



新春愉快
主恩滿溢



光鹽社癌友關懷網 - 2009 年 2 月活動

如何用中醫養生保健來 提高自身的免疫力

主講人：劉青川中醫針灸師

會後有茶點招待，歡迎有興趣人士踴躍參加！

時間：2月7日，星期六，下午1至3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 2 月活動預告

主題：簡易健康烹 飪介紹與聚餐

時間：2月21日，下午四到六點

地點：Pepper Tree Veggie Cuisine (3821 Richmond Ave., Houston, TX 77027)

晚餐費用：\$10 (素食自助餐形式)

(為方便餐廳準備，請先向辦公室報名)

聯絡電話：713-988-4724, 281-799-7574

光鹽社廣播節目-心靈加油站

每週三8:30-9:00am. 於AM 1180 播出 或上網

<http://www.scdaily.com/radio/station.htm>

"Because of Love" 因為有愛(哥林多前書13:1-3)

主持人: 李育群

2月4日	愛裡無懼怕-訪潘劉慰慈女士 (信義會西南國語教會師母、號角月刊編輯)
2月11日	風雨中的信心-訪陳安澄姐妹個人見證(拿撒台福教會)
2月18日	愛你的鄰舍-訪何文遜傳道(愛加倍團契事工)
2月25日	唐崇榮牧師佈道會-訪丘靈光牧師(美南台福教會)

目錄:

活動預告 1, 2

慈善音樂會摘要 3

奧斯汀光鹽服務社 5

黃豆與乳癌的科學新知 6

光鹽家訊 7

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2月至6月活動預告

爲了促進社區大眾身心健康，疾病遠離，和認識社區資源，光鹽社癌友關懷網特別設計了一系列專題講座。歡迎大家踴躍參加，詳情請看下面活動預告。英語講員現場有中文翻譯。另外，王瑞淦 中醫師將在每次專題講座前 15 分鐘爲大家示範簡易自我保健按摩操，王醫師 1965 年畢業於福建省中醫專科四年制，從事中醫臨床四十多年，擅長治療脾胃病(急、慢性胃炎、潰瘍病、潰瘍性結腸炎等)、腰腿病(急、慢性腰肌勞損、坐骨神經痛、骨關節病等)，能應用中西兩法診治疾病，被入選於《中國專家人名辭典》。

一般癌症及專題講座系列	光鹽乳癌互助小組
<p><u>日期</u></p> <p>2/7 如何用中醫養生保健來提高自身的免疫力 <i>劉青川中醫針灸師</i></p> <p>3/7 得了癌症，下一步怎麼辦?-休士頓癌症資源介紹(I) <i>Kathy Dunn, Navigation Services Manager Gateway to Care</i></p> <p>4/4 Dr. Janet Hoagland的不一樣的人生: 醫生，肺癌倖存者和乳癌基因帶原者 <i>Janet Hoagland, MD The Rose Joan Gordon Center</i></p> <p>5/2 休士頓癌症資源介紹(II) <i>American Cancer Society Susan G. Komen for the Cure-Houston Affiliate Leukemia & Lymphoma Society Breast Cancer Network of Strength Can Care-Fighting Cancer with Hope</i></p> <p>6/6 環境污染與癌症 <i>María A. Hernández-Valero, Dr.P.H., Department of Health Disparities MD Anderson Cancer Center</i></p> <p>*****</p> <p>時間：每月第一個星期六下午1至3時 地點：華人聖經教會(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</p>	<p><u>日期</u></p> <p>2/21 簡易健康烹飪介紹與聚餐 時間: 下午四到六點 晚餐費用: \$10 (自助餐) 地點: Pepper Tree Veggie Cuisine (3821 Richmond Ave., Houston, TX 77027)</p> <p>3/14 認識美式中餐的脂肪、膽固醇與飽和式脂肪的含量 <i>Beverly J. Quan Gor, EdD, RD, LD, CDE, Center for Research on Minority Health University of Texas M.D. Anderson Cancer Center</i></p> <p>4/11 腹式呼吸介紹與應用 <i>廖喜梅物理治療師</i></p> <p>5/9 認識和預防乳癌研討會 (詳情日後公佈)</p> <p>6/13 簡易自我保健按摩操 <i>王瑞淦中醫師</i></p> <p>*****</p> <p>時間：每月第二個星期天下午2至4時 地點：希望診所 (Corporate Dr., Suite 120, Houston, TX 77036) 聯絡電話: 713-988-4724、281-799-7574</p>

2009年慈善音樂會摘要

孫紅濱

新年伊始,光鹽社一年一度的「為休斯頓地區華人癌友和有特殊需要的家庭募款」的慈善音樂會,已於2009年1月10日(星期六),晚上七時,在曉士頓中國教會舉行。這場慈善音樂會得到社區各界的支持,有近六百人出席。表演者過百人,演出獲得極大成功,好評如潮。很多來賓會后也給我們很多鼓勵。告訴我們光鹽社的慈善音樂會一年比一年精彩,希望我們繼續辦下去。使之成為休斯頓地區的一個傳統。也對光鹽社的工作給予很高的評價,認為我們為社區做了很有意義的工作。來賓的鼓勵讓我們很感動。也激勵我們更好的服務社區。希望藉著這樣一個慈善音樂會,去溫暖人心,將愛傳播到社區的每個角落。此次募款所得,將用做2009全年為休斯頓地區華人癌友,有特殊需要的家庭提供免費服務和社區關懷的經費。

此次慈善音樂會早在半年前就開始準備。節目由光鹽社理事劉會緣精心策劃。主持人由時代華語廣播電台美齊女士和美南山東同鄉會孫鐵漢先生擔任。江震遠先生手書「以光和愛溫暖人心,用鹽與樂傳播主恩」的紅色大字分挂舞台兩旁,使音樂會會場更感溫馨。音樂會開始時,由光鹽社理事長鄧福真博士致歡迎詞,介紹過去一年光鹽社用心用愛服務華人社區所推動的一系列活動及陪伴癌友及有特殊需要的家庭所走過的不平凡歷程。鄧理事長也分享了她在事業達到高峰時因罹癌而跌入人生谷底。來到光鹽社后,重新得力,找到希望,活出生命色彩的感人經歷。

首先上場的是光鹽社特殊需要關懷中心的孩子們。他們集體表演了手鈴<救主權能>, <聖哉>, <聖哉>, <聖哉>, John He表演了鋼琴獨奏<梁祝>。這些孩子們認真排練,家長也付出心力,他們今天在這裡不僅帶給人們藝術的享受,也向世人見證了他們在愛裡身心得滿足,生活得喜樂,生命得盼望。

接着上場的是 CounterPoint Music Group。這個新的合唱組合是由一些住在太空城的華人所組成的。他們帶來的是好聽的民歌<跑馬溜溜的山上>和<在水一方>。他們以獨特的四部渾聲唱法把美好的歌聲呈現給大家。李奇女士的二胡獨奏<戰馬奔騰>, <鴿子>, 吳青芳博士的大提琴獨奏<帕格尼尼:摩西主題變奏>, <台灣民謠"白牡丹"> 把觀眾帶入不同的音樂意境。本市著名的女高音歌唱家毛欣女士為大家演唱了<聖母頌>, <多雷塔之歌>, 在僑界久負盛名的虞曉梅, 胡範的男女聲二重唱<在銀色的月光下>, <愛的奉獻>, 都贏得了全場觀眾的熱烈掌聲。周潔, 徐利舞蹈學校的潘圓美和汪立平分別表演了獨舞<天路>, <扇舞丹青>為大家帶來美的享受。曉士頓中國教會詩班在林崇哲牧師指揮下再配以三種不同

的樂器伴奏,獻上<哈利, 哈利, 哈利>和<聖潔的主>, 給觀眾全新的感受。

休士頓兒童合唱團是一隻享譽國際的合唱團。這些孩子們曾應邀去北京,上海表演。這次走入華人社區與我們共襄盛舉。在 Mr. Steve Roddy 和張廖莉娜女士的指揮下,以中英文演唱了七首歌曲,他們以中文演唱的<茉莉花>, <對花>, <大海啊! 故鄉>贏得陣陣熱烈掌聲和喝彩聲。給人們留下深刻的印象。當場來自奧斯汀的客人也邀請他們去奧斯汀演出。遠道而來的奧斯汀龍吟合唱團為大家演唱了合唱<龍的傳人>, <杜鵑花>, <夜來香>, <掀起妳的蓋頭來>, <流浪到淡水>和男聲四重唱<Green Leaves of Summer>, <Yellow Bird>。應觀眾掌聲一再邀請,又增加了合唱<元夕>。其中有的龍吟團員本已訂好旅遊的船票,為了參加這次演出更改或取消一些行程。有些團員演出后必須連夜開車回奧斯汀。正是藉著這些愛心人士的鼎立支持,才得以成功舉辦這場慈善音樂會。

曉士頓中國教會為我們免費提供場地,和技術支持。還有很多幕后工作的義工,他們犧牲自己的休息時間,為這場音樂會的成功舉辦貢獻心力。還有一些默默支持我們,幫忙我們的善心人士,甚至我們未曾謀面,不知您的姓名,但神會記念,人們也不會忘記。光鹽社在此向所有表演者,捐贈者,廣告贊助者,義工,曉士頓中國教會,各界善心人士致上十二萬分的謝意。因你們付出的時間,金錢和才能,使得光鹽社的工作得以在社區推展。感謝你們的愛心和義行!

光鹽社向所有出席音樂會的來賓免費贈送了光鹽社年刊及小禮物。謝謝您撥冗出席音樂會,您的蒞臨就是對我們最大的支持與肯定。如果您錯失當日的表演,可上光鹽社網站觀賞(www.light-salt.org)。感謝您的支持,期待您的參與。



2009 慈善音樂會部份照片- 1月10日, 曉士頓中國教會



奧斯汀光鹽服務社

將於2月14日正式在Northwest Fellowship正式成立。請大家告訴大家。

(連絡電話: 512-619-6974, 電郵 pchang@lssaustin.org)

來自奧城的好消息

張延唐

光鹽社成立 11 年來，為休士頓的華人造福良多，也讓我們住在奧斯汀的華人羨慕感佩，在此特向光鹽社祝賀，並要向大家報告一個大好的消息，那就是和光鹽社同樣性質，同樣以基督徒愛人如己的精神為華人同胞服務的“光鹽服務社”已經在奧斯汀成立了！

光鹽服務社 (Light & Salt Services of Austin, 非營利註冊名 Christian Servanthood Foundation) 是由一群奧斯汀各華人教會的基督徒籌劃經年，正式於 2008 年 8 月成立的。我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。但可惜的是，個人的力量有限，也往往找不到服務的對象。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。

蒙光鹽社鄧理事長和眾同工過去數月來的熱心相助，我們學到了許多推廣社區服務的方法和逐步漸進解決問題的寶貴經驗。我們也因此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。2/14 的第一次講座，並已經光鹽社鼎力相助，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”。(時間 2/14/09 1:00-3:30pm, 地點: Northwest Fellowship, 13427 Pond Spring Rd, Austin, TX 78729)。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。

在此再度恭賀光鹽社的社慶，祝福光鹽社將來的工作，也要謝謝光鹽社對我們的各項幫助，並希望以後同心協力，一同作光作鹽，服務社區。也請大家告訴你奧城的親朋好友，一同來參加奧城的光鹽服務社，服務社區。並希望大家集思廣益，把如何有效服務華人同胞的建議，不吝告知。(連絡

電話: 512-619-6974, 電郵 pchang@lssaustin.org)

活力人生 和 防癌新知

Living Well & Cancer Risk Reduction

特邀休士頓癌症專家:

陳康元醫師 陳王琳博士

陳康元醫師，邁阿密大學醫學博士，曾任安德生腫瘤醫學中心放射科住院醫師，現在Victoria 及Wharton 二市的癌症中心執業行醫。王琳博士，波士頓大學護理碩士，德州女子大學護理博士，曾任副教授，現與陳醫師夫婦二人共同執業。

陳醫師夫婦曾於休士頓光鹽社講座中多次講授健康防癌新知，深受歡迎，多人受益，來奧斯汀機會難得，萬勿錯過！

時間: 2/14/09 周六 1-3PM

(完全免費，並有茶點招待)

地點: Northwest Fellowship

13427 Pond Springs Rd, Austin, TX
(近183 和Anderson Mill 交口)

主辦: **光鹽服務社**

Light & Salt Services of Austin

張延唐, 張祐彰, 馮梅生, 李弘道, 林旭東 敬邀

光鹽服務社是一群奧斯汀基督徒新組成的服務性非營利組織，將舉辦每月一次的一系列健康與家庭講座，並籌劃其他華人社區服務，如老人福利等。歡迎您加入！

歡迎連繫或參加義工 pchang@lssaustin.org 512-619-6974
3571 Far West Blvd, #208 Austin, Texas 78731
<http://lssaustin.org>

作光作鹽，服務社區

黃豆與乳癌的科學新知 (Soy and Breast Cancer: The Emerging Consensus)

American Institute for Cancer Research, E.Newsletter, October, 2008; 鄧福真翻譯

過去幾年來，黃豆一直被視為健康食品之一，但是對於黃豆製品是否可以預防或是促發乳癌，各界一直都沒有有一致性的結論。科學界最早對黃豆的興趣是在研究亞洲人口的飲食習慣時，發現亞洲人罹患癌症的比率比西方人口低。於是研究人員懷疑，這可能與亞洲人經常且很年輕時就食用黃豆製品（如豆腐）有關。黃豆含有一種“異黃酮類”（isoflavones）的成份。這個成份可以束縛(bind)乳房組織的雌性激素的接受器(estrogen receptors)，如此能阻礙(block)體內雌性激素的分泌。過量產生雌性激素會提高乳癌的罹患機率。但是相對的來說，如果是異黃酮類對身體有類似雌性激素的效用，它是否也可能促使乳癌的發生？如果這說法是正確的話，可是為什麼有一項研究證實亞洲婦女每天吃至少一份黃豆製品，比偶爾吃黃豆製品的婦女們得乳癌的機率至少降低百分之三十呢？

有些科學家認為，造成不一致結論的原因可能與一個人一生中什麼時候開始吃黃豆製品有關。一項研究針對亞洲婦女在很年輕時開始吃黃豆製品時發現，如果在青春便開始食用黃豆製品，黃豆中的“異黃酮類”可以改變乳房細胞的結構；此細胞結構的改變，可以減少往後癌症的發生。另外一些研究也發現，乳癌發生的機率與體內過多脂肪有關。一般來說，人體內的雌性激素會刺激癌細胞的成長。更年期後的婦女，卵巢可能無法製造雌性激素，但是體內的脂肪(fat)仍然可以製造雌性激素。研究證實，更年期的婦女，如果體內有過多的脂肪，體內的雌性激素也會比較高，得乳癌的機率也相對的提高。這些發現是不是建議過重的婦女，或其它高危險羣婦女同胞要避免食用黃豆製品？

2008年6月在Nutrition Journal出版的一項新的科學報告發現，黃豆中“異黃酮類”所產生類似雌性激素的效用相當微弱。因此，對健康婦女的乳房細胞並不會造成嚴重的影響；甚至對於已得過乳癌的人來說，也不會產生明顯的影響。另外，一些對動物或在實驗室裡的研究結論也可能無法直接應用在人體身上，因為這些實驗中所使用的“異黃酮類”的量也超過一般亞洲人平日的攝取量（大約超過5到16倍）。

相信科學界會對此議題繼續的研究，但是就目前為止，我們可以有足夠的科學證據，對想食用黃豆製品的人提供下列建議：

1. 對大部分的婦女，每天食用一份到三份的黃豆製品食物是相當安全的(不超過 100 milligrams 的

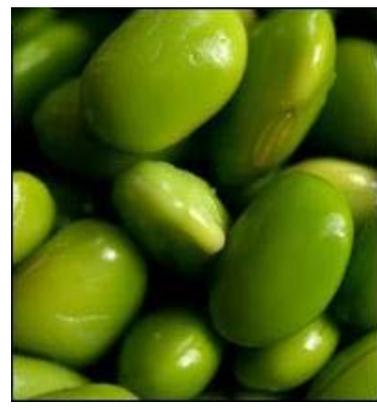
isoflavones)。“一份”大約等於一杯的豆漿(8盎司,oz)，4盎司的豆腐或 tempeh，或是半杯的綠色黃豆(毛豆; green soybeans, edamame)。

2. 為了慎重小心起見，正在接受抑制雌性激素(anti-estrogen)治療的婦女們要減少攝取黃豆製品或至少要避免服用“異黃酮類”補充品(supplements)。

3. 研究證明食用黃豆製品，並不會幫助你預防乳癌，但是黃豆製品是一種很好的健康食品。它含有很低的飽和式脂肪和高量的營養素(nutrients)、纖維和抗氧化劑(antioxidant)等植物性化學成份(photochemical)。

切記的是：要注意整體不同的飲食攝取，而不是某一項特別的飲食。黃豆是攝取植物性蛋白的一個很好的方式，但是它只是一種食物，不是萬靈丹。所以不要以為多攝取黃豆製品可以幫助你預防乳癌，或因為它會增加罹患乳癌的機率而避免吃它。

黃豆製品包括毛豆(edamame)、豆漿、tempeh，和味噌。但一些黃豆加工品中含有 soy lecithin，如醬油、黃豆油，不應把它們當作黃豆製品的一種，也不能把它視為“異黃酮類”的來源之一。





光鹽家訊



義工感言 沈寶珠

在 Houston 短短的數月中，有幸認識了光鹽社。因為要回加州繼續工作，在光鹽社只做了一、二個星期的義工，但這一經歷卻從此改變了我的人生。

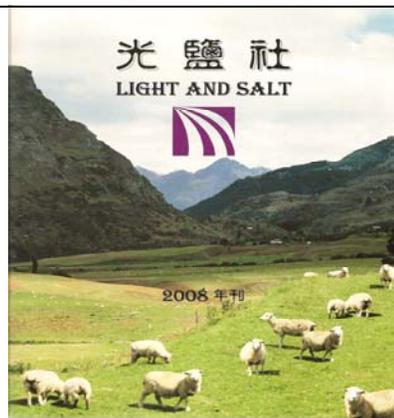
在第三屆癌症研討會（在世貿大樓舉行）上，癌友和家屬用自己的親身經歷，詳細講述了與病魔鬥爭的經過，有思想方法的改變、宗教力量的偉大、治療方案的選擇、社會家庭的支持等等。他們可歌可泣的樂觀精神和堅強的意志，我由衷的敬佩。同時也很慚愧自己，平時遇事不順或與自己的意願不符合時，就開始抱怨，無窮無盡，好像都是別人的過錯；與他們相比，自己實在是太渺小、可笑。我決定改變自己，一切從頭開始；同時在此對癌友和家屬們表示衷心的感謝！

因為要記錄和整理一篇有關一位自閉症患兒的父親講述的文章，我仔細地聆聽了他發自肺腑的話語。從患兒被診斷為自閉症開始，全家是怎樣地面對現實。在宗教和社會的幫助下，十幾年來盡了所有的努力，將患兒培養成人，同時在這個過程中全家都成長了，學會了愛和包容。他講得那麼生動和真實，感染了我，使我真正地懂得了愛和包容，學到了這麼多年來我在尋找的一課。

在短短的義工經歷中，我也看到了光鹽社其他義工在默默地幫助別人。他們克服種種困難，不斷地學習和研究，用他們的智慧和堅強的意志，幫助了無數的病友和家庭。我要把光鹽社的精神帶到我的所到之處，也希望更多的人們能參與和幫助更多的病友。在此我再次感謝光鹽社給了我做義工的機會，使我能補上人生至關重要的一課。



2008 年刊免費贈送，如欲索取請與辦公室聯絡或參加光鹽社活動。年刊中有全年活動照片紀實，也摘錄精彩的廣播節目內容，更發表我們在癌症講座和聚會上一些感人的癌友分享和實用的防癌健康知識。



歡迎李育群師母加入光鹽社廣播節目-心靈加油站主持人陣容

自 2009 年 2 月開始，每週三的光鹽社廣播節目-心靈加油站將由陳莉莉和李育群師母輪流主持。屬於明湖地區拿撒台福教會的李師母是位多才多藝的好姊妹，不但擁有一付好歌喉，還能親自作詞譜曲。她所主持的撒冷泉音樂事工「是與神同工，以創作福音詩歌與蒙福的生命見證，來傳揚耶穌基督的十字架福音！透過讚美與敬拜，讓人與神相遇，建立與神和好的關係，找回起初的愛心，在基督裏得到身、心、靈的重建！並藉由敬拜讚美的研習來培育、教導基督徒建立以神為中心的敬拜生活，生命得改變，裝備成為神國度的祝福。」撒冷泉音樂事工在休士頓地區即將有兩場免費音樂見證會：

1月23日，晚上8點- 賀新年迎新春音樂會
曉士頓西區中國教會 (West Houston Chinese Church)
10638 Hammerly Blvd, Houston, TX 77043-2302
聯絡電話: 713-935-9422

3月29日- 撒冷泉音樂見證會
福遍中國教會 (Fort Bend Chinese Church)
7707 HWY 6, Missouri City, TX 77459
聯絡電話: 陳光南牧師 281-499-2131



欲知更多撒冷泉音樂事工相關的活動，請上網查閱 (<http://www.sosmm.org/>)。

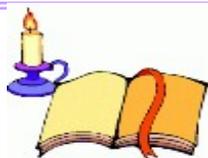


光鹽社 (www.light-salt.org)

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



The printing of Light and Salt monthly newsletter is supported by 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。

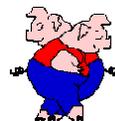
你們是世上的光；城造在山上，是不能隱藏的。人點燈，不放在斗底下，是以放在燈臺上，就照亮一家的人。

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



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