

## 光鹽社特殊需要家庭關懷中心-

### 會長感言 戴麗娟

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

1. 首先，經由 Dr. Simone 的介紹，我們獲得 Texas Council for Developmental Disabilities(TCDD) 的補助款，衷心感謝 TCDD 對我們的支持與肯定，這筆經費對我們的事工上是力上加力。
2. 很高興我們先後有幾位得力助手及同工加入，謝謝超華的分工及劉如姐妹分擔了月會通知、記錄及月訊報告，使得關懷中心的運作才能順利進行。
3. 十月二十九日孩子們演出一場成功的音樂會，我要再一次謝謝家長和孩子們的辛苦及努力，特別感謝 Benjamin Chai，王薇薇老師和林婉真物理治療師不計酬勞及奉獻時間來為孩子們排演、錄影，由於大家的合作，才能有這次精彩的演出。
4. 還要特別感謝孫明美姐妹經常在我們當中做溝通的橋樑，不厭其煩地為我們排憂解難，幫助我們成為更合一的團隊。在這一年當中我的最大收穫是和神更親近了，很多時候，當

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

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



## 從中醫角度談乳腺癌患者的飲食起居鍛煉

馬濤中醫師

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

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

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

grass)，龍蝦，小龍蝦，牡蠣，蛤蜊。每天花足夠的時間休息放鬆。

為保持肝陰血充足，肝氣流通舒暢，應避免喝咖啡，飲酒，吸煙，心懷憤怒和怨恨，避免食用加工食品，以及使用過防腐劑，增味劑，人工色素，人工香料，農藥，抗生素，激素的食品以免增加肝臟的代謝，排毒負擔。應盡快釋放挫折和情緒緊張，多笑，放鬆深呼吸，練習瑜伽或太極，多做戶外運動如慢走，戶外的陽光，綠色，鳥鳴等有利於一愉悅精神，舒暢肝氣。食用酸甜口味的水果比如獼猴桃，蘋果，藍莓(blueberries)，草莓，山莓，酸果蔓(cranberries)，楊桃，以及綠色蔬菜，據中醫五行，酸味入肝，肝與五色中綠色相配。而現代研究也證明酸甜口味的水果和綠色蔬菜富含抗氧化劑。為確保肝臟的健康，充足的睡眠也和重要，每天應盡量保證 7-9 小時的睡眠並在晚上十一點前進入睡眠狀態，因為晚上十一點至凌晨三點為膽肝時。

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