



從三月十六日起，光鹽社廣播網-心靈加油站將于每週三上午10:30-11:00於AM 1320播出歡迎你的收聽。另外，為服務粵語朋友，每週一，二，四，五同時段將開播以粵語發音的“粵語飛揚”，歡迎你的收聽並請廣為宣傳。

廣東話生活福音廣播節目

AM 1320 - “粵語飛揚”

精彩節目，為你呈現。

從三月十六日起，AM1320 上午 10:30-11:00 每週一，二，四，五 歡迎你的收聽。
節目時間不長，所以更加精益求精。

三月份節目表

- 3/16 週一 新聞-金句-主持人節目介紹-蘇哥與你
- 3/17 週二 新聞-金句-主持人節目介紹, 方方節目專訪
- 3/19 週四 新聞-金句-方方節目專訪-金錢話題
- 3/20 週五 新聞-金句-週末何處去
- 3/23 週一 新聞-金句-蘇哥與你
- 3/24 週二 新聞-金句-世界之最-健康湯水
- 3/26 週四 新聞-金句-方方節目專訪-金錢話題
- 3/27 週五 新聞-金句-週末何處去
- 3/30 週一 新聞-金句-蘇哥與你
- 3/31 週二 新聞-金句-世界之最-健康湯水

如果有疑問或建議，歡迎與我們聯絡

Sarah 方方（主持人，主要聯絡人）- 電話 832-766-3019 / fongfonglisten@yahoo.com

Angel 簡（主持人，聯絡人） - 電話 713-498-5962 / kanangel@hotmail.com

Daniel Yam（主持人） - 電話 832-231-1483 / Daniel_Yam@hotmail.com

目錄:

活動預告	1, 2
春暖花開 粵語飛揚	3
奧斯汀愛之旅	4
四川地震賑災籌款總報告	5
如何用中醫的自然療來提高自身免疫力	8
光鹽家訊	9

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 劉佳嘉 葛 芊 郭穎 韓雯 曹松 劉會緣 李輔仁
製作中心主任	胡兆祖
行政助理	林麗媛 王瑞淦 孫琪
癌友關懷	鄧福真 廖喜梅 韓雯 錢正民 黃玉玲 黃惠蘭 盧麗民 蘇韻珊 劉佳嘉
福音廣播	陳莉莉 李育羣 江桂芝 孫威令 李淑美 唐萬千 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 朱法山
移民諮詢	沈彥偉



光鹽社癌友關懷網 - 2009 年 3 月活

**主題：得了癌症，下一步怎麼辦？
休士頓癌症資源介紹(I)**

主講人：*Karin Dunn, Navigation Services Manager*
Gateway to Care
有中文翻譯

會後有茶點招待，歡迎有興趣人士踴躍參加！

時間：3月7日，星期六，**下午1至3時**

地點：華人聖經教會
6025 Sovereign Dr., Houston, TX 7036
(中華文化服務中心斜對面)

聯絡電話：713-988-4724, 281-799-7574

光鹽社特殊關懷中心三月份聚會

**介紹有關自閉症治療的最新進展以及
相關問題解答**

主講人

貝勒醫學院助理教授 Mirjana Maletic-Savatic (MD, PhD), Mirjana 教授是自閉症專家，演講後有聚餐和舞蹈 歡迎大家參加。

時間：3月21日，星期六，下午3 - 7:45 時

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

聯絡電話：713-988-4724, 281-265-5435

乳癌互助小組 3月活動預告

**主題：認識美式中餐的脂肪、膽固醇與
飽和式脂肪的含量**

主講人：*Beverly J. Quan Gor, EdD, RD, LD, CDE, Center for Research on Minority Health, University of Texas M.D. Anderson Cancer Center*

時間：3月14日，星期六，**下午2到4點**
地點：希望診所 (7001 Corporate Dr., Suite 120, Houston, TX 77036)

聯絡電話：713-988-4724, 281-799-7574

光鹽社廣播節目- 心靈加油站

每週三10:30-11:00am. 於AM 1320 播出 或上網 www.light-salt.org

主持人: 李育群

三月份節目表

3/18	神的計劃最美好(一)—生活教育 訪問袁昶黎先生〈光鹽社創辦人兼顧問〉
3/25	神的計劃最美好(二)—愛的教育 訪問袁昶黎先生〈光鹽社創辦人兼顧問〉
4/1	神救了我多次 訪問潘政喜牧師個人見證〈信義會西南國語教會〉
4/8	最寶貴的身份(一)—初嘗主恩 訪問方熙台先生個人見證〈主悅靈糧堂〉
4/15	最寶貴的身份(二)—經歷主恩 訪問方熙台先生個人見證〈主悅靈糧堂〉



春暖花開 粵語飛揚

Sarah 方方

二月的休士頓，已是春風拂面，暖意襲來。偶爾漫步在整潔的街道上，你會聞到一陣陣忽隱忽現的香氣。如果你在故鄉曾認識它，你會知道那就是桂花的香，甜甜的，柔柔的。我家門前就種了一棵。一年無花，想不到那小米色的花竟在春節後一個滿了陽光的清晨一下子開滿了枝頭。想起這幾個月來，粵語廣播事工的籌備工作也將接近尾聲。蒙神的祝福，節目將於三月中旬在 AM1320 開播了。心中充滿了感恩和欣喜。願這朵粵語生活福音的小花也可以在這清藍的天空下香氣飄揚，溫暖人心。

方方來自中國南方，廣東話是我的家鄉話。雖然由於父親與丈夫都來自北方的緣故，我在家也講普通話，但從小到大及至在休士頓，認識的大都是粵語朋友。尤其是單身時就在教會團契中結識並交往至今的弟兄姐妹，更多的是講廣東話的老友記。其實不接觸你不知道，在休士頓二十多萬的華人中，粵語朋友還真不少，每三至四個人中就會有一個，大多是來自中國大陸，香港，還有東南亞各國的廣東華僑。廣東人聚在一起，那真是“鳥語蛙鳴”，可熱鬧了。

方方是個喜歡熱鬧的人。即使做了個操持一家四口的家庭主婦，一天二十四小時，一周七天，家庭，菜市場，教會生活團團轉，但平時在家時也要打開收音機，聽音樂，聽廣播，免得與社會脫了節。AM1320 的廣播節目與“九十九只羊”的福音節目是我的必聽。小小的收音機可以隨身攜帶，走到哪，聽到哪。可是聽久了，不免有個遺憾 - 怎麼全是普通話節目呢。而當我把電臺介紹給我的廣東話主婦及老年朋友時，他們都不好意思地笑說：“都是煲冬瓜[普通話]的節目，聽唔明啊。”

去年年底，在我有幸認識來自福遍中國教會的 AM1320 德州中文臺的老闆及工作人員後，一個聯絡各教會的老朋友及有心人，一同組建一檔廣東話生活福音電臺節目的計劃就此展開了。我們感覺到這是神在這經濟低迷的時間裡給我們特選的一個機會。此時，電臺時段租用價格最低；又沒有其他粵語電臺的比對；再加上經濟不好，留在家中或待業的人多了，需要愛，需要鼓勵，需要福音的人也多了。

節目的籌備得到家人在經濟上的全力支持 - 講國語而又剛失業的老公竟願意動用家中的積蓄來支持；而節目的編錄得到我的好姐妹中國教會的安琪，來自福遍中國教會的神學生 Daniel 弟兄，還有曾在香港做過記者的尹欣欣姐妹

等人的積極幫助。

當然事情也並非一帆風順。一些人給我們潑下愛心的冷水“經濟不好，大家又都忙，辦不起來的”；“你們都沒有經驗”；還有人中途退出。尤其難過的一關是我們沒有成立一個機構，別人如何支持我們電臺時段的經費呢。這些可能成為事實的提醒讓我們望而生畏，甚至幾度回航。我曾向上帝禱告說：“神啊，假如這並非你的心意，那就千萬不要讓它成事。”然而，神幾次奇妙地在關鍵時刻為我們開路。幾位二十年前曾組建 KHCB 粵語福音電臺的弟兄姐妹願意協助我們的事工。而且美妙的是他們有的已經退休，可以更有效地幫助我們(在主裡面，我們可是永遠不用退休的噢)。

而休士頓光鹽社的契機投合，更是如春雨下旱地，讓我們這棵小芽可以破土而出，欣欣向榮。光鹽社的福音節目已有兩年歷史，並且越辦越好。只是由於原先所在的電臺出現財務問題，他們正需要找一個新的合作平臺。通過德州中文臺，他們找到了我們。太奇妙了。是的，我們的神能成就大事!“你要專心仰賴耶和華，不可依靠自己的聰明。在你一切所行的事上，都要認定他，他必指引你的路。”(箴言 3:5-6)

願從三月十六日起，每周一至周五，上午 10:30-11:00，AM1320 光鹽社“粵語飛揚”節目能與您同行，伴您在花香鳥語中上路。阿門!

P.S. 感謝神，我老公已于近日高高興興上班去啦.....

Sarah 方方(西區中國教會) 于二零零九年二月十四日

我們的機會

我們將是大 HOUSTON 地區商業電臺中唯一的粵語節目。AM1320 的大批雙語(國/粵)語忠實聽眾很有機會成為我們的聽眾。
AM 1320 功率強大，可以覆蓋 Houston, Katy, Fort Bent, Galveston...我們可以接觸到平時無法接觸到的粵語朋友。

我們的目標

1. 豐富粵語聽眾的精神生活。
2. 用基督徒生命影響生命的活潑方式吸引更多非基督徒聽眾接觸福音。
3. 增加教會與更多社會朋友的溝通；邀請更多粵語朋友來到教會當中。

奧斯汀愛之旅 孫紅濱

二月十四日，恰逢情人節，這個充滿愛和溫馨的節日，休斯頓光鹽社的一行二十六人驅車來到位於奧斯汀西北區的 Northwest Fellowship。與奧斯汀的華人朋友一起見證了奧斯汀光鹽服務社的成立。我們光鹽社很興奮看到奧斯汀光鹽服務社的成立，又一顆愛的種子已在奧斯汀發芽了，更感動奧斯汀的同工們在張延唐理事長的領導下，羣策齊力，衷心擺上，正如經上所言「一切果效，從心開始」。我們衷心的祝福，並求神賜給他們智慧和力量，讓這顆愛的種子茁壯成長，把愛送到奧斯汀每一個需要關懷和照顧的人身上。造福更多的華人同胞。

奧斯汀光鹽服務社是由一群奧斯汀各華人教會的基督徒籌劃經年而成立的。他們看到奧斯汀華人社區日益成長，在老人，癌友，新移民，健康，家庭 等各方面都有許多需要。也看到奧城各教會中有許多基督徒，有心為社會服務，做到基督徒作光作鹽的責任，也把 神的愛藉由無條件的服務，彰顯於世人面前。光鹽服務社的成立，就是希望集眾人之力，一起服務華人社區。奧斯汀光鹽服務社借鑒休斯頓光鹽社的一些推廣社區服務的方法和逐步漸進解決問題的經驗，決定第一步先開辦每月一次的”健康家庭講座”，在奧斯汀華人社區中建立信譽。以後將依社區需要，逐步開展其他服務，考慮中的項目有老人福利徵詢，老人活動中心，癌友互助服務，夫妻，親子關係營會等。

二月十四日的第一次講座，請到了休士頓的名醫陳康元醫師和陳王琳博士夫婦，主講”活力人生和防癌新知”。當天吸引了聽眾一百三十多人到場。座無虛席，有人一直站著聽完講座，還認真做筆記。陳醫師夫婦的演講內容豐富，從飲食，運動，情緒全方位的指導我們正確的生活方式。不但活的長久還要活的健康。帶給我們防癌的新理念。陳醫師夫婦配合默契，天衣無縫。台上台下互動良好，欲罷不能。演講之後熱心的陳醫師夫婦繼續解答聽眾的問。鄧福真理事長代表光鹽社向奧斯汀光鹽服務社表示祝賀並贈送禮物表達光鹽社的一份心意。會後奧斯汀光鹽服務社和休斯頓光鹽社的同工一起進行交流，彼此鼓勵探討如何更好的服務社區。

在此再度恭賀奧斯汀光鹽服務社的成立，祝福奧斯汀光鹽服務社將來的工作，並期待以後同心協力，一同作光作鹽，服務社區。



癌症社區資源介紹系列

光鹽社癌友關懷網，3月7日特別邀請 Gateway to Care 的醫療導航部經理，Karin Dunn 女士來到華人社區，為大家介紹她所服務的組織 Gateway to Care 能提供那些服務給華人社區。Gateway to Care 成立於 2001，其宗旨是聯結所有大休士頓地區提供醫療服務的機構，來幫助無保險或有限保險的居民獲得適當的醫療照顧。

在華人的十大死因中，癌症一直是高居第一位，平均每兩位男性一生中，就有一位會得癌症；女性一生中，每三位就有一人罹患癌症。因此，癌症對華人社區的衝擊，遠超過其他疾病。再加上目前居住在休士頓地區的大部分華人是新移民，往往面臨文化和語言上的障礙，因此當自己或周遭親朋好友罹患癌症時，常常是不知所措，不知道其實主流社會可以免費幫助他和他家人渡過難關。為此，光鹽社癌友關懷網在 2009 年 3 月和 5 月分梯次邀請主流社會的癌症組織來到華人社區。各個組織的代表們將介紹他們所屬的癌症組織有那些資源和服務項目可提供給華人癌友和家屬們，這些組織包括美國防癌協會(ACS), Susan G. Komen for the Cure, Breast Cancer Network of Strength, CanCare, M D Anderson Cancer Center, Cancer Canceling/AAFS, 和 Houston Hospice。

3月7日是此“癌症資源介紹系列”的第一場，歡迎大家踴躍參加。此演講是完全免費，並有中文翻譯，會後有茶點招待；當場並免費贈送休士頓地區癌症資源手冊（中文）並抽獎。

3月份是美國政府定的健康營養月

3月份是美國政府定的健康營養月，其目的是倡導各族裔有正確的營養觀念。當你到中餐館，點了一份左宗雞(General Tso's Chicken)，加上一碗炒飯及一條炸春捲，你知道這一頓下來，你吃了 1700 卡路里，3600 milligrams of sodium (鹽) 和 11 grams 的飽和式脂肪。這些量是否超過你身體一天的需要量嗎？根據美國政府的營養準則，一個成年人，平均一天需要大約 2000 卡路里，20 grams 飽和式脂肪，和 2300 milligrams 的鹽(salt)，大約一茶匙 teaspoon。一盤魚香茄子，大約有 1000 卡路里和 2000 milligrams of sodium。6 個豬肉水餃，大約有 500 卡路里。所以中餐館的食物，一定比西餐館符合健康飲食原則嗎？2007 年，一項針對中餐館食物的研究發現，中餐館的很多餐點是高卡路里，高飽和性脂肪和高鹽的。3月14日光鹽社乳癌互助小組特別邀請了營養師 Beverly Gor 博士，來為大家講解中式餐點裡的各種營養成份，和如何選擇符合健康原則的中式餐點。Gor 博士目前服務於 M D Anderson 的少數族裔健康部門，此部門致力於提高少數族裔的健康水平。此演講免費，歡迎有興趣人士參加。

休士頓華人教會與基督團體聯合發起為 2008 年五月十二日四川地震賑災籌款總報告

2008 年 5 月 12 日中國四川大地震，造成將近十萬人罹難。消息傳來，國內外各地紛紛響應救災行動。休士頓地區的華人基督教會的教牧們和基督教機構的負責人在第二周開了一個緊急會議，發起全市華人教會賑災籌款。估計各教會總共約籌集 30 萬元，其中約有 8 萬多元是響應教牧聯禱會和光鹽社的呼籲，直接捐款寄到光鹽社。

爲了妥善運用光鹽社收得的捐款，休士頓華人教牧聯禱會與基督團體成立四川震災委員會，委員會眾同工們群策群力，開了七次會議，決定將第一筆一萬元捐款交休士頓領事館用與直接救災，其餘款項經過委員們反覆研討後，並聆聽一些同工們深入災區實況報告，決定支持 (1) 美國福音證主協會—四川植苗服務站與設立圖書室計劃和 (2) 上海基督徒和明湖中國教會—補助受災學生『七彩橋』計劃。盼望藉由此二項計劃，能直接的把各界的捐款與愛心帶到災民的手中，並且幫助他們在物質和心靈上的重建。

籌款收入和支出明細

光鹽社收到的所有捐款已于 2008 年底轉交美國福音證主協會和明湖中國教會。下列收入和支出明細與日期：

捐款總收入 (5/12-12/31/2008):	\$82,730.34
捐款總支出 (6/4 -12/12/2008):	\$82,730.34
捐款支出細目	
1. 中國領事館轉交至災區 (6/4/2008)	\$10,000.00
2. 美國福音證主協會—四川植苗服務站與圖書室	
(8/7/2008)	\$8,000.00
(12/12/2008)	\$28,365.17
3. 上海基督徒和明湖中國教會—補助受災學生『七彩橋』計劃	
(8/29/2008)	\$8,000.00
(12/12/2008)	\$28,365.17

2008 年計劃成果報告

(1) 2008 年證主四川植苗服務站報告 -

美國福音證主協會總幹事- 陳蓮香

一、證主植苗服務站：自 2008 年 6 月至 12 月分別於安縣成立洛安小区，洛祥小区、塔水小區 3 個服務站。2008 年 12 月更擴大服務成立遼援社區服務站。

所處地點：客運班車可到，交通算便利，與災民居住在一起。

服務內容：1、設立圖書室，每個圖書室提供 800-1500 本書與兒童遊戲與運動用品。提供兒童與成人圖書登記借閱，借閱次數頗高。

- 2、每天提供兒童課後輔導與週末活動。
- 3、按志願者專長提供服務，如音樂班、英語班等、暑期活動等。
- 4、派發救援物資。
- 5、提供助學名額。
- 6、為中小學老師提供品格教育師資訓練。
- 7、提供牙齒與身體保健與檢查。

8、協調其他志願團體，爲災區提供服務。

二、設立學校圖書室：設立桑棗一小、桑棗二小、高峰村小、甘柏村小、茶坪小學、德阳金山鎮小學等學校圖書室。本會提供書籍與訓練，由學校自行管理。

三、桑棗鎮遼援社區植苗服務總站

在桑棗鎮鎮政府和四川省文化局支持下，成立遼援社區，擴大服務站的功能。服務約 6000 人，旁邊有兩所小學（1800 學生），兩所中學（2000 學生）。遼援社區佔地 1800 平方米(18,000 平方呎)的空地與 5 間板房，爲幼兒，青少年，成年人，老年人建立戶外與室內活動中心。

遼援社區植苗服務站與植苗公園的計劃如下：

成立目的：

集中資源爲 6000 多居民提供服務，藉著愛與互動，使神的愛能傳播在他們當中，與政府及民間單位配合提供專業訓練，協助他們能發展謀生能力。

服務內容：

教育資源的提供：設立兒童到成人圖書室，提供兒童課後輔導服務，特別英語與音樂培訓，特別貧困家庭教育與生活費補助，爲家長與學校老師提供教育研習訓練等。

救助物資的派發：與不同救助單位配合在山區與安置區派發救助資源。

醫療義診：不定期在各服務站提供牙齒與身體檢查。

成人教育與職業培訓：配合政府與民間單位提供職業訓練。

植苗公園：以兒童遊樂設施、沙地、籃球場、老人休閒區、空地與綠化等規劃爲社區提供活動場所。

感謝各位對證主四川救災工作的關心與代禱，不知不覺災區重建的工作已經進行了半年，從千頭萬緒與人力不足的階段到目前五位全職同工的全力擺上。期間曾有 50 多名志願者在植苗服務站參予一週及以上的服務。靠著神的恩典，目前通過學校圖書室與服務站，服務的對象超過 10000 多位災區兒童與成任，以遊戲、活動、閱讀、探訪、關懷、派發物資等方式幫助災區居民走出災難的陰影，在災區產生良好的社會反響。深願通過植苗服務站志願者的辛勤勞動、當地政府的大力支持以及社會愛心人士和愛心機構的鼎立資助，使工作能更穩健。



一個書包 一個生命



北川災情 被隔離的北川縣城



分送 2009 經文月曆與冬衣

心靈的關懷; 短宣隊帶來慰問與活動



六月一日 中國兒童節植苗服務站成立於帳篷中



不同鄉鎮的圖書室一一成立



捨不得老師要離開了



贈送兒童書包, T-Shirt



植苗將繼續關心兒童身心靈的發展



(2) 上海基督徒和明湖中國教會-補助受災學生『七彩橋』計劃

傳愛中華與道成肉身

黃嘉生牧師

耶穌基督來到世上道成肉身，向世人宣講神的愛-“傳愛中華”是需要實際行動的，不單是理論。約翰福音一章14節：『道成了肉身，住在我們中間，充充滿滿的有恩典有真理。我們也見過他的榮光，正是父獨生子的榮光。』教導我們傳福音的四大原則：1. 道成肉身，2. 住在中間，3. 滿有恩典，4. 更有真理。

耶穌是神差遣來世上的第一位宣教士，祂實際的行動就是道成肉身，經聖靈感孕，由童女瑪利亞所生，成爲一位嬰孩，降生在馬槽裏。這位全能的神，竟然成爲人的樣式，卑微一生，向人宣講神的愛，終究爲人釘上十字架，爲要將世人從罪中拯救出來。我們若要傳揚神的愛，就得學習耶穌的樣式，自己能夠成爲我們傳講的對象中的一位，住在他們中間，先用神的恩典與慈愛，吸引他們。然後再以真理教導他們，讓他們了解福音的真道。更得願意付上代價犧牲自我，終究會見到神榮光的彰顯，人心回轉向神。

2008年5月12日中國四川大地震，造成將近十萬人罹難。消息傳來，國內外各地紛紛響應救災行動。休士頓地區的華人基督教會的教牧們和基督教機構的負責人在第二周就開了一個緊急會議，發起全市華人教會賑災籌款。估計各教會總共約籌集了30萬元，其中約有8萬多元是響應光鹽社和教牧聯禱會的呼籲，直接捐款寄到光鹽社，委托轉致災區。當中一萬元在短期間已經致交休士頓領事館用與直接救災，其餘7萬2千元經由教牧和各機構同工經過反覆研討後，決定差派代表，深入災區了解實況，盼望能直接的帶到災民的手中，並且幫助他們在物質和心靈上的重建。正在此時，美國福音證主協會以愛心植苗站的平臺，立即在災區建立圖書室。我則聯絡上了在國內基督教會爲救災成立的一個『七彩橋』組織。他們是一批住在上海的熱心基督徒，已經籌了一筆款

項，並且聯絡上在嚴重災區的一個職業中專。這學校大約有3700個學生，其中約有240位在地震中，家裏全毀或是父母傷亡。這些學生們的家庭經濟立即面臨極大困難，無法支持他們的學費。若無幫助，他們可能被迫綴學工作以維系家計。『七彩橋』因此發起一個助學的計劃，補助受災學生每月家庭生活費300元，希望爲期一年，能幫助這些學生們完成學業，找到比較理想的工作。在休士頓籌集的款項將與上海基督徒的捐款集合處理。我與在上海的負責人聯絡後，決定由他陪同親訪災區，並且發放助學金。（我們的旅費自籌）

因此我在2008年9月下旬到四川災區，探望災民，發放善款，並且與他們分享神的愛。以下是在災區拍攝的一些實際記錄：



會同上海同工發放助學金



向學生們傳講宇宙的精妙、造物者的偉大

後記：在災區遇見從各地來的基督徒志願者。他們放棄了原來的優厚薪水，安適的生活。來到災區，住在災民當中，服事照顧他們。讓我回想到，耶穌基督不就是如此以生命來向人傳揚神的恩典與愛嗎？因此數千人擁來聽祂講述真理。原來『欲述道理』，『恩典先行』。『傳愛中華』和『道成肉身』是不可分的。後來又有一批同工們在聖誕節間，到學生家中探訪，贈送冬季衣物日用品，傳達基督的愛。



受災學生母親罹難，家已成一片瓦礫



現與父親住在帳篷中，冬天寒冷難禦



外省來的志願者，離開家園，放棄優薪工作，服務災區學生的志願者住在帳篷中，服務災民，分享神的愛



如何用中醫的自然療法來提高自身免疫力

劉青川中醫針灸師主講 韓雯整理紀錄

二月七日光鹽社一般癌症專題講座邀請到劉青川中醫針灸師為我們講解如何用中醫的自然療法來提高自身免疫力。劉醫師開始時，深入淺出地翻譯了中醫的基礎理論，對人體五臟六腑的認識與陰陽五行的平衡。五臟是心肝脾肺腎，六腑是小腸、膽、胃、大腸、膀胱與三焦。五臟與六腑相對應，一個主表，一個主裡。

劉醫師強調在五臟之外還有一個獨立的經絡叫作“心包”，許多病症都和這個經絡有關。心包是心臟外部的一層薄膜，和心臟之間有部份體液，做為心臟和這層膜之間互動的潤滑劑。在某些情形下，會使這些體液增加，使得心臟的活動受到影響，心臟泵血的能力也就減弱了。

從中醫的理論，認為人體的五臟六腑與自然界的五行必須取得平衡，當身體狀況正常時會相互滋生，不正常時則會相互制約，也就是相剋。好比心屬火，脾主土，火能生土，心臟的能力提升，必定能夠提升脾臟的能力。由於心包經的通暢，能使心臟發揮正常功能，間接提升了脾臟的能力。脾臟是人體免疫系統最重要的器官，因此按摩心包經可以提升人體的免疫能力。多數疾病，按摩這條經絡都能對身體有很大的幫助。

心包積液的形成，主要是身體中出現了疾病，脾臟將主要能力用來和疾病對抗，就將運水的工作暫時擱置下來，心包中的廢水就積了下來。由於人體多數的維修工作都在夜間睡眠時進行，因此，多數的積液情形會出現在早上，通常到下午就會退去。

但是當疾病嚴重時，人體會不停和疾病對抗，這時積液就會長時間不退，使得心臟的機能減低，脾臟對抗疾病的能力也跟著下降，進一步惡化心包積液的情形，形成了惡性循環，人體會和疾病形成對峙的局面，就出現發燒的症狀。

劉醫師教了我們四種調養氣血的方法：按心包經，早睡早起，敲膽經與氣功呼吸。按摩心包經可以提升心臟的能力，幫助脾臟對抗疾病。按摩這個經絡的穴位時，在人體胸前肋骨的下方（如圖），可以聽到流水聲的變化。在按摩前先聽其聲音，按摩穴位時再聽，就能比較其差異，其聲音的差異就像在擠出容器中的液體一樣，壓了穴位一會兒就能聽到一些東西流了出去。由於按摩的穴位和聲音的出處有一段距離，因此從手壓下去，直到聽到聲音的變化，有一段時間差。按摩每個需要按摩的穴位都會產生聲音，如果長時間按摩一個穴位，既沒有痛感也沒有回饋的聲音，就表示這個穴位沒有問題，不需要按摩。

由於按摩時會阻斷經絡中體液的流動，因此按摩時，先壓住穴位，心裡數一到二十，然後放開一會兒再壓，如此反覆進行，每次三至五分鐘。如果自己一個人在家，沒人可以幫忙聽，可以到藥房買一個醫生用的聽診器，用帶子將聽筒固定在肋骨下的位置，就可以自己按摩自己聽了。

簡化的按摩的方法：

雖然整條經絡的按摩，能夠得到最好的效果，但是在日常生活中，有時並不能坐下來好好的按摩，而身體又正好不舒服，例如：暈車或暈船時，或平常突然感到胸悶、氣喘不過來，手腳無力等，只需要按摩胸口任脈的膻中穴，就能很快使症狀得到緩解。

早睡早起的重要性是有許多醫學根據的，劉醫師為我們詳細的解說每天在不同的時辰，我們的氣血流注到那一條經脈，在每一個時辰，適合練功來治療相應的病症。我們的氣血由凌晨開始，流注肺經、大腸經、胃經、脾經，午時流注心經、再流入小腸經、膀胱經，傍晚時流注腎經，再流入心包絡經，至三焦經。晚上十一時左右流注膽經，再流注肝經。肝膽是相表裡的，由肝排毒，所以不能晚於十一點睡覺。

劉醫師非常強調敲膽經的重要，並親自為我們示範如何由後背腰下，一直敲到腳面。敲膽經可以護肝，對小孩與成人的脾胃最重要。膽經如有問題，有時會偏頭痛。坐骨神經痛也有可能是肝膽的問題。膽經是經由眼外角至耳，頭側至肩到胸腹側面再到大、小腿側至足小趾側，肝經由腳走到腿內側，到腹至肺。膽經的穴道很多，只要肝膽氣血通，就不會生毛病。平時要多注意調理情緒，不要生氣。

敲膽經可與氣功呼吸一起做。氣功第一步就是要調息，練呼吸。練習逆呼吸，氣由鼻子進去，嘴吐出，屬於胸式呼吸。可以“練氣”，以晨練最好。還要練順呼吸，同樣地由鼻子進氣，嘴吐出，但是一種腹式呼吸。可以“養氣”體弱者先練“養氣”。氣一定要通，血才會通。中醫說癌症是痰滯與血瘀所造成，所以一定要靠調理氣息與活絡血脈來預防癌症的發生。

劉醫師準備了許多豐盛的材料，最後時間所剩不多，她仍然詳盡地解說四個養生方法：不生氣，保持潔淨的腸胃，常曬太陽與飲食多樣化。

生氣是慢性病的根源之一

中國人將發怒叫成“生氣”。而真的人在發怒時，從中醫學的觀點是認為人體內產生了“氣”的抗能變化，本來暢通的氣血被生氣而積聚過度而不得發洩，引起阻塞，並會瘀阻成“火”，因此“生氣”加重成爲“發火”。《黃帝內經》靈樞篇這樣描述：「夫百病之所生者，必起源於燥濕寒暑風雨，陰陽喜怒，飲食起居」。我們老祖宗們很早就明白，生氣是最原始的疾病根源之一。生氣就如打仗，不但浪費身體的能量血氣資源，並造成各種疾病。例如長期生氣在人的身上留下的痕跡：

			額頭兩側形成發光的M字形微禿 (輕者)↗(性急) →頭頂→久之“禿頂” 發熱↘(嚴重者) 頭頂形狀改變,中頂中線拱起 形成光頂的頭形
1.長期火爆脾氣 經常處於發怒狀態	→氣往上衝 直衝頭頂		
↓暴怒 輕者			
肝內出血→血瘤→	(治癒需長期保養,當血氣改變時,身體才會處理這個問題)		
↓進一步 吐血(肝出血)			
2.生悶氣(壓抑火)	→氣在胸腹 氣腔中橫逆“滯”	→ 婦女乳腺小葉增生 ↘ ↙ 重者乳癌	
(悶在心裡)			
3.氣無處發的窩囊氣		悶氣型的前禿:額 ↗頭高呈半圓形前禿	
外表修養很好,似不發脾氣	→ 心裡常處於生氣狀態	→ 氣滯→ 十二指腸潰瘍或胃潰瘍(重者)胃出血	



人體內部能夠找出與自身細胞有區別的細胞，並且消除這些異常細胞的防禦系統，這種防禦系統的能力就是免疫力。

我們人體有一種免疫細胞，能對抗癌細胞這樣的強敵，當人不生氣時，這些免疫細胞才活化，所以生氣對免疫系統不好。一生氣這些免疫細胞就會縮小，連續生氣幾小時，這些免疫細胞就沒有活力了。免疫細胞是無法由外界注入體內，一定要靠自己有恆心地鍛鍊而產生出來。癌症的預防最重要是靠良好的生活習慣與有恆的運動鍛鍊；當我們身體免疫系統強壯時，癌症不容易產生，即使發現癌，也有較佳的治癒機會。劉醫師在會後解答了無數癌友的問題。



Department of Human and Social Services 的代表們拜訪文化中心和光鹽社。

光鹽社2009年會友大會

2009年會友大會將於三月七日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)。

光鹽社與亞裔防癌協會多位義工們參加文化中心 2009 新春園遊會。當日光鹽社與亞裔防癌協會提供防癌資料，免費乳房攝影登記和其他相關資料，當場也義賣小禮品。





光鹽社 (www.light-salt.org)

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



The printing of Light and Salt monthly newsletter is supported by Cancer Prevention & Research Institute of Texas 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



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