

失去的 經歷



有人離世，就必然有人失落。失落是指「不再擁有曾經擁有的某人或某物」，這會帶來不同程度的傷痛經驗。

失落的反應

人面對失落，需要經歷悲傷（grief）的過程，心靈安泰才能得以重建。悲傷是一種對失落的反應，其中包含了思想和感受、生理、行為和精神各方面反應，悲傷也會經歷哀悼（mourning）的過程及哀慟（bereavement）的狀態。

哀傷理論

個人在面對親人死亡時，除了必須接受死亡事實的痛苦外，更要在悲傷歷程中重新檢視生命存在的意義及死亡的本質，並開始尋求建立新的生活方式。

有不少學者曾提出不同的哀傷理論，參考過各種不同的模式後，我將它歸納為一種簡單的4A哀慟過程，4A是Avoidance（逃避），Acceptance（接受），Accommodation（適應）及Advancement（邁進）。

1. Avoidance（逃避）— 即使死亡是意料中事，喪親者也未必能即時接受，特別是突發性的死亡，會令喪親者更難接受這死亡噩訊。這階段的反應是否認和逃避面對死亡已發生的事實，同時亦會將情緒和惱氣發洩在他人身上。
2. Acceptance（接受）— 喪親者在認知上、情感上漸漸接受失落事實，喪親者會經歷悲傷情緒反應，其中包括沮喪、痛苦、空虛、無助、憂鬱、孤獨和自憐。悲傷〔grief〕在這過程中常扮演正面的意義，能幫助喪親者逐漸地面對及接受失落的事實。
3. Accommodation（適應）— 喪親者開始重新確立少了親人的生命意義，且能與其他人建立新的人際關係。這段過程是恢復「正常」生活的必經歷程。
4. Advancement（邁進）— 喪親者已經投入新的生活，把精力投放在其他關係、活動或理想上，並能重新調整自己的作息時間，接受別人認同自己，亦同時以自己的「新身份」去介紹和參與外出的活動，繼續前行人生路。

悲傷是失落必然之反應，我們不需要否定喪親時的悲痛，但卻也不要永遠「沉溺」在哀慟的情緒之中。深知我們是被上帝所愛的，不是一個人在孤單的處境中。

輯錄自康恩出版「憂之良品」一書
作者：陳偉雄牧師

沈祖堯教授在悉尼舉辦兩場粵語公開講座

康恩九週年感恩晚會定於六月二十六日在Rhodes囍鳳臺舉行，沈祖堯教授是當晚的特別嘉賓講員。沈教授現任香港中文大學校長、腸胃科研究權威，四年榮膺香港最佳大學校長。沈教授著作甚豐，曾在頂尖國際醫學及科學期刊發表超過八百篇論文。他著作及編輯的書籍超過二十五本。

沈教授公開講座，內容如下：



題目：“最愛是誰”
- 友情、愛情、親情的挑戰與融會。
日期：27/06/2016 (星期一)
時間：7:30pm - 9:30pm
對象：任何人仕
地點：天恩華人長老會
地址：38 James Street Lidcombe NSW 2141



題目：“與照顧者的一席話”
- 配偶、父母、親人在病榻中的關懷和關係更新，在愛中結連。
日期：29/06/2016 (星期三)
時間：7:30pm - 9:30pm
對象：病人、照顧者及探訪員
地點：雪梨華人宣道會希伯崙堂
地址：51 Hawkesbury Road, Westmead NSW 2145

曾詠恆醫生再度來臨



曾詠恆醫生是內科腫瘤科專科醫生，香港大學李嘉誠醫學院助理院長（校友事務）及腫瘤學系助理教授。她創立「香港乳癌研究組」帶領團體成為「國際乳癌研究組」的第三個亞太區正式會員。她也榮獲2014年度「香港十大傑出青年」。

今年我們邀請了她為我們的義工工作退修營，主題為「死而無憾」。內容包括：死亡的學問和癌症的療癒。

中國人忌諱談論死亡，即使是末期癌症患者和他們的家人都不大願意談論，「死亡」這個兩個字仿似一個魔咒，說得多死期就會加快出現。人對死亡的迷思，是以為自己必然可以壽終正寢，但真相是人從出生第一天開始，就向著死期進發，人慢慢成長到死亡，是必然的過程。因此，死亡其實是值得探討的學問。在營會中，她會試從醫治的經歷和宗教的理解，去研究這個人生課題，盼望能為同工建立一套適合自己的死亡觀，從容面對自己的死亡。

曾詠恆醫生會在悉尼舉辦兩場公開講座，內容如下：

題目：乳癌別狂傲 - 預防乳癌的方法及最新的治療方案
語言：粵語
日期：8月4日(星期四)
時間：上午10:00至 中午12:00
對象：任何人仕
地點：西雪梨華人基督教會
地址：90 Homebush Road, Strathfield NSW 2135

題目：與癌共舞 - 癌症病人的優質生活
語言：普通話
日期：8月4日(星期四)
時間：晚上7:30至 9:30
地點：好士圍聖公會
地址：2 The Ave (Cnr of Forest Road), Hurstville NSW 2220



西區 (Westmead) 支持小組

Aileen Wong (康恩義工)

Janet Chiu (康恩義工)

康恩園地

參與西區支持小組已經差不多四年，其中所看到、所感受到、所體會到的實在很豐足。其中包括有：

- 分享美食：在每月一次的聚會，義工們都會預備很多豐富茶點給大家一起享用。所有食物都是自己親手所做，務求做到又健康，又好味。
- 分享歡笑：每一季都安排生日會來慶祝、或預祝病人和照顧者的生辰。在新年和中秋節也有大食會和很多豐富節目去讓大家同享受、同歡樂。
- 分享淚水：癌症病人或家人有時會面對不同困擾或憂慮，甚至是離別的傷痛。我們在小組內大家都樂意暢所欲言，把心底的話抒發出來，彼此安慰。

以下是一位關顧組組長 (Janet) 的心路歷程：

「從剛接受完關顧訓課程後到決定參予做康恩義工，對我來說是一件不容易的事！

我參與關懷事工，不經不覺已經四年了。當中體驗到人的能力有限，尤其是怎樣在別人需要時施予援助和怎樣以同理心去安慰及支持照顧者。在支持小組中，照顧者們分享不同的經歷才是互相安慰及支持的最佳方法，而我單單只是一位從旁的協助者。

最深的經歷是一位剛信主的癌症病人要求我為他祈禱。他求主賜我力量去繼續幫助有需要的人。這提醒我一切是神的作為。憑著自己的熱誠或愛心付出是不夠的，最重要的是讓聖靈在我心中動工。」

施比受更為有福：作為義工能夠看到病人和照顧者可以彼此分擔分享，互相建立友誼，經歷同舟共濟；實在是我們的榮幸，內心的喜悅實在無法言喻。能夠做到他們的同路人，一起同走這條抗癌路，實在是義工們最大的福氣！



林瑞麟弟兄(中)與
陳偉雄牧師(左)吳恆堅醫生(右)



林瑞麟弟兄在《人生下半場》講座



林瑞麟弟兄與康恩同工會後合照

「康恩」 講座花絮



何羅乃萱師母主持《留一段幸福給自己》



何羅乃萱師母主持
《留一段幸福給自己》講座情況



吳恆堅教授主持康恩Auburn支持小組《心血管疾病知多少》講座



齊來參與 歡迎癌病患者及其關顧者參加

CanCare Auburn Support Group 康恩Auburn支持小組 (粵語/普通話)

每月第三個星期六下午2:00至4:30

雪梨西區基督教會 3A Provincial Street, Auburn

聯絡人: 馮姑娘 Venus 0405 139 104 黃太 Meiling 0422 008 890

日期	講題	講員
16-07-2016	數算日子	黃嘉羊腫瘤科醫生
20-08-2016	牙齒護理	韓東明牙醫
17-09-2016	中秋聚餐 (12:00pm - 3:30pm) 須報名	甘冠英牧師
15-10-2016	在抗癌路上有盼望	譚國雄心理輔導師
19-11-2016	一年回顧, 獻上感恩	康恩義工

CanCare Hurstville Support Group 康恩Hurstville支持小組 (普通話)

每月第三個星期六 下午2:00至4:30

好士圍聖公會 2 The Avenue, Cnr of Forest Road, Hurstville

聯絡人: 劉太 Iris 0414 979 213 趙太 Janet 0411 626 682

日期	講題	講員
16-07-2016	康恩與你	康恩義工
20-08-2016	聆聽身體發出的訊號	何華丹博士
17-09-2016	中秋聚餐 (12:00pm - 3:30pm) 須報名	康恩義工
15-10-2016	社區資源 - 與你息息相關	洪春芬女士
19-11-2016	中庸之道: 當西醫遇上中醫	林奇恩教授博士

CanCare Rockdale Support Group 康恩Rockdale支持小組 (粵語)

每月第二個星期六 下午2:00至4:30

雪梨華人宣道會 40-42 George Street, Rockdale

聯絡人: 何太 Wendy 0402 003 525

日期	講題	講員
09-07-2016	生活質素	黃嘉羊腫瘤科醫生
13-08-2016	心血管疾病知多少	吳恆堅教授
10-09-2016	中秋聚餐 (12:30pm - 3:30pm) 須報名	待定
08-10-2016	一紙在手, 平安在心頭	周傑輝律師
12-11-2016	處理急症	陳朝發急症科醫生
10-12-2016	聖誕聯歡	康恩義工

CanCare Westmead Support Group 康恩西區支持小組 (粵語/普通話)

每月第一個星期六 下午2:00至4:30

宣道會希伯南堂 51 Hawkesbury Road, Westmead

聯絡人: 柳師母 Aileen 0425 206 505

日期	講題	講員
02-07-2016	泌尿系統功能(改變)知多少	蘇鳳章 (專科護士)
30-07-2016	醫療小百科 (二)	梁福榮醫生
03-09-2016	中秋聚餐 (12:00pm - 3:30pm) (須報名)	陳鈞智牧師
01-10-2016	什麼是『癡呆症』?	吳恆堅教授
05-11-2016	癌症之後如何康復?	何華丹博士
03-12-2016	聖誕感恩聚會	康恩義工

CanCare Strathfield Workshop 康恩Strathfield工作坊 (粵語)

每月第二及第四個星期三 上午10:30至下午12:30

Ground Floor, Unit 31, 167-173 Parramatta Road,

North Strathfield NSW 2137

聯絡人: 柳師母 Aileen 0425 206 505

日期	講題	講員
27-07-2016	更添姿彩 - 絲巾結法示範	康恩義工
10-08-2016	泌尿系統功能(改變)知多少	蘇鳳章專科護士
24-08-2016	插花藝術示範	葉何寶賢
14-09-2016	逆境中的盼望	葉沛餘傳道
12-10-2016	什麼是『癡呆症』?	吳恆堅教授
26-10-2016	創意音樂工作坊(一)	蔡曉明音樂治療師
02-11-2016	癌症與眼睛及眼睛護理	陳璋宗眼科醫生
16-11-2016	創意音樂工作坊(二)	蔡曉明音樂治療師
30-11-2016	精美小食製作 + DVD 欣賞 (慶祝聖誕)	康恩義工

CanCare South Chat Room 康恩南區休閒小站 (粵語/普通話)

每月第一及第三個星期三 上午10:00至中午12:00

好士圍聖公會 2 The Avenue, Cnr of Forest Road, Hurstville

聯絡人: 區太 Jennifer 0421 898 501

日期	內容	講員
01-07-2016	精美小手工	康恩義工
15-07-2016	創意音樂工作坊	蔡曉明音樂治療師
05-08-2016	上海知多少?	康恩義工
19-08-2016	琵琶音樂	康恩義工
02-09-2016	精美小手工	康恩義工
16-09-2016	知多一點點: 澳洲錢幣	康恩義工
07-10-2016	創意音樂工作坊	蔡曉明音樂治療師
21-10-2016	北京知多少?	康恩義工
04-11-2016	齊來keep fit	美莉物理治療師
18-11-2016	精美小手工	康恩義工
16-12-2016	聖誕聯歡	康恩義工

支持「康恩關懷中心」事工回應表(Response Form):

姓名: (中) _____ (英) _____ (請用正楷填寫) 性別: 男/ 女

地址 (請用英文正楷填寫): _____

電話: _____ 電郵: _____ 所屬教會(如有): _____

- ☐ 我願意關心「康恩」事工並常代禱 ☐ 我願意成為「康恩」義工, 請與我聯絡
- ☐ 我願意以奉獻支持「康恩」事工, 現附上:
- 支票捐款\$ _____ (支票抬頭請寫: CanCare Centre) 或 請從以下信用卡戶口扣除:
- ☐ 每月 ☐ 一次性 款額\$ _____ ☐ VISA ☐ MASTERCARD ☐ AMEX
- 信用卡號碼: □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ 信用卡有效期至 ____/____/____
- 持卡人姓名(請用英文正楷填寫): _____ 日期: _____
- 持卡人簽名: _____ 需要收據退稅: 是 ☐ 否 ☐

(捐款 \$2 或以上, 可憑收據退稅, 捐款收據會在稅務年度完結前寄往以上地址, 回應表填妥請傳真到 02 9687 5878 或郵寄到 CanCare Centre 聯絡地址。)