



## 『抗癌健身與認識另類療法』



光鹽社全體理事與義工們，祝大家身體健康，鼠年行大運。為了促進社區大眾身心健康，疾病遠離，光鹽社癌友關懷網特別設計「抗癌健身與認識另類療法」專題講座系列。另類療法(Alternative Medicine)如傳統中醫、草藥、特別營養與飲食、針灸、太極拳、瑜珈……等，近年來逐漸被西方主流醫學界接受，並歸納為整合醫療療法(Integrative Medicine)的一部分；一些研究證明，妥善的運用另類療法，可以促進個人身心健康，減少疾病的發生，當與正統的西醫聯合運用，另類療法可以降低癌症治療引起的副作用，有些研究中心，也嘗試使用這些療法來控制與治療癌症。為了提高華人社區對另類療法的認知，進而從中獲得益處，光鹽社癌友關懷網2008年將邀請醫療專家與相關人員來一一解說各種另類療法，歡迎大家踴躍參加，詳情請看下面活動預告

### 目錄:

#### TABLE OF CONTENTS

|        |   |
|--------|---|
| 癌友關懷專輯 | 2 |
| 心靈加油站  | 4 |
| 活動預告   | 6 |
| 光鹽家訊   | 7 |
| 服務項目   | 8 |

|        |                                       |
|--------|---------------------------------------|
| 顧問     | 陳康元 王禮聖 沈彥偉<br>袁昶黎 黃嘉生 朱法山<br>劉如峰     |
| 理事長    | 江桂芝                                   |
| 副理事長   | 鄧福真                                   |
| 總幹事    | 於盧麗民                                  |
| 財務     | 葛 芊                                   |
| 理事     | 孫威令 劉海珊 錢正民<br>蘇森源 劉佳嘉 葛 芊<br>郭 穎 韓 雯 |
| 製作中心主任 | 胡兆祖                                   |
| 行政助理   | 林麗緣                                   |
| 會計     | 黃玉玲                                   |
| 癌友關懷   | 唐萬千 鄧福真 廖喜梅<br>劉佳嘉 韓 雯 錢正民 黃惠蘭 盧麗民    |
| 福音廣播   | 邱燕惠 蘇森源 江桂芝<br>孫威令 陳莉莉 李淑美            |
| 特殊關懷   | 曹松 曹王懿 謝美華                            |
| 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                                   |

## 關懷中心



光鹽社關懷中心自二月份正式啓用。

為進一步服務華人社區，光鹽社將原辦公室〈位於中華文化中心 258A〉重新佈置為適合協談及提供各項資訊的關懷中心。歡迎癌友及家屬或有特殊需要的朋友使用。詳情可與辦公室聯繫。電話：713-988-4724

02/02/2008

# 綜合性腫瘤醫學簡介

陳康元醫生

陳王琳博士



近年來許多西方以及美國主流醫療機構，正如火如荼的展開對非傳統式腫瘤療法的科研。今年一月二十一日的美國新聞雜誌封面，更以醒目的標題刊登“替代性療法走向主流”(U. S. NEWS: Alternative Medicine Goes Mainstream)。一般讀者若沒有深入的瞭解，和醫學的背景，很可能被誤導，以致錯失控制腫瘤的良機，並且帶來相反的後果。

癌症的「傳統性療法」(Conventional Therapy)一般來說包括：化療(Chemotherapy)、外科手術(Surgery)、放射線治療(Radio-therapy)。

有時癌症患者放棄傳統式治療，而選擇另類療法。這些非傳統式的療法又稱之為「替代性療法」(Alternative Therapy)。這類療法對癌症能否根治，療效的一慣性，以及對身體負面的影響，到目前為止，許許多多都還沒有嚴謹的科研數據證實。

正因為替代性療法是一個不容忽視，而又急待研究的領域，數年前便有「綜合性腫瘤醫學學會」的成立。所謂綜合性腫瘤醫學(Integrative Oncology)就是以實驗證據為基礎，「結合」癌症的「傳統性療法」(Conventional Therapy)以及「補足性療法」(Complementary Therapy)。補足性療法是非傳統性療法，通常不是直接治療癌症，而是減輕癌症症狀，或是減輕治療過程中所產生的副作用，有時亦會加強傳統性療法的效率。

根據 2007 年發表的「綜合性腫瘤醫學準則」(Integrative Oncology Practice Guidelines)\*，該學會歸納出下列十四點不同等級的規範：

1. 極力建議向主治醫生報告自己所用的補足性和取代性療法。(1C)

2. 極力建議和主治醫生討論補足性療法的效果與局限。(1C)

3. 極力建議靜坐、音樂、舞蹈、繪畫…等類的「身心靈療法」(mind-body techniques)，已有不少的研究指出，可以降低憂慮，改善慢性疼痛，增加生活品質。(1B)

4. 極力建議按摩…等類的「指療法」(manipulative and body-based practices)，雖然目前這方面的研究數據並不多。按摩需經由有癌症按摩療法訓練的執照按摩師。(1C)

5. 需避免按摩…等類的「指療法」的部位包括：腫瘤附近、腫脹的淋巴結、手術及傷疤部位。有出血傾向、血小板不正常的患者，也不可以按摩。(2C)

6. 極力建議作氣功…等類的「能量療法」(energy therapy)，雖然目前這方面的有效研究數據很少；但是可以作，因為沒有害處。(1C)

7. 極力建議以針灸(acupuncture)為「補足性療法」，用以止痛，或控制神經異常等類的化療副作用。(1A)

8. 極力建議以針灸為「補足性療法」，用以改善因放射線治療所引起的口腔乾燥。(1B)

9. 極力建議以針灸為「補足性療法」，用以改善因化療所引起的阿惡心嘔吐，手術後的肌肉痙攣。(1B)

10. 不建議用手腕電刺激(electrostimulation wristbands)來控制化療引起的慢性惡心嘔吐；但是化療當天可以試用。(1B)

11. 建議不防試用針灸幫助癌友戒煙，如果其它的方法都無效。雖然目前這方面的研究數據並不多。(2C)

(轉下頁)

(接第三頁)

12. 建議不防試用針灸幫助疲憊，呼吸困難，胸腔手術後的疼痛，雖然目前這方面的研究並不多。

(2C)

13. 有出血傾向、血小板不正常的患者，若用針灸，要極為小心，而且必須要有執照的針灸師。

(1C)

14. 因為中藥、草藥、營養劑、…會有與化療，或其它藥物，起交互作用的可能性，有許多是不可以在化療及放射線治療期間使用，也不可以在手術前使用。(1B)

\* Integrative Oncology Practice Guidelines, Journal of the Society for Integrative Oncology, Vol 5, No 2 ( Spring ), 2007: pp 65 - 84

#### Grading of Recommendations

- Strong recommendation, high-quality evidence 1A
- Strong recommendation, moderate-quality evidence 1B
- Strong recommendation, low- or very low-quality evidence 1C
- Weak recommendation, high-quality evidence 2A
- Weak recommendation, moderate-quality evidence 2B
- Weak recommendation, low- or very low-quality evidence 2C



感謝神！光鹽社癌友關懷2008年獲頒兩項補助款，第一項補助款是來自德州癌症諮商委員會的「德州征服癌症」計畫(\$2000)；此補助款是要幫助支付癌症病友與治療相關的費用。第二項補助款是來自加州的Asian and Pacific Islander Americans Health Forum與M. W. Kellogg基金會(\$7000)；此補助款是要幫助癌友關懷的一般性開支，如辦講座和互助小組活動。經費也將用於購買相關出版物以贈送癌症病友。

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

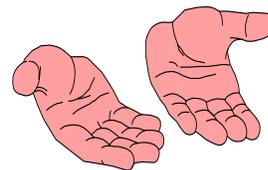
## 社區資訊

倘若您經過醫師處方，需要輪椅、助行設備、醫院用病床等可經由

<http://projectmend.org/images/stories/mobileinpkt.pdf> 申請。此項服務由Project Mend 提供。詳情可洽辦公室(713)988-4724 或上網 [www.projectmend.org](http://www.projectmend.org) 直接查詢。



# 世代的祝福



黃雅梅講述

宋惟慈整理

中國人當中都有世代的祝福這個觀念，就好像我們常常說的“前人種樹後人乘涼”，或說是祖先的蔭庇，意思是說不僅是我自己做好，我也承襲了祖先的好。在聖經裡面也有提到世代的祝福，舊約聖經申命記二十八章提到說如果我們留意聽從神 耶和華的話，謹守遵行他的一切誠命，我們的出入都會蒙福，提到我們的財產也會因而增加，做的每件事情都會順利，能得到神的保護，神的供應甚至我們身體的健康，我們的子孫都會興盛以及成功，這些都是神命定給願意遵守他命令人的子孫的祝福。

在美國十九世紀，有兩個家族，一個叫做愛德華茲，另一個叫做 Max，愛德華茲是信神的家族，他們的子孫後代都非常的蒙福，有的當法官，醫生，律師，宣教士，市長甚至是美國的副總統等等...而 Max 是個無神論的家族，在他們五百六十個子孫當中，有一百五十個子孫是罪犯，七個是殺人犯，一百個是酗酒的，還有將近一半的女生都是妓女。相較於信神的家族比不信神的家族更受上帝的祝福。

我曾經聽過一個牧師講道，在他當牧師以前，是一個算命師，他從小生長在貧困的家庭，算命師都說他的命很硬，剋死了他的家人。他很想突破他的命運，所以更加研究命理。有一年他得到了絕症，當時他認為命理對他來說已經沒有任何意義了，當他絕望之時，有了自殺的念頭，神的愛臨到他，他經歷了前所未有的平安和喜樂。他曾經說他信了神之後就不在三戒之內而跳出五行之外，他以前總是被命運綑綁了，不管

如何都好像被命運枷鎖了，但信了神之後，這些事情就不再綑綁他。

舉個例子來說，上帝為我們預備了耶穌基督，耶穌基督就好像一把遮大雨的傘，只要我們願意躲到他的底下，就不必被大雨淋成落湯雞。但當你不願意帶傘而因此淋雨，或許會受感冒之苦。

人們總是對於基督教有個誤解，覺得好像不信基督教會受咒詛，但事實上，神已經為我們預備了一把傘，祂的心意是要人們躲在這個傘下，而不用受外面的傷害。我的媽媽是個佛教徒，以前常常帶我去算命，但在去年她受洗了，相信了耶穌基督，我在她的生命裡看到非常大的轉變。她變得越來越平安喜樂，每個禮拜都一定會上教堂，哥林多後書第五章十七節：若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。就如我的母親相信上帝以後，就完完全全的變成一個新的人。

但如果你的祖先一直以來都是不相信神，該如何呢？首先你可以先向上帝認罪，並心裡口裡都相信他，也為你的子孫禱告，希望他們一生一世都可以相信神。神的愛並不吝嗇，只要你願意相信，祂必賜福給你。



# 聽“學習愛自己”後感

高棠

認識巧嬌、明輝是在他們定居休士頓不久之時，對他們以音樂事奉神，相當佩服。但以一個和巧嬌母親年齡、背景相仿的我，在思想他們的生活是否真幸福？她母親是否引以為憾？為他們偉大愛情的感動，常常為他們禱告，也關注他們的生活動態。在知道明輝完成聖樂博士學位時，曾疼惜大妹的付出，為她的健康狀況擔心，怕她會像一隻蠟燭，照亮了別人，卻燒盡了自己。她身體不適有很長一段的時間，以後得知她獲得換腎機會，為她雀躍不已。但不久又聽到她換腎的反應，為她憂心忡忡。

感謝上帝，二月二十日光鹽心靈加油站“學習愛自己”的播出，聽到大妹和明輝講“學習愛自己”，才瞭解他倆“怎樣愛護自己”。

大妹（即巧嬌）因有機會服侍伊甸殘障者，本以為他們必定是很不快樂的一群人，卻沒想到他們外表殘缺甚至眼盲，但內心卻頗快樂，以他們的境遇，尚且可以生活得很美好，她對自己就沒資格再埋怨甚麼。從此不再埋怨自己長得比別人胖，覺得自己雖胖行動卻很靈敏。瞭解美醜是主觀的，人們對美醜的感覺，不靠外表長相，端看其行事為人。明輝與採訪者提到在古巴有一政府支持的“胖人芭蕾舞團”，團長說，一般胖人覺得自己的形象不好，但他認為胖子很可愛，組成了一個胖子舞蹈團，當他們與瘦子一起舉行舞展時，成了很好的組合。

上帝造我們，看我們都極為寶貴，我們要勇於接納自己。人生來都有缺點，我們可以設法學習調整自己，若一時改不過來或對自己有盲點，讓神來幫助我們，祂會藉著祂的話語光照我們，給我們力量。當你認識自己有缺點，對別人的缺點就不那麼苛責，自己不再活在不快樂中，甚至沮喪至自殺，也不會一直散佈不快樂的氣氛而影響人際關係。

明輝因為從小目盲，每天被村人嘲笑，從小很悲觀。信主後，就依神的眼睛看自己，不再活在別人的眼光下。神給他很大的力量，使他能接納自己，否則

必有負面的影響，如不善待別人等，這是一生要學習的功課。

巧嬌對怎樣“學習愛自己”簡述以下幾點：

1. 每一個生命都有價值，你必須在自己做的事上肯定自己，不至覺得一無所用。
2. 人必須先接納自己，才能接納別人。
3. 神造我們各有用處，各有目標，當神接納你，你就可以往前走。
4. 不在乎別人的眼光，別人的感覺、批評不重要，重要的是神對你的感覺如何，所以人不應妄自菲薄，先要讓自己活得快樂，才能去愛人，神對待我們既如父母之於兒女，我們就該珍惜自己。

聽完他倆對“學習愛自己”的詮釋，不僅心中大大釋懷，並對自己的生活前景也感到一片光明了。

感謝上帝給我這份差事。

## 為今日感恩 讚美詩

獻上感恩祭給我的神. 祂的慈愛存到永遠  
祂真美好. 遠超所求所想. 祂的慈愛存到永遠  
祂全能的手. 滿有權柄. 祂的慈愛存到永遠  
已賜下復活的新生命. 祂的慈愛存到永遠  
歌頌讚美. 歌頌讚美.

祂信實直到永遠. 祂能力不改變.

祂同在直到永遠. 到永遠. 到永遠. 到永遠



從日出之地到日落處. 祂的慈愛存到永遠  
因祂恩典我們努力向前. 祂的慈愛存到永遠  
歌頌讚美. 歌頌讚美.

祂信實直到永遠. 祂能力不改變.

祂同在直到永遠. 到永遠. 到永遠. 到永遠



## 三月講座預告

### 一般癌症及專題講座

主題：癌症相關中醫食療保健

講解：張雅萍博士，華美中醫學院教授

\*\*\*\*\*

時間：3/1/08 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)

### 光鹽乳癌互助小組

主題：乳癌症治療期間及治療後的中醫食療保健

講解：張雅萍博士，華美中醫學院教授

\*\*\*\*\*

時間：3/8/08 星期日下午2至4時

地點：希望診所 (Corporate Dr., Suite 120,  
Houston, TX 77036)



## 張雅萍博士 簡介



3月1日及3月8日光鹽社癌友關懷網特別邀請華美中醫學院張雅萍教授，主講與癌症相關的中醫食療保健。傳統中醫近年來逐漸被西方主流醫學界接受，並歸納成爲整合醫療法的一部分。

張教授將以中醫學的觀念，介紹有那些食物及草藥，在癌症預防和癌症治療期間及治療後，是有輔助性作用的，譬如預防癌症和降低化療所引起的副作用。又有那些食物，對癌症預防及治療上是要避免的。張教授具有26年的中醫臨床經驗，且是有執照的針灸師；1983年獲得黑龍江中醫藥大學醫學士，之後又獲得中醫婦科碩士學位和中醫婦科博士學位，又在上海醫科大學附屬仁濟醫院婦產科和哈爾濱

醫科大學學習西醫婦產科的理論和臨床治療；張教授參與編寫了國家高等教育中醫藥類規劃教材〈中醫婦科學〉，曾任黑龍江中醫藥大學附屬醫院婦產科主任，已發表學術論文和著作30餘篇，對針灸及草藥在臨床運用上很有研究，目前在華美中醫學院任教。歡迎社區人士踴躍參加。





# 光鹽家訊



2008年會友大會將於三月一日12時假華人聖經教會 (Chinese Bible Church) 召開，會中將選出新年度理事，隨後由新任理事選出理事長及各事工主管理事。

如果您是我們的會友，希望您能撥冗參加，共襄盛舉。為統計人數以便預訂飯食，請打辦公室電話通知我們。如果您不是我們的會友，認同我們的事工，歡迎您加入我們的行列成為我們的會友，詳情可電辦公室 (713-988-4724)。

2008年籌募基金音樂會完滿落幕。無償的表演藝術家、場地的免費使用、公司行號捐贈的禮物及金錢、任勞任怨的義工和鼎力支持的無數觀眾，再次印證大家對光鹽事工的認同，相信這一切都必蒙神記念。光鹽人將小心謹慎使用每分錢，務必用在最需要的人身上。

捐款收據已於二月二十日寄出，倘若您沒有收到，請與辦公室聯繫〔713-988-4724〕，我們將立即補發。若您是以現金捐款，也請與辦公室聯繫，我們會依您的指示將收據寄出。

音樂會的財務報表經理事會審核後將在三月份月訊上公佈。

光鹽社辦公室增加兩名義工，林麗媛女士協助行政管理工作。黃玉玲女士負責會計處理。當您見到她們或聽到她們的聲音時，請記得謝謝她們的辛勞。我們需要很多的義工協助迎接新的挑戰，不論您有沒有經驗，只要您有心，我們都歡迎您加入我們的行列。

光鹽社新增多項事工，包括翻譯醫學新知、出版書籍等，將陸續介紹給大家。也希望知道大家最需要的是什麼。歡迎您隨時賜教。

光鹽社癌友關懷網邀請相關專家與醫療專業人士，為華人社區設計了「關懷者一日學習營」。癌症的診斷對一個人的影響是全面性的，包括身體、情緒、心理與心靈等方面；因此，一個好的關懷者除了愛心與熱誠以外，還需要裝備自己，學習關懷技巧，和熟知社區可利用的資源，這樣才能達到真正的陪伴癌症病人及家屬走過癌症治療過程。我們希望這一日學習營就好像是加油站，希望有心參與關懷的人士，能得到一個加油充電及相互交換訊息的機會，名額有限，歡迎踴躍報名參加。

時間：4月5日上午8:30～下午4點

地點：華人聖經教會

費用：\$5.00 (包括早餐、午餐、講義費)

報名處：光鹽社辦公室 (713-984-4724)  
或電 鄧福真 (281-799-7574)

## 學習內容

- |             |  |
|-------------|--|
| 8:30-9:00   | 報到 (備有早餐)  |
| 9:00-10:00  | 癌症新知與認識癌症治療副作用<br>講員：陳康元醫生   |
| 10:00-11:00 | 癌症治療期間的營養需知<br>講員：王琳博士   |
| 11:00-12:00 | 如何把信仰帶入癌症病友的生活中<br>講員：林立元牧師  |
| 12:00-12:30 | 午餐   |
| 12:30-2:00  | 關懷與聆聽的技巧訓練 (有中文翻譯)<br>講員：Audur Bardardottir, RN, MSN<br>Advanced Practice Nurse (APN)<br>Department of Psychiatry<br>UT M D Anderson Cancer Center |
| 2:00-3:30   | 醫療保險、長期看護、生前信託<br>講員：Harvey G. Garza, 饒美華、<br>江桂芝  |
| 3:30-4:00   | 社區資源介紹<br>講員：鄧福真   |





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



**We are on the Web:**  
**[www.light-salt.org](http://www.light-salt.org)**



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
- 告訴我們，我們還能為您做些什麼？

