

# 在正念中攜手同行

2020

## A Year to be Mindful

### 美華慈心關懷聯盟15週年慶 CACCC 15th Anniversary Events

- 醫療專業論壇 Professional Forum - 10/16
- 社區講座 Community Event - 10/17
- 安心茶話屋 Heart to Heart® Café -10/24
- 如何和父母談論事前療護計畫  
ACP Conversation Guide - 10/24
- 美華慈心志工一日訓練  
CACCC Volunteer Training - 11/7
- 安心茶話屋引導員訓練  
Heart to Heart® Café Facilitator Training - 11/14

在生命末期的議題上，為在美華人提供一個有尊嚴而且受到尊重的社區。

A community in which Chinese Americans are able to face the end of life with dignity and respect.



### Pacific Charitable Trust



### Kirkorian Family Foundation





# 加聯泰平醫療網

## ALLIED PACIFIC IPA

### 5星級的服務 5星級的肯定

服務深耕社區多年，擁有1,000多位以上的家庭及專科醫師服務超過30萬名的會員。



Standards of Excellence  
美國醫師協會5星級卓越獎  
2017-2020

了解更多資訊，請致電:1-877-282-8272

 [www.alliedipa.com](http://www.alliedipa.com)

恭  
祝



美華慈心關懷聯盟  
Chinese American Coalition  
for Compassionate Care



# 年刊目錄 Table of Contents

在正念中攜手同行: 美華慈心關懷聯盟十五週年慶 .....	4-5
10/16 醫護人員講座簡章 Professional Forum Flyer .....	6
10/16 醫護人員講座議程 Professional Forum Agenda .....	7
15週年慶講員簡介 Speaker Bios .....	8-10
10/17 在正念中攜手同行－社區講座簡章 .....	11
10/17 在正念中攜手同行－社區講座議程 .....	12
十月舉行的活動簡章 Upcoming Events Flyer .....	13
美華慈心關懷聯盟志工培訓課程 CACCC Volunteer Training .....	15
志工培訓日程 Volunteer Training Schedule .....	16
我們15歲了－陳明慧 美華慈心創辦人	
15 Years! - Sandy Chen Stokes .....	17-18
美華15年－回顧與前瞻－曹知行:	
Alex Tsao, CACCC Board Co-Chair .....	19
慈心關懷15年－陳明芳:	
CACCC 15 Years - Cindy Wang, CACCC Board Co-Chair .....	20
社區服務獎 Community Awards .....	21-23
在正念中攜手同行－楊秀慧 .....	24
Event Photo and PPE Donation .....	25
美華慈心相冊 CACCC Photo Album .....	26-27
在正念中攜手同行: 正念的自我照顧 .....	28-34
最佳志工獎 CACCC Volunteer Awards .....	35-37
我的安寧探訪志工經驗 陳桂珍 Kwaichun Jen Chan .....	41
病人親善大使日記 李佩芸 Peggy Li .....	42
安心卡- 生命話題的橋樑 藍祖琳 Catherine Lan .....	43
來自遠方的禮物 湖北省腫瘤醫院 石柳清 .....	44
CACCC 15 Year Key Milestones (2005-2020) .....	45-47
美華15週年捐款表 CACCC Donation Form .....	48
美華慈心關懷聯盟感謝	
CACCC Acknowledgements, Special Thanks and Gratitude .....	49
教育文宣 Educational Materials .....	50-51



*Building a community in which Chinese Americans are able to face the end of life with dignity and respect*

## 在正念中攜手同行 美華慈心關懷聯盟 15 週年慶

美華慈心關懷聯盟今年 15 歲了！如果說「十年樹木」，您已陪伴我們從幼苗長成巨木了。15 年來，一圈圈的年輪刻下我們在美國、加拿大、中國、台灣、香港和新加坡等地華人社區，一步一腳印拓展生命關懷教育及病人探訪服務。美華慈心關懷聯盟自 2005 年成立以來，一直專注於提供生命末期關懷、中文教育資訊、社區推廣活動、病人探訪、志工培訓以及醫療人員的訓練等。十五年來美華慈心已培訓超過 400 名志工，為醫事專業人員做過 120 場的講座，舉辦過 500 場的社區活動，探訪病人超過 6000 人次，美華慈心關懷聯盟在生命教育方面已直接影響了兩萬個以上的家庭。

美華慈心關懷聯盟準備了一連串的精彩活動來慶祝 15 週年慶。包括邀請到多位講師：紐約長老會皇后醫院老年醫學科及緩和治療科潘欣心醫師，以自身經驗談論醫生感染新冠病毒，面對死亡，學習生命的過程；加州舊金山灣區安寧療護醫師 Gary Lee 談論華人社區與安寧療護的需求；加州緩和療護和事前療護計劃羅雋醫師討論新冠病毒疫情中的緩和療護；以及舊金山 Zen Caregiving Project 執行長 Roy Remer 和美華慈心正念的自我照顧專案負責人雷叔雲女士談論如何運用正念改善照顧者身心的整體健康。

美華慈心關懷聯盟 15 週年慶的活動如下，請上美華慈心網站報名 [www.caccc-usa.org](http://www.caccc-usa.org)：

- 10 月 16 日，星期五，美西時間上午 10 點—中午 12 點（美東時間下午 1—3 點）：醫療專業人員講座（活動以英語進行，免費提供給護士和社工等專業人員 2 小時的 CE Credit。）
- 10 月 17 日，星期六，美西時間上午 10 點—中午 12 點（美東時間下午 1—3 點）：社區講座（活動以普通話進行，提供同步英文與廣東話的口譯。）
- 10 月 24 日，星期六，美西時間上午 10 點—中午 12 點（美東時間下午 1—3 點）：安心茶話屋（活動以普通話和廣東話進行）
- 10 月 29 日，星期四，美西時間上午 10—11 點（美東時間下午 1—2 點）：如何和父母談論事前療護計劃（活動以普通話進行，提供同步廣東話的口譯。）

- 11月7日，星期六，美西時間上午9:30—下午3:00點（美東時間下午12:30—6:00點）：美華慈心志工訓練（活動以普通話進行，內容包括：事前療護計劃、安寧緩和療護、安心茶話屋和正念的自我照顧）
- 11月14日，星期六，美西時間上午10—中午12點（美東時間下午1—3點）：安心茶話屋引導員訓練

今年三月新冠肺炎疫情爆發，美華慈心於四月即開使提供每星期三的「正念與減壓」活動，除了帶大家練習正念，穩定心情，每週也有不同的嘉賓分享不同的主題，受到各地區華人的歡迎。美華慈心的15週年慶主題即是「在正念中攜手同行」。美華慈心關懷聯盟與位於舊金山的Zen Caregiving Project (ZCP)合作，以ZCP的Mindful Caregiving課程為基礎，發展出一套適合華人文化的全新課程—「正念的自我照顧」。打造一個體驗和學習環境，讓參與者在其中可以放心表達對自我照顧的困難和擔憂，有機會反思目前的生活方式和行為，學到照顧自己的方法，以改善身心的整體健康，把照顧工作做得更好。這整套教學法的基調是「正念」。已有12位同學完成第一期八週的課程，都覺得得到很大的幫助，學習到照顧自己、照顧家人的法寶，並成立分享圈互助小組。成員們互相支持，一起繼續練習正念，讓自己更健康。12位新同學也已展開第二期的課程。想要報名參加的朋友，請關注美華慈心明年的課程日期。

美華慈心關懷聯盟沒有政府、大企業或廠商的資助，有的就是醫療合作單位、慈善機構和善心人士的捐助。華人社區需要生命關懷和正念的自我照顧，美華慈心也需要澆灌和滋養，繼續茁壯，以服務華人社區。期待您的支持與贊助！在9月1號至11月30日之間所收到的300元以上的捐款，將贈送價值20元有關正念或生命關懷的中文書一本，或安心卡一副。詳情請上美華慈心的網路[www.caccc-usa.org](http://www.caccc-usa.org)。美華慈心關懷聯盟是501(c)(3)非營利組織，您的慈善捐款享有100%的免稅優惠。Tax ID: #26-089114

支票捐款：

支票抬頭請寫：CACCC，請將支票寄至：P.O. Box 276, Cupertino, CA 95015

您有任何報名或捐款贊助的問題請打：626-277-5775 或 312-952-1007。

美華慈心關懷聯盟是全美第一所以聯盟模式，致力於提供華人生命末期服務的機構。自2005年在北加州成立以來，在生命末期的議題上，與合作夥伴共享專業知識和資源，推動優質的生命末期病人陪伴，從事社區宣導教育並訓練志工、照護者和醫療專業人員。至今已有超過150個聯盟組織和1,400位會員。除了製作和翻譯相關中英文書籍、光碟及教育文宣，並為醫療、教育、宗教及社區單位舉辦數百場的相關講座，鼓勵華人參與事前療護計劃及療護決定；舉行安心茶話屋，引導華人探討生命末期的議題。

美華慈心新聞連絡人：楊秀慧 Shirley Pan, 626-277-5775

美華慈心免費留言電話：866-661-5687

美華慈心電郵：[info@caccc-usa.org](mailto:info@caccc-usa.org)

美華慈心網站：[www.caccc.usa.org](http://www.caccc.usa.org)

美華慈心臉書：[www.facebook.com/CACforCC/](https://www.facebook.com/CACforCC/)

## Virtual Celebration of 15 Years of Compassion in Action

# Chinese American Coalition for Compassionate Care presents...

## A YEAR TO BE MINDFUL



### FEATURING

**CYNTHIA PAN, MD**  
CHIEF, GERIATRICS AND  
PALLIATIVE CARE MEDICINE  
NEW YORK-PRESBYTERIAN QUEENS  
ASSOCIATE PROFESSOR OF  
CLINICAL MEDICINE  
WEILL CORNELL MEDICAL COLLEGE



**GARY LEE, MD**  
HOSPICE MEDICAL DIRECTOR  
OF SUNCREST HOSPICE  
SAN FRANCISCO BAY AREA

Other presenters: **Sandy Chen Stokes, RN, MSN**, CACCC founder  
**Roy Remer**, executive director of Zen Caregiving Project  
**Teresa Cheng**, CACCC Mindful Self-Care Caregivers project lead

**DATE:** Friday, October 16, 2020

**TIME:** 10:00 am - 12:00 pm PT  
1:00 pm - 3:00 pm ET

**LOCATION:** Virtual via Zoom; Zoom log on info provided after registration

**MODERATOR:** Jeanne Wun

**PANEL:** Physicians, nurse, caregiver, and educator

**RSVP by Tuesday, October 13:**  
to reserve your place

**Cost: Free**

**RSVP:**

[caccc-mindful-oct16.eventbrite.com](http://caccc-mindful-oct16.eventbrite.com)

1-866-661-5687

[info@caccc-usa.org](mailto:info@caccc-usa.org)

[www.caccc-usa.org](http://www.caccc-usa.org)

Upon completion of this program,  
participants will:

- ◆ Explain the history of the Chinese American end-of-life care movement and access and utilize culturally appropriate communications tools and resources.
- ◆ Gain personal insights, perspective and lessons learned from a physician as a COVID-19 patient and as a palliative care physician and medical educator during this historic pandemic.
- ◆ Recognize the differences in hospice care between Chinese communities and other communities and identify approaches to providing better patient- and family-centered hospice care.
- ◆ Describe the foundational approach to supporting caregivers and explain how these mindful concepts and tools were adopted to bring an innovative program to relieve Chinese caregivers of daily stress.

**\*2.0 CE: RN, LVN, LMFT, LCSW, LEP, LPCC & MCLE**

**\*CEs provided by El Camino Hospital and the Institute on Aging**



Chinese American Coalition  
for Compassionate Care

[www.caccc-usa.org](http://www.caccc-usa.org)



*Celebrating 15 Years of Compassion in Action*  
**Chinese American Coalition for Compassionate Care**

Presents

***A Year to be Mindful***

Virtual Professional Healthcare Forum  
 Friday, October 16, 2020  
 10:00AM - 12:00PM PT  
 12:00PM - 2:00PM CT  
 1:00PM - 3:00PM ET



**Program Agenda—Pacific Time**

- 9:45 AM **Zoom Log on/Check-in/Join Meeting**
- 9:50 AM CE and Program Evaluation Reminder: **Jeanne Wun**, Program Moderator
- 9:55 AM CACCC Video
- 10:00 AM Welcome: **Shirley Pan**, CACCC Director
- 10:05 AM **Sandy Chen Stokes, RN, MSN**, CACCC Founder and Board Member  
Introduction to Chinese American End-of-Life Care Movement
- 10:25 AM **Cynthia Pan, MD**, Director, Palliative Care Program, NYPQ  
Facing my mortality and learning about life as a doctor sick with COVID-19
- 10:55 AM **Gary Lee, MD**, Hospice Medical Director, Suncrest Hospice, SF Bay Area  
Hospice in the Chinese Community: Matching the Benefit to the Needs
- 11:20 AM **Roy Remer**, Executive Director, Zen Caring Project, SF  
Mindful Caregiving Education: An Innovative Approach to Supporting Caregivers
- 11:25 AM **Teresa Cheng**, CACCC Mindful Self-Care for Caregivers, Project Lead  
Mindful Self-Care for Caregivers: A Mindful Translation of an Innovative Approach
- 11:40 AM 5 Minute Mindful Meditation guided by Teresa Cheng
- 11:45 AM **Panel Q&A**
- 11:55 AM Closing Remarks: **Alex Tsao, PhD** and **Cindy Wang**, CACCC Co-Board Chairs
- 12:00 PM Program Concludes: Gallery Photo/CACCC Video/Leave Zoom Meeting

2.0 CEs for RN provided by El Camino Hospital All other disciplines, 2.0 CEs provided by Institute on Aging

**Moderator: Jeanne Wun**, founding CACCC board member (2007) & past board chair (2009-2011)



**Must be present for entire program to receive CEs.**



**Virtual 15<sup>th</sup> Year Celebration: Compassion in Action**  
**A Year to be Mindful**  
**October 16 & 17, 2020**  
**Speaker Bios**



**Cynthia Pan, MD** is the founding director of the Palliative Care Program at NewYork-Presbyterian Queens (NYPQ), since 2010. This program has helped thousands of seriously ill patients and families since then. Dr. Pan is an internist, geriatrician, and palliative care physician. She is Division Chief of Geriatrics and Palliative Care Medicine, and key faculty member for NYPQ's Hospice & Palliative Medicine Fellowship. Under her leadership, the NYPQ Palliative Care team is fully interdisciplinary, with physicians, nurse practitioners, social worker, pharmacist and chaplain. She served as a Co-Chair to Integrate Palliative Care in Nursing Homes for NYPQ's DSRIP project, working with 27 nursing homes in Queens, to build front line capacity for palliative care in NHs. During the COVID-19 pandemic, Dr. Pan disseminated basic palliative care tools to frontline clinicians to help their care of seriously ill patients. She educated the medical and public communities by sharing her personal experiences, being ill with COVID-19, and lessons learned.

Dr. Pan strongly believes in interdisciplinary education, and has a grant to provide small group communication training focusing on clinical communication and advance directives, using standardized patient actors. She has championed multiple quality improvement projects, including the routine use of MOLST forms at NYPQ, implementing an EMR Goals of Care/Advance Directives note, improving appropriate use of NIPPV, reducing avoidable falls among hospitalized patients, and optimizing education.



**Esther Luo, MD** graduated from medical school in 2006 from The University of California, Davis. She was then an intern, resident, and chief resident in internal medicine at Santa Clara Valley Medical Center. She then pursued a palliative medicine fellowship at Harvard Medical School. As part of her fellowship, she spent time in Vietnam helping start a home based palliative care program in Ho Chi Minh City and co-taught an intensive palliative care training course at the Geriatrics hospital in the city of Ha Noi. She joined Kaiser Permanente in 2011 as a full-time palliative care physician. During her time at KP, she has been involved on a regional level in both palliative care and advance care planning (known as Life Care Planning) in program development. She has created the Oncology Supportive Care Clinic to promote palliative care involvement early on in a patient's cancer diagnosis. She is currently the outpatient palliative care and the Life Care Planning physician lead at Santa Clara Medical Center.

Her main areas of interest in palliative care include pain and symptom management for oncology patients, the intersection between culture and palliative care, and outpatient palliative care program development.





**Teresa Cheng** has been a volunteer of Chinese American Coalition for Compassionate Care (CACCC) since its inception. Recently she has devoted most of her efforts serving as the project lead of the Mindful Self-Care for Caregivers program for CACCC.

Being a freelance translator since 2005, she has introduced over 20 books on meditation, mindfulness and religions to the Chinese readers in Taiwan, China, and Malaysia. Her work *No Time to Lose* had earned her the Best Translator award in National Golden Tripod Awards in 2009, the most prestigious recognition in the publishing industry in Taiwan.



**Gary Lee, MD** is a board-certified internist, geriatrician, and palliative medicine physician. He is currently a hospice medical director with Suncrest Hospice in the San Francisco Bay Area. He worked for over 25 years as a general internist and palliative care doctor at Santa Clara Valley Medical Center (SCVMC) in San Jose, and helped to start and develop the palliative care program at SCVMC. Dr. Lee was born in Oakland, attended UC Berkeley as an undergraduate, and received his medical training at UC San Diego. He is married with two adult children and a grandson, and has resided in San Jose for over 30 years. Dr. Lee is also a member of CACCC's Board of Directors.



**Roy Remer**, Zen Caregiving Project's Executive Director, has been an end-of-life caregiver and educator since 1997. He trained with Zen Hospice Project (ZHP) to become a volunteer and served at the bedside for six years at the Guest House facility before serving for seven years on San Francisco's Laguna Honda Hospital's Palliative Care Ward. Roy served on the ZHP board of directors from 2002 until 2008. In 2008, he completed a yearlong end-of-life caregiver training at the Metta Institute in Sausalito, CA.

A dedicated practitioner in Soto Zen tradition, Roy is a student at the San Francisco Zen Center. Roy is certified by the Stanford University School of Medicine, Center for Compassion and Altruism Research and Education (CCARE), and the Compassion Institute as a Compassion Cultivation Training (CCT©) instructor.

Roy also guides wilderness-based rites of passage programs in partnership with EarthWaysLLC of Sebastopol, CA.



**Sandy Chen Stokes, RN, MSN** is the founder of the Chinese American Coalition for Compassionate Care (CACCC). Currently, she is member of CACCC's board of directors. Since its inception (2005), CACCC has provided comprehensive end-of-life education, training, and outreach to caregivers, volunteers and to healthcare professionals serving the Chinese American community in the United States, Taiwan and in China. Sandy is a nationally recognized recipient of the American Cancer Society's Lane Adams Quality of Life Award (2009), the AARP Inspire Award (2011) and most recently, the Compassionate Care Innovator Award (2017) from the Coalition for Compassionate Care of California. She serves on the advisory board of the Chinese Health Initiative, El Camino Hospital and the Diversity Advisory Council of the National Hospice and Palliative Care Organization.



**Shirley Pan** is the director of the Chinese American Coalition for Compassionate Care (CACCC). Prior to joining CACCC, she was a volunteer. Shirley has over 20 years experience as a corporate communications manager and a field operations manager with major high-tech companies. She believes through community outreach and educational programs; Chinese Americans are able to face the end of life with dignity and respect.



**Program Moderator: Jeanne Wun** has been involved with the Chinese American Coalition for Compassionate Care (CACCC) since 2005. She is a founding board member (2007) and served as the chair of CACCC's Board of Directors (2009-2011). She has over ten years of community engagement experience with Hospice of the Valley, a nonprofit hospice in San Jose. Currently, Jeanne is a virtual yoga instructor, both privately and publicly online. Her focus is yoga for bone health and teaches new to yoga; yoga flow (vinyasa), and chair yoga classes for older adults. She has been a Bay Area AARP volunteer since 2017.



**Alex Tsao, PhD** serves as Co-Chair of CACCC's Board of Directors. As a longtime volunteer, he coordinates CACCC's Speakers Bureau, community outreach seminars and workshops. Alex has over 30 years' experience in the satellite and telecommunications industry. He has held technical management positions in communication satellite companies and was the founder and CEO of a wireless network company. In recent years, he has been active in community volunteer work. He served as a board member and president for American Cancer Society, California Chinese Unit and was a board member of Alzheimer's Association, Northern California and Northern Nevada Chapter. He is currently a member of Alzheimer's Association's National Board of Directors and the Chair of Chinese Advisory Board for Alzheimer's Association, Northern California and Northern Nevada Chapter. He is also an advisory board member for the Chinese Health Initiative project at El Camino Hospital and the New Hope Chinese Cancer Care Foundation. Alex is also a volunteer with Tzu Chi Foundation.



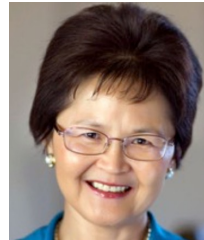
**Cindy Wang** is Co-Chair of CACCC's Board of Directors and serves as Treasurer, as well. She is an Accounting Manager at a Palo Alto consulting firm, where she has worked for more than 12 years. As a longtime volunteer, Cindy has been CACCC's South Bay Volunteer Support Group Coordinator since its formation in 2011 and has volunteered with the American Cancer Society, California Chinese Unit for more than 16 years.

# 美華慈心關懷聯盟十五週年慶

Virtual Celebration of 15 Years of Compassion in Action

## 在正念中攜手同行 A YEAR TO BE MINDFUL

陳明慧護理師，美華慈心關懷聯盟創辦人  
Sandy Chen Stokes, RN, MSN, CACCC Founder  
美華慈心推展生命關懷工作 15 年  
Chinese American End-of-Life Movement



潘欣心醫師

Cynthia X. Pan, MD, FACP, AGSF  
紐約長老會皇后醫院老年醫學科及緩和治療科  
主管；威爾康乃爾醫學院醫學臨床副教授  
醫生感染新冠病毒，面對死亡，學習生命  
Facing my mortality and learning about life  
as a doctor who was sick with COVID-19



羅隽醫師

Esther J. Luo, MD  
Kaiser Permanente Santa Clara Medical  
Center 的門診緩和療護和事前療護計劃醫師  
新冠病毒疫情中的緩和療護  
Palliative Care during COVID-19 Pandemic



Roy Remer  
Zen Caregiving  
Project 執行長



雷叔雲  
Teresa Cheng  
美華慈心正念的自我  
照顧專案負責人

正念的自我照顧 Mindful Self-Care for Caregivers

星期六，10月17日  
10:00 am - 12:00 pm PT  
12:00 pm - 2:00 pm CT  
1:00 pm - 3:00 pm ET

請提前10分鐘上網參加會  
議：[https://zoom.us/  
j/85878442711](https://zoom.us/j/85878442711)

主辦：美華慈心關懷聯盟  
協辦：樂活 50 加

1-866-661-5687  
info@cacc-usa.org  
www.cacc-usa.org

贊助：



Pacific Charitable Trust



Kirkorian Family Foundation



美華慈心關懷聯盟  
Chinese American Coalition  
for Compassionate Care  
[www.cacc-usa.org](http://www.cacc-usa.org)

# 美華慈心關懷聯盟十五週年慶

Virtual Celebration of 15 Years of Compassion in Action

## 在正念中攜手同行 A YEAR TO BE MINDFUL

### 會議時間表－太平洋時間 Program Agenda—Pacific Time

- 9:50 AM 上網參加會議 <https://zoom.us/j/85878442711>
- 9:55 AM 講解如和使用口譯和問答功能 Interpretation and Q&A in Zoom
- 10:00 AM 歡迎與感謝 Welcome & Acknowledgment  
楊秀慧 美華慈心主任 Shirley Pan, CACCC Director  
曹知行博士 美華慈心董事會共同主席 Alex Tsao, PhD, CACCC Co-Board Chair
- 10:05 AM 美華慈心推展生命關懷工作15年 Chinese American End-of-Life Movement  
陳明慧護理師 美華慈心創辦人 Sandy Chen Stokes, RN, MSN, CACCC Founder
- 10:20 AM 祝賀美華慈心15週年慶影片 CACCC 15th Anniversary Video
- 10:25 AM 醫生感染新冠病毒，面對死亡，學習生命 Facing my mortality and learning about life as a doctor who was sick with COVID-19  
潘欣心醫師 紐約長老會皇后醫院老年醫學科及緩和治療科主管；威爾康乃爾醫學院醫學臨床副教授 Cynthia Pan, MD, Director, Palliative Care Program, NYPQ
- 10:50 AM 新冠病毒疫情中的緩和療護 Palliative Care during COVID-19 Pandemic  
羅雋醫師 凱撒醫療塔克拉門診緩和療護和事前療護計劃醫師 Esther Luo, MD, Outpatient Palliative Care and Life Care Planning Physician Lead at Kaiser Permanente Santa Clara Medical Center
- 11:15 AM 正念的自我照顧 Mindful Self-Care for Caregivers  
Roy Remer, Executive Director, Zen Caring Project  
雷叔雲 美華慈心正念的自我照顧專案負責人 Teresa Cheng, CACCC Mindful Self-care for Caregivers Project Lead
- 11:40 AM 問答 Q&A
- 11:50 AM 頒獎與總結 Award & Closing  
曹知行博士 美華慈心董事會共同主席 Alex Tsao, PhD, CACCC Co-Board Chair  
陳明芳 美華慈心董事會共同主席 Cind CACCC Co-Board Chair
- 12:00 PM 美華慈心未來活動與問卷調查 CACCC Future Events & Event Evaluation  
楊秀慧 美華慈心主任 Shirley Pan, CACCC Director



美華慈心關懷聯盟  
Chinese American Coalition  
for Compassionate Care

Zoom Meeting: <https://zoom.us/j/85878442711>  
美華慈心網站: [www.caccc-usa.org](http://www.caccc-usa.org); 電話: 866-661-5687

# 安心茶話屋 HEART TO HEART® CAFE



Play Heart to Heart® Cards to help you think about your end-of life wishes and discuss them with others.

Saturday, 10/24/20, 10am~12pm PT, 1~3pm ET

Zoom Meeting: 886 6599 8117, Passcode : 2005

Email : [info@cacc-usa.org](mailto:info@cacc-usa.org); Voicemail : 866-661-5687

## ACP CONVERSATION GUIDE FOR TALKING WITH YOUR PARENTS



What is ACP? How to start the conversation?

Thursday, 10/29/20: 10~11 am PT, 1~2 pm ET

Zoom Meeting: 864 0560 7381, 密碼 : 2005

Email : [info@cacc-usa.org](mailto:info@cacc-usa.org); Voicemail : 866-661-5687



Both events are conducted in Mandarin and Cantonese.

# 安全是家中大事



生活在多代同堂的家庭中，意味著我們需要格外小心謹慎，以確保家中每一位的安全和健康。限制戶外活動、必須外出時穿戴防護裝備，在多出一分力去保護自己的同時，我們也在保護摯愛的家人。

保持彼此安全就是我們用來表達「愛」的另一種方式。



讓AARP樂齡會在COVID-19期間為您送上提示和資源，請瀏覽中文網站 [chinese.aarp.org/covid-19](http://chinese.aarp.org/covid-19) 或掃描二維碼關注微信公眾號。



**Stanford** Palliative Care  
MEDICINE Department of Medicine

## Stanford's Palliative Care Health Education, Engagement, and Promotion Program

### Mission

To raise community awareness and knowledge of palliative care's role in improving quality of life and pursuing the goals that matter most to people and families living with serious illness.

### Current Services

- ◆ **Virtual, free palliative care health education webinars/ workshops**
  - ◆ For patients, caregivers, and healthcare providers
  - ◆ Free interpretation and translation available
  - ◆ Topics include: advance care planning, managing symptoms, what is palliative care, and more
- ◆ [See our upcoming events](#)
- ◆ [Request an education session for your community or organization](#)
- ◆ [Advance health care planning resources](#)
- ◆ [Visit our full website](#)



Twitter: [@Stanford\\_PC](https://twitter.com/Stanford_PC)



[med.stanford.edu/palliative-care](http://med.stanford.edu/palliative-care)

# 美華慈心關懷聯盟志工培訓課程

歡迎報名參加我們的志工培訓課程！ 您符合以下資格嗎？

1. 講英語, 普通話或廣東話
2. 樂於分享與助人
3. 樂於幫助華人社區面對生命關懷議題與生命對話

美華慈心的志工培訓課程對您和社區有這些幫助：

- 幫助改善華人生命末期的生活品質
- 可與家人和社區分享事前療護計劃
- 關心被探訪的病人，提供情緒上的支持
- 幫助華人認識安寧與緩和療護
- 引導安心茶話屋，協助展開生命的對話



培訓日期：

11/7/20, 9:30am-3:00pm PT, 12:30-6:00pm ET — 志工一日培訓

11/14/20, 10:00am-12:00pm PT, 1:00-3:00pm ET — 安心茶話屋  
引導員訓練（需先完成11/7志工一日培訓）

報名：美華慈心關懷聯盟網站 [www.caccc-usa.org](http://www.caccc-usa.org)

如果您有任何問題，請與美華慈心關懷聯盟聯絡。

電話: 866-661-5687, 電郵: [info@caccc-usa.org](mailto:info@caccc-usa.org)。



美華慈心關懷聯盟  
Chinese American Coalition  
for Compassionate Care

## Volunteer Training Schedule

### 志工培訓日程

Register - <https://forms.gle/9UwbqqjWfAfMcoAj6>

11/07/2020

星期六 美華慈心志工培訓 (5小時)

9:30-10:00 美華慈心介紹

10:00-11:00 事前療護計劃

11:00-12:00 安寧緩和療護

12:00-12:30 休息

12:30-2:00 安心茶話屋

2:00-2:50 正念的自我照顧

2:50-3:00 問答

11/14/2020

星期六 安心茶話屋引導人訓練

(2小時, 需先完成11/7訓練)

10:00-10:30 安心卡介紹

10:30-11:00 安心茶話屋的事前準備

11:00-11:30 引導人注意事項

11:30-11:50 安心茶話屋練習

11:50-12:00 問答

### 美華慈心十五週年慶

"參加美華星期三的Zoom Meeting 已經成了我每個禮拜例行必做的事。不但學到了許多有關 Covid的知識和最新進展, 又延伸接觸到其他相關的網路服務, 譬如安寧療護及UCSF的失智症講座, 將近半年下來真覺受益良多

但是我覺得更大的收穫是我在這一段時間內看到了美華表現的慈心善舉。一開始時大眾對新冠病毒所知非常有限, 但美華就立刻做了他們所能做, 該做的事。搜集捐贈口罩及PPE 防護裝備給醫療機構, 有些口罩還是美華人員親手縫製的。然後就是每週三的線上聚會, 像及時雨似的提供大家非常渴望知道有關新冠病毒的訊息及應對方法。

講師們都盡其所能, 談論他們對疫情的所見所聞, 並分享他們的寶貴人生經驗。十分敬佩他們在醫護崗位上給予人們的愛心照護與協助, 衷心感謝每一位講師每個星期在線上的教導, 正念減壓是生活中的大幫助。另外就是我從參加的學員中看到了不少熱誠助人的實例, 為他們拍手之餘更提醒我要以他們為我的好榜樣。

祝賀美華十五週年慶, 願美華的慈心關懷服務和它散發出的正能量能惠及更多的華人。"

-- Chili Chen

## Four Generations

*Our Family... Caring For Your Family*

Zoe  
Alameda  
3rd Generation  
Owner  
Funeral Director  
FDR-6



Jessica  
Alameda  
Burroughs  
4th Generation  
Funeral Director  
FDR-2757  
Embalmer  
EMB9133



# Alameda Family

WWW.FUNERALCREMATION.COM

## Santa Clara County's Premier Funeral Home

12341 Saratoga-Sunnyvale Rd. SARATOGA, CA

**(408) 257-6262**

FD 1215

DeAnza Blvd./Hwy 85





美華慈心關懷聯盟  
Chinese American Coalition  
for Compassionate Care



## 我們15歲了! 15 Years!

陳明慧護理師 美華慈心關懷聯盟創辦人

Sandy Chen Stokes, RN, MSN, CACCC Founder

15年前，幾位志同道合的朋友和同事，決定成立美華慈心關懷聯盟，以改變華人對談論死亡的禁忌。我們的首要目標就是宣導事前療護計畫，讓在美華人在還有表達能力的時候，先溝通並寫下自己對於生命末期的治療意願，避免親友們不必要的猜測、爭論和遺憾。我們和醫療夥伴們在東西兩岸做了安寧緩和療護志工的培訓。各種生命教育資訊、安心卡和安心茶話屋也幫助了全美和亞洲國家的華人。在這新冠肺炎疫情期間，所有的訓練及聚會活動都是線上舉行，這也使得來自各地的志工，病人及家屬能一起參加這些訓練及活動。我們比過去更加忙碌，因為更多的華人需要了解生命末期醫療意願，並指定一位醫療代理人，在我們無法表達意願的時候，為我們代言，並完成填寫「醫療照護事前指示」表格。

這一次的15週年募款年會，除了年會籌備小組，我們要感謝幾位貴賓講師，潘欣心醫師，羅隽醫師，李國良醫師，Roy Remer和雷叔雲老師帶來最專業的教育。我尤其要感謝董事會共同主席，陳明芳和曹知行博士，以及美華慈心的主任楊秀慧，因為他們的無私奉獻和專業付出，我能夠在今年退下所有的行政工作，和教育專案小組夥伴們專注於生命末期相關的教育課綱和活動製作。

感謝15年來允許我們陪伴他們走完生命旅程的所有病人和他們的家人。感謝所有無私奉獻的志工、董事及醫療單位夥伴們，陪著美華走過了歡笑與淚水。挑戰與感恩交織，美好的15年。誠如美國的幽默專欄作家Erma Bombeck所說：「志工服務是這個世界上唯一最能代表慈心的照顧及耐心陪伴，僅出於對他人的無私大愛。」

謹以此獻給所有我最敬愛的美華夥伴們。

## 15 Years!

15 years ago, we began to gradually remove barriers to an old cultural taboo regarding not talking about death and dying and helping our community prepare for the inevitable - so that families could avoid much of the trauma and regret that could accompany our own death or the death of a loved one.

We did that by educating our community about the importance of advance care planning. CACCC's healthcare partners helped train our volunteers and in turn we were able to replicate this work and train others, so we could help more people in the Chinese community and CACCC educated the healthcare professionals who served them. Our coalition model has brought us angels from the Chinese community and so many partner organizations throughout the United States, Taiwan, and China.

I am especially pleased with the success of CACCC's Heart to Heart® Cafés and the Heart to Heart® cards, which are now being used in Chinese communities, hospitals, and hospices worldwide to make it possible for Chinese people facing the end of life to die with dignity and respect.

During the pandemic, all our education and training activities are conducted virtually. Going virtual has expanded our community outreach: new volunteers and community members are joining CACCC from all over the world. We are busier than ever during these times of uncertainty that we are focused on ACP. Many are taking this opportunity to complete an advance health care directive so loved ones and health providers will clearly know what they want and do not want when the time comes, as well as designate the best person to speak for them when they are unable to speak for themselves.

My deepest appreciation to our event committee members and special thanks to Dr. Cynthia Pan, Dr. Esther Luo, Dr. Gary Lee, Roy Remer, and Teresa Cheng for their expertise that makes our virtual events so worthwhile.

There are not enough words to thank CACCC Board Co-Chairs Cindy Wang and Alex Tsao, and our Director, Shirley Pan, whose leadership and contributions have made it possible for me to retire from operational duties to concentrate on end of life education.

And there is a special place in my heart for all those volunteers, partner organizations, sponsors and donors who have been with us for most of these 15 years. You were with us through the good times and the challenging times. As Erma Bombeck said, "Volunteers are the only human beings on the face of the earth who reflect this nation's compassion, unselfish caring, patience, and just plain loving one another."



Sandy Chen Stokes  
CACCC Founder



## 美華15年 - 回顧與前瞻

曹知行博士 Alex Tsao, PhD

美華慈心關懷聯盟董事會共同主席

記得第一次參加美華慈心關懷聯盟的活動是在美華成立之後不久，十多個人擠在借用的診所後面的一個小空間裡。因為美華的創辦人Sandy早期擔任過當時美國癌症協會加州華人分會的會長，參加的志工裡有不少來自華人分會，我也是其中之一。十五年前，美國一般大眾對於事前療護計劃的認識不是很普遍，更不用說華人社區了。我自己也是一知半解。美華是美國第一個，也是唯一一個在華人社區中推動事前療護計劃的華人志工組織。雖然事前療護計劃是個很重要的議題，但是因為華人的傳統文化，價值觀念和習俗，要在華人社區中做這方面的推動，需要很多的功夫和耐性。美華一步一腳印，走過十五年。如今我們可以感覺到華人社區對這方面的認知和關注已有顯著的增加。美華在北加州，南加州和紐約等主要華人聚居地區都已開展服務，聯盟的合作機構也達一百多個。這都要感謝Sandy持續的熱情和毅力，十五年來事無大小，親力親為的帶領，所有志工和同仁的奉獻，以及華人社區對美華的支持。

瞻望未來，華人社區中還有更多的事情需要美華去做：在美國的華人人口，超過一半來自過去廿年的新移民。在語言，文化上和主流社會間有著比較大的差異，在取得醫療資訊和運用社會資源上需要很多幫助，也需要美華的協助來認識及妥善地處理有關事前療護計劃的事宜。因此美華在華人社區的教育工作在未來需要持續地推廣。其次，美華需要擴大運用現代的互聯網科技，讓更多的華人朋友能透過上網就可以得到美華的服務。尤其是過去半年以來，由於新冠病毒迫使大家轉向使用互聯網，取代以往許多必需面對面從事的活動，使得大家了解到運用雲端技術的優勢和必要性。

新冠病毒為許多人帶來各種型式的壓力。長時期的居家隔離避疫，讓社交孤立造成了許多人精神上的不安；許多人因為經濟活動停頓而失去收入；而可以在家工作的人又需要同時兼顧工作和孩子；更有些不幸罹病的人，一旦送進醫院就和親人隔離了，甚至到離世都沒有機會再和家人見面。因應這些社區裡面臨的種種壓力，美華在今年下半年起推出的"正念自我照顧"的訓練課程，為大家提供了及時的，亟需的減壓服務。這個"正念自我照顧"的課程，是美華從去年就開始籌劃的一個新的服務項目。原本是為了幫助華人朋友們萬一需要照顧生病的親人時，能夠妥善的處理面臨的壓力，維持照顧者身體和精神上的健康，從而提升對病人照顧的品質。沒想到碰上了新冠疫情，正好適時為華人社區提供一些幫助。"正念自我照顧"的訓練也能讓大家在平時忙碌的生活中，有機會慢下腳步，靜下心來，思考自己的生命，給自己一個機會，想一想自己的事前療護計劃。"正念自我照顧"訓練在今後也將成為美華服務項目中重要的一環。

美華感謝大家的支持，能在過去十五年中，有機會為華人社區服務。美華也深感社區裡未來會有更多的服務需求。希望大家繼續以往的支持，讓美華能繼續為大家服務。



## 慈心關懷十五年 CACCC 15 years

陳明芳 美華慈心關懷聯盟董事會共同主席及財務  
Cindy Wang, CACCC Co-Chair and Treasurer

明芳從2011年開始就成為美華慈心關懷聯盟的志工協調員，在美國癌症協會北加州華人分會做志工長達16年。

2005年美華慈心關懷聯盟在加州撒下了第一把安寧緩和療護志工的種子。十五年來創辦人陳明慧帶領了許許多多或具專業背景或具愛心熱忱的志工及能幹負責的主任一步一腳印將美華的使命理念傳播發揚，我們看到慈心關懷的種子已在多個國家地區慢慢茁壯結果，雖然未達遍地開花，而我們腳踏實地耕耘的小小成就實在值得邀請大家一起來慶祝美華十五週年慶。

2020年一場危及全球的疫情讓人們不得不社交孤立，美華十五週年慶的形式只好改成ZOOM視訊會議。從年初討論，籌備到今天，大家來自不同地方藉由視訊齊聚一起慶祝並在正念中攜手同行。希望疫情、災難早日平息！美華仍然秉持使命與理念為華人社區服務，期待下次的二十週年慶大家能實際齊聚一堂，擁抱和愛護一起讓慈心關懷的枝芽更茂盛。

In 2005, CACCC started through compassion and caring volunteers in California. Over the past 15 years, the founder, Sandy Stokes, has led individuals of many professional backgrounds and dedicated volunteers to spread and carry forward CACCC's mission. Through our results, we have seen that compassion and care have grown abundantly through various countries and regions. Although we have not reached all regions, these humanitarian achievements are worthy of celebration as part of the CACCC's 15th anniversary.

The pandemic that threatened the world in 2020 forced people to be socially distanced. As a result, the format of the 15th anniversary celebration of CACCC had to be changed to a Zoom video conference. Through planning at the beginning of the year and the preparations today, people from various places gathered together to celebrate the organization's achievements through video and continue the spread of compassion and care.

Hopefully this pandemic will be resolved soon! In the meantime, CACCC still upholds its mission and philosophy to serve the Chinese community, and we look forward to our 20th anniversary celebration for everyone to actually gather together and further the values of compassion and care of our organization.

# Community Awards

## 社區服務獎

CACCC is proud to announce the three outstanding organizations who did triamonds contribution to our Community. CACCC's 2020 Community Award receipts are the Chinese Cancer Memorial Foundation (CCFM); Care Mission USA and Coalition of Asian-American IPA (CAIPA).

**The Chinese Cancer Memorial Foundation (CCMF)**, was founded by Dr. Paul Huang in 1996, while in memory of his late wife Daisy Ku Haung who had passed away due to stomach cancer at age of 46. Initially named the Daisy Ku Huang Memorial Foundation, it was changed to Chinese Cancer Memorial Foundation to embrace other families who had also lost their loved ones due to cancer, as well as provide support to cancer patients both directly and via other organizations. The organization is made up of 5 board members, with Dr. Paul Huang as chairman, and Dr. Jenta Shen, Dr Ming-Chien Tang, Wen Ku, and Kitty Geiger.

While CCMF may be a small organization, with all board members present being volunteers and no staff members, they do their utmost in order to provide the most support and help to cancer patients, the family members, and other organizations. CCMF sponsors educational programs related to cancer prevention and end-of-life care. All CCMF programs and projects are screened and evaluated by all board members to ensure they are helpful to the communities.

In May 2019, CCMF had a charity concert in Redemption Church, San Jose with Tsai Chin, a world-renowned Chinese singer. This event was organized and hosted by CCMF, and successfully fundraised \$627,000. All the proceeds went towards sponsorships for cancer-related organizations.

華人癌症紀念基金會（CCMF）於1996年由Dr. Paul Huang創立，以紀念因胃癌去世妻子Daisy Ku Haung。目標是支援其他防癌組織幫助新移民防癌及抗癌，並幫助緊急財務困難的低收入或新移民癌友。基金會由5位董事會成員組成，Paul Huang博士是董事會主席，其他董事會成員有沈仁達醫生，Tang-Chien Tang醫生，Wen Ku和Kitty Geiger。

基金會所有董事會成員都是志願者，但他們盡最大的努力為癌症患者，家庭成員和其他組織提供最大的支持和幫助。CCMF贊助了與癌症預防和臨終關懷有關的教育計劃，所有CCMF計劃和項目均由所有董事會成員進行篩選和評估，以確保它們對華人癌症社區有所幫助。2019年5月，CCMF與世界知名的中國歌手蔡琴在聖何塞救贖教堂舉行了一場慈善音樂會。該活動由CCMF組織和主辦，成功籌集了627,000美元。所有收益都用於資助與癌症有關的5個非營利慈善組織。

## Care Mission 救苦扶貧, 疫災中的行動與祝福

**Care Mission** was founded in 2011 in two different countries, as Care Mission in Mexico providing medical services as a nonprofit outpatient health clinic in Tijuana to underserved communities, while Care Mission USA provided hot meals and other essential supplies to the DTLA homeless community.

Care Mission in Mexico serves more than 450 patients every week, and more than 22,500 patients every year. Their medical services are free of charge with different specializations, ranging from acupuncture, mental health consultations, dental health services, as well as optometric services and general family health services.

Care Mission USA has prepared and delivered more than 1200 boxes of hot meals every week to DTLA by volunteers, totaling more than 60,000 meal boxes annually. Care Mission Youth is a student volunteer organization under Care Mission USA that helps to build leadership skills among students of all age groups, with the aim to help and provide support to the underserved communities of Los Angeles.



Since the COVID-19 pandemic, Care Mission USA has been providing medical equipment to those who are on the frontlines risking their lives while keeping the communities safe. With the decreasing amount of food providers due to stay at home order, youth volunteers are also baking cookies and face masks for the homeless communities.



「美國饅頭基金會」和「墨西哥饅頭基金會」成立於2011年,「墨西哥饅頭基金會」坐落於蒂華納,為貧乏的社區提供醫療服務,「美國饅頭基金會」則為洛杉磯市中心無家可歸社區提供熱餐和其他必需品。



墨西哥饅頭基金會每週為450名患者提供服務,每年約為22,500位患者提供服務。提供免費各種專業的醫療服務,包括針灸,心理健康諮詢,牙科保健,驗光服務並舉行各種訓練課程,提升一般家庭保健常識。



美國饅頭基金會每週三次為洛杉磯市中心遊民發送1,200個熱飯盒,每年總計超過60,000盒。青少年組是美國饅頭基金會旗下的一個學生義工組織暱稱小饅頭,旨在幫助各個年齡段的學生建立領導才能,目的是為洛杉磯的社區資源不足的社區提供幫助和支持。自從COVID-19以來,饅頭基金會一直在為前線冒生命危險的醫護人員提供醫療設備。由於市場關閉食物供應商數量減少,小饅頭們改為無家可歸者烘烤餅乾,在家製作口罩和面罩,提供醫護和遊民同時也贊助其他組織將物資送至海內外所有需要的地方。

# 亞美醫師協會心繫亞裔社區 用心服務民衆

亞美醫師協會 (Coalition of Asian-American IPA) 是大紐約地區最大最成功的獨立醫師協會，我們網絡內有超過1100名醫生，涵蓋70多個專科，目前在紐約為超過50萬亞裔病人提供高質素的醫療服務。

亞美醫協秉承為紐約亞裔社區提供高質素服務的宗旨，自紐約疫情爆發以來，始終積極活躍在抗擊疫情的前線。不論是捐贈醫療物資至紐約超過50家各大醫院或療養院，還是緊鑼密鼓地啟動快速測試站，亞美醫協都義不容辭，衝鋒在前，只因心繫社區以及作為紐約最大最成功的醫師協會所應擔當的那份責任。

從一月底疫情剛出現時，亞美醫協便迅速對社區民眾提出警示，並為紐約各大醫院及療養院奔走籌集並捐贈醫療防護物資；四月疫情嚴重之時，為了可以更好的監控並追蹤新冠病毒案例，以便紐約重啓經濟，亞美醫師協會與贊助合作夥伴共同計劃並籌備了新冠病毒流動檢測站項目。



亞美醫師協會聯絡社會各界組織捐贈醫療防疫物資給各大醫院及療養院。(右二為亞美醫協首席運營長沈卉)



亞美醫師協會新冠病毒流動檢測站。(左一為紐約州眾議員金兌錫、左二為亞美醫協總裁兼執行總監劉季高醫生、右二為美國國會眾議員孟昭文)

當亞美醫師協會正式啟動移動快速測試中心時 (Mobile Rapid Testing Center)，得到了眾多官員的熱烈支持，其中包括紐約州眾議員金兌錫、紐約州眾議員牛毓琳、美國國會眾議員孟昭文以及紐約州參議員劉醇逸。新冠病毒流動免費檢測站從曼哈頓華埠至布碌崙、法拉盛和艾姆赫斯特，涵蓋到最大的華人社區，累積為行動不便的耆老及大眾提供了數千次免費檢測服務。

亞美醫協全體工作人員及醫生會員始終走在前沿，盡最大的努力只為守護亞裔社區民眾的健康和安全，遠離病毒的困擾。現在於紐約復工之際，更廣泛的於社區內宣講預防疫情的相關措施，提醒並敦促社區民眾盡快預約看家庭醫生或作遠程看診，切勿延誤病情。

今後，亞美醫協將更緊密地聯合美華慈心關懷聯盟等社會各界組織及人士，以最真摯的熱情和積極的態度，共同為亞裔社區提供最高質素的服務，為社區民眾的健康和優質生活保駕護航。

請瀏覽 [caipa.net](http://caipa.net) 瞭解更多有關亞美醫師協會的服務。



## 在正念中攜手同行

楊秀慧 Shirley Pan

美華慈心關懷聯盟主任

今年一月中我開始注意到新冠病毒的報導，想著疫情的發展可能會影響美華慈心無法在時間內完成專案計劃。二月中我們取消了兩場安心茶話屋活動，三月初我們暫停了在加州和紐約市的病人探訪，延遲了原訂的志工訓練，並取消了四、五月所有的社區活動。新冠狀肺炎的迅速傳染，打亂了我們所有的計劃，計劃趕不上變化了。但隨著狀況的改變，我們也要有因應的措施：我們把兩天的訓練改成數個線上訓練、在線上舉行事前療護計劃講座，並且在線上舉辦安心茶話屋。這些活動都很成功，意味著我們可以把美華慈心的宗旨傳達給各處的華人社區，而不只限於加州和紐約，我們可以更有效率地幫助更多人。危機也是轉機，改變可能帶來更多的機會。

當三月中疫情越發嚴重時，很想能做點什麼幫助大家，於是美華慈心發動捐款購買口罩和防護衣捐給需要的醫療單位，也號召志工做布口罩送給社區裡需要的人。感謝所有出錢出力的志工和朋友們。美華共捐出27,500件PPE。

美華慈心從去年就開始準備正念的自我照顧課程，訓練了八位種子教師，並展開教材的翻譯與編寫。又看到大家受到疫情的影響，心情不能平靜，於是在正念講師們的支持下，開始了每星期三正念與減壓的活動。講師們帶領大家做身體掃描和靜坐，分享他們在正念的心得，美華也請一些來賓分享大家有興趣的主題。這個活動受到很多人的歡迎，參加者來自四面八方。當聽到參加者回饋受益於這個活動時，真是十分感動。

這場災難造成百萬人喪命，經濟崩潰，但是也有一些正面影響的，例如：空氣污染降低、父母有時間陪伴子女、養成良好的衛生習慣、激發慈心互相幫助等。這場疫情終究會結束，但能多快結束，取決於大家是不是能遵守規範做好自主健康管理，是不是能互相幫助而不自私自利，是不是能研發出有效的疫苗。

我們能在這場疫情中做些什麼？以下是我個人的想法跟大家分享。

1. 不要時時盯著高升的確診病例，保持平常心，試試用正念來安靜我們的心。歡迎每星期三來參加美華慈心的正念與減壓活動。
2. 不要傳播可疑、不確定的訊息，造成恐慌。多傳些可靠的正面報導。
3. 不要過度囤積物品，大家要共享，留一些給別人。
4. 關心你的鄰居和長者，提供他們需要的幫助。
5. 捐血、捐款、捐物資、或捐出時間來服務，在能力範圍內去幫助別人。
6. 自我成長（學習一項新技能或讀幾本好書）。
7. 增加自己的免疫力，注重營養，多做運動，讓自己更健康。
8. 打電話給你久未連絡的親戚朋友，表達關切，重拾舊日情誼。
9. 在家好好跟家人相處，多花點時間互相瞭解，學習正念的傾聽，讓家庭更和諧。
10. 如果還沒有做事前療護計劃，現在要趕快開始做準備，可以參加美華慈心的安心茶話屋，瞭解自己和家人對生命末期的看法；聽事前療護計劃講座，瞭解要準備哪些法律文件；認識安寧與緩和療護，明白碰到重大疾病時，可以有哪些選擇。

請上美華慈心的網站[www.caccc-usa.org](http://www.caccc-usa.org)查詢我們活動的日期，報名參加活動，更歡迎您加入美華慈心，接受志工訓練，成為傳達生命關懷教育的使者。





美華慈心關懷聯盟  
Chinese American Coalition  
for Compassionate Care  
[www.caccc-usa.org](http://www.caccc-usa.org)

**15 Years of Compassion in Action Events on Oct. 16 & 17, 2020**  
**A Year to be Mindful 在正念中攜手同行**



**Surgical  
Masks**

23,250

**Isolation  
Gowns**

1,225

**Gloves**

1,200

**Goggles**

174

**Coveralls**

100

**Homemade Masks,  
Caps & Gowns**

593



美華慈心關懷聯盟  
Chinese American Coalition  
for Compassionate Care  
[www.caccc-usa.org](http://www.caccc-usa.org)

**PPE DONATION**

感謝所有捐款、捐物資、捐時間和捐贈布料的個人或單位，謝謝您的愛心，幫助社區對抗疫情！





# 在正念中攜手同行

## 正念的自我照顧

美華慈心自2019年初即開始籌劃「正念的自我照顧」課程，從講師訓練、翻譯並編寫中文教材、成立讀書會以深入正念，已投入約1000小時的人力。感謝 CC and Yuhling Han 基金會全力贊助，並免費提供課程給華人社區的照顧者。本聯盟創辦人陳明慧護理師為本課程的催生者。雷叔雲是本專案負責人，本身受過正念減壓的訓練，同時翻譯過不少正念有關著作，以《生命不再等待》一書榮獲第33屆金鼎獎最佳翻譯人獎。目前有七位合格的講師，已在美華慈心每個星期三的線上「正念與減壓」活動帶領社區民眾做基礎練習，參加者遍布美加兩地。



雷叔雲

Teresa Cheng



陳明慧

Sandy Stokes



高淑麗

Shirley Chang



曹知行

Alex Tsao



廖明煌

Mike Liaw



陳大雄

Gordon Chen



周志清

Simon Chow

## 美華慈心關懷聯盟送給照顧者的禮物

作者雷叔雲是美華慈心關懷聯盟「正念自我照顧」講師暨專案負責人。她以《生命不再等待》一書榮獲第33屆金鼎獎最佳翻譯人獎，同時翻譯過不少正念有關著作，本身也受過正念減壓的訓練。

一提起美華慈心關懷聯盟，必然聯想到生命末期的關懷，可是生命末期的人身旁，或者病人、老人、各種無法獨力照料自己衣食住行的人身邊，都有一位日日照顧他們的人，也值得同等的關懷。

這位照顧者，可能是親人，也可能是醫事人員，甚至是志工。無論是出於親情、職業需要，還是熱心助人，許多人雖因照顧工作而肯定生命的目的和意義，不可諱言的，他們也都時時面對著老、病、死這三大人生難題。研究顯示，照顧者常有健康問題、心理壓力和社交疏離。

於是美華慈心關懷聯盟在兩年前開始籌畫送給照顧者一份貼心的禮物：「（給照顧者、家人、志工、醫事人員的）正念的自我照顧」。故事是這樣開始的：位於舊金山的 Zen Caregiving Project 邀請美華的創辦人陳明慧女士，以及後來成為專案負責人雷叔雲、後來成為本專案講師的高淑麗實地體驗他們的「照顧者的正念課程」（Mindful Caregiving Education），美華認為這套課程對照顧者將有很大的幫助，於是著手與對方合作，得到充分授權，翻譯並改寫教材，以適合華人文化、思想、風俗。對方也為美華訓練講師，第一批北加州的八位種子講師就此誕生。

Zen Caregiving Project的課程是根據正念的精神而設計的，美華所改編的華文課程自然也是以正念為基調。正念（mindfulness）一詞，源自1979年麻薩諸塞州大學醫學院卡巴金（Jon Kabat-zinn）教授。他在醫院工作時，發現醫院好似一塊大磁鐵，吸來了大量身心痛苦的人，因此希望能夠解除病人的痛苦，可是醫院只能對症下藥，對人卻無藥可醫。因此他從本身修禪的背景為靈感，創立正念減壓診所，以正念「刻意、專注、當下、不加批判」的精神，演化成一套不帶宗教色彩的八週課程，為慢性病人和長期疼痛的人減輕身心壓力，效果非常驚人。自此，正念減壓開始運用在醫護人員、受刑人、警察、企業領導人和員工、學生等領域，現在則成為風行的減壓方法，有正念靜坐、正念不行、正念進食、正念聆聽、正念溝通、正念領導、正念做父母…幾乎是全方面的全民運動了。

美華現階段推出的課程，名為「（給照顧者、家人、志工、醫事人員的）正念的自我照顧」（Mindful Self-care for Caregivers），包括六項內容：正念、慈心、自我照顧、正念溝通、個人界限、分享圈。由於課程生動，需要藉由活動來體會，因此每期僅招收十二位學員。又因疫情的影響，原來面對面的課程，全部改為在線學習。美華在七月向媒體和社區宣佈這項好消息，一時報名踴躍，第一期已經在八月十一日正式展開八週的課程，目前已完成全部課程，以分享圈的形式長期進行相互關懷和鼓勵，第二期則在十月六日開課，參與者遍及美國東、西岸、加拿大、台灣。

照顧者由於在照顧工作上投注大量的時間、精力和情感，往往疏於照顧自己，這套課程以「正念」、「慈心」、「自我照顧」來學習如何關愛自己，又以「正念溝通」、「個人界限」來梳理照顧方和受照顧方的人際關係，最後，以「分享圈」來鼓勵人與人的分享和長期的互助。對於正在從事照顧工作的人，甚至未來可能擔任照顧工作的人，絕對是一份最關愛的禮物

參加第一期「正念自我照顧」課程的12位學員已經完成8週的課程。

第二期的課程正在進行。

同學對這個新課程都感覺到很受惠，以下是同學們的回饋。

- 「正念的自我照顧」這八週的課程真是簡捷有力，提供我們相當好的基礎，引導我們從不同角度了解身為一個照顧者，可以由不同角度的自我照顧來提升自己照護別人的能力。非常感謝老師專業的教授和支持，以及同學們充滿愛心溫馨的分享與鼓勵！
- 我每個星期都跟著所學的課程走，同學之間也互相打電話，互相支持。這個課程在我最需要的時候，幫助我走過痛失親人的哀傷。
- 這個課程讓我看到不同的自己，原來我可以不必陷入家人情緒的漩渦。謝謝老師分享照顧長輩的經驗，這個課程讓我學到很多正念的法寶，也看到未來可以為照顧自己和家人做的事情。
- 原來，要照顧別人，應該要先照顧好自己。自己不快樂、不健康，就沒辦法照顧好別人。自我照顧是必需品，不是奢侈品。這句話很震撼！
- 正念讓我學會聆聽和耐心，不僅自己和家人受惠，我的朋友也因為我分享了上課學到的法寶而得到幫助。
- 正念和慈心相輔相成的關係，每個人都會碰到可控制和不可控制的事情，要懂得如何慈愛自己。
- 對我而言，講師們細心的解說與指導，課堂、課後學友相互間親身實例的分享與關懷，以及親身練習運用的挫折與成效，在在都流露出正念與慈心照護的「自然美」。
- 非常感謝有這次的學習過程。我受到很多的震撼與啟發。每一個課程都是在開拓我的視野，挑戰我的極限。處在優渥的環境，都可說「生死皆自在」。但是遇到境界時，就有感覺到被境給綁住了。感謝所有的講師，真誠的帶領與分享，讓我能穩住自己的心性，盡力把我自己照顧好，也進而照顧好我身旁的家人。無限感恩！

- 講師團的上課方式真是超強設計啊！老師們都是灣區頂尖的人物，能夠上這個課程真是好福氣。
- 講師們的性格不同、各有所長，卻是心念一致地為我們傳授正念慈心。有如百花齊放，卻都是迎著陽光(正念)，在微風中撒播種子(慈心).....他們一致傳授的，自然是我們努力領受的。而從自己最相應的老師的全人展現中，每個學員都能夠感受到各自歡喜信受的身教。非常喜歡這樣色彩繽紛的課堂氛圍。雖然，大家各自面對生命的難處，但是，在老師的引領與同學的回饋中，總能夠心開意解、重新/從心出發，在往後的考驗中更迅速地回到正念慈心。非常感恩美華慈心的工作人員和老師們!

講師的感言：

- 感恩我們有機會把想做的事情帶到大家前面，從大家分享人生故事和經驗的這個過程裡面，讓我覺得非常的充實和溫暖，希望能日後能在不同的平台繼續互相支持與鼓勵。
- 感謝有機會在這個充滿愛心的團體成長與學習，感恩大家的愛心，慈心，真心，和誠心，在課堂上表現出來。這是最難忘的一次經驗。
- 自從去年開始參與正念的自我照顧教學活動，一晃就是一個春秋；當初並沒有想到參與這項活動竟然改變了我的生命體驗。因為疫情持續宅在家的小兒子有了「少年維特的煩惱」，兒子在一些情緒影響下，變得不耐煩，晚上睡眠不安寧，沒有耐性聽父母的話等青春期叛逆行為一一浮現.....三個多月前我想到正念自我照顧課程內的正念靜坐，為什麼不運用到我的家庭裡呢？也許可以幫助他渡過這個風暴期？於是乎，每天晚上全家十分鐘的 loving kindness meditation session 就於焉展開；這三個月來，在不間斷的靜坐修習下，我看到全家愛心的凝聚力愈趨堅固，小兒子睡得好極了，心情更加開朗樂觀，我們的互動溝通也回復舊觀……感謝也感恩正念的自我照顧賜給我：正面能量釋放出來的Life changing experience. 我們用的靜坐軟體：Oak app “Loving Kindness”
- 經過一年多來的籌備和許多人的幫助和努力，終於把這個課程呈現給大家。感謝同學們的信任，分享了你們內心的故事和心情。同學們每次的分享都是大家學習的機會。很高興第一期的學員都非常肯定這個課程，謝謝大家的回饋，我們會讓這個課程越來越好，讓更多的照顧者和被照顧者受惠。

## 正念與減壓

美華慈心關懷聯盟為減輕大家因新冠肺炎疫情造成的緊張情緒，在四月開始了每週三的「正念與減壓」線上活動。除了帶領做正念減壓，並且每週分享不同的主題。

每週三上午10-11點（美西時間）；下午1-3點（美東時間）

Zoom Meeting: <https://zoom.us/j/84397973750>，密碼：2005

美華慈心電郵：[www.caccc-usa.org](http://www.caccc-usa.org)，電話：866-661-5687

## 晨光序曲

雷叔雲

美華慈心志工，正念的自我照顧講師

我的瑜珈課都在一大早。

窗格上，晨光因樹影而有了律動。窗內，地板的楓木紋理上鋪著一塊塊瑜珈墊。一個個聚精會神的

學生，眼光都投向印度老師薩琴，他的動作簡直神乎其技，身體可以摺疊，可以扭成麻花，我差太遠了，卻也不在乎。我在瑜伽墊上，學習柔軟，學習平衡，學習放鬆，學習正念。我不在意動作遠不如老師，也沒有可能達到那樣的水準，卻總喜歡視瑜伽教室為我的正念教室，將正念與瑜伽打成一片，或者說，正念與生活打成一片。

薩琴在早課結束時，總是說：「……看如何能把這一份平靜與和諧帶到這一天。祝大家早安！」好似正念瑜伽之後，一天方才真正開始。晨間，有人總要來杯咖啡才甦醒過來，若換飲一段香醇濃郁的正念時光，會不會也同樣提神醒腦？咖啡只管一個早晨，正念時光不僅管用一天，甚至一生。許多人都這樣走過，何妨一試？

## 正念與減壓：暫停的藝術

美華慈心「正念的自我照顧」講師雷叔雲在7月29日的「正念與減壓」活動中，討論「暫停的藝術」，在此分享其中一個小技巧。每天在奔波忙碌中，常發生兩種現象：一是期待結果，身體還在做這件事，心卻已跑到下一件事去了。另一個現象是腦子像跑馬燈，不是留戀過去，就是懊悔過去。正念既然是：刻意、專注、當下、只觀察、不下判斷，因此，這樣心跑去未來或跑回過去，都是沒有正念。我們如果不停一停，經常會錯過一些細節。用STOP的方法，可重新回到當下：

S (Stop) 停一停、T (Take a breath) 吸一吸、O (Observe) 觀一觀、P (Proceed) 向前行。這就是說，首先，放下手頭的事，然後，舒緩地呼吸一到三次，再觀察自己的身體、念頭、情緒等，最後，衝自己笑一笑，繼續手邊的工作。

## 正念與飲食

廖明煌 Mike Liaw  
美華慈心志工，正念的自我照顧講師

朱文英 Ginny Chu 整理  
美華慈心編輯文字志工

廖明煌中醫師在10月7日「正念與減壓」的活動中分享正念與飲食。

我們可以把正念用在生活飲食當中。首先我們先思考了解自己：吃什麼？在哪裡吃？怎麼吃？為什麼要吃？來反思觀察自己的飲食生活。

透過「正念」，我們會重新審視：我真的要吃嗎？我吃的很愉快嗎？吃的很健康嗎？我吃飯前和吃飯後有什麼不一樣的感覺？我有什麼地方應該可以改變的？對於許多常見又無奈的問題，像生活上許多消化系統和慢性的疾病，我們應該用正念來喚醒自己該注意的。

“You are what you eat.”

「Mindful eating」—When、What、Where、Why、Who、How

許多我們關心的消化系統疾病、慢性非遺傳性的疾病的問題，我們要特別注意兩大重點：

第一個是飲食的細節，第二個是吃東西的順序。

我們會重新思考的是，真的需要吃那麼多嗎？什麼時候吃？和吃東西的順序。我們試著跳出既有飲食的框架，可以把飲食問題看得更清楚。我們食物的營養素不外乎：碳水化合物、蛋白質、脂肪，和維生素、少量礦物質。其中蛋白質是最難消化的，它在胃部排空的時間，至少四個小時，依此

而論，有胃酸逆流問題者，可以考慮不要在飯後吃水果，而是飯前30~40分鐘，甚至一小時，先食用。飯後血糖飆高的問題者，應該考慮先吃蔬菜和蛋白質之後，最後再吃碳水化合物（例如華人的主食，米飯）。建議湯可以先喝。不必擔心湯會「沖淡」消化液的問題，因為正念飲食講究細嚼慢嚥，在細嚼慢嚥的同時，消化液（包括唾液、胃酸等）的分泌自然很旺盛。

有鑒於人體每個細胞膜都是脂肪質，我們細胞修復和代謝都需要脂肪質，所以對素食者的建議是“適量”油鹽，而不是強調少油鹽。注意，許多自然的食物本身也還有鹽份。例如蕃茄和柑橘類水果本身鹽分都很多。至於如何辨別每一個人每天該進食多少水果，一般人可以考慮以自己一個拳頭大體積大小，是自己每天適合吃的水果量。

有關飲食另外一個重要議題「什麼時候吃？」我們真的一天要吃三餐嗎？

根據，2019年12月新英格蘭醫學期刊，提出了一個關於「間歇性斷食」的論文，總結了約80篇醫學報告和論文的研究。主要的建議是，理想狀態是不要讓自己的肚子一直都是飽的，也不要讓自己血糖指數有太多個峰值。最好保持一天有一段時間不進食，尤其是晚上。我們腦下垂體分泌，到我們腎上腺皮質激素分泌，一天是有兩次峯值的。所以建議，早上八點以前，傍晚三點到五點，是比較好的進食時間。

除了純粹學術上研究，臨床觀察也做過實驗，讓一個一天只有4小時進食的猴子們，和一天隨時都是在飽足狀態的猴子們比較，30年後他們的身體變化差異很大。一天只有4小時進食的猴子整體年輕非常多。

「間歇性斷食」對於治療某些特定疾病，會有非常大的好處。也對一些難以治療的疾病，可以達到某些程度上的改變。最嚴格的是18個小時斷食。這也有助於排出體內不好物質的功用。當然對一般大多數人，也可以偶一為之。

除了飲食的調整和細節關注之外，對身體的新陳代謝，對於許多代謝不良的疾病，注意「運動」習慣是非常重要而且必須的。一般家庭醫生建議每個禮拜三到五天，每天30分鐘的運動是必須的。當然，在矽谷的工作環境，建議一個禮拜五天是更好的運動效果。特別是運動要達到流汗的效果。

在飲食的「量」方面：每一個人體重1公斤需要的蛋白質通常在0.8-1.2公克。它的實際體積，相當一盒撲克牌大小體積是為參考。通常不建議過多的蛋白質，因為會造成肝臟和腎臟的過度負擔。

## 疫情中的正念

高淑麗 Shirley Chang  
美華慈心志工，正念的自我照顧講師

高淑麗在8月5日和9月16日的「正念與減壓」活動中分享在疫情中認識自己

我們正在歷史滾滾洪流中面對這個100年來發生的疫情。短短的六個月，疫情改變了全世界，改變了我們的生活方式，也改變了我們的思維。



### 面對疫情，我有恐懼嗎？

六個月來疫情的報導從未間斷，每天聽到觸目驚心的得病和死亡人數，我問自己我內心的感受是什麼，我有恐懼，我有害怕嗎？

幸運的是我早些接觸了正念，對自己身、心的反應比較敏銳，這個訓練在這個時候特別用得上。我清楚的知道我有恐懼、不安，而且隨著時間變化、起伏。

### 為何恐懼？

一月份，武漢疫情爆發、武漢封城，那時，美國和歐洲都還很安穩。對中國的疫情，我心中抱著同情和關懷。

二月份，疫情在世界各地蔓延開來，我擔心台灣的家人，擔心和心疼兩個醫生弟弟，他們為了工作，過著和家人隔離的生活。更擔心97歲的老母親。面對自己的擔心，除了每天聯絡，確定他們平安之外，靜坐的時候，我用誠敬的心念為他們祈福，希望他們平安。

三月份，歐洲疫情爆發，加州也不例外，三月20日加州開始了居家令。我看到自己的恐懼感加懼。那是一種無力感而來的恐懼，因為病毒像躲在暗處的敵人，自己隨時都是被攻擊的目標。我知道自己極度的不安。

這幾年學習正念的過程中，最大的收穫是不壓抑自己，也不責怪自己沒用。正念使自己更貼近自己的心，學到對自己柔軟，清楚的知道自己的感受。接受自己情緒的起伏，接受發生的事實。

但不能讓負面情緒滯留。這是一位禪修者所教導的，他說：任何的情緒，不論是恐懼或憤怒，它停留愈久，會愈強化，就像是練習樂器，或學習一種技能，一再的重複，它會無形中不斷加強，變成你的一部份。我牢記這個簡單而不易做的教導，隨時提醒自己。

### 我怕死嗎？

我發現自己像一個一直在準備期末考的學生，期末考忽然宣布提早了，我開始慌張、不知所措。因為我知道原來我根本沒有準備好，我是恐懼死亡的，而且更充滿對生病甚至插管的恐懼，

但是總不能坐以待斃，於是我做了一些分析和行動。

### 如果我會死，要準備嗎？

最先想到的是對家人的交代，於是我把本來就準備好的重要文件再看過一次，也鄭重的和家人開了一個家庭會議，告訴他們萬一我生病了，或是死了，他們如何找到這些資料。兒子甚至問我要如何幫我辦喪禮，要請什麼人參加，他把我說的錄影，錄音存檔，然後慷慨的說：只要妳還沒有死，任何時候都可以更改！我女兒也問我：媽媽，妳如果死了，最後打算穿那一件衣服？

我很高興我們的會議輕鬆愉快，但卻嚴肅的記錄了一切。我也很高興在談死亡時，我們沒有禁忌，也沒有哀傷。

### 關懷和愛的心永不止息

雖然戴著口罩，維持社交距離。然而透過視訊、電話，遠距的家人、朋友，和鄰居的聯繫更頻繁了。人和人之間的距離反而更近了。

我也常驚喜的收到朋友的簡訊，告訴我留在家門前的東西，這些東西大多是他們家裡後院的水果、青菜，或是他剛剛做好的點心，饅頭，包子、蛋糕等等…這些溫暖的關懷令人感動！

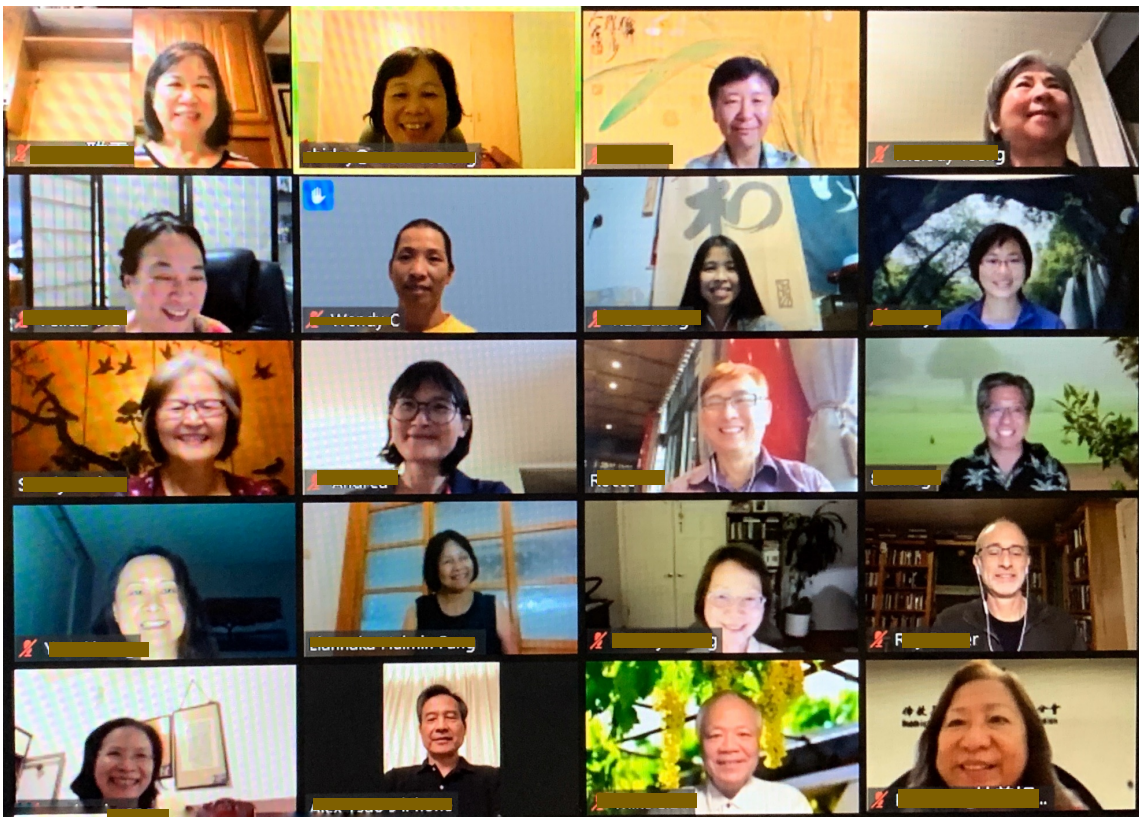
### 正念帶來的好處

6個月來我體驗到正念帶來的影響。有名的心理學家，Viktor Frankl 說過：人最大的自由就是我們有選擇權。正念變成我的隨身工具，它讓我認清壓力，誠實面對，做好自己的選擇。

正念減壓是有科學實證的，但不僅是面對壓力，正念在喜悅的時候帶給我的快樂更是加乘的效果！

### 正念與減壓活動參加者的回饋

- 美華慈心關懷聯盟15歲生日快樂! 我在2017年的春天經過閨蜜的邀請加入了美華志工團隊，因為一些私人原因，離開了志工的崗位，請原諒。2020年三月COVID-19 pandemic，我開始參加美華慈心關懷聯盟主辦的每個禮拜三，上午十點到十一點 (PT)，舉辦的正念與減壓活動。謝謝各位老師的指導，這半年能夠很平安的過日子。而且更加了解面對生死的迷思，以及如何陽光的過每一天，活在當下！謝謝美華慈心關懷聯盟的精心策劃，無私的付出，不但幫助了我，而且聽到很多人也都跟我同感。希望更多人能夠參加志工的團隊。誠心感謝！—王楨 Cecilia
- 每個星期三都期待參加「正念與減壓」
- 學習了正念之後，讓我心情比較平靜
- 練習正念讓我減輕憂鬱之苦
- 每天練習正念對我的睡眠有幫助
- 每星期有不同的主題分享，非常好，謝謝美華慈心的這個活動



# Volunteer Awards

## 最佳志工獎



司徒素梅 Sumei Situ

美華慈心在紐約的志工

今年3月新冠病毒開始在紐約大流行時，素梅響應美華慈心捐贈防護設備的活動，擔任起紐約地區的聯絡人，幫忙協調並製作布口罩，收發寄到紐約的物資，再分送給需要的單位和美華慈心的志工。在大家都不願意出門的狀況下，謝謝她願意擔任此項重大任務。

素梅的父親十一年前驟然過世。揮之不去的遺憾和傷痛讓她再次深思生命的意義。她的父親曾說過"真正的愛，是不求回報的付出"。這句話使她獲得了做安寧緩和療護志工的靈感—生命的終點是人一生中最脆弱甚或傷感無助的時刻，我們或許不能替別人拿走痛苦，但可以用溫情和理解使痛苦變得可以忍受。

在完成了2019年美華慈心在紐約所舉辦的30小時安寧緩和療護志工培訓并獲得結業證書後，素梅申請成為了Calvary Hospital 合作機構Dawn Greene Hospice的探訪志工。她探訪的病人不限於華人，她也能跟美國人和西語裔病人溝通。透過陪伴、分享音樂、閒話家常、講笑話、聊哲學、文學等等，她陪伴個性、經歷和背景迥異的病人走到最後一程，也給予病人家屬情緒上的支持。她感謝美華慈心提供非常完整而扎實的培訓課程，使她從做志工的第二天起就有篤定的感覺。同時她也深有感觸地說："在做了探訪志工後，我更真切地感到我們生命中的每一種經歷都不是枉然的，因為它們都可能是開啓與他人的溝通之道的契機。"她印象最深的病人之一是一位在事業巔峰時被確診患了不治之症的土木工程專家兼公司老闆。那位先生對一切充滿憤怒，是機構內人人皆知的對醫護十分挑剔且不友好的患者。素梅第一次探訪他時，剛入門就能感受到他的傲慢。但她盡力通過簡短的對話勾勒出他的個性與喜好。經過一陣嘗試後，她發現了共同的話題：她在他成長的城市待過，他對高等教育的可擔負性等社會性議題感興趣，他是個古典音樂愛好者。更精彩的是：當話題轉到AutoCad繪圖軟件時，他雙眼閃亮地津津樂道起當年該軟件的第一版剛開發來時，他是如何日以繼夜地坐在微顫的舊式屏幕前獨自摸索熟悉使用方法的。第一次探訪結束後，他就熱切地期待她每周的到訪。有一次她給他介紹一首意大利詩人兼歌手的現代作品時，他雖不懂意大利文，卻也聽得眼泛淚光，連說喜歡。素梅最後一次探訪他時，他已進入彌留之際。她於是坐在病床邊為他播放他喜歡的那首意大利語歌曲。明淨溫情如初春暖陽的歌聲中，只見一行清淚從他漸呈灰黃色的臉上靜靜落下.....

在當志工的期間，素梅不可避免地一次次與幾乎成朋友的末期患者告別。她明白死亡不可避免，所以她並不會過分傷感，而是因為在曾經陪伴過他們走完生命的最後一程而感到安慰。擔任安寧療護的志工讓她學習到心要更柔軟，要活在愛中。她很期待解封後能再去探訪病人。



## 藍黃盡 Chin Huang Lan

美華慈心在南加州的志工

藍媽媽應該是美華慈心最年長的志工，今年88歲。要活就要動，分秒不空過，是藍媽媽的座右銘，口頭禪。她善烹飪，縫紉，園藝，喜交友，做公益，她很會沒事找事做，因此大家都很喜欢她。

面對死亡，藍媽媽有豁達的看法，她參加助念團，她在告別式上做接待安慰家人親屬，事前醫療指示早已備好，她也經常告訴他人做好準備，才能安心無憂。

疫災期間，恐懼害怕不安的情緒，困擾著很多人，這段期間她為不同團體共縫製了近2000副口罩，分發給了醫院，遊民，學校，監獄等需要的團體，從工作中她忘了不能出門的不便。看到做出來的成品可以幫到別人，感到非常的高興與自豪，她也愛學習，會抱著 iPad 學習參加雲端法會，及各種宗教課程。

藍媽媽共有7個曾孫，和他們face time是她最高興的事，能帶這子女孫輩一起做義工，更是她的驕傲，她說她最大的願望是世界和平、無災無難！



## 楊張瑞蘭 Jane Yang

美華慈心在南加州的志工

楊媽媽比藍媽媽小1歲，是美華慈心的主任楊秀慧的媽媽。楊媽媽經常跟著美華慈心的主任Shirley參加美華慈心所舉辦的活動，是最忠實的聽眾，其他的志工也都認識楊媽媽。她也會幫忙宣傳善終的概念，告訴別人她已經把表格都填好了。她在家裡會幫忙整理使用過的安心卡，把他們依照順序小心一一排好，再裝入盒子裡。楊媽媽有輕度阿茲海默症，短期記憶較差，但她身體健康，每天都寫日記，每天都很快樂。

今年3月冠狀病毒開始流行時，口罩缺貨，美華慈心決定要製作布口罩給有需要的人。我們收集純棉床單，把材料都洗乾淨後再燙過。每天吃完晚餐後的4個小時就是剪布和做口罩帶子的時間，剪到要戴口罩免得一直打噴嚏。志工製作好收回來的口罩，楊媽媽會一個一個檢查，把線頭都剪掉，經過Shirley消毒再送給醫院、療養院、社區和志工。楊媽媽是幕後的模範志工。



## 張凱雯 Kaiwen Zhang

美華慈心在北加州的志工

20歲時與父母移民來美國，只有初中學歷的她，剛到美國只能做廚房工。為了要翻身，她努力工作，也認真讀書。從26個英文字母都不太認識，到最終拿到了學士學位。凱雯說她原是個自私的人，只想著要賺更多錢，找不到生活的目標。2015年時，她因為工作的關係，想要學習更多，便參加了美華慈心的免費課程，成為美華慈心的志工。她非常喜歡在美華慈心學到的知識。2017年她往返 Alameda 和 Sacramento 完成美華慈心安寧療護志工訓練，後來又完成病人探訪親善大使訓練，她每個週末往返 Alameda 和 Mt. View 在 El Camino Hospital 擔任親善大使。成為志工後，她在美華接觸到不同背景、學歷和經驗的志工，她看到自己的不足。她探訪病人，陪伴病人聊天時，覺得自己只做了一點點，但卻給病人溫暖和被人關心的感覺，她找到自己努力的方向。當新冠病毒開始大流行時，她非常擔心一些社區中的癌友沒有口罩，在得知美華慈心提供布口罩給需要的人時，便跟美華申請口罩，再一一送去給沒有口罩的癌友們。美華慈心曾經接到民眾打電話來，要特別感謝她的幫忙。

凱雯說志工是用「心」去做，多一點關心，多一點愛心，自己就多一點開心。她很感謝她的家人都非常支持她做志工，她希望能多幫助社區的朋友們。

美華慈心還有許許多多的志工都是幕後英雄，幫忙做活動、幫忙作宣傳、幫忙做安心茶話屋引導人、幫忙翻譯、幫忙口譯、幫忙寫文章、幫忙講課、幫忙拍照、幫忙搬東西、幫忙做網站，還有騰出空間讓美華寄放教育材料。不管是幫大忙，還是幫小忙，對美華慈心來說都一樣重要，沒有志工的幫忙，美華慈心就沒有辦法繼續我們的使命。在此向所有的志工表達最誠懇的感謝！

— 美華慈心關懷聯盟主任 楊秀慧 Shirley Pan

# 有你真好



## Personalized Care Starts with Safety

In today's challenging times, your health does not wait. At El Camino Health, we have added measures so that you and your family continue to receive safe, personalized care. Whether you receive care at our hospitals, or our primary, urgent or specialty care clinic locations, El Camino Health continues to deliver clinically excellent, advanced medicine to all we serve.

Learn about our specialized programs such as the Norma Melchor Heart & Vascular Institute, Scrivner Center for Mental Health & Addiction Services, cancer care, lifestyle medicine, orthopedic care, and more. Visit us at [elcaminohealth.org](http://elcaminohealth.org).

## 個人化的醫療照護從安全開始

在今天高度挑戰的時刻，您的健康不能等待。在 El Camino Health，我們已增加許多保護措施，以確保您和您的家人都可以持續得到安全且個人化的醫療照護。無論您是到醫院，緊急醫護中心，或各科門診中心，El Camino Health 都持續為所有病患提供臨床上最卓越先進的醫療。

您可以參閱我們的網站，了解我們的個人化的醫療照護從安全開始 Norma Melchor 心臟及血管中心 (Norma Melchor Heart & Vascular Institute)，Scrivner 精神健康和戒癮服務 (Scrivner Center for Mental Health & Addiction Services)，生活型態醫學 (lifestyle medicine)，癌症和骨科醫療照護：  
[elcaminohealth.org](http://elcaminohealth.org)。



## 正念與減壓: 疫情下的情緒變化

MINDFUL CAREGIVING STRESS REDUCTION

10/21/20 : 加州上午十點

星期三: 紐約下午一點



陳明慧護理師 黃潔雯社工/諮詢師

黃潔雯 (Janice Huang) 專業方向為健康與精神/心理健康。她曾擔任美國亞裔亞太島民社工委員會聯合主席，為華人社區與專業人士提供服務與發展平台。她曾在女性癌症項目，UCSF腫瘤放射科，安寧緩和療護，醫院住院部，UCSF精神科等工作。Janice 目前任職於三藩市總醫院家庭醫生診所裡的心理行為健康諮詢師和在家康復服務機構的社工。業餘，她是美國社工協會的區域協理主任，更為多個非營利機構擔任委員會諮詢員與志工。

Zoom Meeting: <https://zoom.us/j/84397973750> 密碼: 2005

美華慈心網站: [www.caccc-usa.org](http://www.caccc-usa.org), 電話: 866-661-5687



美華慈心每週三舉行「正念與減壓」活動。前 15 分鐘由老師帶領做正念與減壓的練習，之後有講員做不同主題的分享。內容包括：正念、事前療護計劃、新冠肺炎、老化與失智、身體保健、安寧緩和療護等等。歡迎您來參加（活動以普通話進行）。

每週三，10-11 am PT, 1-2 pm ET

Zoom Meeting:

<https://zoom.us/j/84397973750>

Passcode: 2005

給照顧者、家人、志工和醫事人員

## 「正念的自我照顧」課程

歡迎目前或曾經是照顧者參加此一課程:

- 正念
- 慈心
- 自我照顧
- 正念的溝通
- 個人界限
- 分享圈

2020 年的課程已額滿，2021 年的課程日期將在 12 月公佈，請上美華慈心的網站查詢。網路: [www.caccc-usa.org](http://www.caccc-usa.org), 電話: 866-661-5687, 電郵: [info@caccc-usa.org](mailto:info@caccc-usa.org)。

"美華15週年快樂！

2016暑期我由中文電台得知美華慈心關懷聯盟，它是由一群熱心的專業華人美華志工們，2005年在北加成立，為推廣並幫助華人及早面對死亡的議題，並做出正確及合乎心意的抉擇，而不致於臨時手忙腳亂慌張地不知所措，或因家屬們持有不同的意見而造成困擾，基於相同的理念我立即加入了美華行列，希望能成為一顆種子，在Valencia 推動這個觀念，讓在美華人了解自己生命的權益；雖然聚會路途遙遠，每次單程都要一個小時以上，但是能夠與志同道合的夥伴們一起為華人服務，退休的生活也更有意義。

2020新冠疫情的發生，雖然因為保持距離無法聚會，但是每週三線上的活動，提供我們無距離的接觸，正念與減壓讓我們有機會學習由內心放鬆接受居家隔離的事實，平靜踏實的生活在有限的家居空間中，更由指導老師和同學們的經驗中受益非淺。

相信更多的會加入美華美華志工的行列，讓我們期盼一起在2025年慶祝美華20週年的活動。"

董筱敏 Jennifer Doong, 美華志工

"美華所做的服務是人生的大事，感謝美華的美華志工以及老師們給予非常專業而且充滿愛心的指導以及關懷，希望更多的人可以認識美華，也希望美華的服務可以更加普及，以嘉惠更多的家庭"

Rocco 鄭, 美華志工

"首次在趙可式博士來LA分享的講座中接觸到美華慈心(CACCC)，便深深為這個團體在推廣安寧療護的各面向努力而感動。這期間，我從美華慈心策劃的許多活動中，學習到了不少安寧療護、緩和療護、以及阿茲海默症的醫療知識和照護技巧。幾場的安心茶話屋中，也讓我和我的家人、朋友，得以有機會更加相互了解並深思醫療照護事前指示的各項意願。更讓我得以協助好友安排他們家人臨終最後的療護，使得這段日子充滿了愛與祝福。與美華慈心談生論死的交集，是我生命中美好的篇章。"

Andrea Lai, 美華志工

"我是陸建羊(Theresa Chiang)，2014年參加成為美華的志工，因緣是因為安心卡的意義和內容深深打動了我，所以我毫不猶疑去報名。我的經驗是

- 1) 參加30小時志工訓練，
- 2) 到台灣作臨終關懷的觀摩之旅，
- 3) RCFE (Residential Care for Elderly) 的行政人員 (Administration) 驗證考試
- 4) 做VITAS 和Mission Hospice 的志工。

我經常作安心茶話屋的引導人，及幫忙其他活動。只能說很榮幸，很感恩，美華讓我成長、茁壯更深刻瞭解“施比受更有福”，收穫最多，最滿足的是“自己”。最近一年因為老公身體不適，無法參與活動，但是看到美華在創辦人Sandy和主任Shirley的帶領下，越來越好，幫助了更多需要幫助的人，非常為他們驕傲，最後我想說的是，做志工才能真正體會到無數的喜悅和幸福，不去親身體驗是無法瞭解的。希望大家踴躍參加。祝平安喜樂"

陸建羊Theresa Chiang, 美華志工

## 溫柔撫慰、慈心關懷

北加州編輯文字志工：朱文英。感恩美華慈心超越文字、語言障礙的鴻溝，彌補海外華人對臨終安寧緩和醫療「知」的權利和選擇。讓我們親愛的病患和家人們，少一些恐懼和害怕，多一些溫柔和平靜。謝謝美華慈心關懷聯盟所有的工作夥伴，我愛大家。❤

[www.caccc-usa.org](http://www.caccc-usa.org)





## 我的安寧探訪志工經驗

陳桂珍 Kwaichun Jen Chan

作者陳桂珍在完成了美華慈心30小時安寧緩和療護志工培訓後，成為紐約MJHS的病人探訪志工。以下是她這兩個月探訪情況的敘述：(以下內容皆用化名)

十月初開始了每星期四小時的探訪活動，地點是紐約下城高雲尼醫院，探訪對象是三位八十開外的中國人和一位六十左右的美國人，都是長期臥床的腦退化病人。

張先生是位曾在香港住了十多年的台山人，他脾氣不好，經常和他的護理吵架，我的探訪舒緩了護理員的壓力。我們的話題從他值得驕傲的兒子開始，轉到想當年遇到陰冷天氣時會怎樣怎樣，在香港時的辛勞，來美國四十多年的努力……話題不多時讓他在我手機上看香港粵劇的折子戲，又討論一下這些戲演出時的當年情景……又試過買了當天的中文報刊給他，他也很高興。

吳姨身體不能動，能動的只有又黑又大又靈動的雙眼，她每每看著我進來，又送我離去，看著我的每個動作。我每次都會介紹一下自己，告訴她外面的天氣，現在是什麼日子和季節……給她看香港粵劇折子戲，她不喜歡的，眼睛會四處看，喜歡的就專注，我是用她的眼神來決定繼續看還是轉別的節目。

美蓮姨是我的最愛，熱情友善的福州人，只會一點點國語。她告訴我她有多少兒女、年輕時做衣服工人，現在最大的願望是可以恢復走路和回家，她喜歡看觀音菩薩和頌經視頻，她用她有力而柔軟的手握著我的手禱告，她講福州話，我講廣東話一起祈求觀音菩薩幫助美蓮得償所願。因為她喜歡，我帶了一幅手掌大的觀音菩薩畫像給她放在她房間桌上。每次我離去她都會謝謝我的探望！

Mary 是位失智的中風病人，我會給她看 "大力水手" 或 "Jerry and Tom" 讓她喚起兒時的歡樂時光。我也會和她講話，介紹我自己，今天的天氣和現在的總統趣事，不知她是否喜歡。

從十一月開始，我多了一個家居病人- 梅姨。她住在高雲尼醫院附近，走路只需7分鐘。只有護理員陪伴的她倍感孤獨，只能與電視為伍。第二次探訪時，她訴說很不舒服嘔吐了兩天想到醫院去，因為第一次遇到這種情況，我聯絡了我的組長、她的社工、護士、和MJHS的緊急熱線，又把她的情況在電話中告訴她在康州的女兒。經過護士在電話中的指導，在她的眾多藥物中，找到止嘔吐藥，交給梅姨的護理員，由護理員幫忙她吃下。在電話和等候的夾縫中，我用各種話題引開她對嘔吐的注意。擾攘一番後，藥力生效，她回房睡了。這時已是六點半了，我已經在這裏四個小時了。我致電MJHS的員工，請教她我應該留守還是回家，經過她的解釋和建議，我決定結束今天的探訪。

一星期的時間不長，但對於我那些脆弱的朋友們，卻是變化難測。再見梅姨時，迎接來的是另一個難題：疼痛管理。梅姨拒絕吃醫生處方的嗎啡來減痛，卻經常向女兒投訴疼痛難耐，和主張用嗎啡的女兒關係很僵，女兒請我說項。我請梅姨的女兒安排醫療團隊為梅姨解說嗎啡使用的目的並討論梅姨拒服嗎啡的原因，也希望女兒不要因為心疼媽媽受苦而損害了這份隨時完結的母女情。女兒感謝我作為她們母女之間的溝通橋樑。

再探望張先生時，已是人去床空。第一個病人離世。七次的探訪緣份要劃上句點。雖然眼和鼻出賣了自以為平靜的心，但笑容還是在口角邊展現出來。感恩自己能夠在張先生的最後時光，曾經送上友情、溫情和關愛。

感謝美華慈心關懷聯盟，因為接受了美華慈心30小時的嚴格訓練，使我有信心參與安寧探訪的志工行列，讓我有能力去應對探訪中的各種難題！



## 病人親善大使日記

李佩芸 Peggy Li

每個星期五的早晨，帶著有點期待又有點忐忑的心情，穿上桃色背心，我來到仁愛醫院，展開兩個鐘頭探訪病人的親善大使的工作。我擔任這個志工已經有六個月了，這是美華慈心和仁愛醫院的一個合作計劃，宗旨是給醫院裏的華人病患和家屬提供陪伴和情緒上的支持，增進與院方的溝通，並適時提供有關臨終關懷的資訊。我會加入這個志工行列，主要是因為在過去這許多年來經歷過照顧父母、公婆，又逢大姑、嫂嫂英年早逝，親身見證過病痛的折磨，臨終的哀痛，及照護者的無助和壓力。所以每當看到週圍的朋友面臨類似的問題時，常覺感同身受，總有上前扶一把的衝動。

醫院就像是一個縮小的大千世界，每一個病人，每一個家庭後面都有一個故事。雖然這個世界裏少了兒童的笑語和年輕人的憧憬，多是病人痛苦的呻吟和親人哀傷焦急的眼神，但是在這許許多多生命的故事裏，有著溫暖的親情，無私的奉獻、犧牲、體諒、關愛、和人性的光輝。在這裏，我學會放慢腳步，放輕聲音，也放下自己。

我喜歡坐在病人的床邊，聽病人細數他一生的故事，在回憶裏暫時忘記眼前的病痛。年逾九旬的老先生告訴我一個十六歲的男孩如何在戰火中從東北逃到台灣，在台灣生根落戶。一位帶著江南鄉音的老太太拉著我的手告訴我她如何因為信奉法輪功入獄，又如何輾轉申請政治庇護來到美國。一位越南華僑告訴我他全家在一條過載的小船上海上漂流逃難的故事。一位慈祥的老太太告訴我她如何一個人帶著五個孩子從台灣到日本再到美國這歷盡艱辛的移民故事。

我也喜歡跟陪侍在病床邊的家屬聊天：在ICU裏，一位安靜的中年男士帶著憂心的眼神看著病床上昏睡的母親，兩個星期後再去探訪時，老母親已轉到了普通病房，精神很好，有說有笑，一直跟我說她的兒子孝順，中年男士仍是那麼安靜的聽著母親跟我聊天，聽母親說他好，帶點靦腆的笑著說媽媽在拍他馬屁。一位與我年紀相仿的女士聊起她和先生和大姑照顧她失智的婆婆多年，十年前婆婆過世後，大姑也得了失智症，大姑沒有結婚，這位弟媳就扛起了照顧大姑的責任，但年歲漸長，力不從心，只得把大姑送進療養院，但是仍每天去探望，帶大姑出來上館子。直到近兩年，大姑已八十多歲臥床不起，常常進出醫院。她問起我們美華的工作，覺得很有興趣，很想加入我們志工的行列。一位情緒激動的太太，埋怨她骨瘦如柴的癌末丈夫貪吃醫院的伙食，不肯吃她準備的食物，結果癌細胞長大。我跟一位年輕小志工在病房外安撫這位情緒失控的女士，聽她斷斷續續地訴說她如何在過去兩年中服侍生病的丈夫，每天費盡心思準備健康營養的食物，所以才能控制丈夫的病情。但是丈夫不領情，總是嚷著肚子餓，到了醫院大塊吃肉，養大了癌細胞使病情惡化，回家後又要花好幾個月調養，才能讓癌細胞縮小。這位太太固執的以為只要她好好的照顧丈夫，這日子就可以永遠不變的過下去。一位越南華僑老先生的兒子跟我說他父親一向身體健朗，喜歡種菜，到處趴趴走，還幫離家上大學的孫子照顧一隻哈士奇狗Husky。最近突然身體不適住院，狗狗有分離焦慮症，整天不吃東西等著爺爺回家，還把手機上狗狗的照片給我看，當時病人還在等一個檢查報告，兒子說老先生早已交待，如果是癌症，不動手術不做化療，這輩子活得心滿意足，不願自己和家人多受折磨。除此之外，病房裏還有許多女兒、媳婦、孫兒女、甚至年邁的母親，他們在默默的付出，耐心的等待，歡喜的看著親人逐漸的恢復，或是彷徨不知明天或將來要如何走下去。

兩個鐘頭常常一晃就過去了，當我脫下桃色背心，走向回家的路上時，心還往往留在病房裏，這許多平凡的故事，在心中久久揮之不去。我感恩自己有一個健康的身體，有親愛的家人，還能為萍水相逢的陌生人分擔一些憂慮，帶給他們一點安慰。將來自己走到這一天，也許這親善大使的經驗能讓自己多一點智慧為自己和親人做正確的抉擇。



## 安心卡- 生命話題的橋樑

藍祖琳 Catherine Lan

第一次主辦安心茶話屋是在2015年，我發了邀請函給每天一起運動的舞蹈班同學。當天來了三位同學，還有幾位其他的朋友。有一對夫妻的兒子不幸英年早逝，當醫生的爸爸自己也中風，死亡曾兩度來敲門，其他幾位也都有自己的故事。大家都是第一次接觸到安心卡，第一次看到有如此多有關生命末期的考慮和選項；第一次和自己做生命對話，第一次要做出選擇！在挑出自己最重要的3張卡做分享時，有人笑了，怎麼我們挑了同樣的卡？在說出自己的故事時，有人紅了眼，有人不知如何選擇，有人滿臉欣慰，當天，我們用了很多面紙！接著我介紹了加州醫療照護事前指示（AHCD），這是一份法律文件，讓年滿18歲的人可以事先寫下自己選擇的醫療代理人和醫療決定。結束後大家帶著安心卡、AHCD表格以及充滿感動、感激的心回家。

兩天後，Maggie—當天參加的同學之一，要求我們幫老媽媽做見證人。原來她回家後將資料隨手放在餐桌上，95歲的老媽媽看到後瀏覽了一遍，便自行填寫了加州醫療照護事前指示，清楚地寫下她的願望。平日老媽媽常來舞蹈班，坐在後排看我們練舞和大家聊天，我們答應了她的要求，為她的醫療照護事前指示書做見證，幫助她完成了這份重要的文件。再過年餘，缺席了幾天的Maggie過來說，我要謝謝你們的安心卡和AHCD表格。老媽已於日前往生，一切依照她親手寫的願望，平靜安詳，七位兄弟姐妹無一異議。老媽的第一願望即是要家庭和睦，他們都聽到、也做到了！Maggie雖不是美華慈心的志工，但她歡迎我們用她的例子，自己更是到處和朋友分享她的故事，也經常和我們索取更多的表格，贈送她的朋友。

安心卡像一把鑰匙，能打開禁忌話題的門，門一開才發現其實每一個人都思考過，都有一些想法，只是不知如何也不曾有機會表達，經常一開口，便被孝順的子女打斷了這禁忌的話題。

近日另一位曾與母親一起參加過安心茶話屋的朋友分享，在母親病危之際全家曾一度慌亂，但最後決定按著母親在安心茶話屋所選擇的心願來做，把她接回家接受安寧療護的照顧，讓母親少受些苦。全家因能事先了解母親的想法，而得以安心地做了最好的決定。他事後也大力推薦朋友參加安心茶話屋。類似的故事還有很多，從每次活動收回的評估表中，也看到了大家正面的回應。例如最讓參與者感到驚訝的事有：用安心卡能很輕鬆地切入生死話題、可以在安心茶話屋與大家分享我以為很困難的話題、我不再那麼害怕談論生死、我看清了自己人生的重心…等等，參加者都覺得有收穫、有幫助！

是的，「安心卡」就是幫助開啟生命末期話題的橋樑，一份能幫助認識自己、讓家人知道自己心願的溝通工具，能為所愛完成心願該是一件美好，且本當如此的事。良好的溝通縮短了距離，避免了猜疑與焦慮，把時間用在道愛、道謝中，人生得以圓滿無憾。

能有幸參與這個有意義又助人益己的志工行列，我以自己為榮，我以美華慈心為榮！



## 來自遠方的禮物

湖北省腫瘤醫院 石柳清

聖誕節前夕，我及團隊的伙伴們收到了一份禮物，兩筐沉甸甸的蘋果。這份禮物來自遠方，從中國新疆到中國湖北，幾千里；它是一份惦念，穿越時空歲月，因為他來自一個已逝的患者；它是一篇故事，這個故事如此展開……

他叫張雲疆（化名），在我的病區住院多次。在許多人看來，他是一個智商太高難以應對的老頭，要求很多，對護士醫生非常挑剔，不太配合醫生護士的治療，自主性極強。醫務人員通常都不喜歡這樣的患者。可由於接受過安寧療護培訓的緣故，從專業角度，我知道這一切並非無緣而起。身體的不適、對死亡的恐懼和自主意願的無法滿足，令他痛苦萬分。作為新疆兵團的高級工程師，疾病引起的生活無法自理、喪失尊嚴，又是何等落差。慶幸的是，他與我們團隊的相遇。團隊當中的黃燕華護士長是一名有經驗的心理諮詢師，和我都曾接受世界健康基金會舉辦的安寧療護師資培訓，其中Sandy老師曾給我們教授溝通和安心茶話屋的課程。我們跟患者和家屬進行多次溝通，做安心卡遊戲了解其生命末期的意願。他很喜歡音樂，曾編寫多首歌曲，但並不專業，他希望能將他的音樂由專業人員編寫成曲譜，並參加比賽。黃燕華護士長幫助他聯繫音樂志願者完成了譜曲。當然，還有很多很多次的溝通與陪伴我無法詳盡描述，但發生在過去當中我們的故事，將永久保存，他在我們的記憶裡，在給彼此的祝福里，持久芬芳。

感謝Sandy老師帶我們的安心卡，讓我們更容易地談論死亡和生命意願，這只是其中之一的故事。自2017年10月後我們已經開展了許多次安心茶話屋和單人模式的安心卡遊戲，參加人員有患者、家屬、醫生、護士、在校學生，讓更多人了解自己、了解死亡，面對生命末期不再恐懼！對我們來說，Sandy和安心卡，何嘗不也是來自遠方的禮物、珍貴的禮物！

We started the "Monthly Reading" column on the CACCC website a year ago. In the past year, we shared many touching stories from our volunteers and our members about facing end of life with their loved ones or patients. If you have a story you would like to share, please send a short article (English or Chinese) together with a recent picture to [info@caccc-usa.org](mailto:info@caccc-usa.org).

## CACCC 15 Year Key Milestones (2005-2020)

2020

Started a Chinese Mindful Self-Care for Caregivers Program in partnership with Zen Caregiving Project. 與Zen Caregiving Project合作，開辦了「正念的自我照顧」新課程。

15th Anniversary virtual Event: Compassion in Action, A Year to be Mindful. Keynote speaker, Dr. Cynthia Pan from New York, with other speakers, Dr. Gary Lee, Dr. Esther Luo, Roy Remer and Teresa Cheng. 15週年慶線上“在正念中攜手同行”活動。主講嘉賓是紐約的潘欣心醫生，其他講師有羅雋醫生，Dr. Gary Lee, Roy Remer和雷叔雲。

2019

Conducted 6th 30-hour Hospice and Palliative Care Chinese Volunteer training in New York. 在紐約舉辦第6屆30小時華人安寧與緩和療護志工培訓

CACCC Founder Sandy Chen Stokes was named one of the 12 "Next Avenue's 2019 Influences in Aging". 美華慈心關懷聯盟創辦人陳明慧護理師榮獲 Next Avenue 2019年“老齡人生最具影響力人物”

Third Wuhan Project HOPE Train the Trainer Course. 武漢Project HOPE 第三年ELNEC和美華慈心的培訓訓練者課程。

2018

Started a Chinese Volunteer Patient Ambassador Program in partnership with Alhambra Hospital in Southern California. 與南加州的仁愛醫院合作，開始了病人探訪親善大使華人志工的服務

12th Anniversary Event Keynote speaker, Dr. Sheng-Jean Huang from Taiwan, two community events and three Health professional Forums 慶祝12週年慶，邀請台灣台北市立聯合醫院總院長黃勝堅醫師在南北加舉辦了一系列“慈心伴行”醫療專業論壇和公共論壇。

Held second Wuhan Project HOPE Train the Trainer Course in China. 武漢Project HOPE 第二年ELNEC 和美華慈心的課程培訓訓練者課程。

2017

Conducted 5th 30-hour Hospice and Palliative Care Chinese Volunteer training in Sacramento, California 在加州Sacramento舉辦第五屆30小時華人安寧與緩和療護志工培訓。

First Wuhan Project HOPE Train the Trainer Course, combine the ELNEC and CACCC curriculum. 在武漢舉行了Project HOPE ELNEC 和美華慈心的第一年的培訓訓練者課程。

Sandy Chen Stokes received the Compassionate Care Innovator Award for her extraordinary role in improving the quality of advance care planning and palliative care at the Coalition for Compassionate Care of California 9th Annual Summit held in Sacramento, CA.

美華慈心關懷聯盟創辦人陳明慧護理師在 Sacramento 的 Coalition for Compassionate Care of California (CCCC) 第九屆年度峰會上因提升加州事前療護計劃和緩和療護質量而榮獲“2017年慈善關懷創新獎”。

2016

We held three Premieres and Panel Discussions - in Mountain View, Sacramento and Southern California - of our "Kathy & Windy", a documentary film produced by CACCC, featuring a mother and daughter facing death.

在南北加州共舉辦了三次“Kathy and Windy”首映和小組討論。“Kathy & Windy”是由美華慈心關懷聯盟製作的紀錄片，描述一對母女面對死亡的故事。

2015

Held CACCC's 10th Anniversary Event. Keynote speakers from Taiwan: Co-Shi Chantal Chao, RN, PhD and Grace Pao Fang Chang. Other Events included: Health Professional Forums, Public Forums, a 30-Hour End of Life Care Training and a one-day Volunteer Training.

慶祝十週年年慶。來自台灣的主講嘉賓：趙可式博士和張寶方女士。活動包括：醫療專業論壇，公共論壇，30小時的生命末期療護培訓和一天的志工培訓。

2014

Produced the Heart to Heart® Cards and developed Heart to Heart® Café.

美華慈心製作安心卡，並舉辦安心茶話屋活動。

Conducted 30-hour Hospice and Palliative Care Volunteer training in Methodist Hospital, Southern California.

在南加州的美以美醫院舉辦30小時安寧緩和療護志工訓練。

Started a Chinese Volunteer Patient Ambassador Program in partnership with El Camino Hospital in Northern California.

與北加州的El Camino Hospital合作，開始了病人探訪親善大使華人志工的服務。

Three Chinese "Being Mortal" community events in Mt. View, Sacramento and Southern California.

分別在Mt. View, Sacramento 和南加州舉辦了3場中文的“最好的告別”社區活動。

2013

Conducted 30-hour End of Life Care Volunteer training in New York.

在紐約舉辦了30小時生命關懷志工訓練。

Published the book Learning to Let Go: Saying Goodbye Peacefully a wealth of practical information about how to deal with end of life issues.

出版了『在不捨與放手之間：寧靜說再見』，這本書是關於在美華人面對生命末期時的態度與抉擇。

2012

Publishing separate Chinese and English editions of our first book on end of life issues, Learning to Let Go: Saying Goodbye Peacefully.

開始籌劃出版討論生命末期話題的中英文書籍「在不捨與放手之間：寧靜說再見」。

Conducted 2nd 30-hour Hospice and Palliative Care Volunteer training in San Francisco.

在舊金山舉辦了第二屆30小時安寧與緩和療護志工培訓。

2011

Conducted a 30-hour Hospice and Palliative Care Volunteer training in Northern California at El Camino

Hospital in Mountain View and at the City of Hope National Medical Center in Southern California, funded by a grant from the California Health Care Foundation.

在南加州及北加州舉辦第一屆30小時安寧緩和療護志工培訓。本活動由CHCF加州醫療保健基金會贊助。

CACCC founder and Executive Director Sandy Chen Stokes received AARP's 2011 National Inspire Awards "salutes outstanding individuals who are using their energy, creativity and passion to make the world a better place."

美華慈心關懷聯盟創辦人及執行長 陳明慧 Sandy Chen Stokes 榮獲 AARP 頒發的「Inspire Award」，這獎項贈與「以其精力，創造力及熱情把世界變得更美好的傑出人士」。

2010

Developed our 30-hour Hospice and Palliative Care Chinese volunteer training curriculum.

製作30小時安寧緩和療護華人志工訓練的課程。

2009

We completed the Hospice Foundation of American "Loving Life, Understand Hospice" DVD and educational sheets project.

完成了美國安寧基金會「關愛生命-認識安寧療護」影片和教育文宣。

CACCC revised and edited the UCSF Chinese California Advance Health Care Directive Easy Form. Translated the CCCC California POLST form and other Decision Guides into Chinese.

美華慈心修改了UCSF簡易中文「加州醫療照護事前指示」及翻譯了CCCC中文加州「維持生命治療醫囑」表格和教育文宣。

2008

CACCC received Kaiser's David Lawrence Community Service National Award. The CACCC was one of only four community organizations in the nation to receive this special recognition.

美華慈心關懷聯盟榮獲Kaiser 醫療中心 David Lawrence 社區服務獎。全國共有四個機構獲獎。

2007

CACCC incorporated in California as a 501(c)3 nonprofit organization.

美華慈心關懷聯盟在加州登記立案為501(c)3非營利機構。

Created the Board of Directors, established Speakers Bureau, Translation and Interpretation teams.

成立董事會，建立講師團，翻譯組和口譯組。

2006

CACCC conducted its first Volunteer & Caregiver End of Life Training at Kaiser Medical Center, Santa Clara, with 99 participants, under an ACSCCU mini grant.

美華慈心在 Santa Clara Kaiser Medical Center 舉辦第一次生命末期療護志工及照顧者培訓，共有99人參加。

2005

CACCC was formed in December 2005 to address the lack of linguistically and culturally appropriate end-of-life information and training available to the Chinese community.

美華慈心關懷聯盟（CACCC）於12月成立。宗旨是在生命末期的議題上，為在美華人提供一個有尊嚴而且受到尊重的社區。

親愛的朋友：

美華慈心關懷聯盟今年 15 歲了！如果說「十年樹木」，您已陪伴我們從幼苗長成巨木了。15 年來，一圈圈的年輪刻下我們在美國、加拿大、中國、台灣、香港和新加坡等地華人社區，一步一腳印拓展生命關懷教育及病人探訪服務。沒有政府、大企業或廠商的資助，有的就是醫療合作單位、慈善機構和善心人士的捐助。

今年由於新冠狀病毒疫情，我們的財務更加緊絀。然而志工、董事和工作人員在諸多限制之下仍全力以赴，活動依然一場接一場。除了例行的生命關懷活動項目，四月初更開始了每週三的疫情期間正念與減壓活動，同時，八月起也推出第一期給照顧者的「正念的自我照顧」工作坊，將一期一期舉辦下去，為人們灌注正能量。

美華慈心關懷聯盟將在 10 月 16 和 17 日為醫療人員和華人社區舉辦兩場募款活動。華人社區需要生命關懷和正念的自我照顧，美華慈心也需要澆灌和滋養，繼續茁壯，以服務華人社區。期待您的支持與贊助！



A Chinese book about Hospice Care stories - 生死謎藏



A Chinese book about Hospice Care stories - 夕陽山外山



A Chinese book about Hospice Care stories - 紅色的小行李箱



A Chinese book about Mindfulness - 當下，繁花盛開



Learning To Let Go: Saying Goodbye Peacefully  
在不捨與放手之間 寧靜說再見  
(Chinese/English)



Heart to Heart® Cards 安心卡  
(Chinese/English)



Donations of \$300 or more made between Sep. 1 - Oct. 31, will receive a free Chinese book (\$20 value), or a deck of Heart to Heart® Cards. Please go to <http://shorturl.at/iGQ25> to select your free gift.

在 9 月 1 號至 11 月 30 日之間所收到的 300 元以上的捐款，將贈送價值 20 元有關正念或生命關懷的中文書一本，或安心卡一副。  
捐款後請到 <http://shorturl.at/iGQ25> 選擇您要的禮物。

By Check: CACCC, Mail to: P.O. Box 276, Cupertino, CA 95015  
支票捐款: 支票抬頭請寫: CACCC, 請將支票寄至: P.O. Box 276, Cupertino, CA 95015

CACCC is a 501c3 tax exempt organization, so all donations are tax-deductible.

美華慈心關懷聯盟系 501 (c) (3) 非營利組織，  
您的慈善捐款享有 100% 的免稅優惠。Tax ID: #26-089114



## CACCC Acknowledgments Special Thanks and Gratitude

美華慈心關懷聯盟衷心感謝來自社區的愛與支持，  
謹為即將受惠的華人向您說聲：謝謝

### Sponsors

Diamond : \$10,000

Allied Pacific IPA 加聯泰平醫療網

Platinum : \$5,000

Coalition of Asian-American IPA (CAIPA) 亞美醫師協會

Gold : \$3,000

Pacific Charitable Trust

AARP

El Camino Health

Stanford Palliative Care

Silver : \$2,000

Alameda Family Funeral & Cremation

Kirkorian Family Foundation

Bronze : \$1,000

Care Mission 饅頭基金會

Mission Hospice & Home Care

Santa Clara Family Health Plan

Suncrest Hospice

The Health Trust

### Individual Donors

Donation \$1,000

曹知行 Alex and 倪小蓁 Jen Tsao; 劉溫潔貞 Jeanne Wun;  
Ray Yang; 吳圓娥 Yuan Wu

Donation \$500

Simon Chow; Coalition for Compassionate Care of California

Henry & Mei-Ling Chen; Li-Yung Hou; Vivienne Troung;

Lai Leng Neo; Gary & Janet Lee

Donation \$300

Charngjui Chen, Cynthia Pan; Eleanor Chen; Jenny Shen;

Pamela Schwartz; Sherry Shih

Donation \$200

Mei-Ming Shih & Yuehming Irene Wang; Judith Thomas;

Henry Su & Lynn Yen; Shirley Pan; WeiJing Shi

Donation \$100

Tsung-Hsien Shih & Ying-Ju Lai; Rebecca Pai; Xiao Cai; Tiane Dai;

Flora Wang

### 特別感謝 Special Thanks

Professional Forum: Jeanne Wun

Community Event: Alex Tsao, PhD

Program Book & Website: Peggy Li, PhD

Interpretation: Jean Yih, Carrie Chan, Sandy Stokes

Heart to Heart® Cards: AARP

Happy 50 Plus

CACCC graciously acknowledges and thanks all our sponsors, donors, friends, supporters and volunteers who were not listed by request or unintentional omission or due to publication deadlines.

感謝的人不計其數，若有疏漏，或礙於截稿期限無法逐一刊登，敬請原諒。

## 教育文宣 Educational Materials

- 安心卡 Heart to Heart® Cards
- 美華慈心關懷聯盟簡介 CACCC Tri-Fold Brochure
- 醫療照護事前指示 簡易版 Advanced Healthcare Directive (AHCD) Easy Form
- 醫療照護事前指示 標準版 Advanced Healthcare Directive (AHCD) Standard Form
- 維持生命治療醫囑 Physician Order for Life-Sustaining Treatment (POLST)
  - 維持生命治療醫囑 — 繁體字 POLST—Traditional Chinese Form
  - 維持生命治療醫囑 — 簡體字 POLST—Simplified Chinese Form
- 面對重症：讓他人知道您的意願 - 『維持生命治療醫囑』指南  
Your Guide to POLST (Physician Order for Life-Sustaining Treatment)
- CACCC End-of-Life Care Glossary
- CCCC 醫療決定指南 Decision Aids
  - 什麼是人工補液？ What is Artificial Hydration?
  - 什麼是心肺復甦術？ What is CPR?
  - 什麼是管餵食？ What is Tube Feeding?
  - 什麼是呼吸器？ What is Ventilator?
- 美國安寧療護基金會 關愛生命系列 Hospice Foundation of America (HFA) Series :
  - 家庭照護須知 What You Need to Know about Caregiving?
  - 疼痛控制的迷思 Myths about Pain
  - 認識安寧療護 Understanding Hospice Care
  - 面對哀慟 What You Need to Know about Grief?
- 盡全力而為 Doing Everything We Can (美國安寧療護基金會 HFA Journeys)
- 關愛生命，認識安寧療護 DVD – Loving Life, Understanding Hospice
- 秀惠和婉宜 DVD - Kathy & Windy DVD
- 在不捨與放手之間寧靜說再見 – Learning to Let Go, Saying Goodbye Peacefully
- 您的對話入門手冊（共有五種手冊）Your Conversation Starter Kit

# 教育文宣

## Education Materials



### 安心卡

生命末期時的意願。健康的人也能透過安心卡，讓親友知道在自己生命受到創傷或疾病威脅時的需求與意願。

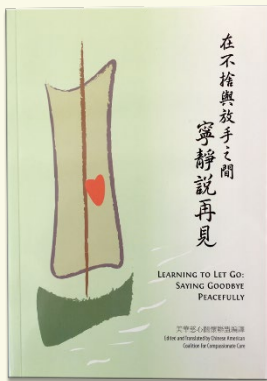
**Heart to Heart® cards** are designed to facilitate communication about issues surrounding the end of life.

### 在不捨與放手之間：寧靜說再見

這本書是關於在美華人走到生命末期時的態度與抉擇。本書中的這些病人、家屬、志工、及醫事人員分享了他們心中的每一個歡笑、每一刻的傷痛，及每一分的感動。它告訴了我們，每個人都可以從容無憾的選擇一個完美的結局。

### Learning to Let Go: Saying Goodbye Peacefully

This is a book about Chinese Americans and their attitudes and choices at the end of their lives, about the personal experiences of patients, family members, volunteers, and health care professionals dealing with end of life. The book teaches Chinese Americans how to increase the chances of a peaceful and guilt-free death.

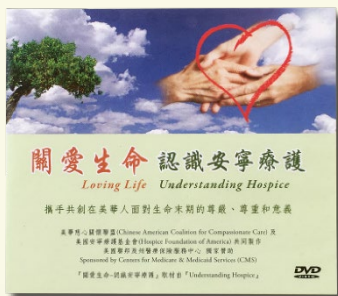


### 『關愛生命-認識安寧療護』影片

影片介紹了安寧緩和療護、生命末期的疼痛及症狀控制、兒童面對死亡、誰有資格申請安寧療護服務？以及填寫『醫療照護事前指示』與『維持生命治療醫囑』。

### Loving Life-Understanding Hospice

This film, introduces Hospice & Palliative Care, Pain & Symptom Management, Children Facing Death and Dying, Who qualifies for Hospice Care, and the Importance of Completing an Advance Health Care Directive and the POLST Form.



### 『秀惠及婉宜』紀錄影片

紀錄了這對摯愛的母女，在互道再見的時刻，傳達了怎樣的關懷與信念。他們的故事更提醒我們該如何在有方向，有信心之下，為我們生命的最後樂章做好準備。請來學習如何在醫療團隊的陪伴下，讓所愛的人得到優質的安寧看顧，安適且有尊嚴地走完人生最後一段旅程。

### “Kathy & Windy” Documentary

“Kathy & Windy”, featuring a mother and daughter’s journey confronting mortality. Death is inevitable, but how does one prepare for death? How does one talk about death? How does one cope with bereavement? The Kathy and Windy story is not just a film about their personal journey; their story sheds light on how we can prepare for and navigate the final chapters of our lives with direction, purpose, and confidence.





*Congratulations*

to

**CACCC on its 15 years**

of Compassion and Care to the Community

**CAIPA** is honored to receive  
the 2020 Community Award

---

CAIPA (Coalition of Asian-American IPA) is the most successful independent practice associations in Greater New York with over 1,100 private practice providers, covering over 70 specialties. Our provider network currently serves over 500,000 people in Downstate New York. At CAIPA, our mission is to provide the highest quality of care to our patients with compassion.



CAIPA.net