



抗癌健身與認識另類療法」專題演講系列之四

主題：運動與抗癌

主講人：Robert Reed, CPT, 癌症運動專業師
(Certified Cancer Exercise Specialist)
Memorial Hermann/ HBU Wellness Center

光鹽社癌友關懷網8月份講座，特別邀請Robert Reed 癌症運動專業師為我們解答運動與癌症的關係，很多實證研究已經證明運動可以預防心臟病和糖尿病(type 2)，近來一些研究也發現定期有規律的運動，可以減低體內肥胖細胞(fat cell)；釋放發炎性化學物質(the inflammatory chemicals)到血液中，這些化學物質會刺激癌細胞的增長，由此可知，運動不但可以瘦身，還可以預防癌症，對已經得到癌症的人，定期有規律的運動可以降低癌症的復發或死亡率 (Newsweek, 6/23/2008 P. 43)。此次聚會也請到福遍中國教會的巫珠瑩女士為大家做讚美操示範。

時間：8月2日，星期六，下午2至4時
地點：華人聖經教會 (Chinese Bible Church)
6025 Sovereign Dr., Houston, TX 77036
(中華文化服務中心斜對面)
聯絡電話：713-988-4724, 281-799-7574

乳癌互助小組 8月份活動預告

心聲交流

主題：乳房重建



時間：8月9日，星期六下午2至4時
地點：希望診所(Hope Clinic)
7001 Corporate Dr. Suite 120, Houston, TX 77036
聯絡電話：(713)988-4724, (281)799-7574



七月份癌友關懷網聚會休會，特殊關懷中心七月份聚會照常，辦公室照常開放(星期一至星期五，上午9時至下午3時)。

目錄:

TABLE OF CONTENTS

活動預告	1
特殊關懷	2
四川賑災	3
癌友關懷專輯	4.8
心靈加油站	7
光鹽家訊	9
服務項目	10

顧問	陳康元 王禮聖 沈彥偉 袁昶黎 黃嘉生 劉如峰 江桂芝
理事長	鄧福真
副理事長	錢正民
總幹事	孫紅濱
財務	葛 芊
理事	孫威令 劉海珊 朱法山 蘇森源 劉佳嘉 葛 芊 郭穎 韓 雯 曹松 劉會緣
製作中心主任	胡兆祖
行政助理	林麗媛
癌友關懷	唐萬千 鄧福真 廖喜梅 劉佳嘉 韓 雯 錢正民 黃惠蘭 盧麗民 黃玉玲 蘇韻珊
福音廣播	陳莉莉 江桂芝 孫威令 李淑美 唐萬千 朱宗禮 黃雅梅 冷國總
特殊關懷	曹松 曹王懿 謝美華 彭灼西 劉山川
財務委員會	孫威令 葛 芊
審計委員會	江桂芝 劉海珊
移民諮詢	沈彥偉

光鹽社特殊關懷中心七月份聚會

主題: 有關特殊需要兒童或成人的財產及財務規劃

主講人: Steven C. Rhatigan, ChLAP, C.E.P.
Estate & Financial Plans for Special Needs
Lisa L. Wilson, Special Needs Attorney and Mom

時間: 7月19日下午3 – 5 點

地點: 美南台福教會(12013 Murphy Road,
Houston, TX 77031)

如果你, 作為有特殊需要的兒童或成人的家長, 今天離開這個世界, 你孩子的特殊需要(生活上, 財務上, 靈性上)是否已經有了安排? 你的安排是否妥當? 我們邀請 Steven Rhatigan 和 Lisa Wilson 來為我們講解 [有關特殊需要兒童或成人的財產及財務規劃]. Steven 是有關特殊需要人士財產及財務規劃的專家, 有關他個人的資信及其服務內容, 請遊覽他的網站: www.stemark.com

[特殊需要關懷中心]服務內容之一是提供家庭互助支持。如果我們當中有的家庭, 或我們所人士的其他家庭, 有特殊需要方面的問題或幫助, 請及時同我們聯絡:

曹松/王懿 281-265-5435 謝美華 713-641-4888
彭灼西 832-279-3667 劉茹 281-491-6177

六月份聚會演講摘要

休斯頓大學[家庭能]中心主任 Shelley Townsend 主講

休斯頓大學[家庭能]中心簡介 - Families CAN

- ◆ 德州政府資助費營利組織, 由 4 位有特殊需要的母親主持
- ◆ 服務對象為 3 – 21 歲有特殊需要的兒童
- ◆ 每年接受 270 兒童
- ◆ 服務宗旨是幫助家長來解決處理有關特殊需要得各種問題
- ◆ 免費服務

休斯頓大學[家庭能]中心服務內容及其服務程序如下:

- A. 首先填寫 [申請表]
- B. 申請接受後, [家庭能]中心人員會安排家庭探訪或面談
- C. [家庭能]中心人員會提供 [特殊需要家庭手冊] 及其有關資料信息, 然後, 會根據申請家庭的具體情況, 幫助解決和處理有關特殊需要兒童的需求。

有關休斯頓大學[家庭能]中心服務內容及其服務程序, 請同曹松聯絡 (281-265-5435, songcao@aol.com)

免費乳房攝影檢查 (II)

6月21日光鹽社, 文化中心, 與Network for Strength 國家乳癌組織 (Y-ME舊名) 聯合為低收入婦女舉辦了一場免費乳房攝影, 當日有19位低收入婦女接受免費乳房攝影, 學習乳房自我檢查並領取防癌資料; 感謝The Rose 機構提供這個服務。由於預先報名人數眾多, 7月19日會再安排一次免費乳房攝影, 如果您和您的朋友符合資格, 請儘快與光鹽社辦公室聯絡。

時間: 2008年7月19日 (星期六) 上午8:30至下午4:00

地點: 中華文化服務中心(9800 Town Park Drive,
Suite 251, Houston, TX 77036)

- 資格:
1. 35歲以上女性
 2. 沒醫療保險或有保險但自付額很高的
 3. 低收入
 4. 非金卡持有者
 5. 須事先登記

登記處: 光鹽社辦公室 (文化中心 2f, 258B室)
9800 Town Park Drive, 258B Houston, TX 77036
電話: (713)988-4724, (281)799-7574

如果您和您的朋友無法趕上7月19日的檢查, 可與希望診所聯繫, 該診所也提供免費乳房攝影給低收入婦女, 希望診所的電話和地址如下:

電話: (713)773-0803; 地址: 7001 Corporate Drive,
Suite 120, Houston,
TX 77036



6月21日免費乳房攝影檢查活動剪影

休士頓華人教會與基督教團體聯合發起為四川地震賑災募款報告

5月12日中國四川省發生8級強震，造成近五十萬人傷亡及五百萬人無家可歸。休士頓地區華人教會與基督教團體召集善心人士，懇切為災民祈禱及募款。率先與全球基督徒共同發起以6月11日為“為中國祈禱日”，懇求上帝施恩于中國百姓，安慰災民心靈。並且為災後的救援與重建積極展開募款。到6月8日為止，總共籌募基金已超過\$341,071。首批善款已透過各項管道遞交給災區，協助緊急救援工作 - 接收單位包括休士頓中國總領事館，中國紅十字會，基督教角聲佈道團及世界展望會。



接續的善款將使用於長期的心靈與物資重建，協助災民早日走出地震陰影，重拾生活信心。目前計劃長期重建方案包括A.成立10個或以上災區「愛心植苗兒童服務站」和B.幫助受地震摧毀的學校和教會的重建。

愛心植苗兒童服務站

福音證主協會與當地政府合作下，在中國政府為災民設置的臨時安置區成立10個「愛心植苗兒童服務站」，第一個服務站已於6月1日兒童節在安縣桑棗鎮茶萃鄉成立。第二與第三個服務站也於高峯村與干柏村成立。服務的項目包括1.設置兒童圖書閱覽室，提供課外圖書資料，手工藝材料，視聽教材及其他相關器材；2.招募與培訓義務工作人員，提供課後輔導及心理諮詢；3.義工人員將定期探訪或關懷受地震影響的家庭，並贈送兒童「愛心溫暖包」

。安縣桑棗鎮茶萃鄉的安置點約有2000多名居民，帳篷學校安置了227名學生，65%是從受災較重的茶坪鄉和北川縣山區的鄉鎮轉移來的。官方目前正徹夜趕蓋平板房，整體的氣氛較為熱鬧，兒童玩耍聲與工程進行相互呼應。

證主愛心植苗兒童服務站是當地災後重建區中第一個正式成立的兒童青少年圖書活動站，於6月1日兒童節展開服務，提供了大量的圖書、影片光盤、拼圖、玩具、文具、T恤衫、換洗衣服、內衣褲等。目前官方的帳篷學校只能提供上午3小時課程，學生在克難的狀況下上課。下課後都擁進兒童活動站，站內除了佈置溫馨的場地外，也提供了近千本的圖書，並利用下午空置的學校帳篷教室作為兒童閱讀或遊戲的地點。災民中也有就讀於綿陽師範大學的青年劉燕，因學校皆已停課，便志願於小學幫忙教課，下午到晚上便在兒童服務站幫忙或辦活動，如同劉燕自己說的：「這些課外讀物與遊樂用品，百分之九十五都是兒童沒看過沒玩過的。」居民因長期居住在山區，許多捐贈的物品中也很多都是沒看過與不知如何使用。

服務站目前已發揮了它的功能，不但為兒童提供了圖書、運動與娛樂的機會，帶來知識、精神與運動的機會，更藉此機會訓練兒童自己動手整理與負責任的生活習慣，也為在身心疲乏的家長舒解了部份壓力。



愛心植苗兒童服務站-1:安縣桑棗鎮茶萃鄉

協助災校與教會的重建

根據中國政府和地方可靠消息，此次強震摧毀多間學校及教會，以至無法繼續使用。因此部份善款將透過適當管道與當地相關單位並教會團體合作，協助重建學校與教會。此重建方案將特別注重一些物資缺乏的偏遠地區，譬如甘肅省南部地區，雖傷亡率較低，但民房大量倒塌和公共設施損失嚴重。由于媒體報導較少，目前救援物資極端缺乏。

上述重建工作方案，至少維持一年，還需大筆資金與人力的投入，如果您願意支持，為災區兒童災民和心靈重建上盡份心力，請將捐款交由各教會代轉，或直接將支票寄到光鹽社，捐款支票抬頭請寫：**Light and Salt Association**，並註明為中國地震賑災(China Earthquake Relief Fund)，捐款收據可依法抵稅。支票請寄光鹽社 (Light and Salt Association, 9800 Town Park Dr. Suite 258B Houston, TX 77036)。謝謝您的愛心捐贈！

參與發起為四川地震賑災聯合募款的休士頓華人教會與基督教團：

Chinese Baptist Church
 Chinese Bible Church
 Chinese Lutheran Church
 Christian Communication Inc. USA
 Clear Lake Chinese Church
 Creekside Chinese Church
 Fort Bend Community Church
 Herald Crusade Houston Division
 Houston Chinese Church
 Home Church of Bread of Life in Huston
 Light and Salt Association
 Northeast Chinese Baptist Church
 Northwest Chinese Baptist Church
 Southwest Chinese Baptist
 Sugar Land Chinese Baptist Church
 Tallowood Baptist Church Chinese Mission
 West Houston Chinese Church

緬甸賑災：

Grace Chapel, Northeast Chinese Baptist Church
 Evangelical Formosan Church – Houston



愛心植苗兒童服務站標誌



休士頓中國地震賑災委

6月7日認識和預防乳癌、卵巢癌及其他婦科癌症研討會，順利圓滿結束。當日吸引了近70位人士參與。感謝四位主講人，從不同角度，帶來最新的婦科癌症預防知識，限於篇幅，本期先刊登Dr. Lu的”認識和預防婦科癌症”的演講摘要，其他講員的摘員將會在下幾期的月訊陸續刊登。感謝恒豐銀行提供免費舒適寬敞的會議室，張永男總經理親自到會場致辭，希望診所提供午餐，M D Anderson Cancer Center幫忙安排講員，Susan G. Komen提供早餐；也謝謝亞裔防癌協會理事長何明通博士，親自到場致辭。



C.A.R.E

「休士頓愛心組織」將於七月四日在文化中心舉辦慶祝國慶園遊會。所有的收入將幫助休士頓薛迪代爾小學(Shadydale Elementary School)清寒學子全年教學用品，及該小學購買急迫需要的教學設備。休士頓愛心組織是政府立案的非營利組織，光鹽社是園遊會的協辦單位之一；當日光鹽社會提供防癌資料，和其他相關資料，特殊關懷中心的義工們也準備健康食品當場義賣，歡迎踴躍參加；辦公室也代售園遊會點券(\$6元一張，7月1日前購買只需5元)，和愛心券(\$10元一張，存根可參加抽獎，頭獎兩名：美國/台北/香港來回機票)。



婦科癌症的認識與預防

Karen Ku 醫師, 婦科腫瘤副教授主講
M D Anderson Cancer Center

鄧福真翻譯與整理

Lu醫生首先指出美國女性最容易罹患的癌症及一生得這些癌症的機率是：乳癌(12.5%)，肺癌(5.8%)，腸癌(5.5%)，子宮癌(2.7%)和卵巢癌(1.4%)。根據上述的統計數字，美國婦女一生中罹患子宮體癌和卵巢癌的機率遠比乳癌來得低；2002年三種最常見的婦科癌症的新診斷和死亡之人數如下：

	新診斷人數	死亡人數
子宮體癌	39,300	6,600
卵巢癌	23,300	13,900
子宮頸癌	13,000	4,100

子宮體/內膜癌(Uterine/Endometrial Cancer)

婦科癌症中，子宮體癌是最常見的，一生中得此癌症的機率是2~3%，平均患者的年齡是60歲，最重要的症狀是更年期後不正常的出血，或是更年期前和正在更年期時的不規則出血，不規則的出血包括：月經期外的出血和月經時出血量很大，如果有這些症狀，務必要去看醫生，最後要求做子宮內膜穿刺(endometrial biopsy)。如同所有的癌症，早期發現是治癒與否的重要指標，下表陳列子宮體癌期別，診斷案例百分比分配和五年存活率：

期別	診斷案例	五年存活率
I	73%	86%
II	12%	66%
III	12%	44%
IV	3%	16%

造成子宮體癌的風險因素包括過重(obesity)，服用tomoxifen，服用未被壓制的雌性激素(unopposed estrogen)，和帶有腸癌與子宮癌遺傳基因。下表列出可能造成子宮癌的風險因子和患病機率：

增加雌性激素的因子	增加患子宮體癌的機率
過重(肥胖)	
超過標準體重21~50磅	3倍
超過標準體重50磅	10倍
服用tomoxifen	2~4倍
unopposed 雌性激素	9倍
帶有腸癌與子宮癌遺傳基因	10~20倍

實證研究發現，過重的人的身體，處在一種「高度雌性激素"hyper-estrogenic"」的狀態，體內存有高量雌性激素會造成子宮內膜的細胞分化(endometrial cell proliferation)，進

而導致子宮內膜的不正常變化(hyperplasia)和癌症。另外，服用tomoxifen也是造成子宮癌的風險因子之一，很多患有乳癌的婦女，在臨床醫療完後，醫生會建議服用tomoxifen的藥；此藥的目的是要防止或減低的復發率，但是服用後，會造成子宮的內膜增厚，進而提高罹患子宮體癌的機率(2~3倍)。雖然會增加罹患子宮癌的機率，但是目前醫生不建議所有服用此藥的人都做子宮癌篩檢；只有注意一些症狀，譬如更年期後陰道不正常和更年期或前的不規則出血。

另外，治療更年期不適和賀爾蒙障礙時，千萬不要單獨服用未被壓制的雌性激素(unopposed estrogen)，如此會提高罹患子宮體癌的機率(9倍)。

帶有non-Polypsis Colorectal癌症遺傳表徵(HNPCC, Hereditary Non-polyposis Colorectal Cancer Syndrome)的人和家族中有多人患有腸癌和子宮體癌的人，一生中得腸癌(Colon Cancer)和子宮體癌的機率是40到60%。

最後對子宮體癌的預防策略是：個人要特別注意身體發出的早期警告訊號，如果更年期後有不正常的出血，或更年期前x前有不規則的出血，或出血量很大，要立刻去看醫生，並要求做子宮內膜穿刺，至於預防方面，要維持標準體重和控制糖尿病。

卵巢癌(Ovarian Cancer)

雖然卵巢癌並不是最常見的婦科癌症，但是死亡率卻是最高的，女性中一生得此癌症的機率是1.7%，百分之70的人發現時，都已經是晚期，因此治癒率是少於10%，要特別注意的是子宮頸癌抹片檢查(Pap Smear)無法偵測卵巢癌。造成或減低罹患卵巢癌的風險因素包括：

增加罹患卵巢癌的因子

有家族史
不孕症(Nulliparity)
滑石粉(Talc)
高脂肪飲食(High fat diet)

降低罹患因子

多次懷孕(Multiparity)
口服避孕藥
餵母乳
輸卵管結紮(Tubal ligation)

早期的一些報告認為治療不孕症的藥物會提高罹患卵巢癌的機率，但是最近幾項大型研究發現，不是治療不孕症的藥物，而是不孕症本身的體質會提高罹患卵巢癌的機率。因此，建議在開始做不孕症治療時，先做超音波檢查，建立基礎資料(Baseline Ultrasound)。

卵巢癌的症狀包括腹部開始增大(girth)，膨脹(Bloating)，和骨盤內疼痛，如果有這些症狀，要立刻看醫生，並向醫生尋問需不需要做陰道超音波和檢驗CA-125指數；CA-125指數可以從驗血中查出，可以用來做篩檢卵巢癌的工具，但是目前不建議所有的婦女都做CA-125的篩檢，因為一些數據顯示，在罹患卵巢癌一期的病人中，只有50%的人的CA-125升高了；相反CA-125指數在一些非癌症的其他婦科症狀或其他非婦科症狀，反而升高了，這些狀況包括良性子宮肌瘤(Fibroid)，子宮內膜炎(endometriosis)，月經期(Menses)，腹部手術後，和患有肝病，在非更年期婦女上，CA-125指數的誤導更大。

只有百分之10的卵巢癌是與遺傳有關，百分之90是與遺傳無關的。但是對帶有BRCA1和BRCA2兩種遺傳基因的人來說，他們得乳癌和卵巢癌的機率，將會大大提高：

家族史	一生得卵巢癌的機率	得乳癌的機率
沒有家族史	1%	
一等親內有人罹患卵巢癌	3~5%	
帶有BRCA 1和BRCA 2遺傳基因	15~44%	50~80%

那一種人可能帶有BRCA 1和BRCA 2遺傳基因，第一是年輕時罹乳癌（低於50歲），第二是同時患有乳癌和卵巢癌，第三是Ashkenazi猶太人。總而言之，注意早期警訊，包括不正常的腹部變化（增大，腫脹和疼痛），如果有任何不正常症狀，立即看醫生，並詢問醫生需不需要做陰道超音波檢查或檢驗CA-125指數。如果你家族中有人罹患乳癌和卵巢癌，可以考慮做BRCA 1和BRCA 2基因檢定。

子宮頸癌(Cervix Cancer)

子宮頸癌與HPV(Human Papilloma Virus)病毒有關。HPV病毒是透過性交傳染的，一般女性一生中感染HPV病毒的機率是50%，50歲以上的婦女被感染的機率，是80%，在美國，因HPV造成的疾病及受感染人數如下：

每年有100萬人被診斷出患有陰部疣(genital warts)
 每年有140萬人被診斷出患有低級別的子宮頸病變 (low-grade cervical dysplasia)
 每年30萬人被診斷出患有高級別的子宮頸病變 (high-grade cervical dysplasia)

每年有9710子宮頸癌的新增病例

根據上述資料，只有少數帶有HPV病毒的人會變成子宮頸癌；80% HPV病毒感染是暫時性（過渡性）。一項針對608大學女生所做的研究發現，70%受HPV病毒感染的人，一年之內體內的HPV病毒會消失，90%的人兩年之內會消失。HPV病毒大約有上百種，其中兩種類型(HPV-16和HPV-18)造成70%子宮頸癌的高危險因子。HPV-6

和HPV-11造成陰部疣 (genital warts)，但很少會造成子宮頸癌。雖然有百分之99.7的子宮頸癌患者的組織樣本(specimens)出現HPV DNA，但是帶有HPV病毒並不代表患有子宮頸癌。

造成子宮頸癌的風險因素包括:

- 第一次性交發生在很年輕時
- 多位性交伴侶
- 吸煙
- 低經濟階層
- 帶有HIV病毒
- 與遺傳無關

子宮頸癌的預防包括:

- 禁慾
- 性交時帶保險套
- 停止吸煙
- 如果發現子宮頸有病變時，即時治療。定期做子宮頸抹片檢查(PAP Smear)

子宮頸抹片檢查，可以有效的診斷出子宮頸在變成癌症之前的變化，且可以有效治療的階段，但是要切記，此檢定並不會測出子宮和卵巢癌。

目前一般採用的子宮抹片檢查的原則是：21歲開始每年做子宮抹片檢查。如果第一次性交是發生在21歲以前，則每三年做一次。如果連續三年的檢查結果都在正常範圍內，且當事者不屬於得病高危險群者，醫生會減少做的次數。如果檢查報告發現不正常，醫生會要求病人做腸鏡和直接穿刺檢驗，以便做進一步評估。

針對目前市面上推銷的子宮頸癌的預防疫苗，政府的政策是：針對11到12歲的女性，打三針的預防疫苗，如果要在9歲開始打也可以。三針的間隔是0,2和6個月；可以與其他同時期應注射的疫苗一起注射。一如果在11到12歲之間未接受子宮頸疫苗注射，或未完三次注射，可以在13歲到26歲之間注射追加疫苗。此疫苗最好在尚未感染HPV之前注射。

對於預防子宮頸癌，Dr. Lu的建議是：每年做子宮抹片檢查，考慮給女兒注射子宮頸預防針，如果檢查報告有不正常結果，要繼續追蹤。



總結：

最後，Dr. Lu建議大家，每年要做乳房攝影檢查(mammogram)和子宮抹片檢查(切記子宮抹片檢查無法偵測子宮癌和卵巢癌)，你也應該知道什麼是腸鏡檢查(colonoscopy)，知道自己家族的癌症與其他疾病史。對於40歲以上的人(尤其是50歲以上)，必須有一位內科和婦科醫生；至於專科醫生，當你骨盤有腫塊，或被診斷出癌症時，才需要看專科。



主講人Dr. Karen Lu

心靈加油站

孩子開心.媽媽放心

(莉莉訪 Lena談 Awana. 高業記)

Lean 姐妹在福遍教會兒童事工部門服事，有九年的歷史。從幫手.到主日學老師，.嬰兒房助手，到Awana總負責人。一開始學如何做營養的食物，如何做好太太，如何教養孩童。歷陪兩歲的大兒子.小兒子到如今已進入少年期了，真正完成了神對她的託付。

“Awana”的教育是從小教導孩子愛神，認識神，傳福音給各國各地的孩子.這樣長大後，他們不會離開神。兒童的年齡從兩歲到五年級(或有到中學的)，每週壹次一個2小時的活動。

“Awana”一辭，係摘取英譯聖經提摩太後書二章15節數辭字首加以串連而成者(II Timothy 15: “Study to shew thyself approved unto God, a workman that needeth not to be ashamed, rightly dividing the word of truth.--”King James version—“你當竭力 在神面前得蒙喜悅，作神無愧的工人，按著正意分解真理的道”)。

“Awana”之創建旨在趁兒童尚未被世界扭曲價值觀污染之前，培養正確從神來的思想意念。人一旦接受扭曲的事物，要矯正.往往事倍功半。若能如箴言所說:教養孩童，使他走當行的路，就是到老也不偏離(二十二章5節)，所以參與的年齡一般從兩歲至五年級，家長一起參與.兩代都得益.效果甚彰。

“Awana”之活動，以每週一個晚上有一小時或兩小時半的活動；一開始有開幕式，孩子圍成一圈唱國歌和Awana歌，然後問孩子有什麼需要代禱的，以後按年齡分班.兩歲到幼稚園前兩年的有一個主題活動，無論吃點心遊戲和說故事都配合.如教導“如何愛耶穌，.配合聖經經節要他們背(3.4歲的孩子已能背的很好)，以後把課本帶回家，父母可以與他們一起背.並分享。幼稚園到二年級的穿紅色小衣服，有他們自己的 Book Time，老師聽他們背經文。之後有分去玩的，有去Comfort Time 聽故事的，

再有”真理操練訓練”(True Training)。每週五請客座講員主講及見證分享，三年級到五年級分 Book Time. Story Corner等.時間就有兩個小時了.背經後有獎勵的Shared Money。得Shared Money之條件包括全勤.常穿制服.帶朋友等積極參與，累積到畢業，可換不同小禮物。

凡參與孩童.必須守學校規則，譬如吵鬧不休.老師數到五.必須安靜下來，一旦孩子養成習慣，父母在家用這規則，就很有效.孩子在學校唸的書，父母在家和他一起唸，不但孩子學得好，父母有因此獲得神救恩的。

“Awana”除一般正常活動，每月第二主日晚.鼓勵學生每員捐25分錢.幫助世界無力舉辦此類活動之小朋友。

很多上過“Awana”的父母(教會鼓勵父母陪孩子一起上.因為教養孩子是父母的責任，若單把他們交給教會，效果是不一樣的)都見證怎樣與孩子一起成長，自己學到成爲一名成功的父母.老師與孩子在真道上紮根，靈性得造就，就能裝備成爲一個屬靈的領袖。

若您認爲缺少智慧，可像雅各書上說:專心不疑惑地求那厚賜予人，並不斥責人的，神.祂必應允所求。

現在福遍教會“Awana”時間是每週週五 7:45pm—9:45 pm.，週六7:00 pm—9:00 pm，有心者參加可電話連絡.(福遍教會電話:281-499-2131. 網址:www.fbcchome.org)



懷念一位教我如何謙卑愛人的好姐妹——余柯淑卿女士

「凡管教的事，當時不覺得快樂，反覺得愁苦，後來卻為那經過的人結出平安的果子，就是義。」希伯來書 12:11

大約二年半前得知淑卿一直在做治療，於是以光鹽社義工的身份打電話到淑卿家，想給予支持和鼓勵，但是很快的我發現，在談話中她給予我的支持與安慰，遠遠超過我所給予的；常常搞不清誰是關懷者和誰是被關懷者。或許是如此，每次都很喜歡與她聊天談話，所以當淑卿的先生告訴我她已回天家了，內心甚是難過與不捨；因為這麼一個好人，如能在世間多活一天，必有更多人因她而蒙福受惠。

我認識的淑卿可以用三個英文字來形容：**Fighter**（鬥士），**Peace**（平安），和**Love**（愛）。第一個字是鬥士——抗癌鬥士。淑卿於2002一項例行健康檢查時發現患有末期卵巢癌；六年來一邊做化療，一邊上全職的班。我真的不知道她哪來的力量（體力與心力）能兩者兼顧，我只做過一輪次六個月的化療，深知其間的辛苦；可是淑卿卻斷斷續續的做了六年。記得當她一隻腿開始腫脹，造成行動困難，我試圖建議她去申請社會安全局提供的殘障福利，如此她可以好好的休息，並照顧自己的身體；但淑卿並不贊成，並告訴我時候還未到，工作讓她覺得是個有用之人；因為這個信念，她一直工作到去世前一個月才停止。記得有一次與她談到她如何維持這個鬥志，她回答說：「我把一切都交給神了，神要我活多久，我就活多久」。

第二個字是平安。淑卿說話時總是帶著柔和，平靜和盼望的聲音，從來沒有聽她抱怨過任何人和事；以她的處境，她絕對有權利抱怨和憤怒；相反的，她總是帶著一顆感恩的心。記得在最後一次的化療藥仍無法控制癌細胞時，淑卿的先生宏仁開始非常憂慮和緊張，但淑卿仍維持以往的平靜。我試圖建議她轉診到M D Anderson，說不定那邊有新的藥Baylor醫院沒有的；可是淑卿並沒有接納，她說她的主治大夫是位很好的大夫，對她的照顧無微不至，甚至會親自到她辦公室問候她；這麼好的醫生，那裡可以找到？

淑卿的一顆愛人之心，是我最難忘懷的，即使是癌症，也無法阻礙她的愛人之心。好幾次，她表達要到光鹽社

做義工的願望；但持續的化療，讓她無法掌控自己的身體狀況。去年年底，我邀請她來我們的癌友聚會中分享抗癌經驗，她很爽快的答應了；但是這個約定一直無法實現，因為我們的癌友聚會是在星期六，剛好是她做完化療的第二天，身體常常是很不舒服。淑卿特意安排星期五做化療，然後利用週末休息兩三天後，又如期上班。雖然如此，去年十一月份的癌友聚會，她出席了。聚會後，她親手交給我一袋子的蕃石榴，當時我真不敢相信我的眼睛；在此之前的一次電話交談中，我們談到後院的蕃石榴樹，她說她們家蕃石榴樹今年可是果實累累，我們家正好相反。談完後，我早已把這事忘了；可是淑卿不但記得，還親自帶來給我。這就是我認識的淑卿，即使在身體不適之下，仍能想到別人的需要。這一袋的蕃石榴對我而言，可說是價值連城，因為裡頭有淑卿滿滿的愛。這使我想起Mother Teresa（德蕾沙修女）曾經說過：「It's not how much we do...But how much love we put in that action。」中文是：「重要的不是我做多少事，而是在每一項行動上，我們放了多少愛。」好幾次我想到淑卿家探望，她總是拒絕，考慮到路途遙遠，她住在明湖(Clear Lake)，而我住在The Woodlands，開車一趟至少一個半小時。

能認識這麼一個體貼善良的人，是神賜給我的福氣。在她身上學到很多，她教我即使走在死亡幽谷中，我們仍然可以關懷他人，散播愛的種子。美國前總統福特先生，當記者恭喜他成為美國歷史上活得最長壽的總統時，他是這樣的回答：「生命的價值，不是在你活得多久，而是生活品質，是在生活過程中，擁有多少愛——包括來自他人的愛，和你散播多少愛給他人。」

在淑卿的追思禮拜中，從她親人，朋友和同事的口中，可以確定的是，淑卿的一生不也是在教導我們這麼簡單，卻深奧的道理嗎？

（鄧福真）





光鹽家訊



光鹽社廣播節目-心靈加油站

每週三8:30-9:00am. 於AM 1050 播出 或上網
<http://www.scdaily.com/radio/station.htm>



辦公室新義工
王瑞淦弟兄

光鹽社的小兵丁：義工群

光鹽社七月份節目表：光鹽社你我他	
7月 2日	僕人的心志-訪問現任理事長 鄧福真
7月 9日	傳承之寶-訪問創始人員 孫威令長老, 前任理事長朱法山和江桂芝
7月 16日	光鹽社的小兵丁(1)-訪問總幹事 孫紅濱, 理事 劉會緣
7月23日	光鹽社的小兵丁(2)-訪問製作中心主任 胡兆祖, 義工 高唐萬千
7月30日	永不止息的愛 -訪問余宏仁, 巫秀妹



光鹽社創始人之一袁昶黎弟兄，趁回美參加小孩畢業典禮之便，親自到光鹽社辦公室給予工作人員支持和鼓勵。

「德州征服癌症」補助計畫

到3月31日為止，光鹽社辦公室已為14位正在接受治療的癌友申請到補助款，如果您是癌友，有經濟上的需要，請儘快與辦公室聯絡。此補助款是要幫助支付癌症病友與治療相關的費用。德州癌症諮商委員會的「德州征服癌症」計畫補助項目包括：

1. 交通費用，如油費及停車費
2. 治療時的小孩看顧費
3. 購買治療相關的器材
4. 癌症看護需要的消耗性用品
5. 癌症治療相關的住宿及房租
6. 控制病癥及副作用的藥物及器材
7. 治療期間所需的食物補助…等

如欲知此計畫詳情，及如何申請補助，請與辦公室聯絡(713)988-4724



5/23/2008 理事長鄧福真，總幹事孫紅濱和行政助理林麗媛代表光鹽社參加Susan G. Komen-休士頓分會2008-2009年補助計劃頒獎午餐會. 右圖是與 The Rose 執行長 Dorothy Weston Gibbons合照.



9800 Town Park Dr., Suite 258 A
Houston, TX 77036



The printing of Light and Salt monthly newsletter is supported by Texas Cancer Council and Susan G. Komen for the Cure-Houston Affiliate. Thank you for their support!



你們是世上的鹽；鹽若失了味，怎能叫他再鹹呢？以後無用，不過丟掉在外面，被人踐踏了。

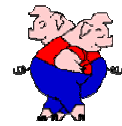
你們是世上的光；城造在山上，是不能隱藏的。人點燈，不放在斗底下，是以放在燈臺上，就照亮一家的人。

你們的光也當這樣照在人前，叫他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



服務項目

- 互助小組每月聚會一次
- 電話諮詢及後續關懷
- 關懷探訪
- 免費中英文癌症資訊及書籍
- 病患輔導 (假髮、帽子、義乳、營養諮詢)
- 交通接送、翻譯
- 癌症治療費用補助
- 告訴我們，我們還能為您做些什麼？



辦公室地址和電話如下：

9800 Town Park Drive, Suite 258B, Houston, TX 77036
Phone: 713-988-4724 Website: www.light-salt.org
E-mail: lsahouston@gmail.com

辦公時間: 上午9時至下午3時, 週一至週五