

美西南分團

葉青

一、新舊任分團長交接(12/1/2015)

前任：蔣廷俠；新任：葉青。 監接：明慧



二、分團會議 (12/5)

葉青任分團長後第一次分團會議於十二月五日在 Irvine 舉行。葉青親自下廚。開會通知上明述凡於會議開始半小時前到達者有早餐招待。菜單是蜂蜜藍莓核桃鬆餅及咖啡。鬆餅甚獲好評。有人評為生平首次嚐到如此佳餅。雲門大哥帶來美酒二瓶(紅白各一)。會議中間休息時,人手一杯。不知是否酒精作用,發言顯然踴躍不少。(會議記錄另列)

會議參與者：桂光興、徐治平、江士奇、饒成、劉卓台執事、周珣、葉青、朱嶠、房琦、陳雲門、

季明慧、盛華錚、何來、謝浣麗、屈嘉明。



January 22, 2016

三、小姜神父來訪

小姜神父來訪美西南分團，這是他第二站訪問的地方。南加團員們都很高興熱烈歡迎神父的到來。他除了藝甲及廷俠外幾乎見到了所有團員，還有幾位可能的團員侯選者及慕名而來的望教者(聽了神父主日的證道之後)。十二月廿八日下午在雲門大哥家為四位團員(雲門、展鋒、凱雯、葉青)重新宣誓，神父為雲門大哥戴上團章，之後雲門大哥帶了神父、葉青、朱嶠去了南加有名的 Huntington Library 匆匆一遊。12/27 及 12/31 (年夜) 兩次 potluck 聚會，神父表演了他的廚藝及刀工，葉青做他的下手，所有參加者都讚不絕口。12/30 士奇安排了一個太平洋無敵海景登山半日遊。神父並在不同的機會或安排下和所有他想晤談的團員做了深入的談話。

A. 12/28 下午在雲門大哥家為四位團員(展鋒、凱雯、雲門、葉青) 重新宣誓



B、太平洋無敵海景登山半日遊

士奇費心安排了一個太平洋無敵海景登山半日遊，地點是靠附近海邊的 Crystal Cove State Park。他發了信詳列集合時間地點，並附地圖把路線用黃線列出及必備攜帶物品。共有神父，士奇，明慧，葉青，治平，朱嶠，共六人。二人一組；青年組，漂亮女士組，及老（朱嶠）殘（治平，載著護膝及登山杖）組。當然青年組一路遙遙領先。正好讓神父與士奇可以談一些不足為外人道的事情。女士組因較嬌弱所以在三 分之二處折返。回程時神父因有新跑鞋幫助，用小跑步返回停車場。我们都爬得很尽興。我们除了看到上下起伏的遼闊山峰，也看到了太平洋無敵海景。



hiking boots competition

C. 12/27 及 12/31 Potluck 聚會



小姜神父這次來訪美西南分團，每位團員都有機會與神父詳談，下面一段明慧姐在給神父的 Email 的中道出了每位團員的心聲：

小姜神父：

由衷感激您的來訪，這一週大家都感到您帶來的和煦溫暖的愛心及誠摯的鼓勵，您平易近人的性格、成熟穩重的神修也深受大家的愛戴及尊重，謝謝您為我們的付出心血和時間，有您在陪伴，大家感到非常幸福，您真是一位真善美的天使！”

四、藝甲和廷俠的分享

心臟血管鈣化預警

藝甲

心血管「鈣化」最可怕的是缺乏讓我們害怕的預警，而不曾隨身攜帶急救藥物 Nitrogen，忽略儘快打 911。

而且，我的心臟醫生認為鈣化的堵塞很容易隨時讓 50%隨時變成 100%。就更危險了！

我四個月前血壓開始升高，收縮壓約 140-150，舒張壓約 90-95。但是美國醫生並沒有認真對待。因為血壓並非太高，而且我的膽固醇指標屬於模範，血糖也未超過標準，就按原計劃去大陸做婚姻與家庭的義工了。其間還造訪了泰山。

今年十一月回到台灣休息，順便做心肺體檢時，發現收縮壓高到 150-160，而且在中心診所的胸腔 CT Scan 上發現心血管有鈣化跡象，因此馬上去耕莘追蹤，做了針對心臟的 CT Scan。

鈣化或鈣沈積對我而言是全新知識。因為我原來並沒有三高，而且雖然過重，在美國人眼中並非太胖。美國醫生要我減肥，也不太認真。

我這次學到有關心血管和心瓣膜鈣沉積的問題，若能引起大家注意，可以救不少人。使大家在注意膽固醇之餘，也注意因為鈣沉積引起的呼吸短促、唱歌唱不完整句、氣不足(包括肺活量計吹不足氣和突然行走無力，或無力上台階)、胸緊、短暫突發心痛(一兩秒又好了)、嗜睡、容易疲倦、血壓突然升高、或腿部血液迴流不暢小腿皮膚變黑、腿腫等其中一個或多個小跡象，而提早作跑步機檢查或心臟 CT 掃描，確認病因。不要突然發作了，可能來不及救。

親友中有美國女士 40 幾歲就有問題，而做了開心手術。還有我們在美國小德蘭教堂的白人終身執事，他弟弟因為心血管鈣化缺乏明顯預警，兩年前才 42 歲就搶救不及死了

東方人一般吃得比較不油膩，年紀大了注重健康，油就吃得更少。有一位醫生懷疑：說不定油吃得太少；或鈣補充得太多，是鈣沉積的原因之一。大家只知道注意膽固醇，忽略了心血管或心臟瓣膜中鈣沉積的問題，反而使鈣化的致命可能，比膽固醇更危險。

尤其鈣沉積在驗血中並不突出，不易被發現，像我的驗血報告中，鈣成分就非常標準。除非做 CT Scan 或 Angiogram 是看不到異常的。所以在醫學界搞清楚原因和預防方法前，自己要提高警覺，注意身體的改變跡象，及時檢查。這是性命交關的。

心血管的鈣化堵塞，和膽固醇堵塞是不同的。膽固醇堵塞通常比較柔軟可以用氣球擴張血管，或置入支架，使血管恢復流通。鈣化的血管壁比較硬，不宜撐大，以免破裂。在醫學界找到原因而可以治本和預防前，只有搭橋(Bypass)是比較好的方法。改變生活型態和運動可能有效，但是對上了年紀的人緩不濟急，倒是年輕人可以注意預防。

我的心血管堵塞在主血管的分支處，是鈣化沉積。無法用氣球或支架，只能開心搭橋了。既然做了大手術，就把堵塞的三處心血管，都做繞道手術。約定 12/17 開心，據說至少要 3 個月復原。結果在繞道手術做好後，發現心囊有 500cc 液體，肺中也有積水，只要咳嗽就會暈厥，狀似顛癇，12/30 又動了第二次手術清除積液。總算逐步康復中了。

我要感謝台灣好友僑榮介紹的健康檢查，幫我及早發現了這個定時炸彈！
天主 保佑大家！

「開心」又開心！喜樂又感恩！

廷俠

12/17 藝甲動「開心手術」，歷時六小時，用手腕內和胸部的動脈在心臟內搭了三個橋，順利成功。

12/18 中午由加護病房轉入普通病房，不到五小時，站立過快而昏倒，還做了急救術—CPR 後又轉回加護病房。在醫院時，每天都有一次因咳嗽而昏厥幾秒鐘的小插曲，告訴護士，他們因為都沒看見，可能就沒重視這件事。

12/24 出院，當時我就很不放心，開刀醫生又渡假去了，礙於保險規定，也就回家過「平安夜」，讓孩子們和姨媽去過聖誕夜，這真是始無前例的 Silent Night。之後兩天，還是有昏厥插曲，直到第三天更嚴重，才進了急診。長話短說，12/30 又動了一個小手術，本來醫生告知不會超過一個半小時，後來等了二個半小時才完成，看到醫生輕鬆愉快的樣子，就知道沒事了。醫生在他心臟腔內抽空出 500cc 的液體，又請肺科醫生會診，抽出很多痰液。感謝 天主！終於找到原因—胸腔積水，咳嗽時血上不了腦而引發昏厥。

除夕夜在加護病房過的，在這次事件中，神父們獻彌撒，大家的連續九日敬禮及祈禱、祝福，讓我和藝甲在過程中都很平安，焦慮中的平靜是個很棒的感覺。兒女都陪在旁邊，女兒還幫我陪

爸爸二個晚上，兒子媳婦也天天帶著 11/6 出生的小孫女-沈思文 Stella 來探望，爺爺真是心花怒放、眉開眼笑。

1/4 再度出院，這次的回家，比起 12/24 出院，情況大有轉變，基於上次經驗，寧願小心點，也不能大意。藝甲體力要慢慢調升，每週護士來二次，還有復健師來指導運動。眼看藝甲體重逐漸下降，每天按照指示飲食、運動，這也是「開心」的另一收穫，期待「明天會更好」。

在此感謝所有服務團家人的同心祈禱和關懷，有您們真好！感謝 天主！謝謝大家！