

茨右贴

陳偉雄牧師

編者按:《失落有時》一書是繼《憂之良品》和《死而無憾》後所編寫的系列,針對的是喪親者所面對的失落。

作者陪伴過不少病人走人生最後的一段路,病人離世後,也有為他們主持過安息禮拜。在當中,他思想應該如何關顧喪親者?在病者逝世前我們努力給予支援,但喪事過後反而忘記持續關心及問候喪親家人;或許關顧他們不太容易,主要原因是不知説些甚麼安慰的話或可以做些甚麼事?《失落有時》可以提供一些答案。該書將於今年六月出版,現將該書部內容先與讀者分享:

淺談失落

失落可以是人生中自然發生的現象,也可以是突如其來出現。人生所經歷的失落,小至遺失物品,大至失去事業或所愛的人,這些都會衝擊著我們平靜的生活狀態,造成一定的困擾,這在親人摯愛離世時尤甚。當人與人之間已建立一份真摯的感情、親密的關係並精神的契合時,任何一方的離世都會讓原本完整的個體彷彿被割去了一部分,沒有一個適當的詞語能足以形容那份哀痛的感受。

失落後所產生的反應可以包含行為、生理、心理和靈性等各方面。既然失落是生命中無法避免的經歷,我們便有必要認識伴隨失落而來的種種反應,方能進一步處理過後所遺留下來的哀痛。

行為反應

喪親者會坐立不安,心不在焉,睡眠失調,飲食失調,自 我孤立,逃避工作,造訪死者常去的地方等。

生理反應

家人在喪親後最常出現的生理現象有:胃部空虛、胸部緊迫、呼吸急促、有窒息感、肌肉軟弱無力、缺乏精神、失眠等。《聖經》也有描寫失落之情。《撒母耳記下》記錄了大衛王是性情中人,當他知道掃羅和約拿單死亡後,他悲哀哭號,禁食到晚上(撒下一12)。

心理反應

除了以上的行為和生理反應外,失落之後也常伴隨其他不同的心理反應,包括:

- · 震驚和否認—— 喪親者甚至在片刻間拒絕接受親人死 亡的事實。這是一種逃避失落事實的心態。
- · 悲哀——有些喪親者可能會歇斯底里地哭泣。

- · 憤怒——喪親者因沒有辦法阻止家人離世而感到自 責,甚至對上帝(或其信仰來源)沒有回應所求感到 憤怒。
- · 遺憾——這是人面對死亡與失落時,想去檢討個人責任的自然反應。
- · 內疚——跟遺憾有點不同,內疚是出於對逝者做了一 些錯事,並未獲得原諒甚至和解,因而產生罪惡感和 愧疚感。
- · 焦慮——所愛的人逝世,很自然會威脅到個人的安全 感和生活的安定性。
- · 孤單——失去配偶是一個明顯的例子。
- · 渴念——孤單亦會帶來對逝去的至親苦苦思念。
- 迷惘——像斷了線的風箏,沒有方向。
- · 解脱——喪親者也可能因卸下照顧的責任而感到鬆一口氣,並開啟了新的機會和經驗。

靈性反應

失落往往還會衝擊我們的信念和價值觀。當人發覺自己不 能掌控生命的時候,就會想到終極的生命意義,繼而追尋 靈性的慰藉。

重新上路

人不能改變面對死亡的事實,但處理哀痛經驗的本身,卻可以有許多選擇。我們可以選擇是否要處理因失落而引起的困擾,或決定是否壓抑個人的哀痛。其實哀痛本身可以有正面作用,喪親者如能抒發內心的哀痛,調整自己在失落後的思緒,經歷過時間的洗禮,心情一般上亦能平復,哀痛也可能隨之減少,生活便會漸漸恢復並重上軌道,繼而重新展開人生新的一頁。

輯錄自《失落有時》一書



郵寄地址 Postal Address: 51 Hawkesbury Road, Westmead NSW 2145

辦公室地址 CanCare Office Address: Unit 31, 167-173 Parramatta Road (corner of Young Street),

North Strathfield, NSW 2137

聯絡電話 Telephone: 0412 384 838 電郵 Email: info@cancarecentre.org.au

傳真 Fax: (02) 9687 5878 網址 Website: www.cancarecentre.org.au

編輯組:黃建輝牧師、陳偉雄牧師 設計:邵詠之 欲知本會最新活動及資料,請瀏覽:www.cancarecentre.org.au

本刊所有文章、照片及插圖均保留版權,未經本會書面許可,不得以任何形式轉載,本刊文章由作者自負文責。

「 康恩 」 是一間憑信心服事的非牟利福音機構,致力對癌病患者及其關顧者提供關顧服務。

型地學習體驗全人關懷

林國煒 Calvin Lam (執行委員)

「康恩<mark>」十週年慶祝活動 - 耶穌全人</mark>關懷之旅,是一個非 一般的聖<mark>地學習體驗團。此次除了「康恩」的同工外,</mark>

亦有來自澳洲及香港不同教會的弟兄姊妹。我 們的團隊在福音證主協會「證主」的同工帶領 下,一行31人浩浩蕩蕩的在2017年10月10日從香港出發。但因為飛機故障,變成滯留在曼谷 42小時,我們的團隊卻聚集在一起唱詩,頓時 整個氣氛都改變了,一些以色列人甚至加入和 我們一起唱詩,我們終能順利登機。當我們抵 達安曼後,其中9位團員發現他們的行李仍然留 在曼谷,第六天晚上才取得行李。我們團友以 平和態度,冷靜應對不幸突發事故。雖然損失 了兩天的時間,但「證主」也儘量補償行程, 而我們的團隊也經歷了合一的重要,正如羅馬 書8:28所説:「我們曉得萬事互相效力,叫愛 神的人得益處…。」

由於此次行程的主題是全人關懷,「證主」特別為我們 安排探訪一個以色列和巴勒斯坦復和事工的機構,我們對 這兩個民族的背景有更多認識。此外,我們也有機會接觸

一位從香港到耶路撒冷向猶太人宣教的姊妹,分享她在當 地宣教的困難及需要。當然還有我們跟隨主耶穌當年的腳

蹤,在各個景點加 上呂慶雄博士的 講解,我們對聖經 有更深刻的認識, 亦幫助我們有很多 反思。特別在參 觀 "西弗利斯"這 地方,耶穌在12 至30歲時極大可 能在當地工作及生 活,看見當地的簡 陋遺址,讓我感受 到神的偉大。因為 -想到耶穌道成肉 身,原來是生活在

一個簡陋的環境,我們也很難適應,更何況是神。這 次的經歷讓我對耶穌紓尊降貴,道成肉身的意義有更深刻 的了解,整個團隊都覺得不枉此行!



3月-6月 聚會預告

2018年4月1日(日)

主題: 哀哭變為跳舞(與晨光合辦)(粵)

時間:7pm-9:30pm 地址:宣道會希伯崙堂 51 Hawksbury Road,

Westmead 2145

2018年4月8日(日)

主題:上帝與人間的苦難: 如何面對親人的離世(粵)

時間:2pm-4pm 地址:天恩華人長老會 38 James Street, Lidcombe NSW 2141

2018年5月12日(六)

主題:督教的生死觀 (粤)

如何關顧不同宗教的癌症病人

時間: 2pm-4pm 地址: 天恩華人長老會

38 James Street, Lidcombe NSW 2141

2018年5月18日(五)

主題:珍惜眼前人之愛與恕 (粤)

探討病人的心結及遺憾

時間: 7:30pm - 9:30pm 地址:宣道會希伯崙堂

51 Hawksbury Road, Westmead 2145

2018年5月19日(六)

主題:人生與苦難 (國)

從患病中找尋意義

時間:2pm-4pm 地址:好士圍聖公會

2 The Avenue, Cnr Forest Rd., Hurstville 2220



日期:2018年6月17日(日) 時間:6pm時恭侯,

6:30pm入席

主題:未完的話 地址: Rhodes 囍鳳臺

Phoenix



如有查詢,請致電0412 38 48 38

我們康思的病友 Jessie Yang的見證



Jessie在2017年11月23日安息主懷,以下是義工們在她的安息禮拜中的分享,願意與大家分享。

我們是「康恩關懷中心」的義工。「康恩」有一個口號,便是「康恩」與你,同行成知己。這句話亦在Jessie和我們身上實現了!我們和Jessie不再是義工和病友的關係,而是同行抗癌路的知心友。Jessie是最不像病人的病人,不單止樣貌漂亮,更是笑容滿臉,從不抱怨,常常溫文地説話,把一切的痛苦都淡化,令身邊的人不用太担心她。Jessie患病初時,曾花好幾萬元去放生,希望藉做善事,積些功德來把病醫好。但如此做不但沒有幫助,心裡也得不着平安,總是想應再多花些錢去放生才安心。

後來,Jessie决定接受基督作她個人的救主並接受浸禮,重回到她母親一直堅信的上帝,主耶穌基督的身邊。從此,她心裡得着平安,把自己交托給造她愛她的主,感受到身體雖有不適,內心卻充滿平安喜樂。Jessie知道死亡不是最終的結局,日後會在天家與主耶穌及所有信徒,無疾病,無痛苦,開開心心的永遠在一起。

Jessie,謝謝妳的榜樣,妳是那樣的勇敢去面對疾病和人生 大小的挑戰,那麼單純地信靠主耶穌,認識妳是我的福氣!請安 息,天家再會!



记信

路

「人生幾許失意,何必偏偏選中我?」雖然只是一首流行曲的歌詞,卻好像是道出了人生的無奈、無力的現實。又有這一句話:「人生不如意事十常八九」。難道這就是我們人生的寫照?人生的困局?

若我們只停留在這樣的定論,相信我們的人生只會在無奈與消極中虛耗掉。相反的, 若我們能把每一次經歷到的失意或失落,視為一個人生獨特的經驗或挑戰,甚至是一 種重新建立個人架構的轉捩點,我們將會譜出一個很不同的生命故事。

沒有人願意選擇失落或痛苦的經歷,但我們可以選擇如何面對。康恩關懷中心設立的喪親支持小組,正是為每一位喪親的家庭成員,提供一個安全、舒適的平台,讓他們把自己的經歷與同路人分享。

(半

這個喪親支持小組取名為:「哀傷路伴你行」。目標是藉着組員之間相類 似的失落經驗,透過一些特別設計的活動,讓彼此間分享、鼓勵和支持, 以致失去摰愛的家人能積極面對失喪所帶來的哀痛,勇敢地接受生活上的種種改變。

你

從我的觀察中,每一位組員都很願意分享自己的困難和內心的掙扎,各人有不同的表達方法,透過說話、文字、相片、圖畫、眼淚或歡笑來表達他們對摯愛的懷念。縱然有傷心無奈的時刻,每一位成員都嘗試用很多正面的生活見證來彼此鼓勵。

行

經過一連六次*的小組分享,我看到組員之間彼此更熟絡,也更容易以同理心分享大家的感受。組員可以很開放地去抒發自己的感受,彼此尊重各人的步伐不同,更不用迴避死亡喪親這個話題。且看見他們能夠積極面對生命,繼續彼此同行。

哀傷路還未走完,但是有你同行,這條路好走多了。

柳黃秀玲師母(「康恩」同工)

*小組於2017年8-11月進行

(若想更多了解這個喪親支持小組的內容,歡迎與「康恩」聯絡 0412 38 48 38)



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 2:00pm至4:30pm 雪梨西區基督教會 3A Provincial Street, Auburn 2144 聯絡人: 馮姑娘 Venus 0405 139 104 黃太 Meiling 0433 008 890

日期 17-02-2018 新春聚餐 (12:00pm - 3:30pm) 須報名

17-03-2018 何謂尊嚴 21-04-2018 細菌與我 19-05-2018 眼睛疾病與護理

16-06-2018 甲狀腺功能與疾病

陳鄭鳳儀心理輔導師 黃嘉羊腫瘤科醫生 陳瑋宗眼科醫生

吳恒堅醫生

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

每月第二個星期六 2:00pm至4:30pm 雪梨華人宣道會 40-42 George Street, Rockdale 2216 聯絡人:何太 Wendy 0402 003 525

議題 日期 聯合迎新春聚餐 (地點:Hurstville 聖公會 康恩義工 10-02-2018

12:00pm-3:00pm須報名)

吳恒堅醫生 心脈相連(心臟及血管病) 10-03-2018 蔡曉明音樂治療師 創意音樂工作坊 14-04-2018 梁福榮醫生 骨質疏鬆的預防與治療 12-05-2018

09-06-2018 烘焙樂

Ada Li

CanCare Strathfield Workshop

康恩Strathfield工作坊 (粵語)

每月第四個星期三 10:30am至12:30pm Ground Floor, Unit 31, 167-173 Parramatta Road, North Strathfield NSW 2137 聯絡人: 柳師母 Aileen 0425 206 505

日期 28-02-2018 康恩戊戌賀新春 28-03-2018 平安紙在手 11-04-2018 運動也可作[自]療(二)

睡得好是福 23-05-2018 中醫講座 27-06-2018

講員

康恩義工 **周傑輝律師**

陳美玲職業治療師

何華丹博士 陳建運中醫師

每月第一及第三個星期五 10:00am - 11:15am 好士圍聖公會 2 The Avenue, Cnr of Forest Road, Hurstville NSW 2220 聯絡人: Christine Wong 黃美莉 0405 152 579

日期:02-03-2018 16-03-2018 06-04-2018 20-04-2018 04-05-2018 18-05-2018 01-06-2018 15-06-2018

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

每月第三個星期六 2:00pm至4:30pm 好士圍聖公會 2 The Avenue, Cnr of Forest Road, Hurstville 2220 聯絡人: 劉太 Iris 0414 979 213 趙太Janet 0411 626 682

日期 10-02-2018 聯合迎新春聚餐 康恩義工 (須報名) 12:00pm - 3:00pm 17-03-2018 工作坊: 腳底按摩 Janet Li 21-04-2018 骨質疏鬆症 梁福榮醫生 19-05-2018 從患病中找尋意義 (公開聚會) 梁燕城博士 16-06-2018 知己知彼 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 2:00pm至4:30pm 宣道會希伯崙堂 51 Hawkesbury Road, Westmead 2145 聯絡人: 柳師母 Aileen 0425 206 505

日期 講題 03-02-2018 康恩戊戌賀新春 葉沛餘傳道 (12:00pm - 3:30pm) 須報名 03-03-2018 骨質疏鬆症的預防與治療 梁福榮醫生 07-04-2018 健康與營養 Li Li Hoo 05-05-2018 甲狀腺功能及疾病 吳恆堅醫生 02-06-2018 完滿人生路遊戲 康恩義工 07-07-2018 多用途的心臟藥 - 要用心去認識 陳遠欣藥劑師

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五 11:15am - 12:15pm 好士圍聖公會 2 The Avenue, Cnr of Forest Road, Hurstville 2220 聯絡人:區太 Jennifer 0421 898 501

日期 02-02-2018 立志與更新 活得更美好 Plan for a better year 康恩義工 聯合迎新春聚餐 (12:00pm-3:00pm須報名) 康恩義工 10-02-2018 02-03-2018 合作偷快, 齊來與 Broad Games together 康恩義工 16-03-2018 精美小手工 Creative crafts 康恩義工 06-04-2018 知多一點點: 名人故事 康恩義工 20-04-2018 好書推介 休閒小站友好 04-05-2018 齊來同歡唱 休閒小站友好 18-05-2018 種花種菜多樂趣 休閒小站友好 01-06-2018 家居小貼士 康恩義工 15-06-2018 齊來賀端午 康恩義工

CanCare Friday on the Move - Walking Group 康恩動感之步行組(粵語/普通話)

每月第二及第四個星期五 9:00am - 12:00pm (必須報名) Hurstville區集合,一小時的輕鬆步行路線 (交通自費及飲食自備) 聯絡人: Christine Wong 黃美莉 0405 152 579

> 23-03-2018 13-04-2018 27-04-2018 11-05-2018 25-05-2018 08-06-2018 22-06-2018

日期:09-03-2018



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	口 我願意成為「康恩	』 ,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			ΞX
		信用卡號碼: 🗆 🗆 🗖 🗖 🗖 🗖 🗖 🗖 🗖 🗖 🗖 🗖 🗖 🗖 🗖		/	
		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:是口	否口