



# 光鹽社

## LIGHT AND SALT ASSOCIATION

### 2011 年刊

贊助

Asian Cancer Council  
Asian American Health Coalition/ Hope Clinic  
Cancer Prevention and Research Institute of Texas

# 明利

明利

713-270-8540

9889 Bellaire Blvd., #320  
Houston, TX 77036

ML2

713-270-7778

9896 Bellaire Blvd., #F  
Houston, TX 77036

22 HAIR SALON

713-722-9977

1039 Blalock Rd.  
Houston, TX 77055

明利  
MING-LI





活泉電腦開發的軟體為一家美國500大企業節省了4/5的人力



# GCI

Grace Computer & Internet Corp.



www.gcishopping.com

## 活泉電腦網路公司

服務全面 誠信可靠 多年經驗 年年更新



### 軟體開發部

開發客戶各類自動化操作軟體:

零售批發, 進口商管理軟體 生產廠家管理軟體



### 網頁設計部

應用最新flash動畫及數據庫,

提供網上購物車, 容易修改的網頁

並提供網址注冊, 網頁停泊等全面優質服務



### 電腦應用部

數位監控系統

數碼錄影圖像清晰

白天黑夜監控

通過網路看到

家中公司動態

室內外均可使用

收銀系統

餐館收銀軟體

零售商軟體

批發商軟體

條碼軟體等

觸摸式屏幕



### 設計印刷部

電腦切割塑紙貼字, 帆布字條, 名片, 廣告

產品目錄, 設計印刷T-恤衫

### 電腦服務部

電腦維修升級, 清除病毒, 視窗修復重建

辦公室網絡, 電話線和音響系統佈線安裝架設

中文手寫板

### 多媒體服務

攝影服務, 錄影製作, 編輯, 錄影帶轉成光碟

### 會議廳出租

投影設備齊全, 高速T1上網, 可容100

人, 備有餐點茶水區 時間靈活

持有德州安全局執照



多種專業認證  
多項服務項目  
目前客戶:

多家公司代理 多個開發軟體  
多樣客戶群體 歡迎多多光臨  
亞裔企業 美國500大企業  
政府機購 教育部門

活泉電腦 服務社區 擴大營業 歡迎光臨

西南華埠  
精英廣場內

Tel: 713-779-8444

1-800-521-4426

Fax: 713-779-6226

6918 Corporate Dr., #A16

Houston, TX 77036

info@gracecomputer.tv

Mon - Fri : 9:00 am - 6:00 pm

Saturday : by appointment only

www.gracecomputer.tv

# 光鹽社(Light and Salt Association)



「用心、用愛、關懷社區」

光鹽社是政府註冊的501(c) (3)非營利組織，其宗旨是結合休士頓華人社區的人力與資源，關懷並照顧休士頓地區需要幫助的人。自1997年成立以來，光鹽社推動的活動有：父親節嘉年華會、老人公寓探訪、捐文具給貧苦學童、冬衣捐助、賑災、華人廣播網”心靈加油站”。2001年成立癌友關懷網幫助華人癌友並提供癌症教育，倡導早期篩檢的重要性。2007年成立了休士頓地區第一個華人乳癌互助小組，藉以服務華人乳癌病友、家屬和想認識乳癌的華裔婦女。2008年成立特殊需要關懷中心幫助有特殊需要的家庭。2009年成立廣東話生活福音廣播節目-「粵語飛揚」。2011年成立西北辦公室，服務西北華人社區。2011年成立健康蔬菜園地，倡導健康飲食。藉著您的鼓勵與贊助，光鹽社才能繼續提供免費服務給需要幫助的人。如您願意捐獻支持光鹽社服務項目，捐款支票抬頭請寫: Light & Salt Association， 捐贈收據可依法抵稅。支票請寄光鹽社辦公室 (9800 Town Park Drive, 258B, Houston, TX 77036)。

## 服務項目

### 1. 癌友關懷網

- 每月專題講座及一般互助小組聚會 (每月第一個禮拜六下午2-4 時)
- 每月乳癌互助小組聚會 (每月第二個禮拜六下午2-4 時)
- 電話諮詢及後續關懷, 關懷探訪, 病患輔導, 交通接送, 中英文翻譯
- 免費醫療資源和社會福利諮詢和轉介
- 免費假髮、帽子、義乳
- 免費中英文癌症資訊, 及書籍DVD, 營養諮詢
- 免費及低價乳房攝影 (限低收入無保險者)
- 免費B型及C型肝炎篩檢

### 2. 光鹽社特殊需要關懷中心聚會(每月第三個禮拜六下午3-7時)

- 專門為有特殊需要(如自閉症,唐氏症等)家庭而設的支持團體

### 3. 光鹽社福音廣播網 - 「心靈加油站」和「粵語飛揚」

- AM 1320, 每週一(國語), 二至五(粵語)上午十時三十分至十一時播出

### 4. 年長者關懷和探訪, 社會福利諮詢

### 5. 光鹽社新事工

- 健康蔬菜園地: 每周提供新鮮無農藥無化學肥料蔬菜
- 光鹽社西北辦事處健康講座 (每月第三個禮拜六下午2-4 時)

### 6. 婚姻家庭輔導, 法律諮詢

### 7. 月訊、年刊及網站

### 8. 其他項目:

每年歲末的冬衣捐贈活動; 不定期、機動性的社區關懷和慈善活動, 如與各教會聯合為災民募款的活動; 參與愛心組織募款購買文具捐助低收入學童等。

顧問	黃繼榮 陳康元 王禮聖 袁昶黎 黃嘉生 劉如峰 江桂芝 張學鈞 李納夫
理事長	朱法山
副理事長	張家俊
總幹事	孫紅濱
理事	劉會緣 彭灼西 戴秋月 鄧明雅 林天娜 孫威令 鄧福真 陳王琳 林婉貞 戴麗娟 林爾玫
製作中心主任	胡兆祖
行政助理	林麗媛 向曉芝 陳秋梅
癌友關懷	鄧福真 廖喜梅 韓雯 錢正民 黃玉玲 唐萬千 蘇韻珊 黃惠蘭 盧麗民 劉綱英
福音廣播	戴秋月 李論 江桂芝 孫威令 唐萬千 冷國總 戴禮約 鄧明雅
特殊關懷	戴麗娟 遲友鳳 劉如 朱黎敏 彭灼西 曹松 曹王懿 劉山川
粵語飛揚	岑振強 方方 林爾玫
年長關懷	林天娜 阮麗玲 陳秋梅
西北辦事處	余南燕
財務委員會	黃玉玲 孫威令
審計委員會	江桂芝 孫威令
法律顧問 Legal Advisor	沈彥偉 歐陽婉貞 Mathew Warren

光鹽社中國城辦公室 (上午9時至下午4時, 週一至週五)  
9800 Town Park Drive, 258B, Houston, TX 77036  
Phone: 713-988-4724 Website: [www.light-salt.org](http://www.light-salt.org)  
E-mail: [LSAhouston@gmail.com](mailto:LSAhouston@gmail.com)

光鹽社西北辦事處  
13130 Perry Road Houston, TX 77070  
Phone: (281) 506-0229



# 目 錄

理事長的話 (朱法山)	2
總幹事的話 (孫紅濱)	3
2011年光鹽社服務成果	4
<b>一. 一般癌症與健康專題</b>	
1. 細說茶與身體保健 (陳康元醫師 陳王琳博士)	6
2. 整合醫學新知和生活型態對癌症的影響 (Lorenzo Cohen博士主講 鄧福真摘要)	8
3. 活力人生和防癌新知 (陳康元醫師 陳王琳博士)	9
4. 在美華人常見的癌症 (岑瀑濤醫生主講 余南燕整理摘要)	11
5. 認識肺癌 (殷正男醫師, 百利綜合醫學中心 孫紅濱翻譯整理)	13
6. 戒菸, 現在就開始…… (殷正男醫師, 百利綜合醫學中心 孫紅濱翻譯整理)	15
7. 肝臟健康的十大要訣 (林麗媛翻譯)	16
8. 維他命D: 你攝取足夠嗎? (鄧福真翻譯)	17
9. 好書介紹: 「自然就會抗癌—罹癌醫師的科學觀點!」 (作者: 大衛·賽文 - 薛瑞柏 譯者 莊安祺 時報出版)	17
<b>二. 乳癌互助小組</b>	
1. 乳房X光檢查再度引起爭議(CRYSTAL PHEND and DANA MALAJIAN 歐陽美倫翻譯)	21
2. 從中醫角度談乳腺癌患者的飲食起居鍛煉 (馬濤中醫師)	22
3. 讓生命再現光彩“快樂營後記” (程幼卿)	23
4. Dr. Daniel Booser - 一位“仁心仁術, 濟世為懷”的醫生 (鄧福真)	24
5. 我們的故事 (蘇韻珊)	25
6. 現代的以斯帖王后—美國前第一夫人貝蒂福特女士的故事 (鄧福真)	26
<b>三. 特殊需要家庭關懷中心</b>	
1. 光鹽社特殊需要家庭關懷中心 2011年活動花絮	29
2. 會長感言 (戴麗娟)	30
3. 住在彩虹之上 (楊姝)	31
4. 特殊需要家庭關懷中心與我 (Teresa Yeh)	33
<b>四. 福音廣播網</b>	
1. 心靈加油站2011年回顧 - 人際關係系列探討 (戴秋月師母)	36
2. 從醫師到牧師“心靈加油站”訪問陶加獻牧師摘要(高唐萬千整理)	37
3. 如何成為生活中的「和平之子」- 祝華達傳道和李鳳美師母訪談摘要	38
4. “粵語飛揚”廣東話生活福音廣播電台(岑振強)	41
<b>五. 2011年新事工介紹</b>	
1. 光鹽社西北辦事處第一年的那些事 (余南燕)	44
2. 光鹽社健康園地的誕生 (韓雯)	45
3. 熱愛家庭 熱愛生命 (陳張麗潔師母)	46
<b>六. 健康醫療法及條文</b>	
1. 健康醫療改革對亞裔美國人、夏威夷原住民及太平洋島裔族群之癌症預防和治療的影響 Asian and Pacific Islander American Health Forum (編輯 朱法山翻譯)	48
2. “既已存在情況保險計劃” (鄧福真整理翻譯)	51
<b>七. 社區活動摘要 (圖片)</b>	
	54

# 理事長的話



感謝各界的贊助與支持，光鹽社在二零一一年又有長足的進步。無論是人力財力或物力都得到適時之供應，祝福滿滿。

新的義工們促成光鹽社西北辦事處和光鹽健康園地先後成立；法律顧問服務，及家庭諮詢服務等事工得以開展；社務，錄影攝製及編輯後繼有人；帶給我們鼓舞，力上加力。孫紅濱總幹事持續的全心投入，各樣事工得以貫徹，更使我們深慶得人。

捐獻，募款和申請得來的資助讓我們能繼往開來；所需財物不致缺乏，真是恩上加恩。

新的理事會陣容帶來難得的廣泛經驗和共識秉承的愛心及熱心，又肯虛心地接受培訓新知，社務之組織架構與運作功效的蒸蒸日上是可期許的。

我們了解光鹽社之立場不同於一般慈善機構，但願作光作鹽時能持守

“鹽若失了味，怎能叫他再鹹呢。”的聖訓。

展望將來，我們最需要的是屬於自己的多元建築及空間，目前之局面已是捉襟見肘，極受限制。但願我們的需求能得到共識共鳴而後滿足。願同襄盛舉，造益社區，榮耀主名。

敬祝

主恩常偕 福杯滿溢

理事長 朱法山



# 總幹事的話

時間真是飛快，轉眼間又到了歲末年初。每逢這感恩的季節，也是我們數算神的恩典與獻上我們的感謝的最佳時刻。

回顧過去一年中，心中充滿了感恩。靠主的恩典，並一群無私奉獻的義工，及社區各界愛心人士的慷慨解囊，和您的代禱支持，光鹽社本著用心、用愛服務社區的宗旨，關心幫助那些有需要的人，提供的服務無論從數量和質量上，都更上一層樓。因著光鹽社的服務而受惠的人數持續加增。甚至遠在其他城市，及香港、台灣、大陸地區的朋友，也有其他族裔的朋友聯絡我們，尋求資訊與協助。藉著光鹽社這樣一個服務平台，使那些因生病或其它種種原因，生活陷入困境，或精神瀕臨絕望的人，身心靈得到滿足，活出有愛、有盼望的生命。克服逆境，活出神所賜的豐盛生命。感謝神！

過去的一年來，癌友關懷網在社區健康教育、倡導早期篩檢、提供資源與轉介、提供免費篩檢、癌友關懷與財務補助、義工培訓等方面，都擴大社會資源，打開了新的局面。與多個組織機構合作交流，並走出地方社區，參與主流社會的活動。特別是乳癌互助小組，作為第一個華人組織，參與全德州乳房健康峰會，並在會上做了五行健康操表演，大會特別以中國格調做為裝飾。這也是我們對社區的回饋。這一年並翻譯編輯了新的癌症資源手冊、翻譯了 M.D. Anderson Cancer Center 編輯的癌症預防宣導資料等，帶到華人社區。並重新更新印刷了新的華人社區癌症資源手冊，為華人癌友提供更多有用、正確的資訊。

特殊兒童關懷中心也與主流社會資源連線，從最初家長的支持互助小組，到有專業人員為家長的演講培訓，又發展了有專業治療師帶領的特殊兒童節目。在德州有關部門的經費支持下，還請到了專業的音樂和行為治療師為特殊兒童進行訓練。特殊兒童關懷中心的孩子們在2011年10月底首次推出了他們自己的音樂會。他們的手鈴、舞蹈、話劇、獨唱、獨奏等節目使觀眾非常感動。也讓社區更了解他們、接納他們、幫助他們。讓他們增強自信，找到生命的價值。儘管其中遇到很多的困難和挫折，但是為了孩子們的需要，大家在互相包容、諒解、合作中成就了這一切！

心靈加油站和粵語飛揚福音廣播節目的同工，盡心竭力做好每期節目。心靈加油站的專題與訪談節目，可以幫助到聽眾的切身的的生活，包括個人、家庭，及工作與周遭生活，人際關係。粵語飛揚並提供新聞及生活上的實際幫助，為華人朋友提供了一方心靈的綠洲，並有來自世界各地的幾萬華人上網收聽。

在長輩關懷方面，長定期探訪住在療養院的各族裔長輩和長期病患，獻上跨越族裔的愛心。在此也特別感謝各位義工的參與。特別感謝各教會的青少年利用假期的參與，老人協會舞蹈隊等的參與。也歡迎朋友們和我們一同服侍有需要的長輩。

2011年2月，光鹽社成立了西北辦公室，進一步把我們的服務帶到西北區，以方便那裡的華人同胞。這裡也特別感謝西北華人浸信會為我們提供場地和義工支持。

2011年5月，光鹽社從每月的健康專題講座，“談”養生保健知識，到“起而行”，成立了健康蔬菜園地。我們希望藉此園

地，讓癌友和社區朋友們一年四季都能吃不到噴灑農藥的，只用有機肥料種植的新鮮抗癌蔬菜，當天可以從園地到餐桌的有營養的蔬菜。在社區倡導健康飲食，健康生活方式。我們的健康蔬菜園地得到社區的厚愛，有一百多位會員參加，並有十多位義工的參與。

看到一些新移民及癌友在經歷生活上的突變後，婚姻家庭上遇到的問題，有很多的需要。2011年8月光鹽社成立了家庭關懷事工。陳張麗潔師母帶領團隊，面對社區裡所有有需要的個人和家庭，提供適當的幫助。願意和大家一同成長。2011年10月開始，光鹽社每月也在辦公室由陳文律師提供免費的法律諮詢。

展望新的一年，我們期望光鹽社無論是從內部組織架構、活動場地、辦公室空間，及服務品質等軟硬體方面都有所突破，有所成長。我們也知道會面對很多的挑戰，但是我們都會憑著信心去迎接每一個機遇和挑戰。同時也期待您繼續的代禱、支持及參與。盼望您能和我們攜手同心。

謝謝義工們，我們的月訊、網站，年刊，廣播節目，講座，社區外展能夠越辦越好，癌友就醫需要的交通接送，翻譯能夠安排，這一切都是藉著義工們把您們的時間、精力和才華，奉獻出來。感謝神！給我這樣的機會能夠和您們相識，相知而相聚，一起同工，為著共同的使命。謝謝捐贈者，藉著您的愛心捐贈，我們才有可能繼續提供免費服務給需要的人。謝謝支持者，您們的回應與鼓勵是我們的動力。謝謝您們每一位，您們不計名利，無私奉獻，這個社會因著您們的愛心而美好。

在此，讓我再次衷心的感謝所有義工和捐贈支持者。願神祝福您和您的家人，祝福您對周圍人的服侍。

“好施捨的、必得豐裕，滋潤人的、必得滋潤。” 箴言 11:25

最後敬祝大家在新的一年裡身體健康，生活幸福，內心長存平安、喜樂！

孫紅濱 博士 光鹽社總幹事

2011年十二月三十日 敬上



# 光鹽社2011年服務成果(131義工, 15,748時數)

光鹽社癌友關懷網	特殊需要關懷中心																																																		
<ul style="list-style-type: none"> <li>專題講座及一般互助小組: 14場 944 人次</li> <li>乳癌互助小組: 21場 276 人次</li> <li>社區健康宣導: 8場 261 人次</li> <li>電話諮詢, email 及後續關懷: 1,962 人次</li> <li>關懷探訪: 80 人次</li> <li>免費中英文癌症資訊, 及書籍: 5,407 人次</li> <li>交通接送: 125 人次</li> <li>病患輔導及資源轉介: 389 人次</li> <li>就醫翻譯: 111 人次</li> <li>篩檢: 350 人 乳房攝影 (104 人), B 型肝炎篩檢(246 人)</li> <li>長輩服務: 探訪 6場 199 人次</li> <li>網站: 19,303 點閱</li> <li>月訊: 12 期 Mail-3,069 人次, E-mail-8,868 人次</li> <li>出版物: 年刊 1,500 本 「休士頓癌症資源手冊」 1,770 本 「勁風中的蘆葦」(陳王琳) 2,000 本</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>關懷中心每月聚會 (包括家長和兒童): 平均每月 45 人</li> <li>安排有關特殊需要的專題講: 5 場 209 人次</li> <li>組織特殊需要的家庭和個人積極參與社區活動: 1 次 100 人次</li> <li>音樂教室: <ul style="list-style-type: none"> <li>手鈴樂隊表演 3 場 42 人次</li> <li>音樂教室練習 17 次 135 人次</li> <li>跳舞練習 5 次 25 人次</li> <li>音樂會彩排 2 次 6 人次</li> </ul> </li> </ul>																																																		
	<h2>光鹽社廣播節目-粵語飛揚</h2>																																																		
<h3>光鹽社廣播節目-心靈加油站</h3> <p>訪談見証系列 (24 集): (星期一, 上午十點半到十一點, AM 1320)</p> <table border="0"> <tr> <td>遠志明牧師-彼岸</td> <td>Holly-愛的關係</td> </tr> <tr> <td>陶加獻牧師 从醫師到牧師</td> <td>王欣欣姐妹 病痛中依靠神</td> </tr> <tr> <td>袁曉牧師 道中認識神</td> <td>訪談趙信嘉: 咖啡商教士</td> </tr> <tr> <td>譚小冰姐妹 低谷中尋見神</td> <td>黃善華博士- 家庭中的衝突與溝通</td> </tr> <tr> <td>光鹽蔬菜園地的誕生 (2)</td> <td>專訪 光鹽社女性抗癌活動</td> </tr> <tr> <td>鄭秀文 信者得愛</td> <td>光鹽社婚姻家庭關懷講座 2</td> </tr> <tr> <td>王文祥: 人生的特效藥</td> <td>王芷雷: 仰望的人生</td> </tr> <tr> <td>訪談林豐樑總裁: 作屬神的企業家</td> <td></td> </tr> <tr> <td>北京生命樹家庭教會 Peter 傳道 福音在中國</td> <td></td> </tr> <tr> <td>主悅靈糧堂趙東向牧師及師母 神一路引領</td> <td></td> </tr> <tr> <td>陳祖幸牧師及麗潔師母 生命中的抉擇</td> <td></td> </tr> <tr> <td>何仲柯醫生和蘇腓雲博士 親子關係, 服事中人際關係</td> <td></td> </tr> <tr> <td>直奔標竿的人生- 訪談證主總幹事, 陳蓮香姊妹</td> <td></td> </tr> <tr> <td>專訪 基督徒商會活動 曹松弟兄等</td> <td></td> </tr> <tr> <td>你也可以成為祝福的管道: 和平之子-訪談祝華達傳道夫妻</td> <td></td> </tr> <tr> <td>訪談方舟村總裁: 戴禮德牧師 10500 的人生</td> <td></td> </tr> </table> <p>介紹人際關係系列信息 (13 講)</p>	遠志明牧師-彼岸	Holly-愛的關係	陶加獻牧師 从醫師到牧師	王欣欣姐妹 病痛中依靠神	袁曉牧師 道中認識神	訪談趙信嘉: 咖啡商教士	譚小冰姐妹 低谷中尋見神	黃善華博士- 家庭中的衝突與溝通	光鹽蔬菜園地的誕生 (2)	專訪 光鹽社女性抗癌活動	鄭秀文 信者得愛	光鹽社婚姻家庭關懷講座 2	王文祥: 人生的特效藥	王芷雷: 仰望的人生	訪談林豐樑總裁: 作屬神的企業家		北京生命樹家庭教會 Peter 傳道 福音在中國		主悅靈糧堂趙東向牧師及師母 神一路引領		陳祖幸牧師及麗潔師母 生命中的抉擇		何仲柯醫生和蘇腓雲博士 親子關係, 服事中人際關係		直奔標竿的人生- 訪談證主總幹事, 陳蓮香姊妹		專訪 基督徒商會活動 曹松弟兄等		你也可以成為祝福的管道: 和平之子-訪談祝華達傳道夫妻		訪談方舟村總裁: 戴禮德牧師 10500 的人生		<p>廣播部節目 (星期二至星期五, 上午十點半到十一點, AM 1320)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>新聞及天氣報告: 包括美國、國際及本地新聞。</li> <li>金玉良言: 用聖經金句, 套用在日常生活中。</li> <li>星期二 - 耶穌與你: 由陳永明教授主持</li> <li>星期三 - 生活與文化: 文化點滴, 生活小常識</li> <li>星期四 - 人物剪影: 介紹近代傳奇基督徒 或法律講場 (黎廣業律師主講)</li> <li>星期五 - 入厨樂, 讀書樂 (郵師母介紹好書), 週末好去處</li> </ul> <p>“粵語飛揚” 網站: <a href="http://fly1320.webnode.com">http://fly1320.webnode.com</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>透過網上重溫, 我們的服務對象已跨越曉士頓地區, 我們的聽眾已遠達中國, 香港, 台灣, 加拿大, 意大利, 俄羅斯, 美國各州。</li> <li>2011 年 1 月至 12 月份服務人數超過 10,746 人, 上網次數共 28,309 次, 節目點擊率超過 1,112,108 次, mp3 下載則超過 91,772 次。</li> </ul> <p>“粵語飛揚” 網上重溫與各國聽眾百分比 (2011 年 12 月份)</p> <table border="1"> <caption>“粵語飛揚” 網上重溫與各國聽眾百分比 (2011 年 12 月份)</caption> <thead> <tr> <th>地區</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>中國</td> <td>~75,000</td> </tr> <tr> <td>香港</td> <td>~25,000</td> </tr> <tr> <td>台灣</td> <td>~15,000</td> </tr> <tr> <td>加拿大</td> <td>~10,000</td> </tr> <tr> <td>意大利</td> <td>~5,000</td> </tr> <tr> <td>俄羅斯</td> <td>~5,000</td> </tr> <tr> <td>美國</td> <td>~5,000</td> </tr> <tr> <td>其他</td> <td>~5,000</td> </tr> </tbody> </table>	地區	百分比	中國	~75,000	香港	~25,000	台灣	~15,000	加拿大	~10,000	意大利	~5,000	俄羅斯	~5,000	美國	~5,000	其他	~5,000
遠志明牧師-彼岸	Holly-愛的關係																																																		
陶加獻牧師 从醫師到牧師	王欣欣姐妹 病痛中依靠神																																																		
袁曉牧師 道中認識神	訪談趙信嘉: 咖啡商教士																																																		
譚小冰姐妹 低谷中尋見神	黃善華博士- 家庭中的衝突與溝通																																																		
光鹽蔬菜園地的誕生 (2)	專訪 光鹽社女性抗癌活動																																																		
鄭秀文 信者得愛	光鹽社婚姻家庭關懷講座 2																																																		
王文祥: 人生的特效藥	王芷雷: 仰望的人生																																																		
訪談林豐樑總裁: 作屬神的企業家																																																			
北京生命樹家庭教會 Peter 傳道 福音在中國																																																			
主悅靈糧堂趙東向牧師及師母 神一路引領																																																			
陳祖幸牧師及麗潔師母 生命中的抉擇																																																			
何仲柯醫生和蘇腓雲博士 親子關係, 服事中人際關係																																																			
直奔標竿的人生- 訪談證主總幹事, 陳蓮香姊妹																																																			
專訪 基督徒商會活動 曹松弟兄等																																																			
你也可以成為祝福的管道: 和平之子-訪談祝華達傳道夫妻																																																			
訪談方舟村總裁: 戴禮德牧師 10500 的人生																																																			
地區	百分比																																																		
中國	~75,000																																																		
香港	~25,000																																																		
台灣	~15,000																																																		
加拿大	~10,000																																																		
意大利	~5,000																																																		
俄羅斯	~5,000																																																		
美國	~5,000																																																		
其他	~5,000																																																		
	<h3>其他社區服務成果</h3> <ol style="list-style-type: none"> <li>健康蔬菜園地 (7 月至 12 月): 會員 107 位, 銷售: 2,511 磅</li> <li>冬衣捐贈</li> <li>參與休士頓愛心組織 (CARE) 募款為清寒小學生購買文具</li> </ol>																																																		





# 一般癌症與健康專題

1. **細說茶與身體保健**
2. **整合醫學新知和生活型態對癌症的影響**
3. **活力人生和防癌新知**
4. **在美華人常見的癌症**
5. **認識肺癌**
6. **戒菸，現在就開始……**
7. **肝臟健康的十大要訣**
8. **維他命 D：你攝取足夠嗎？**
9. **好書介紹：**  
**「自然就會抗癌－罹癌醫師的科學觀點！」**

# 細說茶與身體保健

陳康元醫師和陳王琳博士



L-theanine是茶葉中的一種氨基酸,經過小腸吸收以後,由血管輸送到大腦的神經組織網絡,促進腦波的 alpha brain wave,可以達到使人提起精神,心智機敏,卻又鎮定的功效. (Trends in Food Science & Technology, 10(2):199-204)

茶是中國人傳統的飲料,它對人體健康的好處,眾說紛云,東西兩方學者似乎有互相抵觸的科研報告.直到最近這幾年,經過嚴謹的實驗設計,已經有許多篇相當有份量的醫學報告,證實種不同的茶對健康有不同的好處.

一般來說,「綠茶」主要的功能在於抗氧化與防癌;「紅茶」雖然對癌細胞的影響很少,卻是保護心臟血管,降低壞膽固醇,幫助消化的上好飲料.若是我們能夠對茶與茶道有更多的理解,也許可以從這個東方的傳統飲料中,獲得最大的健康利益.

## 綠茶

### 綠茶儿茶素功能多

綠茶中的多酚類「儿茶素」(catechin),又稱茶單寧,或儿茶酚,是茶葉中黃烷酚類物質的總稱.儿茶素是茶多酚(polyphenols)中最重要的一種,約佔茶多酚含量的75%到78%.儿茶素主要分成四類:

- 表儿茶酚 epi-catechin, 簡稱EC
- 表沒食子儿茶酚 epigallo- catechin, 簡稱EGC
- 表儿茶酚沒食子酸 epicatechin gallate, 簡稱 Ecg
- 表沒食子儿茶酚沒食子酸 epigallocatechin gallate, 簡稱EGCg

「儿茶素」也是茶的苦澀味的原因之一,它具有抗氧化、防癌、消除自由基、抗細菌、防蛀牙、除臭的多種功能.綠茶中的多酚類儿茶素EGCg尚可保護皮膚少受紫外線輻射的傷害,不但減少皮膚癌,尚可減少皺紋,使皮膚年青化. 儿茶素還可增加人體的新陳代謝率,因此喝綠茶而又運動,可以幫助減肥,預防成人糖尿病.綠茶亦有增進人體免疫系統的功能,使淋巴細胞中的 T cells更能幫助殺菌抗癌.

### 綠茶防癌不可缺

如前所述,「綠茶」主要的功能在於抗氧化與消除自由基,對防癌與抗癌有深遠的影響.現將綠茶對肺癌、乳腺癌、卵巢癌、攝護腺癌、肝癌、皮膚癌的影響例舉如下:

**肺癌:** 美國癌症研究學會(American Assoc. of Cancer Research)在2010年1月有研究報告指出:不喝綠茶的人比起每天至少飲用一杯綠茶(>120cc)的人,罹患肺癌的機率高出五倍之多.這項研究包括170位肺癌患者與340位健康的人,而所使用的綠茶是熱水沖泡的台灣或日本綠茶,不是一般市售冰涼茶飲.更進一步的分係,發現有IGF1基因的人,喝綠茶可以降低癌症風險.

**乳腺癌:** 早在2001年就有實驗證實:植入乳腺癌的老鼠,喝綠茶的比喝白水的腫瘤體積縮小,攻擊性也減弱.及至2009年有研究報告指出:每天喝3杯以上的綠茶,可降低乳腺癌復發率19% - 27% (Pooled RR = 0.81 - 0.73).

**卵巢癌:** 根據2008年3月出自Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention的一份研究報告,包括254位卵巢癌患者與 652位沒有癌症的人,發現每天都喝綠茶的人,卵巢癌的風險降低61%,而每天都喝綠茶超過30年以上,卵巢癌的風險降低77%.其實在2004年9月便有研究報告刊載於International Journal of Cancer, 經過追蹤卵巢癌患者3年之久,發現每天都喝綠茶的人倖存率是77.9%,而不喝綠茶的人3年倖存率是 47.9%.

**攝護腺癌:** 十多年前Mayo Clinic便有研究發現綠茶中的多酚類儿茶素EGCg可抑制或殺死攝護腺癌細胞.十年後日本學者於2008年1月在Am J Epidemiology研究論文指出:每天至少喝五杯綠茶的人,比起每天喝少於一杯綠茶的人,可減少將近一半得高風險攝護腺癌(Advanced Prostate Cancer)的機率 (Multivariate relative risk 0.52 for men drinking 5 or more cups/day).

**肝癌:** 刊載於2006年 2 月美國醫學雜誌Carcinogenesis的一份研B型肝炎帶原者的研究報告指出:綠茶中的多酚類「儿茶素」EC 和EGC對於降低肝癌的風險有幫助,因為儿茶素具有抗氧化與消除自由基的功能,可減少細胞核內DNA的損傷.這個研究共有124位B型肝炎帶原者參與.



**皮膚癌:**綠茶中的多酚類兒茶素EGCg尚可保護皮膚少受紫外線輻射的傷害,不但減少皮膚癌,尚可減少皺紋,使皮膚年青化。

## 飲用綠茶有妙方

春季或秋季茶葉嫩綠,是採茶的好季節。中國大部份的名茶為綠茶,例如龍井、碧螺春等,因為葉嫩,故而溫和中帶有甜味,茶葉沖泡完以後可以食用,價錢可能昂貴。綠茶的加工簡單分為三個步驟:殺青、揉捻、和乾燥。其中第一步「殺青」對於綠茶品質起著決定性的作用,它可抑制茶葉發酵,防止葉子變紅,制止茶多酚(polyphenols)氧化,同時蒸發葉內的部分水份,使葉子變軟。隨著水份的蒸發,鮮葉中的青草氣揮發消失,使茶葉香氣得到改善。

「白茶」是一種綠茶,是指茶葉採摘後只經過殺青,不揉捻便直接曬乾或文火乾燥後加工的茶,例如白毫銀針是來自福建北部和寧波的高級白茶。

使綠茶發揮最大功效的訣竅如下:\*留意綠茶的茶葉包裝及有效日期,不可放置過久,以防氧化或發酵,而失去茶多酚的活性。沖泡綠茶時水溫不可過高,更不可沸騰,沖泡好的茶水也不可放置過久,以免茶多酚氧化失效。

喝茶不可加牛奶或奶精,因為牛奶中的磷蛋白(caseins)會與茶多酚結合而使兒茶素失效。西洋人喝茶有加奶精的習慣,這也許可以說明為甚麼西方國家早期對茶之抗癌性的研究沒有結論的原因之一。喝綠茶時若加少許柑橘類、檸檬、維生素C、或豆漿,可減少茶多酚在腸子中被氧化。根據2007年11月在Molecular Nutrition and Food Research所發表的一篇普杜大學的研究論文,如此可促進兒茶素的功能甚至五倍之多。

## 紅茶

### 紅茶芳香醇厚健身

紅茶比綠茶多了一個發酵的過程,也就是說茶葉在採摘以後,經過萎凋、揉捻、「發酵」、乾燥等步驟產生出來的。發酵是指茶葉在揉捻作用下,組織細胞膜受到破壞,透性增大,導致多酚類物質在空氣中氧化,茶葉中的茶多酚和單寧酸因而減少,但是卻產生了茶黃素、茶紅素、等新的成份和醇類、醛類、酮類、酯類、等芳香物質。經過

發酵的紅茶,茶葉呈黑色,或黑色之中參染著嫩芽的橙黃色。沖泡出來的茶水呈深紅色,香氣撲鼻,由於少了苦澀味,因而味道更香甜、醇厚。綠茶隨著時間會失去味道及活性,而紅茶卻能夠保存相當常久的時間,品質不變,甚至越久越醇,這樣就能適應長途運輸,這也許是紅茶早期傳到西方國家的原因之一。

中國的紅茶包括工夫紅茶、紅碎茶、和小種紅茶。發酵是紅茶制作的獨特階段,目前普遍使用發酵機控制溫度和時間。普洱茶(Pu-erh tea)則是以出自中國雲南區域內的大葉種晒青毛茶為原料,經過發酵加工成的散茶和緊壓茶。它的產地因在清朝時屬雲南省普洱府,今普洱市,所以以此泛稱之。台灣的凍頂烏龍和福建的鐵觀音則是經過部分發酵,既有綠茶的鮮香,又有紅茶的甜醇,其身體保健及營養價值則是介於紅綠之間。

### 紅茶有益心血管

紅茶雖然對癌細胞沒有什麼很大的影響,卻是保護心臟血管,降低壞膽固醇,幫助消化的上好飲料。例如普洱茶自古被認為有治理腸胃、解油膩的功能。主食為牛羊肉及澱粉(青稞)的西藏人,據說只要沒有茶,就會生病。近年來中國、日本、及法國的臨床實驗均顯示普洱茶,也就是紅茶,有降低膽固醇和血脂的功效,對心血管疾病保健很有幫助(Food Chemistry, November 1, 2008)。現將多篇對於紅茶的實驗報告規納如下:

#### 茶黃素降膽固醇與血脂:

根據美國醫學雜誌Preventive Medicine 2002年的一個研究報告,每天喝6杯紅茶的人,得心臟病(coronary artery disease)的風險比不喝紅茶的人低了50%;而每天喝3杯紅茶的人,可降低血壓、減少12%中風的機會。這是因為紅茶含有黃酮類化合物(Flavonoids)可降低壞膽固醇LDL,防止血管硬化。

美國哈佛大學K.Mukamal於2002年5月刊載於醫學雜誌Circulation的研究結果指出:曾經得過心臟病的人,若在得病之前曾經每星期喝19杯紅茶,相當於每天3杯,三至四年之內死于心臟病復發的風險比起不喝紅茶的要減少44%。共有1,900位曾經得過心臟病的人參與了這項臨床實驗。茶葉中含有咖啡因(caffeine),因此若有心率不規則或剛剛得過心臟病的人,需要聽從主治醫師的吩咐是否

規避茶飲。

日本學者更精確的研究,於2010年7月15日刊載於J. Agricultural Food Chemistry 用老鼠作實驗的報告,發現有三種紅茶的多酚類成份(Black Tea Polyphenols)可降低膽固醇:

茶黃素單元沒食子酸 theaflavin-monogallates 簡稱TFMGs  
茶黃素三元沒食子酸theaflavin-3-gallate簡稱TF3G



茶黃素復三元沒食子  
theaflavin-3'-gallate簡稱  
TF3'G

# 整合醫學新知和生活 型態對癌症的影響

## 黃酮類化合物降血壓：

各種各類的茶總合起來所含有的化學成份超過4,000種,其中包括黃酮類化合物 (Flavonoids),尤其是紅茶,又稱黑茶,含有豐富的黃酮類化合物. 根據台灣學者於2004年 7月 26 日發表於美國著名的內科醫學雜誌 Archives of Internal Medicine 臨床研究,分析了1,507位參與者的資料,結論如下:每天喝1— 5杯 (4-20 oz) 的茶至少一年,可降低46%罹患高血壓的風險;而每天喝超過5杯,可降低65%的風險;這個研究並沒有區分紅茶或綠茶,而且台灣的烏龍茶是經過部分發酵,身體保健及營養價值是介於紅綠之間. 及至2007年 1月 9 日發表於歐洲心臟醫學雜誌European Heart Journal 的老鼠實驗,用高質血管超音波證實,喝大約4杯 (500 ml) 的紅茶 (black tea),便可使大動脈放鬆 (vaso-relaxation in aortic rings),血壓下降;而喝白水的老鼠,或喝了在茶中加了10%脫脂奶的老鼠,則血管大小不變.

## 飲用紅茶也有茶道

紅茶雖然越久越醇,可以發酵,卻不可以發霉,因此需要通風或乾燥,避免潮濕之氣. 紅茶的沖泡需要高溫並且久泡,甚至沸騰,茶葉之中各種類的化學物方可滲入茶湯之中. 喝紅茶也不可加牛奶或奶精,因為牛奶中的磷蛋白(caseins)會與茶黃素、茶紅素、等各種成份結合而使其失效.



陳康元醫師和陳玉琳博士

## Lorenzo Cohen博士主講

### 鄒福真摘要



Lorenzo Cohen博士

光鹽社癌友關懷網3月份專題講座,很難得邀請了M D Anderson癌症中心,整合醫學部門教授兼主任 Lorenzo Cohen 博士來到華人社區.Cohen博士介紹整合醫學新知和生活型態對癌症的影響.Cohen博士是美國整合醫學腫瘤學會 (The Society for Integrative Oncology) 的創始人之一,也曾經擔任該學會會長一職,目前在M D Anderson主持幾項由美國國家衛生署(NIH)資助的大型整合醫學研究計畫.以下是Cohn博士的演講摘要.

首先Cohn博士指出每個人身上都帶有癌細胞,同時每個人都暴露在致癌環境中.但是只有四分之一的人死於癌症,有四分之三的人身體有自然的免疫系統保護他們不得癌症.此外,以乳癌為例,二次大戰後,美國乳癌發病率逐年增加,北美、歐洲、澳洲乳癌發病率也遠較其他地區來得高.造成癌症發病率提高的原因很多,其中一項是平均壽命提高;年齡越高,得癌的機率也隨著提高.但是高齡化人口不能解釋為什麼二次大戰後,兒童癌症發病率也提高.真正的因素是二次大戰,人們的生活和飲食型態改變.

例如一項1989年研究發現,住在上海的婦女得乳癌的機率遠低於住舊金山的婦女.另一項研究也證實,一些國家如美國、加拿大和紐西蘭是紅肉高消費國家,這些國家的大腸和結腸癌的發病率也是全世界最高的.另一項研究比較印度、美國和日本,大腸和結腸癌的發病率,發現美國的發病率一直居高不下,印度始終維持很低.但日本的發病率則在1970年後明顯逐年增加.為什麼印度沒增加,日本反倒增加呢?真正的原因是飲食習慣西洋化了,如麥當勞在日本非常普及.

二次大戰後,人類生活型態在下列四方面有明顯的改變:

1.營養方面: 糖和脂肪的消耗量增加; 2.暴露於致癌物 (chemical exposure); 3.活動量減低; 4.社會支持系統改變. 二次大戰後食物中的營養成份也明顯的改變了,如Omega6和Omega3,二者都是身體需要的營養成份.過去食物中,此二者比例大約是Omega6稍高些,但是因飼養方式的改變,今日食物中的Omega6成份遠遠超過Omega3,如今日雞蛋中的Omega 6和Omega 3的比例是20比1.這些飲食習慣的改變造成全美國



三分之二州有15%的人口超重 (obese), 其中九州有30%人口超重. 25年前只有八州有15%的人口超重.

Cohn博士也引用一些實證研究, 發現飲食中, 單獨食用的營養成份, 沒有比綜合食用的營養成份來得高. 如一項研究發現單獨食用藍莓、葡萄、橘子和紅莓的抗氧化成份, 沒有四種混合食用所產生成份來得高. 另一項研究也發現, 綠茶與香菇同時食用的抗癌效果比單獨食用的效果高. 因此, 他鼓勵大家不要偏食, 要吃各種不同蔬菜水果和五穀類, 少吃肉類.

二次大戰後另一項生活型態改變是體能活動量減低, 許多實證研究發現證實, 運動不但可以減少癌症的發生, 對已得癌症的人, 適當的運動可以減少復發的機率. 至於壓力與癌症的關係, 一項針對芬蘭婦女的大型研究發現, 壓力(stress)



生活在風雲莫測的二十一世紀, 面對生活環境中種種對身心靈負面的影響, 使我們不得不深思: 如何在沖擊中求成長, 使變化成為我們的動力, 並且對自己的健康與人生負責. 大腦定乾坤, 腦中的電力充足, 是活力人生防癌健身的基礎. 此外, 我們以提綱挈領的方式, 多元化規納論述最新醫學理念以及科研報導, 包括如何強身、防癌、並且抗癌, 以及各類飲食、生活起居、個人居家和工作環境.

### 大腦定乾坤

活力人生的著力點該是健康有效率的大腦. 人類的大腦像個蓄電池, 電力充足, 才能在我們的馬達上加把勁, 不但跑得快, 更能持久而有毅力. 工作有計

本身不會導致癌症, 但是一項澳洲婦女的研究發現, 有壓力但沒有適當的支持系統的婦女得乳癌的機率相對提高許多. 另一項針對護士的研究也發現, 沒有朋友的人比有朋友的人得癌機率提高. 總而言之, 借用中醫陰陽的觀點, 癌症的發生是身體內部的不平衡所造成. 我們周遭中的致癌因子包括: 煙草、酒精、糖和白麵粉、Omega-6s、化學污染、活動量低的生活型態, 和生命中的無助感. 相對的阻止癌症發生的因子包括: 植物中的抗癌化學成份(Anticancer Phytochemicals), Omega-3s, Detox Phytochemicals, 增加活動量和社會支持及適當的壓力管理.

演講中, Cohn博士也介紹 M D Anderson 的整合醫學部門. 該部門成立的宗旨是要透過整合醫學教育和以科研為主導的臨床照護, 讓病人有能力為自己的健康努力. 該部門包括: 教育、門診部和學術研究部. 該部門目前有幾項大型跨國研究正在進行, 如針灸、瑜珈和天然產物在癌症治療中對副作用的影響.

## 活力人生和防癌新知

陳康元醫師

陳王琳博士

劃, 故然可已幫助大腦節省電力, 但是我們可以更進一步的給大腦多多充電, 這些方法包括:

- **生活單純化:**  
科學家用功能性的磁核共振影像, 發現說謊很費腦力, 人體因壓力所產生的荷爾蒙stress hormone也會傷害記憶力, 說謊與壓力兩者都對大腦功能有害.
- **以遊戲作業的方式鍛練腦力:**  
例如學新的知識、作文字遊戲、練新的語文, 都可以增進腦細胞之間新的網絡, 使我們的大腦越鍛練越靈活.
- **充足的睡眠與休息:**  
可以幫助我們的大腦重新整理腦細胞之間的網絡, 變得更清晰、簡捷、有效率.
- **經常而又持之以恆的全身運動:**  
不但可以強身, 更可以恢復疲勞, 增進敏瑞的思考, 並且促進愉快的心境.

### 運動好處多

跟據研究資料, 專家們發現: 經常運動而又以此為社交

話題的人,他們可以給人帶來很好的第一印象,使人覺得他們努力工作,不但有自信心,而且又有自制力;而不作運動的人,給人的印象是較為懦弱,不太開朗,不吸引人,不太容易交朋友。運動可以促進大腦的血液循環,增進記憶,趨除疲勞。勤於運動的男士可降低50%大腦下皮質梗塞sub-cortical infarcts的風險,降低60-70%大腦皮質梗塞cortical infarcts的風險;勤於運動的女士可降低20-25%大腦下皮質梗塞sub-cortical infarcts的風險,降低50%大腦皮質梗塞cortical infarcts的風險。

運動可以增進免疫力,幫助癌症倖存者減少復發率;經常運動的乳腺癌患者,其倖存率可倍增。美國公共健康衛生署,在加州史丹福大學Haskell博士領導下,總結報告運動好處多,可以降低結腸癌和乳腺癌的風險,還可以降低死亡率,減少心臟病、腦中風、高血壓、以及成人糖尿病,改善憂鬱症,促進思考能力。美國公共健康衛生署建議:每星期至少2.5小時的一般性運動,包括快走、舞蹈、修整庭院等,或是75分鐘的劇烈運動,包括競走、跑步、游泳等。

### 蔬菜保青春

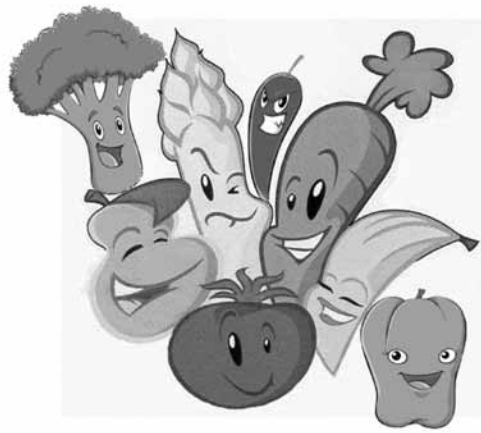
近年來醫學專家們發現蔬菜比水果更能幫助大腦的敏捷,這類蔬菜包括深綠色的萵苣菜、菠菜;其次是花椰菜類,例如橄欖菜花;以及黃色的蔬菜,包括南瓜。比起幾乎不吃蔬菜的人,每日至少三餐都吃蔬菜的人,他們智力衰老的速度幾乎可以減慢到40%的成度,相當於年青了5歲。一般來說,蔬菜比水果更能幫助減緩智力的衰退;這並不表示水果對我們的大腦沒有幫助。在動物實驗中發現,有些特屬的水果,例如藍莓(blueberries),可以促進學習能力,使動作靈活,身心都年輕起來。

此外,各種植物性調味料對健康是有益的,例如沉金根粉末(Turmeric),它是咖哩粉的成份之一,具有保護神經組織及提神的功能。其中的成份姜黃素(curcumin)是極有力的抗氧化劑,並有抗發炎,抗癌,抗老年失智症,抗關節炎,抗後天性糖尿病...的功效。科學家發現沉金根粉末可降低肺癌、乳腺癌、子宮頸癌、腸癌、卵巢癌、攝護腺癌、以及病毒感染的機率。沉金根粉末不易被腸胃吸收,是油融性,需要與油類(例如橄欖油)共同進食。

### 多色蔬果酪

蔬菜水果的五彩繽紛是養生駐顏,防癌與抗癌所不可缺。其中的花色素柑(anthocyanins)可防制結腸癌。這種花色素柑在紅色、紫色、以及藍色的蔬菜水果中極其豐富,例如紅色的胡椒、藍莓、黑莓、甘藍kale、甜菜chard、甜菜根beets等。

綠色的蔬菜含有很豐富的鎂(magnesium),是葉綠素(chlorophyll)中一個極重要的成份,有抗發炎的功能,可以保護心臟和腦,又可防癌抗癌。這類蔬菜例如椰



菜broccoli、花椰菜cauliflower、芥藍cruciferous、白菜cabbage、水田芥watercress。

綜合各色蔬菜水果,同時食用,在營養價值上有加倍的功效。每天至少吃五種顏色。為了達到消化系統的最高吸收果效,不防嘗試用機器攪打成蔬菜水果泥,而蔬菜與水果的比例大約是:80%的蔬菜,20%的水果。如此可以幫助血糖的平穩,抗發炎,保護心血管和腦,又可防癌抗癌。

### 好油不可缺

一般來說,“少吃油脂”是舊觀念;而新的觀念是每星期不防享受兩次omega-3豐富的好油大餐。它可促進大腦功能,幫助內分泌的運作,還可以影響情緒,左右新陳代謝,控制體重,預防心臟病。除了魚油以外,核桃與亞麻子粉含有豐富的植物性omega-3。橄欖油有豐富的抗氧化劑,可抑制細胞因子被自由基傷害所導致的癌變,同樣的原理,橄欖油也可以保護心臟與血管的內壁。科學家發現住在地中海地區的人食用橄欖油,他們比較少有乳腺癌、結腸癌、卵巢癌、攝護腺癌,心血管疾病也少。原質橄欖油(extra virgin olive oil)所含有的多酚劑(polyphenolic compounds)已證實不但可以抵制一般的乳癌細胞,還可以抵制有HER2致癌因子的乳癌細胞。


### 暗中睡眠好

幾篇不同的研究報告都同時指出,乳腺癌與夜晚光線的明暗有直接的關係:夜晚越黑暗的地區,乳腺癌越少;有燈光的地區,乳腺癌增加37%;而夜間通火明亮的地區,乳腺癌增加64%。在實驗室中以小老鼠做實驗,也證實夜晚的燈光可刺激乳癌細胞生長。褪黑激素(melatonin)可增進人體免疫功能,保護細胞不受自由基傷害,防癌,延長壽命。因此,缺乏褪黑激素很可能是夜班工作者比較多癌症的成因。

科學家已證實,夜晚的燈光會阻礙大腦松果體中褪黑激素的分泌。在正常情況下,松果體在黑暗的環境中才能製造褪黑激素,因此褪黑激素亦稱「黑暗荷爾蒙」。褪黑激素的分泌於晚間中段時間最多,然後在晚間後少時間逐漸減少。即使是微弱的燈光下,褪黑激素的產生都會受到一定程度的影響,在強光下的影響就更大。因此我們不但需要有充足的睡眠,還要有關燈睡覺的好習慣,臥室的窗簾也要有遮光的功能,或者睡覺時可以戴黑眼罩。







# 在美華人常見的癌症

岑瀑濤醫生主講  
余南燕整理摘要

光鹽社西北辦事處,於六月十八日,星期六,下午兩點,在西北華人浸信會舉行一場健康講座.演講內容是針對旅美的華人常見罹患的癌症,從病理上,臨床上,治療以及如何預防,進行分析. 此次演講,邀請到華人癌症醫師,岑瀑濤醫生.岑醫師,1999年畢業於中國中山醫科大學並留任腫瘤專科醫師,2002年在紐約羅斯福醫院裡擔任內科住院醫師,2005年進入MD Anderson癌症中心任癌症專科醫師, 2008年至今分別在德州大學醫學院和西南紀念醫院任主治醫師和助理教授.現今,在西南紀念醫院開設癌症專科門診.

身為華人醫師,岑醫生對華人癌患的研究特別重視.在研究裡發現,旅美華人裡常見罹患的癌症有:肺癌、肝癌、胃癌、乳癌、大腸直腸癌、前列腺癌以及子宮頸癌. 在華人男性中, 癌症發病率依序為:前列腺(攝護腺)癌、結腸/直腸癌與肺癌幾乎並列、肝癌、胃癌.華人女性癌症發病率則依序為:乳癌、結腸/直腸癌、肺癌、胃癌、肝癌、子宮頸癌.

**癌症**,是一組百種以上疾病的通稱,其特徵為異常細胞的成長失控. 癌細胞不僅能侵犯鄰近組織,也能經由血液循環或淋巴管向身體遠端轉移.那麼癌細胞又從何來呢??原本我們體內細胞持續不斷的分裂,但是因為基因突變的關係,主掌細胞複製能力的基因發生了異常變化,因而導致細胞生長的失控.癌細胞不但不受控制地生長,並會侵犯或損害身體的其他部位.

## 肺癌:

是美國死亡率最高的癌症,與吸煙有直接關聯.肺癌通常要到像是長期性咳嗽、咳血或復發性肺炎等症狀出現時,才會被發現.通常是在做胸腔X光時發現了腫塊,再透過電腦斷層掃描加以確認.大部分容易取樣的腫塊,都可能會被施以切片檢驗.肺癌在轉移到身體其他部位之前,通常會先擴散到肺部的淋巴結.最常見的轉移點,包括肺、骨、腦及內臟器官.

## 乳癌:

當亞裔女性移民至美國後,亞裔女性的乳癌比率上升了.並且其後代的乳癌比率,持續升至與美國的白人女性相同水準.乳癌的症狀包括:可觸及的腫塊、乳頭凹陷,皮膚改變如膚色發紅或膚質變化、皮膚凹陷、乳頭溢液、乳頭周圍皮膚剝落、乳房疼痛或腫脹、無症狀(最為常見).乳癌的篩檢包括美國預防醫學服務工作小組最近的建議是,認為罹癌風險高的女性應從40歲開始做乳房攝影,而罹癌風險一般的女性則從50歲開始做.乳癌的治療包括改良式根治性全乳房切除術;包含乳頭之所有乳房組織皆切除、下淋巴結也切除、胸大肌及上淋巴結則予以保留、此手術可用於早期或晚期之局部癌症.

## 前列腺(攝護腺)癌:

較常見於男性非裔美人,但所有族群之老年男性皆常見.一般來說,此種癌症生長緩慢.臨床特徵包括:微弱或間斷之尿液、頻尿(尤其在夜間)、排尿困難、排尿時疼痛或有灼熱感、尿液或精液中含血、背部、臀部或骨盆疼痛,且痛感不消失、射精疼痛.2010年針對早期前列腺癌採行之多樣治療選項有外科手術:傳統開刀手術/機器手臂手術; 體外放射線治療:三度空間順形放射治療/強度調控放射治療/影像導航放射治療/質子放射治療; 體內近接放射治療:高劑量率暫時插種放射治療/放射性粒子植入治療(碘、鈾、鉍);冷凍治療;微創標靶治療(海福刀)和草藥療法.

### 大腸癌:

大腸癌的臨床特徵包括排便習慣的改變、便中帶血（鮮紅或暗紅）、腹瀉、便秘或感覺解便不完全、大便比平常細、經常脹氣、腹脹、飽脹或抽筋、不明原因的體重變輕、感覺非常疲累、嘔吐。篩檢工具包括大腸鏡或乙狀結腸鏡測。美國腸癌協會建議，五十歲以後開始做大腸鏡篩檢，之後，每十年做一次。大腸癌的治療主要是以手術切除結腸及其鄰近的淋巴結。切除部分若包括淋巴結，通常術後還會做化療防止癌症復發。一般不採取放療，除非是在直腸或其鄰近組織的癌症。高飽和脂肪、低纖維的飲食習慣，將增加罹患大腸癌的風險。了解自己的家族病史，許多大腸癌罹自遺傳。發炎性腸道疾病，例如潰瘍性大腸炎，將增加罹患大腸癌的風險。

### 肝癌:

在亞太裔人口中的發病率及死亡率皆高。B型和C型肝炎病毒感染是主要原因；但是，對亞裔人口來說：慢性B型肝炎病毒感染是導致肝硬化及肝癌的首要原因。不用擔心，肝癌是可以預防的！肝癌的篩檢工具包括肝臟超音波（或磁核共振攝影）以及血中甲種胎兒球蛋白測試。應該接受肝癌篩檢的高危險族群包括B型肝炎帶原者（B型肝炎病毒表面抗原陽性反應者）；沒有B型肝炎但有肝硬化者；C型肝炎、酒精性肝硬化、遺傳性血鐵沈積症、原發性膽汁肝硬化。肝癌的治療包括手術切除、肝臟移植、局部消除療法如射頻燒灼術、動脈內化療合併放療、立體定向局部放療、化療。

### 胃癌:

全球死亡率第二高的癌症。在日本、中國、東歐及拉丁美洲的發病率最高。臨床特徵包括易飽足感、厭食、腹痛、體重減輕、胃腸出血、腹脹、腸阻塞、左鎖骨上淋巴結腫大、左側腋下淋巴結腫大。患胃癌的因素包括幽門螺桿菌感染、慢性胃炎、萎縮性胃炎、吸菸、飲食中硝酸含量高、飲食中鹽分及醃燻含量高、飲食中蔬果含量低、惡性貧血、人類上皮細胞鈣粘蛋白的基因突變、A型血先前的胃部手術。

### 子宮和子宮頸癌:

美國女性第四常見的癌症。由於子宮頸抹片的篩檢普及化，罹癌比率已降低。子宮和子宮

頸癌的篩檢包括針對子宮頸及子宮頸口內部表皮進行抹片檢查。沒有對子宮癌本身進行篩檢，而是將抹片取得的細胞檢驗有無癌細胞。子宮頸癌篩檢指導方針：自有性交經驗後3年起，即開始接受子宮頸抹片檢查，最遲不超過21歲。傳統子宮頸抹片檢查（每年篩檢一次）或液態薄層子宮頸抹片檢查（每兩年一次）。30歲以上婦女，在連續3年之檢驗結果正常後，可每2至3年接受一次HPV DNA檢測及子宮頸抹片檢查。年齡超過70歲，且連續三次以上抹片檢驗結果正常，且在過去10年內抹片檢驗沒有發現異常者，和做過全子宮切除手術者，可停止篩檢。子宮頸癌的預防，建議接種HPV疫苗。建議接種疫苗之女性年齡：11至12歲（最低可調整至9歲）；13-26歲之前從未接種者也應補種HPV疫苗。疫苗接種並不能取代例行之子宮頸癌篩檢，建議接種過疫苗的女性仍應做子宮頸癌篩檢。

當日，雖然場地的冷氣出現狀況，但是，因為岑醫生認真的演講，讓聽眾們都忘記置身於100度的高溫下呢！儘管岑醫生的母語是廣東話，但是她全程用普通話來表達，讓大家感受到她的用心，也因為她的廣東國語，帶來不少歡笑聲！由於岑醫生臨床經驗豐富，所有的演講都以她的臨床經驗為例，整個演講生動又真實，有種是跟岑醫生一起診斷病患的錯覺呢！此次演講活動，西北地區華人踴躍的參與，竟然高達將近六十人！由此可以看出西北華人是多麼渴望健康新知的需求，也為當初光鹽社在西北地區設一個服務點的動機，打了一劑強心針！

根據岑醫師多年的癌症臨床經驗，她認為，越早發現癌症，對癌症的治癒效果越大。岑醫師也強調，一旦發現患了癌症，不必恐懼和擔憂，因為當今治療癌症的方法和藥物是日新月異，治癒率也不斷地提高。但重點是一旦發現癌症，一定要儘快治療。除了生理上的治療，心靈上的安慰也很重要。家人親友支持鼓勵、宗教信仰慰藉心靈、或者接受癌症相關協會的幫助，保持樂觀、積極正面態度面對癌症，就會發現，癌症不再是那麼可怕！！



# 認識肺癌

殷正男醫師，百利綜合醫學中心  
孫紅濱翻譯整理



殷正男醫師

6月4日在華人聖經教會，百利綜合醫學中心殷正男醫師為大家介紹肺癌及其診斷與治療新知和戒煙的好處和方法。不論在美國或亞洲，男性還是女性，肺癌死亡率一直是佔所有癌症死亡率之首。當肺裡的細胞開始失去控制的生長就形成腫瘤。肺癌有兩種主要的類型：非小細胞癌 和小細胞癌。肺癌五年的存活率只有百分之十六。所以這個話題受華人同胞的普遍關注。

肺部由五個葉組成，三個在右肺中，兩個在左肺。肺部中的大多數細胞是上皮細胞，保護呼吸通道和產生粘液來潤滑和保護肺。肺的主要功能是讓空氣中的氧氣進入血液，進一步運送到身體的其餘部分。

造成肺癌的危險因素有：

1. 煙草和二手煙
2. 石棉
3. 氣
4. 吸煙史
5. 遺傳。

## 如何早期發現肺癌

目前並沒有任何有效且普及化的篩選工具。普通腦部X光攝影已被證明不是有效的肺癌篩選方法。目前正在研究以篩檢為目的的低劑量斷層掃描（CT或CAT）的方法。對於個人需要做肺癌篩檢，我們建議用胸部CT檢查。至於吸煙或接觸石棉的高危人群，應該與他/她的醫生討論CT掃描的好處和局限性。

肺癌的症狀包括 疲勞，咳嗽，氣短，胸痛，咯血（咳血）；如果癌細胞擴散，有頭痛，消瘦，乏力，骨痛…等等。肺癌的診斷方法包括照胸部X光線或做CT。診斷必須由活檢證實（biopsy）。癌症的位置需由進一步的CT掃描，PET（正電子發射斷層掃描）和MRI（磁共振成像）來決定。重要的是要找出癌症原發是在肺還是體內的其他地方。癌症發生於身體其他部位也可擴散到肺部。

## 肺癌分期

分期是描述癌症的一種方法，如腫瘤的大小，是否已擴散。分期是醫生確定患者預後的最重要的工具。治療的方案取決於癌症是幾期，分期對非小細胞肺癌和小細胞肺癌是不同的。

## 非小細胞肺癌分期

第一期	第二期	第三期	第四期
癌症只有在肺里發現	癌細胞已經擴散到肺的淋巴結中	癌細胞已擴散至淋巴結位於胸的中心，肺外	癌細胞已經擴散到不同肺葉或其他器官，如大腦，骨骼和肝臟
建議手術切除	治療方法是手術切除腫瘤和附近的淋巴結	IIIA期癌細胞已經擴散到胸部的淋巴結，在生癌的肺的同一側，IIIA期建議手術或放射治療與化療。	IV期非小細胞肺癌治療用化療。
放射治療和/或化療也可使用	建議化療；有時化療後給予放療	IIIB期癌細胞已經擴散到胸部另一邊的淋巴結，鎖骨下，或胸膜，IIIB期建議化療和放射治療。	



## 所有階段的小細胞肺癌

對局限於胸部一個地區的小細胞肺癌患者的治療，同時進行放射治療和化療。對不局限於胸部一個地區的小細胞肺癌患者的治療，雙化療。由於小細胞肺癌可能擴散到腦部，通常建議所有患者在經化療和放射治療，腫瘤消失後，進行腦部預防性放射治療。

### 肺癌如何治療？

肺癌的治療取決於它是第幾期和是什麼類型。其治療方法有：手術，放射治療和化療。肺癌治療通常是幾種療法的組合。

#### • 手術：

切除胸部的腫瘤和附近的淋巴結，這種方法提供最好的治療機會。對於非小細胞肺癌，肺葉切除術（切除整個腫瘤所在的肺葉），已被證明是最有效的，但某些病人可能無法手術。

#### • 化療：

用藥物來殺死癌細胞，通常用幾種藥的組合。可能在手術前或後，或放療之前，期間，或之後用藥。

對所有患者，即使是那些已擴散的肺癌患者，都可提高生存率和降低肺癌的症狀。

#### • 放射治療：

使用高能量X射線或其他微粒摧毀癌細胞。副作用包括疲勞，不適（感覺不適），食慾不振，治療部位皮膚發炎。放射導致肺部的炎症會發生在15%的患者身上，重要的是避免照到健康肺的部位。

#### • 基因療法：

隨著科學家進一步了解在腫瘤細胞中的基因如何變化，他們正在設計一些方法來糾正這些變化。基因治療有很好的前景，但仍然在實驗階段。

### 如何應對癌症的副作用及其治療

副作用是可以管理的，與醫生、護士和藥劑師討論。疲勞是一種常見的，可以治療的副作用。疼痛可用非麻醉性止痛藥。藥物和額外的氧氣可以改善呼吸。放射治療或手術，可用於治療癌症轉移所引起的疼痛或其他症狀。要了解更多信息請參閱：[www.plwc.org/sideeffects](http://www.plwc.org/sideeffects)

## 肺癌治療的新進展

#### • 靶向治療：

針對性的療法，治療只作用于癌細胞，從而保留正常細胞不受損傷。目前使用的有：單克隆抗體 (Monoclonal antibodies)，抗血管生成劑 (Anti-angiogenesis agents)，生長因子抑製劑 (Growth factor inhibitors)。

#### • 光動力療法：

經由藥物與光的相互作用治療腫瘤。最常用的是 porfimer (Photofrin)。標準劑量為 2毫克/公斤，緩慢靜脈注射 5至10分鐘。在大多數器官系統內，該藥物會在 72小時內被清除，但在腫瘤內保留長達 30天。腫瘤暴露在光能量裡，從而引發了藥物中的細胞毒性反應。

#### • 肺癌疫苗：

改變腫瘤細胞，使它們不再發生癌變，但仍然含有它的成分，免疫系統會識別出外來的細胞。理論認為，通過引入少量的疫苗，人體的免疫系統會防禦它。與兒童接種疫苗不同，癌症疫苗主要不是為了防止發生癌症，而是治療已經存在的癌症。

### 治療肺癌臨床試驗的作用

臨床試驗是涉及人的研究試驗。測試新的治療和預防方法，以確定它們是否優於現有的治療方案。臨床試驗的目的是在一個高度結構化和控制的過程中，找到一個特定的醫療問題的答案。臨床試驗可以評估癌症預防、篩查、診斷、治療和/或生活質量的方法。為了保護病人的安全和隱私，病人需簽署知情同意書 (Informed Consent)。參加者應明白為什麼他們被提供參加臨床試驗的機會，和潛在的利益和風險。知情同意是一個持續的過程。有新的信息時，要讓參加者知道。參與始終是自願的，患者可以在任何時候退出。

## 臨床試驗合成三個階段:

一期	二期	三期
I期臨床試驗在一小群人中進行，確定一種新的治療方法的安全性和劑量	II期臨床試驗提供更詳細的有關新的治療方法的安全性，並確定它用於治療特定的癌症的效果如何	III期臨床試驗是對用於治療少數患者的腫瘤有效的治療方法，並它與現有的最佳治療該疾病的方法比較；第三階段試驗涉及大量的患者

### 與肺癌共存

肺癌患者面臨復發或生新的肺癌的風險。所有患者必須定期回診，進行X射線，掃描和其他檢查。許多肺癌患者覺得自己不會得到周圍的人的全力支持和幫助，因為他們相信別人會認為自己的行為導致自己得了肺癌。醫生和醫療團隊其他成員可以幫助患者和家屬進行肺癌診斷後的調適。患者可以欣慰地知道在診斷和治療肺癌上正在取得進展，給越來越多的患者提供治愈的機會。

# 戒菸，現在就開始……

殷正男醫師，百利綜合醫學中心  
孫紅濱翻譯整理

### 戒菸的好處

- 使你更長壽，更健康: 戒菸20分鐘後，你的心率降至正常，戒菸12小時後，血液中一氧化碳水平下降到正常，戒菸2週~3個月後，你的心臟病發作的風險開始下降。
- 你的肺功能開始改善: 戒菸1至9個月後，你的咳嗽和氣短下降，戒菸1年後，你的冠狀動脈心臟病風險是吸煙者的一半，戒菸5-15年後，你的中風的風險降低到不吸煙者的程度，戒菸10年後，你的肺癌死亡率大約是吸煙者的一半。
- 你患口腔，咽喉，食道，膀胱，腎臟和胰腺癌症的風險下降: 戒菸15年後，你的冠心病風險降低到不吸煙者的程度。

### 戒菸的步驟

- 步驟1: 做好準備，設定戒菸日期，扔掉家裡，辦公室，車裡所有香煙和煙灰缸。記錄你何時，為什麼抽煙。告訴朋友和家人你要戒菸。請電 **1-800-QUIT-NOW** 要免費資料。
- 步驟2: 獲取支持，如果你有一個支持網絡，你成功的機會增加。尋求朋友，家人和同事的支持。要求別人不要在你身邊吸煙。與你的家庭醫生討論煙草對身體的影響，選擇一個戒菸計劃來進行戒菸。獲得個人，團體，或電話諮詢。
- 步驟3: 學習新的技能和行為，從想吸煙中分散自己的注意力: 與人交談，去散步，忙著做事，去不允許

抽煙的地方，改變您的日常生活，走不同的上班路線，飲茶代替咖啡，在不同的地方吃早餐，減少壓力包括洗個熱水澡，運動，或閱讀一本好書，計劃做一些你每天都喜歡做的事，喝很多水和其它飲料，湯。

- 步驟4: 服藥，藥物可以有助於戒菸，增加戒菸成功率。用於戒菸的藥物包括尼古丁替代療法: 安非他酮，Varenicline。

- 步驟5: 避免復發，一大多數復發發生在頭三個月。避免飲酒，飲酒會降低成功的機會。避免與吸煙者在一起，因他可以讓你抽煙。體重會增加一些（通常小於10磅），健康飲

食和保持運動，尋找除吸煙以外的方法來改善你的情緒。

### 戒菸能成功

成功戒菸的人是：準備好了要改變，主動地要戒菸的人。戒菸症狀在最初的三至七天最強烈，可能會持續數星期，但會越來越輕，避免一些與吸煙有關的可引起煙癮的因素。菸癮復發時（通常不超過五分鐘）嘗試深呼吸，使用分心的方法，打電話給您的支持網絡的人，或嚼口香糖。獎勵自己抵禦吸煙的願望，查看您戒菸的理由，經常提醒自己你做得多好。煙癮是一種慢性疾病，尋求你的家庭醫生的意見，支持和關懷，以增加你的成功機會。戒菸可以減少疾病，防止死亡，並提高生活質量。戒菸是很困難的，記得尋求幫助你可以做到。

## 肝臟健康的十大要訣

St. Luke's Hospital-Texas Liver Coalition

林麗媛翻譯



1. 避免飲酒。對患有C型肝炎的人而言它像是在火中加上汽油。雖然酗酒較為常見於男性，但是它已經證實婦女在使用酒精後容易造成對肝臟有不良後果。事實上婦女每天攝入低於20克的酒精（每天約1個半罐啤酒）足可對肝臟造成明顯的問題。

2. 維持正常體重。據估計，大約三分之一的美國人是超重，而超重者約百分之75的人有脂肪肝，脂肪肝是一種肝臟疾病，可導致肝硬化，肝衰竭和肝癌。

3. 避免或停止吸煙，因為它與肝癌的發生有關聯。同時吸煙也提高某些藥物對肝臟的毒性作用，如Tylenol (acetaminophen)。

4. 避免食用壽司或生或半熟的軟體動物（蛤，貽貝，扇貝），因為這些魚往往會居住在受A型肝炎污染的水。或者，更好的話考慮受A型肝炎疫苗注射。

5. 學習從事安全性行為。保護自己不受B型和C型肝炎病毒感染，不從事不安全性行為將會大大減少B型肝炎病毒感染的可能性。雖然透過性交感染C型肝炎的風險是罕見的。如果您屬於下列情況者：從事肛交，有多位性伴侶，

前列腺感染頻繁，具有開放的傷口或潰瘍的生殖器，或者是正在月經期間，建議您從事安全性行為。

6. 避免使用娛樂性藥物。由靜脈注射毒品是B型和C型肝炎病毒傳播的一種常見的方法。如果您目前使用靜脈注射毒品不要共同使用針頭，或參加“更換針頭”計畫，吸食大麻已被證實能在那些患有C型肝炎者增加肝臟結疤的風險。

7. 如果你曾經嘗試過從靜脈注射毒品，哪怕只有一次，即使是在許多年以前，或者如果你在1992年以前曾經有過輸血或器官移植，請做C型肝炎篩檢。如果您已經患有C型肝炎可以考慮接受治療，如果及時發現！它是可以治癒的。

8. 如果你曾經被告知您的肝臟有問題，即使你覺得身體很好，最好去看肝臟專家（肝臟學家）。肝疾病的徵候和症狀及肝炎也不一定總是存在，有時甚至當肝臟受到嚴重傷害也沒有什麼徵狀。

9. 不要共用牙刷，剃刀或與其他個人物品，這可能是B或C型肝炎病毒的傳染途徑。

10. 若打算去紋身或身體一部位穿洞，應到設備乾淨並配有細緻的消毒措施的商家做。



# 維他命 D： 你攝取足夠嗎？

USA Today, 3/31/2011 3A

鄧福真翻譯

根據美國國家疾病管制與預防局(CDC)的最新報告指出:大約三分之一的美國人體內的維他命D含量過低。一般民眾可作Senum 25 hydroxy- Vitamin D (或稱25OHD)血液檢查,來判斷體內的維他命D是否足夠。檢查可能有下列三種結果:

血液數質反應	結果
20~50 nanograms Per milliliter	足夠 (Sufficient)
12~19 ng/ml.	不夠 (Inadequate)
<12 ng/ml.	缺乏 (Deficient); 骨頭開始增加罹病的 風險

如果一個人體內維他命D不足,會增加下列風險:1. 易老化, 2. 容易過胖, 3. 患有慢性疾病, 4. 骨折, 5. 巴金森症 (Parkinson's Disease), 6. 糖尿病和某些心血管疾病, 7. 癌症和 8. Autoimmune Conditions。

食物中含有維他命D的有fortified香橙汁, 早餐麥片(cereals), 和牛奶, 三文魚(Salmon)及蛋。日曬也會促進體內製造維他命D。美國醫學中心(Institute of Medicine)建議成年人每日必須攝取600 IUs (International Units) 的維他命D。

下表列含有維他命D的食物及其含量:

食物種類	每份IUs
Cod Liver Oil (1湯匙, TSP)	1, 360
三文魚 (Salmon 3.5 oz, 煮熟)	360
Mackerel (3.5 oz, 煮熟)	345
沙丁魚 (Sardines) 1.75 oz, 罐頭瀝乾油	250
Tuna (3 oz, 含有油的罐頭)	200
牛奶 (1杯, Vitamin D- fortified)	98
蛋 (1個)	20
牛肝 (3.5 oz, 煮熟)	15
Swiss Cheese (1 oz)	12

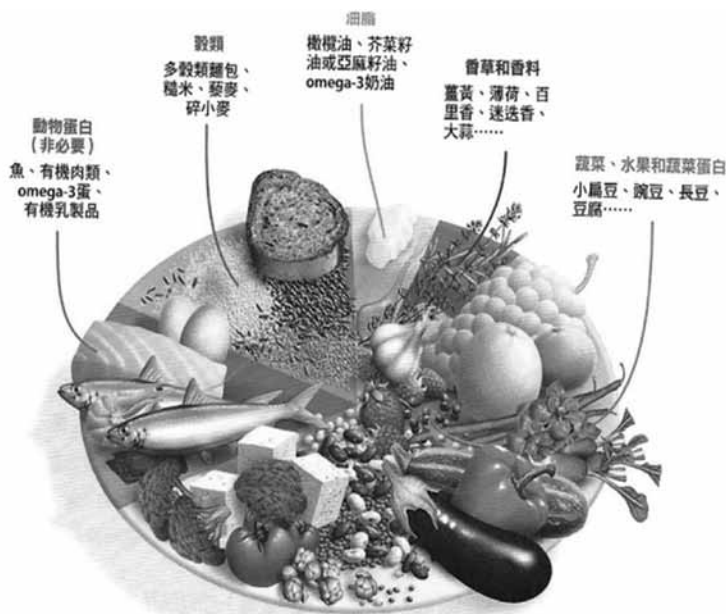
# 《自然就會抗癌》

— 罹癌醫師的科學觀點！

作者:大衛·賽文—薛瑞柏  
(David Servan-Schreiber,  
M.D. Ph.D.)

譯者 莊安祺 時報出版

薛瑞柏醫師是匹茲堡大學醫學院精神科臨床教授,也是整合醫療中心的共同創辦人。他擁有醫學博士及認知神經科學博士學位,曾擔任“無國界醫師”組織義工前往伊拉克。1992年在一次腦部造影的實驗中,意外發現自己腦中有腫瘤。那時他31歲,無不良嗜好且常運動,於是他徹底探索有關癌症的各種研究,終於瞭解該如何幫助自己的身體,遠離癌症。罹癌17年的薛瑞柏醫師,根據最新最堅實的科學文獻,以簡單明白的語言,揭開癌症的生理機制,並從環境、食物、營養及情緒等方面,告訴你抗癌的新生活方式。他的第一本書《癒合的本能》在四十個國家出版,成為國際暢銷書。《自然就會抗癌》已翻譯成三十五種語言,在五十個國家出版,並在歐美等國造成極大迴響。



## 薛瑞柏醫師的 《抗癌行動手冊》

### 1. 排毒飲食摘要

減少攝取	用這些取代
高升糖指數(糖、白麵等, 見表4)	低升糖指數的水果、麵粉和澱粉類食品(見表4)
氫化或部分氫化(反式脂肪)的油 葵花、大豆和玉米油 傳統乳製品(omega-6太高)和類胰島素生長因子 油炸食品、薯片、油炸開胃菜	橄欖油、亞麻籽油、芥菜籽油 有機, 以草飼育之動物的乳製品(omega-6和omega-3 脂肪酸均衡, 不含rBGH)、豆奶、大豆優格 鷹嘴豆泥(hummus)、橄欖、櫻桃番茄、切片茴香
非有機的紅肉和蛋類 家禽的皮	蔬菜、豆類(甜豆、長豆、扁豆)、豆腐、味噌 有機的雞肉和蛋 有機, 以草餵飼的紅肉(每週最高200克) 魚類(鯖魚、沙丁魚、鮭魚, 甚至養殖魚)
非有機蔬果的皮(因為農藥會附著其上)	去皮或者洗淨的蔬果, 否則需有“有機”標識
密集農作地區的自來水, 因為其中存有硝酸鹽 和殺蟲劑。(水中所含硝酸鹽、農藥和其他汙染 物的含量報告, 可向地方政府申請)	用活性過濾器過濾, 或者更好是用逆滲透過濾的自 來水(過濾器可安裝在廚房水槽) 礦泉水或泉水, 裝水的塑膠瓶未在陽光下升溫, 水 沒有塑膠異味, 不然就表示含有聚氯乙烯

### 2. 汙染最嚴重和汙染較少的蔬果

汙染最嚴重(最好食用有機產品)	汙染較少(生長方式較不重要)
蘋果、梨、桃、油桃、草莓、櫻桃、覆盆子、葡 萄	香蕉、柳橙、橘子、梨、葡萄柚、甜瓜、西瓜、 李子、奇異果、藍莓、芒果、木瓜
青椒、芹菜、四季豆、馬鈴薯、菠菜、萵苣、黃 瓜、南瓜屬植物、南瓜	綠花菜、花椰菜、包心菜、蘑菇、蘆筍、蕃茄、 洋蔥、茄子、豌豆、蘿蔔、酪梨

### 3. 升糖指數選擇食物 (許多研究顯示, 過度食用精製糖 會提升我們體內的胰島素和IGF濃度, 促進腫瘤生長。)

高升糖指數(應避免)	低升糖指數(可大量使用)
糖: 白糖或紅糖、蜂蜜 糖漿: 楓糖、果糖、葡萄糖	天然糖甜味劑: 龍舌蘭蜜、甜葉菊、木糖醇、黑巧 克力(可可含量高於七〇%)
白色的漂白麵粉: 白麵包、白飯、過度焙煮的白色 義大利麵食、英式小鬆餅、貝果、牛角麵包、米 香	混合全穀物: 多穀類麵包(不只是小 麥)或酵母(酸麵糰)麵包、米、(糙米或香米 或泰國米)、煮至彈牙的通心粉和麵條(最好是 多穀類)、藜麥、燕麥、雜糧、蕎麥
馬鈴薯(除稀少的Nicola品種之外), 尤其是馬 鈴薯泥、脆玉米片、米粒脆片以及大多數漂白或 者加甜的早餐穀類)	小扁豆、豌豆、蠶豆、甘藷、山藥 燕麥片(粥)、Muesli什錦果麥、All-Bran或 special K穀片
果醬和果凍、糖煮水果、水果罐頭	自然狀態的水果: 特別是藍莓、櫻桃、覆盆子, 這 些水果有助於控制血糖濃度(如有需要, 請使用 龍舌蘭花蜜來增甜)
含糖飲料: 商業果汁、汽水酒精飲料(正餐以外時 間飲用)	檸檬、百里香或者鼠尾草調味的水綠茶(不加糖, 或者使用龍舌蘭花蜜)能直接對抗癌症一天一杯 紅酒, 配一頓正餐飲用
	大蒜、洋蔥、紅蔥頭: 與其他食物混合食用, 有助 於降低胰島素的峰值

癌症名稱	症狀	篩查指南
<b>肺癌</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*咳嗽逐漸加劇</li> <li>*胸口持續疼痛</li> <li>*手臂和肩膀持續疼痛</li> <li>*咳血</li> <li>*呼吸急促，喘息或聲音嘶啞</li> <li>*肺炎或支氣管炎反復發作</li> <li>*頸部和臉部腫脹</li> <li>*食欲不振和/或體重下降</li> <li>*感覺疲勞</li> <li>*杵狀指</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*目前無任何有效的篩查檢測可提早發現肺癌。</li> <li>*X射線在癌細胞擴散之前檢測出肺癌的能力有限。</li> <li>*CT掃描可較早檢測出肺癌，但其提高長期存活率的能力尚未得到証實。</li> </ul>
<b>大腸癌</b>	<p>發生于結腸或直腸中</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*直腸出血</li> <li>*排便後，糞便帶血或全血便</li> <li>*長期腹瀉或下腹絞痛</li> <li>*不需排便時出現不適感或有便意</li> </ul>	<p>針對大腸癌高發人群，年齡在50歲及以上的人群，選擇下列指南中的一種：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每年進行一次結腸鏡檢查 MD Anderson 建議您進行此項檢查以預防和發現腸癌。</li> <li>2. 每隔年進行一次虛擬結腸鏡檢查 若發現息肉，將進行結腸鏡檢查。</li> <li>3. 每年進行一次糞便隱血試驗 (FOBT) 此項試驗是用於檢測糞便隱血。糞便隱血試驗不能預防腸癌。如果醫生發現便血，您將需要進行結腸鏡檢查。</li> </ol> <p>對自己負責！ 如果出現任何症狀並持續超過周，請立即就醫。</p>
<b>子宮頸癌</b>	<p>發生子宮頸 (子宮突出入陰道的部分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*性行為后出血</li> <li>*陰道分泌物過多</li> <li>*非經期異常出血</li> </ul> <p>對自己負責！ 如果出現任一症狀並持續超過2周，請立即就醫。</p>	<p>針對子宮頸癌告發女性</p> <p>年齡在21到29歲之間的女性： *每兩年進行一次液基細胞學檢查。</p> <p>年齡在30到65歲之間的女性： *每3年進行一次液基細胞學檢查和高風險人類乳突病毒檢查。</p> <p>年齡在65歲及以上的女性： *如果您近10年已進行3次或更多次常規巴氏子宮癌檢查，且沒有進行過非常規巴氏子宮癌檢查，請詢問您的醫生您是否需要繼續篩查。</p>





## **二. 乳癌互助小組**

- 1. 乳房X光檢查再度引起爭議**
- 2. 從中醫角度談乳腺癌患者的飲食起居鍛煉**
- 3. 讓生命再現光彩 “快樂營後記”**
- 4. 一位“仁心仁術，濟世為懷”的醫生**
- 5. 我們的故事**
- 6. 現代的以斯帖王后 —  
美國前第一夫人  
貝蒂福特女士的故事**

# 乳房X光檢查再度引起爭議

By CRYSTAL PHEND and DANA MALAJIAN 歐陽美倫翻譯

ABC News Medical Unit in Collaboration with MedPage Today, Sept. 29, 2010

一項新的研究報告重新引起了「什麼人在什麼時候應做乳房X光檢查」的爭議。

這項來自瑞典的研究報告發現，40歲開始做檢查的婦女比起50歲的來說，可減少百分之二十六的乳癌死亡率。這個發現引起了新的問題，在40-49年齡層的婦女該怎麼看待乳房X光檢查。在此研究報告發表的前一星期，同樣在瑞典有另一項研究指出，只減少了百分之十的死亡率。

在瑞典Umea大學由Hakan Jonsson領導的研究小組將研究結果發表於American Society of Clinical Oncology Breast Cancer Symposium之前，先在新聞發佈會上做了報告，並將這項報告同時發表在網上。Jonsson說：在瑞典，做乳房X光檢查的40-49歲婦女是1252個之中可以挽救一個病人，這個數字比以前的要低。他同時也說，在更高的年齡層裡，這仍屬較高的數字。這是由於在生命的後期階段裡，乳癌的死亡率比較高。

新聞發佈會的主持人Dr. Jennifer Obel認為，有一點是確定的，研究報告已經一再顯示，乳房X光檢查減少了40-49歲婦女得乳癌的機率。現在的爭議是，有多少婦女需要做此檢查。在克利福蘭Case Western大學主管乳房透視顯像的Dr. Donna Plecha基本上也表示同意。這個爭議始於一年前，當美國的U.S. Preventive Services Task Force (USPSTF)主張50歲以下的婦女不需要定期做乳房X光檢查，而在這之前，美國防癌協會主張所有40歲以上的婦女每一、兩年都要做此檢查。接著，美國國會不顧USPSTF的主張，而在健保改革中要求保險支付年齡在40-49的婦女的乳房X光檢查費用。

Jonsson指出，USPSTF所根據的是起碼有二十年的老舊資料。而他的研究始於1986年瑞典政府要求婦女做乳房X光檢查的時候，研究對象包括了在瑞典的六十萬40-49歲的婦女，是人數最多的研究對象群體。不同的研究報告產生了不同的結果，因缺乏共識，所以一些臨床醫生不願輕易改變他們的做法。紐約市的Mount Sinai醫學院的Dr. Albert Levy說：「病人會感到混淆不清，就像我們醫生一樣。」但是，受訪的乳癌研究者和放射科醫生，以及家庭醫生都一致認為，40-49歲的婦女做乳房X光檢查是利多於弊。醫生們把這項檢查及病人的自我檢驗做為對抗乳癌的最前線。克利福蘭的大學醫學中心的Dr.

Donna Plecha說：「X光檢查是我們最好的工具。盡早發現，就能及時治療。」

Duke大學的Dr. Gary Lyman 強調，幫助年輕的婦女及早發現乳癌是急切必要的。他說：「50歲以下的婦女得乳癌的危險是減少了。然而，一旦得了乳癌，對病人的壽命、生育力，還有家庭及社會生活都有巨大的影響。」

## 多數的醫生主張40-49歲的婦女要做乳癌X光檢查

雖然目前USPSTF認為50歲以下的婦女並不急需做乳房X光檢查，但醫生們看來是另有主張的。哈佛大學醫學院的Dr. Daniel Kopans說：「說到乳房X光檢查，50歲的區別並不具有生理上或科學上的意義。從40歲開始做，其好處很明顯。應該把50歲這個門檻去掉。」

美國放射科醫學的乳房顯像委員會主席Dr. Carol Lee 認為，乳房X光檢查需耗費金錢，同時也有危險，結果不一定十分準確。可是她說：「以我的意見，比起可能發生的壞處，仍然是好處多多。婦女應該在40歲開始檢查。」

雖然有眾多意見極力主張早做檢查，但也有一些乳癌專家認為它的好處是被誇張了。全國乳癌聯盟主席Fran Visco說：「有許多完善的研究報告已顯示X光檢查在這個年齡層並沒有什麼好處。我們需要把重點放在乳癌的預防，以挽救生命。」在密西根大學教家庭醫學的Dr. Lee Green 說：「檢查的結果經過分析之後可見到許多誤差。有許多婦女在誤診的情形下經歷了放射治療或動了手術。我們只知道救回了多少婦女的生命是不夠的。我們需要知道有多少生命被損傷。」

USPSTF目前看來還不會改變他們的做法。主管科羅拉多州公共環境衛生的Dr. Ned Calonge 認為，他雖然沒有讀這些研究報告，但他對研究的方法採取保留態度。他說，研究將被納入USPSTF的審查。可是，他不認為做法會因此而改變。自從USPSTF明示了他們的主張，有許多醫學雜誌及傑出的流行病學專家表示支持，不主張在40歲的年齡做定期檢查。而美國癌症協會則主張40歲以上的婦女需要每年做乳房X光檢查。國家癌症協會主張40歲以上的婦女每一、兩年都要做此檢查。至於許多參與研究的人，他們不願意根據目前的研究結果來下結論。Dr. Obel 則強調，應與病人討論，視個別情況來決定。

# 從中醫角度談 乳腺癌患者的 飲食起居鍛煉

馬濤中醫師



乳腺癌患者看醫生接受相應的治療是必不可少非常重要的，中醫針灸可以幫助提高療效減少放療化療的副作用，此外，病人的飲食起居鍛煉對於促進康復，預防復發也起著致關重要的作用。中醫學認為人體的抗病和康復能力取決於正氣的強弱。強壯的正氣有賴於合理的飲食和充足的營養；適當的體育鍛煉和體力活動；充足的睡眠；舒暢的情志。

乳腺癌患者尤其要保持肝陰肝血，脾胃之氣和腎精的旺盛。乳房乃肝經，胃經所過之處，充沛的肝陰肝血和胃氣，以及流通舒暢的肝胃之氣在保持乳房健康，包括乳腺癌的預防和治療中佔有重要的位置。放療化療可損傷脾胃，造成病人惡心嘔吐，也容易導致骨髓抑制，白血球和紅血球減少，以及脫發，乳腺癌疾病本身加上放療化療極易使患者抑郁。中醫學認為腎主骨生髓，其華在發，肝主疏泄調節情志。由此可見肝，脾胃和腎在乳腺癌的預防和治療中的重要性。

為增強腎精，需避免喝咖啡，飲酒，吸煙，過多的外部刺激比如舞會，嘈雜的音樂，以及房事過度。多吃黑豆，紅豆，黑芝麻，胡桃仁(walnuts)，山藥，桑椹，黑莓(blackberries)，黑米，板栗，山莓(raspberries)，海帶，螺旋藻，藍藻(blue-green algae)，粟(millet)，小麥胚芽(wheat germ)，小麥草(wheat grass)，龍蝦，小龍蝦，牡蠣，蛤蜊。每天花足夠的時間休息放鬆。

為保持肝陰血充足，肝氣流通舒暢，應避免喝咖啡，飲酒，吸煙，心懷憤怒和怨恨，避免食用加工食品，以及使用過防腐劑，增味劑，人工色素，人工香料，農藥，抗生素，激素的食品以免增加肝臟的代謝，排毒負擔。

應盡快釋放挫折和情緒緊張，多笑，放鬆深呼吸，練習瑜伽或太極，多做戶外運動如慢走，戶外的陽光，綠色，鳥鳴等有利於一愉悅精神，舒暢肝氣。食用酸甜口味的的水果比如獼猴桃，蘋果，藍莓(blueberries)，草莓，山莓，酸果蔓(cranberries)，楊桃，以及綠色蔬菜，據中醫五行，酸味入肝，肝與五色中綠色相配。而現代研究也證明酸甜口味的的水果和綠色蔬菜富含抗氧化劑。為確保肝臟的健康，充足的睡眠也和重要，每天應盡量保證7-9小時的睡眠並在晚上十一點前進入睡眠狀態，因為晚上十一點至凌晨三點為膽肝主時。

為保持脾胃健旺，應避免過食生冷，精制碳水化合物，糖及糖替品，果汁，奶及奶制品，避免過度思慮，邊吃飯邊看電視，用電腦或看書讀報，以及飯后劇烈運動，避免過食。應食用輕微炒，煮或蒸熟的有機蔬菜，食用如大米，薏苡，燕麥，高粱之類的谷物，可適當食用有機牛肉，雞肉，豬肉，兔肉，多食水果少飲果汁，吃飯應坐下細嚼慢咽，適當運動，尤其是能幫助放鬆精神的運動如太極，瑜伽等。





# 讓生命再現光彩 “快樂營後記”



程幼卿

經過半年的籌畫，快樂營在8月26日至28日正式登場。8月26日下午，一群姐妹的心情就像休斯頓的天氣一樣，熱氣逼人，大夥結集直奔營地 ---- The Lodge at Danbury。這次營會的目的是讓癌友和家屬們能藉此營會在身、心和靈三方面有所充實和增長，並聯絡感情。這一次的活動能夠非常順利而圓滿的閉幕，首先要感謝陳王琳博士，呂乃琳女士和蘇菲雲博士的支援，提供給我們最新的醫療與心靈各方面的知識，還有台前幕後多位義工，當然38位參與者精彩和淚水交織的分享與真誠的投入，更是將整個快樂營帶入高潮。

正如一些姐妹所說：能在清雅的環境中，悠閒地與認識或不認識的癌友一起分享在癌症前/中/後的酸甜苦辣是福氣，也是一次有效的心理釋放與舒解。營會的節目包羅萬象，我們在張仁美老師帶領的各式運動中學習如何健身，在遊戲比賽中練習同心協力與相互信任，在歡笑聲中，黃玉玲和廖玉春姐妹們帶領大家做女紅和折紙，我們也學習如何用文字、故事和繪畫來描述我們的抗癌歷程，還有專業的中西醫生們的指點迷津，告訴我們如何用最新最正確的知識來維護癌症治療中和治療後的生活品質，我們既不需要擔心煮飯備茶等問題，又有豐富的三餐及點心，適時而為我們準備妥善，真讓我們樂不思蜀。

在回顧抗癌旅途中多位姐妹表示，剛得知癌症時，不相信也不太能接受診斷事實，心理上產生巨大的恐懼和孤獨感，對個人和家人造成很大的壓力，加上語言的障

礙，不知如何去找資源和向他人尋求協助。年輕的姐妹們治療期間，小孩子的照顧更是一項很大的挑戰。姐妹們也分享了她們如何克服抗癌歷程中的種種挑戰，包括接受自己和癌症診斷的事實，取積極面對的態度。多位有信仰的姐妹們分享禱告和神的保守與帶領，讓她們度過漫長的抗癌旅途。

在最後的一次分享中，多位姐妹用“危機”兩字來形容自己的抗癌旅程，她們由衷的認為，癌症的診斷對自己和家人來說是一個危險和嚴肅的挑戰，但並非絕對的不幸，從另一個角度來看，也算是一種化妝的祝福，因它同時也帶來新的契機，因為它讓我們感覺到我們在人生旅途中並步孤獨而且充滿愛。一位姐妹說得癌症後才知道先生多麼的愛我，周圍的朋友和同事也多麼的關心我。

癌症的旅途中，也結交了不少的知心朋友，也加深了人生的寬度和廣度，它也更讓姐妹們珍惜現在，活在當下，愛我們的家人和朋友，在體力許可之下，還可為其他姐妹們相互打氣，做義工，回饋社會。總而言之，這次快樂營大家收穫良多，其中最大的收穫是：讓癌友和家屬們體會到，“希望在人間，愛在人間。”再次謝謝所有的義工們和下列組織對我們的支援與贊助：

Houston Affiliate of Susan G. Komen for the Cure, Asian Cancer Council, Asian American Health Coalition/Hope Clinic Cancer Prevention and Research Institute of Texas



# Dr. Daniel Booser

## 一位“仁心仁術，濟世為懷”的醫生



### 鄧福真

12月14日，近30位乳癌姊妹和她們的家屬們齊聚到M D Anderson癌症中心為Dr.Daniel Booser舉辦了一場溫馨感人的慶生會，感謝他和他的團隊對病人無微不至的照顧。這次慶生會的安排，是在他本人完全不知道的情況下進行的，如果他知道，大概此事就辦不成了。過去我曾數次邀請他到華人社區演講，他總是謙虛的說：「我不會演講，尤其是公開演講」。今年9月間，我回M D Anderson做我年度複查時，我再度向他提及此事，並說要送他一盆漂亮的花，他馬上揮揮雙手幽默的說：「不！不！千萬不要！你只要不斷的介紹病人給我，讓M D Anderson知道我還有病人，這樣他們就不敢解雇我了！」

Dr.Booser1967年畢業於耶魯大學醫學院，目前是M DAnderson 癌症中心乳房腫瘤科正教授。以他在M D Anderson的年資和經歷，想他的病人已不計其數，真正多少位，我無從得知，但是光鹽社乳癌互助小組110位名單中，有近三分之一是他的病人，再加上他經常提及他的老二曾經到中國大連學中文，由此可見他與華人的淵源不淺。

Dr. Booser 看起來比實際年齡年輕許多，溫文儒雅，經常面帶微笑，很有幽默感。每次在候診室等待他時，總是先聽到他那快而敏捷的腳步聲，所以當他的秘書告訴我他已經69歲時，我真不敢相信，也開始憂慮，他若真的退休，我們怎麼辦呢？從秘書口中也得知，他在門診日(Clinical days)，在M D Anderson 醫生不是每天看病人的)是不吃午餐的，從早上到下午，一氣呵成的看病人，真不知他那來的精力能以此。

Dr. Booser 最讓我敬佩感動的，不是他看了多少病人或出了多少篇文章，而是他對病人那無微不至的

照顧。記得八年前，當我被診斷出乳癌時，一位也住在Woodlands素未謀面的乳癌姊妹建議我到M D Anderson 治療。當時的我如熱鍋上的螞蟻，除了恐慌焦慮以外，就是想儘快找到好醫師馬上治療。M D Anderson，只聽過名字，在那裡都不知道，再加上當時對癌症和癌症治療一點知識都沒有，真的不知如何與M D Anderson 開始接洽。詢問我的家庭醫生，他告訴我在Woodlands治療就好，不需要如此大費周章，大老遠開車到MD Anderson 治療。在此情況下，我只好第二天早上8點從網上找到M D Anderson乳房中心的電話直接打過去碰運氣。萬萬沒有想到，接電話的人竟是專門負責病人預約的主任，(Mrs. Briggs),這也是事後才知道她身份的，當時以為她只是前面的接線生。聽完我的故事以後，她要我馬上傳真我的資料給她，並要我當日下午把所有照過的片子送到M D Anderson 給她，並為我安排兩天後早上8點見Dr. Booser。

記得第一次見到Dr. Booser時，他一進門就說：「我今天本來是要帶我兒子去San Antonio 打籃球，但為了妳，我取消了」。當時不熟悉他的門診日和作業時間，內心因為被突如其來的癌症診斷嚇壞了，所以心裡還埋怨他：「你兒子的球賽怎麼可以跟我的性命相比呢？球賽可以有二次、三次，可是我的性命只有一條呀！」後來才知道那天不是門診日，他真的是為我而來的；後來我介紹幾位乳癌患者給他，如果情況緊急和特別，他都會用他非門診的時間來看病人。

第一次見面時，另一個讓我印象深刻的是，他從容不迫，竟然能夠很詳細地把我的病史鉅細靡遺的重複給我聽，問我是不是如此，甚至我的工作他都知道，感覺上他在看我之前已做好功課，仔細研讀我的報告和資料。

慶生會當天，有一位姊妹隔天才會第一次見Dr. Booser，同樣的Dr.Booser聽到她的名字，很快的就能把她的病情和可能的治療方案說出來，真的很佩服他的記憶力，更欽佩他的敬業精神，把每一個病人，不管你的身份地位，或來自何方，都當作他唯一的病人。

他也是我見過的醫師中，少數對病人最有“同理心”和一點架子也沒有的醫師。記得幾年前，我因過敏反應，呼吸短促，家庭醫生ordered X光照相，結果胸前有塊陰影，懷疑是癌症復發。Dr.Booser得知後，第二天要我去見他，並ordered一些大檢查。記得那天大約傍晚6點左右，在做完骨頭掃描(bone scan)開車回家途中，手機響了，是從M D Anderson打來的，心裡直覺反應是“大事不妙了”，要不然不會這麼快就來電找我。接起電話，對方說：「我是Dr. Booser，我剛剛看過妳的片子，沒有什麼，妳不用擔心，詳細報告過兩天打電話向護士要」。當天是他的門診日，他花了一整天的時間看了這麼多病人後，還想到我，惦記著我的檢查，更加讓我感動的是，他深知癌症病人雖然最憂慮的是復發，但是等待檢查結果報告的時刻也是很難熬的。放下電話，除了很高興不是癌症復發，內心更充滿幸福的感覺：能有這麼好的醫師看顧我，感謝神！在抗癌途中派給我這麼一位好天使。

我原以為他只是對某些人特別好，但是這幾年的接觸發現，我的想法是錯的。耶穌在人間用祂的能力，不問你是誰，到處醫病救人；我在 Dr. Booser 的身上多多少少也看見了耶穌的影子。記得有一次一位居住外州的姊妹來電，因為治療效果不好，考慮要轉診 M D Anderson，但是因保險問題及其他考量，不是馬上就可以辦到的。可是她的情況算是緊急，所以我把她的資料轉給 Dr. Booser。萬萬沒想到當天下午，Dr. Booser 竟親自打電話給她。想想她都還不是 M D Anderson 的正式病人，與她也素未相識呢！

只要是病人有合理的需求，他在週末，甚至渡假時都會即時的安排和處理。當天慶生會中，其他幾位姊妹和家屬也分享了牠／他們與 Dr. Booser 一些背後不為人知的點點滴滴感人的故事。

我常想，他那來的力量，能如此自始自終的提供無微不至的照顧，尤其他的病人都是癌症病人；癌症病人因受治療副作用的影響，加上心情低落，對醫生的要求特別多，期望也高。我自己在學校教書已20年了，近來常有力不從心的感覺，尤其是對要求特多的學生，不知不覺中常常失去耐心，總是想把他們快快的打發走；當我有這樣的意念時，就會想到 Dr. Booser。有一次在美國防癌協會遇見一位義工，知道她也是 Dr. Booser 的病人，我把我的疑惑告訴她：「不知他那來的力量可以對病人這麼好」，她告訴我說：「他是

一位基督徒」。是的！很多事在人是不可能，但靠著那加力量給我們的主，凡是都能做。(腓立比書4章13節)

雖然我們這一群姊妹們與 Dr. Booser 相遇相識的“方式”不是我們盼望的，但正如約翰福音第九章，耶穌醫治生來瞎眼人的故事一樣，耶穌的門徒問耶穌：「這人生下來就瞎眼，是誰犯了罪？是這人呢？是他的父母呢？」耶穌回答說：「都不是，是要在他身上顯出神的作為來。」不是嗎？若不是癌症，我大概這輩子不會與 Dr. Booser 相遇相識，更無法親自領受和見識到他對病人無條件的照顧。也因為他，我們這一群姊妹在抗癌旅途中串聯起來，相扶相持，一同走過一段傷心的流淚谷，同時也慢慢學習把此流淚谷變成祝福他人的泉源之地。記得當日慶生會，有幾位姊妹正在化療，其中一位需ride回家，另一位正在做化療的姊妹馬上一口答應帶她回家；我直覺反應是：不好，怕她太累！但這位姊妹很爽快的回答說：別擔心，沒問題！

由衷謝謝 Dr. Booser，讓我們瞭解人的一生的最重要的不在活得多久，而是學習把神賜給我們的恩賜和才能，轉化成祝福他人的泉源地。



Dr. Daniel Booser



**蘇韻珊**

人生如一片浮雲，Cancer如巨大的烏雲、狂風暴雨即臨。別忘了烏雲上面有太陽，請讓陽光照入你的心，烏雲化為甘露，成為春雨、秋雨，讓大地得滋潤，萬物更新，百花齊放。請看雨過天晴，美麗的彩虹。看天上美麗的彩雲，願我們的一生如一片彩雲，帶來盼望和生命，榮神益人。這是我得癌的心情和體會。


初知得癌時如烏雲蓋頂，覺得死亡就在門口了，太悲傷了，許多事沒有完成。孩子11歲，怎麼辦呢？人是有限的，但神是無限的。我記起了我的天父無限的愛，烏雲上面仍是陽光燦爛。告訴天父我的需要和悲傷，他派來許多天使，許多代禱者，兄弟姐妹的愛心照顧，甚至遠在世界各地的主內姐妹們，在紐西蘭的抗癌勇士 滌然 女士來信鼓勵，稱我為戰友，哦，我們不是癌病友，是戰友，看，有許多並肩作戰的勇士陪伴我走過這一段，神無限的大愛帶我經過死亡路。



化療室內護士小姐問我：“你的家人呢？怎麼你自己單獨來作化療？”我答說：“不用啦，大家都忙，我十年前在腫瘤科作過。”小姐大驚問：“你那時得什麼癌？”我說“不是啦，我是腫瘤科護士。”神真是幽默又慈愛，早在十多年以前就預備我做Cancer的病人。我先生以為我從此就只能做病人了，沒想到神有計劃，三年後我來到了Houston，竟然又進入了護理專業。多角色的身份，誰能想到呢？Cancer變成了我的裝備，神讓我用從他得到的安慰和醫治，去安慰和醫治所需的人，這是化烏雲為甘露成為自己和別人的祝福。

我們的兒子也是一夜間長大了，我和孩子談到死亡，信主的人到天堂，將來都要同聚一起，兒子二個月後受浸，當他11歲自己決定信主，看愛的天父給我的哭賞，一夜雖有悲泣，但明晨必而歡呼。我是位蒙恩的母親，使我得以看見兒子大學畢業成為工程師。

如今回顧走過的13年，滿懷感恩。我擁有愛我的天父，家庭，有一群勇敢的抗癌戰友，有心靈相知的兄弟姐妹，有信有愛的朋友，可敬可愛的歌友，特別要提到92歲的抗癌勇士藝術家李媽媽（乳癌，肝癌）是我的良師益友，她如今教我畫畫，她可是一點也沒有Chemo Brain，生活多姿多彩極了，看到她的人生充滿希望，人到老也可以活得這麼好！這些人如一片彩雲，美麗無比。到那天，但願我們都能說：“那美好的仗我也打過了，該走的路也已走過了，有生命的冠冕為我存留！”



## 現代的以斯帖王后 — 美國前第一夫人 貝蒂福特女士的故事

鄧福真

聖經舊約中《以斯帖記》記載了一位原本平凡的女子，哈大沙的故事。哈大沙從小失去雙親，由叔父末底改收養。孤兒出身的她，萬萬沒想到，有朝一日，她竟成為以斯帖王后，並因她的身份，勇氣，智慧和禱告，拯救了猶太人被滅絕之禍。

話說當時，大王手下的一位寵臣哈拿，因為記恨以斯帖王后的養父，不願遵從命令，向他下詭計，計劃在12月13日，一日之間，滅絕所有的猶太人。末底改得知後，托人帶話給以斯帖王后，希望她能去見大王，為猶太人的性命向大王懇切祈求！但是當時有一個慣例，任何人若未被蒙招，擅自入院見大王的，無論男女，必被治死。當時以斯帖王后已經30天未被大王召見了。養父得知此訊息後，托人回覆以斯帖

王后說：「你莫想在王宮裏強過一切猶太人，得免這禍。此時你若閉口不言，猶太人必從別處得解脫，蒙拯救；你和你父家必至滅亡。豈知你得了王后的位子，不是為現今的機會嗎？」（以斯帖記4:12-14）

以斯帖王后回覆養父末底改，要求他告訴所有在宮外的猶太人，為此禁食禱告三天三夜，她和她的宮女也會如此做。禁食三天三夜後，她會違例進院見王。她說：「我若死就死吧！」結果她見了王，王不但沒有把她治死，反而因她的勇敢踏出一步，成功地拯救整個猶太人免於被滅族之禍。

7月8日，美國前第一夫人貝蒂福特女士以93高齡去世。她先生福特總統2006年去世時也是93歲。他們兩位，是美國歷任總統最長壽的一對。得知她去世，內心一直有感動，覺得她一生好像是以斯帖王后後的現代版。她讓我敬佩的不是她的長壽，更不是她的地位，而是她勇敢面對自己的軟弱和苦難，並很有智慧地把這些苦難變成祝福他人的管道，拯救無數人的性命。她在自己的自傳中，描述自己的一生時，她說：「我原本是一位很平凡的人，但在特別的時機裏，被推上世界舞臺，成為第一夫人。」



**福特夫人**出生於很平凡的中等家庭。父親是銷售員，一心想成為舞蹈家，14歲開始兼差教人跳舞賺錢。16歲時父親去世，當時她有機會在紐約求學和發展，但因母親的反對，不喜歡她在舞蹈事業上發展，最後，她向母親妥協。她半年在紐約發展，半年回老家。1948年，與福特先生結婚時，當時的福特先生正在競選眾議員的席位，所以她是想她的一生只是成為一位眾議員的太太，做夢也沒想到成為美國第一夫人。

1974年，當時的副總統Spiro Agnew辭職，福特先生擔任美國眾議院少數裔的領袖。副總統辭職後，尼克森總統邀請福特先生出任副總統，同年8月因水門案件，尼克森總統被迫辭職，福特先生宣誓成為美國第38任總統。福特夫人也順理成章成為美國第一夫人。因為這個緣故，福特夫人才會形容自己是個平凡人，但在特別時機裏被推上政治舞臺的。

成為第一夫人不久，在一次例行的健康檢查中，醫生在她乳房上發現可疑腫塊，穿刺後證明是乳癌，必須接受乳房切除和化療。當時，白宮才經歷史無前例的水門案件。傳播媒體也因此案件，很敢積極挑戰一些以前不敢報道的事情。為此福特夫人召開家庭會議商討如何應對外界。會中福特夫人決定，把所有的病情和治療過程，毫無隱瞞且迅速地向外界公開。於是她邀請新聞媒體到她的病床拍照和聊天。這個決定，在當時的美國社會可是史無前例，她可是第一位舉足輕重的公眾人物。把自己的病情，尤其是患得乳癌，赤裸裸地向大家公開。

在她之前，美國社會對癌症的反應是羞恥，不能讓外人知道。因此當一個人被診斷出癌症後，總關起門來不再與外界接觸。從此以後一個人好像就在人間消失了一樣。福特夫人決心借自己的診斷，打破大眾對癌症的禁忌。也因為她勇敢站出來大家，癌症並不可怕，很多婦女同胞敢討論乳癌，知道如何做乳房檢查並到醫生處做例行檢查包括乳房攝影。許多婦女也因此能及早發現乳癌。其中的兩位是當時的副總統夫人Happy Rockfellow 和副總統的母親。早期發現得癌症，治愈的機會很高。

身為第一夫人的福特女士，絕對能獲得最好的醫療照顧和家人及社會周遭的支持。但是她就像以斯帖王后一樣，她並沒有只顧慮自己的安危和面子而已，她們知道上帝把她們擺在這麼一個特殊的情況，面對人生一場重大挑戰，必有他的美意。要她們借自己的苦難，去祝福和拯救更多人的性命。

在美國乳癌運動史上，大家都公認福特夫人是第一位乳癌運動的倡導者，很多人包括Nancy Blinker，全世界最大的乳癌組織Susan G Komen的創建者，也是被福特夫人感動和號召的。在她本人被診斷為乳癌時，福特夫人是第一個以過來人身份打電話並安慰她說：「告訴自己，我可以做到，並一日一日走過抗癌過程。如果難以應付治療過程時，那就把它分成一個小時一個小時來過。」


乳癌之後，福特夫人再度面臨人生中的另兩項大挑戰—吃止痛藥成癮和酗酒問題。同樣的在家人的支持下，她把自己的軟弱再次向大家公開。治療後，她成立有名的貝蒂福特中心。專門幫助酒精和藥物成癮的人，讓他們重新找回的不僅是健康的身體，更是活出積極正向的生命。

貝蒂福特夫人的一生，正如在貝蒂福特中心網站上寫的：

**每個人都在過生活，但只有少數人死後能留下傳承，  
去幫助別人過自己最好的生活。**

貝蒂福特夫人就是其中的一位。





## **三. 特殊需要家庭關懷中心**

- 1. 2011年活動花絮**
- 2. 會長感言**
- 3. 住在彩虹之上**
- 4. 特殊需要家庭關懷中心與我**







## 會長感言

戴麗娟



不知不覺又當了一年的光鹽社特殊需要家庭關懷中心的會長，2011對關懷中心來說是個豐收的一年，2011年我們完成了幾樣重要項目：

1. 首先，經由 Dr. Simione的介紹，我們獲得 Texas Council for Developmental Disabilities (TCDD)的補助款，衷心感謝TCDD對我們的支持與肯定，這筆經費對我們的事工上是力上加力。
2. 很高興我們先後有幾位得力助手及同工加入，謝謝超華的分工及劉如姐妹分擔了月會通知、記錄及月訊報告，使得關懷中心的運作才能順利進行。
3. 十月二十九日孩子們演出一場成功的音樂會，我要再一次謝謝家長和孩子們的辛苦及努力，特別感謝Benjamin Chai，王薇薇老師和林婉真物理治療師不計酬勞及奉獻時間來為孩子們排演、錄影，由於大家的合作，才能有這次精彩的演出。
4. 還要特別感謝孫明美姐妹經常在我們當中做溝通的橋樑，不厭其煩地為我們排憂解難，幫助我們成為更合一的團隊。

在這一年當中我的最大收穫是和神更親近了，很多時候，當我遇到難處，經歷許多失眠的夜晚，最後終於才瞭解，應當把重擔卸下來，交託給神，一天的難處一天當就夠了；神不會給我超過我能力所能負荷的，漸漸地，我的擔子輕省多了，只要照著神的旨意，凡事一定會成功的。這一年裡，因為和孩子緊密地接觸，關懷中心的每一個家庭和孩子都成為了我的家人，當我聽到有孩子在學校受了委屈和不公平的待遇時，我會迫不及待地告訴家長正確的處理方式，若有特殊需要家庭不知如何為孩子申請社會福利，我也會盡力協助他們去辦理，我常提醒其他的父母親，我們是最好、最棒的父母，因為我們不僅是孩子的爸爸媽媽，也是孩子的發言人；也只有我們做父母的才知道自己孩子的需要，不要讓別人來決定我們的孩子能做什麼，相反地，我們要让別人知道我們的孩子能做什麼。

一年很快的就過去了，特殊需要家庭所面臨的難題真不是三言兩語可以道盡的，作為關懷中心會長的我也常常無法面面俱到，做到完善，但是我深信“在人不能，在神凡事都能”。謝謝家長們的支持，也謝謝Rice的大學生義工，願我們在主裡，繼續相互扶持，一起努力，共同完成我們的夢想。



# 住在彩虹之上

楊姝

寫下這個題目，腦海中出現的是那一群與眾不同的孩子，想起他們那純潔到似乎不是來自於這世界的笑容，卻又夾雜著會突然暴發的偏執和頑固，想起他們在聚光燈下盡情盡興的藝術展示，卻又伴隨著突然顯現的手足無措和驚恐不安。。。他們，是一群有著自閉症和唐氏症的小孩，他們，是一群矛盾的綜合體，是至今醫學無法攻破的難題，是現代科學無法解讀的謎，他們是父母心中的至寶，卻也是永遠無法放下的心痛和牽掛。

上個月，在休士頓“光鹽社特殊需要關懷中心”（Light and Salt- Special Needs Caring Center）舉行了一場非常特殊的音樂會，只為了圓這些孩子的藝術之夢。教會的弟兄姊妹和孩子們及父母們付出巨大的努力，讓世人和孩子自己都看到了一個不一樣的“彩虹之上的世界”。豐富的節目包涵了鋼琴，獨唱，手鈴，舞蹈，小短劇等等，參加的孩子全部都是患有自閉症和唐氏症的，只有一個例外----就是我家凱凱。劉如姐邀請凱凱扮演短劇中一個患有自閉症的孩子，我和Kenny順勢也過去演了他的父母親。我們的短劇是一個家中有自閉症兒童的家庭的小縮影，目的是讓更多人來瞭解並理解他們，關心幫助他們。那天坐在台下的時候，拍

手、喝彩、驚歎、微笑，流淚，我一刻也沒有閒。尤其看他們的鋼琴表演，看著看著我就開始思想遊走，我讓自己抽離現場，從另一個完全不知道這些孩子們身體狀況的人的角度去欣賞，當你看到他們的努力，看到他們專注的眼神，洋溢的熱情，嫻熟的技巧，你根本不會想到這些孩子與普通人有什麼區別，只知道他們比一般的人棒得多。就說我自己好了，學鋼琴學鋼琴，夢想到現在都沒有實現，五線譜還是它認識我，我不認識它……看著他們我真的很羞愧。在舞蹈，或手鈴表演的時候，有些孩子會由於肢體控制協調能力的問題，顯得有點笨拙，可是你不會有任何怪異的感覺，只覺得可愛，而且，就說他們站到臺上的勇氣，都已足夠令你佩服和敬重！

其實，這次的參與最受益的還是我們自己。從前，我只是在書本或者電視上見過這樣的孩子，當時心裏只有惋惜和默默的祝福。然而這次由於有機會和他們好幾次近距離接觸，給我和凱凱都上了一堂豐富的人生課程，心中留下無限的感動和震撼。經由劉如姐得知在休士頓有個光鹽社，其下有一個對自閉症和唐氏症小孩進行幫助與關懷的小組，為這些孩子和他們的父母搭建了一個平臺，孩子們可以聚在一起學習玩耍，大人們也有機會在這些孩子的日常照料、治療，以及未來規劃上互通有無、彼此激勵。他們甚至都已經在為孩子們策劃多年後該如何獨立自強，如何養活自己又造福社會。他們為了讓這些平日很難用語言表達自己的孩子們有另一個出口來抒發他們內裏的思想感情，就給孩子們提供了藝術表達的通路，教他們彈鋼琴，唱歌，跳舞，玩手鈴……而有些孩子表現出來的藝術天賦真會讓你瞠目結舌。可是，就在那日我淚眼婆娑的時候，我眼前閃爍的不僅僅是這些特殊的小精靈，還有他們身後了不起的父母和教會的弟兄姊妹，他們不為人知的辛酸和艱難，他們永不放棄的恆心和毅力，他們對孩子無條件不止息的大愛……



對凱凱，這次也是一個非比尋常的鍛煉。當時我這個當媽的以為任務簡單，滿口答應，沒想到排練的時候困難很大，凱凱讓導演非常頭痛，我也對他幾乎失去耐心。這孩子向來活潑好動，手腳和嘴巴難得消停，讓他演一個有自閉症的小孩，而且都是配上畫外音的戲，從頭到尾他一個字都不能講，還要表現出完全沉浸在自己的世界，仿佛住在彩虹之上，只願去追逐自己想要的七彩…結果頭次排練我就認為這是 Mission impossible，我繳械投降了。我跟導演建議，如果下次需要演“多動症”的孩子再叫他也許還有可能成。不過導演還是有毅力，堅持排練，還到家裏來指導動作，我和 Kenny Daddy 也從網上給他找相關的視頻一起觀察學習，最後，我們忐忑的演出竟是出人意料的成功。下臺之後，有父母說看到我們的表演，他們一直克制的眼淚再也止不住了…哦，真是感謝上帝，完全沒有想到我們這樣一丁點的付出會感動那麼多人的心。

我們第一次在光鹽社見到這些孩子的時候，凱凱是不大開心的。因為有些孩子亂摔玩具，又有些性格比較暴躁，會罵人，會推人，他小小的心也不能理解這些看上去都是大哥哥大姐姐，怎麼行為會那麼奇怪。於是每次都跟他耐心解釋這些孩子的與眾不同，上帝造我們每個人都是那麼特別，祂的計畫深不可測，雖然太多事情我們無法理解為什麼，但我們相信一切都有祂的美意。現在，最起碼我們知道這些孩子需要來自於這個世界不一樣的、特別的、真誠的關心和體諒；最起碼，凱凱通過這次的角色扮演，真切瞭解到原來這個世界有如此的不同，讓他學習寬容，學習尊重，學習用上帝的眼光來看祂創造的每一個生命，同時也更加感謝上帝的恩典，不再將四肢健全五官通達頭腦靈活看作是小事一樁，而是反觀自己的一呼一吸一舉一動原來都有著上帝最深奧的設計！

不認識上帝的人，在一帆風順之時將功勞都歸於自己的努力奮鬥，而在逆境來臨之時，或是病痛折磨，或是婚姻破碎，或是事業失敗，但凡不如意的天災人禍都怪罪到上帝那裏，那時仿佛又突然看見了上帝的存在，卻只埋怨上帝的不公。這個邏輯很是奇怪。我看到的這群孩子和他們的父母，他們因著全心的信靠，在天父的掌心跳舞和歌唱，困難重重卻信心滿滿，跌跌撞撞卻喜樂滿懷，他們知道，天父慈愛的目光永遠在追隨著他們，天父安全

的港灣永遠為他們敞開…記得聖經中有人問耶穌一個瞎子的病因，是由於他自己的罪呢，還是他父母的罪呢？耶穌說那不是因為誰的罪，只為了要顯出神的榮耀。神醫治了那個瞎子的眼，讓世人得見了神的榮耀。又如沒有四肢的澳洲弟兄尼克的見證所言，“雖然上帝沒有給我神跡醫治我的身體，但是，我能在這裏，面對千萬人傳講從上帝而來的愛和力量，這就是一個神跡！一切榮耀歸給上帝！”這些孩子，在舞臺上綻放自己的那一個下午，也讓我瞥見了神的榮耀。

短劇中的母親說：  
孩子，不是所有人都像你一樣，  
住在彩虹之上，  
但孩子，你不要為此自責，  
我不會為這世界改變你，  
我將為你改變這世界。

為你改變這世界——這是上帝賦予一位母親的勇氣，也是賦予我們每一個人的責任。突然發現，我很喜歡光鹽社對這些孩子的愛稱“Special needs kids”，就是有著“特別需要”的孩子。沒有強調孩子們的“特別”，僅僅是這些孩子有“特別需要”，他們對父母，老師，以及全社會有機會接觸他們的人都有著特別的需要，特別的愛心，特別的耐心，對上帝特別的信靠和交托…

如果明天你在一個不經意的時候遇見我們這些有“特別需要”的孩子，請記住：他們特別特別需要你，也特別特別需要我，當我們作出不一樣的姿態，給出不一樣的關懷，每一個你和每一個我都是一個小世界！



# Special Needs Caring Center

## and Me 特殊需要家庭關懷中心與我



Teresa Yeh

劉如 翻譯

I remember learning about Special Needs Caring Center from one of the older girls in my college fellowship -- Cornerstone Christian Fellowship, the college ministry of Houston Chinese Church. Susan was the female leader of the cell group I had joined as a new student at Rice University, and I looked up to her greatly. She invited members of our fellowship to come volunteer with her at the Special Needs Caring Center at Evangelical Formosan Church each month, and I began volunteering here a little over two years ago.

Over the last two years, I have become friends with the young men and women and children who go to Special Needs. They are not just people to serve, and they are definitely not people to pity. They are so much more than that. One thing I have grown to understand more and more through volunteering at the Special Needs Caring Center is the intrinsic value of every human being, as a person created in the image of God. Each of them has depth of character and the ability to feel joy and pain just like the rest of us. Regardless of what makes them special, they are so much more similar to me than they are different.

I have been especially encouraged by the faith demonstrated by the youth and the parents at the Special Needs Caring Center. It has been amazing to see how people from disparate backgrounds can be joined together through the love of Jesus

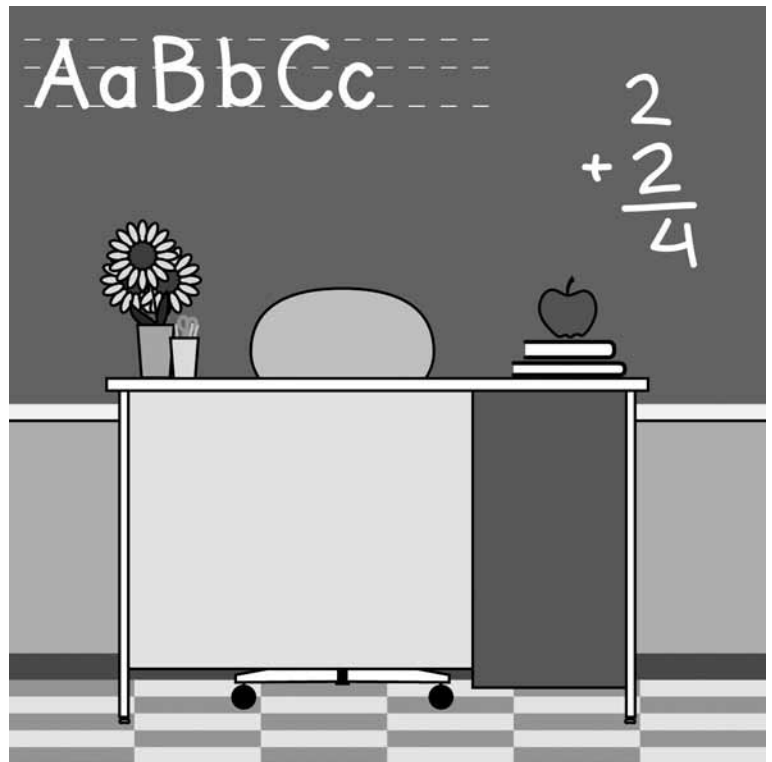
我記得第一次經由團契裡的Susan學姐認識了光鹽社特殊需要家庭關懷中心的組織，我是休士頓中國教會Rice大學的房角石校園學生團契的一員，Susan學姐是我第一年在Rice讀書時的小組長，她是我很景仰及學習的對象。每個月Susan都會邀請我們團契的成員一起去美南台福教會參與特殊需要家庭關懷中心的事工，一轉眼，我已在關懷中心服事了兩年。

回顧這兩年，我已經與這群特殊需要青少年及孩子成為朋友，他們並非一群等待被服事的人，更非被同情的對象，他們的生命比你想像得更豐富。通過關懷中心這兩年義工的經驗，我學習到一件寶貴的功課就是“我愈來愈認識每個人的內在價值，因為每個人都是按照神的形象所造”。既使是有特殊需



Christ under a common bond of struggle and sanctification and emerge as true brothers and sisters in faith and hope. The social and spiritual support provided through SNCC is a wonderful thing. I greatly appreciate the time commitment, love and compassion of every person at the Special Needs Caring Center -- of parents, of youth, of volunteers, of therapists.

Volunteering at SNCC has been a wonderful experience. I am blessed to be able to volunteer and spend time with such special people, and blessed to have them in my life. SNCC has been a great testimony of how the love of Christ can overflow, passed from one person to another in an ever-giving, ever-growing stream. Thank you for this opportunity



要的群體，他們每一個人也都俱有獨特的性格，並且和其他人一樣有能力去感受歡樂和痛苦，不論是什麼原因造成他們的缺陷，他們與我的相似處遠超過相異處。

我尤其被這群特殊需要青少年和家長們所表現出來的的信心所激勵，更令人驚訝的是他們如何透過耶穌基督的愛將來自不同背景的人連結在一起共同奮鬥，並成為一群真正有信心及盼望的弟兄姐妹。特殊需要家庭關懷中心成就了一件美善的好事情，它提供了這些家庭社交和精神的支持，我非常感謝關懷中心的每位家長、青少年、義工和治療師所擺上的時間，愛心和同理心。

我在特殊需要家庭關懷中心的義工服務真是美妙的體驗。我很幸運能夠服事這群特殊需要青少年及孩子，他們已經成為我生命中的祝福。關懷中心的事工見證了基督的愛是如此源源不絕地流出，這份愛從一個人傳遞到另一個人身上，如同一條溪流，在不斷地，不斷增長地流。

謝謝關懷中心，謝謝你們給了我這個機會！

## **四. 福音廣播網**

- 1. 心靈加油站2011年回顧 -  
人際關係系列探討**
- 2. 從醫師到牧師  
“心靈加油站”訪問  
陶加獻牧師摘要**
- 3. 如何成為生活中的「和平之子」-  
曉士頓西區中國教會祝華達傳道  
和李鳳美師母訪談摘要**
- 4. “粵語飛揚” 廣東話生活福音廣播電台 -  
籍著廣播廣傳福音，  
介紹基督徒信仰生活**





主持人：李論和戴秋月師母

# 心靈加油站2011年回顧 - 人際關係系列探討

戴秋月師母

內容，確確實實地讓我們的節目更上一層樓，更多采多姿了。

## 目的與異象

當2010年末我們討論新的一年主題與想法的時候，”人際關係”這個議題一下子就成了我們廣播小組的共同結論。為什麼呢？在生活中，我們常常有的想法是基督徒如何活出美好的生活來見證神？如何讓我們生活的價值觀實踐出聖經的教導，當我們與週邊的人事物相處時，如何有神的引導與智慧呢？我們想表達出的節目內容是，不僅是基督徒朋友可以得著幫助，能更了解如何讓信仰與生活更落實，更是讓非基督徒朋友了解基督教中的教導是如何可以幫助到切身的生活，包括個人，家庭，及工作與周遭生活。換句話說，我們在2011年的目標是幫助聽眾朋友能明白如何可以實際應用聖經裡的教導，特別是在於有關與人相處各式各樣疑難雜症，我們可以去得著並明白有一個永遠的幫助隨時在左右，而我們只要做的是邀請祂來引導，祝福就從天降下，臨到我們所面對的喜怒哀樂、生活中的酸甜苦辣。好讓生活彩色繽紛，多彩多姿，都是因為恩典是白白的，是從神而來的愛！

## 同工與內容

人際關係，這樣的主題一決定，我們就開始分工合作。感謝神的恩典，我們看見耶和華以勒的主，當我們送別李師母到加州之時，預備專業的廣播人才李論Holly Spencer，來到我們中間一起同工。Holly是畢業於中國專業廣播系，是中國宣教士師母，目前與Spencer牧師一起在靈糧堂服事。當她來到我們當中時，我們便知道神要提升我們的水平與品質。雖然短短30分鐘空中的聲音，不僅內容詳細的事先預備，錄音時的聲調，發音，嘆息，討論，可都是學問啊！Holly甜美的聲音，豐富的

我們將節目的歸化分類成專題與訪談，專題是以聖經原則為本，主題性的提出人際關係的看法，我們以聖經的教導為最高指導，提出看法與作法，更重要的是我們如何從中學習到神的教導。當然地，我們相信只要是真心求，神的恩典永遠為我們預備，祂的膀臂永遠為祂的兒女敞開。在訪談方面，我們仍舊大力邀請願意見證神恩典的人，好讓神的祝福與榮耀，在各個生動的見證故事當中張顯出來。

## 評估與回憶

感謝神，2011年確是豐富的一年，不僅討論聖經中各式人際關係，比如學習為人父母的智慧是從以撒與利百加的故事，大衛王與掃羅王誰是合神心意的人，更是專訪了許多精彩的見證集，如陶牧師的從醫師到牧師，台灣首富之子王文祥的人生特效藥，還有名歌星王芷蕾，美國20大租車公司總裁，林豐樑弟兄的屬神的人生等等，弟兄姊妹們反應內容實在是豐富了聽眾朋友們的生活。心靈加油站這個節目伴演著一個介紹者的角色，讓聽眾明白聖經中的比喻與教導，更是從林林種種的見證中認識神是垂聽禱告，不偏待人，時時在我們的生活中引導我們，好讓我們明白神的愛，看顧，祝福，是隨時為祂的兒女預備，我們只管隨時來到神的施恩座前，求恩惠，求憐憫，求幫助。

## 未來與展望

2012年又是新的開始，我們廣播小組的同工們慶賀神的滿滿恩典在2011年中，更是期待新的一年服事能更上一層，以更好，更豐富的內容造就所有的聽眾，最終極的願景是基督徒朋友生命得著造就與幫助，更加認識神及更委身願意服事神。若是還沒有認識神的，願這個精彩的節目成為一個種子，種在他們的心田裏，有一天可以開花結果。在此，祝福所有朋友們生命活的更精彩，更有意義，因為我們的生活中有一個相信，盼望，與愛的源頭，那就是耶穌基督，期待我們在AM1320每星期一，早上10:30空中相會了！歡迎多多給我們回應，鼓勵與建議！神賜福你！

# 從醫師到牧師

## “心靈加油站”訪問 陶加獻牧師摘要

高唐萬千整理

賴秋月師母：陶牧師今年連任“休士頓教牧聯禱會”主席。任內成功舉辦“唐崇榮牧師佈道會”和遠志明牧師的“彼岸”發表會。今天很想聽聽您的故事？

陶牧師：我在浙江唸中學，曾聽到同學告訴我一個病人怎樣得耶穌醫治的事。當90年我父親得了嚴重的胃癌，藥石罔效。身為醫師的我甚感愧疚，就想起了同學告訴我的事；就對母親講：要不要信耶穌？信耶穌病就能好了。母親說：好啊，我們不仿試試看。我當時女友的母親知道了這事，就問她女兒：“加獻要他父母信耶穌，他自己為甚麼沒信？”我聽了這話，心想我必須去瞭解了，否則豈不是在胡說欺騙我父母？第二個禮拜天就走進了上海淡水路的教堂，認真聽道，我就相信了。

父親的病最終雖並沒有得醫治，但四個月之久，父母經歷了許多神的恩典，完全接受得救了。當辦喪禮，家鄉人很迷信，我姨媽對母親說：“你必須退教；不然以後我不會再到你家來，你也不要再到我家去了！”母親回說：“我經歷了這麼多真實的事，怎麼叫我不信呢？”有一個鄰居當看完父親遵基督教儀式辦完喪禮後，對他妻子說：“我有一天要去了，你也要像這樣替我辦喪事。”

戴禮約牧師：信主的人真如聖經所說：“死亡不能把我和主隔開！”

陶牧師：1990年我受洗三個月，復活節來臨前夕，我在聽傳道人講信息，忽然有一強烈感動說：“有天我也要像他一樣講道。”這種感動一直在我心中迴響一週之久，無法安心做別事，到下一個主日，我就去問牧師如何可以讀神學院。以後我買了很多書籍、學習如何講道有四、五年之久。1993年國內允許出國讀書，我打算去美國。當時，我有兩個選擇：一是繼續進修醫學，一是讀神學，我那時根本不知道申請讀神學還需有所屬教會牧師推薦和長執簽字等等。在國內聚會從來不與牧師等有接觸，

所以就申請不成。可是當我在美國繼續讀醫學時，那內心的呼召愈來愈強烈，最終我向神禱告：若這真是您要我出來傳道，請答應三個條件。

這三個條件的結果：

1. 1995年底，我們教會請宣教士來講道，最後呼召全職服事時，我雖不住掙扎，還是走到台前去了。以後申請讀神學，由倪牧師帶我去見校長，校長免了我學費。但生活費呢？倪牧師說：“上帝會有預備”。以後我發現神真有奇妙供應；雖不是太富足，但從不匱乏。就如在下學期快開學，存已不多，就忽有美國教會請我去講道，以後那教會就支持了我，並且有不認識的人寄支票給我。

2. 我患有皮膚扁平疣已15年。東德州的陽光特強，師母患了日曬型皮炎。她要我為她禱告，當我們一起跪下禱告，禱告完，裡面忽然說：“為甚麼不為自己禱告呢？”我就順服。禱告後之第三天，我發現到身上大部份的扁平疣已沒有了，一週之後，全部都沒有了。

3. 求神給我講道之權柄和能力。到今天，我發現祂是一直在不斷訓練我，加給我。

賴秋月師母：陶師母對您當初出來全職服事有何反應？

陶牧師：師母從小信主，高中畢業時就想去讀神學了，只因母親反對，就自己就在中學當老師的時候一直讀函授聖經課程。她極有事奉心志，常被邀請去講道。

戴禮約牧師：我們的神，正如馬太福音六章所說的：一切祂已預備了！

謝謝主！謝謝陶牧師！

# 如何成為生活中的「和平之子」

## - 曉士頓西區中國教會 祝華達傳道和李鳳美師母

### 訪談摘要



「衝突」是什麼？為什麼我們會與其他的人產生「衝突」呢？人和人相處，會遇到很多的困難，因為我們的原生家庭、成長的環境、人生的歷練、以及我們所接受的教育、訓練和專長…都不同，所以，對事情的看法，和處理事情的方式，也會因此而有不同。當別人的想法和意見，使我們無法達到自己的期待，就很容易會和別人產生摩擦和衝突，而產生出怒氣，想要來報復，或是懲罰對方。

### 形成衝突至少有四個主要的原因：

1 沒有良好的溝通，造成彼此的誤解。就像俗語所說雞同鴨講。在夫妻之間、或與孩子、同事、同工之間，我們沒有好的溝通，可能是因為我們沒有花太多的時間在他們身上，與他們建立友誼，當有問題發生時，一句普通的問話，對方可能敏感的以為你在責問、你在論斷他們。中國人說了一句話蠻有意思的：就是，有關係就是沒關係，沒關係，就是大有關係了。建立良好的關係是人生中的一大課題。

2 我們對對方抱有錯誤的期待。當別人的回應不是我們所要的結果，我們就想辦法去指正，甚至處罰對方，特別明顯的是針對我們的兒女、甚至是配偶。像去年我的小兒子申請學校，我們以為他要去UT讀書，這是我們所期待的，但最後他決定去UCLA，當他的決定，不能滿足我的期待，自然的，我對他講話時就顯出有酸溜溜、或有些埋怨，例：你自己負責一切後果，媽媽不管囉，他聽了當然很不舒服。

3 我們的價值觀不同，所以，我們所看重的，和對事情的優先次序，也都會不一樣。例如：我希望全家人一起外出去旅遊，但是鳳美就認為沒有必要花這麼多錢，偶爾出去吃頓飯，就已經很好了。因為我們時間和金錢都是有限的，所以，當彼此所看重的事情不同時，就會針對時間和金錢的運用，產生衝突。

例如：美國聯邦和各地的政府，要裁減預算時，許多公司也經由合併(merger)和部門的整合，來縮減開支。大家為了想保住自己的工作和職位，就會產生競爭，自然也會

造成彼此之間的衝突。

4 最後，還有一點很重要的，就是人的罪，大部份的人都是以「自我」為中心，因著我們不好的態度和習慣，經常會將一點點小事，擴大成為衝突。

所以，沒有良好的溝通、對別人有錯誤的期待、價值觀的不同和人的罪，都會造成人與人之間的衝突。因為神造人，每一個人都是(unique)非常獨特的，是神精心設計的。我們彼此之間的不同，絕對不是對與錯。衝突本身也不是不好的，我如果把它看作是正面，我也相信因為衝突，是神就是給我們學習的功課，使我有成長的空間。

記得孩子小的時候，我好像是家裡的一代女皇，我說的話就算數，小孩子那有自個兒意見呢？但到了青少年時，我這招一點也不管用，我來硬的，他們反彈就更大，經常我和孩子意見不同，我心力都交瘁了。感謝神，那時我剛信主，我帶孩子去教會了，我願意來到主的面前，承認自己的不足，願意把這衝突，看為是我的一個轉捩點、求主開我的心竅，賜我智慧，也求主來塑造我的品格。所以在不違背真理的情形下，我們願意調整自己、我願意以同理心來看待他們的需要、或是我們願意謙卑的接納他們的意見，有智慧的來引導他們。

所以說：我們每個人都不一樣，恩賜也不同，所以在教會裏，我們看

見，弟兄姊妹的服事，有人做教導、有人做關懷、有人做接待迎賓…有人佈置或插花、有人詩琴…，大家搭配起來成一個美好的團隊，我們彼此欣賞上帝所賦予的恩賜，將不完美的我們，在愛裡彼此欣賞，彼此謙卑學習、看別人比自己強、成為一個美好的團隊。

## 面對衝突時，聖經對我們的教導是甚麼？

保羅在哥林多前書說(10:31):「所以，你們或吃或喝，無論做什麼，都要為榮耀神而行。」那麼面對衝突時，我們要如何才能榮耀神呢？我想最重要的就是「相信神」和「依靠神」。

在聖經中，以色列人的祖先雅各，有一個最心愛的兒子，名叫約瑟，因為父親的寵愛，約瑟的哥哥們嫉妒他，就將約瑟賣到埃及做奴隸。但是約瑟信靠神，甚至是主人的妻子引誘他，他仍然不肯犯罪，約瑟也因此被下在監獄裏。但是神與約瑟同在，讓他有智慧可以為埃及的法老解夢，並且將他高升，使約瑟成為了埃及的宰相。

當全地大飢荒的時候，只有約瑟所治理的埃及有糧食。約瑟的哥哥們為了存活，只有來到埃及買食物。當他的哥哥們發現埃及的宰相，竟然就是他們的弟弟約瑟，他們嚇壞了。大家想想：約瑟原來是家中，最受父親寵愛的兒子，卻被哥哥陷害，不但離開了溫暖的家，還成為奴隸，甚至還冤枉的坐牢。但是，現在成為了宰相的約瑟，卻對哥哥們(創50:19-21)說：「不要害怕，我豈能代替神呢？從前你們的意思是要害我，但神的意思原是好的，要保全許多人的性命，成就今日的光景…」約瑟沒有否認哥哥們所做的，是一件非常邪惡的事，但是約瑟相信，既然神容許這件事發生，一定有神的美意。

保羅在哥林多前書繼續說(10:33):「…我凡事都叫眾人喜歡，不求自己的益處，只求眾人的益處，叫他們得救。」在面對衝突的時候，我們不要只顧著自己的利益，也同樣的要看重別人的益處，也要幫助別人，對於他們所做 錯誤的事 來悔改。約瑟不但讓哥哥們滿載著糧食回去，還請他們陪著年老父親，一同移居到埃及。因著約瑟的順服，神使用他，保存了以色列這個民族。

現代人該如何做呢？在談到”how”的問題，我們很需要知道如何行？有步驟嗎？有訣竅嗎？甚麼好方法呢？有了衝突，一般人在基本上是用二種方式來

回應

### 1 逃避

面對衝突時，我們會以為，這衝突會破壞我們之間的關係，所以我們喜歡用「逃避」的方式來面對衝突。我們採取一“否認”或者“假裝我們沒有問題”；或是”儘量避免和對方接觸”。這逃避的結果是：問題並沒有得到解決，如果一直壓抑著，當最後爆發出來，就會變得不可收拾，彼此之間的關係就盪然無存了。

### 2 攻擊

也有人的防衛心很強，很愛面子，看重自己的權利，喜歡控制別人。在面對衝突的時候，他們就會採取攻擊的方式，要壓倒對方，用各種威嚇脅迫的方法，甚至不惜對簿公堂，定意要叫對方屈服。

不論是用第一種「逃避」的方式、或是採取第二種「攻擊」的方式，對自己和別人，都不是一種正常和健康的方式。面對衝突時，想要去「與人和好」，我們通常是無法靠自己，最好的方法就是遵循聖經的教導。

有一些聖經上的原則，可以供我們參考：

#### 1. 要榮耀神

剛才說過，「我們或吃或喝，無論做什麼，都要為榮耀神而行。」如果連吃、喝都要為榮耀神而做，當我們與別人起了衝突，也應該是一個榮耀神的好機會。在衝突中，如同我們剛才說到約瑟的故事，衝突不但是一個塑造我們品格的機會，並且可以使神得到榮耀。

#### 2. 要除去自己眼中的樑木

面對衝突，我們要來到神的面前，求神光照我們，讓我們謙卑的省察自己。因為我們經常是：只看到別人眼中的刺，卻看不見自己眼中有樑木(太7:3)。如果發現自己有得罪別人的地方，也求神神給我們勇氣，為我們在這個衝突中所犯的錯，主動去向對方道歉。馬太福音也說5:23-24：「若想起弟兄向你懷怨…先去同弟兄和好。」



### 3. 溫柔的挽回

聖經說：你們的言語要常常帶著和氣，好像用鹽調和(西4:6)。就像一道菜失了鹽就沒味了，也就是說我們說話要有味道。講話不要一刀就兩斷，也就是有人說：這就是我的個性，我就是一根腸子通到底，有話直說，不吐不快。其實我們也很怕碰到這種人。聖經告訴我們，快快的聽，慢慢的說，聖經也告訴我們，說話浮躁的，如刀刺人；智慧人的舌頭卻為醫人的藥(箴12:18)。聖經中有一句話我也非常喜歡，它說：**回答柔和，使怒消退；言語暴戾，觸動怒氣(箴15:1) 一句話說得合宜，就如金蘋果在銀網子裏。(箴25:11)** 記得：一條柔軟的繩子，才能捆綁堅硬的東西。想必這道理大家都明白。

### 4. 前去談合

這是非常不容易做到的，有人問：難道不可以用email、或電話來道歉、或解釋嗎？這當然是可以的，但最好、最有效方法還是登門造訪。對我來說的確是不容易的，但最近我在查考創世記時，看到雅各以前的老我，他凡事都要抓、要爭，但雅各與神摔跤以後，他的生命被神破碎的改變，他與他的哥哥以掃和好，給我很大的衝擊。我若願意作一個和平使者，蒙神賜福，在禱告和事奉上都大有能力，我就需要預備自己，被神來破碎那裏面的老我，將自己降服在神面前。

記得有一次我與一位姊妹有些衝突(不同意見)，但是那一次她親自造訪，給我很大的衝擊，我的心早就被她的勇氣降服了…，現在她說什麼我早就忘記了，我心裡只想趕快與她合好。

神要我們饒恕對方如同神饒恕我們。真正的饒恕不是感覺，因為光憑感覺是靠不住的。真正的饒恕也不是忘記，因為忘記也只是暫時的，當別人下一次又得罪我們的時候，我們就會新仇加舊恨，連本帶利的一併追討回來。真正的饒恕是一個意志上的決定，只有神可以幫助我們，不再讓這件事情成為我們中間的阻礙。

在衝突中，「逃避」只會帶來是表面上虛假的和睦；「攻擊」則會挑起爭端，造成兩敗俱傷。按照聖經，用「與人和好」的方式，不但可以化解衝突，也讓我們更多的來依靠神，使我們的生命：成長像基督，也幫助對方得到建造。

如果對方執意不與你和好，你要如何才繼續成為和平之子？

的確，在某些情況下，即使我們已經按照聖經的教導，去與人和好，但是對方還是有可能拒絕我們，仍然時時刻刻的來攻擊我們。例如：在聖經中，我們看見當大衛戰勝了巨人哥利亞，拯救了以色列人。但是大衛卻遭到以色列王掃羅的嫉妒，要致大衛於死地。原來是民族英雄的大衛，卻開始過著四處逃亡的生活。在掃羅王追捕大衛的過程中(撒上24)，至少有兩次，大衛可以輕而易舉的殺掃羅王，他也可以因此結束他的逃亡生涯。但是大衛知道掃羅王是神膏立的，所以他不敢下手殺害掃羅。掃羅知道了，就對大衛說(24:18-20)：「你比我公義，因為你以善待我，我卻以惡待你…」因為掃羅王的私心，趕走了驍勇善戰、保護的大衛，結果以色列人就開始受到仇敵的攻擊，最後連掃羅王和他的兒子們，都在戰場上，被仇敵所殺。掃羅所作的，真是損人又害己。「以惡報善」的掃羅王，在戰場上死亡了，但是「以善勝惡」的大衛，卻被神高舉，成為了以色列最偉大的君王。

主耶穌教導我們要愛仇敵(太5:44，路6:27)，**要為逼迫你的人禱告**。保羅在羅馬書12章也說：**不要以惡報惡，不要為自己伸冤**。甚至要給我們仇敵吃，要給他們喝。即使對方不願與我們和好，聖經也不要我們用自己的方式來報復對方。反而要我們為對方來禱告。當他們有需要的時候，仍然要以愛心去幫助他們。



# “粵語飛揚” 廣東話生活 福音廣播電台

籍著廣播廣傳福音，  
介紹基督徒信仰生活

岑振強

粵語飛揚廣東話生活福音廣播電台，自從2009年3月17日開播以來，得到越來越多主內弟兄姐妹的支持以及聽眾的愛戴。感謝眾弟兄姐妹的代禱和支持，粵語飛揚廣播電台從無到有，我們的全職或兼職的義工也由原來的四名成員發展至現在三十多人，這全是我們全能上帝的恩典及作為，感謝讚美祂！我們粵語飛揚的服務宗旨是：籍著廣播廣傳福音，介紹基督徒信仰生活。

AM1320、粵語飛揚的節目介紹

**我們的播音時間，由星期二至星期五，每日上午十點半到十一點播出。**

## 每日都播放的節目：

新聞及天氣報告：包括美國、國際及本地新聞。

金玉良言：用聖經金句，套用在日常生活中。

## 星期二

耶穌與你：由陳永明教授，麥希真牧師及梁明彪先生主持，從聖經中、與你講古論今，內容豐富，深入淺出，實在不可錯過。（13至15分鐘）

## 星期三

生活與文化：內容包括文化點滴，生活小常識。（15分鐘）

## 星期四

人物剪影：介紹近代傳奇基督徒（15分鐘）；或

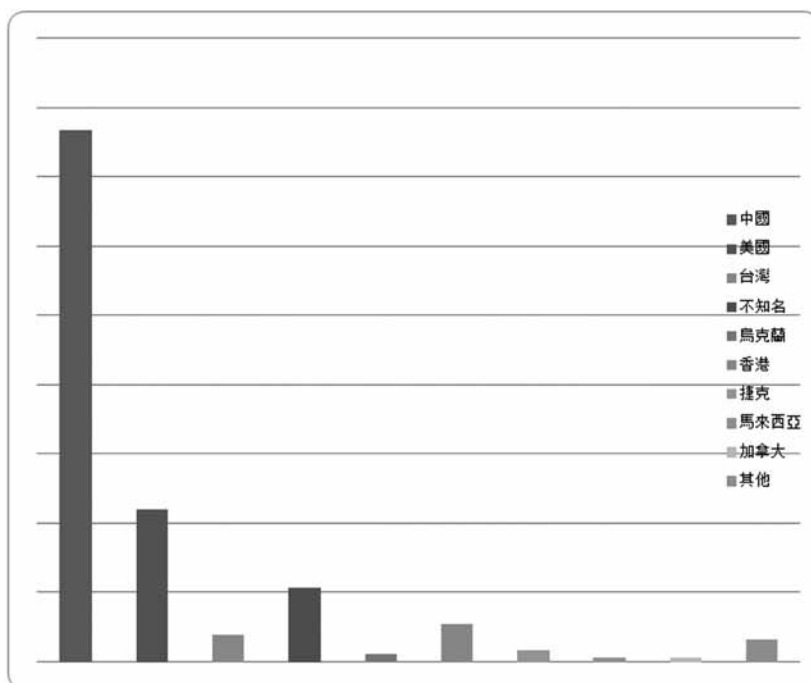
法律講場：由黎廣業律師主講（15分鐘）

## 星期五

讀書樂：由鄺師母介紹好書（8分鐘）

週末好去處：介紹本地同附近地區，及教會的文娛活動，給大家參考，希望大家有一個輕鬆愉快的週末。（5分鐘）

“粵語飛揚” 網上重溫與各國聽眾百分比  
(2011年10月份)



在2009年六月份，本台節目已經實現網上重溫，故此，我們的對象已跨越曉士頓地區，我們的聽眾已遠達中國，香港，台灣，加拿大，芬蘭，瑞典，捷克，美國各州。2011年1月至10月份服務人數超過9439人，上網次數共23,935次，節目點擊率超過954,002次，mp3下載則超過64,605次。

我們的網頁可介紹本地廣東話教會，亦可藉着這個粵語事工，加強廣東話教會的團結和合一。我們現在電台的主力義工，大多數是曉士頓西區中國教會的弟兄姊妹，也有來自中國教會(South Main)，福遍中國教會，明湖中國教會，恩典浸信教會，曉士頓西南華人浸信會及糖城中國教會。我們亦希望更多其他教會的參與及支持，使這事工更成功。

我們每月要付 \$1840 的電台租金，及 \$800人工，全年最少需要叁萬貳千元，現在所有台前幕後的工作人員大多數是義工，目前的開支，全靠主內弟兄姊妹的個人熱心捐獻，來自各教會的幫助很少，為了使我們一班愛主的義工在電台的工作能夠更專注及無後顧之憂，實在很需要大家在金錢上的支持。籌募目標是 \$38,000元。

我們的開台是憑信心的，當我們跨過每一個難處的時候，都會得到從神而來的祝福及保守，亦深信神會悅納這事工，會繼續豐富的供應。



# 五. 2011年新事工介紹

1. 光鹽社西北辦事處第一年的那些事

2. 光鹽社健康園地的誕生

3. 熱愛家庭 熱愛生命





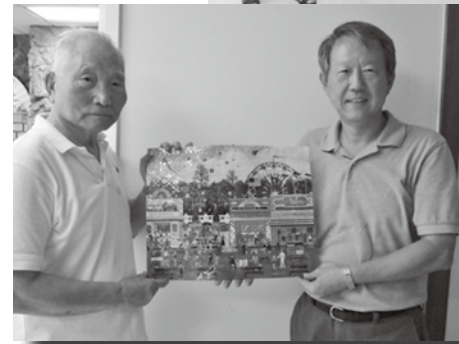
# 光鹽社西北辦事處

## 第一年的那些事

余南燕

有一天,接到李師母的電話,問我願不願意當光鹽社的義工??我毫不猶豫地答應了!!師母的這通電話,表面上解決了光鹽社的問題,實際上也解除了我長久以來的困擾!!因為,在我治療癌症的過程中,受到太多人的幫忙了,有的甚至是不認識的陌生人!!我一直很想報答這群人,可是總是找不到好方法。這通電話,讓我想到了,我可以藉由當義工,把大家當時對我的愛,對我的關懷,散播給其他需要幫助的人,我相信,對他們而言,應該是最有意義的回報吧。於是,在光鹽社的理事長跟總幹事的張羅下,以及西北華人浸信會的會友們同意,同工們的支持和李牧師與李師母的熱心幫忙之下,光鹽社西北辦事處終於在今年的二月正式開始運作,來服務西北區的華人!!

光鹽社每周有固定的活動,是每個星期二,由李牧師所主持的關懷互助小組的活動。活動是從早上10:00~下午1:00。聚會的流程是先心靈上的交通,做運動,玩遊戲,到最後的吃飯。運動這一部分,是余時俊長輩的最愛!!余長輩曾表示過:「如果當天流程內容有變化,唯一不能變的,就是運動!!」在互助小組剛開始成立時,所作的運動,只是些簡單的呼吸動作。別小看這一呼一吸的動作,竟然可以讓全身暖和、舒暢。有位江長輩更是驚訝地表示,在她做完呼吸運動的時候,她的手,不但變紅潤了,還變溫暖了。讓這位長輩詫異的地方是,這呼吸動作根本沒有動到手,竟然讓



冰冷的手變成暖烘烘的暖爐!!這些長輩們,雖然年紀不小了,但是體力比年輕人好,所以簡單的呼吸運動不能滿足他們了!!這時向靜貽老師想到她所學的太極氣功,可以讓大家試試!!於是,向老師一個姿勢,配合著呼吸,慢慢地教完了十八式!!當時正值春天,天氣非常好,所以大家在戶外打太極氣功,除了吸收日月精華,順便享受神創造的美好的天地萬物!!隨著德州進入夏季,天氣不再適合在外運動,轉而到室內,也趁機換運動吧!!現在在做運動是專門設計適合老人家的,從呼吸,拍打,到快走,配合著輕快的音樂節奏,大家樂在其中,竟然也出了滿身的汗!!做完身體的運動,接著就是大腦的運動-玩遊戲!!遊戲有兩種,一種是Domino,另一個是拼圖,這兩種都是需要動腦,動眼和動手。運動大腦,讓腦細胞動起來,促進生長新的腦細胞,不但防止老化,還可以刺激細胞生長,讓大家越來越年輕!!吃飯時間,也是閒話家長,交通心靈的時光!!開心的事,難過的事,擔心的事,委屈的事,讓大家有個可以抒發的地方!!

這一年,星期六的健康講座也成功地辦了幾場,雖然沒有場場爆滿,但是出席的聽眾都非常支持光鹽社在西北地區的辦事處。每場講座,聽眾都受益剖多,也受到感動,提供了不少建議與參考。展望未來,希望能和西北華人協會合作,讓西北地區的公益組織更龐大,進而服務到更多的在西北地區的華人。



# 光鹽社健康園地的誕生

韓雯

二零零二年初一次例行健康檢查後，伊麗莎白楊醫師在一天傍晚親自打電話給我，要我盡快去做進一步的檢查，我那時正忙於事業的擴展與考Series 6 執照，一直拖到五月正式證實罹患乳腺癌。七月開完刀在家修養兩個月，一對夫婦朋友來看我，抱了兩大袋從Whole Foods Market 買來的蔬菜與水果給我，平日只顧著忙於工作的我，好久沒有吃到這麼香的蔬菜與水果。

還有一些朋友送書給我讀，一時間滿腦子都是“不一樣的自然養生法”，“防癌與抗癌的飲食療法”，“如何吃才能不生病等等”。結論是一定要多吃蔬菜與水果，吃得種類要多，要吃能夠防癌與抗癌的蔬菜水果，而且盡量吃“有機蔬菜與水果”。有些癌症末期的病人，也都能靠著飲食的改變將癌症控制住。從此買菜變成了一件挺複雜的事，有時出一趟門要跑兩三家超市才能買齊全。

去年五月初光鹽社主辦了一項很有意義的活動，帶了一整個巴士的人去德州奧斯丁市郊參觀一個有機農場。一對老美夫婦在四畝大的一塊地上種著一排排整齊的蔬菜，有生菜，高麗菜，綠花椰菜，小紅蘿蔔，蕃茄，茄子，秋葵，青椒，馬鈴薯，青蔥，洋蔥，大蒜，草莓，甚至還有茴香，苦瓜，與像中國人的牛蒡等。

我們到達時是星期六中午前，正好趕上他們農場每星期一次在現場賣蔬菜，在農場進口的地方搭了幾個帳篷，有剛收割的蔬菜，水果，還有小盆的新鮮香料，薰衣草，圍裙等等。我買了一些小甜菜葉，邊走邊吃，真是不虛此行。農場主人安排了一位導遊為我們解說農場創辦的經歷，一些美麗的花圃的防蟲作用，以及雞籠裏那些雞每天的生活習慣，尤其重要的是它們對這個農

場的供獻。在回程的路上想到剛才看到那一輛輛的車子，不知從那裏開來農場買新鮮蔬菜。真讓人羨慕極了。我和福真，紅濱開始作夢，如果休士頓也有這樣一個農場該有多好。

這時我們想到了每星期在德州中文台主持一個園藝節目的俞希彥老師，不正好有一塊四畝大的地。於是，我們很興奮地找他談起種菜的計劃，沒想到余老師欣然同意，且願意提供土地和他的多年專業知識。因他的加入，我們的夢想好像可以成真了。在光鹽社每月的癌症專題講座，我們不知“談”了多少養生保健知識，是到“起而立行”的時候了。我們希望藉此園地，讓癌友和社區朋友們一年四季都能吃到不噴灑農藥的，只用有機肥料種植的新鮮抗癌蔬菜。

自今年七月起，農場已生產近二千磅的新鮮蔬菜，已有超過上百位的會員品嚐過這些新鮮、無噴灑農藥的新鮮蔬菜。我們誠摯地邀請關心健康的朋友們一起來共襄盛舉。若您願意，請與光鹽社辦公室聯絡成為會員，辦公室的地址是Light and Salt Association, 9800 Town Park Drive, Suite 258B, Houston Tx 77036，電話和傳真號碼是713-988-4724。自6月起，每個星期將會把該週已到採收的新鮮蔬菜公佈在光鹽社的網站，和Email給會員，會員選購後，在指定日可到辦公室（中國城），Sugar Land，或西北辦事處拿取。



# 熱愛家庭

# 熱愛生命

## 陳張麗潔師母

回顧這所有的日子，只有兩個字“感恩”。感謝神對我們的愛，在過去所走過的日子中神的攙扶和帶領。

每當回首在福遍中國教會服侍的這八年，心中就充滿了感恩。時間過的真快，不知不覺中，我和陳牧師的婚姻已經要進入第十五年了，我自己也跨進了不惑之年。回想當初我們從神學院畢業來到休士頓福遍中國教會牧會的時候，我的老大只有三歲，老二六個月還抱在懷裡，如今我的大女兒已經要進入青春期的階段，二女兒也已經小學三年級了。回顧這所有的日子，只有兩個字“感恩”。感謝神對我們的愛，在過去所走過的日子中神的攙扶和帶領。

我和陳牧師是兩個性格完全不同的人。因著神的愛，我們兩個可以結成夫妻。本以為兩個人都是基督徒，婚姻應該是幸福美滿的，可是在婚姻的頭幾年，確是烏雲密布，雷雨交加。於是我們兩個學習了很多關於婚姻方面的課程，也參加了一些婚姻補習班，學習怎樣做一個合神心意的丈夫和妻子，還有父親和母親。慢慢的在學習的過程中，我們看到了神的呼召和帶領，要在家庭婚姻上幫助有需要的人。

今年六月我們帶領教會的短宣隊，去中國大陸做夫妻恩愛營，幫助當地的一些傳道人的婚姻，當時有一個弟兄對我說，我們在休士頓當地的社區裡其實有很多的需要，我們應該走出教會的圍牆，到社區了去幫助更多在婚姻家庭方面有需要的人。我聽了很感動，我在神面前說我願意回應

神的呼召，做這個事工。於是回到美國以後我放下了我的工作，著手開始做。有一天，光鹽社的一個姐妹打電話給我，問我可不可以幫忙一些癌友在婚姻上遇到的問題，我說我很願意。於是光鹽社的這個家庭關懷事工就這樣開始了。

**神真的是偉大其妙的神，對嗎？**

光鹽社的婚姻家庭關懷事工是面對社區裡所有有需要的個人和家庭，如果你有這方面的需要，你隨時可以到光鹽社的關懷中心來找我，如果我不在，你可以留下你的電話，我會打回給你。我們這個事工的整個團隊，都願意來幫助大家。我們有一對一的協談，也有集體形式的夫妻恩愛營，都歡迎大家來參加。我們還有每兩個月一次的講座，具體的內容和時間地點會在通訊裡通知大家，也歡迎大家登陸光鹽社的網站，尋找相關的信息。

在這裡祝福大家身體健康，合家快樂。聖經上說：**喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯干。**願大家都有一顆喜樂的心，也有健康的身體，萬一有什麼不愉快千萬不要憋在心裡，歡迎到光鹽社的家庭關懷中心來尋求幫助，我們很願意和大家一同成長。

## **六. 健康醫療法及條文**

- 1. 健康醫療改革對亞裔美國人、  
夏威夷原住民及太平洋島裔族  
群之癌症預防和治療的影響**
- 2. “既已存在情況保險計劃”**



# 健康醫療改革對亞裔美國人、 夏威夷原住民及太平洋島裔 族群之癌症預防和治療的影響

Asian and Pacific Islander American Health Forum

編輯 朱法山 翻譯

## 概觀

亞裔美國人、夏威夷原住民及太平洋島裔在癌症方面有其獨特的需求，例如缺乏醫療保險與無法接觸適當的醫療照護、高治療費用、缺乏適合此族群文化的醫療照護、欠缺有關此族群的相關科學數據，和社會上對此族群的一些錯誤觀念。這些特殊需求使得亞太平洋裔在癌症診斷和治療上變得相當複雜化。

2010年3月23日，奧巴馬總統簽署了「病人保護和合理醫療照護法案」(Patient Protection and Affordable Care Act, PPACA)。此法案針對國家醫療體系提出幾項重大改革，其中許多條文將會改善亞太平洋裔社區的癌症預防和治療。藉由更完善的醫療管理和協調，並提高醫療保險含蓋範圍與提高預防性醫療服務項目，這些條文將幫助更多人獲得更好的醫療照護結果，進而減少醫療服務的使用率。PPACA已進入實施階段，這些條文提供亞太平洋裔醫療單位一個很好的機會為此法案宣導。

## 增加醫療保險含蓋範圍

PPACA擴大政府和私人保險。其中的一些條文已於2010年9月23日生效。這些將會改善消費者的醫療照護。其中最重要的條文是針對新診斷出或正在治療中的癌症病人成立「既已存在病史之保險計劃」(Pre-existing Condition Insurance Plan或稱高風險群)。在PPACA之前，保險公司可以拒絕提供保險給有先前病史的病人，如癌症病人；現在，保險公司不得從事此類的歧視。這個條文使癌症病人獲得挽救性命的各式檢查與治療服務；在過去，他們是無法獲得的。

目前，即使有長期慢性疾病者也能申請加入「既已存在病史之保險計劃」，此計畫的資格要求是：

- 美國公民或合法居留的非美國公民。
- 過去六個月內無醫療保險者。
- 因為有「既已存在病史」被拒絕醫療保險者。

所有的保險計劃必須含括乳房攝影（四十歲婦女每一至二年一次），和美國預防服務工作小組(Prevention Services Task Force, USPSTF)評定為A或B級的所有預防性醫療服務，包括：

- 遺傳諮詢和評估有乳癌家族史的女性與帶有乳癌基因BRCA 1/BRCA 2突變的風險。
- 子宮頸癌篩檢。
- 大腸直腸癌篩檢（50歲到70歲）。

個人在使用這些項目時，不需分攤任何費用。

從2014年開始，會增加對消費者的保障，私人保險公司不能拒絕提供保險或提高保費，因為消費者的健康狀況或有「既已存在病史」包括癌症。私人保險公司只能在詐騙或故意誤導的情況下取消保險。所有的新醫療保險計劃必須含蓋癌症篩檢、治療和後續追蹤。保險公司不可以設置終生給付上限，且年度上限2014年將被淘汰。

2010年，所有達到或超過聯邦醫療保險(Medicare)含蓋差距的人將獲得一次性250美元的退稅，以抵消這些差距。2011年，在“甜甜圈洞”(donut hole)中的被保人，將享受保險計畫含蓋的品牌藥(brand-name drugs)的百分之50折扣。聯邦醫療保險的“甜甜圈洞”在2020年時將消失，含蓋差距也將在2020年結束。

聯邦醫療補助計劃(Medicaid)將擴增至包括收入低於聯邦貧窮線(Federal Poverty Level, FPL)百分之133且符合資格的個人或家庭，包括沒有小孩的成年人。

每州將成立屬於該州「健康保險交易所」(Health Insurance Exchange, HIE)，或聯邦政府將替代該州設置一個。「健康保險交易所」提供欲購買醫療保險者一次性市場交易場所，在此交易場所的所有保險計劃中，必需包含最低福利的「基本福利含蓋項目」(Essential Benefits Package)。「基本含蓋福利項目」將由衛生和人事服務部部長擬訂，但必須包括：

- 緊急服務和住院治療。
- 精神健康服務包括行為健康治療。
- 處方藥。
- 復健與起居服務和設備。
- 實驗室檢測服務。
- 預防保健服務和慢性疾病治療。

### 給醫療服務提供者的建議

- 告知病人有關私人 and 政府公家醫療保險新增服務項目，並且協助他們申請。鼓勵符合資格者參加「既已存在病史之保險計劃」(Pre-existing Condition Insurance Plan)。
- 確保病人在進入或轉入政府或私人的新增健康醫療保險項目時，醫療護理的連續性。
- 告知病人該州的消費者援助方案，這些方案可以協助他們使用健康醫療系統，解決申訴和被詐欺。
- 藉由參與跨局間的委員會和工作小組，在您所在的州的執行健保改革中扮演重要角色。參與州政府的保險諮詢委員會，以確保在聯邦「基本福利含蓋」沒有含蓋的福利項目，州政府將含蓋。
- 在團體和個人保險計畫中，主張限制自付額上限。

### 改善預防保健

PPACA也大量投資在預防保健和公共衛生措施上，包括設置「預防及公共衛生基金」(Prevention and Public Health Fund)。此基金在2010年政府會計年度獲得5億美元撥款，這筆錢將用於一些計劃，如「社區轉型資助計劃」。該計劃提供補助款給州立和地方性機構及社區組織，進行有數據證明有用的一些促進預防慢性疾病的活動。這個計劃協助社區組織，尤其是那些服務不同族群的組織，為他們的預防性工作方案申請基金補助。

2010年9月，衛生和人事服務部部長宣布撥款補助，加強公共衛生基礎設施，支持煙草使用之預防和控制，和打擊肥胖問題。社區健康中心，因為它們往往是弱勢團體的主要醫療和預防服務的提供者，它們可獲得更多的，用於改建、擴充和發展新的社區健康中心的補助款。此外，PPACA新增醫療補助保險健康計畫(Medicaid)的服務含蓋項目包括：

- 懷孕婦女參與的所有戒煙課程的費用。
- 2014年之前防止州政府停止支付乳癌和子宮頸癌的癌症治療。
- 2011年1月起，PPACA新增醫療補助保險計畫(Medicaid)的不需自付額項目包括：年度健康檢查和由美國預防工作小組評定為A或B級的預防性醫療服務。

### 給醫療服務提供者的建議：

- 教育病人新增的一系列預防性醫療服務項目，如癌症篩檢和實驗室檢測服務，並鼓勵符合資格的人積極使用這些服務項目。
- 繼續並加強努力把美國疾病管制局(CDC)制定的有科學驗證的有效癌症干預方案，帶入亞太太平洋裔社區中。
- 與州政府衛生部門和其他社區組織合作，提出在文化上和語言上適合亞太洋裔族群的慢性病預防的「社區轉型資助」計劃書。

### 提高醫療照護品質和降低健康醫療差距的新措施

PPACA包括許多條文，旨在減少在健康醫療體系中因種族、民族、社會經濟、年齡、性別和區域所造成的差距。為了改善醫療服務品質，該法案擬定「國家品質策略和計畫書」(National Quality Strategy and Plan)和「國家健康預防與促進策略和計畫」(National Prevention and Health Promotion Strategy and Plan)。這兩項計畫將包括如何改善醫療品質、提供醫療服務及預防慢性疾病的策略。此外，國家衛生和人事服務部部長在該法案第4302條規定，所有接受聯邦資助

的衛生和醫療照護方案和人口調查，必須收集或報告有關種族、民族、性別、主要使用語言、殘障狀況、區域和其他等相關的統計數據。

新的醫療改革法案也投資在縮短治療和照護品質的差距，尤其是針對少數民族和其他未獲得適當照護的人，這些投資包括：

- 提供州政府補助款項，以便發展使用非醫療人員協助病人進入醫療系統及取得醫療服務的消費者援助和病人導航計畫，和提供文化上與語言上的適用健康資訊。
- 藉由要求健康保險計劃使用「平易語言」來解釋健保計劃和病人權利來改善行政程序，通俗易懂的語言包括提供讓有限英語水平者能看得懂的資訊。
- 鼓勵從當地社區招聘雇員加入您的醫療業務，以確保病人的社會及人口特徵的代表性。
- 建立補助計劃來教育衛生專業人士如何解決長期疼痛和治療問題。
- 為參與臨床試驗者提供醫療保險。

### 給醫療服務提供者的建議：

- 針對亞太平洋裔社區的健康差距，倡導改進資料收集和報告的方式，在病人就醫時記錄病人的主要語言和語言協助的需求，提供以病人為中心的護理，用通俗易懂的語言教育病人的健康情況，和讓病人及家屬們一起參與有關治療的決定。
- 教育病人使用病人導航員以促進醫療保健的改善。

## 特殊名詞定義

### 既已存在病史 (Pre-existing condition)

：一個人在申請健康保險計畫之前已發生的受傷、疾病或其他醫療狀況。一般來說，在過去這些情況阻止個人獲得健康保險或者造成保費提高。藉由「既已存在病史保險計劃」PPACA將逐年改善此情況。

### 既已存在病史之保險計劃 (Pre-Existing Condition Insurance Plan)

：這是政府提供的健康保險計劃，旨在允許有先前病史者獲得保險含蓋直到2014年，2014年之後所有的政府和私人保險計劃都必須提供無論任何健康情況的保險含蓋。

### 聯邦貧窮線 (FPL)

：聯邦政府訂定的收入水平線，根據此線來決定個人是否符合資格獲得聯邦社會福利。

### 必須含蓋的基本福利項目 (EBP)

：在州裡的醫療保險交易市場中，任何一種健康保險方案必須提供的最基本福利，2014年衛生和人事服務部部長會對此「必須含蓋基本福利」下定義。

### 符合條件的個人

：合格條件因計劃而異。因此「符合條件的個人」沒有一個固定的定義。

### 費用分擔

：個人分擔費用如自付額 (deductibles)，共付額 (coinsurance) 和分攤自付額 (copayments)

### 如欲知道更多有關“醫療改革法案”

，請上醫療改革資源中心的網址：

[www.apiahf.org/hcr](http://www.apiahf.org/hcr)



# “既已存在情況保險計劃”

## (Pre-existing Condition Insurance Plan)

鄧福真 整理翻譯

2010年3月23日，奧巴馬總統簽署了“病人保護和合理醫療照護法案”(Patient Protection and Affordable Care Act)。此法案針對美國健康醫療體系提出幾項重大改革，其中一項是為有既已存在病史者成立“既已存在情況保險計劃”(PCIP)。在此之前，保險公司可以拒絕提供醫療保險給有既已存在病史的病人和癌症病人。

### 什麼是“既已存在情況保險計劃”？

就好像一般保險計劃，參加者付月保費後，PCIP會提供一連串的健康福利，其中包括一般和專科照護(Preventive and Speciality Care)，住院服務和處方藥。此計劃不會因您的既已存在病史，而提高保費。如果符合資格，且醫生是聯盟醫生(in network)，當您作預防性服務時(Preventive Care)保險公司全付，您不需繳納自付費(deductible)。預防性服務包括年度體檢，感冒預防針，例行乳房攝影和癌症篩檢。所有其他非預防性服務，根據不同保險方案和醫生是否屬於聯盟內，你的自付額會有所不同。2011年開始，PCIP提供消費者三種保險方案：基本方案(Standard Option)，延伸方案(the Extended Option)，和“健康儲蓄帳戶方案”(The Health Savings Account Option)。

表一：月保費（德州適用）

年齡	基本方案 (Standard Option)	延伸方案 (Extended Option)	健康儲蓄帳戶方案 (Health Saving Account Option)
0-18	\$133	\$179	\$138
19-34	\$199	\$268	\$207
35-44	\$239	\$323	\$298
45-54	\$306	\$412	\$318
55+	\$426	\$572	\$442

目前德州的“既已存在情況保險計劃”是由聯邦健康和人事服務部門負責管理 (Department of Health and Human Services)。注意！有一些州PCIP是由州政府經營管理，且每州的月保費也不同，欲查詢其它州的月保費，請上下列網址：[www.PCIP.gov](http://www.PCIP.gov)。“健康儲蓄方案”可以讓您設立免稅的“健康儲蓄帳戶”。您可利用此帳戶預存一些符合資格的醫療支出。



表二細列三種保險方案的含蓋範圍和自付額- 醫療部分

	基本方案 (Standard Option)		延伸方案 (Extended Option)		健康儲蓄帳戶方案 (Health Saving Account Option)	
	聯盟內(In-Network)	聯盟外(Out-of-Network)	聯盟內(In-Network)	聯盟外(Out-of-Network)	聯盟內(In-Network)	聯盟外(Out-of-Network)
自付額種類(Type of Deductible)	聯醫療和處方葯分別計算		聯醫療和處方葯分別計算		聯醫療和處方葯分別計算	
自付額-醫療(Deductible medical)	\$2,000	\$3,000	\$1,000	\$1,500	\$2,500	\$3,000
分擔費用-醫療(Coinsurance-medical)	20%	40%	20%	40%	20%	40%
最高自付費 (Catastrophic or Out-of-Pocket Maximum)	\$5,950	\$7,000	\$5,950	\$7,000	\$5,950	\$7,000
住院服務 (Inpatient Hospital Services)	20%	40%	20%	40%	20%	40%
非住院手術 (Outpatient Surgery)	20%	40%	20%	40%	20%	40%
一般門診 (Primary Care Office Visit)	\$25自付額 (copay)	40%	\$25自付額 (copay)	40%	\$25自付額 (copay)	40%
專科門診 (Specialty Office Visit)	\$25自付額 (copay)	40%	\$25自付額 (copay)	40%	\$25自付額 (copay)	40%
年度體檢 (Annual Preventive Care Office Visit)	\$0 (Nothing)	40%	\$0 (Nothing)	40%	\$0 (Nothing)	40%
預防性服務-其它 (Preventive Care-Other)	\$0 (Nothing)	40%	\$0 (Nothing)	40%	\$0 (Nothing)	40%
急診室 (Emergency Room)	20%	40%	20%	40%	20%	40%
門診檢測 (Lab-Outpatient)	20%	40%	20%	40%	20%	40%
X光與其它診斷性檢測 (X-Ray & Other Diagnostic Tests)	20%	40%	20%	40%	20%	40%
產婦和新生兒護理 (Maternity & Newborn Care)	20%	40%	20%	40%	20%	40%
治療服務 (Therapy Services)	20%	40%	20%	40%	20%	40%
持久性醫療器材 (Durable Medical Equipment)	20%	All Charges (全部自付)	20%	All Charges (全部自付)	20%	All Charges (全部自付)
專業護理設施 (Skilled Nursing Facilities)	每天\$700	每天\$700	每天\$700	每天\$700	每天\$700	每天\$700
居家護理- 專業護理, 點滴注射 (Home Health- skilled nursing, IV therapy)	20%	All Charges (全部自付)	20%	All Charges (全部自付)	20%	All Charges (全部自付)
安臨照護 (Hospice)	福利最高額 \$15,000	福利最高額 \$15,000	福利最高額 \$15,000	福利最高額 \$15,000	福利最高額 \$15,000	福利最高額 \$15,000
心理健康和藥物濫用 (Mental Health and Substance Abuse)	與醫療情況相同	與醫療情況相同	與醫療情況相同	與醫療情況相同	與醫療情況相同	與醫療情況相同
<b>處方藥</b>						
	處方藥(Formulary)	非處方藥 (Non-formulary)	處方藥(Formulary)	非處方藥 (Non-formulary)	處方藥(Formulary)	非處方藥 (Non-formulary)
Rx處方藥	\$500	\$750	\$250	\$375	NA (需先付滿醫療自付額後才生效)	NA (需先付滿醫療自付額後才生效)
零售-每次最多三十天供應量 通用(Generic)- 前兩次拿藥 通用(Generic)- 三次以後拿藥	\$4 超過\$4或 50%	\$4 超過\$4或 50%	\$4 超過\$4或 50%	\$4 超過\$4或 50%	\$4 超過\$4或 50%	\$4 超過\$4或 50%
品牌 (Brand)- 前兩次拿藥 品牌 (Brand)- 三次以後拿藥 專門藥 (Specialty)	\$40 超過\$40或 50% 25%或最高\$150	\$80 All charges 50%或最高\$300	\$30 超過\$30或 50% 25%或最高\$150	\$60 All charges 50%或最高\$300	\$30 超過\$30或 50% 25%或最高\$150	\$60 All charges 50%或最高\$300
郵購-九十天供應量 通用(Generic) 品牌 (Brand) 專門藥 (Specialty)	\$10 \$100 25%或最高 \$350	\$10 \$200 50%或最高 \$500	\$10 \$75 25%或最高 \$350	\$10 \$150 50%或最高\$500	\$10 \$75 25%或最高 \$350	\$10 \$150 50%或最高 \$500



所有的方案中，參加者必須先付清自付額(Deductible)，之後，付百分之二十的聯盟內的醫療支出，直到您達到每年應付的最高限額(Out of Pocket)。如果您使服務是在聯盟內，每年最高自己掏腰包的費用是\$5,950，非聯盟(not network)的醫療服務是\$7,000。如果您的PCIP申請批准，您會開始收到月保費帳單。您必須按月付清您的保費，否則您的保險會被取消。請不要事先預繳您的月保費，必須等到收到帳單才付。注意月保費隨著您的年齡和市場情況會有所調整。

### 申請資格：

1. 美國公民或合法居留的外國人，
2. 至少六個月以上沒有醫療保險者，
3. 有”既已存在病史”或因”既已存在病史”無法獲得醫療保險者。

### 如何申請？

如欲申請PCIP保險計劃，請登錄下列網址：[www.PCIP.gov/apply](http://www.PCIP.gov/apply)直接申請，或下載申請表，填完後，附上所有要求文件寄至：National Insurance Center, Pre-Existing Condition Insurance Plan, P. O Box 60017, New Orleans, LA 70160-0017; 您也可以直接打 **1-866-717-5826 (TTY 1-866-561-1604)**申請。

### 申請後，如果您符合資格：

您會收到一封信，告知您的申請案已被批准，也會告訴您，每月應付的保費和什麼時候開始付保費。如果您將所有填好表格和規定要求的支持證明文件，在每月的15日之前收到，您的保險批准後，會在下個月的一日生效。如果相關文件在15日之後收到，保險計劃會在二個月之後生效。

如果您想知道更多有關PCIP的資訊，請上網：

**[www.PCIP.gov](http://www.PCIP.gov)**或**[www.pciplan.com](http://www.pciplan.com)**，或打電話至**1-866-717-5826**。您也可打電話至光鹽社詢問。

# 七. 社區活動摘要



當一月八日光鹽社慈善音樂會進行中，場外休士頓兒童合唱團與光鹽社特殊兒童手鈴隊相互交流觀摩學習，期盼不久將來能同臺演出。

光鹽社理事李輔仁牧師轉換至洛杉磯台福基督教總會服務，心靈加油站同工們于一月六日為李牧師和李育群師母餞行，感謝他們二年來無私的奉並求神祝福和一路保守帶領。



## 年長關懷

一月十八日10位義工再次來到Westchase健康與復健中心，探訪住在該中心的年長者們。理事林天那帶領大家唱臺灣民謠，義工秀珠演唱日語歌曲和江淑雲帶來劍舞，Center for Faith and Health Initiative的執行長 Dr. Karen Hahn 準備七籃的禮物贈送給年長們。



## 年長關懷

四月二十一日年長關懷團隊一行近18人再次到Westwood Rehabilitation Healthcare Center探訪老人，並為他們帶來傳統中國文化藝術表演。節目及表演者包括：合唱(顏美萍等)，劍舞(江淑芸)，琵琶(蔡佩英)，山地舞(老人協會會員：孫秀蕊，蔡玉枝，杜學芬，潘坤宜，張靜，邱秀春)。



光鹽社特殊關懷中心義工們參與第十五屆休士頓農曆新年商展園遊會，並現場義賣蛋糕和紅豆餅。





四月十六日,光鹽社參與曉士頓中國教會健康日,協助了26位低收入婦女接受免費乳房攝影和102位接受免費B和C型肝炎篩檢。



四月二日百位聽眾前來聆聽陳康元醫師和陳王琳博士的“細說茶與抗癌”

四月九日在首都銀行社區服務中心舉辦了「為什麼得乳癌？可以預防？」專題講座。



四月十四至十六日,光鹽社與希望診所,恆豐銀行和美國亞太裔倖存者聯盟,聯合舉辦為期兩天半的CATCH Leadership 培訓營。



五月七日光鹽社癌症專題講座由 MD Anderson癌症中心,整合醫學部門助理教授楊培英博士主講天然產物在癌症預防和治療上的應用。



光鹽社癌友關懷網與MD Anderson癌症中心共同出版中文版的癌症資訊卡,原英文版本由理事長朱法山翻譯成中文。此計畫的負責人是Donaji Steizig MD Anderson 癌症中心,社區教育經理。上圖是Steizig女士與總幹事孫紅濱攝於ACS-亞裔防癌協會的月聚會上。



5月25日至26日,劉綱英,林麗媛和鄧福真加Texas Tobacco and Health Disparities Leadership Training for Latino, Asian Americans and Pacific Islander Communities.



六月七日總幹事孫紅濱和林麗媛參加 Susan G. Komen 頒獎午餐會,與Komen's Mission Director, Ginny Thompson 女士合影。

七位Morgan Stanley公司的義工與六月份特殊關懷中心的月聚會。







學習課程之一：拜訪州議員 Scott Hochberg.



4月6日辦公室同工們加曉士頓西區中國教會健康日。



7/2 光鹽社同工們與愛心組織為休士頓低收入學童購買文具義賣園遊會上販賣豆花並與休士頓市長 Annise Parker 合影。特殊關懷中心手玲隊，在Wei Wei老師的指揮下，也與節目表演。



八月二十日，光鹽社與美國亞裔防癌協會，希望診所等組織在恆豐銀行聯合主辦了與癌症預防和治療有關的醫療資訊及服務培訓營。



8月16日曉士頓中國教會青少年夏令營的六位中學生在David Carter牧師的帶領下，與光鹽社一起，舉辦為期三天的社區關懷實踐。



八月六日和十三日，光鹽社在 Susan G. Komen, Houston 的資助下與華夏中文學校, Katy 地區女童軍分別在中國城和 Katy 聯合舉辦兩場針對年青女性的乳癌預防及早期檢測宣導講座。



七月二十三日，光鹽社得到The Rose Clinic的贊助支持，在西區中國教會為三十多位無醫療保險的婦女舉辦了免費乳房攝影。



七月二十一日，光鹽社理事林婉真物理治療師帶領福遍中國教會的青少年，利用暑期的空檔與光鹽社義工然一起去 Westwood nursing home 探訪，並表演了精彩節目。



八月十九日，光鹽社特殊需要家庭關懷中心手鐘隊的小朋友來到HCC與青少年度過一個開心的下午。



九月十六日晚，好消息電臺在曉士頓中國教會舉辦了“真情之夜”王文祥，王芷蕾見證分享會。王文祥與光鹽社癌友見面分享他們如何找到人生特效藥。圖為光鹽社成員，好消息電臺成員與王文祥，王芷蕾合影。



十月十八日British Petroleum (BP) 公司員工李麗穎, Jianhua Yu, Timothy A. Lindsey, Judy A. Neveu, David W. Schultz 拜訪光鹽社並捐贈\$1,500。





十月二十至二十一日，光鹽社乳癌互助組成員17人，參加了一年一度的由Texas Breast Health collaborative 在United Way舉辦的第7屆Texas Breast Health Summit. 有近400人從德州各地趕來參加了這次會議. 並在中間休息時帶領全體與會者做了五行健康操。



十月十五日、在福遍中國教會、光鹽社再次為符合資格的24名婦女進行免費和低自付額的乳房攝影。



光鹽社將特殊關懷中心成員加十月八日在Aldine High School舉辦的Barbara Jordan特殊需要外展介紹會,手鈴隊在外展介紹會中演奏拿手曲目



十月三日年終義工和支持者感恩餐會中與會嘉賓



10月1日、光鹽社乳癌互助組成員、及她們的家屬、朋友、支援者近20人、參加了一年一度的由Susan G. Ko-men休斯頓分會在城中Sam Houston Park舉辦的、為徹底治癒乳癌而竟走的活動



光鹽社將于每月第二個星期二下午1-2點、在辦公室由陳文律師為大家進行免費法律諮詢。



每年光鹽社結合各教會發起冬衣濟貧活動



摩根士坦利分行經理Richard J. Childs(右三), 光鹽社總幹事孫紅濱(右一), 表彰理財顧問李孫明美(右二), 為光鹽社所做大量工作。



鄭燕婷(左), Kimberly Lee(中) 和孫紅濱(右)獲得Susan G.Komen-Houston分會和 Young Survival Coalition的資助于2月25日至27日加在Orlando, FL舉行的C4YW: the Annual Conference for Young Women Affected by Breast Cancer. 此大會是針對年輕乳癌患者的需要設計的。

## 冬衣捐助活動結束 光鹽社感謝大家支持

基督徒光鹽社在華人社區發起一年一度冬令捐衣濟貧活動，至今已進入第13年，今年自11月初開始至12月初結束。在中華文化服務中心，曉士頓中國教會，西區中國教會，凱中國教會，仁愛華人浸信會，西北華人浸信會，美中團契，福遍中國教會等地點幫助收集近一萬磅之衣物。來自華人家庭衣服，大多狀況良好，今年衣物用以幫助休士頓地區成立已逾百年之慈善機構 - 希望之星(Star of Hope) 該機構位於休士頓醫學中心東側，專門幫助休士頓地區失業，無家可歸的成人與孩童，提供飲食，衣物，醫療並訓練謀生技能。近年經濟不佳，求助者更是與日俱增。

光鹽社及福遍教會代表於12月15日拜訪希望之星，並送交福遍教會慈善運動會募款所得近兩萬元支票交與希望之星社區公關主任瑪琍蓮芳德，雙方並進一步商討日後合作事宜，鼓勵更多華人參與幫助。

光鹽社理事們為此次冬衣捐助成果向本市華人朋友深表感謝。所收集之冬衣已迅速由希望之星分發中心送往需要民眾手中，您的愛心已帶給社區有需要的家庭一個溫暖的冬天。

今後仍請大家繼續支持光鹽社，聯絡電話  
**(713-988-4724)**



光鹽社及福遍教會代表與希望之星社區公關主任瑪琍蓮芳德於希望之星門前



Fort Bend  
Community Church  
福遍中國教會

**福遍中國教會 Fort Bend Community Church**

7707 Hwy 6, Missouri City, TX 77459

Tel: (281)499-2131 Fax: (281)499-5503  
網址: <http://www.fbcchome.org> 電郵: [office@fbcchome.org](mailto:office@fbcchome.org)

主任牧師：林永健  
教牧同工：陳祖幸、李迪、關少佳、關明道、潘德、羅一強、利若恩、朱敬羽、  
李雷綺芬、張鄺卓慈

國語崇拜：上午九時三十分  
粵語崇拜：上午九時三十分  
英語崇拜：上午十一時零五分  
青少年崇拜：上午十一時零五分

# 計劃造就成功 成功始於計劃

江桂芝

*Mary K. Chiang*

Agent since 1993

CFP®, CLU, ChFC, CPA



紐約人壽  
傳家之保\*

The Company You Keep

Life Insurance

Estate Planning

Retirement Planning

\*Fixed Annuities

Long Term Care Insurance

Educational Funding

Telephone: (713) 771-9648

Email: [mkchiang@ft.newyorklife.com](mailto:mkchiang@ft.newyorklife.com)

9999 Bellaire Blvd, Suite 901 Houston, TX 77036

9th floor of the American First National Bank

恒豐銀行九樓

遷  
移  
新  
址

\*Issued by New York Life Insurance and Annuity Corporation (A Delaware Corporation)

The offering documents (policies, contracts, etc) for products from New York Life and its subsidiaries are available only in English. In the event of a dispute, the provisions in the policies and contracts will prevail.

對於保單、合約等相關文件，紐約人壽及其子公司僅提供英文版本。如有爭議，一律以保單和合約中的條款為準。



**EDWARD CHAN, M.D.**

**二 陳啟華 眼科醫學博士 二**



休士頓 Baylor 醫學院眼科醫學博士

**主治：**

近視矯正手術，白內障，角膜移植，  
青光眼，眼翼，近視，斜視，眼部  
整容和一切眼疾。精通最新進手術  
和雷射激光治療。

**附設：**眼鏡專櫃，隱形眼鏡

休士頓：

7737 S.W. Frwy, #850, Houston, TX 77074

預約電話：**(713) 271-2271**

(59 & Beechnut St.)

糖城新址：

**20/20 Eye Clinic & Optical**

4675 Highway 6 South, #B, Sugar Land, TX 77478

電話：**(281) 277-6100**

( Highway 6 & Dulles Ave. )

• 診所人員通國、粵、越、西、英語

• 接受各種醫藥保險及政府醫療卡，Vision Plan

# Your Financial Future: Will You Be Ready?

Getting your financial and investment act together takes time and close attention to detail. With more responsibilities, the process becomes even more complex.

As a Morgan Stanley Smith Barney Financial Advisor, I have access to a range of resources, advice and services to help you meet your needs.

Please call me to arrange a meeting about your wealth management needs.

- Equities, fixed income and mutual funds
- Trust and estate planning services
- Alternative strategies
- Individual Retirement Accounts
- Brokerage services
- Business financial services
- Lending services
- Financial planning services



**Michelle Lee** 李孫明美

Vice President

Financial Advisor

1600 Highway 6 South, Suite #100

Sugar Land, TX 77478

Tel: (281) 263-1611, Fax: (281) 263-1666

Toll Free: 800-242-2914

E-mail: michelle.m.lee@mssb.com

Website: www.fa.smithbarney.com/michellelee

Morgan Stanley Smith Barney and its Financial Advisors do not provide tax or legal advice. Please consult your personal tax advisor regarding taxation and tax planning and your attorney for personal trusts. This material has been prepared for informational purposes only and is not an offer to buy or sell or a solicitation of any offer to buy or sell any security/instrument or to participate in any trading strategy.

© 2012 Morgan Stanley Smith Barney LLC. Member SIPC.

NY CS 6389274 BC004 08/10 GP10-01143P-N05/10

**Morgan Stanley  
Smith Barney**  
摩根士丹利美邦

# 寶琳驗光眼鏡中心 Dr. Lin H. Tou Optometrist

## Vision Source

11159 Westheimer @ Wilcrest  
Houston, TX 77042

**Tel: (713) 978-7504**

營業時間：週一至週五 9:00AM~6:00PM  
週六 9:00AM~3:00PM

華人專線： **(713) 978-5959**

外州免費電話： **1-888-978-2020**

驗光配鏡  
最新儀器  
隱形眼鏡  
款式齊全  
品質服務  
當天取貨



美南報業電視傳媒集團  
Southern News Group

<http://www.scdaily.com>

休士頓黃頁  
Houston Chinese  
Yellow Pages

55.5  
美南國際電視台  
KTBU  
HOUSTON  
itv

網絡版  
美南新新聞

國際貿易中心  
International  
Trade Center  
Houston Texas

USA 美南印刷廠  
Newspaper Printing Co.

Southern News Group



美南報業電視傳媒集團

發行人: 李蔚華 社長: 朱勤勤  
副社長: 朱幼楨 副社長: 秦鴻鈞

Tel: (281) 498-4310 (281) 498-4330  
Fax: (281) 498-2728 (281) 498-3567

11122 Bellaire Blvd., Houston, Texas 77072



CPA 會計師

黃振哲

Certificated Public Accountant

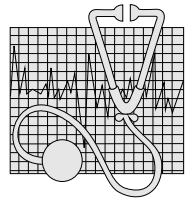
6100 Corporate Dr., Suite #350  
Houston, TX 77036  
Tel: (713) 541-9808  
Fax: (713) 541-4432



# 唐衍賢醫師 心臟專科

## Sherman Y. Tang, M.D. F.A.C.C.

Sugar Land Cardiology Associates



### 心導管、血管氣球擴張術及支架安裝權威

**主治：**心臟及全身血管阻塞（包括：冠狀動脈、頸動脈、腎動脈及腳部動脈）、高血壓及各種心臟血管疾病。

- 美國內科鑑定醫師 *American Board of Internal Medicine.*
- 美國心臟學會鑑定醫師 *American Board of Cardiovascular Medicine.*
- 美國介入性心臟學會鑑定醫師 *American Board of Interventional Cardiology.*
- 美國心臟學院院士 *Fellow of American College of Cardiology.*

3527 Town Center Blvd. South, Sugar Land, TX 77479

Tel: (281) 491-6808 • Fax: (281) 491-6801



# 群鷹視學眼科中心

see and soar like an eagle 網址: [www.eagleeyectr.com](http://www.eagleeyectr.com) 精通英語、國語及台語，略知粵語、西班牙語

*Fellow of Orthokeratology Academy Of America / Therapeutic Optometrist Glaucoma Specialist*

全新先進設備、醫術精湛周全  
 診治各類眼疾、青光眼專執照  
 幼兒眼力保健、斜視弱視矯正  
 控制預防近視、精配隱形眼鏡

附設多種名牌鏡框專櫃，最新款式。

Fendi, Dior, Gucci, Coach, Giorgio Armani, Silhouette, CK, Nike, Via Spica, Elizabeth Arden, Kate Spade, Elle, Jhan Barne, Lacoste, IZOD, OP, Fisher Price, Highschool Musical, Thelia girls, Timex..., etc.



鮑亞群眼科博士  
Dr. Yachin Bao

接受多種醫療保險及視力保險

#### 惠康診所 (原達君眼科中心)

713-270-9188

9188 Bellaire Blvd., Suite i  
Houston, TX 77036

[eagle.eye.bellaire@gmail.com](mailto:eagle.eye.bellaire@gmail.com)

#### 營業時間

週一、週三至六週  
11:00am-6:30pm  
週日1:00pm-4:30pm  
(需預約)  
週二 休息

#### 糖城診所 (Hwy 59 & Williams Trace)

281-491-2199

1730 Williams Trace, Suite J  
Sugar Land, TX 77478

[eagle.eye.center@gmail.com](mailto:eagle.eye.center@gmail.com)

#### 營業時間

週一至週五  
9:00am-6:00pm  
週六  
9:00am-4:00pm



# Tammy Yang Insurance Agency

田氏保險公司

Commercial • Medical • Auto • Life • Home • Flood • Workers Comp  
 商業 • 健保 • 汽車 • 人壽 • 房屋 • 水險 • 工傷

感謝光鹽社義工們  
 關心癌友，造福僑社



Lihfen Tyan  
 dba: **Tammy Yang**  
 Agent  
 田莉芬 經紀人

Tel: 713-590-4666  
 Fax: 713-590-4777  
 Cell: 832-671-2033  
 E-mail: [insurance@tammyyang.com](mailto:insurance@tammyyang.com)

經驗豐富 服務熱忱 價格公道  
 歡迎上網查詢: [www.tammyyang.com](http://www.tammyyang.com)

代理全美信譽優良保險公司

6100 Corporate Dr., Suite 268, Houston, TX 77036 (慈濟隔鄰的福祿大樓內)

# 泰安地產投資公司

**Tel: (281) 412-3949**

**Fax: (281) 412-3222**

*Pearland Office*



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

**Tel: (281) 491-1188**

**Fax: (281) 491-1187**

*Sugar Land Office*

★誠信可靠★專業服務  
 ★經驗豐富★商業住宅

**Cell: 832-868-9988**



周景仰  
**Charles Chou**  
 Broker

獨家提供賣屋優惠

**\$2,995**

E-mail: [cychou88@msn.com](mailto:cychou88@msn.com)

Pearland	NASA
Silver Lake	Clear Lake
Shadow Creek	S. E. Area
Sugar Land	Medical Center
New Territory	Bellaire
Lake Olympia	West-U

**Pearland 281-412-3949**  
**Sugar Land 281-491-1188**

# 吉福保險公司



Commquest Insurance

服務週到 • 理賠迅速 • 歡迎洽詢

**YOUR ONE-STOP SOURCE FOR ALL OF YOUR INSURANCE NEEDS**



**韓 雯**

**Wen H. Tu**

**個人保險 Personal**

- Auto / 汽車
- Home / 房屋
- Flood / 水險
- Health / 健康
- Life / 人壽
- Annuity / 年金

**商業保險 Commercial**

- Auto / 汽車
- Property / 產業
- Restaurant / 餐館
- Retail / 零售
- Wholesale / 批發
- Workers Comp / 勞工

商業資產，責任與勞工保險是業主一項最大的開銷。我們代理許多家保險公司，可為您選擇最佳的保險項目與最經濟的保費。我們願為您比較保額與保費。不同的保險公司有不同的專精，請相信我們的職業知識與誠信。

**Tel: 713-590-4668**

**Fax: 713-590-4778**

6100 Corporate Dr. #268 Houston, TX 77036-3419

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

**長青藥局 EVERGREEN PHARMACY**  
9180-A Bellaire Blvd., Houston, Texas 77036 (惠康超市西側)

藥劑師：Claudia 裴  
Crystal 王

- \* 醫師處方藥
- \* 各種成藥、器材
- \* 政府 Medicare D、Medicaid、小孩CHIP、接受各種醫藥保險卡
- \* FAX
- \* 打手指模印

營業時間：  
星期一至五 9:00AM - 6:00PM  
星期六 9:00AM - 3:00PM  
星期日 休息



Tel: (713) 541-1234  
Fax: (713) 541-1101



**HP. CANON Copier  
Printer 保養維修  
INK & Toner 填充**



- ◆ Inkjet / Toner Refill - Brother, HP, Canon...
- ◆ 複印、打印機、電腦買賣、維修 ◆ 護照ID照、宣傳單
- ◆ 全彩/黑白複印、裝訂、塑封 ◆ 堂食、外賣單印製

**713-772-6732 832-768-2282**

**9403 Bellaire Blvd #49 (百佳超市對面, 金城銀行旁)**





WINFORD FUNERALS

休士頓唯一華人自營 (具有四十多年服務經驗)

福地時時祐子孫

# 永福殯儀

館內自設電動火化場  
免去往返奔波，省時省事又省錢

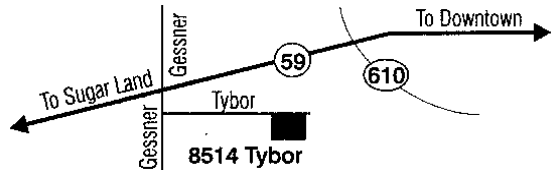
永恆處處獲金玉



## (713) 771-9999

鄧樹良 (粵、華語) · 黃小娟 (粵、越語)

.....打通電話便即安排服務 (24小時) .....



8514 Tybor Drive, Houston, Texas 77074 (Gessner @ S. W. Frwy)

禮堂新敞 光麗莊嚴 各種宗教 中西儀仗 服週全 棺槨石碑 多款陳列 豐儉皆備 日夜服務 收費公道 華人葬禮 經驗豐富 靈柩灰 運返家鄉 自置墓地 清幽便利 保險福利 預辦身後 專人代辦 協助孤貧 花牌花籃 隨時供應

24小時電話即可安排服務 281-497-2330 · 281-531-8180



## Dignity™ 墓園及殯儀館

### Chapel of Eternal Peace 永安堂殯儀館

2454 South Daily Ashford, Houston, TX 77077

保持亞裔風俗及文化傳統



為了因應不斷發展的亞裔社區的需要，新落成的 Chapel of Eternal Peace 永安堂將繼續保持亞裔的風俗傳統，體現亞裔特有的文化，從環境良好的 Garden of Eternal Peace 永安園步出這座新建的另一個莊嚴肅穆的永安堂正成為亞裔為往生舉辦葬禮、火葬和土葬的理想場所。

永安堂殯儀館內設有最新電動火化場，免去往返奔波，省時、省事又省錢。

直接經營：福地、墓碑、棺木、金井、骨灰罈、禮堂服務，特有優惠，可預購福壽懷安計劃，以今天的價格，可分期付款支付未來的費用。

### Forest Park Westheimer 森林墓園 (永安園)

12800 Westheimer, Houston, TX 77077



「永安園」的主題為「寧靜境界」，東南西北入口有羅壽生崗牌坊，園內更有噴泉流水，二至二十四人單位的私家墓園，直立石碑，圍牆石椅。近華人集居地，由華人知名工程及風水設計師精心考察設計，耗資三百二十萬美元，面積八畝，將設有火化場，並全新亞洲式華麗禮堂。歡迎個人或社團團體預購，可獲特別優惠，位數有限，先買先選，並有專業華人服務和聯絡，歡迎查詢並預約參觀。歡迎參觀休士頓唯一以風水設計並全美國唯一八角形墓園。

隨時有風水師為您解說福地



優惠專家 郭大誠 (Tom)

通國、港、粵、越、英、文

夏季特價優惠 5% 10% 15% 一年免利息

預購墓園福地，靈骨塔位，詳情請洽，郭大誠：281-216-7268

## People, Printing, Paper, Passion...

For more than 10 years, Graphics Impression has provided customers in the Houston area with the very finest array of papers, the most advanced printing services, and the easiest possible way to turn a bright idea into a beautiful product.

We specialize in personal attention and quality service on time and within budget. Whether you are creating wedding invitations or sending out holiday cards, putting up banners or putting out brochures, designing a poster or launching a promotional campaign, we offer unequalled personal service.



6720 Sands Point Drive, Suite 103, Houston, TX 77074  
P 713.776.0019 • F 713.776.0032

Monday-Friday 10:00 am to 6:00 pm  
[www.graphicsimpression.com](http://www.graphicsimpression.com)

# 山水眼鏡 GLACIER OPTICAL

★領有德州配鏡師執照禹道慶主持★專精無線多焦點及高度數高散光鏡片★

## 滿意保證

一個月內不滿意，即退錢。

為確保客人權益，若對本店產品不滿意，五天內可退貨，得全數退錢；五天後至一個月內，得90%退錢，扣取10%手續費。

經濟型全副\$28元，買鏡片送鏡框  
限塑膠片±200內無散光

## 接受 Medicaid 配鏡

所有鏡片送防刮保護，不另收費

服務項目：配鏡，隱形眼鏡販賣，鏡框修理，免費調整，免費清洗，可舊片配新框或新片配舊框，內設全套工廠設備，自己研磨，一貫作業，品質保證，一小時可取，上千副各種名牌鏡框，任君選擇。



電話：713-774-2773 傳真：713-774-4009

新址：9889 Bellaire Blvd., Unit #252, Houston, TX 77036  
(位於敦煌廣場「fit生活良品」樓下)

營業時間：  
週一至週六 10:30AM-7:00PM(週三休息)  
週日 1:00PM-6:00PM



# 金潤律師事務所

Law Offices of Chen & Associates



## 陳文律師

紐約州執業律師  
聯邦法院出庭律師  
中國人民大學法律碩士  
中國企業會計師  
紐約州律師協會會員  
美國亞裔律師協會會員

## 金潤律師事務所

- ◆職業移民◆
  - ★EB1 傑出人才, NIW 國家利益豁免, PERM 勞工證
  - ★H-1, L-1, O-1, J-1, E1/E2 Visa 申請與轉換
  - ★B-1/B-2 旅遊、探親申請、延期與轉身份
  - ★勞工卡、回美證申請
- ◆親屬移民◆
  - ★夫妻、父母、子女、兄弟姐妹申請
  - ★公民入籍、移民面談
- ◆中國法諮詢◆
  - ★中國法律法規諮詢
  - ★外商直接投資 / 獨資、合資公司成立
  - ★房地產投資
  - ★協助中國訴訟官司 / 協助聘請中國當地律師

週末需電話預約

## Busby & Associates, PC

- ◆遺產信託
- ◆商業貿易
- ◆地產買賣
- ◆破產保護

律師直撥：

**832-495-7889**

Tel: 713-773-1626

Fax: 713-773-1626

E-mail: [lawyerjchen@yahoo.com](mailto:lawyerjchen@yahoo.com)  
[www.niwlawus.com](http://www.niwlawus.com)

地址：6100 Corporate Drive, Suite 300C Houston, Texas 77036

RESIDENTIAL MORTGAGE LOAN ORIGINATOR | CERTIFIED FINANCIAL PLANNERTM PROFESSIONALS



## 房屋貸款

7001 Corporate Dr.  
Suite #101  
Houston, TX 77096  
(O) 713-541-9500  
(F) 713-541-1163



## Jeng Y. Ling

RMLO, CFP®

## 凌徵暘

房屋貸款經紀人  
註冊財務策劃師



## 財務策劃

10700 Richmond Ave.  
Suite #107  
Houston, TX 77042  
(O) 713-780-8808  
(F) 713-780-8826

手機: 713-560-1106 傳真: 281-605-4377 E-mail: [JLINGTX@GMAIL.COM](mailto:JLINGTX@GMAIL.COM)

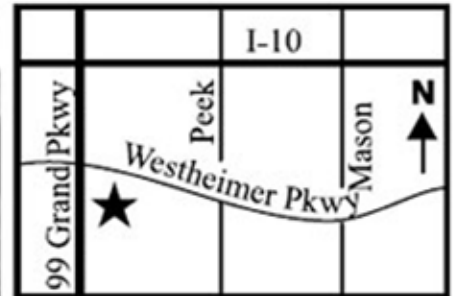
# 鍾山英

## 獸醫博士

Dr. Shan Ing Chung, DVM, MS, PhD

### Grand Westheimer Animal Hospital

**服務項目：** 疾病診療，外科手術，牙齒保健，預防注射，X光診斷，超音波檢驗，血液測驗，心絲蟲預防，跳蚤預防，過敏診療，寵物旅館，寵物食品。



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

**Tel: 281.693.3245**

23245 Westheimer Pkwy, (Near Grand Parkway), Katy, TX 77494

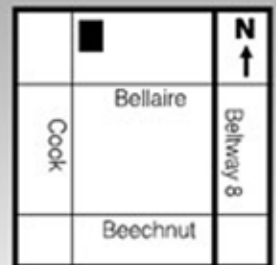


# 完整修車廠

## Complete Auto Center

4605 Cook Road  
Houston, TX 77072  
(Corner at Bellaire & Cook)

**Tel: (281) 564-6541**



- |                                   |                                       |                                   |
|-----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 引擎調整及維修  | <input type="checkbox"/> 電腦診斷         | <input type="checkbox"/> 鈹金及噴漆    |
| <input type="checkbox"/> 剎車系統     | <input type="checkbox"/> 專修疑難雜症       | <input type="checkbox"/> 汽油噴注系統   |
| <input type="checkbox"/> 變速器保養及修理 | <input type="checkbox"/> 電腦 Alignment | <input type="checkbox"/> 平衡輪胎     |
| <input type="checkbox"/> 電器電路     | <input type="checkbox"/> 冷氣及暖氣        | <input type="checkbox"/> 免費九項安全檢查 |

**州政府年度車檢**

**六個月或6千哩工作保證**

**Open Mon (星期一) - Sat (星期六)**  
8:00AM~6:00PM  
·有拖車服務·

**精修歐洲車、日本車及各種型車輛**

多種款式好車出售，高價收購舊車

**第一流技術 · 第一流服務 · 保證質量**





**Steve's Home  
Repairs**  
On all repair/  
Remodels  
**房屋裝修包括：**

浴翻新及水電維修  
籬笆換修及內外油漆  
地板及磁磚換新  
屋頂及牆壁換修  
免費估價及收費合理  
質量保證及信譽第一

電話號碼：281-750-1147  
聯絡人：Steve Chen

**E-Mail:**  
Stevechenindy@yahoo.com

# Coco's Cafe

TAIWANESE FOOD in Sugar Land

可可台灣小吃餐廳

★各類小吃 ★各種飲料 ★家庭包飯

鹽酥雞 牛肉麵 炒米粉 蛋炒飯 雞排飯 珍珠奶茶 魯肉飯 陽春麵

**TEL: (281) 491-7868**

4565 Highway 6 #F Sugar Land, TX 77478

## 鑫匯地產投資管理公司

**Houselink Service, LLC**



**Amy Shao**

手機G (832) 878-8988

E-mail: amyshaorealty@gmail.com

Website: www.houselinkservices.com

Realtor (逾 10 年經驗)

Mortgage Consultant (10 年經驗)

Property Locator (全美)

**鑫匯盡心盡力誠信助您**

**買賣**

新屋、舊舍、土地、生意、倉庫

**租賃**

房屋、倉庫

**管理**

物業

**投資**

土地、房屋、生意—全美

專精REO, FDIC, Wholesale 物業—超值

**貸款**

住家、商業、專精德州、遍及全美

**籌建信譽**

申辦信用卡、修復信用記錄—全美

**物業稅**

抗辦—不成功，不收費

中國人活動中心隔壁，世界日報所在地

5855 Sovereign, #D152, Houston, Texas 77036

• 資深專業 • 友愛熱誠 • 精進服務 • 歡迎諮詢



**西南庭園美化公司**

(庭園美化及澆水系統)



**服務項目：**

新園設計 舊園整修 鋪草種樹 菜圃花園  
雜草處理 施肥保養 商業割草 定期管理  
裝設自動灑水系統 免費設計 歡迎比價

\*德州園藝專業執照 \*德州灌祝澆系統執照

**Tel: 281-277-2953 朱洽**

**Cell: 281-610-2020**



# 林志豪與包德士律師事務所

LIN & VALDEZ L.L.P. Attorney at Law

# 713.339.4200

9999 Bellaire Blvd., Suite 360, Houston, TX 77036 (匯豐銀行大樓)

E-mail: linlawfirm@yahoo.com



林志豪律師  
德州聯邦地方法院  
聯邦第五巡迴法院出庭律師

三位資深律師及專業助理，集逾50年執業經驗提供專業法律服務。  
法律助理：Catalina Valdez，休士頓大學LLM，羅馬尼亞律師  
于淵，印第安那大學LLM，中國律師

## 移民 WWW.IMMIWEB.COM

專業移民網站，最新移民資訊，排期表，盡在移民網

- ◆ H/E/L/O 簽證申請，轉換學生身份
- ◆ 傑出人才，研究人員，國家利益豁免
- ◆ PERM 快速勞工卡申請 (許多成功案例)
- ◆ 宗教移民，受虐配偶自我申請
- ◆ 廚師，工程師，研究人員，護士，專業，藝術與運動人員移民，物理治療師
- ◆ 親屬移民，未婚夫妻申請
- ◆ 政治庇護，移民保釋，法庭上訴

## 商業與民事訴訟

- ◆ 公司，投資，生意買賣過戶
- ◆ 商業地產買賣，租賃，諮詢，顧問，文件準備，審閱，過戶
- ◆ 商標，商名申請與保護
- ◆ 州內，聯邦與跨國民事訴訟

## 遺產規劃與信託

- ◆ 遺囑，保險與避稅信託
- ◆ 遺產規劃與處理，遺囑認證
- ◆ 法定與醫療授權書
- ◆ 財產保護規劃，諮詢顧問



Alfred Valdez  
律師



Andrew Whang  
律師

## 家庭

- ◆ 協議離婚
- ◆ 爭議離婚訴訟
- ◆ 收養，監護，改名
- ◆ 婚前與婚後合約

## 破產

- ◆ 個人與公司破產
- ◆ 債務談判
- ◆ 停止債務催討
- ◆ 第7及11章破產

## 刑事辯護

- ◆ 聯邦及德州刑事法庭辯護
- ◆ 仿冒 DWI 及各類刑事案件

Licensed to Practice in All Texas Courts. Not Certified by Texas Board of Specialization.

All work Insured and Guaranteed

## 黃氏屋頂工程公司

## 黃氏油漆木工公司

1. CertainTeed Certified silver Star Contractor—commercial
2. 住宅屋頂新裝及補漏 CertainTeed Certified
3. BBB 五星獎(Gold Star Award) 從2001年起
4. 德州屋頂工會會員 Texas Roofing Contractor Association
5. 2004 IBC of England 頒發全球500傑出人才

### Sure Coat 防漏省電系統

採用大顆矽膠塗層，具有極強之防水功能，能防止雨水滲透，屋頂有厚層之天幕，設備通風，懸空及有燈的部位。  
本項產品的材料與特殊塗層塗佈而成，有93%的遮熱效果及91%的隔光反射率，這些高科技產品是尋常找不到的。  
此外，「Sure Coat Roof System」有「A」級的耐火功能。  
Two certified roofing torch welding applicators working in the field to ensure safety and quality work for commercial roof.

### Radiant Barrier 閣樓省電系統

可阻擋輻射80%進入屋裡

before after

Solar Powered Attic fan  
太陽能驅風扇/保用五年

可省電 30%

### 油漆 Paint

1. House move in and move out totally repair & finish interior exterior paint
2. Stain & Varnish doors & cabinet 磨刮或不鏽鋼門窗保護亮光漆
3. Garage parking floor finish 車房地板定漆
4. 寶有 Titan—噴漆機300psi，適合Shopping Center 商業購物中心

### 地板、地毯 Flooring

wooden, laminate, ceramic tile and vinyl, carpet replacement

### 木工 Carpenter

1. Handplank siding wooden siding at exterior wall
2. 水電板、三夾板、木框外牆修理及替換
3. Door and window replace 門窗替換
4. Partition set up & finish 隔間
5. Kitchen & restroom remodeling 廚房及浴室改裝

負責人 Thomas Huang / 黃煥斌  
榮獲美籍名人錄及國際IBC / 第40屆名人錄會員  
Tel: 281-265-3028  
Fax: 281-242-5570  
Email: abcroofing88@msn.com

100 萬保險

We are accepting credit cards now

# 可口佳餚 經濟美味 何處覓小館

經濟客飯：菜式多，份量足，色香味俱全  
各式家常麵點：正宗台式切仔(米粉、麵)，肉圓、雞卷  
菜肉餛飩、牛肉麵、肉粽、可口小菜  
可口便當，Party Tray

供應大小團體聚餐，家庭宴客，歡迎預訂



榮獲 2009 年  
中餐百家健康獎

## 道地台式：鹹水鴨

應景提供各式點心，韭菜盒子，八寶粥，  
小米粥，波霸奶茶，薏仁綠豆湯

電話：(713) 995-0343

9600 Bellaire Blvd., #121 (王朝商場內)



© 2008 © 2008



# 光鹽社

## Light and Salt Association

「用心、用愛、關懷社區」



光鹽社中國城辦公室  
(上午9時至下午4時, 週一至週五)

9800 Town Park Drive, 258B,  
Houston, TX 77036  
Phone: (713) 988-4724  
Website: [www.light-salt.org](http://www.light-salt.org)

光鹽社西北辦事處

13130 Perry Road Houston, TX 77070  
Phone: (281) 506-0229

# 童雅各冷暖氣公司

## COZY A/C & HEATING INC.

Tel: (281) 565-7050

Fax: (281) 265-0377

TACLB 013610C

商用、住家

冷暖氣及家電



以賽亞書 53:5 : 「因他受的鞭傷我們得醫治。」

## 趙之嶽

David C. Chao, MD, FCCP

Pulmonary Specialist

胸腔及內科 醫學博士

American Board Certified Internal Medicine and Pulmonary & Critical Care

前加州 USC、UCLA、臨床副教授  
Formally USC-UCLA Assistant Clinical Professor

Asthma • COPD • Cough • Bronchitis • Emphysema  
Pneumonia • Shortness of Breath • Chest Pain  
Occupational Lung Disease • Sleep Medicine • Cystic Fibrosis

(281) 341-3036

FAX (281) 341-3015

17510 West Grand Parkway #400, Sugar Land, TX 77479

# 以樂牙科

## 王天石醫師

新址 : 9788 CLAREWOOD #108 HOUSTON TX 77036  
(黃金廣場後, 合源坊內)

洗牙, 拔牙, 補牙, 根管治療,  
牙冠, 牙橋, 義齒 (假牙)

免費諮詢, 當天可會診

周一至周六, 早10:00 - 晚5:00  
周日, 中午1:00 - 晚6:00

可預約

TEL: 713-272-9800  
832-524-9693  
210-535-8263



HOME TEAM  
of America

MAKING  
DREAM  
COME TRUE...

Lily 岳 豪門地產

Lilyyueh@comcast.net

(713) 530-2898

好屋好價好學區

# HOME TEAM OF AMERICA

迅速  
賣屋

住家買賣 · 外州投資 · 保權益  
商業買賣 · 買新屋 · 賣舊屋

- 1. 法拍 1. 嘉湖近新屋, 3700呎, 4房3.5浴, 書房+Game Room, 高敞明亮, 新穎設計, 僅16萬余, 自住投資良機。
- 2. 法拍 2. 一樓近新屋, 2200呎, 4房2浴, 新式設計, 大理石台面, 不到14萬, 適合小家庭或退休家庭!
- 3. 法拍 3. 嘉高球場, 3600呎, 5房3.5浴, Game Room, Katy 好學區 新式設計, 僅24萬余。
- 4. 法拍 4. 嘉高球場, 櫻城近59公路, 2600余呎, 4房2.5浴, 低稅僅17萬。
- 5. 法拍 5. 嘉湖高級住宅區, 近醫學中心 2700余呎, 近新屋, 五房+Game Room, 僅售19萬余。

LILY YUEH (岳) 多年地產投資法拍經驗歡迎本地居民及外州投資, 自住! 協助您美夢成真 請洽 LILY 岳 713-530-2898



American First National Bank

我們以嶄新的面貌、全新的設備，強大的陣容，專業的知識，誠摯的態度，為您提供全方位服務。

歡迎舊雨新知前來蒞臨指導

**American First National Bank**  
**恆豐銀行**

**Main Office / 713-596-2888**  
9999 Bellaire Blvd., Houston, TX 77036

**First Colony Branch / 713-596-2588**  
4717 Highway 6., Missouri City, TX 77459

**Harwin Branch / 713-273-1888**  
7400 Harwin., Suite 168, Houston, TX 77036

**Long Point Branch / 713-273-1838**  
1401 Gessner Rd., Suite A & B, Houston, TX 77080

**Katy Branch / 281-762-6688**  
1231 South Mason Rd., Katy, TX 77450

**Richardson Branch / 972-348-3488**  
400 N. Greenville Ave., Suite 7, Richardson, TX 75081

**Harry Hines Branch / 972-348-3433**  
11826 Harry Hines Blvd., Suite 104, Dallas, TX 75229

**Plano Branch / 972-348-3466**  
240 Legacy Dr., Suite 112, Plano, TX 75023

以心服務 · 服務至心

立體停車場

三線道汽車存款

FDIC

恆豐銀行 氣象萬千 恆豐銀行 深得我心





# 中華文化服務中心

## CHINESE COMMUNITY CENTER

### ※ 文心幼稚園 Child Development Center

NAEYC 全美任教認證合格。嬰兒至五歲兒童學前教育最理想的環境，雙語師資。

### ※ 青少年課 Youth Program

- 課後輔導：ESL 英語、電腦、美術、體育等。星期一至五 3:00PM~6:30PM。
- 夏令營：包括上課學習及戶外教學，並有青少年領導訓練，星期一至星期五，7:30AM 至下午~6:30PM。

### ※ 中文學校 Language School and Leisure Learning

- 中文班：週六、週日上課—漢拼簡體字班，漢拼繁體字班，學前至十二年級，注音繁體班，成人中文班，西班牙語，兒童日語。
- 英數班：SAT，ESL，小學至高中英語加強班；資優數學，幾何，代數，主人翁心算。
- 青少年社團：CYS (青少年聯誼社)，JA (青少年成就社)。
- 青少年及成人健身，才藝班：籃球，桌球，Hip Hop，瑜珈，太極，國際標準舞，文化特藝，手工美勞，摺紙，繪畫，棋藝，鋼琴，小提琴，中提琴，大提琴。
- 室內體育館 (會員制)：提供籃球、乒乓球、羽毛球、元極舞、有氧舞蹈等等活動。

### ※ 成人教育 Adult Education

- 英文班：基礎英語、英語發音班、文法班、英語初級、中級會話、入籍準備班。
- 職業訓練 Job Training / Placement Service (文書、會計、電腦入門、求職輔導) 代尋工作：祕書、簿記、電腦軟體或銀行操作員。醫療檔案專業人才訓練班。優良師資，收費合理，如符合美國政府低收入標準者，可申請助學金。

### ※ 年長助理就業輔導 Senior Community Service Employment Program

幫助 55 歲以上住在哈里斯郡低收入亞裔長輩找半職工作。(SCSEP)

- 夏季電費補助 Comprehensive Energy Assistance Program (CEAP) 幫助 60 歲以上或殘障者之低收入家庭申請電費補助。
- 幫助低收入戶節省能源的「房屋節約能源計劃」(Agencies In Action)。

### ※ 社區服務 Community Service

提供社區及福利諮詢，轉介服務，居家看護培訓，致力協助年長及新移民充實新知。

耆英養生班 (Adult Day Program) - 會員制 (55 歲以上)：塑身健身操、太極、如意舞、瑜珈、乒乓球、國標舞、卡拉 OK、養生餐教學、手工藝、編織、麻將、橋牌、健康講座、郊遊。

### ※ 其他服務

低收入戶免費報稅服務

### § 本中心獲得

美國聯合公益基金會 (United Way)  
聯邦、州政府、休士頓市政府 (City of Houston)  
及其他多項基金贊助，提供社區綜合服務。



地址: Address: 9800 Town Park Dr. Houston, TX 77036

電話: Phone: (713) 271-6100 傳真: Fax: (713) 271-3713

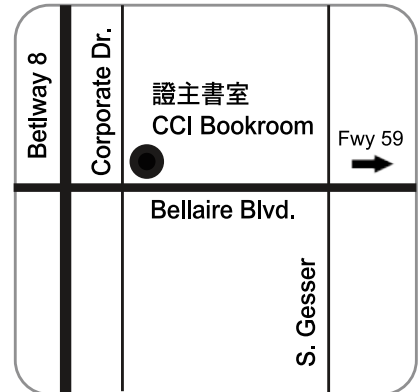
# 美國福音證主協會

Christian Communications Inc. USA

## 證主書室

服務時間: 星期一至星期六  
上午十時至下午六時

- ▶ 提供寬闊購書及閱讀空間
- ▶ 舉辦各類生活及信仰講座
- ▶ 提供教會所需各項資源
- ▶ 出版書籍及健康家庭雙月刊
- ▶ 關心中國教會
- ▶ 推動目的導向事工



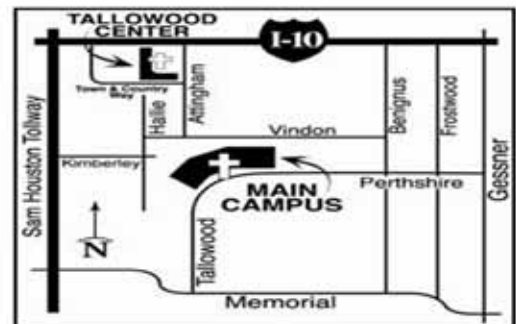
地址: 9600 Bellaire Blvd., Suite 111, Houston, TX 77036 (王朝商場內)  
電話: 713-778-1144 外州訂購: 1-800-778-8482 傳真: 713-778-1180 電郵: ccusalm@cc-us.org 網址: www.cc-us.org

## 仁愛華人浸信會

**Tallowood Chinese Baptist Church**  
- A Mission of Tallowood Baptist Church -

歡迎您來參加聚會!  
Welcome to worship with us!

牧師: 李秋霖  
Pastor Jason Lee



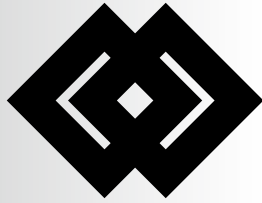
凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。馬太福音11:28

Come to me, all who labor and are heavy laden, and I will give you rest. Matthew 11:28 (ESV)

主日崇拜: 禮拜天早上 九點三十分  
Worship Service: 9:30 AM Sunday  
主日學: 禮拜天早上十點四十五分  
Sunday School: 10:45 AM Sunday

禱告查經聚會: 禮拜三下午六點正  
Prayer Meeting: 6:00 PM Wednesday  
免費英語教學: 禮拜三早上 九點正  
English Class: 9:00 AM Wednesday

地址 10405b Katy Freeway  
Houston, Texas 77024  
電話: (713) 468-8241/(281) 380-3758  
Email: jlee@tallowood.org  
www.tallowood.org



# CMCD LLC

Certified Public Accountants

From *Local* to *Global*,  
Convert *Experience, Strategy*  
to *Wealth, Success*

從區域到全球  
化經驗,策略  
為財富,成功



江桂芝  
*Mary K. Chiang*  
CPA, CFP®



卡士迪  
*Daniel Castillo*  
Board Certified, Tax Law  
Texas Board of Legal Specialization  
CPA



范鴻  
*Hong Phan*  
CPA and Certified  
QuickBooks  
ProAdvisor



▶ 各類稅局查帳  
IRS Audit, Sales Tax Audit, etc.

▶ 員工福利稽查  
Employee Benefit Plan Audit

▶ 跨國財稅規劃申報  
International Tax Planning & Preparation

▶ 商業計劃管理資訊  
Business Plan & Management Consultation

▶ 公司設立證照申請  
Incorporation & License Application

▶ 電腦會計設立諮詢  
Accounting System Set Up & Consultation  
(QuickBooks, Peachtree, etc.)

▶ 報表編輯檢閱審計  
Book Keeping, Compilation, Review and Audit

▶ 退休計劃設立完成  
Retirement Planning & Implementation

▶ 財產規劃信託贈與  
Estate Planning, Trusts & Gifting

▶ 商務諮詢投資理財  
Business Consulting & Investment Planning

中文、英文、越語俱通  
English, Chinese, Vietnamese

9999 Bellaire Boulevard, Suite 900, Houston, Texas 77036  
9th floor of the American First National Bank 恒豐銀行九樓  
Telephone: (713) 771-9646 Fax: (713) 771-0932  
Email@CMCDLLC.COM

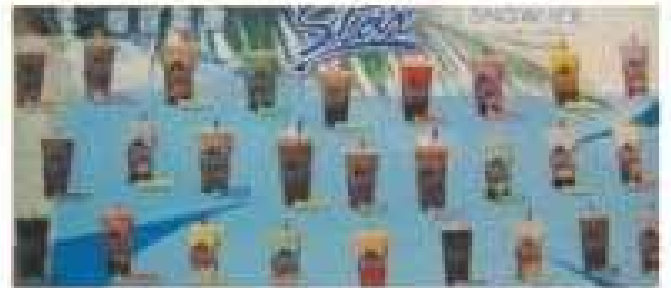
新 遷  
址 移



# 明星冰谷

# STAR ICE & TERIYAKI

## STAR SNOW ICE



Tel: 713.988.8028  
9252-A Bellaire Blvd.  
Houston, TX 77036

Tel: 713.779.8886  
9889 - 113 Bellaire Blvd.  
Houston, TX 77036



# 鋼琴專家

銷售各種歐美、日本、中國鋼琴

HOUSTON PIANO  
Company

Chinese  
Piano  
Lady  
- Maggie

前維也納的貝森朵夫(BOSENDORFER)精心設計的  
第二線鋼琴布來德門(BRODMANN)，  
由奧地利及英國品管，美製調音針座，  
德國上等木製音箱板，響板，琴弦及  
琴槌，中國組裝。此鋼琴低音沉穩  
氣勢磅礴，高音清脆柔和如黃鶯出  
谷般。純美的鋼琴聲有如置身歐洲  
喚回你對那些曾經愛過的地方  
美好的回憶。



Maggie: 832.594.7267

當您可以買到歐洲品牌鋼琴付中國價錢  
為什麼要付外匯的高價位?

團購熱賣中

為休士頓華人市場服務20年之久，鋼琴  
專業領域，精通各種品牌，鋼琴老師及  
專業表演者所推薦。

華人社團如因表演需要演奏鋼琴，  
我將會提供免費演奏鋼琴，  
請與我聯絡713.429.1305。

中國珠江鋼琴\$3800及歐洲  
維也納BRODMANN鋼琴 \$5500



[www.HoustonPianoCompany.com](http://www.HoustonPianoCompany.com)  
[www.ChinesePianoLady.net](http://www.ChinesePianoLady.net)



# 杏林物理治療診所



**林琬真 物理治療師**  
**台大醫學院畢業**  
**35年經驗**

## 專治

**骨科疾病復健**    **神經疾病復健**  
**慢性肌肉疼痛**    **運動傷害**  
**老人疾病復健**

### 歷任:

Angleton Hospital,  
West Houston Clinic,  
Doctors On Wilcrest Clinic 物理治療主任

## 設備先進完善

最新電療 超音波 雷射 脊椎牽引 運動設備

### 頂好區

6100 Corporate Ste 375

周一三五 9-1

### 近糖城區

11589 Wilcrest

周一三五 1:30-5:30

周二四 9-4:30

周六 9:30-1200

**請電話預約 (281) 575 - 8288**

接受Medicare 工傷 Medicaid 一般PPO



# 首都銀行

- 德州唯一股票上市華資銀行
- 服務休士頓社區超過 22 年
- 總資產達 16 億美元
- 各項存款、貸款服務，網路銀行，滿足您的銀行需求



## 尊重生命 關懷人群

感謝您的參與和支持



生活中加點味道，  
為生命點盞燈，  
讓光與熱照亮週  
遭！



9600 Bellaire Blvd., Suite 252  
Houston, Texas 77036  
713-414-3556, 888-414-3556  
[www.metrobank-na.com](http://www.metrobank-na.com)