



光鹽社

LIGHT AND SALT ASSOCIATION

2013 年刊

贊助

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



朱炳新醫學博士癌症專科



Dr. Ping S Chu
Medical Oncology



University of Miami School of Medicine

診所地址:

- 6560 Fannin St., #1726,
Houston, TX, 77030
(713) 790-0888
(Houston Methodist
Hospital)
- 1015 W Medical Center Blvd., #2800, Webster, TX 77598
(281) 338-2006



專治:

貧血、骨髓穿刺、乳腺癌、化療、腸癌、血液科腫瘤、霍奇金病、白血病、惡性淋巴瘤、口腔癌、肺腺癌、前列腺癌



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
美南新聞

國際貿易中心
International
Trade Center
Houston Texas

USA 美南印刷廠
Newspaper Printing Co.



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

Southern News Group



光鹽社(Light and Salt Association)



光鹽社中國城辦公室 (上午9時至下午5時, 週一至週五)
9800 Town Park Drive, 255, Houston, TX 77036
Phone: 713-988-4724 E-mail: Lsahouston@gmail.com

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

光鹽社是政府註冊的501(c)(3)非營利組織, 期望藉著結合一群華人及社區資源, 不分宗派, 不分族群, 關懷並服務貧困和弱勢群體。光鹽社的成立是緣自聖經教導: 「你們是世上的鹽...你們是世上的光...你們的光也當照在人前, 叫人們看見你們的好行為, 便將榮耀歸給你們在天上的父。」(馬太 5:13-16)。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。2012年成立健康園地, 倡導癌症預防和健康飲食。2013年成立男性癌友互助小組和阿滋海默症互助小組。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。

服務項目

1. 癌友關懷網

- 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)
- 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)
- 乳癌互助小組聚會 (每月第二個禮拜六下午2-4時)
- 男性癌友互助小組聚會
- 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
- 免費乳房攝影
- 義工和照顧者培訓營

2. 特殊需要關懷中心

- 為有特殊需要的兒童, 成人, 和家庭而設立的
- 互助小組聚會(每月第三個星期六下午 12 點至2點舉行)
- 電話諮詢, 關懷探訪和社會資源諮詢和轉介
- 手鈴隊

3. 年長關懷

- 阿滋海默症互助小組

4. 資訊媒體中心

- 國語福音廣播網「心靈加油站」—AM 1050, 每週一, 上午十時三十分至十一時播出或上網: www.light-salt.org 收聽
- 粵語生活福音廣播節目「粵語飛揚」— AM 1320, 每週一至週五下午 三時至三時三十分播出或上網: fly1320.webnode.com
- 電視節目: 在美南電視(iTV55.5)台播出, 每週二晚間七點半至八點. 節目重溫
Youtube: Lsahouston

6. 社區外展服務

- 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 | 袁昶黎 黃嘉生 張學鈞 | 陳康元 劉如峰 李納夫 | 王禮聖 江桂芝 張大倫 |
| 理事長 | 鄧福真 | | |
| 副理事長 | 林琬真 | | |
| 理事會秘書 | 孫威令 | | |
| 理事會財務 | 遲友鳳 | | |
| 理事 | 黃繼榮 冷國聰 陳瑞坪 | 潘敏 鄧明雅 劉會緣 | 韓雯 劉再蓉 |
| 總幹事 | 孫紅濱 | | |
| 行政助理 | 陳邱梅 李勁秀 | 劉如 林莉婷 | 胡兆祖 何淑坤 |
| 癌友關懷 | 鄧福真 廖喜梅 黃玉玲 | 劉如 韓雯 李筱梅 | 林佐成 錢正民 |
| 福音廣播 | 戴秋月 江桂芝 冷國聰 | 李論 孫威令 | 戴禮約 唐萬千 |
| 特殊關懷 | 遲友鳳 李輝 曹松 | 侯振蕙 孫明美 彭灼西 | 陳卓璋 戴麗娟 曹王懿 |
| 粵語飛揚 | 岑振強 陳瑞坪 | 林爾玫 | 方方 |
| 年長關懷 | 阮麗玲 | 陳秋梅 | |
| 西北辦事處 | 余南燕 | 甘玫 | |
| 財務委員會 | 遲友鳳 | 黃玉玲 | |
| 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 | |

- 主要網頁: www.light-salt.org
- 針對到休士頓就醫的中國癌症病友而設的 www.light-salt-cancer-care.org
- 特殊關懷中心網頁: www.lightsaltsncc.org
- 新浪微博—美國光鹽社安德森病友互助小組
- 光鹽健康園地節目重溫 YouTube: Lsahouston
- 粵語飛揚廣播網: <http://fly1320.webnode.com>
- 光鹽社臉書網頁 Facebook: 光鹽社 Light & Salt Association

「以愛心知識為基礎, 關懷服務弱勢群體, 促進全人健康, 更新我們社區」

目錄

| | |
|---|----|
| 理事長和總幹事的話 (鄧福真、孫紅濱) | 3 |
| 2013年光鹽社服務成果 | 4 |
| 一. 一般癌症與健康專題 | |
| 1. 睡眠好！抗癌又免疫 (陳康元醫師 王琳博士) | 6 |
| 2. 基因改造 (GMO) 食物會否致癌? (Brittany Cordeiro著 張肇純翻譯) | 8 |
| 3. 維生素補充劑可以預防癌症嗎? (Carlandrea Clark著 鄧福真翻譯) | 9 |
| 4. 子宮頸癌：可預防的婦癌 (美國國家疾病管制局 鄧福真翻譯) | 10 |
| 5. 篩檢第二癌症：了解風險及處理 (Mary Brolley著 姚雅麗翻譯) | 11 |
| 6. 大腸癌預防須知 (楊青主講 鄧福真整理翻譯) | 12 |
| 7. 攝護腺特異抗原篩檢：權衡利弊重要新指南 (Rita Rubin著 張肇純翻譯) | 14 |
| 8. 「吸煙者每年接受肺癌篩檢」之正反意見 (Maggie Fox著 姚雅麗翻譯) | 16 |
| 9. 威脅男性健康的六大因素 (殷正男醫師主講 鄧福真摘要) | 17 |
| 10. 男性應注意的七種抗癌蔬果 (MD安德森癌症中心 張肇純翻譯) | 19 |
| 11. 認識前列腺健康 (Curtis A. Pettaway 醫師主講 林佐成翻譯) | 20 |
| 12. 認識與控制癌症治療的副作用 (Valerie Stiner資深腫瘤科護士主講 鄧福真翻譯) | 23 |
| 13. 癌症病人的口腔衛生保健 (Richard Cardoso牙醫師主講 鄧福真翻譯整理) | 26 |
| 14. 病人與照顧者一起同心抗癌 (Lynn Waldman女士主講 林莉婷翻譯整理) | 29 |
| 15. 不可不知的十件藥事 (Holmes醫師主講 鄧福真整理摘要) | 30 |
| 16. 不可輕忽的脊椎保健 (張育豪醫生主講 余南燕整理) | 33 |
| 17. 阿滋海默症佳節居家提示 (阿滋海默症協會) | 34 |
| 18. 我的醫療抉擇 (Angelina Jolie著 鄧福真翻譯) | 36 |
| 二. 癌友和家屬分享 | |
| 1. 癌症讓我再次重生 (霍成舉) | 39 |
| 2. 愛與希望 (王謙) | 41 |
| 3. 有限裡活出無限 (楊姝) | 42 |
| 4. 重磅的愛 (舒舒) | 43 |
| 5. 懷念克平 (劉如) | 44 |
| 6. 愛是恆久忍耐、永不止息 (陶劍紅) | 45 |
| 7. 主就在我們中間 (高宇) | 46 |
| 8. 血的故事 (馮嘉慧) | 48 |
| 9. 奇異恩典 (譚惠蘭) | 50 |
| 10. 你為何對我這麼好 (舒舒) | 51 |
| 11. 命運書：休斯頓病中札記 (師永剛) | 53 |
| 12. 人的盡頭、神的開始 (向陽) | 55 |
| 13. 恩典之路：從病友到義工 (Peggy Chen) | 57 |
| 三. 特殊需要家庭關懷中心 | |
| 1. 夏令營：我的甜蜜回憶 (李輝) | 58 |
| 2. 特殊關懷中心新年聚餐 (席曉春) | 59 |
| 3. 手鈴隊表演花絮 | 59 |
| 四. 社區活動摘要 (圖片) | 60 |



理事長和總幹事的話

各位光鹽社的朋友們，值此2014年春節到來之際，祝大家在新的一年裡更多地蒙受來自神的祝福！

回顧過去的一年，我們真是感受到上帝飛快的腳步。我們感覺這是過得最快的一年，被很多事情推著走。靠我們自己無論如何是做不成什麼的。在我們繁忙而人手極度短缺的時候，神都垂聽我們的禱告，為我們化解一切的困境。在我們毫無頭緒或頭緒太多以至於無從著手、不知所措的時候，神都親自帶領，讓我們勇敢前行。感謝神給我們豐盛的慈愛與恩典，使我們度過平安又充實的一年。

2013年除了每月進行的健康講座、「光鹽健康園地」電視節目、「心靈加油站」和「粵語飛揚」廣播節目外，為了在社區倡導健康飲食與生活方式，以預防疾病，我們與德州農工大學合作，開辦了一系列的營養班，有系統地介紹健康飲食的原則和方法，並為結業者頒發證書，使他們能在家庭和社區繼續推動健康飲食。此外，今年更如期完成了「活力計劃」，為近55名癌友提供了一對一的營養諮詢輔導。

除了每月的乳癌互助小組和特殊需要兒童家庭的聚會外，又新增了男性癌友互助小組，每季聚會一次。這裡要特別感謝林佐成先生和霍成舉傳道，願意奉獻自己的時間和精力來協調組織，旨在幫助那些有需要的人，特別是需要醫療資源和心靈支持的男性癌友。隨著華人移民長輩中老人失智症的增加，他們的照顧者也面臨極大的壓力。為因應此一需求，光鹽社從11月起開始與休士頓阿滋海默症協會合作，提供相關的資源、培訓、教育及講座，並成立失智老人及照顧者支持互助小組。

由於奧巴馬政府的健康保險交易市場在10月1日啟動，鑒於許多華人家庭由於語言文化的障礙，對該項健康保險的實施還有很多的疑問，需要資訊及申請上的協助。光鹽社的義工們從2013年下半年開始，參加了多次培訓、通過考核，並拿到政府頒發的Certified Application Counselor證書，在社區舉辦了近10場說明會，並為近400

人次的民眾提供諮詢及協助上網申請。

另外，光鹽社也致力於提倡全人的健康，為此我們舉辦了運動健身班、心理輔導。更在社區定期舉辦健康日和一些疾病的篩檢。感謝所有參與付出的醫生、護士及教師等專業人士，以及義工們的無私奉獻和大力支持。

展望新的一年，我們將一如既往，本著耶穌「愛人如己」的教導，在社區中做光做鹽，服務那些有需要的人，包括癌友、年長者和有特殊需要兒童的家庭和一般大眾。我們深信所做的每一項工作若是合神的心意就必蒙神的祝福。

我們衷心地感謝您對光鹽社的支持、肯定和鼓勵。我們所做的一切都離不開您的代禱、支持與奉獻。我們也誠摯地邀請您繼續參與、支持和贊助我們的服務項目和活動。

**願您身體健康，平安
喜樂，新年蒙福！**

理事長 鄧福真 博士
總幹事 孫紅濱 博士 敬上

2014年1月25日



光鹽社(Light and Salt Association)

9800 Town Park Drive, 255, Houston, TX 77036; Phone: 713-988-4724; Email: lsahouston@gmail.com
Websites: www.light-salt.org; www.light-salt-cancer-care.org; Facebook: Light and Salt Association

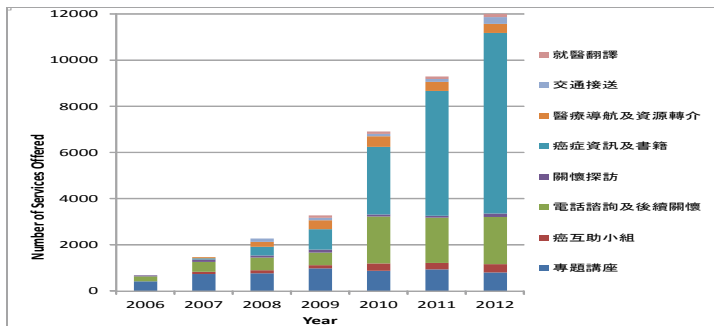
光鹽社是政府註冊的 501(c)(3)非營利組織，期望藉著結合一群華人及社區資源，不分宗派，不分族群，關懷並服務貧困和弱勢群體。光鹽社的成立是緣自聖經教導：「你們是世上的鹽…你們是世上的光…你們的光也當照在人前，叫人們看見你們的好行為，便將榮耀歸給你們在天上的父。」(馬太 5:13-16)。自 1997 年成立以來，光鹽社推動的活動有：父親節嘉年華會、老人公寓探訪、捐文具給貧苦學童、冬衣捐助、賑災、華人廣播網「心靈加油站」。2001 年成立癌友關懷網幫助華人癌友並提供癌症教育，倡導早期篩檢的重要性。2007 年成立了休士頓地區第一個華人乳癌互助小組，藉以服務華人乳癌病友、家屬和想認識乳癌的華裔婦女。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。2012 年成立健康園地，倡導癌症預防和健康飲食。2013 年成立男性癌友互助小組和阿滋海默症互助小組。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。

光鹽社 2013 年 1 月至 12 月 服務成果 (113 義工, 9,748.5 時數)

光鹽社癌友關懷網

- 專題講座及一般互助小組: 37 場 1,301 人次
- 乳癌互助小組: 8 場 231 人次
- 社區健康宣導: 17 場 2,026 人次
- 電話諮詢, email 及後續關懷: 3,035 人次
- 關懷探訪: 183 人次
- 免費中英文癌症資訊, 及書籍: 4,230 人次
- 交通接送: 235 人次
- 醫療導航及資源轉介: 879 人次
- 就醫翻譯: 331 人次
- 營養諮詢: 223 人次
- 篩檢: 274 人
- 乳房攝影 (115 人), B 型肝炎篩檢 (117 人), 子宮頸癌 (45 人)
- 網站/Facebook: 131,322 點閱
- 月訊: 12 期 13,650 人次
- 出版物: 年刊 1,500 本
「休士頓癌症資源手冊」 1,000 本
- 禮品贈送 303 人次
- 受洗成基督徒癌友和家屬 26 人

2006 年至 2012 年 癌友關懷網服務成果比較

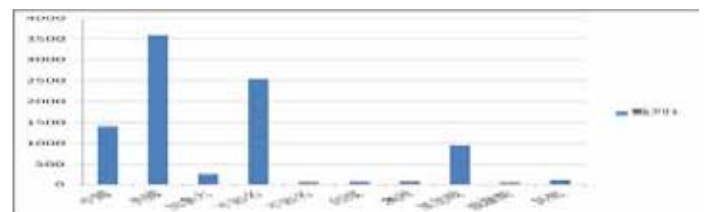


特殊需要關懷中心

- 關懷中心每月聚會 (包括家長和兒童): 82 人次
- 組織特殊需要的家庭和個人積極參與社區活動: 5 次 84 人次
- 音樂教室:
 - 手鈴樂隊表演 4 場 40 人次
 - 音樂教室練習 21 次 174 人次
- 暑期教室 4 場 136 人
- 同工會 6 次 47 人次
- 舞蹈練習 4 次 25 人

光鹽社廣播節目-粵語飛揚

- 廣播部節目 (星期一至星期五, 下午三點到三點半, AM 1320) “粵語飛揚” 網站: <http://flly1320.webnode.com>. 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。2013 年 1 月至 10 月份服務人數超過 15,784 人, 上網次數共 26,384 次, 節目點擊率超過 1,138,501 次, mp3 下載則超過 25,959 次。
“粵語飛揚” 網上重溫與各國聽眾百分比 (2013 年 10 月份)



光鹽社電視節目-健康園地 (iTV 55.5)

美南電視頻道, 星期二晚上七點半至八點;
Isahouston; 40 集). 部分節目內容和講員如下:

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 吃得健康 (姚聖坤醫師) | 胃癌的認識與預防之 (張學鈞醫師) |
| 鼻咽癌 (王禮聖醫師) | 淺談針灸治療 (張朝慧中醫師) |
| 認識卵巢癌 (王禮聖醫師) | 前列腺治療新知 (馮思中醫師) |
| 照顧者的自我照顧 (林呂寧華諮商師) | 食物, 補品與癌症 (楊培英博士) |
| 重整生命 (張黃求邦 博士) | 風濕和免疫性疾病 (陶翔 醫師) |
| 認識 B 型肝炎 (姚聖坤醫師) | 認識腎臟病 (謝春 醫師) |
| 癌症與復健 (林琬真物理治療師) | 癌症病人心靈的關懷 (趙質明牧師) |
| 愛護女人心 (豐建偉醫師) | 前列腺癌互助小組成立 (林佐成先生) |
| 認識阿滋海默症 (袁南勇醫師) | 乳腺癌預防與治療 (岑瀑濤醫師) |
| 睡眠促進免疫 (陳康元 醫師與王琳博士) | |
| 降低癌症風險的健康生活 (張慶怡營養師) | |

光鹽社廣播節目-心靈加油站

星期一, 上午十點半到十一點, AM 1320; 網上重溫: www.light-salt.org
訪談見證系列 ; 人際關係系列信息 (36 集)

其他社區服務成果

1. 冬衣捐贈
2. 參與休士頓愛心組織 (CARE) 募款為清寒小學生購買文具

一般癌症與健康專題

1. **睡眠好！抗癌又免疫**
2. **基因改造（GMO）食物會否致癌？**
3. **維生素補充劑可以預防癌症嗎？**
4. **子宮頸癌：可預防的婦癌**
5. **篩檢第二癌症：了解風險及處理**
6. **大腸癌預防須知**
7. **攝護腺特異抗原篩檢：權衡利弊重要新指南**
8. **「吸煙者每年接受肺癌篩檢」之正反意見**
9. **威脅男性健康的六大因素**
10. **男性應注意的七種抗癌蔬果**
11. **認識前列腺健康**
12. **認識與控制癌症治療的副作用**
13. **癌症病人的口腔衛生保健**
14. **病人與照顧者一起同心抗癌**
15. **不可不知的十件藥事**
16. **不可輕忽的脊椎保健**
17. **阿滋海默症佳節居家提示**
18. **我的醫療抉擇**

睡眠好！ 抗癌又免疫



陳康元醫師, 王琳博士 主講



「睡眠不足」在美國已經是一個嚴重的公共健康防疫問題；根據近年來國民健康訪查數據顯示，有將近30%的成年人平均睡眠時數小於6小時，只有31%的高中生獲得平均至少8小時的睡眠，而在40-59歲的成年人族群，大約有40%的人睡眠不足。

根據美國疾病控制和預防中心近日公佈的資料，每天最適當的理想睡眠長度應在7-9 個小時；少於6小時或超過10小時，都會增加罹患心臟病、糖尿病和肥胖症的風險。而且，沒有足夠的睡眠已被鏈接到一籬筐的精神和身體健康問題，包括癌症以及其它源於免疫系統受損而引起的疾病。

睡眠期間腦波活動

如果用腦電圖記錄一個人在睡眠期間的腦波活動，可分為下列五個階段：

第一階段「淺睡期」，佔4-5%的睡眠時間。

第二階段「初睡期」，佔45-55%的睡眠時間。此階段的呼吸和心跳變慢，體溫下降。

第三階段「深睡預備期」，佔4-6%的睡眠時間。這段期間腦波開始變慢。

第四階段「深睡期」，佔12-15%的睡眠時間，是腦電波最慢的期間。一個人處於最深睡眠的三角波(delta wave)中是最難醒來的；而很多研究顯示，這段期間的睡眠對免疫系統最有幫助，會影響我們的T淋巴細胞功能。沒有足夠的「深睡期」，會抑制免疫系統的功能，又會使炎性細胞因子上升。

第五階段「快速眼動期」，佔20-25%的睡眠時間。在此期間腦波加快到將近清醒的層次，眼皮來回迅速閃動，甚至會有面部肌肉輕微抽搐的狀況。這段期間也可稱作「夢想期」，是大腦機能更新、促進記憶的時段。

「深睡期」有助免疫功能

從骨髓至胸腺、淋巴結、淋巴網等人體器官及組織所構成的免疫系統，具有多方面的功能用以維護健康，包括判斷異物、製造抗體、防禦感染和疾病、預防癌症。

基本上來說，各種類型的白血球皆出自於骨髓，在其成熟的過程中逐步被釋放至血液中。而白血球之中有30%是淋巴球，隨著血液循環，其中一部份又被送到胸腺及淋巴結之類的組織，在該處繼續分類成熟，於是這些就在人體構成了一支強大的免疫軍隊，有各種不同功能的兵種。除了血液循環系統之外，淋巴結也是這些免疫細胞的戰場，用以清除病毒、癌變細胞…等多種功能。

「睡眠」和「生理時鐘」對免疫功能發揮強而有力的監管影響。一個人若有正常的睡眠，在「深睡期」，從骨髓被釋放至血液中的那些未分化的幼稚淋巴細胞，將會有效率地進入淋巴結和淋巴系統，繼續成熟分類，並且做工打仗。此外，一些另類免疫細胞，例如「吞噬性淋巴細胞」(natural killer cell, NKC)，會在「深睡期」時緊緊貼在血管的內壁，好像在休息一般，然後在早晨醒來的幾秒鐘之內便達到活性顛峰值，是清除病毒、癌變細胞……的第一線免疫軍隊。



此外，睡眠還可以幫助我們克服壓力；而壓力、低潮(抑鬱)，和癌症的掌控是息息相關的。根據美國臨床癌症醫學雜誌2007年的報導，在追蹤了4,825位71歲以上的男女四年之久，發現長期慢性低潮(抑鬱)者罹患癌症的風險增加88%，同時癌症的死亡率也增加。同一期的醫學雜誌也報導低潮(抑鬱)對免疫力和肝癌的影響。

科學界已漸漸能夠精確地研究出壓力影響免疫力的癥結點；例如情緒壓力、焦慮或憤怒，會侵襲並損害血漿中的「吞噬性血球」(NKC)。在一項動物實驗中發現，「吞噬性血球」對卵巢癌的抑制和轉移有直接的影響。另一項老鼠實驗也發現，長期壓力會讓卵巢癌細胞加速成長。近期更有研究指向身心壓力和創傷可能會增加乳腺癌復發的風險。

改善睡眠的方法

研究報告顯示，缺乏睡眠因而引起的發炎現象，可能就是健康受損的最大原因之一。每缺乏一小時的睡眠，血液中的發炎指數「C反應蛋白質」便增加8%；報告中更進一步指出，不但癌症，其它疾病諸如心臟病和糖尿病的死亡率也相對增高。

睡眠占了人生三分之一，睡不好，不僅會衍生許多健康問題，也影響生活品質。助眠可從生理與心理兩方面著手：

- 1.睡前減慢呼吸節奏，令心境平靜、容易入睡。靜坐、聽緩慢音樂可使身體恢復平靜。
- 2.關燈睡覺，因為生理時鐘靠外界的光源判斷作息時間；不關燈會令生理時鐘以為尚在白天。

3.睡前不進食，以免入睡後內臟器官仍然維持運作。

4.睡前溫水浸腳15-30分鐘，水溫在40°C左右。

5.睡前6小時做運動，原理與泡脚相同，但因運動的效果較持續，因此建議於睡前6個小時運動。盡量達到能流汗的運動強度，時間則至少10分鐘以上。體力勞動工作者，比較不易失眠；以心智勞動為主者，較不容易深睡。

6.午睡可以減低生活壓力，幫助夜晚入睡，但不宜超過半小時，也不宜熟睡。

擁抱黑暗，好睡強身

科學家發現，夜間的燈光與罹癌率成正比。夜晚的燈光越亮，罹患癌症的比率越高。例如乳腺癌，普通亮度的晚間燈光，其相對罹癌率比起黑暗中的睡眠，高出了37%；而在晚間燈火通明狀況下乳腺癌的罹癌率，更比普通亮度的罹癌率高出了27%，亦即，比黑暗中睡眠的罹癌率總共高出了64%之多。此外，攝護腺癌也有相似的報導。

睡前1個小時最好就不要再看電視、用電腦和手機，以免繼續受到光線刺激。因為夜間的燈火可抑制大腦松果體(Pineal gland)對褪黑素(Melatonin)的正常分泌，進而增加發炎反應，有礙健康。除電視外，電腦、iPad、手機的藍光都會讓人不好睡。一旦電視機的光線進入眼睛，視交叉神經上核(SCN, Suprachiasmatic)就會告訴身體要保持清醒。

睡眠好！抗癌又免疫





基因改造 (GMO) 食物會否致癌？

譯自MD Anderson Cancer Center
2013年8月份*Focused on Health*

Brittany Cordeiro 著 張肇純 翻譯



假使你在晚餐席上大嚼玉米，或用菜籽油(Canola Oil)炒菜，或以麥片類穀物當早餐，那你很可能已經吃進一些被改造過基因的有機體了(genetically modified organism, GMO)。

任職於安德森癌症預防中心的門診營養師(Clinical Dietitian in MD Anderson's Cancer Prevention Center) 克萊兒·馬琴莉(Clare McKindley)說：「每一種食物或多或少，都是基因改造過的。」

所謂「基因改造」(GMO)，乃是將一種基因摻進另一種基因裡，而創造出來的動、植物。所運用的也就是眾所周知的「基因接合術」(gene splicing)，是一套通常在實驗室裡施行的生物科技，通常也被稱為「遺傳學工程」(genetic engineering)。

科學家們改造基因為的是要加強某種人們所想要的特性，例如：能使植物較易抗拒殺蟲劑、除雜草劑或植物病害的侵襲；能使植物更堅韌，以度過寒冬或旱季；甚至能改善植物的營養價值。

基因改造 (GMO) 對健康的威脅仍屬未知

什麼是我們所關心的？很多人都深信，改變動、植物之基因(DNA)，與對一個人所產生的致癌機會，有極大的關係。但目前基因改造(GMO)危害健康的研究尚無定論。換句話說，研究人員不能確定基因改造食品是否會增加致癌機率。

倘若不放心的話，下面有幾個方法可使你減少食用基因改造的食物。

1. 要知道最常被基因改造過的農作物。

黃豆、玉米、製油用的棉花(cotton)、製油用的菜籽(canola)、南瓜(squash)、美洲南瓜(zucchini)以及木瓜等，都是很受歡迎的基因改造作物。可上網了解有哪些其他基因改造農產品。(<http://www.isaaa.org/gmapprovaldatabase/cropslist/default.asp>)

2. 採購有機食物。

有機食物是從非基因改造(non-GMO)的種子所栽種出來的。

3. 選購草食動物的肉品。

牛、雞、豬，甚至養殖的魚類，通常都是以基因改造過的玉米或紫花苜蓿(alfalfa)為飼料。所以要注意你所買的肉類是來自於草食或是牧場放養的動物。

4. 留意標籤。

排名前兩名的基因改造農作物是玉米與黃豆，也是最廣泛用於食物成品的摻合成分。要避免購買摻合玉米糖漿 (corn syrup) 與黃豆磷脂(soy lecithin)成分的產品。

5. 選購貼有非基因改造(non-GMO)或無基因改造(GMO free)標籤的品牌食品。

有些產品貼著非基因改造或無基因改造的標籤，表示他們沒有用基因改造過的任何成分。這些無基因改造的食物都列在下列這個網站上：<http://www.nongmoproject.org/find-non-gmo/search-participating-products/>。

6. 到當地農夫市場 (farmers market)購物。

大多數的基因改造食品都來自於大型的產業化農場。故宜到當地的農夫市場選購或加入一些有信譽的互助合作社(co-op)。

食用健康飲食以減少癌症威脅

專家們都同意，在面臨癌症威脅時，與其關心基因改造食品危害健康的問題，不如專注於富含水果、蔬菜及全穀類的飲食方式。

克萊兒·馬琴莉說：

「也許你必須到雜貨商場裡的健康食品區，去找尋適合你的食品。但更重要的是，要能持續選購多樣化的飲食，並能促進你吃得健康。」



基因改造 (GMO) 食物會否致癌？

維生素（維他命）補充劑可以預防癌症嗎？



譯自 *Focused on Health* February 2013
Carlandrea Clark 著 鄧福真 翻譯

超級市場和藥店的架上，擺滿了各種維生素、礦物質(Minerals)、草藥和其它植物製成的藥丸、膠囊(Capsule)、片劑(Tablet)或液狀製成品。我們中間很多人買了，且經常服用它們，期盼能降低罹患癌症和其它疾病的機率。

但是它們真的有用嗎？它們真的可以預防癌症嗎？專家告訴我們要小心謹慎，不要被瓶子上的標籤玩弄了。

MD安德森癌症預防中心的健康教育經理Sally Scroggs女士說：「研究上仍未確認營養補充劑是否真能預防癌症。」然而幾項大型研究卻發現，維生素E、C和Beta胡蘿蔔素並不會預防攝護腺癌等癌症。反之，一些研究發現，”補充劑”事實上含有增加罹患癌症的風險，因為它破壞了體內營養素的平衡。

Scroggs女士說：「如果吃很多蔬菜、水果、五穀雜糧和各種豆類，就應該能夠獲取身體所需的營養素，降低罹患癌症及其他疾病的風險。」這些營養素包括：纖維素、維生素和礦物質。

補充劑對某些人可能有益處

雖然需要更多的研究來確認補充劑和癌症風險之間的關係。但是，有某些情況下服用補充劑，對身體是有益處的。尤其是對一些因過敏、遺傳基因和患有慢性病，而無法獲得充足營養的人而言，還是真的有益處。

以下是一些補充劑可能對您有益處的例子：

1. 懷孕或正在餵母乳的婦女
2. 有骨質疏鬆風險的人
3. 維生素B-12不足的人
4. 年齡50或以上的人
5. 素食主義者
6. 維生素D不足者




請向專家詢問

當您要服用補充劑時，請先諮詢您的醫師或註冊營養師，他(她)們可以告訴您哪些補充劑是您所需要的。請記住，沒有任何一種維生素是對所有人都有益處的。註冊營養師會教您如何辨識補充劑上的標籤，這是很重要的。因為有些標籤上寫的很混淆，或者是有意誤導大家。

記住「補充劑僅僅是一種補充物。」Scroggs女士說：「即便是您的醫師推薦服用，最重要的，還是要從您所吃的食物中獲取營養素。」

子宮頸癌：可以預防的婦癌

摘自美國國家疾病管制局 - 癌症預防和控制中心
鄧福真 翻譯



利用適當的篩檢和複查，大部分的子宮頸癌是可以預防的。如果發現得早，子宮頸癌是可以治療的，且治癒機率很高。現在也有疫苗，可以保護婦女抵抗子宮頸癌的發生原因。

造成子宮頸癌的主要因素是人類乳突病毒(Human Papillomavirus, 簡稱HPV, 舊譯人類乳頭瘤病毒)。人類乳突病毒是藉性交傳染的一種很普遍的病毒。大部分的情況乳突病毒會在體內自行消失，且不會造成任何健康問題。但若人類乳突病毒不會自行消失，在身體內停留相當一段時間後，就有可能發展成癌症。

篩檢

使用下列兩種篩檢工具，可以早期發現子宮頸癌：

- 1.子宮抹片檢查(巴氏塗片)。此檢查是在尋找子宮頸內不正常的細胞變化。如果發現不正常細胞變化，且未加以治療的話，就會變成癌症。
- 2.HPV檢測。此檢查是為了尋找造成上述細胞變化的病毒。

適用對象

- 1.21至65歲的女性建議應做子宮抹片檢查。一般來說，女性21歲起開始做子宮抹片檢查。如果檢查正常，你的醫師會告訴你，可以等三年後再做子宮抹片檢查。
- 2.如果30歲以上，可以要求做子宮抹片檢查時，也做HPV檢測。此兩項檢測可由你的醫師同時做。如果檢查正常，你的醫師會告訴你，可以等5年後再做子宮抹片檢查。
- 3.如果你是低收入或沒有醫療保險，你可能有機會獲得免費或低價子宮抹片檢查。美國國家疾病

管制局(CDC)的「國家乳癌和子宮頸癌早期診斷計劃」將可幫助你。

HPV疫苗施打對象

- 1.HPV疫苗可以保護你抵抗導致子宮頸癌的最普遍病毒。疾病預防控制中心(美國國家疾病管制局)建議所有11或12歲的女孩和男孩，應接受注射三劑的HPV疫苗。
- 2.所有青春期末至26歲的少女，在11或12歲時，沒有接受三劑HPV疫苗的，應接受HPV疫苗注射。
- 3.同樣的，疾病預防控制中心也建議所有青春期末至21歲的男性青少年，在11或12歲時，沒有接受三劑HPV疫苗的，亦應接受HPV疫苗注射。
- 4.男性同性戀者和免疫系統低的男性，且年輕時沒有接受三劑HPV疫苗注射者，應在26歲前接受疫苗注射。
- 5.所有26歲以下的男性在接受疫苗注射時，應詢問醫師他們是否適合注射此疫苗。
- 6.如果你沒有保險，或有保險但是你的保險不給付HPV疫苗注射的，「兒童疫苗(VFC)計劃」可能可以幫助你。

欲進一步了解此免費服務，請與光鹽社聯絡(713-988-4724)。



篩檢第二癌症： 了解風險及處理

譯自Network - Spring 2013

Mary Brolley 著

姚雅麗 翻譯

當你已經被醫治好一種癌症後，卻還要你擔心會不會又得到另一種癌症，這似乎對你是不公平的。雖然對大部分的人而言，很難想像自己得了第二種癌症的情況，但是了解罹患第二種癌症的風險因素卻是很重要的。因為比其他人，癌症的康復者得到另一種癌症的機率較高。這是 MD Anderson 癌症中心臨床癌症預防部門的 Bevers 教授說的。

雖然這是個不容易探討的議題，Bevers 教授建議癌症康復者要跟家庭醫師和腫瘤科醫師談談關於得到第二種癌症的存在風險，並從而進行適當的預防措施。

首先讓我們來看看什麼是第二種癌症。它並不是原癌症的復發，而是因舊的癌症激發出另一種新的原發癌症。因為這種現象將影響到生活質素和壽命，所以會再得到第二種癌症的風險對癌症康復者而言，是一件不可掉以輕心的事。

小心陷入「隧道視野」看事情

Bevers 醫生說，癌症康復者和腫瘤醫師往往只留意癌症復發

的檢驗，卻忽略了還會有產生第二種癌症的風險。Bevers 醫生稱之為「隧道視野」(tunnel vision)。她瞭解此情況可能發生，但重要的是我們正視這個問題，癌症康復者仍需做其他癌症的篩檢。

那麼為什麼癌症康復者會比較容易再得到第二種癌症呢？有一個因素，雖然並不常見，那就是**遺傳基因**。如果你帶有癌症遺傳基因的傾向，例如 BRCA1、BRCA2 或 Lynch syndrome，那你的第二種癌症也會沿著相同的路線發展。

還有另一個因素是跟**生活習慣**有關。如果你抽煙、酗酒或是體重過重，那就會比其他沒有這些風險因素的癌症康復者更能引發第二種癌症。

Bevers 醫師說，有些第二種癌症是因為治療第一種癌症後而產生出來的。這就是所謂的**與治療相關而產生的癌症**。當癌症康復者的存活時間越長，越能發展出因放療和化療等治療方式而產生的另一種新的腫瘤。我們看到很多第二種癌症都是因治療原先的癌症而產生的，這是一個很嚴重的問題。但是我們也要瞭解如果不是第一次的治療，病人也不會存活至今，所以也不能因害怕得第二種癌症而拒絕接受第一次的治療。從本質上說，第二次癌症的發生就是原先癌症治療好的結果。

癌症康復者所能做的——時常關注身體狀況，提高警覺，改變生活習慣！

擔心會得第二種癌症的癌症康復者，可以用改變生活習慣的方法來改進健康狀況。例如吸煙的可以戒煙；體胖的可以接受營養諮詢，探討有關健康飲食的資訊以改善體重；酗酒的可以減少酒量，增加運動量。

除了這些積極主動的改善方法，Bevers 醫師還舉出一些癌症預防策略，譬如像帶有遺傳基因的乳癌康復者會吃一些預防性藥物如 Tamoxifen，或做預防性手術來防止第二種癌症的產生。



Therese Bevers, M.D.

在做篩檢方面，Bever醫師建議病人向腫瘤醫師和家庭醫師，諮詢有關防範罹患癌症的指引和風險。當我們越了解癌症康復者和他們的經歷，我們越能知道哪一種篩檢會對他們更有幫助。

Bever醫師希望隨著癌症康復者的人數繼續增加時，醫生和病人能夠聯手一起探討和管理癌症復發和第二癌症產生的風險。

Marisa Ramirez 是一位7年子宮癌的康復者，她非常了解得第二癌症的風險。她說，知道自己有機會得到第二癌症是讓人感到很不安的，癌症知道我在哪兒，如何來找我。她自從被診斷出癌症和治療後，完全改變以往的生活習慣。七年前，她便成為一個素食者，常常注意何時該做何種健康篩檢。她說，當她被診斷出患有癌症時，會覺得自己好像不能控制它，但她認為改變生活習慣和飲食方式，會讓她比較能夠掌控它。



Marisa Ramirez



楊青 主講

鄧福真 整理翻譯

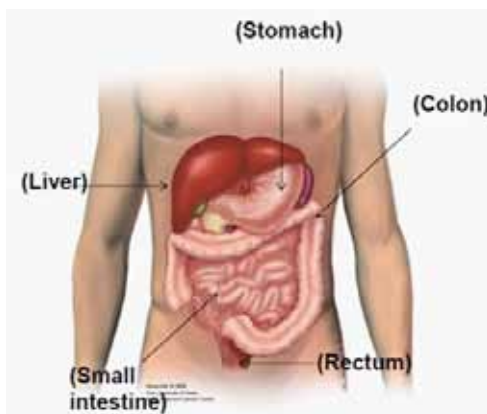
大腸癌預防須知



6月1日光鹽社舉辦了一場與以往不一樣的健康講座——大腸癌工作坊。內容包括大腸癌知識教育、簡易抗癌運動，和健康飲食示範。

大腸癌知識教育

MD Anderson 癌症中心社區教育工作人員楊青(Chinh Duong)女士告訴大家，大腸癌是可以預防的癌症，透過一些篩檢工具，可以成功發現初期癌症。初期的癌，90%是可以治癒的。



我們的身體是由許多細胞組成，正常的細胞是有規則性(如左下圖)，相對癌細胞是呈現不規則性。當細胞異常增長就變成腫瘤(Tumor)，有些腫瘤是良性，有些是惡性。大腸癌是癌細胞發生在大腸內(Colon)，嚴重的會擴散至肝、肺和其他部位。

什麼是癌症？



(左) 正常細胞呈現規則性，



(右) 癌細胞則呈現不規則性。

癌症風險(Cancer Risk)

風險因素是指一個人得癌症的可能性，也就是得癌症的風險。有些風險因素是可以改變的，如體重、運動、飲食習慣、抽煙和酒精攝取量。另外有些風險因子則是無法改變的，如年齡、家族史、腸疾病、曾經得過大腸癌和息肉等。你如果想知道自己得癌症的風險，可上下列 **MD Anderson癌症中心的網址查詢**：
mdanderson.org/riskcheck

癌症篩檢(Cancer Screening)

癌症篩檢是一個人毫無病徵的情況下做的。篩檢可以發現初期仍可治療的癌症。大腸鏡檢查(Colonoscopy)是目前 MD Anderson 癌症中心推薦的大腸癌篩檢工具。因為在做檢查的同時亦可去除腸內的息肉(polyp)。

大腸鏡檢驗過程

做大腸鏡檢查時，醫師會用一條有彈性並帶有燈光和鏡頭的管子，進入大腸內檢查。整個過程大約15到30分鐘，醫師會用一些藥物讓病人有舒適感或睡覺。很重要的是，做檢查之前一至三天可能要喝流質液體或服用藥丸，以便徹底清潔大腸。



其他大腸癌檢驗工具

其他的大腸癌篩檢工具包括：虛擬大腸鏡檢查(Virtual Colonoscopy)、乙狀結腸鏡檢查(Sigmoidoscopy)，和便血檢查(Fecal Occult Blood Test, FOBT or FIT Test)。

檢驗對象與時機

為求早期發現早期治療，50歲以上都可以做下列大腸癌篩檢：

- * 每十年做一次大腸鏡檢查
- * 每五年做一次虛擬大腸鏡檢查或乙狀結腸鏡檢查
- * 每年做便血檢查(FOBT or FIT)

注意罹癌徵兆

大腸癌徵兆(Signs)包括：肛門流血、大便帶血或大便後馬桶內有血、長時間拉肚子或便秘、大便的量和形狀改變、肚子痛或下腹部絞痛，和有不舒服或常想大便的感覺。有上述徵兆並不表示患有大腸癌，但是最好向您的醫師諮詢。

癌症中心諮詢專線

如果有任何有關大腸癌的問題，不管你是不是 MD Anderson 癌症中心的病人，皆可撥打電話號碼1-877-632-6789 至 ask MD Anderson，並要求會說中文的工作人員回答您的問題。

健康防癌小叮嚀

最後楊青女士建議大家：

- (1) 要與您的醫師諮詢有關大腸癌資訊；
- (2) 知道自己的癌症風險；
- (3) 定期做篩檢；
- (4) 鼓勵家人和朋友定期做篩檢。

簡易抗癌運動

在楊青女士為我們做的知識教育後，接著由註冊訓練運動師 Terry Smith，帶領大家做一些簡單、適合年長者或殘障者的運動操。很難想像大夥坐在椅子上，仍能做運動到汗流浹背。



運動後，則由李曉芸營養師為大家示範營養又簡單的馬來西亞沙拉，以及用酪梨和酸奶做的沾醬。

| 馬來西亞沙拉Kerabu | | |
|---|---|-------------------------------|
| 材料： | 調料： | 做法： |
| ½條黃瓜 ½顆紅椒 1顆青芒果 切碎的香菜 10片薄荷葉 1條紅辣椒 1杯切碎的胡蘿蔔 | 3大匙檸檬汁 2大匙糖 1大匙魚露 1大匙香油 胡椒粉少許 | 將調料與切成絲的材料在攪拌碗裡均勻混合，然後配上烤魚或烤雞 |

| 酪梨希臘酸奶沾醬 Creamy Avocado Greek Yogurt Dip | | |
|---|---|--|
| 調料： | 材料： | 做法： |
| ½杯普通無脂肪的希臘酸奶 2顆成熟的酪梨，去皮去籽 1瓣大蒜，切碎 3大匙切碎的新鮮香菜 2大匙檸檬汁 ¼小匙小茴香粉(cumin) 少許鹽和黑胡椒粉 | 皮塔片(pita chips) 玉米片(tortilla chips) 切成條狀的西洋芹 胡蘿蔔或小黃瓜 | 將所有調料在攪拌器裡混合，然後用鹽和黑胡椒粉調味。 用皮塔片、玉米片或已切好的蔬菜，蘸著沾醬一起吃 |

大家要記住，運動和飲食是兩項我們可以改變和掌控的癌症風險因素。謝謝 MD Anderson 癌症中心為大家提供一次不一樣的癌症教育課程。



Dr. H. Ballantine Carter

攝護腺特異抗原篩檢： 權衡利弊重要新指南

譯自Kaiser Health News

Rita Rubin 著

張肇純 翻譯

近25年來，儘管利大於弊的證據尚缺——尤其是當測出微小而又成長緩慢的腫瘤時，醫師們仍要求某些特定年齡男性每年做定期的“攝護腺特異抗原測試”(PSA Test)，以決定是否患有攝護腺癌。儘管仍有攝護腺特異抗原篩檢需否存在的討論，然而其前景似乎在變化中。有越來越多的醫師們意識到有必要與病人討論因做此測試而可能產生的益處與傷害情形。

去年七月間，美國疾病預防工作組織(U.S. Preventive Services Task Force, USPSTF)掀起了眼前的一大波瀾，因為對那些未曾有過攝護腺癌症狀的人，USPSTF不推薦利用簡單的驗血方式，以檢測一種所謂“攝護腺特異抗原”(prostate specific antigen)的蛋白質指數，來作為前列腺癌篩檢的工具。這項說法立即引起了泌尿科醫師們的激烈反應和討論。他們提出反駁，認為PSA Test是能救人活命的工具，但USPSTF的說法卻讓家庭醫師們止住了腳步。

不過在最近幾個禮拜內，泌尿學與內科醫學團體也發表了令人吃驚的類似指示。一位約翰霍普金斯醫院的泌尿科醫師，Dr. H. Ballantine Carter，在5月3日的《美國泌尿協會指南》發表一篇言論，並受到他所領導的委員會所推崇。他說道：「我認為這種轉變是朝向目標性需求的檢測，而非以一項篩檢就可滿足多方需求的檢測工具。」而這個國際性的協會擁有19,000多來自世界各地的會員。

Carter醫師領導的委員會強調的是——最大受益者乃55至69歲間的男性，並督促該年齡層的男性在決定是否做檢測之前宜與醫師討論其利弊得失。欲接受檢測者至少要等2年再做下次檢查，將可降低潛伏性之傷害，例如假陽性反應或查出成長緩慢而又沒有任何症狀的肉瘤，而又同時能享有該項檢測所帶來的大部分好處。

同樣地，美國醫科學院(American College of Physicians)代表內科醫師們於4月9日對其成員發表指示，宜與50至69歲之間的病人討論該檢測所帶來的“有限益處與實質傷害”，然後再由病人自己決定是否進行該檢測。

這兩個團體都同意，醫師們不應該測試該年齡層範圍以外的病人或某些因其他健康情況而致使生存壽命不到10或15年的病人。

攝護腺特異抗原(PSA test)指數升高並不一定象徵罹患攝護腺癌，但它所引起一連串檢查與治療，卻可能造成比原來病狀本身更具危險性的狀況。慢慢地可導致性無能、尿失禁，甚至因攝護腺癌手術而死亡。

甚至在最近這幾項指示公佈之前，約翰霍普金斯醫院的內科醫師Dr. Michael Albert，在受到疾病預防工作組織(USPSTF)建言的影響，以及一篇2009年主張攝護腺特異抗原測試根本不能拯救人命的美國研究報告的影響之後，改變了他的思考方式。他說：「過去我只要按一下攝護腺特異抗原的電腦鍵，就可以輕而易舉地幫病人開立處方施作檢篩。」Albert醫生同時也是附屬於約翰霍普金斯醫院的東巴爾蒂摩醫療中心的主任醫師。

Dr. Gene Green是醫師學會認證的家庭和內科醫師。同時也是在伯士達區(Bethesda)內霍普金斯附屬的郊區醫院的院長。他曾檢測過較少百分比之病人，而僅將更少數攝護腺特異抗原指數達到“4”的病人轉到泌尿科。一般來說，年齡較大的男性，指數達4時，才考慮有攝護腺癌的可能。

身為霍普金斯醫院成人泌尿科主任的Carter醫師卻認為，《美國泌尿協會指南》(AUA Guidelines)與美國疾病預防工作組織(USPSTF)毫無關係。雖然這兩個團體的指導方針都基於類似的科學證據，但他們對該證據卻持有不同的觀點。

Carter醫師說：「我們(AUA)是從個人的觀點來解釋證據，而非從公共衛生的觀點來解釋它。攝護腺癌也許不像糖尿病或心臟病那樣對大眾健康帶來那麼大的威脅，但對某些人來說卻是一大危險。」

家庭醫師 Kenny Lin 把這種 ” 經過授意而同意 ” (Informed consent approval), 也就是醫生僅提出這種檢測所產生的數值升高, 然後就推給病人自己決定是否施作檢測的方式, 稱之為 ” 逃避責任 ” 的作法。Lin醫師是健康研究與品質局的醫務官, 負責撰寫疾病預防工作組織(USPSTF)有關PSA檢測結論的實証數據。目前亦任教於喬治城醫學院(Georgetown University school of Medicine)的Lin醫師說: 「因此, 有時我不見得會把這個結果提出。」

同時, 美國泌尿科醫師協會在網路上說他們有45%的會員醫師們以文字提出警告, 將來一連串的建議和指示可能會讓人誤解, 以為早期的攝護腺癌檢測已不再需要了。

美國疾病預防工作組織(USPSTF)與美國泌尿醫學會(AUA)都同意每千名受檢者中有一人能因而獲救。主導霍普金斯的腎臟綜合癌症中心(Sidney Kimmel Comprehensive Cancer Center)的泌尿科醫師暨腫瘤學醫師William Nelson說: 「PSA檢測能救人性命是毫無疑問的。」

攝護腺癌的死亡率從二十年前的高峰以來, 已逐漸下降, 然而我們仍無法得知有多少是歸功於攝護腺特異抗原的檢測, 以及有多少是歸功於改進後的治療。然而Nelson醫師卻斷定: 「死於攝護腺癌症的病人是空前絕後之多, 對他們健康與幸福造成最大的威脅是打算去醫治他們疾病的企圖心。」

自1990以來, 攝護腺的檢測已診斷出超過百萬的美國人有初期但尚未發展成症狀的攝護腺癌。在他們中約有90%的人採取了積極性的治療。

現年71歲已退休的電力公司執行長 Mark Humphrey, 在2006年住在麻州西部時, 經測試顯示他的攝護腺抗原指數幾乎倍增至3.5, 雖然仍在低於4的安全指數內, 但其快速的成長不由得促使醫生將他送往泌尿科做切片檢查, 竟出現了不正常細胞。但是他的癌細胞似屬非侵害性的, 這個訊息加上他想起去世的表親在手術後導致尿失禁與性無能的經歷, 讓他決定放棄積極性的治療。

目前住在巴爾蒂摩的Humphrey參加了Carter醫師在霍普金斯醫院所主導的世界上最初期攝護腺癌的特效監察計畫 (Activate Surveillance Program)。這個計畫並非直接醫治Humphrey的病, Carter醫師以每隔半年一次的攝護腺特異抗原測試與直腸檢查來密切注意其病況發展。

十六年前自從這項特效監察計畫被創始以來, 已有約上千人選擇加入。接著Carter醫師表示, 他與同仁們皆希望能從那些有危害性的腫瘤中學到更多, 就其緩慢成長的特質來說, 他們的目標是能建立一個更好的篩檢方法。其次, 他們還要了解更多有關病人本身的喜好情形, 例如, 病人能與癌共存嗎?

Albert醫師記得有一位病人, 在其他各方面都很健康, 但在六十歲出頭時以攝護腺特異抗原測試測出了攝護腺腫瘤, 他無法想像自己坐在一顆可能會轉移的腫瘤上會是甚麼樣的光景, 於是他在參加了六個月的積極監察計畫後決定接受手術。

Carter醫生與Green醫生, 以及霍普金斯內的泌尿科醫師與主治醫師們, 正在共同研究一種儀器, 來協助醫師與病人間討論攝護腺特異抗原檢測的危險與益處。這種儀器定於今年下半年予以測試。該項儀器並能把一些因素, 例如病人的壽命與先前的攝護腺特異抗原指數等資料輸進病人的電子病歷內, 一併考慮。

Green醫師提醒我們: 「在生命中, 幾乎沒有幾次讓我們有把握說得上絕對或絕不。」

本文章是由 Kaiser Health News, 6/23/2013出刊, 由Scan Foundation支持

「吸煙者每年接受肺癌篩檢」

之正反意見

Maggie Fox, *NBC* 新聞

姚雅麗 翻譯

美國有高達900萬名每天抽一包煙抽了30年的吸煙者將有可能要接受一項新的肺癌篩檢提議。這項篩檢預估可以救活高達20%的肺癌患者。

根據美國預防服務工作隊(U.S. Preventive Services Task Force, USPSTF)建議，年齡在55歲以上的重度吸煙者，應該要接受年度肺癌電腦斷層掃描(computed tomography, CT)。這項提議適用於近900萬名吸煙者，也意味著醫療保險公司和聯邦醫療保險將要提供這項免費檢查給病人。

美國的預防服務工作隊(USPSTF)預估這項費用大約200到300美元的篩檢，可以防止20%的人死於肺癌。這項聲稱發表在內科醫學年刊上。有其他專家指出這個數字在現實中可能要低得多。

曾服務於USPSTF的Kenneth林醫師指出：「這項肺癌篩檢跟乳房X光檢查、大腸鏡和其他類似的癌症篩檢，同被列在定期檢查的要項裏。這項檢查有時可在還能醫治的時期發現肺癌，並進而得以治好。」林醫師目前是Georgetown大學的副教授。

一位來自哈佛醫學院的肺癌專家Christopher Lathan醫師告訴NBC新聞說：「這是一個可以改變肺癌治療形態的大好機會。」

但是林醫師的想法卻比較謹慎，他說：「我認為這是一項先進的篩檢，但同時我不認為每個人都應該要跑去做這一個測試，因為這種測試有可能最後會帶來各種問題。」

USPSTF估計約有900萬名平均每天抽一包煙抽了三十年的美國吸煙者會符合接受肺癌篩檢的條件，這些人包括年齡55至80現正抽煙者或戒煙少於15年的重度吸煙者，以及那些每天抽三包煙抽了十年的人。以上這些不同程度的吸煙者都被幾個醫療協會提議要接受肺癌篩檢。這

些協會包括：the American College of Chest Physicians，the American Society of Clinical Oncology，和 the American Thoracic Society。

美國肺部協會(American Lung Association)對此給了一些指導方針：自從十年前提議為一些看起來健康的人做肺癌篩檢，就一直引起很大的爭議。在所有的癌症種類中抽煙最容易引發癌症，而且大多是肺癌，它也是最大的癌症殺手。

肺癌是致命的，因為它是要等癌細胞擴散才有症狀，初期是察覺不出的。根據美國癌症協會(American Cancer Society)的數據指示，美國每年有近16萬人死於肺癌。所以這種早期檢驗進而發現早期癌症的構思是很讓人關注的。

來自紐約Mount Sinai醫學院的Henschke醫師是帶領並推動這項篩檢的研究主持人，她很高興地告訴NBC新聞：「這將會令死於肺癌的人數有很大的改變。」她進一步指出：「在1999年，當我們公佈結果時，我們非常有信心地相信這會帶來很大的不同。現在終於可以讓這一群高危險群接受篩檢，我感到非常振奮。」

這只是一個建議草案，仍處於公開徵求意見的階段，並被USPSTF列為B級，即是聯邦醫療保險(Medicare)要為這些符合篩檢的人支付篩檢費用。2010年通過的奧巴馬「平價法案」計劃，要求參與新保險交易市場的所有醫療保險公司，免費提供所有被列為A級或B級的篩檢服務。Henschke醫生認為：「這是很偉大的第一步。」

用電腦斷層(CT)掃描癌症，不僅價錢不便宜，而且不是沒有傷害。斷層掃描是一種低劑量型態的X光照，它的輻射量相當於乳房攝影。林醫師說：「斷層掃描不是十分清楚，模糊的影像可能是一顆腫瘤、氣囊、發炎，或甚至根本沒有東西。所以如果發現可疑影像就要再做第二次掃描。」

林醫師說：「即使有更多的影像也不足以證明你所看到的小顆粒不是一個癌症。接下來唯一追查的方法就是做肺部細胞活檢，也就是用一支細針穿入肺部抽取活細胞樣本做病理分析。但這種做法不但會痛而且還會引起肺囊塌陷。」

全國肺癌篩檢臨床研究(the National Lung Screening Trial)，是成為這項新提議主要依據的一項研究。研究顯示每5到6個人因早期檢驗而得救，就有1個是死於檢驗程序，包括手術和做細胞活檢引起的肺部塌陷。

專家們擔心這項篩檢會給人可以繼續抽煙的藉口。現在美國大約有20%的成年人抽煙。巴赫(Bach)醫師說：「我擔心有些篩檢會在沒有良好跟進系統的檢驗機構施作。」

統計顯示，有96%的人做第一次篩檢看到了一些東西但診斷結果並非肺癌；另外，每320名抽煙者接受篩檢，就有1人得救。根據Bach醫師的說法，這項篩檢的受益率是0.3%，但對受益的病人而言，卻是巨大的受益。

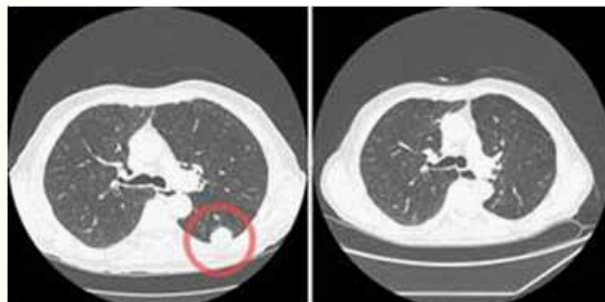
根據去年西雅圖the Fred Hutchinson Cancer Research Center團隊的估計，這項肺癌篩檢的推行，每年可以花上13到20億美元的費用。等於救回一條肺癌病人生命的費用為24萬美元。現在還不清楚醫療保險公司對此將會有何反應。這些保險公司已經對抽煙者額外收費，然而奧巴馬總統的「平價法案」有限制他們的收費上限。

Henschke醫師說：「當這項肺癌篩檢普遍化之後，估計會讓肺癌死亡率減少達80%。」但巴赫醫師的估計卻是每年大約可防止4千至8千人死於肺癌。這個數目是很大的，縱使只有4千人，也已等於每年死於子宮頸癌的婦女人數。

Leslie Kingon 先生，今年88歲，他是其中一位因接受肺癌篩檢而得救的病人。這位在當兵時期就開始抽煙的退休中學英文老師，這幾年都一直在Henschke醫師的診所接受定期肺部檢驗。

Kingon告訴NBC新聞，他不想餘生過得提心吊膽。他是在2007年被診斷出肺癌且及時把腫瘤拿掉。他說：「我想我是很幸運地在第一期階段就被發現有肺癌，是肺癌篩檢救了我。」

(本文內容是由Stacey Naggiar and Victor Limjoco所提供)



(左圖為2007年篩檢時發現左肺葉有腫瘤；右圖為2013年去除腫塊後照的)

威脅男性健康的六大因素

殷正男 醫師主講

鄧福真 摘要

幾乎在所有國家，男性的壽命都比女性短。例如，在美國男性的壽命比女性短少6.7年，在中國是3.1年。造成此差距的因素，包括男性從事較危險工作，女性也比較關注自己的健康。因此，男性在大多數致命的疾病中領先女性。殷醫師總結影響男性健康的六大因素有：心血管疾病、肺癌、前列腺癌、抑鬱症、糖尿病和性功能障礙。

第一大因素：心血管疾病

每5人中就有1人死於心血管疾病。男性需要更加注意心血管疾病的預防。男性比女性早發生動脈硬化，女性因有雌性激素幫忙，能降低血管阻塞。男性平均因心血管疾病死亡年齡是65歲，而女性為71歲。



列腺癌；每35個男性中，有一人死於前列腺癌。前列腺癌發展比較緩慢，轉移也比較晚。因此，對有些病人，不需積極治療，也不影響生活品質。

如何應對並預防前列腺癌？定期做身體檢查，包括PSA篩檢和肛門指檢。還有戒煙、戒煙、戒煙。每天至少運動30分鐘，每週至少5天，多吃水果、蔬菜，少吃脂肪。

第四大因素：抑鬱症

男性因生活、養家重擔，加上在「男子漢」的陰影下，常會刻意隱藏抑鬱症的症狀。而且男性也比女性更少因抑鬱症而求助於醫生。抑鬱症的表現，包括易怒、進攻性強、改變興趣、很悲傷、注意力不集中、失眠或酗酒。男性較女性的自殺率低，但成功率高。

如何應對並預防抑鬱症？抑鬱症是大腦內化學物質和激素水平失衡。患抑鬱症的男性更易患心臟病。如果覺得自己有抑鬱症，要去看醫生，大都會人對抑鬱症的治療反應良好。中國人常因文化的緣故，不輕易去看醫生。年長者應檢查聽力，如果需要使用助聽器，千萬不要忽視。因為年紀越大聽力差，越易造成與周圍外界隔絕，長久以來可能導致抑鬱症。

第五大因素：糖尿病

糖尿病的產生，是因血液中的葡萄糖不能被轉成有用的能量，轉入細胞，而對身體造成破壞。高濃度的血糖會緩慢破壞血管和神經，進而導致心臟病、中風、失明、腎臟病等。

如何應對並預防糖尿病？研究指出，每天運動30分鐘，每週5天，可降低50%的糖尿病發生率。在飲食方面，要食用低脂肪和高纖維。每年要檢查身體。如果有糖尿病，要遵從醫生指示，定期服藥。殷醫師特別強調，糖尿病、高血壓和降血脂的藥是用來控制症狀，不會上癮的，但是不服用的話，會出現問題或症狀。

第六大因素：性功能減退

66%七十歲以上的男性和39%四十歲以上的男性出現性功能障礙。多數陽萎是由於動脈硬化和睪丸酮水平降低所致，是血管疾病的前兆。不僅會影響男性的生活質量，並可能導致抑鬱症。

如何應對並預防性功能減退？目前有許多有效的治療方法，因此殷醫師鼓勵有此問題的男性們，應積極尋求治療。

如何應對並預防心血管疾病？

- 1.從25歲起，每5年檢查膽固醇一次。
- 2.從50歲起，每年檢查膽固醇一次。
- 3.積極控制、治療高血壓和高血脂。
- 4.戒煙，戒煙，戒煙。
- 5.每天至少運動30分鐘，每周至少運動5天。
- 6.多吃水果和蔬菜，少吃脂肪。

第二大因素：肺癌

男性得肺癌的比例遠高於女性，肺癌的死亡率也比女性高出許多。肺癌因不易早期發現，5年的生存率低於20%（National Cancer Institute，2013），治療的效果也差。診斷出罹患肺癌的男性中，有一半以上的人存活期少於一年。

如何應對並預防肺癌？90%的肺癌是由吸煙引起。因此，戒煙是最有效的預防方法。另外，每天至少運動30分鐘，每週至少5天。多吃水果，蔬菜和少吃脂肪。

第三大因素：前列腺癌

這個疾病是男性的專利。美國每年有20萬人被診斷出罹患前列腺癌，每6個男性中有一個被診斷出前

男性應注意的七種 抗癌蔬果

譯自MD安德森癌症中心

2013年6月出刊的Focused on Health

張肇純 翻譯



健康 飲食可以幫助你降低致癌的機會，已不是什麼秘密了。醫師與營養學家們曾大力推薦營養豐富的蔬菜、水果、全麥類食物、高蛋白與高纖維等飲食已非一日了。

但是，男性應吃哪幾種食物以減少致癌的可能性，而又為什麼呢？請查閱下面所列的幾種強而有力的果蔬。

1. 蕃茄

蕃茄充滿了一種稱之為茄紅素（lycopene）的天然植化素。這種植化素是一種很強的抗氧化劑，可以降低攝護腺、肺與胃的致癌機率。

2. 西瓜

西瓜也是一種很好的茄紅素（lycopene）供應來源。它含有維他命C與β胡蘿蔔素（Beta Carotene），可幫助清除體內導致癌症的有害細胞。

3. 黃豆 (soy)

黃豆頗富於大豆異黃酮（isoflavones）或植物雌激素（Plant Estrogens）從研究報告中我們理解到，患有攝護腺癌的男性，吃黃豆者可降低攝護腺特異抗原（PSA）的數值。這是好現象，因為過高的攝護腺特異抗原（PSA）數值會是一種攝護腺癌的預兆。

4. 豆類 (Beans)

其它豆類皆富於高纖維。豆類是一種有助於防止結腸癌的高纖食物，又滿載著植物性蛋白質，因而它們是可替代紅肉的一種健康選擇。這是一種很聰明的替換，因為一個星期只要吃上18盎司的牛肉（一磅等於16盎司）、豬肉或羊肉，就可能增加得結腸癌的機會。



5. 綠菜花

綠菜花含有很多種重要的營養素，如維他命C、維他命A、鈣及葉酸（Folate）。它甚至還含豐富的纖維，可幫助降低得結腸癌之機率。根據研究所得，證實了吃不含澱粉的蔬菜，如綠菜花等，也能降低罹患口腔、肺部及胃部等癌症的機會。

6. 大蒜

大蒜是一種濃味蔬菜；它可以保護健康並降低得胃癌與結腸癌的機率。事實上，根據研究結果，吃的大蒜越多，越能享有抗癌之益處，遠離結腸癌。

7. 綠茶

綠茶的抗氧化劑（antioxidants）可以幫助清除體內的毒素，並能防止不正常細胞轉變成癌症。飲用綠茶也可提供抗癌的養分，藉以防止或延緩結腸、肝臟與攝護腺的癌細胞成長。

重要的是要吃得對，才可以降低罹患癌症的機率，所以務必將這幾種蔬果加在您的採購單裡。

*薄荷味冰綠茶之調製方式

材料：

1. 一杯新鮮洗過的薄荷葉
2. 3到4個綠茶包
3. 冰塊少許
4. 蜂蜜增加風味（可有可無）

做法：

1. 洗手
2. 切碎薄荷葉
3. 把薄荷葉和綠茶包放進大的玻璃壺或可承受熱開水的容器
4. 倒進熱開水
5. 加蓋，放進冰箱，冷卻4到6小時
6. 拿掉茶包，喝的時候可加冰塊或蜂蜜



認識

前列腺健康



Curtis A. Pettaway 醫師主講

林佐成 翻譯

10月12日MD安德森癌症中心泌尿科教授Pettaway醫師在華人聖經教會介紹前列腺健康的重要性。

前列腺／攝護腺疾病

首先，Pettaway醫師介紹前列腺疾病的一些症狀，包括：排尿減少、尿路感染(往往伴有灼熱感)、頻尿、腰或恥骨或下部痛。前列腺方面有下列三種疾病：炎症(inflammation)、攝護腺肥大／增生(良性的擴大)和癌症。

1.前列腺炎 (Prostatitis)：是50歲以下男性最常被診斷出的病，也是50歲以上男性第三常見的疾病。但一般只有2至12%的男性會感到有症狀。9至16%的男性被診斷出有前列腺炎。

2.良性前列腺增生 (Benign Prostatic Hyperplasia, BPH) 是什麼？良性前列腺增生，也稱為擴大的前列腺／攝護腺肥大 (Enlarged Prostate)，是一種漸進式、非惡性的前列腺擴大。前列腺隨著壓縮尿道，造成不同程度的阻塞和(或)刺激性的尿路症狀。在嚴重的情況下，尿液完全受到阻礙。前列腺增生症的進展可作為病徵惡化的臨床參考指數，其中包括：尿路阻塞症狀的惡化、尿量減少、前列腺的體積增大。根據一項為期四年半的臨床試驗，每年前列腺體積增大的50歲以上男性，大約佔3.5%至5%。

此外，急性尿瀰 (Acute Urinary Retention) 的相關風險：排尿時疼痛感增加，必須送急診室施以導尿及手術，但可能於手術後仍無法自發地排尿。

前列腺癌統計數據

在美國每年約有240,890人被診斷患有前列腺癌，33,720人死於前列腺癌。其中，黑人的前列腺癌死亡率高於其他族裔。

每十萬死亡人數中，有

- 黑人：54
- 白人：23
- 西班牙裔：19
- 亞裔和太平洋裔：11
- 印第安人和阿拉斯加人：20

圖一列出1995至2004年居住在加州的白人和亞裔男性前列腺癌的生存差異縱列，從左到右分別為：1.日本人、2.越南人、3.中國人、4.韓國人、5.菲律賓人、6.白人、7.南亞人。

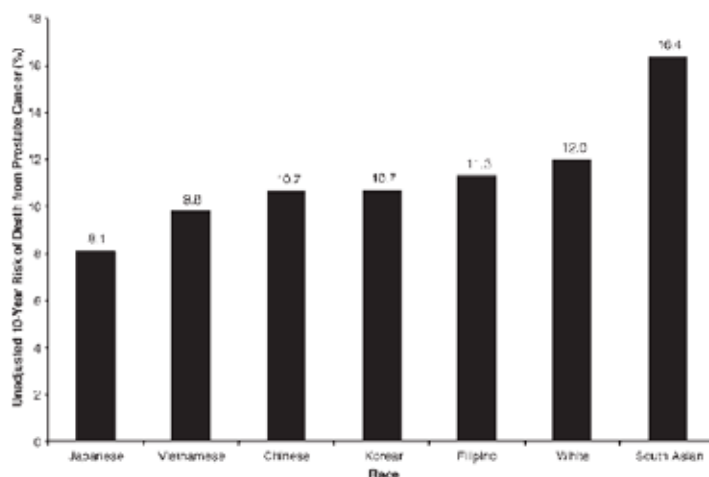


FIGURE 1. Unadjusted differences in risk of death from prostate cancer, white and Asian men, California, 1995–2004 (n = 116,916).

前列腺癌的風險因子：行為因素和食物營養因素

行為因素方面，體重增加和抽煙會增加風險。相反的，體能活動和阿斯匹靈會降低風險。食物營養方面，某些食物有防止前列腺癌可能性，茲列出如下：

| | 微小性 | 顯著性 |
|-----------------|-------------------------------------|--------------|
| 生番茄(lycopene) | 有 | |
| 熟番茄(lycopene) | | 有 |
| 魚類 | 有(對所有癌症) | 有(尤其對致命性的癌症) |
| 十字花科蔬菜 (西蘭花) | 有(對後期的癌症) | |
| 大豆製品 | 對癌症有預防性影響，尤其是對亞洲男性 | |
| 紅肉類 | 沒有很强的負面關聯，但是如果經過烤、燒烤和油炸，則對後期癌症有負面影響 | |

減少前列腺癌死亡率的策略

預防(避免過度診斷和避免疾病的發病率)、早期檢測和改善治療方法。

用於前列腺癌診斷的工具

(1)直腸指檢(Digital Rectal Examination, DRE)

優勢：可以檢測到臨床嚴重癌症；低成本；低發病率。

劣勢：依賴醫生的主觀診斷；早期檢測時，比PSA較不敏感；如果癌症被檢測到，病理上往往已屬後期。

(2)前列腺特異性抗原(Prostate Specific Antigen, PSA)：

是一種良性或惡性的前列腺上皮細胞所產生的絲氨酸蛋白酶。正常範圍是0到4納克／毫升。良性條件(良性前列腺增生／BPH、年齡、前列腺炎)，可能會導致PSA上升。

優勢：屬於客觀的測試，與DRE相比，其敏感度較高，但創傷較小。

劣勢：在男性有PSA 4-10納克／毫升時，其特異性低。所以有高達30%的男性癌症患者有正常PSA。

最近兩個關於前列腺癌篩檢相互衝突的研究

PLCO(Prostate, Lung, Colorectal, and Ovarian Cancer Screening Trial)研究發現，篩檢有潛在危險，並沒有降低前列腺癌的死亡率。至於ERSPC (European Randomized Study of Screening for Prostate Cancer)研究則發現，PSA篩檢是有幫

助的，死亡率降低21%，轉移性疾病亦減少33%。

平衡前列腺癌篩檢的優劣

優點：

- PSA篩檢可提早偵測
- 篩檢可降低死亡率

潛在害處：

- 假陽性篩檢結果可能誤導致活檢，造成疼痛與不適
- 篩檢與活檢都須費用
- 降低生活質量，增加焦慮
- 過度診斷或治療”臨床上微不足道”的癌症(insignificant cancers)。即可能永遠不會產生症狀，也可能不會進展到危及生命致死的癌症。
- 導致與前列腺癌治療相關的併發症，例如勃起功能障礙、小便失禁、腸功能紊亂或死亡。

前列腺癌篩檢的爭議

美國預防服務工作隊(USPSTF)指出：「PSA篩檢結果很少甚至沒有減少死亡率，對於評估和治療上的危害是有相關的明確危害」，所以反對常式PSA篩檢。但是其所提出的建議卻是有問題的，因為PSA是能夠早期偵測出病症的最有效檢測，如果要知道癌症是否進展緩慢(indolent)或具侵略性，這是

唯一的測試方法！在沒有發明PSA測試之前的時代，癌症被檢測到的案例往往都已屬於很嚴重的階段。發明PSA測試之後，前列腺癌的死亡率減少約40%。且USPSTF的該項研究案例，缺乏前列腺癌死亡率最高的非裔美國人參與，所以USPSTF對黑人男性的風險評估，沒有確切的結論。

美國泌尿科協會（AUA）早期檢測準則

該指導準則是按照一個委託獨立小組針對前列腺癌檢測和篩選的相關文獻(1995至2013年)進行之系統性回顧與彙總分析而歸結出的。AUA準則如下：

準則 1：

該小組不建議40歲以下男性進行PSA篩檢。因在該年齡組中，臨床上檢測出前列腺癌的發病率很低。

準則 2：

該小組不建議年齡在40至54歲之間，罹癌平均風險一般的男性施行常規篩檢。然而55歲以上男性，如有較高風險(例如有明確家族史或為非裔美國人)，關於前列腺癌篩檢的決定應予以個別化。

準則 3：

關於年齡55至69歲之男性：

- 在做是否接受PSA篩檢的決定時，除了考量預防前列腺癌死亡率(十年來有千分之一)所帶來的好處外，還要權衡一些與篩檢及治療相關的已知潛在危害。
- 如果年齡55至69歲的男性正在考慮接受PSA篩檢，該小組強烈建議共同決策。
- 接受篩檢最大受益群出現在年齡55至69歲的男性。

準則 4：

若要減少篩檢的危害，施作常規篩檢的間隔最好不短於兩年。與每年篩檢相比，每兩年篩檢一次，不僅能保留大部分的好處，並能減少過度診斷及假陽性的結果。此外，再次篩檢的時間間隔可根據PSA值的基準予以個人化。

準則 5：

該小組不建議70歲以上或壽命少於10到15年的男性施作常規性PSA檢測。但對於一些健

康狀態極佳的70歲以上男性，則可考慮施作前列腺癌篩檢。

預測個人罹患前列腺癌的風險

可上 PCPT 前列腺癌風險計算網址 (<http://deb.uthscsa.edu/URORiskCalc/Pages/uroriskcalc.jsp>)。

注意，此只適用於 50 歲以上男性、以往沒有被診斷過，以及少於一年的肛門指診和PSA 數據。

結語

演講最後，Pettaway醫師提醒大家：

- 1.隨著個人的年齡，前列腺受到發炎、良性增長和癌症的影響亦增加。
- 2.前列腺癌在美國是第二常見的癌症死亡原因。PSA檢測應該不會消失！
- 3.經由早期檢測，已降低40%由前列腺癌導致的死亡率。
- 4.若要早期發現前列腺癌，利用PSA仍是一項重要方式，以減少全球後期階段疾病的發病率和死亡率。
- 5.PSA測試可能會導致假陽性測試結果，以及不必要的活檢。
- 6.有些利用PSA而診斷出的癌症並無害處：要診斷出“具有臨床意義”(clinically significant)的癌症，必須靠精確的生物標誌(precise biomarkers)才能辦到，包括：限制不必要的活組織切片檢查的次數、對於重要的癌症才予以診斷及治療，主動追蹤檢查“微不足道的癌症”。

針對美國亞裔男性的提醒

- 1.患有前列腺癌的美國亞裔男性，透過同等的醫療資源，可在各別治療方式下享受比較有利的無復發和整體生存率。
- 2.美國亞裔男性應該與其醫生討論前列腺的健康問題，並諮詢是否須接受前列腺癌的早期篩檢。

認識與控制 癌症治療的副作用

Valerie Stiner 資深腫瘤科護士主講

鄒福真 翻譯



癌症患者一般都曾接受手術、放療和化療等不同治療方案，而這些不同的治療方案也對患者造成程度不同的副作用。此外，每位患者因個人體質對癌症治療的副作用反應也因人而異。如果病人和照顧者能正確認識和處理這些副作用，將可幫助病人減少因治療帶來的副作用，並提高病人對治療的忍受度。

光臨社健康講座特別邀請MD安德森癌症中心資深腫瘤科護士(RN, BSN, OCN, MD Anderson Cancer Center)Valerie Stiner女士為大家講解如何管理癌症副作用。以下是演講重點摘要。

一般癌症治療方案包括：手術、放射治療、化學治療、荷爾蒙治療(Hormone Therapy)，以及生物或標靶治療(Biological/Targeted Therapy)。放療的副作用包括：疲倦、皮膚改變，和因治療直接造成身體某部位的副作用。化療帶來普遍一般副作用包括：紅血球數目降低、嘔心／嘔吐、腹瀉，掉頭髮、疲倦、擔憂／憂鬱、疼痛／末梢神經病變(Peripheral neuropathy)，以及便秘。

以下是化療其他副作用的介紹與管理，可分十大項：

I. 骨髓壓抑 (Bone Marrow Depression)

化療會造成下列四項血指標下降，及症狀：

1. 白血球數目下降 (Leukopenia)

2. 嗜中性白血球減少 (Neutropenia)：

嗜中性白血球(Neutrophil)是抵抗細菌感染的一種白血球

一般白血球正常數值是4,000-10,000。化療時會導致白血球數值降低，但是中性粒細胞絕對值 (Absolute Neutrophil Count / ANC) 需要保持至少1,000才能做化療。白血球下降會增加病人身體感染的機會，所以要特別小心傷風感冒和其它可能的感染。如果發燒至華氏101度(攝氏38.3)或更高、發冷、喉嚨痛／咳嗽、下背部疼痛或無法排尿，請馬上至急救中心。

3. 血小板減少 (Thrombocytopenia)：

化療會造成血小板(platelet)數目下降，一般正常數值是：140,000 - 450,000/mm。血小板數須保持至少100,000才能做化療。低於50,000時，注意可能開始流血；低於15,000時，開始有隨時流血的風險。

血小板數目低會容易瘀青和流血，因此病人要避免刀傷和受傷。除非醫師許可，避免服用阿斯匹靈和其它止痛藥。如果皮膚下出現紅點、瘀青和不正常流血，請告知醫師。如果咳嗽帶血和流血不止，請馬上至急救中心。

4. 紅血球下降造成的貧血 (Anemia)：

化療會造成紅血球／血紅素(RBC / hemoglobin)降低，一般正常數值是：Hgb 14 - 18 gm/dl(男性)；Hgb 12 - 16 gm/dl(女性)。貧血時血紅素值降至10 gm/dl 以下。當貧血時，因為心臟要努力供血，會造成呼吸短促，病人會感覺疲勞。如果咳嗽帶血和流血不止，請馬上至急救中心。治療貧血的方式包括輸血和使用下列藥物：Epoetin Alfa(Procrit®) 和Darbepoetin(Aranesp®)。

II. 排便問題管理須知

如果腹瀉，要少量多餐、避免高纖食物、避免咖啡因和甜食、限制炸和辛辣食物、喝足夠的水(一天八杯8到12盎司的水)。

如果便秘，要喝足夠的水(一天八杯8到12盎司的水)、吃高纖食品、運動、服用醫師建議的軟便劑／瀉藥。

III. 味覺和嗅覺的變化

嚐試食用沒有強烈氣味的冷或微溫食物；如果不想吃肉類食品，可用蛋白質食品代替；嚐試食用各種食品和香料；用液體漱口以避免苦和鐵味的味覺。

IV. 好的口腔牙齒衛生護理

- 1.保持口腔衛生，每日至少4次(飯後和睡前)，使用軟毛牙刷刷牙面和口腔粘膜表面，最好用加上小蘇打與水的混合液($\frac{1}{4}$ tsp. + 16 盎司水)。
- 2.牙膏應使用無磨蝕作用、無增白劑或牙垢控制的(non-abrasive-no whitener or tartar control)。
- 3.使用牙線：
 - 1)如果血小板超過50,000，在牙齦輕輕使用牙線；
 - 2)如果血小板介於20,000和50,000間，在下牙齦輕輕使用牙線；
 - 3)如果血小板低於20,000和當食物擠在牙齒中間時，可選擇性使用牙線；
 - 4)從來不使用牙線的病人，當食物擠在牙齒中間時，應選擇性使用牙線。
- 4.在治療上需要在口腔抹上藥物時，最好先做口腔清理與照護。
- 5.嘔吐和感到噁心後，要徹底漱口和喝水。
- 6.一天數次用蘇打粉和水所調和的混合液漱口，之後用清水漱口。
- 7.當拿下和戴上牙套或附加物時，要特別小心照顧。不合適的牙套會傷害口中黏膜，最好不要使用。
- 8.管理口腔乾燥的技巧
 - 1)保持口腔濕潤；2)喝大量的水(每日8到12杯的水)；3)吸冰塊；4)使用無糖口香糖或無糖糖果；5)使用唾液代替物。

V. 放療後皮膚變化：皮膚變紅、易刺激、乾燥

- 1.用微溫的水和少刺激性的肥皂清洗；
- 2.在治療部位穿寬鬆的衣服；
- 3.避免搓揉或搔抓被照射部位；
- 4.避免照射部位太熱和太冷；
- 5.除非醫師許可，在照射部位不要使用任何產品。

6.濕氣反應：如果此事發生，告訴你的醫師或護士。

VI. 疲乏和體力不足

發生原因：床上躺太久、缺少運動、營養不夠、憂鬱、疼痛、甲狀腺機能減退和貧血。

對抗疲乏保持體力要點：排出活動優先次序；在日常活動中找出容易做的方式；尋找幫助；吃的好和喝足夠的液體；運動如走路、瑜珈、打太極；與其長睡不如多小睡；按照自己的步伐；練習靜坐和默想。

安德森癌症中心設有疲勞門診部，地址是

**Mays Clinic 6樓；電話713-563-4483，
整合醫療部門 713-792-1660。**

VII. 疼痛

病人可能擔心服用止痛藥會產生抗藥性，而拒絕服用。病人也可能因擔心上癮或擔心被視為不合作的病人，而不願就醫治療疼痛。

癌症疼痛治療藥物包括幾種止痛藥：

- 1.Nonopioids適用於輕度至中度疼痛，例如Acetaminophen(Tylenol®)。
- 2.Opioids 適用中度至重度疼痛，例如Oramorph SR®、MS Contin®、OxyContin®、Duragesic Transdermal Patch®。
- 3.Antidepressants 適用於刺痛和燃燒痛，例如 amitriptyline。
- 4.Steroids 用於因腫脹造成的疼痛，例如 prednisone and dexamethasone。

服用止痛藥可能造成的副作用包括：噁心、便秘、鎮靜。當你開始服止痛藥時，也同時服用防止便秘的藥物。

非藥物的疼痛治療，包括：放射療法、植入式神經阻滯、外科手術、機能反饋療法、呼吸和放鬆練習和冥想。

如有需要，請醫生將您轉介到安德森癌症中心疼痛診所，或撥打**713-745-7246**疼痛熱線求助。

VIII. 周圍末梢神經病變

化療會對周圍末梢神經造成傷害(尤其是手和腳的神經)。症狀包括：無力、麻痺、刺痛(tingling)、抽痛、捏痛，失去平衡感或無法協調。如果有上述問題，請告訴你的醫師。因為如果你有神經受損，早期發現是可以恢復。

1. 檢視和照護你的腳：

- 1) 穿寬鬆的棉襪和底部有支撐的鞋子；
- 2) 每日用溫水和冷水浸泡15分鐘；
- 3) 按摩受影響的部位，且儘可能的走路；
- 4) 檢查腳底和腳邊；
- 5) 走在不平的路面要特別的小心，清開走道和備有良好的設備以避免摔跤、跌倒。

2. 檢查和照護你的手：

- 1) 洗碗和處理很熱的食物時，使用防護手套，並調節水溫以免燙傷；
- 2) 擦護膚乳液；
- 3) 按摩你的手。

病人一旦有末梢神經病變的問題，一般治療的目的是在減輕疼痛，治療方案包括：藥物性治療，例如小劑量抗憂鬱症藥；使用抗痙攣劑(Anticonvulsant)：例如Neurontin或者Lyrica；類固醇；局部麻醉；鴉片類疼痛藥物療法(Opioid pain medications)。非藥物性治療則包括：物理或職業治療，及針灸。

其他可以幫助您控制症狀的方式，包括：不要喝酒；如果你有糖尿病，控制你的血糖；儘量做一些預防措施避免疼痛；特別注意你穿的鞋子；在廚房、使用工具或駕

駛盤時，加上寬大且防滑的手扶物；考慮使用有語音功能的電腦軟件，替代觸控或手動。

IX. 如何有效的與醫療團隊溝通

1. 養成寫日記習慣，或使用個人健康管理手冊；
2. 用1到10記錄副作用指數(1是沒有副作用，10代表最高程度的副作用)；
3. 寫下你要問醫師的問題；
4. 知道你的驗血結果，並與你的醫師和護士討論；
5. 與醫師見面時，最好有家人和朋友陪伴；
6. 堅持要有最好的照護；
7. 成為自己健康的最佳倡導者。

X. 用營養來管理和控制副作用：

增加營養

| 食物 | 良好的來源 |
|----------|--|
| 增加卡路里 | 酪梨、乾果、營養補充劑如Ensure®、Boost®、即溶式早餐飲料、堅果和花生醬、牛油和低脂乳酪 |
| 補充蛋白質 | 豆類、奶粉或即溶式早餐飲料、蛋、酸奶、乳酪或cottage 乳酪、高蛋白低脂牛奶、瘦肉、堅果、瓜子，和花生醬 |
| 高卡高蛋白零食 | 乳酪或餅乾、花生醬和果醬三明治、即溶式早餐飲料、貝果和cream cheese、水果奶昔、酸奶加上Granola |
| 低卡高蛋白質零食 | 低脂或無添加物酸奶、低脂乳酪和水果、水煮蛋、無脂奶粉(用水或牛奶沖泡)、脫脂牛奶和graham全麥餅乾 |

癌症病人的 口腔 衛生保健

Richard Cardoso
牙醫師主講

鄧福真 翻譯整理

三月份光鹽健康講座，邀請了MD安德森癌症中心，頭部和頸部手術兼口腔腫瘤部門的助理教授Richard Cardoso牙醫師，為大家講解癌症病人的口腔衛生保健。首先Cardoso醫師介紹一般人口腔裏的細菌，遠超過身體各個其它器官。如：大腸、小腸和肛門。口腔裏的細菌數目甚至超過全世界的人口總數。不像皮膚，牙齒是人體器官內，唯一一表層不會脫落表皮的位置。

造成口腔內這麼多的細菌群，其來源有下列三項途徑：第一是吃進口腔內的食物，如蔗糖(Sucrose)，碳水化合物和木糖醇(Xylitol)。第二是物理化學變化(Physiochemical)，如溫度、酸鹼值(↓PH)和氧氣張力(Oxygen Tension)。第三是其他因素，如遺傳、種族、生活型態和年齡。後兩項因素，我們不太能控制，但食物方面是我們能掌控的。

一般糖份不會直接產生蛀牙。而是所吃進的糖，不僅營養身體，同時也營養口腔內的細菌。這些細菌會產生酸(Acid)，而酸則會在牙齒上形成牙垢(Plaque Tartar)，牙垢堆積久了不消除，便形成蛀牙。一般20歲以下的人，蛀牙部位較易發生在上排牙齒中間部位。20歲至40歲的人，則易發生在兩側的牙齒。中年以後，則易發生在靠牙根的部位(如圖1)。



牙周病 (Periodontal Disease)

當細菌產生的酸，侵犯到牙根，形成牙垢。牙齦也開始發炎紅腫，並造成牙床骨頭的流失，牙周病便產生(如圖2)。



談到口腔的保健，預防工作是很重要的。一百年前，人們刷牙時沒有牙膏可用，只有一杯水和一把牙刷。如今市面上有多種，可以幫助維護口腔的衛生和清潔的產品(如圖3)。有些產品Cardoso醫師不推薦。這些產品，如市面上賣的各種漱口水，這些產品都含有酒精成份。酒精會幫助口腔內細菌產生酸，並進而導致牙垢的產生。Cardoso醫師認為最好的漱口水，是用蘇打粉和水的混合液。比例大約是一茶匙(tea spoon)的蘇打粉加上20 oz的水。每天在刷牙或使用牙線後，用此混合液漱口。

談到口腔的保健，預防工作是很重要的。一百年前，人們刷牙時沒有牙膏可用，只有一杯水和一把牙刷。如今市面上有多種，可以幫助維護口腔的衛生和清潔的產品(如圖3)。有些產品Cardoso醫師不推薦。這些產品，如市面上賣的各種漱口水，這些產品都含有酒精成份。酒精會幫助口腔內細菌產生酸，並進而導致牙垢的產生。Cardoso醫師認為最好的漱口水，是用蘇打粉和水的混合液。比例大約是一茶匙(tea spoon)的蘇打粉加上20 oz的水。每天在刷牙或使用牙線後，用此混合液漱口。



Cardoso醫師也告訴大家，維持良好的口腔衛生要做好三件事。第一是刷牙。正確的刷牙方式，是牙刷與牙齦成45度，刷牙只能清潔牙齒表面約百分之60的面積。第二是使用牙線。食物存留在牙縫間，用牙刷是無法清除的。因此，我們得靠牙線來清除牙縫間的殘留食物。Cardoso醫師建議，正確使用牙線的方式，不僅只是將牙線上下移動而已，還應該要沿牙齒的邊緣上下移動，而且要儘量往牙齦的方向移動，在左、右兩邊的齒緣上，上下移動(如圖4)。第三則是用上述蘇打粉和水的混合液漱口。糖份加上細菌產生的牙斑(Plaque)，會產生酸性物質。蘇打粉混合液可以平衡口腔內的酸性程度，進而減少蛀牙的發生。每天用此漱口水一至二次即可。



圖4：使用牙線及刷牙的正確方式

Cardoso醫師也指出，造成口腔內酸度的高低，並非吃糖份量的多寡，而是與吃糖的頻繁度有關。這是因為當你一口氣吃下大量冰淇淋，吃完後口腔會分泌唾液來平衡口中的酸度。這是唾液對身體的一個重要功用。但是，如果把冰淇淋分成幾次，慢慢地而且連續地吃，則口腔就會像搭雲霄飛車一樣，必須不斷地分泌唾液來平衡口中的酸度(如圖5)。

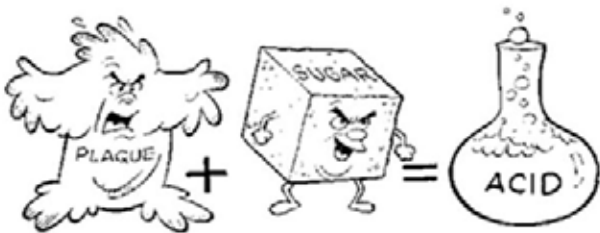


圖5：細菌產生的牙斑加上所吃的糖份，就會產生酸

氟 (Fluoride) 的發明

現在很多牙膏裏添加氟(Fluoride)。根據美國國家疾病管制局指出，20世紀美國十大公共衛生的突破，其中一項便是氟的發明。氟用在口腔保健上，最早是由住在密西根州的一位牙醫發現的。他比較來自兩個小鎮的病人，發現在水中加氟化物的病人，很明顯有較少蛀牙發生。和在水中沒有加氟化物的病人比較之後，幾項研究的結果一致，証實氟防止蛀牙的功效。氟可以使牙齒再礦化(Re-mineralization)



，並確保在表面形成牙釉質晶體(Enamel Crystals)保護牙齒，也可以防止細菌產生酸。

至於癌症治療期間及治療後的口腔併發症的問題，Cardoso醫師特別強調，「預防」是防止口腔產生併發症的最重要工作。

治療前的口腔照護

口腔醫療人員可以在治療之前，檢查並治療下列問題：

- 已存在的感染
- 牙齒斷裂
- 牙齒的修補
- 牙周病
- 不合適的牙套和假牙
- 拿下牙齒矯正器

治療前的口腔照護，Cardoso醫師建議從兩方面著手。第一是建立治療方案，包括消除或減少病人的不良習慣，確保口腔衛生和營養，及消除感染和對身體產生的刺激物。第二是教育病人口腔衛生，癌症治療對口腔的影響，及有關戒菸和戒酒的治療。

治療期間的口腔照護

1)再次強調，口腔衛生的重要及不鼓勵使用含有酒精／苯酚(phenol)成份的漱口水

- 2) 監控口腔衛生：如果需要，可使用抗生素
- 3) 如有疼痛，可使用局部麻醉(Topical Anesthetics)和止痛藥(Analgesics)
- 4) 減少牙醫治療項目
- 5) 管理口腔併發症(Co-morbidities)

治療後的口腔照護

癌症治療後，可以恢復正常牙齒照護工作。如需進行牙齒治療，請先確認血液項目的指數。如果病人有做幹細胞移植(Stem Cell Transplant)，約100天之後，才可做任何牙齒的治療項目。治療後，容易產口乾症(Xerostomia)。病人可以使用唾液替代物(Sialogogues)、針灸和用氟來預防蛀牙。每3至6個月，病人要做例行的牙齒檢查。如果需要，也可開始做牙齒修補工作，如補牙、搭橋、牙套、根管治療及洗牙。在洗牙後也可做局部的口腔手術。

有些接受臉部、頸部及耳部放射治療的癌症病人，照射後，因口腔唾液的製造能力降低，很容易造成口腔的酸度失衡，進而造成蛀牙或牙周病。嚴重的話，還可造成牙床(Jaw)的骨頭流失，形成骨壞死(Osteoradionecrosis)。

治療方案包括每日的氟治療，步驟為

- 1) 用牙線清理所有的牙齒
- 2) 用帶有氟的牙膏刷牙，至少三分鐘
- 3) 用蘇打粉和水的混合液漱口(1茶匙蘇打粉加上20盎司的水混合而成)
- 4) 用一個牙套，填滿二分之一的氟膠(Fluoride Gel)，然後把牙套套在牙齒上，十分鐘後把牙套拿開，並吐出口腔內多餘的氟膠，30分鐘內千萬不要漱口、喝液體或進食。



如果情況更加惡化，有些病人的部分牙床骨頭會流失不見。在此情況下，病人可能要從身體其他部位的骨頭移植過來，例如腳部。另外，Cardoso醫師也指出，裝假牙的人也要好好清理牙套，以防止細菌感染。

特別案例——Zomata治療

有些癌症病人，因癌細胞已擴散至骨頭，會服用一種叫Zomata的藥，來防止癌細胞對骨頭的侵害。但是此藥無法阻止前述因細菌感染所造成的牙床骨頭流失。因此服用Zomata的病人，仍需特別注意口腔衛生的保健。Cardoso醫師建議病人可以做：



- 1) 治療前，消除口腔的感染。
- 2) 維持口腔衛生保健。
- 3) 每年兩次例行性牙醫檢查，修補牙套，洗牙及根管治療。
- 4) 口腔衛生教育

病人不可做大幅度的口腔手術，如植牙、拔牙和牙齦手術。

演講結束前，Cardoso醫師提供下列網址，供大家參考：

www.cancer.net
www.oralcancerfoundation.org
www.cancer.gov
www.spohnc.org





Lynn Waldman 女士

病人與照顧者一起 同心抗癌

Lynn Waldman 女士主講

林莉婷 翻譯整理



九月份光鹽健康講座，邀請到M.D.安德森癌症中心資深社會工作者Lynn Waldman女士，與大家討論病人與照顧者一起同心抗癌的議題。Waldman女士從事社會工作已超過40餘年，擅長幫助並解決癌症病人的需求及疑難，同時提供心理輔導及有效資源，使他們能夠積極面對癌症的診斷和治療，重建信心。

所謂的癌症倖存之道(survivorship)，過去著重在病人本身，但實際上這是整個家庭都將共同面對的問題。癌症倖存者(survivor)的定義，更由狹義的有癌症病史的人，擴展到凡是剛診斷出罹癌的病患、正在接受治療的患者，以及康復者，都在定義範圍內。其中，癌症倖存者可分為許多種。有一些人在治療之後便完全康復；有一些人接受了治療，復原後癌症又再度復發；有些人接受治療康復後，又罹患其他癌症；也有一些人是在不斷地復原與病發之中與癌共存；有些人則在不斷地治療之後，無法戰勝癌症而過世。所以倖存之道其實包括以上各種的旅程。

而所謂的癌症照顧者(caregiver)包括病人的家屬、親戚，或其他提供照顧的人，他們有自己原本的生活，並沒有預期會成為照顧者，但仍接下了這份責任。其中，和病人同住的家庭成員，他們可能必須擔負照顧病人的日常生活起居、交通接送等責任；也有一些遠距離的照顧者(long distance caregiver)，包括了一些並未同住的家人、親戚、朋友，他們提供了情感上的支持和照顧。

以往癌症倖存之道常著重於病人本身的疾病治療，但事實上疾病治癒後的生活品質問題(quality of life)亦同等重要。在此轉換的過程中，並不是在治

療癌症後病人就可從此拋開疾病的陰霾。有些人會有嚴重的治療副作用，比如化療後的噁心、嘔吐和掉髮等；也有些人會有記憶減退、疼痛和神經病痛等問題，或是乳癌病人常見的淋巴水腫；有些人因為體能尚未恢復而無法工作，無法自理而不能回到正常生活；有些人則是情緒上的不穩定，擔心癌症會隨時復發，或是可能得到第二種癌症等等。

很多人往往認為病人在癌症治癒後就可立刻回復到原本的生活，然而對於癌症倖存者而言，曾經罹患癌症是永遠存在的事實，並不會因為康復後就回到原本的狀態。那些倖存者必須持續面對的壓力與問題，都不是在癌症治療結束後就能跟著結束的。

常見到的一種狀況是，癌症倖存者和他們的照顧者都對倖存之道有所疑問，但沒有人願意談論這件事，所以他們也不明白彼此都有著共同的煩惱。這是一種非常個人且隱私的經驗，就算是醫師或護理人員也不見得明白該如何面對、處理，醫護人員往往著重於醫療層面的治療，但倖存之道是更心靈層面的問題。因此像在M.D.安德森癌症中心就設有安德森網絡(Anderson Network)的服務，裡面有許多義工來幫助病人，除了協助病人翻譯、了解治療過程之外，也提供其他精神上的支持與鼓勵。

Lynn Waldman女士最後更提到，關於癌症倖存之道其中很重要的一點，就是別忘了「除了疾病之外的生活」。有許多人在生病之後，因為太著重於對抗癌症，

以致遺忘了原先沒有生病的生活是怎麼度過的。他們忘記了怎麼歡笑，忘記了許多重要珍貴的家庭傳統，而這對家庭中的孩子來說影響是很深遠的。

除此之外，還有一項最重要的就是，別忘了感謝病人身邊一直照顧陪伴的人。我們常常會忘了感謝那些距離最近、做了最多事情的陪伴者。在治療完後，癌症倖存者更應該要注重自己身體的健

康，別忘了定期的身體檢查(眼睛、牙齒等)、養成良好運動習慣、停止吸菸，以及注重營養均衡等促進健康的預防保健。

最後，我們更應該要知道的是，每個人都有可能、有機會罹患癌症，但這樣的疾病並不是一種懲罰或是個人過錯。癌症之前人人平等，我們應該要學習的是如何克服疾病並且活得更好。

另外，有民眾提出關於遠距離照護者如何提供照顧的問題。Lynn Waldman女士表示，只要是任何表示關心的方式都能對癌症病人有幫助，像是定期關心的電話、郵寄卡片或小禮物，甚至email電子郵件(比方說每天寄一個笑話)，都可以是個好方法。有時候人們往往更傾向於在電話中吐露心事，而非面對面的溝通，所以遠距離照顧者最重要的功能就是提供情感上的支持，讓病人有管道能述說自己的煩惱或恐懼。



不可不知的 十件 藥事

Holmes 醫師主講

鄧福真 整理摘要



四月份光鹽健康講座，邀請了MD安德森癌症中心老年病專科的Holmes醫師，為大家講解不可不知的十大藥事。Holmes醫師畢業於德州休士頓大學醫學院，畢業後到芝加哥大學擔任內科住院醫師和從事老年病的專門研究。進入醫學院前，Holmes醫師是藥劑師。以下是Holmes醫師提供的十大用藥注意事項。

第一件藥事：是否過度服用藥物 (Overmedication) ?

如果服用超過五種或十種以上的藥，必須把所有服用的藥品名稱列出，並向藥劑師查詢這些藥品之間有無相互作用。Holmes醫師舉了一個簡單的例子說明過度用藥的情形。

一個病人因高血壓看醫師，醫師要病人服用降血壓的藥，服用後造成頭暈，病人找醫師說明頭暈的症狀，醫師未查明真相為治頭暈症狀又開了一種藥給病人服用。服用此藥後卻造成便秘，病人又告訴醫師，結果為治便秘醫師又開了一種藥要病人服用。本來是為了治療輕微高血壓，結果引發出三種病狀，服用三種不同的藥。

Holmes 醫師說她發現她的病人中，很多有過度用藥的情形。往往過度用藥時，藥物之間會產生相互作用。

但有些例外情況是，當病人服藥時必須搭配服用另一種藥。例如，病人服用利尿劑(Diuretic)會造成體內鉀的流失，因此服用利尿劑時必須同時服用(Potassium)補充鉀。

第二件藥事：是否服用太少的藥？

有時治療某種疾病，病人須同時服用多種藥物。例如有心臟病的人必須服用ACE/ARB、diuretic、beta blocker、aspirin、statin、spironolactone；糖尿病人必須同時服用下列五種藥品：1-3 oral meds、+/-insulin、aspirin、statin、AC。所以要確認醫師開給你的藥是否足夠。

根據一項大型研究，在治療年長者疼痛方面，醫師有用藥不足的傾向，另外，醫師開給心律不整的老年人的稀血藥，往往有開不足夠的傾向。

第三件藥事：要清楚記錄下目前正在服用藥物的名稱、劑量和服用次數

每次看醫師一定要把服用藥物的清單給醫師看，最好也把清單貼在冰箱上，同時也讓家人和朋友知道。對於患有糖尿病、服用稀血藥或患有癲癇症者，最好在手腕上戴上識別證。

Holmes醫師提醒大家務必要保持用藥紀錄的正確性，因為醫師會用以上所提到的這些資訊，來決定下一步用藥情形。

第四件藥事：注意藥物之間的交互作用

服用五種以上的藥物時，需注意藥品間有無相互作用。如果服用超過十種以上藥品，則100%確定某些藥品會產生相互作用。一些研究發現，65歲以的年長者所服用的藥，30%至80%都有相互作用。但是先不要太緊張，真正因藥物相互作用而進入急救中心的只有4%。

不是所有相互作用都是有害的，而且就算有些害處，其影響程度也是很低的，或只是在理論上有相互作用產生害處的說法而已。Holmes醫師建議大家最好在同一間藥房配藥，因為如此他們會有你的完整用藥紀錄，如果有任何藥物間的相互作用也比較容易察覺出來。

此外，病人也要主動詢問藥劑師，所領的藥與其他藥物之間有無相互作用。一般來說，醫師只負責開處方，藥物之間有無相互作用則是藥劑師的責任。

一般容易產生相互作用的藥物包括：warfarin、digoxin、seizure medications、antifungals、methadone。

至於維他命是否會與一般藥物產生相互作用，Holmes醫師的回答是，目前這方面的研究不多，最好還是詢問藥劑師。因為他們可以幫病人查詢各種藥物的資料，尤其是從網絡上得來的資訊可能告訴你有些藥不能同時服用，但是你的醫師和藥劑師會評估病人的狀況，決定可不可以同時服用這些藥。

另外Holmes醫師也建議即使是一些不需要醫師處方、放在櫃檯上的藥，也應透過處方來購買，因為如此藥房才会有你完整的用藥記錄。Holmes醫師說，即使連病人如果要服用阿斯匹林，她都會開處方給他。

第五件藥事：有害的藥比不正確的藥更糟糕

對年長者，不建議長期服用如止痛藥(NSAIDs)這類抗消炎的藥，因為如果長期服用可能造成身體的負擔。因此，如需要長期服用抗生素的藥，必須同時服用保護胃的胃藥，如Prevacid，並定期(每3到6個月)檢查腎功能，看長期服用這類藥物是否造成身體上任何的負面影響。

另外一些不建議長期服用的藥，包括抗憂鬱症的藥(Benzodiazepines)、肌肉鬆弛的藥(Muscle Relaxants)、荷爾蒙(Estrogen)，和一些膀胱和大腸收縮的藥(Antispasmodics)。根據統計，有20%的年長者和40%住在養老院的人，會用到有害的藥物。

第六件藥事：病人要知道為何吃某種藥

病人不但要知道服用什麼藥，並且要知道為什麼服用某種藥。Holmes醫師就有個糊塗病人，讓病人同時服用兩種藥：一種是骨頭的，另一種是控制甲狀腺的。病人搞不清楚哪一種藥是做什麼的，結果誤把甲狀腺的藥當骨頭的藥停了，結果身體很不舒服，才發現停錯藥了。

很重要的是，當醫師寫下處方時，也要醫師寫下為什麼服用這個藥。如此，藥劑師配藥時也會在藥瓶上的標籤記下為什麼服用此藥。

另外，很多病人都有服用補充劑如維他命的習慣。到目前為止，



沒有研究證明維他命可以預防慢性疾病，因此除非你有證明某種維他命不足，或病人吃了心裡比較安心的話，Holmes說可以吃維他命。但是千萬不要吃高劑量的維他命，一般補充100%的量即可。

維他命 A、Beta Carotene、D、K、E，不是水溶性的維他命，因此吃多了，不會自動排出體外的，高劑量的抗氧化(Antioxidant)也是如此。至於維他命D雖然大部分的人因太陽曬得和牛奶喝得不夠，加上隨著年齡增長，大多都有攝取不足的情況。但是Holmes醫師建議最好先去做驗血檢查，看身體內的維他命D夠不夠，如果不夠，經醫師同意後再服用補充劑。記得，最好的維他命是來自食物，而不是補充劑。

第七件藥事：補充劑如維他命也是藥

很多人有一個錯誤的觀念，認為補充劑是天然產物不是藥。事實上，它們也是藥的一種。有些植物提煉成的藥，如Digoxia(如圖)，對身體的影響很大。因此，服用維他命與服用處方藥一樣，有好也有壞的作用。根據消費者報導指出，下列草藥要避免使用：aconite、chaparral、colloidal silver、coltsfoot、comfrey、kava。



也要避免服用高劑量的維他命。下列維他命是可以服用，但是必需要讓你的醫師知道：Cranberry、fish oil、glucosamine、lactobacillus、St.John's wort、vitamin D。

第八件藥事：問醫師，服用藥物是唯一的選擇嗎？

有些病症如關節炎，可能用其它非藥物的治療方式，如走路和物理治療，也很有效。如果患有初期或輕微的高血壓，可以靠運動和減少鹽的攝取量，便可以改善狀況，而不需要吃藥。此外，糖尿病也是如此，多運動或改變飲食，就可以改善症狀了。



第九件藥事：如何知道所服用的藥是有效的？

這個問題很難回答，因為一般藥商所給的資料是相對的，而不是絕對的數字。例如一項有關降膽固醇的藥(Lipitor)，藥商會告訴你這個藥會降低15%得心臟病的機會，但實際與對照組比較得出的真正資料，只降了2%。

第十件藥事：要按照醫師所開的處方藥定時定量服用

很多人都有自動停藥的習慣，所以如果你也有此習慣，不用感到不好意思，但是一定要告知醫師，要不然下一次見醫師時，醫生會以為之前開的藥無效或劑量不夠，反而加重劑量或用更多的藥來治療情況。另外，長期服用對心臟和腦有影響的藥不能突然停止，要慢慢地減量。



結論：

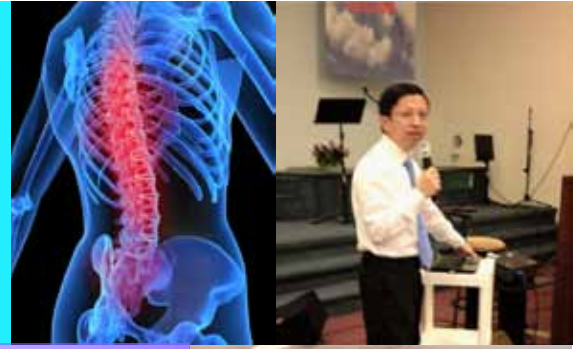
最後Holmes醫師再次提醒大家要注意不能過度服用藥物，尤其是年長者，另外要知道並詳細記錄用藥的名稱、劑量和功能。

班傑明·富蘭克林曾說過：最好的醫生知道大部分的藥物價值並不大。

He is the best physician that knows the worthlessness of the most medicines.

---- Benjamin Franklin

不可輕忽的 脊椎 保健



張育豪 醫生主講
余南燕 整理



張育豪醫生不遺餘力地在推廣"World Spine Day"，也就是「世界脊椎日」。目的是希望大眾能關心自己的脊椎。每個人都非常注重自己身體器官的保養，也很關注三高的問題，卻常忽略了脊椎的保健。

脊椎很重要嗎？將我們的身體比方成房子好了，我們一直注意冷氣和屋頂的保養，或者管線的問題，卻忽略了房子架構的問題。有時候房子支柱的問題，往往是導致其他問題的主因。人的脊椎就如同支撐我們人體的支柱，如果支柱出了問題，我們還可以站或坐或行嗎？

張醫生非常仔細地從頸椎到腰椎，介紹它們的構造以及可能導致的疾病。**在頸椎的問題方面**，一般最常見的就是落枕。落枕的原因，是因為睡覺時，頭和枕頭的位置不對。因此，醫生除了教導大家如何正確地睡在枕頭上之外，也需要買個符合自己頸部弧度、高度的枕頭。這樣不僅可讓頸部放鬆，達到休息的功效，也可減少落枕的機會。

現在的頸椎疾病多了一種名叫iPain的疾病。由於長時間使用電子產品，脖子和頭長時間處於不良姿勢，使頸椎受力過多而出了問題。初期可能只是肌肉痠痛，但若不加以糾正，導致頸椎異常的話，往往會伴隨頭痛症狀，這個問題不可不注意。若需要長時間使用電子產品，除了讓螢幕和眼睛平視之外，每半個小時，記得讓頸部和眼睛休息一下。

接下來就是**腰椎的問題**。腰椎問題之所以困擾著上班族，那是因為當我們站著的時候，腰椎承受到的壓力是100%。那麼我們就會想，所以我們才要坐著上班嘛！其

實，當我們坐著的時候，腰椎承受的壓力是125%，比站著所承受的壓力更大。因此，一些大型公司，例如Apple跟Google，辦公室的桌子都是可以調整高度的，可以站著或者坐著上班。這些公司，考慮到員工的脊椎問題，引進了人體工學的桌椅。相信很多上班族都因為久坐辦公椅而有腰痠的問題。為了自己的脊椎健康，張醫師建議大家不妨每工作一個小時，起來走動一下，除了可以舒展筋骨之外，也可減緩腰椎所受到的壓力。

坐骨神經痛則是很多人所不能承受的痛！其實有些人誤以為自己有坐骨神經痛，但是就醫之後，才發現是因為坐姿或走路姿勢不正確，導致肌肉承受的壓力不均勻而引起的疼痛。這是個徵兆，若不警惕自己，繼續下去就會導致椎間盤突出，坐骨神經痛發作。坐骨神經痛的痛，輕則無法久坐，重則可能導致肌肉萎縮，排便無力。至於引起椎間盤突出的原因，主要是椎間盤長期受到壓力或是突然承受到重力，導致椎間盤的韌帶退化受損，髓核突出，壓到神經。這該如何預防呢？除了姿勢要正確之外，也要鍛煉腹肌跟背肌。因此，**運動很重要，正確的運動更重要。**

所以，日常生活的一舉一動對脊椎的影響都不可輕忽。只要善加注意習慣與姿勢，各處痠痛的機會將可大大減少。

阿滋海默症

佳節居家提示

阿滋海默症協會

節日慶祝活動常造成環境和日常生活的變化，這些變化會影響阿滋海默症患者的行為。當一邊要維持一個愉快、有意義且平靜的假期，一邊還要照顧阿滋海默症患者時，照顧者可能會感到焦慮、孤獨和沮喪。其實，家人和朋友們只要在假日前先做準備，還是能夠一同創造一個快樂、安全的佳節氣氛。請享受佳節時刻，並同時參考下列相關建議：

準備阿滋海默症患者

- 和他們談論會來拜訪的人，並展示訪客的照片。
- 播放熟悉的節日音樂，提供他們最喜愛吃的傳統節日食品。
- 讓他們看着或幫忙擺設裝飾品。
- 患者可能可以識別家人和朋友的臉，但不記得他們的名字，準備名稱標籤是很有用的。
- 有一個安靜的房間：如果事情變得太忙亂，讓一個熟悉的人和患者在一起，讓患者不感到孤立或缺席。
- 事先準備一些娛樂活動(像

是使用相冊)，出現問題行為時，亦可轉移其注意力。

準備拜訪來賓

- 鼓勵親友來拜訪，但是要提前打電話通知，並安排好時間來拜訪。
- 選擇在早上慶祝或一起吃午餐，而不是晚餐，以減少日落症候群的可能性。
- 讓拜訪者了解患者的行為和病情的變化。
- 盡量不要太多人在同一時間來訪，可能會讓患者受不了。

選擇活動

- 以過去的興趣為指導。當首次嘗試活動時，如果沒有興趣，請稍後再試。
- 慢慢進行活動，使患者能理解並享受活動帶來的快樂感。
- 活動建議(根據患者的能力和滿意度及安全性)：製作裝飾物，裝飾樹，裝飾餅乾，包裝烘焙食品，磨光銀器或燈檯，擺放桌上用品，摺餐巾，包裝盒子(即使是空盒，拿來裝飾用也好)，密封節日賀卡



或貼郵票，唱歌或聽歌曲，欣賞照片、影片、家人和過去假期的幻燈片，一起閱讀最喜歡的節日詩、故事、季節雜誌，散步。

保持安全

- 製造一個明確的散步途徑，避免電線、繩子或毯子。
- 使用緞帶或紗來掛裝飾品，而不要用尖銳的鉤子。
- 避免使用看起來像食物的裝飾品。
- 避免使用混亂、閃爍的燈。
- 不要放著點燃的蠟燭或壁爐不管而走開。
- 使用塑膠或絲綢做的小灌木而不要用真的，因為吃了可能會中毒。
- 使用不含酒精的飲料。

準備照顧者

- 考慮是否延續往年的傳統，或開始新的活動。
- 設定自我能力限度，確使家人了解照顧者的需求和願望。
- 尋求幫助。
- 給照顧者自己一個禮物。

給失智親人的節日禮物

- 早期：

患者本人可能知道自已的問題，需要可以提高獨立性的禮物，讓他們仍可享受一些簡單熟悉的活動及遊戲。可以是演唱會、音樂劇、體育賽事或其他活動的門票；在微波爐中加熱的冷凍食品或是一籃水果；相簿或者拼貼舊的家庭照片；阿滋海默症協會醫療警覺暨安全返家手鍊1-888-572-8566。

- 中期：

因為家人需要更多援助，且專注時間較短，可嘗試送需要專注能力的禮物。男性可能喜歡做排序或切割；包含影星、歷史古蹟與自然的圖畫書；宗教錄音或音樂。

- 晚期：

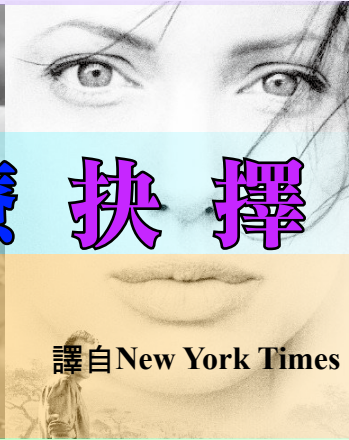
處理複雜事情的能力、理解和認識力都變差。由老照片和紀念品作成的記憶書籍或記憶寶盒，可讓患者回想過去；享受來訪的乖巧的動物；長袍、披肩和溫暖的鞋襪；可以摟抱的填充動物玩具、洋娃娃或枕頭；潤膚乳液及按摩。

給照顧者的禮物

- 提供照顧者休息機會，包含交通的提供、午餐約會、與朋友聚會的時間，以及一個擁抱！專業掃除的禮券、可外送或在餐館用餐的禮券。
- 安排雜貨店購物，送貨或乾洗店服務。
- 當地健身俱樂部或游泳池會員。

請記住，節日會和以往有許多不同，過去的傳統和期望要做適度的調整。注意平衡失智家人安靜獨處和參與活動的時間，以免使他們難以承受。





我的醫療抉擇

譯自New York Times Angelina Jolie 著

鄧福真 翻譯

安潔莉娜裘莉（Angelina Jolie）是著名的電影明星和導演。5月14日，她在紐約時報公開她個人過去三個月經歷的醫療過程，和她為什麼接受這些手術。看完她的信，覺得她真是個美人呀！她的美不僅是外在的，更是來自她的心——愛家人和愛他人的心。

以下是她的親筆信。

我母親與卵巢癌對抗了近十年，在56歲時去世。她努力對抗癌症是為了能看見和親手抱著她的第一個孫子。我的其他小孩沒有機會能夠認識和經歷這麼一位慈祥和疼愛他們的祖母。

我與孩子經常談到「媽媽的媽媽」，我也經常要向他們解釋帶走他們祖母的疾病。他們總是問這個疾病會不會發生在我的身上，我也總是要他們不要擔心。但事實上我身上帶有不好的遺傳基因——BRCA1的突變，而這個突變將大大提高我罹患乳癌和卵巢癌的機率。

我的醫師告訴我，雖然每一位女性罹患乳癌的風險並不一致，但是有BRCA1基因突變的我，卻有87%的機率會得乳癌，以及50%的機率會得卵巢癌。事實上，雖只有少數的女性帶有這突變的遺傳基因，但帶有此突變基因的女性得到乳癌的機率卻高達65%。

當我知道這些事實後，我決定先發制人，盡量降低自己罹患乳癌的風險。因此我決定接受預防性雙乳切除手術。會決定先做雙乳切除手術是因為我得乳癌機率比較高，並且此手術加上重建手術，所需進行的過程比較複雜。（報導指出裘莉女士在乳房重建後將會做卵巢切除手術。）

4月27日我做完了乳房切除和重建手術。在這段近三個月醫療過程中，我能夠在消息受到嚴格保密下進行一切手術，且仍能照常工作。

如今我把這段過程寫出來，是希望藉我的經驗讓更多的女性受惠。癌症這個字仍然造成許多人心中的恐懼和深深的無力感。但是今日的我們可以透過簡單的血液檢查來預測一個人得乳癌或卵巢癌的機率，並進而採取行動來預防它們的發生。

我的全部醫療過程開始於2月2日。先進行一項「延遲保留乳頭」(Nipple Delay)手術，此手術是要確認我的乳頭下的乳腺管(breast duct)是否有疾病。接受這項手術，要在乳頭旁割開小切口，切除乳腺管，並接受活組織切片，乳頭會依賴皮膚周圍的血管供血，以防壞死。這個手術雖然造成一些疼痛和瘀青，但卻能提高保存乳頭的機率。

接著是兩週後的切除乳腺組織，並置入臨時膨脹器(temporary filler)，一般會用鹽水袋，並注水撐起水袋，整個過程歷時8小時。當我醒來時，我的胸部掛著引流管，皮下還裝了擴張器(expander)，看起來就像科幻電影中的一幕。然而，手術才過幾天，我便恢復了正常生活。



再來則是九週後，進行的最後一項手術——把乳房替代物(implant)植入胸部，重建乳房。過去幾年醫療科技在乳房重建上有很多突破，因此重建的乳房也可以非常美麗。

我寫這些是要告訴其他女性，要不要做乳房切除手術，是一件不容易做的決定。但是我慶幸我做了這個決定，這個決定讓我得乳癌的機率從87%降至5%。

同時，我也可以告訴我的孩子，他們毋須害怕乳癌會奪去我的性命。他們從我身上沒看到什麼令人不安的改變，他們所見的只是我身上的一個小疤痕，所有其他的部分仍是我——他們的母親，從前和現在都一樣，沒有變。

他們知道，我很愛他們，我為了能與他們更長久在一起，會再所不惜地做任何事情。就個人方面，我不覺得自己少了女人味。對於能夠作出一個無損我女性氣質的重大決定，我感到自己有力量。

我很幸運有一位愛我和支持我的伴侶(Brad Pitt)。我想對那些伴侶將要經過這些手術過程的人說，你們在整個過程中扮演重要的角色。我在 Pink Lotus Breast Center 的每一次醫療手術，Brad總是全程陪伴。我們嘗試在過程中一起苦中作樂。我們知道這一切是為我們的家和為我們的孩子而做的。事實上，這個過程讓我們變得更加親密。

對所有看到這篇文章的女性同胞們，希望我的故事幫助妳瞭解妳有選擇的權利。我要鼓勵所有的女性同胞們，尤其是有乳癌和卵巢癌家族史的女性們，積極尋找有關這方面的資訊或諮詢專家的意見，評估妳的風險，然後做出正確的選擇。

我知道有很多其它替代手術的另類療法，在時機恰當時，我會把我自己的治療方案在 Pink Lotus Breast Center 的網站上公佈，希望對其他女性同胞能有所幫助。

根據世界衛生組織統計，每年約有458,000人因乳癌而去世，大部分發生在低和中收入國家。因此，不管這些人的經濟狀況，家庭背景，和來自何地，我們應該努力讓更多女性能接觸基因檢測及預防性治療方案。檢查是否帶有BRCA1和BRCA2遺傳基因突變的費用，在美國至少要3000美金，這筆費用對大多數婦女而言仍是一個挑戰。

公開我的醫療抉擇的另一個原因，乃是很多女性同胞仍不知道她們活在癌症的陰影下。我真誠的希望，她們會像我一樣做基因檢查。如果檢查結果和我一樣，屬於高危險羣者，知道她們有選擇的權利。

人生充滿許多挑戰，我們不應該畏懼那些我們能夠正面迎擊和控制的挑戰。



附註：

BRACA1 和 BRACA2 是屬於一種抑制腫瘤的基因(tumor suppressor)。當這些基因發生突變(mutation)時，會導致遺傳性乳癌和卵巢癌的發生。不是所有的突變都是不好的，但是當遺傳了不好的突變基因，正如裘莉女士的例子，將比一般沒帶此不好遺傳基因的女性罹患乳癌的機率高出五倍。根據美國國家癌症總署的資料(National Cancer Institute)，一般女性一生得乳癌的機率是12%。





二. 癌友和家屬分享

1. 癌症讓我再次重生
2. 愛與希望
3. 有限裡活出無限
4. 重磅的愛
5. 懷念克平
6. 愛是恆久忍耐、永不止息
7. 主就在我們中間
8. 血的故事
9. 奇異恩典
10. 你為何對我這麼好
11. 命運書：休斯頓病中札記
12. 人的盡頭、神的開始
13. 恩典之路：從病友到義工



霍成舉
Newman Huo

癌症讓我再次重生

霍成舉

為什麼 癌症會偏偏降臨到我頭上？我應該如何面對癌症？我應該怎樣渡過我的餘生？諸如此類的問題可能會困擾每一位癌症患者，特別是在他們初次確知自己的病情之後。

作為一名基督徒，我感到自己非常的幸運，由於神的帶領和保守，以及家人的支持和關愛，我在過去四年中能夠逐步走出癌症治療帶給我身體和心理上的陰影，並讓我進入一種嶄新的生活方式，來盡心、盡性、盡意、盡力愛主我們的神，以及服事他人。我堅信，過去四年以來與癌症鬥爭的經歷充分見證了使徒保羅在《羅馬書》8章28節所說的：「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按他旨意被召的人。」

1966年，我出生在中國湖北省的一家國營農場。我父親是小學教師，我母親是農場工人。我並沒有基督教的家庭背景，因為父母都不是信徒。這就注定了我必須探索自己的信仰之旅。

1986年大學畢業之後，我被分配到家鄉縣城的一所高中當英語教師。1989年的一個夜晚，一場災難降臨到我身上。我與同寢室的一名老師發生了爭吵，對方歇斯底里地將一把水果刀捅進了我的胸部。我的右心室被刀貫穿，我當時就非常清楚地感覺到自己馬上要死去。不到十五分鐘，我就被送進了附近的一家醫院，接受急救手術。手術持續了三個多小時，之後我在醫院昏迷了四天四夜才恢復意識。我在醫院住了二個月之久，身體上的創傷逐漸復元。

1991年，我考入了湖北省武漢大學哲學系，攻讀美學專業碩士學位，試圖透過哲學尋求我生命意義的答案。經過三年的學習，我仍沒有找到一個更完善的答案，但我開始認識到：哲學本質上屬於方法論，因而並不能為我們提供關於生命意義的明確答案。

1994年，我南下深圳，在一家中學當初中英語教師。此後神才真正開始在我的生活裡實行祂的計劃。在一個家庭教會裡，我逐步學習聖經並認識耶穌基督。1995年10月8日，我在深圳市石岩湖接受了洗禮。受洗之後，我決定將我的英文名字改為“Newman”，以此表明我在耶穌基督裡的重生。我的靈感來自於《哥林多後書》5:17的經文，其中說：

「若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」

1998年，美國俄亥俄州阿什蘭神學院 (Ashland Theological Seminary, Ohio) 提供我全額獎學金，為我締造了一次來美深造的機遇。2001年8月，我在阿什蘭神學院獲得了聖經研究專業的文學碩士之後，我和家人返回中國，在天津市從事福音傳播的工作。2001年底，我和家人決定南返深圳市。2002年4月，我受聘於英文《深圳日報》(Shenzhen Daily)，成了一名新聞記者。

到了2008年底，我在報社工作已達六年之久。此時我感到自己已到達個人事業和生活的巔峰狀態，自認是自己在掌控著生命裡的一切。但是我開始遭遇了一場中年健康危機，這場危機讓我認識到：我其實並不能掌控我個人的生活。相反地，惟有神才真正掌控我生命的一切。這場危機讓我重新學習倚靠神，重新恢復我與神的關係。

2008年12月18日在深圳市人民醫院
接受第一次放射治療前



2008年12月4日，我在深圳市人民醫院被初步診斷患有「(鼻咽)非角化分化性癌」。從12月底到2009年2月中旬，我在深圳市人民醫院接受了二個半月的頭部放射治療；放射治療共38次之多，已達該治療方法的極限。2009年5月在深圳市中醫院住院接受中醫調理期間，發現腫瘤依然還在。5月底轉院到廣州市中山大學腫瘤醫院接受治療。5月25日該院診斷我患有「粘液表皮樣癌」；6月2日我在該院接受了腫瘤切割手術，術後則被診斷為「鼻咽腺樣囊性癌」。

2009年6月2日在廣州市中山大學腫瘤醫院接受腫瘤切割手術後



我永遠不會忘記，在接受腫瘤切割手術的前一天晚上，我和太太在醫院附近的旅館裡進行了一個特別的禱告，祈求手術的成功。在禱告中，我還鄭重向神許諾：「如果神再給我一次獲得健康的機會，我將把我的餘生全部奉獻給神的事工。」

手術之後，我私自決定要弄明白我的腫瘤診斷報告，因為深圳市人民醫院和廣州中山大學腫瘤醫院對我的病給了不同的解釋。我把深圳市人民醫院2008年12月最初做的活體組織檢查(“活檢”)切片借了出來，交給廣州中山大學腫瘤醫院進行病理診斷。

這一次廣州中山大學腫瘤醫院做出了與深圳市人民醫院相同的病理報告。於是我便質詢中山大學腫瘤醫院負責為我做病理診斷的醫生，為何她先後二次做了不同的病理診斷結果。在聽了我的陳述之後，這位醫生解釋道：她的第一次病理報告是根據我的第二次活檢切片(2009年5月深圳市人民醫院做的)做出的，而我的腫瘤在我接受放射治療之後在細胞形態和性質上可能已發生了改變。她讓我把在深圳市人民醫院做的二次活檢切片(包括2008年12月做的和2009年5月做的)都借出來，付費再做一次會診。

最後，在2009年8月下旬，我終於拿到中山大學腫瘤醫院在7月28日做出的病理報告，其結論為：我的腫瘤是「病變既有未分化型非角化性癌成分，又有腺癌成分，考慮為『(鼻咽)複合型癌』，由以上兩種成分構成」。在看了我的最後病理報告後，為我做腫瘤切割手術的主治醫生笑著對我說道：「你的腫瘤是如此的罕見，你真應該去香港買個六合彩，因為中六合彩的機率就跟患上你的腫瘤的機率差不多！」

2010年2月，我特意去了一趟以色列朝聖，因為我認識到：惟有我對神的信仰，才能夠給予我信心繼續活下去而且還要活得更好。在八天的旅程中，我拜訪了耶路撒冷、拿撒勒、加利利湖、伯利恆等地。在耶路撒冷哭牆下，我為我的健康進行了特別的禱告；在約旦河冰冷的河水裡我為自己施行了洗禮(因沒有任何牧師在場)！在走訪了耶穌曾經生活和工作過的聖地之後，我終於在內心深處找到與神相處的平安，預備接受祂的呼召和揀選！

2010年2月6日在約旦河洗禮處亞得尼



通過與癌症的抗爭，我逐步認識到，神藉機要求我把我的生活節奏慢下來，因此給我一次反思我過去的生活以及改變我生活道路的機會。

經過反復考慮，我在2011年9月重返美國阿什蘭神學院學習。2012年6月初完成道學碩士的學業後，在俄亥俄州首府哥倫布市的一家主要醫院，接受了三個月的醫院牧師的培訓。9月初，從北方搬到德州休斯頓，開始在一家聯合衛理公會教會工作。

現在我堅信：從事聖職，是來自神的呼召。神會預備和造就每一位感受到神的呼召並準備回應祂的揀選的人。



愛與希望

王謙

大家好！我是來自中國大陸的肺癌患者，名叫王謙。2010年12月體檢發現右肺下葉有團塊影，進一步確診為惡性腫瘤。同月23日在中國醫學科學院腫瘤醫院手術和化療，2012年9月原位復發及右肺門淋結轉移，11月7日來到美國MD安德森醫院治療。

得病雖然不幸，但在治療疾病的過程中也發生很多趣事。在我得病以後有幸又「被」別人起了兩個名字。一個是老婆起的。在我剛開始手術和化療後要每三個月複查一次，如果沒問題就可以樂呵三個月，於是老婆說：「給你起個名字吧！你不是每次複查沒問題就可以快樂三個月嗎？那就給你起個網名叫『快樂三月』吧！」

這個網名，令我感觸頗深。過去每一天都覺得平淡無奇、不知珍惜，可以盡情地揮霍與浪費。但當疾病突然降臨到我身上，突然間發現生命即將走到盡頭，也就是在這個世界上即將成為過客的時候，我還沒來得及盡孝，還沒有與我的愛人白頭偕老，還有太多的事情沒有去做……。

於是現在的我對黎明是多麼渴望，對明天是多麼盼望。每當看到朝陽在東方徐徐升起，充滿希望的一天又向我走來的時候，心裡就無比的喜悅與幸福，她讓我有時間與家人盡享天倫。其實，人的幸福是那麼容易得到，人的生活是如此容易滿足，我將更珍惜未來的每一天。

第二個名字是MD安德森的護士給起的。在這裡的治療方案是放、化療結合，以放療為主。第一次去做放療，醫生介紹了很多注意事項，要在治療專用床上躺半個小時不能動，翻譯走後，即準備開始治療。然而人有三急，臨治療前突有內急，只好和護士小姐說我要去WC，見護士小姐一臉茫然，我再說得去WC，她還是沒聽懂。

我心想你是美國人嗎？難不成和我一樣也是個老外吧！我們在中國從小就聽說外國的衛生間叫WC，真正到了外國，人家怎麼還聽不懂呢。又不敢用肢體語言表達，怕人家告我性騷擾。看病不成反被關起來，可就划不來了。我突然想起了衛生間的圖標一般都畫個小人，我就畫了個小人，她好像終於看懂了，領我走出了治療室，來到我老婆面前，原來小姐以為我要找我老婆。見到老婆，我當然又說：「我要去衛生間」。老婆用笨拙的英語跟她說："restroom"，護士小姐這才恍然大悟，大笑不止。

我才從衛生間出來，那位護士小姐離得老遠就喊我："Mr. WC"，從此我又多了一個英文名字Mr. WC。自此我學會了衛生間的英語叫"restroom"，這也是我來美國學會的第一個英語單詞。

前幾天與家裡人通電話，老爸對我說：「你要好好感謝在美國幫助過你的人，要向人家學習，去幫助更多需要幫助的人。」是的，我們這些從中國大陸來的病人，初到美國，在就醫、語言和生活等方面都遇到了巨大的障礙，正在茫然無助的時候，教會的弟兄姐妹伸出了援手，給了我們巨大的幫助和無私的愛，我們才得以順利地治療和生活。無以回報，只能將這份愛帶到我所踏過的每一塊土地，並將愛傳遞下去。

看到劉如姐為我們忙碌了一天，飯沒吃，水沒喝，就匆匆離開。看到她那疲憊的身影，心中充滿無限的歉意和敬佩。在她身上體現了平凡與偉大，生活的平凡絲毫沒有影響到她那偉大的愛，愛讓我們聚在一起，愛讓我們對未來的生活充滿了希望。

在這裡我僅代表老爸、老媽和家人，以及所有來美看病的中國病友和家屬，向休斯敦中國教會、光鹽社、光鹽社的創始人黃繼榮牧師、孫威令長老、鄧福真大姐、劉如姐，以及所有關心和幫助過我們的弟兄姐妹和朋友們，表示衷心的感謝！謝謝你們付出的一切！並希望所有來美看病的病友都能有一個滿意的治療結果！

有人說，

出生一張紙，開始一輩子。
學習一張紙，刻苦一輩子。
工作一張紙，努力一輩子。
金錢一張紙，辛苦一輩子。
領導一張紙，鬥爭一輩子。
榮譽一張紙，虛榮一輩子。
病歷一張紙，痛苦一輩子。
悼詞一張紙，了結一輩子。
淡化這些紙，快樂一輩子。
忘掉這些紙，幸福一輩子。

最後，祝大家快樂幸福一輩子！

有限裡活出

無限

楊姝



Ju常常對我說：

「其實，生命的長度真的沒有那麼重要，一切都在上帝的安排裡。但是，有限的長度裡，我們能做什麼事，能對周圍的人有怎樣的影響，能對別人的生命有怎樣的幫助，這些生命的寬度都是我們可以拓展的。」這話常在我耳邊縈繞，讓我想起很多很多人……

我想到Ju她自己對所有人的付出。人人提到她都說她是天使，語氣裡滿是尊重和敬佩。而她自己，永遠是那麼樸素和低調，沒有華麗的衣服，沒有鮮豔的裝飾。她所擁有的，是上帝讚賞的“溫柔安靜”，和一顆時時湧現出愛的心。她總說人的時間有限，每個人都有自己一套分配時間的方法。然而世上還有那麼多等著她去幫助的人，她就不捨得花多一點點時間在自己身上了。

我想起 Nick Vujicic(力克·胡哲)，這個“沒手、沒腳、沒煩惱”的年輕人。他生來殘障，四肢全無，有的是一隻你不知該稱作是手還是腳的“小雞腿”。他的母親是護士，非常了解懷孕期間應該注意些什麼，所以醫學沒有辦法解釋他的殘障，自然也沒有辦法醫治他。

他的父母是虔誠的基督徒，就連牧師也弄不懂為什麼上帝要這樣對待愛祂的兒女。然而這樣一個世人眼中接近“廢物”的小矮人，卻成了千萬人心中的巨人。因為他獲得了兩個大學學位，他成了企業總監，他騎馬、打鼓、游泳、衝浪，他所享受的人生樂趣遠比四肢健全的我來的多……

然而，更重要的是，他踏遍世界各地，以自己的經歷激勵了百萬人的靈魂，使他們在逆境中看到希望，從頹廢中振作起來，相信上帝，相信愛，相信美好。

其實，由於他身體的特殊構造，沒有一個人知道他的人生路可以走多長，然而，僅在這短短三十年的歲月中，他的路就已經被拓展得何其之寬！相信將來他面對上帝時，可以自豪地說：「那美好的仗，我已經打過了；該跑的路程，我已經跑盡了；當守的信仰，我已經持守了。」
(提摩太後書4：7)

我也想起成貴，這個曾經英俊瀟灑、事業有成的明星，一度被稱為繼李小龍和成龍之後的第三條龍。他在婚後第七天被診斷出患有鼻咽癌，最終醫治無效去世了。由於癌生在頭部，隨著病情的惡化，他眼睛瞎了，整個面孔全部腫起來，扭曲變形，五官完全移位。原先的英俊不見踪影了，一般人都會躲藏在陰暗的角落，不願再見任何人，何況是一個昔日的明星？！可是他在知道自己來日無多的時候，仍頂著腫脹的癌瘤，四處對人做見證，告訴他們上帝幫助他克服恐懼、帶給他永生盼望。

她賢惠的妻子更是從剛結婚就以無比的耐心愛心服侍丈夫，並且在丈夫被折磨得不成人形並且散發著腐血惡臭時，她卻看他為無比的美麗和聖潔——因為她眼見他承受痛苦，卻從無恐懼和苦毒，他反過來安慰每一個為他流淚的人，對他們笑，逗他們開心。他完全敞開自己，平安喜樂從心底真誠流露，引得他的全家和許多朋友回到上帝的懷抱。我在香港的時候曾經和母親一起看他的錄影帶，兩人從頭到尾泣不成聲……

前天給母親電話，正碰上她為了家中瑣事不開心。於是將這些感想與她分享，跟她討論生命的長度與寬度。「你如果將注意力一直集中在自己身上，你的生命無論有多長，只能走出一條直線。然而若你往左右走開去，多關注一些別人的需要，造就別人的生命，是不是你的生命就有長、有寬、有面積了？生命就變得豐富了？」她連連說對，感謝上帝讓她的女兒也成為她屬靈的姐妹，她的不愉快一掃而空了。

突然這時，心底有個聲音提醒我，「嘿，你還忘了高度哪！你的生命有長度、有寬度，也有高度呢！」哦，對啊，我們對上帝的愛，與祂的交流溝通就是向上的高度啊！聖經說我們要盡心盡意盡力愛主我們的神。只要我們願意，我們可以盡一生的努力與祂無限接近！

可見，上帝給的生命長度雖然有限，我們卻可以從有限裡面活出一個立體的、鮮活的、精彩的無限！



重磅的愛

舒舒

聖經說，沒有行為的信心是死的。
沒有行為的愛心也是死的。

言語的巨人，行動的矮子，在生命之舟遇到驚濤駭浪時，屢屢顯露真面目。無情，摧毀力極強。然而艱難時愛的堅守，只需那麼一丁點的細小觸摸就會迸發出耀眼的愛和人性美好的光輝，使見者動容落淚，久久暖意在心，不能忘懷。

過去一年中，眼見了那麼多癌症病友的家庭來來去去。生命、恐懼、愛、取、捨……這樣一個個龐大沉重的話題在我的生活裡不停交錯顯現。如今最清晰的，還是愛，是親情，是相守，是忠貞。以至於在一次關於“愛”的課堂上，我不假思索給愛下的定義——愛就是當丈夫摸著妻子化療後光光的頭上新長出的頭髮，眼中充滿著無限深情，覺得妻子擁有這世界上最美麗的髮型！

說這話時，這對不離不棄的小夫妻就坐在我的對面。我一講完，課堂裡的面紙立即就不夠用了。

卸下層層包裹，我們的心，都那麼的柔軟，不是嗎？

記得當時他們在聚會裡這一個小小的舉動，突然就襲擊到我的淚腺，坐在角落裡，我淚流滿面。真的覺得那幅畫面好美好美，永遠不會忘。就那麼一個溫情的凝視，就那麼一個不經意的動作，就那麼一絲淺淺的微笑，所有的溫柔、顧惜、憐愛全部傾瀉，所有的過去、現在、將來全部定格。那些世界名模的一頭烏黑又或金亮的時尚秀髮，通通被愛人那新長出的短短的、刺手的、卻象徵著新生命的毛髮，瞬間擊敗——現代人稱之為“秒殺”！真愛，寫在這一刻。

好似一個天平，生活的重擔將一端壓下，另一端就需要靠“愛”這個重磅砝碼來承載重擔。這重磅的愛，就是行出來的愛。

若是我們在天平的另一端加上的還有來自上帝的愛，有祂的獨生愛子為我們被鞭至皮開肉綻走上十架的最最重磅的愛，那麼我們就不用再懼怕生活的任何重壓了！



懷念克平

劉如

今天除了克平的妻子劍紅、兒子吳建、和姐夫以外，我大概是對克平認識最深刻的人了。去年五月的某天在 MD Anderson 的餐廳偶遇克平、劍紅夫婦，知道他們大老遠從中國到休士頓來治療癌症的確不易，可能需要幫忙，我們互留了電話號碼。

這一年來陪伴他經歷艱辛的抗癌路，克平的治療並不順利，因為病情持續發展，在安德森醫院不同部門間來來回回轉診，他總是那麼堅強、勇敢地面對，劍紅又是這樣無怨無悔地服事著先生克平，讓我很心捨，就像8181 Fannin 小區裡其他家庭一樣，他們的家屬是如此深愛著自己生病的家人，甘願放下一切，不離不棄地來照顧他們。

即使是在治療的極度不舒服的狀況下，克平不只一次默默地為其他病友提供經濟上的幫助，他還總是告訴我：「劉如姐，請不要說出去。」就在他離世的前幾天，雖然他已經呼吸很困難，他還是為我在光鹽社做義工經常到醫院的加油費、停車費操心，克平就是如此心思縝密、為人著想、識大體的人。

在他每次面臨治療上的挫折時，我都能在旁感受到他的心情，當他承受化療帶來嚴重的皮膚發炎、潰爛時，還忍得住疼痛，眼睛濕潤地告訴我：「劉如姐，我要是能早信主就好了！」去年，為見證他信仰的堅定，他堅持參加教會感恩節洗禮。受浸當天，我把輪椅都預備好了，準備推他進禮拜堂，他卻堅持自己慢慢地、一步步地走上講台。他就是這樣的人，只要自己力能所及之處，決不麻煩他人。

雖然在老家他是個事業有成的企業家，但在我面前，他永遠是那麼謙卑，不只一次告訴我，他喜歡在病中認

識的這一群病友及家屬，喜歡教會弟兄姐妹的真誠，這一年是他一生中感受到最多“關愛”的一年，他選擇在這裡離開人世，因為他說：「我的教會在這裡。」

好多次我陪克平去掛急診，在急診病床邊與他談論內心深處的想法，看到他生命的改變，看到他那麼自在地卸下以往在中國的種種包袱，很真實地做他自己。雖然他在美國這一年生活極其簡單平靜，

少去了在中國生活的光環，但這種平安、喜樂的日子卻是他渴望已久的。在他最後意識漸漸模糊的階段，他口中述說的是這群陪伴他抗癌的戰友的名字，和對給予他關心的弟兄姐妹的感謝，他更說：「認識神是他來美國最好的收穫。」

我親愛的克平弟兄，因為這場病痛，讓我們這群過去從未相識的人來到你身邊，更因為神的愛，讓我們成為主內一家人，我感謝神，讓我有這樣的福份認識你和劍紅，讓我有如此福份分享你生命中的甘苦與喜樂，並陪伴你走完世上的路。如今你已打完那美好的仗，息了世上的勞苦，真正回到天父身邊。

我親愛的弟兄，我們會懷念你！





愛是恆久忍耐、 永不止息



陶劍紅

親愛的克平，你已離開我們快兩個月了，你在天堂快樂嗎？沒有我在身邊照顧，你要照顧好你自己。

這麼多天了我還是不願相信你已離開了我們，我只當你去遠方旅行了，那個地方是天父應許給我們的美麗天國，那裡再也沒有病痛、沒有悲傷。親愛的，你在天父身邊等著我，等我們在天家再次相逢，從此再也不分離。

你走後我過的每一天都是那麼漫長、那麼備受煎熬。生活中依舊到處瀰漫著你的氣息，我卻找不見你踪影。你就像一棵大樹，我是依附在樹上的青藤，我的生命因你而精彩。你一直呵護著我，以至於我深深依賴著你。沒有你的日子，我似乎找不到生活的方向和目標。沒有你的日子心痛又落寞……每個難以成眠的夜晚，都在用思念譜寫著傷痛的記憶。

曾經的往事如潮水般湧上心頭，幾多哀思、幾多淒涼、幾多寂寞、幾多孤獨。回想曾經一起走過的溫馨日子，二十年的點點滴滴，竟成了永遠的追憶。唯有眼淚，只剩心碎。夜深人靜時，我抱著你穿過的衣服不願放下，因能聞到你的味道，感覺你就在身旁並沒有離開。你給予的愛，時刻圍繞著我，早已融入我呼吸中，寄生在我生命裡。是我做得不夠好嗎？上帝為何只給我們半世情緣？

我也深深懊悔，在你生病前幾年，在那段艱難的日子裡，你拼命工作，總想把每件事做得完美。我知你已身心俱疲，總想著我們還年輕，卻沒注意你的身體，怎料此時你的身體早已透支、不可修復。多麼痛的領悟！

自從三年前你得病起，對於一眼可看到的未來是多麼地不甘心，只求上帝能給我們在一起的時間多點、再多點，執子之手，與子偕老。每每黃昏後散步，我牽著你的手不願放開，怕哪天牽不著你的

手。往往看到年老夫妻相互依偎著從身旁走過，我只有深深地羨慕和傷感。


三年來踏著荊棘一路走過，我們在患難中生死相依，我們的感情更是得到昇華。你是那麼地堅強、樂觀，一次次的治療，把你摧殘得體無完膚、疼痛難忍。你的每寸肌膚、身體的每個器官，都經受著冰與火的煎熬，你說這些你都可以熬過去。你說想盡可能延續你的生命，你要多陪著我們。在我和兒子心目中，你是盡心盡責的丈夫和父親。

你知道我的依賴性強，你在病友面前總是說我越來越能幹、越來越堅強了。其實只有我自己才明白我的軟弱、我的膽怯、我的無助。如果說我有些許的成長和改變，那正是你的不幸和苦難所成就的啊。

你總說如果病情能穩定，你要去幫助那些艱難困苦之人。你就是那樣豁達、有擔當、有愛心的人。為了活著，為了給我們信心，你完全改變了原來的飲食和生活習慣。為了活著，你堅持每天鍛鍊，即使在治療期間副作用嚴重時也盡可能地堅持。你說你要創造奇蹟，要盡可能多陪我們一些日子。


看到你這麼努力堅持著，我總是情不自禁淚如雨下，總是感慨，活著多好，可活著卻又多難啊。我羨慕每個健康活著的人，羨慕一切有生命的生靈，那是怎樣無法釋懷的情緒，那又是怎樣對命運無常的不甘，和對殘酷現實無奈的傷感。

其實從發現病情那時，醫生說你的病已屬晚期，留下的時間並不多。治療期間病情




也一直在緩慢進展，若非你靠著堅強的意志和與病魔頑強抗爭的精神，早就倒下了。親愛的，其實你已創造了你生命的奇蹟。你永遠是我們心目中的生命鬥士！

非常懷念在美國的美好時光。為了延續生命，2012年春天，我們踏上了美國的求醫之路。感謝神把我們帶到遙遠的休士頓，開始了神所帶領的奇妙恩典之路。在那裡我們找到了自己的信仰，我們成為神的兒女，在那裡留下了我們生命的足跡。



當我們在異國他鄉、語言不通的求醫過程中，當我們對治療充滿恐懼擔心、無助徬徨時，神藉著降落人間的天使，因著神的愛，我們找到了光鹽社，認識了休士頓中國教會的眾多弟兄姊妹，在治療期間給予我們許多無私的幫助。

也因著神的愛，使我們和從國內來治病的病友及家屬們在患難中互相鼓勵、互相幫助，親如一家人。感謝神的恩典和憐憫，讓我們知道什麼叫真愛，什麼是完全無條件的愛——那就是來自主耶穌的愛！



那時你總是感慨沒有早些認識主耶穌，你說在國內沒有想到的愛，在這裡得到了。你說愛其實不需要回報，愛需要傳遞。就在你忍受著病痛折磨時，還想著他人的困難，你總念叨著要盡自己的力量幫助解決。你是那樣謙卑和懂得感恩的人，就在你生命的最後幾天，你還說要把來到美國收穫的愛和感動通過自拍保存下來，做美好的見證，終因你的病情進展太快而沒能完成。

親愛的，你放心，我會替你完成你未了的心願。來到美國，你總是感慨，幸福生活原來

如此簡單。其實這一切都是上帝的旨意，在你生命的最後階段，讓我在美國能陪你過一段簡單、純樸、寧靜的生活，讓我們能在神帶給我們充滿愛的環境裡生活。我知道你想要的就是這種生活。感謝神！

親愛的，你的肉體雖然離開了我們，你給的愛會永遠相隨左右。我會記住愛，延續愛，傳遞愛。「愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是永不止息。」感謝上帝給了我如何愛的啟示，再大的風暴，盡頭處都是上帝的榮美和良善。世上沒有任何痛苦愁煩，能使我們與神的愛隔絕。不管如何，都能懷著希望去追尋祂的應許。

親愛的，你在天父身邊一定要幸福，因為在天家，那裡有神為我們預備的、人心未曾想到的美好，那是我們永恆的家。今生的盼望就是在天家與你再相聚！



主就在我們中間

高宇

作為一個土生土長的上海70後，我在30歲之前的生活波瀾不興，讀書、工作、結婚，一步步順利得平凡。也許命運也覺得這樣的生活缺少刺激，6年前淋巴癌悄悄找上了我。初次知道自己罹患癌症，拒絕、憤怒、不甘、失望、恐懼、無奈和麻木等負面情緒接踵而來，我陷入了崩潰邊緣。

然而我的家人卻對我“不拋棄、不放棄”，在他們無私的奉獻和無微不至的看護下，在熬過

了近一年痛苦不堪回首的化療和放療後，我的病情幸運地得到了緩解。我的愛人更在兩年後，帶給了我們一個健康漂亮、精靈可人的寶貝女兒，為我們平凡的生活注入了無限的樂趣、幸福和希望。

自此一廂情願地認定，生活中最大的苦難已然渡過，終於可以按部就班地繼續我的人生。可是人生不如意之事常有八九，去年初我體內的腫瘤又再次生長，並轉成了頑固難治、對化療不敏感的類型。當時我真的好恨，就在生活才剛重回正軌、幸福的曙光才剛開始溫暖我之

時，就在家庭最需要我(上有花甲雙親、下有稚齡幼女)的時候，難道我就要這樣悲慘又可怕地，被迫從人生退場嗎？

在家人的陪伴和支持下，時隔4年，我再次踏上艱辛的求醫之路。然而這次雪上加霜的是，自從癌症復發以來，我的病情一直反覆不定。首先我去了美國休斯敦 MD Anderson Cancer Center 接受2012年FDA剛批准的標靶藥物治療。起先幾個療程效果還不錯，可是漸漸地腫瘤開始“不聽話”了，只見腫塊的活性和大小都在增加。

後來由於費用、生活習慣和家庭等多方因素，我轉診到了香港。這次醫生換了二線化療方案，也就是非首次治療的方案，治療結果還是與先前的類似——腫瘤“先抑後揚”。本來醫生建議我做自體幹細胞移植，但由於我在經受了長期化療(加放療)後，骨髓受到了抑制，幹細胞抽取也失敗了。如此兜兜轉轉、前前後後我已接受了一年多的治療。

隨著身體越來越虛弱，我的心靈亦同時慢慢枯萎。對於治療的前景，已根本不願或者更可說是害怕去思考，常常對著家裡人大吼大叫地發火，事後卻又追悔莫及。生活除了看病還是看病，我無法再集中神智，甚至連平靜地去看場電影都成奢望。多少夜晚，我懷著再也不要醒來的想法躺在床上，想到父親陪我萬里求醫、在語言不通的異鄉獨自操勞，想到媽媽擔憂的白髮越來越多，想到愛人啜泣憂鬱、夜不成寐，想到女兒只能對著照片喊爸爸，想到整日糾結於治療方案的選擇、忐忑於療效還要憂心巨額醫療費用的債務，想到難以言狀的恐怖化療，我簡直不想、不能、更不願再去面對和承受。

我不是不想做個有勇氣、堅強、有擔當的強者，只是身不由己。健康的人很難理解病人，就像以前健康的我很難理解病人一樣。人樂則求生，痛則求死；當生理和心理上的折磨壓倒了榮譽感、責任感和自尊心，當希望被殘酷的真相碾碎，當親情燴雜變味成了執念，當一個人的不幸化成了全家的拖累，這樣活著是多麼地可怕！

感謝主！冷靜細細回味，生命倒也不盡然只有黑暗。比如在求醫路上，我得到來自教會不求回報的幫助良多。從休斯敦到香港，那些素昧平生的教會人員，或者該更精確地說，那些“信耶穌者”，對我(和類似我的情況出境求醫的人)紛紛伸出援手(例如休斯敦華人教會和光鹽社的幫助)。若說沒有他們的幫助，我在美國的求醫之路難行寸步，一點也不為過。

常言道：“滴水之恩，當湧泉以報”，可是當我試圖報答這些好心人時，聽到最多的卻是“感謝主……”。出於尊重和好奇，我參加了幾堂教會的講課，並閱讀了些華人的見證和分享，結果卻是了解越多、迷惑越多：

1. 基督教認為任何人天生即是有罪的，即原罪。可是即使原罪不是一種實際可以用世俗衡量的罪，我為什麼要背負一個自己無法選擇的罪呢？僅僅因為生而為人？
2. 基督教的教義在其它宗教中也能找到類似的影子。就拿中國人最熟悉的佛教來說，西方極樂世界可是比天堂更“好”的地方，連六道輪迴都超越了。那為了什麼要在這麼多宗教中獨獨去信主呢？
3. 命苦是考驗我們對上帝的信仰和愛嗎？那我有權不參加這樣的考驗嗎？還是說，這是要通過賦予意義來消解信徒的苦難？
4. 信主是為了走出個人的困境(如疾病)或是其它功利的目的(如為子女擇校)嗎？如果這樣，那我們到需要時再信主不是也還不遲嗎？
5. 即使理性的極限之外就是信仰的範疇，那也是站在知識頂端的科學家、哲學家和知識份子所能接觸的。對於我等凡夫俗子來說，小心翼翼地遵循現世的規範豈不是更現實的做法嗎？

我打心底承認，基督的教會是極其出眾的組織機構，既有熱忱又有奉獻精神的神職人員，亦有積極幫助人的固定活動，更不乏對社會弱勢的無償援助和教導。可是耶穌真能幫到我嗎？祂能治好我的疾病嗎？或者減輕我和我家庭的痛苦嗎？我並非聖徒，主願意在我身上彰顯祂的能力嗎？我能感受到信主者的虔誠，可是為什麼我卻無法從他們的分享中感受到主的力量呢？我知道我的要求多得過分，但是救苦救難難道不就是神之所以？……太多的疑問衝擊著我。

一切直到2013年5月5日禮拜天，那天晚上，救恩臨到了我。當我蜷縮在灣仔一間狹小的酒店房間內，獨自一人承受因化療帶來的肉體和精神上的雙重折磨時，香港基督教上海禮拜堂的鄭(清姚)牧師和楊(少榮)老師在忙碌了一整天後專程來看望我。感激之餘，一開始我實在是有點心不在焉，傾談間，忽然牧師提到，“耶穌說：

「若是你們中間有兩個人在地上同心合意地求什麼事，我在天上的父必為他們成全。因為無論在哪裡，有兩三個人奉我的名聚會，那裡就有我在他們中間。」

現在主就在我們中間！”霎那間我恍然大悟——原來當牧師和眾弟兄姐妹為我虔誠祈禱時，主就在

我們中間；當親人為我辛苦奔波在求醫路上時，主就在我們中間；當我們疲憊痛苦徬徨找不到出路時，主就在我們中間；當我們縱情聲色享受人生時，主就在我們中間；當我們忿怒憎恨別人和這個世界時，主就在我們中間。主的靈無所不在！想到這一點，就教我無法不肅然起敬！

主永遠不會丟棄、拒絕或離開我。祂永遠在那裡，等待著每一個迷途知返的人。祂是我們內心唯一的主宰，永恆地提供我們靈性上的幫助和慰藉。其實無須找太多理由和藉口來搪塞，只要遵循內心深處的聲音，信主是自然而然的結果。信主就像人需要呼吸空氣一般。可惜我們人太驕傲了，自以為是，一點都察覺不到主的存在，直到快失去了才驚覺昨日之非。

值得一提的是，2013年5月5日也是香港基督教上海禮拜堂建堂55週年的紀念日。就在這一天晚上，我決志信主了，從此改變了我的人生。與其說這是一個巧合，我更願意把這種偶然看成是主的安排，就像主為我預備香港基督教上海禮拜堂的諸位牧者一樣，是他們讓我感受到主的愛。

信主並不保證我就能痊癒或者一帆風順，但我相信祂會為我遮風擋雨，會賜給我平安、喜樂、滿足！今後無論將來的生活如何泥濘坎坷，我決不動搖地跟隨主，因為我相信”耶和華永遠是我的牧者”（詩篇第23篇），主必看顧我！

最後引用一段我最喜歡的魯益師（C. S. Lewis）的話，作為結束語和大家分享：

**WE ARE LIKE BLOCKS OF STONE...
OUT OF WHICH THE SCULPTOR CARVES THE
FORMS OF MEN.**

**THE BLOWS OF HIS
CHISEL, WHICH
HURT US SO
MUCH...**

**ARE WHAT MAKE
US PERFECT.**

**（我們就如被刻出人
像的石塊，上帝的鑿
子在臉上劃過之時，
我們在痛苦的體驗中
被塑造成形。）**



血 的 故 事

馮嘉慧



血，每個人身上必然存有，猶如空氣和水，絕不能缺！

若有一天，醫生向妳說：「妳患上急性血癌！已有生命危險……」

你，會如何反應？

2011年，我正值壯年歲月，有穩定的教職崗位，正進修碩士，閒時友聚旅遊，享受自己喜好的生活方式，無拘無束，自由自在，樂在其中。

我慣有轉季生病。年底，我喉部不適，頭痛感冒，那是我習以為常的。後來我多番拜訪中、西、藏醫，齊集治療病情仍持續不好，更每況愈下。一位友人難得電話慰問，得知病情，轉介我看耳鼻喉專科。被她熱情感動，使我預約就醫，遇上好醫生，此乃關鍵。

醫生仔細檢查，發現我咽喉出現不尋常血絲，建議我驗血。本約好一星期後複診看報告，怎料隔天中午接到電話，要馬上回醫務所見醫生。



2011年12月14日(星期三)，大約下午三時正，醫生很為難又不情願地向我說：「……妳……驗血報告顯示白血球不尋常的過高，而且是壞細胞，妳……很可能是患了急性白血病……即急性血癌……，病情很嚴重，已有生命危險，要立即入院……」

當下我以為我很快便要離世，卻還要經過痛苦的治療，過程一定很難受又醜陋……，更已想到我的喪禮……。

我隨即入院治療，畢生首次留院、抽骨髓、手術、五次化療、N次反覆輸血／血小板、多樣掃描檢查，再骨髓移植……。

確診初期，醫生曾坦言：「其實妳的病情並不樂觀，機會一半一半，即使醫好，復發機會也大……」為此，我偷偷哭了多遍，這番話，從來未曾公開分享，更是不敢向家人或愛我的人表達，我自己也需要時間接受和消化。

我一度想過，若自己即將離世，該如何與大家道別，就連喪禮的情節都想到了……；餘下的日子，彷彿世界就是醫院，人生就是治療，醫院和治療以外的一切，我再也無力思想，更沒有資格參與。

終日臥床度日，只能追憶過去，謙遜活好當下，至於將來計畫去向？！哪有勇氣或心力再籌算，就連明天或下一刻將會如何，我也無法預測……

不要問，只要信！行步，會見步；見步，再行步！

如此，一天又一天……就此，一點又一滴……祝福從沒間斷，細數積累，無數天使在旁，伴我一同度過冬、春、夏、秋又至冬……轉眼一年，我神蹟般地康復，如今正在休養生息中。

這段日子，在臉書或網誌分享的都是喜樂祝福多，傷心難耐的……真的不多。

曾有人問我：有憂傷難過、獨自痛哭的時候嗎？

怎會沒有？！確診首兩天我哭得可憐，還未能接受這惡耗臨到我身上，怕治療過程的痛楚難耐，真的怕苦！更憂心與地上家人好友分離，真的不捨！……醫護人員還考慮是否要安排心理輔導員給我。

但奇妙的是，到了第三天，轉念向天，確信萬大事有祂，平安喜樂便臨到。祂要我面對的，當是我所能過的，「**你的日子如何，你的力量也必如何**」成為我抗癌的關鍵金句。

如此，痛苦能過、高燒能過、嘔吐能過、出血能過、敏感能過、禿頭也能過……

感謝神！神是愛！若非祂寶血救贖我，我沒有今天；若非祂曾受苦為罪人而被釘十字架，我不會有這份勇氣和耐力面對治療過程所帶來的痛苦；若非祂復活見證，我不會得盼望；若非祂留下聖經真理話語，我沒有憑據可依循，更沒法得到最大的安慰和能力面對治療……。

我信祂在任何情況下仍與我同在，祂愛我到底！

我亦確信神允許臨到我的一切人、事、物，皆有祂的安排和美意。縱使是惡疾，我信有祝福在當中！事實的確如此！

感謝神，我康復了！

還以為歷經半年的治療，身軀早已變成頹垣敗瓦，怎料如今卻是完全重生的我。神的創造奇妙可畏，祂的大能人不能全然理解。

重生活著的我盼望送您一份禮物，就是在世認識真神主耶穌基督，祂的確好得無比！祂不但愛您救您贖您，祂更使您在世上活得喜樂又平安！

在此也要感謝捐贈骨髓救我，使我得重生的敏姐。

若對我治療過程感興趣，歡迎到「紫貓紅誌」

<http://purplishcat-cathy.blogspot.com>查看。



奇異恩典

譚惠蘭

2012年8月的一天，在經過兩個感覺像煉獄般的化療療程後，醫生告訴我CT的檢查結果是「無效」！這好比我在頭上澆了一瓢冷水。接著，醫生的建議是——回國治療，這無疑又往我身上潑了一盆冰水，儘管德州8月的驕陽似火炙烤，可我的心冷到了冰點。

我是一個四期惡性黑色素瘤患者，國內的醫生宣判我4個月的存活期。強烈的求生欲使我不甘於這個診斷，在朋友的介紹下，好不容易來到世界一流的安德森癌症中心求醫。滿懷希望，忍受著五種藥物(三種化療藥，一種靶向藥，一種免疫藥)同時作用後那無以言狀的極大痛苦，等來的卻是讓人無法接受的結果，我求生的希望之光熄滅了，徹底絕望了！

「天無絕人之路！」正當我心灰意冷、無望無助時，一位朋友安慰的話使我的心為之一震。對啊，不是說「上帝在將一個人的門關上的同時，必定會為她打開一扇窗」嗎？我何不尋找這扇窗呢！而此時冥冥之中這扇窗正在為我悄悄地打開……

這段時間，聽說了我的景況後，光鹽社的義工來了，教會的弟兄姐妹來了，小區的病友及家屬來了，來自國內的醫學訪問學者來了，安德森的醫務人員來了。他們是一群與我素不相識、無親無故的人，在我最困難、最無助、最需要時候來到了我的身邊，我感覺自己被濃濃的愛緊緊地包裹著，冰冷的心一下子溫暖了許多。

光鹽社的劉老師那天陪我看的醫生，她聽到了醫生對我說的全部內容，回家的路上她一直在安慰我，之後她給我送來了兩樣東西，一是書寫著聖經經文的條幅，一是名為《如何從癌症得著醫治——戰勝癌症的40節經文》的小冊子。條幅上的經文是馬太福音6章34節「不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮，一天的難處一天當就夠了。」小冊子則是一個叫多蒂·奧斯丁的肝癌晚期患者所寫的經驗和見證，講述她如何從被醫生宣判只能活幾週到神賜予她不可思議的神蹟，20多年了她仍活著。可以想像，這兩樣東西對我當時的針對性有多強，我如獲至寶。就是這兩件禮物——神的話語，激勵我度過了那段艱難的時光，並陪伴我一路走到現在，給了我心靈上無比的慰藉和精神上的強大支撐。

小區的病友和家屬為我出主意想辦法，並動用各方關係，聯繫相關人員給予幫助；國內在美訪問的醫學博

士幫我查找臨床試驗方面的資料和信息；安德森的醫務人員替我提供下一步可能的治療方案及最新藥物方面的信息；教會弟兄姐妹更是盡己所能地幫我，為了讓我能用上價格昂貴的新藥，想方設法尋找減輕我醫藥費負擔的途徑。

就這樣，我的境況大大改變。我被Kim醫生接受繼續在安德森治療，並如願地用上了免疫治療的新藥單克隆抗體，還通過有關途徑節省了一大筆費用，使我的這項治療成為可能。經過4個療程的治療至去年11月底結束，而今已9個月了，目前，我的病情穩定，檢查情況一次比一次好，真是不可思議啊，感謝上帝！感謝主耶穌對我的憐憫、賜給我的奇異恩典！

來美國求醫後，因意外得到基督徒無私的幫助，也不斷接觸到教會的弟兄姐妹，使我已經對基督教產生了好感及進一步了解的欲望。這次治療中的變故經歷，更使我與神有了進一步的親近，我每天禱告，凡事禱告，信靠主的幫助，祈求主的救恩；我每天頌讀經文「耶和華必使一切病症離開你」「耶和華必使你痊癒，醫好你的傷痕」「所以我告訴你們，凡你們禱告祈求的，無論是甚麼，只要信是得著的，就必得著」，越讀心情越好，越讀越有信心。

當時只要走得動，我就經常參加教會的活動，比如：主日學、主日崇拜、團契活動、講座、禱告會等等。漸漸的我感到神離我越來越近了，記得有一天的主日崇拜，詩歌讚美唱到「有一天你若走到谷底，你不要說放棄，這個世界真有一位上帝，他愛你，他緊緊擁抱你。他愛你，他伴你一生之久……」我瞬間熱淚盈眶、無法自己……我是個不愛掉淚的人，這可能是我從小受的教育和成長經歷的緣故吧，就在我得癌症的這幾年也從來沒有為自己的病流過一滴眼淚，然而今天眼淚卻止不住的流下來。這是感動，是一種無法控制的感動，是聖靈給我的感動！

以後很多次敬拜讚美神，我都控制不住地會流淚。我明白，我的心已被聖靈感化，我內

心已接受了耶穌做我的救主。9月25日我決志信主了。以後又通過收看遠志明等牧師的講道錄像，閱讀了張郁嵐博士的《認識真理》一書，參加了「認識神」的主日學，對基督教的知識有了較系統的了解。更重要的是，聽到了無數例證說明神的存在，我感覺以前許多科學無法解釋的現象，今天都迎刃而解了。11月25日感恩節的主日我蒙神恩受洗，成為神的兒女，這是我一生最美的祝福！

回想一年前，化療無效，醫生讓我回國治療即宣告了我的病是治不了了。而一年後，情況發生如此大的逆轉，簡直是出人意料，不可思議，這是神的恩典，就像詩歌《奇異恩典》所唱的「初信之時即蒙恩典」，真是主耶穌對我特別的憐憫、眷顧和恩待，是祂所行的神蹟在我身上的見證！

我所經歷的一切完全源自於神的大愛和大能，是神給我力量、給我信心，我非常喜歡這兩句話：

「不是有了希望才有信心，而是有了信心就有希望！」

「生活這麼難，要怎麼過？一笑而過！」

我隨時調整心態，放鬆心情，活在當下，常常喜樂。「世上有苦難，主內有平安」，我不看苦難，只仰望主耶穌，信靠主耶穌，我把自己的一切統統交給主耶穌！信心是良藥，信心醫治了我，我終於找到了上帝為我打開的這扇窗——對主耶穌的信心之窗！



你為何對我這麼好

舒舒

在你的生命中，有沒有曾經遇到一個人，雖然從不相識，然而他／她卻如你的父母或者手足給你無微不至的關心？甚至有時讓你覺得，他／她比你的親人還要親，還要體貼，還要細緻……這種莫名其妙的好，好到你不知道該感激還是該心慌，好到你不敢相信、不敢接受，不知道遇到的是聖人？是天使？還是個大騙子？

幾乎所有從中國來到休斯敦 MD Anderson 尋求醫治的病友們，提到光鹽社，提到光鹽社的義工們以及教會弟兄姐妹給他們的關愛，都會說一句，「我們開始真的不敢相信，怎麼對我們這麼好呢，是不是騙我們的啊？」

每次聽到這，我都想起福真姐在一次吃飯的時候講起她自己的故事。福真姐是大學教授，兼職做光鹽社義工。看著她對待每一個求助者的那種無比專注的傾聽，那種掏心掏肺的關懷，我總好奇，不知上帝是怎樣將她陶造成現在這樣一個充滿了愛的生命個體。聽完她的故事才知道，原來，在她患病的低谷中，她的心也曾經被很多人溫暖過，其中一個陌生人讓她永不能忘懷……

「那是十年前了，我剛走到事業的高峰期，成為我們學校第一位獲得正教授的亞裔女性，可是沒過幾個月就查出來患有癌症。那個消息差點將我震倒在地。我焦急慌亂地奔跑在我的家庭醫生和婦科醫生之間，那時，一位曾經患過乳癌的姊妹提醒我不是

是要去MD Anderson腫瘤醫院看看。可是我只知道這個醫院的名字，怎麼去，怎麼找醫生，這麼大一個醫院，是不是要像在台灣那樣找後門找關係才看得到好醫生？我一頭霧水，真的全無頭緒。

「匆忙間上網查到MD Anderson乳腺癌中心的電話，撥過去是一位女士接的。我簡單告訴她我剛查出乳腺癌，想到這裡來看診，但不知道怎麼安排。她讓我將活檢報告和醫療保險卡傳真給她。我就傳了給她。她看了之後又說還需要之前做過檢查的報告和片子，讓我當天下午1點就送去醫院給她。她又提醒我，在MD Anderson看診的病人很多，不好停車，而且停車費還頗貴，她可以和我在樓下碰頭，將我的報告交給她之後我就可以開車離開，這樣就不用停車費了。

「掛了電話，我還懵懵懂懂地心想：『怎麼，這就要我去MD Anderson了這間全世界最好的腫瘤醫院？今天下午就去？可是那位女士我都忘了問叫什麼名字，和她碰頭？把我的資料全交給她？萬一她是騙我的怎麼辦？我的資料可是很寶貴啊。』

「就這麼一直懷疑著，我和我先生開車去了MD Anderson。想來想去，我們還是決定停車，和她見面後弄清楚再走。可是真像她所說的，繞來繞去都找不到車位，我也錯過了約見的時間。最後還是我自己跳下車，先生開著車出去了。那時我又開始鬱悶地心裡犯嘀咕：『哎呀，我遲到了，我錯過她了，萬一真是貴人相助，那又怎麼是好？這麼難進的醫院呀！』正懊惱著，看見門口一位掛著名牌的女士在跟門口警衛講話，我試著走向前，她看到我就問是不是我上午打的電話！呀，真碰上了！她竟然對我說對不起，說她晚到了一會兒。

「天哪，我在欣喜之餘，還不忘懷疑。我把資料交給了她，但不敢就此撒手。我說想請她帶我參觀一下醫院，好認個路，下次來好找。其實我更想搞清楚她到底是何許人也。現在想來，真是過分的要求，我根本不認識她啊！她已經在幫我大忙了！她很和藹地說好，讓我跟她進辦公室，一路上都在告訴我下次來該怎麼怎麼走，並一一介紹乳腺癌中心的各個治療部門，最後走到她的辦公室，我才清清楚楚看見她的職務，原來她就是負責幫助病人安排約見醫生的主任！她怎麼能對一個普通病人這麼好呢？我真是有眼不識泰山啊！可我又在想：『她可別以為我是個大款啊！我可不是沙特的皇族公主啊……』

「在她辦公室裡，我又以那種非常慌亂、恐懼、想像力無限的語調跟她描述我頭一天在外散步的感覺，我說我散步一圈回來就崩潰了，因為我覺得我的腳好痛，我馬上打電話給姐姐說我完蛋了，全身轉移了，都轉到腳骨了……她好耐心地聽完我的陳述，然後笑笑地對我說，若當真如此，我會是MD Anderson第一個癌細胞如此迅速從乳腺跑到腳底的病例！

「最後，她讓我回家等她的消息。她要看完我所有報告，然後跟醫生商量約見時間。我還沒到家，她的電話就到了！她說還要我之前的醫生給他們發活檢樣本，另外因為我太著急，她已幫我想辦法約到了二天後(週五)早晨8點見腫瘤科大夫！

(聽到這裡，我都在不停地搖頭了，這，這簡直就是一個在醫院工作的親媽或者親姐或者摯友啦！怎麼可能是個壓根就不認識的陌生人？可是接下來還有更讓我不敢相信的！)

「週五我6點多就到了，因為和醫生約在8點見，7點就得開始註冊填表，我想還是越早到越好。你猜，我進醫院就看到了誰？就是那位女士！我想，這麼巧，趕上她在上早班？只見她竟然逕自朝我走來，說她在等我，怕我搞不清楚狀況，特地來帶我

去註冊！那時的 MD Anderson 還不如現在井然有序，讓我自己走還真是會摸不著頭腦。我怎麼也沒有想到，她會記得我的看診時間，還特地起早來陪我註冊，我只是一個與她素昧平生、普通得不能再普通的病號啊！

「一整天的檢查和見醫生搞得我疲憊不堪，結束時已是下午5點，我跑去她的辦公室想和她說再見，一看沒人，我想她早上那麼早來，下午應該早下班了吧。可就在我下樓的電梯裡，我接到她的電話，她問我走了沒有，她說她還在等著看我檢查的結果。我那時，連感動和感激的時間都沒有，就又跑上去找她，問她到底擴散到哪裡了？她說手頭的資料還不夠判斷。讓我回去等消息。

「接著，週六，對，就是隔天的早上她就給我電話了！她的速度總是那麼快！她告訴我，驗血報告都是clean的，我大概只是二期的乳腺癌……

「哦，現在想來還是不可思議的經歷。只知道當我掉在最黑暗、最絕望的境地裡，上帝派了她來給我這麼大的幫助，讓我迅速又順利地接受了MD Anderson的治療。在治療過程中，還有很多人走進我的生命，她是其中一位我永遠不會忘記的人。我相信上帝在通過她憐憫我、愛我、體恤我，這個經歷大大增強了我對上帝的信心。」

聽完福真姐的故事，我心裡有一個好大的感動——哦，上帝的愛就是那麼奇妙！她生命低谷裡出現的那一個天使，在她心裡種下了一顆巨大的愛的種子！於是，她也成了天使，十年如一日，不辭辛勞帶領著光鹽社的義工們，在陌生的人群中播下了無數顆愛的種子，重新激發了他們對生活的熱愛、對永恆的嚮往。更讓他們明白，只要還能呼吸，就能讓這個世界多一份愛！

若是有一天，你的生命裡出現了這樣一位天使，不用問姓名，不用說謝謝，轉過身去，有一個人正在等待你成為他／她的天使！



命運書：

休斯頓病中札記

師永剛

命運是一條神秘的道路，它會指引你在某個注定的時刻，遇到你命造中的那些神蹟。它們一直在那裡，一直等待著你，無論是因為你的幸福，還是你的痛苦。而我則是因為自己的病，來到這些神蹟的身邊，接受它們的出現，接受他們的關愛。

2013年4月，因為要尋找一種在國內找不到的藥，而來到了美國休斯頓。來到這的過程就是一趟發現神蹟出現的旅行。通過微博，我找到了光鹽社，認識了一直幫助在MD Anderson治療的病友們的鄧福真、劉如女士。在這裡，我們不但找到了藥，找到了醫生，也因為她們，而認識了信仰。

而在休斯頓治療期間，一直幫助我們的劉如與她的先生邁克、江靜及她的老公賀衛國，對我們的關愛與幫助，其實又何嘗不是一味藥呢……。而群住在Fannin 8181社區的幾家中國病友，在異鄉，找到了與國內不同的治療，也因病找到了神，更找到了內心的關愛。內心孤獨無助的病友們在劉如夫妻的關照下，讓我們感受到了愛的力量與助人的美。大夥在這找到了新的家，新的命運，新的生命。

病中所思，寫下幾段詩，謹以此獻給她們，以及那些一直幫助我們的人。銘記生活在關愛與在這裡的美的日子。

未知是恐懼的蝙蝠：命運書之一

未知是恐懼的蝙蝠
它懸掛在未來
又倒立在命運的危崖
像一個未知的預言
我們在它的暗黑之洞裡
像尋找自己隱藏的恐懼……孤獨……怕……
它們在註定之時起飛
又在預言結束時消失。

命很冷
如暗隧裡微弱的光



就像燈點亮了：命運書之二

就像燈點亮了
它在暗淡之後
突然出現
微弱……飄浮……不安
鹽與光，飛翔
我的神
坐在昨天的泳池邊
傾聽到詩，並且，模仿到了它的樣子

人一生呢？：命運書之三

時間像混亂的馬匹
雜亂不堪
節奏不明
黑暗與光明區別在哪裡
黑暗通向哪裡
光明通向哪裡
他們互為終點
人一生呢？

時間並不公平： 命運書之四

時間並不公平
它是一桿生命未知之秤
刻量著命造的長度
死亡與新生
存在與消失
暗夜的星盤上
神寫著你的方向
它帶走了你
留下痛苦與傷
讓活者接受
讓難者體驗它的心情

病的隱喻：命運書之五

它們隱藏在暗淡的夜空
像昨天的迷星
一鉤遠月
天家的梯田裡
只有這根孤獨的香蕉
你還信它的淡薄味道？
還能想起你初生時看到它在靜夜中的
溫暖嗎？
它侵入了你的土地
紮根在你的身體裡
你找不到了那些溫暖的根鬚
病
它是你的敵人還是愛人？
它是月亮還是你？

病的隱喻
在夢遊

像一棵蘆葦：命運書之六

我想站在時間的前面
看清我明天的未來
我想聽到時間前面的我
想聽到的聲音
我想知道
前面的時間
以及我站在它後面謙卑的模樣

命
像一棵異鄉的蘆葦。

光是黑色的：病中札記之七

神找到了光
但他忘記告訴我們它的顏色

它出現在每個地方
都有著自己對於命運的理解
在海裡，深暗……凝固……如同靜夜深處的暗淡
在人類的眼裡
那一坑巨水
蔚藍色
像夢

兩個夢在世界上出現
我們卻看到了兩種不同的色彩
光如同一個嬰兒
你看到它是什麼
它就是什麼

它走過的地方
都會塗鴉自由的影像
它是神的投影還是我們的幻像
漫無邊際的公路上
光霧瀰漫
它在遙遠的前方
我不敢確認它是否是光

一坑巨海
那個躺在岸邊的人
被神塗上命運的色彩

黑……寫在皮膚上
它用白色塗黑了那個人
像拉黑了今夜



人的盡頭、神的開始

向陽

「幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭卻各有各的不幸。」幸與不幸往往就在一瞬之間。

這個瞬間就是2012年3月31日。這之前我是中國一家銀行的經理，夫人是另外一家金融機構的主管，躊躇滿志，似乎所有幸福都在我們的掌控之中。接下來是清明三天假期，已經和朋友約好了三清山的旅遊，準備好好玩一把。下班回到家中，老媽報告兒子肚子不舒服，下午就沒上學，心想糟糕，明天還約好朋友去玩呢！房間也訂好了，只有希望兒子能馬上好起來，明天能活蹦亂跳去爬山。

沒想到這只是噩夢的開始。跟著兒子就是腹痛加劇，嘔吐不止，檢查、打針、灌腸……樣樣都齊。三天之後醫生無奈地告訴我：「你兒子嚴重腸梗阻，需要手術」……我們等在手術室外，每一秒都似乎像過了一年，兩個小時的漫長等待終於過去了，醫生叫我們到病情交流室，以為手術結束了，趕忙來見醫生。誰知醫生神情凝重地告訴我們：「你兒子身上發現一個巨大腫瘤，初步判斷是惡性，手術時間需要延長，我們會盡力……」一周後，病理結果出來了，結腸惡性腫瘤，印戒細胞，晚期。

山窮水盡疑無路

面對發生在年僅12歲兒子身上的災難，唯有挺身而出，全力應對，我和我的夫人都請了長假，專職服伺孩子。我夫人在病房服侍，我整理了所有醫療檔案，開始了漫漫求醫之路。我們過於低

估了病魔的威力，當我跑遍了國內最有名的幾家醫院，最好的醫院都認為最多10%的生存機會。「為什麼這樣的概率會臨到我們頭上？為何所有的大門都給我關閉呢？」我不止一次這樣問，徹底陷入了絕望，人似乎被綁在一艘即將沉沒的鐵達尼號上，真的走到盡頭了嗎？

希望的窗開了

很清楚的記得，那天心情灰暗的我來到兒子的病房，老婆拉著我的手認真地對我說：「或許我們還有一個機會，袁醫生告訴我美國有一家醫院是全世界最好的醫院，我們要去那裡。」這是病房的一位剛畢業的實習醫生告訴我們的，他的老師曾到過那裡進修。我趕緊上網搜尋資料，發現那是一所全美排名第一的腫瘤醫院，關鍵是那裡有兒童腫瘤中心，也有國際中心能夠接受中國病人。

於是我們開始聯繫醫院，等醫療邀請函，辦護照、簽證、出國，動用了我們所有的關係，順利得出乎意料，四天拿到護照，三天拿到簽證，從開始申請到我們抵達美國安德森醫院，只花了短短20天。

清楚記得第一次檢查之後，Winston Huh醫生告訴我們的好消息，「恭喜你們，我們已經全面檢查過你兒子的情況，預計有70%的治癒希望」。剎那間，感覺一陣暈眩，這幸福來得太強大，感覺整個人好像泡在茅台酒的大酒缸裡，沉醉在巨大的幸福感裡。充滿陽光的走廊，樓下的風景，走過的人群都是那麼美好，通過這扇希望之窗，好似看到了天堂裡的萬丈光芒。

「楓林大道」的歡笑與淚光

異國他鄉的治療，注定不可能一帆風順，語言、習慣、飲食都成了大問題，首先遇到的是住宿問題。一開始住在安德森對面的傑西瓊斯賓館，價格150美元一天，無法自己做飯，長期住下去一是不方便，更重要的是經濟也無法承受。這天安德森工作人員介紹我去找醫院附近的FANNIN公寓(楓林大道)。一到公寓門口，就有幾個華人等在那裡，陽光從小樹林裡噴灑下來，地上印滿了斑駁的光影，搖曳生姿，我立即就喜歡上了這裡，租了一套便宜的房子。

由於便宜所以沒附帶任何家具，正為家具採購發愁的時候，剛認識的幾個華人居然給我送來全套家具；之後發現沒車是個大麻煩，又有人開車帶我們每週去中國城買菜；週末還有人帶我們去教會和附近公園「玩」，後來逐漸才知道他們是教會、光鹽社的義工，所做的這些全部都是不計報酬的！有了這些，生活似乎一下子豐富多彩了起來，緊張煩悶的心情也舒緩了很多，歡笑又出現在了臉上。

再來，遇到的第二大難題是費用，確切來說是經濟危機。當時從中國籌借了200萬人民幣來美國治病，到美國才知道所有的花銷都要乘以6(中美幣值的比大概在1:6)，完成全部療程醫療費預計68萬美元，而且不包括任何意外情況。一邊是70%的治癒希望，一邊是無法承受的經濟危機，留下還是回國？真是艱難的抉擇。失眠、焦慮整晚困擾著我們，這時忽然想起在教會聽到的一句：「不要為明天憂慮。因為明天自有明天的憂慮。一天的難處一天當就夠了。」於是我們決定不要想那麼多，先留下來治療，直到用盡所有，被安德森趕出醫院的那一天為止。後來我們就想盡所有的方法省錢：原來化療時需要住的院，經過申請可以不住了；原來昂貴的檢查，發現可以在外面做，費用立即節省10倍以上；原來抗副作用的藥，可以到藥房自己採購……總之，最後我們沒有被趕走，經濟危機也安然度過。現在回想起來當初留下來治療是多麼英明的決定，冥冥中似乎有看不見的手在引導我們全家。

山風徐來，決志信主

記得那是在2012年暑假的時候，光鹽社鄧福真教授邀請我們參加「新生命、新生活」夏令營，地址位於山姆休斯頓州立大學。學校置身森林，夜間星輝閃耀，仰望星空，回想過往的種種，主的道一一在我心中印證，終於明白所有的這些都不是偶然的，主其實一直都在我們身邊，只是我一直置若罔聞而已。

你看，當我山窮水盡，走到人生盡頭時，那扇希望之窗真是偶然而開的嗎？當我遇到經濟危機，是誰引導我們做出正確的抉擇？又是誰幫我們將經濟危機消弭於無形呢？還有曉士頓教會、光鹽社怎麼就在我們最需要的時候出現在我們面前……，這些都是巧合嗎？不是。都是因為主愛我們，是祂的愛在我們身上做工。這一刻，山風徐來，我的心無比平安，因為我決定拋下罪的重擔，決志信主了。

遲來的洗禮，主再次堅定我們的信心

經過一段時間的學習，曉士頓教會為我安排了洗禮儀式，時間定在在2012年的8月19日。洗禮前一切風平浪靜，週五卻風雲突變，兒子忽然腹脹，晚上一點也沒有緩解，而且無法通便，只好深夜去看急診，檢查、止痛……一切似乎毫無用處，心中一遍又一遍的禱告：「主啊，求你憐憫我，能讓我安安心心接受洗禮，正式歸入祢的家中……」。可是，主似乎睡覺了，聽不到我們的呼求，週六更加危急了，醫院也束手無策，不停地嘔吐，插上了胃管，水米莫進。

週日，兄弟姐妹們都去參加禮拜，準備見證我的儀式，可是我心愛的兒子掙扎在生死線上，我無法離開，只好向薛牧師告假。我們的醫生也結束了休假趕到醫院，醫生神情凝重，說無法判斷是腫瘤復發堵住腸腔還是其他原因，唯一的辦法就是手術。

「你可知道這是四次化療後的身體，你可知道離上次大手術還不到5個月，你可知道他還留著造口在腹部？」心中不停地想，不停地絕望，短短兩天我足足瘦了三斤，心中不禁埋怨起主來。中午英俊姐帶領一幫教會的朋友趕到病房看望我們，臨走拉著我們的手禱告，禱告結束後半小時，神蹟出現了。兒子忽然說想上廁所，然後一切問題就迎刃而解了，通便、止痛、拔胃管……神再一次挽救了我們。

後來聽說，禮拜當日，薛牧師聽說了我的事，當場為我們禱告，也發動全教會的弟兄姐妹為我們禱告，或許就是這禱告產生了奇蹟，也或許是神策劃了這個讓全教會都知曉的事件，好讓我們堅定自己的信仰和信心。一個月後，9月16日，我順利的舉行了洗禮儀式，雖然是遲來的洗禮，但我的信心更加堅定。

主曾說：**「我把這些事告訴你們，是要使你們在我裡面有平安。在世上你們有患難，但你們放心，我已經戰勝了這世界。」**我深知未來的路不一定全是一帆風順，但無論景況如何，只要依靠主，我們就一定能獲得平安，因為我們的主已經勝了這個世界！弟兄姐妹們，信主真好。

恩典之路：從病友到義工

Peggy Chen

1977年與先生自台灣移居美國，曾住過德州聖安東尼市、佛里達州的 Fort Walton Beach，與密西根州的 FL Gulfport 市等地。居住的地方中國人很少，生活習慣、人情風俗，均無法深入融合，思鄉之情油然而生。親情、朋友、兒時玩伴和台灣美食，只有在夢中尋得。常常一覺醒來，一片迷惘，不知身在何處。

2007年，我的大女兒是電機工程碩士，在休士頓德州儀器工作，告訴我休士頓市有很多華人居住，我們就決定搬到休士頓。不久就認識了很多朋友，參加各種活動，生活在華人熟悉的食衣住行圈中，快樂無比。當時，有位朋友送了我一本《光鹽社年刊》，並告訴我光鹽社舉辦很多有意義的活動，那是我第一次聽到「光鹽社」的名字。

不幸在2008年底，發現我的右臉頰上，長了一粒小痘痘，除了呈現紅色外，不痛不癢，並不在意。一個月後，發現在它旁邊又長了幾粒，時而會發癢，有擴散的跡象。看過兩位醫生及兩位皮膚專科醫生，也做過皮膚活體檢驗，均無結果，判斷為皮膚過敏發炎或青春痘皮下發炎。

曾嘗試塗抹各種不同的藥膏與藥水，前後共有20餘種之多，均無好轉跡象，反而擴散至佈滿80%的右臉頰。自此決定回台灣尋找良醫，前後看了4家大醫院的4位醫師。他們均判斷認為可能是皮下微血管發炎，如酒糟鼻般的病變，醫師建議用皮膚美容雷射方法除去。

回休士頓後，決定做雷射美容手術。皮膚專科醫師要求在手術前，再做一次更深層的皮膚活體檢驗。這次活體檢驗，發現我得了初期「皮膚原發性細胞淋巴腺癌」。接著驗血，抽骨髓，照超音波及CT，腫瘤科醫師診斷發現癌細胞沒有擴散，醫師決定不需要做化療，但要做25次局部放射治療。

放療後的右臉頰上，仍有六、七粒紅色的小痘存在，意味著治療並未十分成功。當時的心情百味雜陳，

「為甚麼是我！」得此不治之症，心中的徬徨與憂慮，無人知曉。親友的關懷、熱心提供許多資訊、食物偏方等，林林總總，反而使我無所適從。

突然，「光鹽社」在我的腦海一閃而過，決定立即拜訪。辦公室同工瞭解了我的情況後，立即幫助我申請加入血癌和淋巴癌協會的財務補助計劃(Leukemia & Lymphoma Association Co-pay Assistance Program)，經濟上得到舒解。並連絡MD Anderson Cancer Center，其中Melanoma & Skin Cancer部門的Dulvic醫師願意接受並幫我醫治。經過兩年左右的化療(塗抹及局部注射)和放療，治好了我的cancer，以後只要每年回診一次即可。

至於我成為光鹽社義工團隊的一份子，回想起來，應是緣份，也是看到光鹽社同工們對病友愛心熱誠所受到的感召。他們了解我的經濟狀況後，推薦我參加中華文化中心「年長者再職訓練」計劃，申請到光鹽社服務。如此既可獲得經濟上的幫助，又可服務他人。加入光鹽社行列的三年中，在同工們的幫助和教導下，由生手到漸漸可跟上他們的步伐。

另一項讓我獲益最大的，是藉著罹癌和在光鹽社的服務，使我重新拾起信仰，過教會生活。以前孩子還小的時候，每星期日陪伴她們去教會，上主日學，如今像是浪子回頭，再一次享受主的恩典，生活平淡，內心滿是平安和喜樂。



三. 特殊需要家庭

關懷中心

1. 夏令營：我的甜蜜回憶
2. 特殊關懷中心新年聚餐
3. 手鈴隊表演花絮



夏令營：我的甜蜜回憶

李輝

Bless America》等新的中英文歌曲。

鑒於有些學員的視力不好，義工Lisa特意為了方便學員們讀譜，替這些新歌制作了大字版的樂譜。經過短暫的練習，學員們已能流暢地表演〈茉莉花〉和〈God Bless America〉。夏令營的學員們從音樂中享受生活，家長和義工們也讚嘆他們的天賦，並為他們的成績感到自豪。

四天的暑期夏令營在6月28日結束了，最後一天大家帶來了自製的午餐相聚一堂，並為學員Brenda慶祝生日。麗玉老師特意為最後一天設計了裝飾相片的課程。很多學員把這次夏令營活動的照片裝飾在一個模板上，並寫上了“我的甜蜜回憶”。在義工的幫助下，學員們把這次活動的作品張貼在光鹽社的牆上，並一起照了合影。學員、老師、義工們依依惜別，盛夏的休斯頓為每個人心中留下一份甜蜜的回憶。

光鹽社特殊需要中心在六月份的每周五成功地舉辦了特殊需要人士夏令營。今年是光鹽社第二年組織特殊需要人士夏令營，一共有16名學員參加活動。

六月每周五的早上10點到下午3點，學員們在老師和義工的帶領下一起學繪畫、做手工、唱歌和學習手鈴表演。繪畫課一般安排在上午，學員們在麗玉和Amy老師的指導下畫了熱帶魚、梅花等水彩畫。老師們並不只是按部就班地讓學員跟著畫，而是充分啟發學員們的想像力後，讓學員們根據自己對世界的認知來創作。例如畫熱帶魚，雖然大家都是用同樣的藍色做背景，但每一幅畫上魚的形狀及色彩都是各異的，就連水草也是千姿百態的。還有一位學員在畫上加了一個坐著垂釣者的一葉扁舟。這些特殊需要的學員們雖然不善言辭，但他們可以通過繪畫來展示自

己的內心世界和藝術天賦。上午的繪畫課結束後，學員們稍事小憩，然後一起就餐。午餐之後，在義工們準備下午課程時，學員們在一起唱歌或交談。

下午的活動是做手工或手鈴。鑒於每位學員動手能力的不同，為了鼓勵他們積極參與，小萍和卓瑋老師設計了難度較高的絹網花，和比較容易的手鍊和撕紙花的課程。老師和義工們指導學員用各種手工工具鍛鍊他們動手的能力，有助於他們日常的生活自理。

手鈴課則是由音樂治療師Ms. Doty來教授的。Ms. Doty長期以來帶領光鹽社的天使之鈴手鈴隊參加了多次休斯頓僑界的表演，並贏得了熱烈的迴響。這次因為有很多新的學員加入，第一堂課Ms. Doty先為新學員講解手鈴的基本知識，怎樣識譜，以及演示正確的表演姿勢。學員們溫習了過去學過的〈高山青〉、〈奇異恩典〉等曲目。第二次手鈴課，學員們學習了〈茉莉花〉和〈God

特殊關懷中心新年聚餐



席曉春

(自閉症兒童基金會理事執行長)



2014年1月4日中午，自閉症兒童基金會（KNOWAutism Foundation）和光鹽社，為休士頓地區的特殊家庭舉辦了一場溫馨感人的聚餐。當日盛會吸引107位小孩、家長和義工們參加。

當日豐盛美味的午餐和飲料是由自閉症兒童基金會和中國餐廳提供，光鹽社義工和家長們也帶來自製的拿手糕點和甜品，其中有李筱梅的蘿蔔絲芝麻餅、李輝的Tiramisu、陳卓琿用有機材料做成的健康餅

乾、陳文馨帶來的水果，和鄧福真煲製的紅豆湯圓。大家難得吃得津津有味，大有提早過農曆春節的氣氛。

聚會上自閉症兒童基金會創始人Tammy Nguyen，分享她創辦基金會的宗旨，她也曾瀏覽光鹽社的網站。對我們過去特殊關懷中心所舉辦的活動和服務印象深刻。特別鼓勵大家要繼續做下去。此次聚會開啟了兩家慈善機構相互合作的新開端。新年新氣象，自閉症兒童基金會和光鹽社將在新的一年裡，共同攜手為休士頓地區的弱勢群體和最需要幫助的人送去溫暖。

手鈴隊表演花絮

2013年3月16日下午3時半，光鹽社成立15週年慈善音樂會在曉士頓中國教會(Houston Chinese Church)舉行。除了國際知名的二胡演奏家舒展，偕同她的弟弟——中國最早的文化投資人暨音樂製作人舒方，共同登台演出之外，光鹽社特殊關懷中心的天使手鈴隊也為大家獻上了他們精心準備的《Amazing Grace》（奇異恩典）。這些患有自閉症或唐氏症的小孩，在他們的父母和其他弟兄姐妹的愛和幫助下，有序地、大方而又平靜地四處登台表演，在他們稚嫩的音樂裡，輕聲訴說上帝的奇異恩典。

手鈴隊更早在2月份就有一場身穿原住民服裝在僑教中心的手鈴表演，可愛的裝扮與精彩的表演，贏得觀眾滿堂彩。



四. 社區活動 摘要



光鹽社與The Rose、曉士頓中國教會與福遍中國教會等機構合作，為97位華裔和西班牙裔婦女做乳房攝影篩檢和營養諮詢。



1月19日在西北華人浸信會，由光鹽社西北辦事處邀請了李曉芸營養師，為休士頓西北區的華人社區介紹「健康飲食，健康生活」。



為慶祝中國新年，2月9日文化中心舉辦春節園遊會，光鹽社義工陳秀貞教授剪紙。當日也義賣特殊關懷中心家長們做的點心，和一位乳癌姊妹用新鮮花草與經句做的書籤。

3月9日光鹽社乳癌互助小組請到顧瑛醫師主講「中年婦女保健」。



光鹽社收集衣物濟貧活動至今已第15年。2013年自11月初始至12月初終，從各教會收集來的衣物，用以捐助休士頓地區之慈善機構—希望之星(Star of Hope)。亦應本市「他是我鄰舍」慈善組織要求，幫助貧困西裔勞工。



3月2日光鹽健康講座，邀請了MD安德森癌症中心，頭部和頸部手術兼口腔腫瘤部門的助理教授Richard Cardoso牙醫師，為大家講解癌症病人的口腔衛生保健，聽眾出席踴躍，認真吸收口腔保健知識。



3月16日下午3時半，光鹽社成立15週年慈善音樂會在曉士頓中國教會(Houston Chinese Church)如期舉行。在眾多弟兄姐妹的禱告和期盼中，國際知名的二胡演奏家舒展，偕同她的弟弟——中國最早的文化投資人暨音樂製作人舒方，共同登台演出，帶給大家一場非常獨特的音樂見證會！



演出當天在曉士頓中國教會的盛況。

4月13日光鹽社乳癌互助小組請到孫長寧中醫師演講「養生保健」。



舒展與舒方兄弟共同演出，用音樂才華見證神。



4月5日光鹽社與大學城華人教會合作健康講座，由陳康元醫師、陳王琳博士主講，吸引近百人參加。

社區活動



4月26日，光鹽社與希望診所合辦營養日。所有參與團體代表：Angelyne NGO, Hope Clinic, 李曉芸營養師, Yani Keo, Alliance for Multi-cultural Services。



4月20日，光鹽社與明湖中國教會合辦健康日，吸引了近80位社區人士參與。



6月1日休士頓基督徒華商會及光鹽社合作主辦「老闆與員工」講座。未來將繼續提供民眾有用的法律及生活常識。



5月3至5日光鹽社在The Lodge at Danbury為癌友們舉辦共聚一堂同樂分享的「快樂營」。請到陳王琳博士、張黃求邦博士、呂乃琳中醫師等為癌友及家屬們提升抗癌知識。



負責快樂營三天活動各項膳食的幕後功臣們



快樂營康樂活動之一：團隊合作建塔搭橋

快樂營每日早晨，會在大廳及戶外做太極氣功



快樂營精彩的講座活動之一：情感智慧練習

光鹽社參與休士頓愛心組織於7月4日在中華文化中心舉辦的美國國慶慈善募款園遊會。募款所得，將購買文學用品協助Grissom小學的貧困學童。



8月9日起，每週五上午，由張仁美老師在光鹽社辦公室帶領免費健身課。



8月3日由殷正男醫師在華人聖經教會所主講的「如何應對威脅男人健康的六大因素」。



8月10日由鄧福真教授與韓雯女士主講「美國健保改革和健康保險交易市場」，為讓華人社區民眾對歐巴馬總統平價法案有所了解。



光鹽社電視節目-健康園地 (TV)



9月14日光鹽社與華人聖經教會及曹有餘醫師共同舉辦「健康日」活動。除感謝近20位參與健康諮詢的醫療專業人員：內科曹有餘、譚嘉齡，眼科陳卓，心臟科豐建偉，風濕科陶翔，中醫簡黛莉，足科潘先樣，腎臟科謝春，婦科關小明，復健科張育豪，乳房攝影Cynthia Woo，肝臟保健講座楊偉民等醫生，宋枝蓮、林娟、謝惠麗、鄭燕婷、李春硯護士及李曉芸、張慶怡營養師，更要感謝70位熱心公益的義工，以及260多位民眾的共襄盛舉。



10月5日光鹽社義工們參加 Susan G. Komen舉辦的「為乳癌而跑」健走活動，還與休士頓市長Annise Parker合影留念。



Annise Parker
休士頓市長

從10月起，每週六上午在光鹽社辦公室，由鄭可達(Katy Cheng)老師免費帶領對太極有興趣的民眾一起學習初階與進階太極。



11月9日光鹽社參與全僑健康日，與St. Luke's Liver Health Outreach合作提供免費B型肝炎篩檢。



10月12日光鹽社邀請到MD安德森癌症中心泌尿科教授Curtis A. Pettaway醫師主講關於「前列腺健康」。



11月15日由Michael Culters介紹「健康保險交易市場」。由明湖中國教會黃嘉生牧師翻議。



12月7日由黃明訓教授在光鹽社辦公室主講「美好人生」。



11月2日袁南勇醫師及阿滋海默症協會的Suzanne Perry Slavens女士主講「阿滋海默症的預防與治療」。



11月6日至12月18日，每週三上午由光鹽社與Texas A&M AgriLife Extension合辦第一次「免費成人食品與營養教育課程」。由Kinh Le女士主講。完成課程之學員皆領到結業證書。



12月7日由光鹽社、基督徒華商會、歐陽琬貞律師事務所，以及金城銀行合辦「認識小型企業健康保險交易市場」講座，參加者踴躍。講座由Center for Medicare and Medicaid的Michael Culters先生主講。



社區合作夥伴們



12月14日癌友聚餐，很榮幸請到台北經濟文化辦事處夏季昌處長蒞臨指教，也請到中國癌症康復工作委員會主任委員史安利醫生與羅氏製藥廠經理徐明潔女士蒞臨光鹽社。

GINNY THOMPSON KIRKLIN,
Mission Director,
Susan G. Komen
for the Cure-Houston Affiliate



Dorothy Gibbons,
CEO and Co-Founder of the
Rose-Quality Breast Health Care.



Hong Bui,
Community Outreach Specialist,
Gilead



Wayne Gosbee,
Liver Outreach Coordinator,
St. Luke's Liver Health Outreach,
CHI St. Luke's Health,
Baylor St. Luke's Medical Center

光鹽社與德州醫療中心圖書館合作提供免費上網查詢中英文醫療資訊，如需此項服務請與光鹽社聯絡 或上下列網站查詢：

MedlinePlus 網址: www.medlineplus.gov

Asian American Health 網址:
asianamericanhealth.nlm.nih.gov

NIH Senior Health 網址: nihseniorhealth.gov



此項服務是由德州醫療中心圖書館，休士頓醫藥研究院，美國國家醫藥圖書館，美國國家醫藥總署贊助。

This project is funded in whole or in part with federal funds from the National Institutes of Health, underground Contract No. HHSN-276-2011-00007-C with the Houston Academy of Medicine-Texas Medical Center Library

感謝

德州癌症預防和研究中心和
Susan G. Komen 休士頓分會
對光鹽社癌症教育和癌友協助等
服務項目的贊助。



www.cprit.state.tx.us



www.komen-houston.org



江桂芝會計師事務所

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*
Member



卡士迪
Daniel Castillo
Harvard Law School J.D.
Board Certified, Tax Law
Texas Board of Legal
Specialization, CPA
Member

審計
AUDIT

稅務
TAX

諮詢
ADVISORY

國語、英文、粵語、越語俱通
English, Chinese, Cantonese, Vietnamese

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

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 (恆豐銀行大樓)

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



Alfred Valdez
律師



Andrew Whang
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
于瀾，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

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.

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 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
- Access to 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@morganstanley.com

Website: www.morganstanleyfa.com/michellelee

Morgan Stanley 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.

The investments and services listed may not be suitable for all investors. Morgan Stanley Smith Barney LLC recommends that investors independently evaluate particular investments, and encourages investors to seek the advice of a financial advisor. The appropriateness of a particular investment will depend upon an investor's individual circumstances and objectives.

Morgan Stanley
摩根士丹利

©2014 Morgan Stanley Smith Barney LLC., Member SIPC.

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

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~2:00PM

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

吉福保險公司



Commquest Insurance

服務週到 • 理賠迅速 • 歡迎洽詢



韓雯

Wen H. Tu

YOUR ONE-STOP SOURCE FOR ALL OF YOUR INSURANCE NEEDS

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



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.



Methodist 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



Fellow of Orthokeratology Academy of America
Therapeutic Optometrist / Glaucoma Specialist
Pediatric Specialist / RGP and Soft Contact Lens

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

電話：713-270-9188
傳真：713-271-9188
營業時間：星期一、三、四、五、六
11:00am-6:30pm
星期日 12:00(noon)-5:00pm
星期二公休 (前達君視力眼鏡)
9188 Bellaire Blvd, Suite I Houston, TX 77036
網址: www.EagleEyeCtr.com
Email: eagle.eye.bellaire@gmail.com



Tel: 281-491-2199
Fax: 281-491-2332
營業時間：星期一至星期五
9:00am-6:00pm
星期六 9:00-4:00
星期日公休

糖城診所

1730 Williams Trace, Suite J
Sugar Land, TX 77478
(Hwy 59 & Williams Trace)
網址: www.EagleEyeCtr.com
Email: eagle.eye.center@gmail.com

附設多種名牌鏡框專欄, 最新款式
優質服務, 當天取貨

精通英語、國語及臺語, 接受多種醫療保險及視力保險
VSP, Eyemed, Superior, VCP, Cigna Vision, etc.



高峰牙醫師

Feng Gao, D.D.S.

設備精良★嚴格消毒★環境整潔★優雅

北京醫科大學口腔醫學院畢業
德州大學牙科學院兒科住院醫師畢業
M. D. Anderson 口腔腫瘤臨床專科畢業

門診時間：週一至週五 9AM~6PM
週六 9AM~4PM

位於惠康醫療中心(All Care Medical Center) ,
集成人牙科、兒童牙科、矯正牙科及牙周病學等
各專門醫師于一起，陣容強大，隨時準備為您提
供優質的服務。

9110 Bellaire Blvd., Suite P (頂好廣場)
Houston, Texas 77036

電話：(713) 773-9621

泰安地產投資公司

Tel: (281) 412-3949

Fax: (281) 412-3222

Pearland Office



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

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



周景仰
Charles Chou
Broker

獨家提供賣屋優惠

\$2,995

E-mail: cychou88@msn.com

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



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

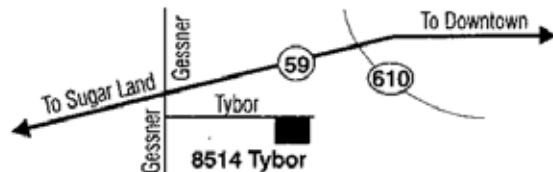
永恆處處獲金玉



(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)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 隨 | 花 | 協 | 專 | 預 | 保 | 清 | 自 | 運 | 靈 | 經 | 華 | 收 | 日 | 豐 | 多 | 棺 | 服 | 中 | 各 | 光 | 禮 |
| 時 | 牌 | 助 | 人 | 辦 | 險 | 幽 | 置 | 返 | 柩 | 驗 | 人 | 費 | 夜 | 儉 | 款 | 槨 | 務 | 西 | 種 | 麗 | 堂 |
| 供 | 花 | 孤 | 代 | 身 | 福 | 便 | 墓 | 家 | 骨 | 豐 | 葬 | 公 | 服 | 皆 | 陳 | 石 | 週 | 儀 | 宗 | 莊 | 新 |
| 應 | 籃 | 貧 | 辦 | 後 | 利 | 利 | 地 | 鄉 | 灰 | 富 | 禮 | 道 | 務 | 備 | 列 | 碑 | 全 | 式 | 教 | 嚴 | 敞 |

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

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、張鄭卓慈

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

家庭全科

Family Medicine



曹有餘醫師
Jerry Tsao, M.D.

Tel: 713-772-8885 精通中、英語

7850 Parkwood Cir. Dr., #A-6, Houston, Texas 77036



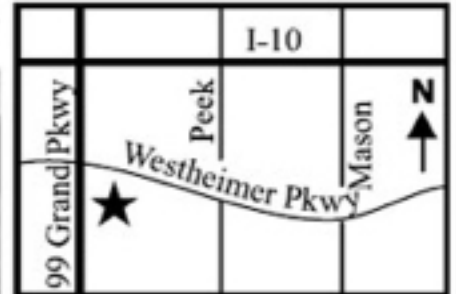
鍾山英

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

Tel: 281.693.3245

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

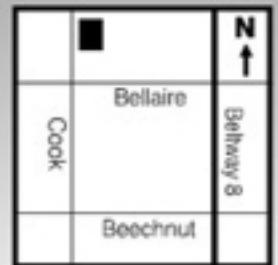


完整修車廠

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

**藥劑師：Claudia 裴
Crystal 王**

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

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

**Houston Chinese Church
曉士頓中國教會**

10305 S. Main St., Houston, TX 77025
Phone: (713) 663-7550
Website: www.hcchome.org
E-mail: hccoffice@hcchome.org



**West Houston Chinese Church
曉士頓西區中國教會**

10638 Hammerly Blvd., Houston, TX 77043
Phone: (713) 935-9447
Website: www.whcchome.org
E-mail: whcc@whcchome.org



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

5855 Sovereign, #D152, Houston, Texas 77036

• 資深專業 • 友愛熱誠 • 精進服務 • 歡迎諮詢

以心服務 · 服務至心

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



三線道汽車存款



立體停車場



American First National Bank

恆豐銀行

Main Office / 713-516-2888
9999 Bellaire Blvd., Houston, TX 77036

First Colony Branch / 713-596-2568
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 / 281-762-6488
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
11526 Harry Hines Blvd., Suite 104, Dallas, TX 75229

Plano Branch / 972-348-3464
240 Legacy Dr., Suite 112, Plano, TX 75023

恆豐銀行 氣象萬千 恆豐銀行 深得我心

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。」

All work Insured and Guaranteed

黃氏屋頂工程公司

黃氏油漆木工公司

Sure Coat 防漏省電系統
 採用大顆中密交織膠粒，透氣透光，不積塵。
 本公司採用的「Sure Coat Roof System」在防水防漏功能上可以發揮完美的效果，特別在排水、排水道、屋頂有障礙物的天窗、設備邊角、懸空及有樓的部位。
 本項產品的膠粒與特殊橡膠塗層而成，有93%的面積反射率及91%的陽光反射率，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%進入閣樓
 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 廚櫃及木製門窗保潔亮光漆
 3. Garage parking floor finish 車房地板漆
 4. 寶貴 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 水電板、三夾板、木框外牆修理及替換
 2. Door and window replace 門窗替換
 3. Partition set up & finish 隔間
 4. Kitchen & restroom remodeling 廚房及浴室改建

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

25
 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)



中華文化服務中心

CHINESE COMMUNITY CENTER

※ 文心幼稚園 Child Development Center

NAEYC 全美幼教認證合格。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，暑期星期一至星期五，7:30AM 到下午~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。
- 英數班：SAT, ESL，小學至高中英語加強班；資優數學，幾何，代數。
- 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、羽球、元極舞、有氧舞蹈等等活動。

※ 成人就業輔導部門 Workforce Development

- 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：秘書、簿記、電腦軟體或銀行操作員。
- 家庭經濟輔導中心：工作及社會福利申請、家庭預算計劃及整頓。
- 第一次購屋補助講習班，個人及家庭財務研習班。

※ 年長者服務部門 Senior and Social Services

- 年長助理就業輔導 (SCSEP)
- 低收入年長者夏季電費補助 (CEAP)
- 低收入戶房屋節約能源計劃 (Agencies in Action)
- 福利諮詢 (Benefit Counseling)
- 看護培訓 (Caregiver Training)
- 健康輔導室 (Wellness Program)
- 「晚緣」長者陪伴服務 (Companionship Program)
- 法律諮詢 (Legal Clinic)
- 養生班 (Adult Day Program)

※ 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

網址：www.ccchouston.org



美國福音護主協會

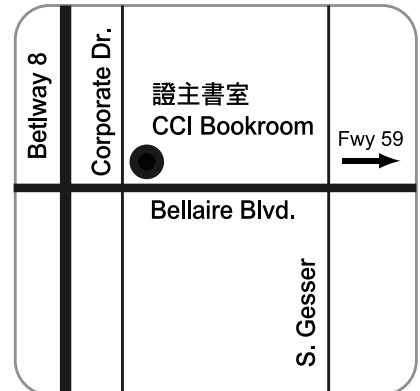
CHRISTIAN COMMUNICATIONS INC. OF USA

證主書室

服務時間: 星期一至星期六
上午十時至下午六時



- ▶ 門市提供寬敞購物空間
- ▶ 舉辦各類生活及信仰講座
- ▶ 網上書店及電子書銷售
- ▶ 推動健康教會事工
- ▶ 關心中國教會成長及培訓



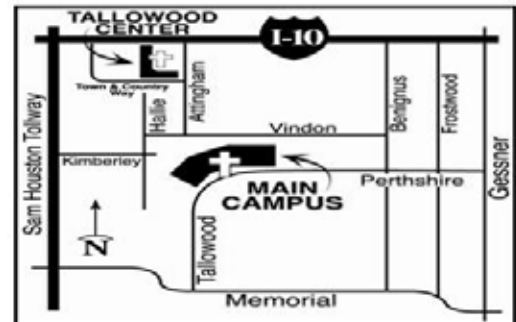
地址: 9600 Bellaire Blvd., Suite 111, Houston, TX 77036 (王朝商場內)
 電話: 713-778-1144 · 外州訂購: 1-800-778-8482 · 傳真: 713-778-1180 · BECOME A FAN
 電郵: cciusahouston@gmail.com · 事工及網上書店: www.cc-us.org · 證主 App (cciusa)

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

中小企業商業貸款

Small Business Administration (SBA) Loan

榮獲聯邦中小企業署認證之

優先審核貸款銀行

Nationwide SBA Preferred Lender

代表中小企業署

直接審核及批准SBA貸款申請，
減低批准所需時間，以最高效率為大眾服務。

政府貸款計劃適用於

新創業者
專業人士
公司擴張融資
購買機器等



歡迎洽詢

Bill Chen 陳啓輝

(VP Lending Officer)

專線電話: 713-596-6968

Mark Lai 賴信智

(VP Lending Officer)

專線電話: 713-596-6871

貸款期限靈活 • 放款迅速

www.goldenbank-na.com

金城銀行

GOLDEN BANK, N.A.



總行
分行
分行
分行
分行
分行
分行
分行
分行
分行

9315 Bellaire Blvd., Houston, TX 77036 713-777-3838
2287 Hwy. 6 Sugar Land, TX 77478 281-491-3838
7250 Harwin, Suite D. Houston, TX 77036 713-777-3838
6623 FM 1960 W. #100 Houston, TX 77069 281-580-8888
300 E. Terrace Dr., #309 Richardson, TX 75081 972-889-3838
240 Legacy Dr., #210 Plano, TX 75023 972-517-4538



RE/MAX UNITED 聯禾地產

您投資房地產的領航者 Outstanding Agents Outstanding Results



徐淑珍

Christina Shyu

Cell: 281-796-6027

christinashyu6@yahoo.com

資深道地專業的新房專家

熟諳: 休士頓地區各大建商的
房型設計及特色。

專精: 糖城(Riverstone, Telfair)
密蘇里市(Sienna), Katy
Cypress, Woodlands等知名社區

敏銳精闢的市場分析 誠實無偽的良知

熱情回應你的需求，協助你---無論自住或投資
逐夢踏實，安身立足，站穩德州第一大城，胸懷世界。

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

華埠區

9889 Bellaire Blvd., # 250
周一三五 9 - 1
周六 9:30 - 1
請電話預約 713-7732890

近糖城區

11589 S. Wilcrest Dr.
周一三五 1:30 - 7
周二四 9 - 4:30
281-5758288

請電話預約 (281)575 - 8288

接受Medicare 工傷 Medicaid 一般PPO

鋼琴專家

銷售各種歐美、日本、中國鋼琴

HOUSTON PIANO
Company

休士頓鋼琴公司

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曼(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。

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...

當您可以買到歐洲品牌鋼琴付中國價錢..

爲什麼要付外匯的高價位?

各式鋼琴團購熱賣中



www.HoustonPianoCompany.com
www.ChinesePianolady.net

您最忠懇的諮詢專家

Maggie 美姬

832.594.7267



GCI

Grace Computer & Internet Corp.

活泉電腦網路公司

服務全面 誠信可靠 十多年經驗 年年更新



軟體開發

開發各類管理軟體, 節省人力, 減少錯誤。
開發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

讓您的網站在電腦和手機上都有好形象。
網上購物車, 批發商網站, 容易更新的網站
各行各業網站, 各類帶數據庫的網站
應用最新Java或flash動畫和視頻增強效果。
網站服務器, 雲端服務器。



多媒體服務

產品攝影, 錄影製作, 編輯, 錄影帶轉成光碟。



設計印刷出版

印刷, 出版, 編輯, 設計, 版權申請。

廣告設計製作

電腦刻字, 帆布廣告, 名片, 產品目錄。



電腦應用部

數位監控系統

數碼錄影圖像清晰
遠程監視,
持有德州安全局執照

收銀系統

餐館收銀軟體
零售商軟體
觸摸式屏幕。



電腦服務

電腦維修升級, 清除病毒, 中文手寫板。

會議廳出租

設備齊全, 高速上網, 可容百人。



B14793 蒙恬筆

多種專業認證 多家公司代理 多個開發軟體
多項服務項目 多樣客戶群體 歡迎多多光臨

網址: www.gracecomputer.tv

電郵: info@gracecomputer.tv



西南華埠 精英廣場內

電話: 713-779-8444, 傳真: 713-779-6226

6918 Corporate Dr., #A16, Houston, TX 77036

周一至周五: 上午9點 - 下午5點, 周六: 敬請預約

活泉電腦為一家美國五百強企業開發了幾個軟體節省了4/5人力

活泉電腦為幾家華人國際型大企業開發了邏輯複雜的高端軟體

Eagle Strategies LLC

A Registered Investment Adviser



計劃造就成功 成功始於計劃

Qualifying
Member, 2012



MDRT®

江桂芝

Mary K. Chiang, CFP®, CPA, CLU®, ChFC®

+Financial Advisor

CA Ins. Lic #0C45485 TX Ins. Lic #832061

以多年的財務規劃經驗
和誠信助您成功

713-771-9648

Email: mkchiang@ft.newyorklife.com

+Financial Adviser offering financial planning and investment advisory services through Eagle Strategies.

9999 Bellaire Blvd., Suite 901, Houston, TX 77036

9th floor of the American First National Bank 恆豐銀行九樓

| | |
|---------------------------------|--------|
| <i>Life Insurance</i> | 人壽保險 |
| <i>Estate Planning</i> | 遺產規劃 |
| <i>Retirement Planning</i> | 退休計劃 |
| <i>*Fixed Annuities</i> | 固定年金* |
| <i>Long Term Care Insurance</i> | 長期護理保險 |
| <i>Educational Finding</i> | 教育基金 |

Agent of New York Life Insurance Company
Registered Representative offering securities through
NYLIFE Securities LLC. Member FINAR/SIPC
A Licensed Insurance Agency
3200 Southwest Fwy, Ste. 1900, Houston, TX 77027
Tel: 713.961.4545

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

* 由紐約人壽保險及年金公司發行(德拉瓦州註冊)

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, 一律以保障和合約中的條款為準。

Eagle Strategies LLC and NYLIFE Securities LLC are subsidiaries of New York Life Insurance Company.

鷹銳策略公司及紐約人壽證券公司為紐約人壽保險公司的子公司

SMRU 485306