

美西南分團

王家葆

美國各地新冠病毒病例近來每天創新高，南加州更是疫情嚴重，大家持續居家隔離。十二月十二日美西南分團季會還是在網上用 zoom 舉行(見下圖)。我們特別邀請到新任總團長樹治來參加，這次的主題是共融與分享，希望加深團員彼此認識，增進感情。

在這三個月中，分團團員大事有：

- 裔芳在台回歸主懷。裔芳在回台灣以前是美西南分團團員，感謝天主給我機會接受到她的身教言教。
- 加州橙縣大火，兒子一家到他們家避難，朱嶠、葉青也打好包隨時準備棄家，感謝天主，火勢及時受到控制。
- 劉卓台執事中風，及時就醫，沒有造成太大傷害。感謝天主！
- 值得慶祝的是浣麗於感恩節前由藥劑師工作退休，減低許多染病風險，也增加參與其他活動時間。

勇為與我 2015 年十一月在台灣參加團慶，奉獻為預備團員，整個週末，台灣團員的言行給我們留下十分深刻的印象。2018 年七月一日在北加州北美區團大會奉獻為正式團員。我自己反省為什麼在成為團員以後，服務團對我的向心力並不是那麼強？我想主要的原因是團員之間在一起的時間很少，每三個月開一次會，平時只是各自生活，在自己堂區服務。去年大家看到我的需要，選我當分團長，將服務團在我生活中的分量提升許多。在十一月區團長諮議會中，凱雯問大家基督服務團與其他教會團體有什麼不同？思考一陣子，我體會到服務團是一個我終身投入的團體，是一個與團員相伴成聖的團體。

前些時看到朱蒙泉神父在 1996 年送給我的一張卡片，上面是 Mother Teresa 的話 “Together, We can do Something Beautiful for God.” 記得朱神父提醒我們，Together not alone; Do something not everything; For God not for me. 我將它貼在筆記本的封面時常提醒自己，今天也希望以此與大家共勉。

在未來的一年，我希望經由大家一起工作、相聚，來提升團員的凝聚力。



美西南分團 12/12 季會

生活分享

- 季明慧

自從 Covid-19 以來，我每天的生活好像少了一些方面，又多了一些事情，少了外出的社交活動，多了家庭生活。

時間過得很快，我已經跟我的小兒子一家同住了快十年了，任何三代同堂的菱菱角角都慢慢磨平了，不是因為我們有什麼功力，實在是因為這些年之中，家裡的每一個人，都是一致面對共同的一個敵人，這個敵人就是我孫子的嚴重自閉症。

我媳婦早就辭去工作，全天候關心重點以及時間都放在我的孫子身上，我的時間分配也是以他為優先考量，每天晚上是我和孫兒獨處的兩三個鐘頭的時間，其他時間我主要是負責給他們做好吃的三餐。

現在家裡每天三餐有五張口要餵飽，不只要負責採買，還有注意營養，要顧慮到有人力行素食不吃肉的，有人又只愛吃肉，有人愛吃辣，又有人不能吃辣等等，幸好現在網上有各式各樣的資訊，可以在網上找靈感，學習做各種的菜餚。

例如這個星期我把做包子的技術修成了，其實是我自己想吃以前媽媽的梅菜豬肉包子，不得不自己為之。終於解決多年以來做不成包子的問題，讓我自己十分開心！他們也吃得開心！

因為孫子他不喜歡也不會同別人溝通，好像是被關在黑牢中，因此在情緒方面時常會讓我們摸不清，他自己當然也不知道，因此時不時會爆發脾氣。我現在這幾個月來，每天晚上給他按摩一下身體，讓他盡量放鬆，現在他已經好幾個月都沒有睡眠品質不佳的問題。脾氣也好了一些，不但可以按時入睡，半夜不再醒了不睡。

另外我十年來的巴金森症也越來越影響我的作息，都是圍繞在我每天吃藥的時間。現在蜜月期已接近尾聲，藥效慢慢在減低，每天如果沒有按時吃藥，就會有行動不便、語焉不清、舉手舉步維艱的問題，我還是很努力每天至少去外面走路一到三英里，如果能每天保持這樣，就沒有大問題。

仁愛基金：還是在協助若珉，參與一些長遠發展的問題。相信大家現在都明白，基金成立的主要目的，是希望能鼓勵北美各分團在各自的地方，發展一些對外服務的項目。尤其是對象是華人青少年朋友的，教會內或教會外的。仁愛基金會提供財力協助。

老人、病人、華青夏令營、查經班、合唱團、課後輔導、家長輔導、特教支援、新移民服務、輔友學人學生服務等等解決當地華人社區的融入問題。如果能到附近堂區，尤其是在華人新移民聚集的地區，一定會發現有很多的問題及需要。

大風論壇：希望能多看見年青團員的參與。這也是總團長特別交付的項目，希望團員們不只在生活方面交流分享，也希望能在思想及信仰上多多交流討論。尤其是對團體在現在社會上的一個定位，團員們對世局時局的看法等等。

與樂銘合作：資源共用

● 劉卓台

先謝謝大家對我的關心和為我祈禱，在 10 月 20 號中風住院。因為及時送醫治療，去除腦血管中的血塊，沒有後遺症也不需要複健。這一次生病感觸很多。進入醫院時雖然緊張，但心裡面平靜。想到天主，絲毫不覺得驚慌。我想這個心理因素一心靈放鬆，對病情也幫助很大。在病中也感覺到人的力量真的太小。現在我還在祈禱希望能找出這次中風的原因。

感謝天主，女兒女婿一家從東部搬到南加，兒子也從 Las Vegas 搬回爾灣，一切順利。

當初是麗琴介紹認識服務團，後來參加在北加的大風營活動的感召而參加了服務團。

去年回台參加青年生命探索營，我感覺到在這方面有很多工作要做，也可以做，所以今後我將會專注在夫婦懇談及幫助青年方面多出力。

- **周珣**

很高興 2007 年卓台成為執事，常常沒有預先料到的事情變成多了很多，例如婚喪喜事等等，所以平常我們在時間上就比較無法 commit 事情。

- **朱嶠/葉青**

因為疫情的關係，所有的活動都拘束在室內，到外面活動很少，白天在家裡幫忙帶孫子，似乎覺得能廢物利用，且能幫助上兒子跟媳婦，心理上也寬舒不少。還有在親情上和小孫子有額外的時間相處也算是一種收穫。服務團對我們來說是可以終身參與的團體。雖然教會中團體很多，但是服務團經聖神的帶領，有他自己的特性及團員們的優秀簡樸素質，還有團員之間的真誠相待，自然而然的產生無比的吸引力。

- **徐治平**

自從三月中疫情開始就在家裡工作，到現在沒有去過辦公室，平時 Jean 在家帶孫子，感覺離退休的日子不遠，希望 3、4 年內能退休，所以近來就有一點懶散感覺。現在的工作還好，前一段時間比較忙，以後有時間會更投入服務團的工作。

- **饒成**

我的愛好是旅行及打橋牌。沒有什麼特別專長。我現在的每天工作是早上看看股票，下午打打橋牌，其他時間，沒有孫子可玩，做做運動，看看書，參加網路聚會及 bible study. 我沒有什麼特殊才能，但我是會盡力參加服務，願意盡自己所能幫忙。

- **沈藝甲**

樹治是最早介紹服務團給我，後來麗琴的臨門一腳我才加入服務團成為團員。最近我看到大陸的親子之間關係的觀念必須加強，讓他們能有新的親子觀念，比如說回家吃晚飯，跟小孩子講故事，一起讀書陪伴小孩子，對小孩子的成長非常重要。

我經過了心臟、換膝蓋的手術，現在的身體還算 OK，希望 明年的 8 月以後疫情平靜下來，也許可以出去溜達溜達了。

- **蔣廷俠**

這兩個月每個星期參加了兩個 Bible study 再加上服務團的 Zoom meeting。因為疫情的關係我們還額外的有機會和孫女相聚相處，小孫女真是太可愛了。真的是快樂時光。

- **謝浣麗**

我於今年 Thanksgiving 正式退休了。退休真好，感覺上好像要做的事情太多了，有太多的書要讀，有太多的電影要看，總覺得時間不夠。最近在 Santa Monica 的 St. Clement 教堂堂區的吳神父請我幫忙負責管帳，讓我學了不少帳務，還看到有這麼多慷慨教友對教堂的大力奉獻。另外值得高興的是吳神父可能會繼續留在 St. Clement 教堂六年。

- **屈嘉明**

大家好。我的專長是會計，我也很喜歡園藝、穿珠子、唱歌等，但現在已經不能像以前那樣唱歌了。我深深感覺到天主給的我們都要珍惜，如果失去了就會很痛苦，這一點我有很深的體會。我是比較重效率的人，總是希望服務團的一些活動或計畫是否能夠做得更有效率些。

- **何來/盛華錚**

我們很喜歡服務團，在年輕的時候沒有參加服務團，感覺很遺憾，真希望早些時能認識服務團，在退休之後認識了服務團，發現很多事情我們已無力做或幫忙，所以只能夠做贊助團員，能夠做的就是贊助了。

- **Anne 王蘭欣**

葉翔剛從臺灣回來，所以還在隔離中。基本上我們負責 Firemark，很感謝媽媽她把服務團介紹到我們教堂。因為之前我們看到在北加州的 WaterMark 做得很成功，所以我們決定在 2013 年成立 Firemark。我們希望借用他們的模式，但是因為人力物力的關係我們決定開始以夏令營的方式來做。謝謝服務團這幾年對我們的支援。

- **先知 - 天主傳達者 吳勇為**

早年在我慕道之時，對「先知」的認知可說是一知半解。覺得能當「先知」真是再好不過能事先知道將來會發生的事情，那以後的日子肯定是一帆風順。入教後才知道不是那回事。原來「先知」是在傳播天主的訊息 - 是上主的使者。

今年九月中有機會參加堂區福傳主任開的兩門聖經舊約的課：盧德傳 (The Book of Ruth) 與先知書 (The Prophets - Messengers of God's Mercy) 兩門課。在先知書這門課中前後十個星期細訴了八位大小先知。每位先知有他的特色: (1) 約納, *Jonah - God's Reluctant Messenger*; (2) 歐瑟亞, *Hosea - Living God's Love Story*; (3) 依撒意亞, *Isaiah - Prophet of Woe and Consolation*; (4) 耶肋米亞, *Jeremiah - The Broken-Hearted Prophet*; (5) 厄則克耳, *Ezekiel - God's Watchman on the Wall*; (6) 達尼爾, *Daniel - Faithful to the End*; (7) 哈蓋及瑪拉基亞, *Haggai and Malachi - Messengers of Hope*。天主分別在三個不同時期: 南北帝國期 (the Divided Kingdoms), 巴比倫充軍期 (the Exile), 回歸期 (the Return) 撿選, 召叫這八位先知。要他們提醒, 勸導以色列子民悔改, 歸依天主, 啓示天主的旨意, 傳達天主的仁慈, 帶給他們希望, 回歸後重整家園, 等待默西亞的來臨。

時期	先知	年代 (BC)
南北帝國 (Assyria)	約納 (Janah)	800 - 750
北國以色列	歐瑟亞 (Hosea)	750 - 715
南國猶大	依撒意亞 (Isaiah)	740 - 680
南國猶大	耶肋米亞 (Jeremiah)	625 - 580
巴比倫充軍	達尼爾 (Daniel)	605 - 535
巴比倫充軍	厄則克耳 (Ezekiel)	590 - 571
回歸	哈蓋 (Haggai)	520 - 520
回歸	瑪拉基亞 (Malachi)	432 - 424

課中特別提醒我們說：猶如耶肋米亞，我們每一位都是蒙天主召叫的先知。曾如天主對他說過：「我還沒有在母腹內形成你以前，我已認識了你；在你還沒有出離母胎以前，我已祝福了你，選定了你作萬民的先知」(耶 1：4-5)。因此，經由領洗與堅振，你我都成了先知 - 天主的使者。那我們又該如何盡我們先知的職責呢？課中提到說：我們應勤讀聖經，認清天主的救恩史，熟知福音的真諦，在日常生活中活出基督徒應有的生命，抱著喜樂的心情處處為主見證。在此與大家共勉，讓我們都能負起這「新時代先知」的職責。

● 關鍵時刻 劉執事

2020 年即將過去，可是這一年的種種變化-疫情、美國大選，都會在我們心中留下一個不可磨滅的印象。對於我個人來說，在十月底發生的事件，更會是一個全新的經驗。

十月二十日晚上九點多，是和兒子世同去打網球的時間。可是從椅子上一站起來，發現右腳麻痺，只能拖著腳走，以為是坐久了，腿麻了，所以還是開車到球場，希望到時候腳恢復正

常，還是可以打球。沒想到到了球場，走下車都困難，在球場邊看著明亮空曠的球場，只能望場興嘆，和兒子說，打不成了，回家吧。回到家，除了右腳腿麻，說話、思維都沒有太大不同，坐在沙發上，想說休息一下，大概會過去。可是兒子說不行，大概是中風了，要趕快去醫院。老婆大人在旁邊也說要快去，兒子更是馬上整了一個背包，要帶我去醫院。我雖然早先和兒子討論，如果要去醫院，要去那一家最好，可是心理還是有一絲僥倖之心，希望過一下自己會好。但拗不過兒子和老婆，只好被扶著上車。

到了爾灣賀格醫院 (Hoag Irvine) 急診室，他們一聽說可能是中風，過來了四、五個人，接我進入醫院，詢問狀況，做手腳力道及語言能力測試，並準備做 CT 掃描，如臨大敵。急診室醫生特別關注我何時開始有中風症狀。我回想，那天早上八點和球友們開始打網球，在暖身時，手上球拍不自覺的掉落地上好幾次，心中很納悶，但也如常的打完雙打，只是覺得當天反應不是很靈敏。中午回家吃午飯，還和太太說，今天球打得不是很順。下午睡了個午覺，吃過晚飯後，還和老婆做了例行的四十幾分鐘的散步，根本沒有想到會是中風。

我把這一天的情況向醫務人員報告後，他們開始為我作 CT 掃描。躺在測試台上，我開始覺得不但右腿，連右手也開始麻痺。等作完掃描，我開始連話都說不清楚，拼命想回答問題，只聽到自己咕嚕咕嚕的話語，不知所云，情況急轉直下。這時醫生說，中風之後的四小時內，可以用強力的溶栓劑 (tissue plasminogen activator, tPA)，以服用或注射方式，打通血栓。你已經超過這個時間，下一步是四到二十四小時內，可以用機械式導管血栓清除手術 (thrombectomy)，用導管由鼠蹊部動脈進入，在 X 光顯像的引導下，經過頸部，直到腦部血管血栓處，打散並取出血塊，可是有一定風險。那時覺得還有方法可治療，就很好了，即刻同意。醫生說得簽同意書，我右手已經不靈活，只能請老婆簽了。這種手術的機器只有新港灘賀格 (Hoag Newport Beach) 才有，立刻叫了救護車由爾灣賀格送我過去。15 分鐘後到了那裡，麻醉醫師已在待命，立刻進行手術。那時已是夜裡十一點半了。

等我醒來，迷迷糊糊的，一位護士過來說，你的手術結束了，現在在加護病房 (ICU)，又來檢查我手腳有無力氣，手指握力，說話能力。並且問說，你老婆說你一醒來，就打電話給她，你要不要自己打？又把我的手機遞給我，原來老婆把我手機、充電線都在手術前交給護士了。和老婆通電話，聽到她那興奮、快樂的聲音，也讓我在疲憊中感到一份喜悅，那時已是零晨三點十一分了。等到清晨五點半，我覺得手腳都有力氣，說話也很清楚，好像沒有大礙。而在加護病房，護士每個鐘頭都要來查看手腳力氣，語言能力，思考清晰程度。還好，手術之後，我的情況一直保持穩定，而且漸漸好起來。其間作了一次詳細腦部核磁共振掃描 (MRI)，胸腔超音波檢測。為我作導管血栓清除手術的醫生來看我的狀況，我見到他，心中充滿感激之情，他是我的救

命恩人啊！最後腦科布朗醫生來看我，說找到發生中風的原因了。他們看到我有心房顫動（atrial fibrillation，A-fib)的情況，當心房不能準確跳動，而只作輕微顫動時，血液在心房流轉，沒有立刻進入心室，容易形成血栓，送出心臟後，就有可能造成血管阻塞。所以以後要服用稀血劑，如Eliquis就是一種有效的藥，可以幫助打散血栓，降低中風的機率。我聽了，心中也安定下來。



加護病房中享用醫院提供的餐點

這是我第一次住加護病房，真是一個新的經驗。醫生、護士進進出出，一方面覺得很受到關愛，一方面又覺得不堪其擾，無法休息。加護病房是沒有浴廁的，大小便都得在病床上，小便還容易，可是你有沒有想過躺在床上如何上大號？好不容易上到一半，醫生來查房，噓寒問暖一番，剛走，護士又進來量血壓，看你手腳力度，說話能力，他們可不管你在做什麼的。還好只在加護病房住了兩晚，就搬到恢復病房。在那兒就輕鬆多了，而且有了手機，對外聯絡方便多了，只是因為新冠疫情，家人還是無法到醫院探望。住了兩晚，出院前，復健護士來做最後的檢測，先用一個大腰帶綁住我，以策安全，要我在醫院走廊行走，並且上下樓梯，她來觀察。我只走了十秒鐘，她就放手了。結論是出院後，我不需再做復健，只要我去看腦科及心臟科醫生，追蹤治療。

出院時老婆和兒子來醫院門口接我，護士用輪椅推我到大門，因為新冠疫情，四天未見。三人相見，相擁而泣，恍如隔世。回顧這次中風的經驗，正如醫生多次提及，你發現中風症狀，

及時送到急診室，才能及早移除血栓，讓腦部傷害減到最低，你真要謝謝你兒子救了你一命。當然更要感謝天主巧妙的安排及恩賜：今年遇到疫情，無法到中國，不然的話，我和老婆十月底都會在大陸服務；媳婦帶著兩個小孩到韓國娘家避疫，我和老婆才去爾灣陪兒子住；因著兒子和老婆的堅持，我才能及早去到南加數一數二的賀格醫院。在急診室時，我心中並沒有很多的焦慮，只是知道賀格的聲譽，相信他們的醫生，更相信天主的安排，只是按部就班的去接受治療。我想這麼多年神長們在信仰上的教導，執事培訓的學習，和弟兄姊妹們的鼓勵，讓我更了解基督的信仰，遇到困難時更加倚賴天主。

只是靜下來思考，卻覺得更要戒慎恐懼。腦部血管阻塞引起的中風，很容易造成腦部永久性、嚴重性的損害，將來身體復原就很困難了。而導管清除血栓的技術（thrombectomy）是 2012 年才被美國 FDA 批准，到 2015 年才慢慢開始使用。而稀血劑 Eliquis 也是 2012 年才被 FDA 批准，2014 才准許用來治心房顫動引起的疾病。這些都拜現代醫發展所賜，才有新的、有效的治療方式。可是如果不能及早發現中風的症狀，及早就醫，這一切現代科技都愛莫能助。這讓我深深感受到，這真正的關鍵時刻，就在及早發現，及早就醫啊！

目前我正由心臟科及電生理學醫生(electrophysiologist)會診，來確定心房顫動形成的原因及治療的方法。我也繼續服用稀血劑及心率調整藥物。雖然以後情況還不是很明朗，但我心中充滿感恩，對生命更加熱愛，對親人朋友也更加珍惜。也希望這篇短文，對朋友們的健康維護有所幫助，大家健健康康、平平安安。

● 奶奶含飴弄孫 沈藝甲

人類在不自覺中進步！想想美國才將在 2021 年慶祝婦女擁有投票權 100 年，怎麼能夠聯想到含飴弄孫的生活也會有女性的一份？

「含飴弄孫」是後漢書中馬皇后傳中提及的，後漢書成於 389-445 年間，歷經 160 年。主要作者是范曄及司馬彪。比美國的婦女投票權早了 1700 多年。

為什麼這樣比？

因為在數千年男性為主的社會中，我們總以為「含飴弄孫」是有成就的退休老太爺享受眾人尊敬、天倫之樂的黃金年華。是許多男性對晚年生活的期盼。

對比我們這一代的「祖」輩朋友，顧惜兒女為生計奔波，因而淪落為「子僕孫奴」，每天累得要命。「幸好」冠狀病毒肆虐，我們哪兒也去不了，遊輪訪勝都取消了。只好安心認命貢獻

家庭！不過男女有別，奶奶、婆婆和媽媽一樣，做飯換尿布清洗都是總經理，比爺爺、公公多辛苦得太多了！

所以，如果看到一位奶奶、婆婆居然能坐下來，拿塊 Godiva 巧克力和小孫女妳一口、我一口分享快樂時光。真是由衷讚嘆！

回到馬皇后的故事。馬皇后賢德助人，得到上下歡心、丈夫漢明帝劉莊及太后喜愛，雖然只有養子劉炆，竟得封為皇后；並於劉炆繼位後成為皇太后。雖是漢章帝劉炆養母的皇太后，聰明的馬皇后並不干政。自言：「吾但當含飴弄孫，不能復關政矣。」所以「含飴弄孫」真正是說「能放手」的賢德能幹祖母！

對不起！親愛的卓越女性團員們！這個小典故除了尊重女性外，也希望您們能對自己要求少一點，多安排一點「含飴弄孫」！