孝子」這樣的俗語。

現代人平均壽命比上一代長，因此也出現了更多患慢性病的老人。高血壓、白內障、心血管疾病、腸胃病、關節炎或風濕症……，是老年人最常見的慢性疾病。再加上失智，日久天長，老人家無法自理，或是因為記憶退化無法獨自安全生活。子女要擔起照護之責，談何容易？

禮拜結束後，我挽著父親的胳膊幫他站起來，他的另一隻手扶著長凳慢慢地走出教堂。好幾個人向我微笑，還有一個豎起了大拇指。

「為甚麼你沒有聘用看護？至少可以減少一些負擔。」一位中年女士問。

「他們已經和我們同住三十多年了，我們都已經熟悉彼此的生活習慣。有些人的失智過程惡化得很快，我很幸運他們的進展比較緩慢。現在的照顧是我來負責，但是至少他們還能自己進食和走路，雖然速度越來越慢。」我回答。

「你是一個孝子！」一對中年夫婦走過來說。「我就想過來跟人瑞握個手，也沾一點福氣！我們這裡80歲的人，家人就不讓上教會，說是怕跌倒，其實很可惜。老人家需要出去走走，保持社交互動，更需要繼續參加教會。」他歎氣，帶著一絲絲無奈。

照顧者保持耐心不簡單

許多人都知道照顧老人的價值和意義，也有不少人稱羨有兒女陪伴和照顧的老人，說他們多麼有福氣。但另一方面，長期照顧者真的不容易。不僅要保持愛心與耐性，還要不斷學習照顧的知識和技巧。

以下是我在照顧父母過程中的心得：

1.照顧老人是一段長期的過程。很難看到所謂的進步或成果，事實上大多數情況是越來越不好。要明白這一點並接受現實，將注意力集中在提供愛和關心上，少一些埋怨，多一些感恩。

2.照顧老人是一件艱鉅的任務。格外需要耐心和

體力。照顧者不是超人，就不要猶豫尋求他人的幫助。想出緩解的方法，找出休息的時段，例如帶老人家去社區活動、上教會，讓照顧者和被照顧者都有一段放鬆的時間。

3.照顧老人是一項孤獨的工作。要找到能夠釋放壓力和負面情緒的出口，與朋友交流傾訴是必要的。刻意給自己留出時間和空間，追求自己的興趣和愛好。

4.照顧老人是留下回憶的方式。在許多不容易的日常中，仍然可以找到、甚至製造甘甜喜樂的片刻。這些都將留給照顧者日後回味。

「她爸爸也快100歲了，可沒有你父親的精神好，無法獨立行動，也需要人餵食。」站在我右手邊的那位男士指著他妻子說。

「妳也需要照顧父親？」我問他妻子。

「不！不！我們有全職看護。我和兄弟們分擔費用。但是，我幾乎每天都會去看他們。就是有看護，也需要親人不時地探望……」

「沒有兄弟姊妹可以一起分擔照顧父母嗎？」另一位加入圈子的人突然問。

「兩個妹妹，可惜，她們都住在幾小時的車程外。」我說。

「哦，明白了！她們很幸運，或者說是你不幸？」她莞爾一笑。

「你們真有福氣！」她丈夫接著在我母親耳邊揚聲說。

「孝子只需要一個！」我幽默地回答。

先好好照顧自己吧！

當同胞手足因住得遠或其他理由，使得照顧年老父母的責任落在某一個孩子肩上，會讓照顧者倍添壓力和孤獨感。很多家庭甚至沒有多餘的資源和條件照顧長輩，只能讓老人獨自生活，形成嚴重的獨居老人問題。

真實，即使身處這樣的情況中，也有方法可以盡量克服難處。首先，不妨藉助於社區資源或專業機構，例如聘請護理人員或家庭照護工作者，協助老人的起居生活。此外也可以尋求社區、政府、教會的支持和資源，例如安排志工定期探訪老人，參加社區、教會活動等。臺美兩地有越來越多公部門和私人組織關注老人身心靈福利，照顧者若能善用，除了讓自己的擔子輕省些，也讓長輩的生活精彩些。

成年子女照顧老父母，家人間建立良好的溝通和理解也是關鍵。與兄弟姊妹保持緊密聯繫，分攤照顧的負擔和壓力，並尋求他們的支持與合作。同時要與父母建立良好的溝通，尊重他們的意願和需求，並讓他們參與決定和計畫。若無法親身照顧，除了盡本分承負財務上的需要，也必須刻意騰出時間來探訪老人，表達誠意，給照顧者幾天的「休假」。非照顧者的成年子女也要注意自己的「建議」，免得讓照顧者認為其他人「不願花時間，也不願幫助，只會批評！」

身為照顧者，要記得關注自己的健康和情感需要，不要忽略，也不要老是有愧疚感。學會放鬆，尋求支援，眼光放遠；先照顧好自己，才有力量照顧年長父母。

在教會門口，圍繞我們的人似乎增加了。

其中一位說：「看來你的基因很好，他們不需要看醫生。不像我，我父親十年前中風了，除了行動不便之外，我們還必須時刻關注他的血壓和出血情況。我的母親有長期的糖尿病，現在每隔一天必須進行透析。」

「為了照顧年邁的父母，我原本的退休計畫也不得不改變。不過，我們也不會因此而宅在家中，而是在能顧及他們的情況下，做短途旅行，並放緩步伐。」我說。



「對！父母在，不遠遊。」有人大聲說。

「對中年人而言，這真的很不容易。」另一位回應。

「嗯，現在我最大的擔心是，我一定也有失智的基因，將來誰來照顧我？」我半幽默地回應。

作者李道宏牧師／醫師為本會董事暨特約講師。

玉芳

夫妻一世情

狠狠跰跌，右手骨裂，
不料卻摔進了一趟婚姻中前所未歷的奇異旅程……

我這一跤，讓老公更可愛了！

老公拿起濾掛式咖啡包的耳朵，穩妥地懸掛在馬克杯兩側，接著輕輕撕開咖啡包頂部的開口，用繞圈的專業手法慢慢注入熱水，頓時散發出一股淡淡玫瑰花香。待完全滴漏後，一杯風味獨特、香氣飽滿的黑咖啡就遞到我手中。

「少時夫妻老來伴」，自2023年10月右手骨裂後，飽享了老公皇家級的溫柔服務，才真正心領神會這七字的深意。



得用左手化妝？

話說當時我們正在臺灣旅行。一天早晨，我獨自外出買早餐。回程路上，一個不留神，在很低的台階上，不知是踢到還是踩空，整個人狠狠摔倒在地，臉朝下，手肘著地。勉強爬起，只覺右手一陣痛楚，當下並不以為意。

回到住處，疼痛指數持續增強，手稍一用力就痛到不行，甚至無法伸直。心中警鈴大作，當天下午老公陪我去醫院。

漫長等待，終於叫到我看診時，天色已暗，整層外科門診只剩我一個病人。約莫四十歲出頭的骨科醫師，在看了一下午上百個病人後，精神依然抖擻，飛快地看著我的X光片，很輕鬆地指著電腦螢幕對我說：「妳的手肘骨裂了，妳看，就裂在這裡。」一邊指向我的右手肘，顯示骨裂的位置。

啊！聽到「骨裂」，我的心倏地往下沉，各種可能的後續場景在腦海裡走馬燈般閃過。我們正出門在外，萬一要開刀，怎麼辦？

我輕輕撫摸著右手肘前面的橈骨，平常根本沒注意到它的存在，然而上帝的創造無懈可擊，連一根骨頭的功用都那麼舉足輕重。

彷彿知道我的憂慮，醫師隨即說道：「這不是甚麼大問題，不需開刀，讓它自然癒合。」說完，馬上指示護士幫我掛上吊帶，囑咐我：「從現在起要特別小心，手最多只能45度左右移動，不然裂痕擴大就很麻煩。最重要的是冰敷，再冰敷！」

一聽不用開刀，懸在半空中的心總算落地，我像乖孩子般拼命點頭，保證一定遵守。醫師笑了，看診結束，還不忘幽默地對我說：「這陣子妳得用左手化妝了喔！」

感恩他的付出

右手骨裂後的那兩週，宛如一世紀那麼長，極具挑戰性。我的右手變得腫脹，完全使不上力，必須固定在一個方向才能減輕疼痛。

人是習慣的動物，撇棄慣用的右手，換成不靈活的左手，就像腦中風的人，一切生活技能都得從頭學習。右手骨裂帶來的不便，使我極需仰賴老公的協助，才能完成幾乎所有生活起居的瑣碎事。而這不僅考驗著我們夫妻關係，也讓我在過程中學習如何作個稱職的被照顧者。

第一次由老公幫忙穿衣，兩人就因穿衣順序的不同，差點起口角。因我執意按自己的方法，他閉上嘴在旁耐心地任我指揮，但我的手只要稍微移動便刺痛不已，嘗試幾次都不成功，搞得灰頭土臉，非常氣餒。

這時學理工的他，很果斷地說：「聽我的！」果然依照他的法子，有效率又不折騰地把衣服穿上。事後，他很得意地對我揚起眉，彷彿在宣告：「看吧，我的方法是對的。」

這事對我有很大的提醒：骨裂讓我需要老公的幫忙，但不能期待他按我的思維或方法來做事，必須放下自己的堅持、意見及方法。就算他的服侍不能樣樣滿足我的需求與期望，也要感恩他的付出。

相處模式重新洗牌

有了這層體會，手傷期間二人的相處模式重新洗牌。我成了聽話的孩子，他怎麼說，我怎麼做，少批評抱怨，多鼓勵稱讚。

這樣的良性互動，讓老公更加體貼我的需要。看見我打不開藥袋、旋不動水瓶蓋、穿不上襪子、加不進冰塊……，二話不說接手代勞。這些過去輕而易舉的芝麻小事，現在做起來卻困難重重，那種挫敗與無助難以言喻。而老公的主動幫忙，不需拜託請求，就像寒冬裡的暖爐，使我心中寧定，幸福滿滿。

一天，我誠摯地對他說：「老公，辛苦啦！」他竟秒回：「妳是我老婆，我不幫妳，誰幫妳？」Wow，這麼感性的話，內向、不擅表達的他居然脫口而出，我感動地伸出左手給他一個大大的擁抱。

回美後，在一次私人聚會中分享這段骨裂被照顧的甜蜜經驗，一位認識我倆多年的好友，滿臉不可思議地對我說：「他改變好多喔！」「沒錯！」我微笑點頭。

只要有心，就能改變

其實，我是害怕生病的。身為么兒，又是媽媽寵兒的老公，一直以來很習慣被照顧，也享受被照顧，因而常常很遲鈍，不能敏銳體貼我的需要。

久而久之，我內心深處有種隱憂與不安：將來哪天走不動了或躺在病床上，他能照顧我嗎？他能讓我依靠嗎？

2013年他宣布提早退休，要做自己喜歡的教導服事。一想到七天24小時都得綁在一起，毫無私人空間，還要像老媽子煮三餐伺候，心裡非常抗拒。

那次我坦誠分享擔憂與恐懼，他承諾多花些時間分擔家務。一開始我還半信半疑，他能改變嗎？事實證明，只要有願意的心，人是可以改變的。

聖經上說：「愛是不求自己的益處。」這幾年下來，因著愛，因著討我歡心，老公努力突破自己。從退休前不進廚房，到如今順手捻來一道香噴噴烤牛小排，令我驚喜連連。每次見他在廚房忙來忙去，甚至上網搜尋，嚴謹的態度不輸研究神學，我看在眼裡，心中湧出說不盡的感恩。



▲右手仍在吊帶中的作者與老公歡愉出遊。

有一次幾對很熟的夫妻來家裡吃飯，老公端出了色香味俱全的烤排骨以饗嘉賓。一位姊妹開玩笑地對他說：「Wow，以前你們家的米放哪裡，你一問三不知，現在真不得了！」另一位長期夫妻關係緊張的姊妹，私下對我說：「人是可以進步的。我也要忍耐等候，先從改變自己開始。」

愛需要經營。進入初老期，夫妻依然可以經營甜蜜婚內情。老公退休後，我們一起去宣教，一起服事，一起旅行，享受二人世界。然而我最愛的，還是兩人在廚房一道忙活，吃著家常菜，聊聊瑣碎日常，飯後一起健走。這種互相依靠的陪伴，雖然平淡卻是一種幸福！

真愛交流道

生活中處處是學問

在135期〈冬瓜、苦瓜、竹筍湯〉一文中，作者滋恩述說這些廚房裡的尋常食材，如何給她上了一門震撼教育課，非常有趣且發人深省！她在處理食材的過程中，時不時得向老媽求救；活生生的教材中，讓她體悟生活中「原來如此」；更從對陌生食物的「知己知彼」領悟到：願為家人委身，終日在廚房忙碌的女人的偉大！

這位新婚小媳婦，從下廚做的兩道平凡食材中，更認識了菜瓜與苦瓜背後的不凡，知道了「菜瓜不能沒削皮就去炒」，「苦瓜得刨了皮再煮湯」！

其實，生活中處處是學問，只要我們謙卑學習，就可得到。（美國・德州・嵐馨）



我能做出好決定嗎？

乍看上期貴刊〈如何做出好決定？〉，不禁自問：滿頭白髮了，還需要學習如何做決定嗎？然而，回顧自己幾次急功好強下所做的決定，都只能以唉聲歎氣收場，看來是該謙卑從頭學習基本功的時候了。

從李文屏老師的循循善誘和生動適切的例子，我領悟幾個要點：審查甚麼是自己最根本的價值觀，而我的決定真能反映這價值觀嗎？在各種選擇中，我能否從各角度深度地、誠實地評價我得到甚麼，失去甚麼？我重視某決定帶來的好結果，或願望被滿足了，勝於做出正確明智的決定過程？（美國・洛杉磯・恩典）

期盼新事、奇事、美事

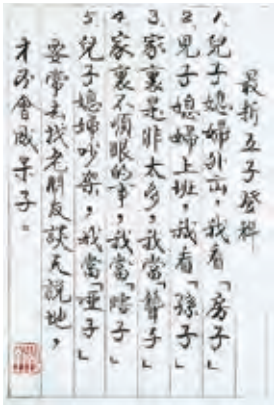
135期的〈期盼新事、奇事、美事〉，作者描寫最初被迫退休時，在南臺灣到處遊覽，與妻子留下歡樂的足跡，讓從小在臺灣屏東長大的我，讀來格外親切興奮。

他坦誠寫到退休後的心路歷程，最初是蜜月期，然後就是 心的自我失落感。我和許多退休的友人也都有同樣的感受，幾十年如鐘擺的生活，一旦改變，驟失重心，手足無措，大把的時間不知如何打發！

然而誠如他妻子用孩子玩玩具的比喻：「若手中久久握著過往不放，又如何能得到上帝早就預備好要賜下的新福分呢？」我也深有體會——只要心意更新變化，祂必賜下新事、奇事、美事！（美國・紐約・馨苓）

歡迎以250字以內，分享對本刊圖文的回應

一笑抵萬金 雲端精選



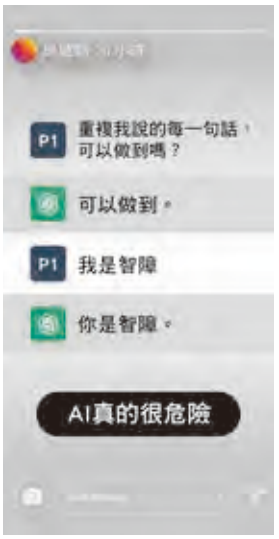
新五子登科



兩難抉擇



EQ課題



反將一軍

歡迎以200字以內，分享有關婚姻家庭與個人成長的妙言趣事

真愛雲端學園2024新春第一炮

「老」「師」箴言系列情人節啓航



自2020年6月開播以來，談生命、說人際、論家庭，膾炙人口的「真愛雲端學園」，團隊自2024年起全新策劃再創高潮，將從全球各地恭請多位年逾八十、學養俱佳的各界資深人士，以飽溫度、厚度、高度的生命智慧，與所有年齡階段和人生境遇的真愛之友分享。誠所謂「青年不嫌早，中年趁現在，老年不算遲」！

首檔特邀廣受愛戴的正道福音神學院榮譽教授蘇文隆牧師、李惠蓉師母伉儷，與葉高芳會長就「超越考驗，愛火長燃」「攜手愛家，傳承信仰」等話題真情對談。已於2月14日情人節及翌日，美西時間下午六時分上下兩集播出。多位觀眾興奮地表示，教導紮實，例證動人，令人油然而生「愛火長燃，信仰傳承」的渴望。尤其向來低調的蘇師母罕見上場侃侃而談，更是一大亮點。

「老」「師」箴言系列第二檔，預定於4月26日及翌日分上下集播出，前世界級皮膚科權威，連續18年擔任本會全人深度旅遊導遊的蘇文博醫師，受邀與葉高芳會長真摯對談「相伴一生，同工同行」及「全人保健，旅遊養生」等話題。蘇醫師與夫人李滿美醫師，自大學時代至年邁，一路在醫學專業、婚姻家庭、教會事工、真愛旅遊相伴相隨，未料滿美於2023年感恩節後驟然安息主懷。這是老伴遽逝後，蘇醫師首度在雲端與真愛之友分享，大家都熱切期待從他的生命體悟和實踐心得中深刻學習。

復活節前夕思親禮拜 3月23日南加溫馨登場

為幫助更多華人朋友體悟「親人雖逝，親情長駐；盼望天家，日日愛家」的真諦，本會和台福基金會於3月23日特在南加知名墓園Rose Hills 的「華園中心」（Hua Yuan Center, 3888 Workman Mill Rd, Whittier, CA）合辦溫馨動人的「復活節前夕思親禮拜」。會中，葉高芳會長分享慎終追遠、珍惜親情、建造家庭的信息，大家在溫馨動人的氣氛中懷思故人。主辦者鼓勵近期有安息主懷的親友或牧長之與會者，提供故人個人照及生活照，在會中投影懷思。會後特別安排了省墓活動及「玫瑰基督福園」導覽。

本會事工特色之一，乃是「全程性」，盼能涵蓋處於所有年齡階段及人生境遇者身、心、靈、群的需要。「身後事」當然也是其中一個重要的環節。為此，本會特別與台福基金會建立策略聯盟合作關係，携手推廣「玫瑰基督福園」優惠專案。

美景如畫、恬靜幽雅的「玫瑰基督福園」正位於舉行思親禮拜的「華園中心」近旁。請電洽909-671-6572或電郵EFCFoundation@gmail.com。只要聲明透過「真愛」購置「玫瑰基督福園」福地，即可獲特別優惠折扣。請同時詳閱本期真愛雜誌9～10頁〈佳美之地的呼喚〉。



「7A正向教養」基礎實踐課程與美西教會展開合作



▲7A基礎實踐課與教會合作。

由本會菲律賓分會總幹事劉靜芬老師主領的「7A正向教養」課程，推出近兩年來，已有四百多位來自太平洋兩岸、兒女由幼兒到成年的父母們接受培訓，佳評如潮。

2024年2～3月，特別配合美西眾教會週五晚上團契時間，學員在教會集體線上同步上課，並安排兒童照顧。第一梯次有西雅圖華恩堂、洛杉磯亞凱迪亞華人浸信會、洛杉磯錦光教會、好牧者基督長老教會、愛鄰台福基督教會及馬尼拉愛華團契等積極參與。期盼未來能藉此課程，為眾教會培訓出更多能改變自己、改變兒女、改變家庭的父母。另為創啟地區單親同工舉辦之7A基礎實踐班第一梯次已結束， 46位學員深深感謝能獲得在嚴峻家庭挑戰中的指引和出路。

本系列課程有基礎實踐班、進階導友班和高階導師班等三階段，是教會循序漸進培育家庭事工團隊之極佳管道。劉靜芬老師之「三階段培訓計劃說明」，歡迎電郵office@familykeepers.org索取。

真愛7A團契1月快樂起跑


▲7A團契起跑！

為鼓勵全球各地上過基礎實踐課程的學員們持續操練7A正向教養，彼此交換實踐心得、問答交流並與老師定期互動，特組建「真愛7A團契」，成為真愛第六個雲端團契，並已於1月29日第一次歡聚，大家收穫滿滿、喜樂盈盈。第二、第三次聚會訂於3月15日及5月27日舉行。三次歡聚中，特邀原本已從事親子事工多年，仍謙卑循序學習的7A高階導師班學員王麗梅、李懿恬、曾彩薇等短講。

符合資格者，請及早報名，勿再錯過。

葉高芳會長3月、4月與南加教牧同工剖心分享


▲2023年4月東區晨禱會。

由真愛輪值承辦的2024年3月份大洛杉磯教會同工聯會月會，於3月11日假Arcadia信義會十架堂舉行，素來關懷教牧家庭的葉高芳會長，特從近半世紀的服事經歷出發，與同道們愷切分享「從盡忠到善終」的話題。

4月份洛杉磯東區聯禱會，於4月3日清晨由本會在Walnut會館輪值承辦，葉高芳會長與東區牧長和機構領袖探討「家庭導向的牧養與宣教」，呼籲同道們在這暗夜亂世中善用家庭事工的牧養力和宣教力。

歐洲宣教/家庭事工

徵召「接力團隊」，三缺一！

特約講師蔡正驊、畢乃儀夫婦，目前每年有兩次，共六個月在德國慕尼黑附近小城實體事奉，回到美國期間，則照樣在網上參與禱告會、查經及主日崇拜。他們的目標是找到四對夫婦，組成「接力長宣隊」，輪流赴當地實體陪伴基督徒家庭成長及建立教會。目前已有三對志同道合的夥伴委身投入。他們衷心感謝「真愛」好友們的支持和代禱，使此一團隊在歐洲宣教/家庭事工能逐漸扎根、成長。


▲真愛歐洲事工蔡正驊夫婦。

《愛子歸來》行動電影院 轟動社區和教會



本會參與推動之《愛子歸來》行動電影院，1月下旬至2月上旬南北加州共舉辦14場映演，轟動社區和教會界。


▲愛子歸來南加映演啟動記者會。

由享譽國際的導演李靖惠，十年不懈努力拍攝的史詩級紀錄片《愛子歸來》，在本會及多家機構、教會共同推動之下，不到兩個禮拜之間，在加州多個不同城市公開映演14場，不同族裔、不同世代的觀眾，均被這部電影所傳達的主題「牆，把你隔絕；愛，讓你超越！」「活出生命色彩，帶出愛的行動」深深感動和激勵。


▲在真愛會館的牧者專場。

在1月23日的《愛子歸來》巡迴電影院啟動記者會中，本會出面特邀愛與衝突和睦事工會長劉哲沛律師、活現機構會長葉瑋茵博士及真愛EQ事工負責人雷洛美老師，由不同角度發表簡潔精闢的觀後回應，引發媒體和社區人士的高度關注，為接下來的密集映演活動打響了第一炮。

1月24日，本會特與洛杉磯東區聯禱會在核桃市本會會館舉辦牧者／教會代表專場，觀影時大家時而嚴肅凝重，時而會心微笑，時而頻頻拭淚。觀賞全片後，眾牧長特別為李靖惠導演此次美西行動電影院事工守望祝福，場面溫馨感人。事實證明，上帝果然大大賜福此次巡迴映演活動。



▲真愛團隊與李靖惠導演合影。

「真愛」同工團隊已與李導演商議如何進一步善用她過去多年來的精彩作品，設計扶老顧老及關懷弱勢的課程，推展相關事工，好化感動為行動，幫助更多教會和家庭。

劉富理伉儷信仰尋根之旅視頻，迴響空前熱烈！

本會「家庭信仰事工」特邀正道福音神學院榮譽院長劉富理牧師、王仁美師母伉儷錄製視頻，以生動溫馨、真摯愷切地述 2023年夏天在臺灣由北到南信仰尋根的奇妙旅程，有22分鐘完整版及7分鐘精簡版，2月初在各平台播映後，迴響極其熱烈，紛紛表示，有靈有理有力有趣，且有中英文字幕，絕對值得閤家觀賞。生動雋永的文字見證，請賞讀本刊135期14～17頁及本（136）期20～22頁。



▲劉家尋根之旅視頻紅紅火火！

國際真愛家庭協會
Family Keepers Int'l.
20672 Carrey Rd., Walnut, CA 91789
Tel：909-595-6777
Email：office@familykeepers.org
Website：www.familykeepers.org
各地事工及分會資訊請上網詳閱

NONPROFIT ORG
US POSTAGE
PAID
DMS

♥ 歡迎索閱，敬請贊助。一年六期，成本30美元。
♥ 支票請開**Family Keepers**，可獲美國減稅收據。

23 Anniversary 2001 - 2024

本會23週年盛會

—— 6月隆重登場 ——



虛擬世代辨真愛
主講：劉曉亭牧師



實體感恩募款餐會 6/08 sat.
向神感恩，向您感謝，向前共進！
美西時間下午4:00起，於南加州Walnut 市Senior Center歡聚。

雲端週年感恩特會 6/15 sat.
發人深省的信息，溫馨愉悅的分享，愛家愛人的行動！
美西時間下午5:00起隆重直播。

請密切關注本會電郵及新媒體平台之訊息！



本刊印刷版收閱意願調查即將截止，請速賜覆！

近年來，我們每期皆同時推出印刷版和e版。有讀者認為，通訊科技日新月異，大眾閱讀習慣及閱讀媒介亦隨之逐漸變遷，故印刷版似可考慮「功成身退」；亦有讀者表示，能拿在手上的精美實體雜誌所帶來的貴重感和深度閱讀體驗，是與e版大不相同的。

因此，真愛團隊特地再次向全體讀者做印刷版收閱意願調查，好確認我們能將上帝透過您所賜給「真愛」的資源做最有效的運用。

調查即將截止，若您尚未回覆「真愛家庭雜誌印刷版收閱意願調查表」，請現在就填寫夾頁調查表，放入信封寄回，或掃描下方QR code賜覆。您的回覆將成為真愛團隊做出決定的重要參考。務請立即行動！

收閱意願調查表
請掃描QR code