

光鹽社

LIGHT AND SALT

ASSOCIATION

2010 年刊



光鹽社(Light and Salt Association)



「用心、用愛、關懷社區」

光鹽社是政府註冊的501 (c) (3)非營利組織，其宗旨是結合休士頓華人社區的人力與資源，關懷並照顧休士頓地區需要幫助的人。自1997年成立以來，光鹽社推動的活動有：父親節嘉年華會、老人公寓探訪、捐文具給貧苦學童、冬衣捐助、賑災、華人廣播網“心靈加油站”。2001年成立癌友關懷網幫助華人癌友並提供癌症教育，倡導早期篩檢的重要性。2007年成立了休士頓地區第一個華人乳癌互助小組，藉以服務華人乳癌病友、家屬和想認識乳癌的華裔婦女。2008年成立特殊需要關懷中心幫助有特殊需要的家庭。2009年成立廣東話生活福音廣播節目-「粵語飛揚」。藉著您的鼓勵與贊助，光鹽社才能繼續提供免費服務給需要幫助的人。如您願意捐獻支持光鹽社服務項目，捐款支票抬頭請寫: Light & Salt Association，捐贈收據可依法抵稅。支票請寄光鹽社辦公室 (9800 Town Park Drive, 258B, Houston, TX 77036)。

服務項目

癌友關懷網 (Cancer Support Network)

- 專題講座及一般互助小組 (Cancer Seminar & General Cancer Support Group)
 - 每月第一個禮拜六 下午2-4 時 (First Saturday of the month, 2-4 pm.)
 - 地點：華人聖經教會 Chinese Bible Church (6025 Sovereign Dr., Houston, TX 77036)
- 乳癌互助小組 (Breast Cancer Support Group)
 - 每月第二個禮拜六 下午2-4 時 (Second Saturday of the month, 2-4 pm.)
 - 地點: 希望診所 (7001 Corporate Dr., Suite 120, Houston, TX 77036)
- 電話諮詢及後續關懷 (Telephone Helpline)
- 關懷探訪 (Visitation and Caring)
- 免費假髮、帽子、義乳、營養諮詢 (Wigs & Prosthesis)
- 免費中英文癌症資訊, 及書籍DVD (Free Cancer Resources, Books, and Brochures)
- 病患協助、福利申請及資源轉介 (Patient Assistance & Referrals)
- 交通接送 (Transportation Assistance)
- 中英文就醫及資訊翻譯 (Language Assistance)
- 免費乳房攝影 (限低收入和無保險者)

光鹽福音廣播網 (Radio Program):

“心靈加油站” (每週一) 和 “粵語飛揚” (每週二, 三, 四, 五)

- AM 1320 (Radio Program), 每週一至五, 上午十時三十分至十一時 或上網:
www.light-salt.org 或 <http://fly1320.webnode.com>

光鹽社特殊關懷中心 (Special Needs Care Center)

- 關懷中心每月聚會 時間：每月第三個禮拜六, 下午3 - 7 時
- 地點：台福教會 (12013 Murphy Road, Houston, TX 77031)
- 專為有特殊需要的家庭而設立的互助小組; 設有特殊兒童手鈴樂隊

冬衣捐贈, 長輩關懷, 月訊及年刊

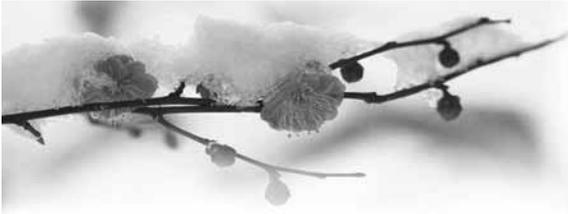
顧問	黃繼榮 陳康元 王禮聖 袁昶黎 黃嘉生 劉如峰 江桂芝 孫威令 鄧福真 張學鈞 李納夫
理事長	朱法山
副理事長	張家俊
總幹事	孫紅濱
理事	韓雯 曹松 劉會緣 李輔仁 彭灼西 方方 戴秋月 鄧明雅 林天娜
製作中心主任	胡兆祖
行政助理	林麗媛 王瑞淦 向曉芝 劉剛英 茅振華
癌友關懷	鄧福真 廖喜梅 韓雯 錢正民 黃玉玲 唐萬千 蘇韻珊 黃惠蘭 盧麗民 陳莉莉
福音廣播	戴秋月 李論 李育群 江桂芝 孫威令 唐萬千 冷國總 戴禮約 鄧明雅 林天娜
特殊關懷	戴麗娟 遲友鳳 林月芬 朱黎敏 彭灼西 曹松 曹王懿 劉山川
粵語飛揚	方方 岑振強 張家俊
財務委員會	葛芊 朱法山
審計委員會	江桂芝 朱法山
法律顧問	沈彥偉 歐陽婉貞 Mathew Warren



目錄



理事長和總幹事的話 (朱法山 孫紅濱)	2
2010年光鹽社服務成果	3
一. 一般癌症與健康專題	
1. 奈米醫療新知 (陳康元醫師 王琳博士)	5
2. 最新癌症治療法-質子放射治療 (張玉蛟醫師主講 劉鋼英摘要)	6
3. 大腸和結腸癌講座 (Cathy Eng醫師主講 鄧福真整理翻譯)	7
4. 胃癌預防診斷及治療新知 (張學鈞醫師主講 孫紅濱翻譯 劉鋼英摘要)	9
5. 為誰和為什麼而活? (David張醫師主講 鄧福真摘要)	10
6. 認識癌症整合療法 (張學鈞醫師主講 劉鋼英摘要)	11
7. 癌症預防之路: 保持健康 (朱法山翻譯)	13
二. 癌友與家屬分享	
1. 跨越重生 — Susan Matsuko Shinagaw的故事 (鄧福真)	15
2. 經歷與神同行的甘甜 — 盧麗民女士的故事 (陳莉莉)	16
3. 細說肺癌 (劉玉瑩)	18
4. 與抗癌勇士曹沈迦寶 (Karen Tso) 女士的對話 (Janet Zong訪問記錄 鄧福真翻譯)	19
5. 姐姐, 我的楷摸 (魯湄)	20
6. 神施恩的手, 必幫助一切尋求他的 — 李藝汀女士的故事 (鄧福真)	21
7. 生命末期的關懷參與感言 (袁潘雪琴)	27
三. 健康醫療法及條文	
1. 每位德州居民都應該知道美國健康醫療改革法案 (郭淑貞翻譯)	24
2. 德州醫療照護事前指示介紹 (孫紅濱、張華美英、鄧福真翻譯)	29
四. 乳癌互助小組	
1. 談談中醫美容養顏 (劉青川中醫師主講 高唐萬千, 劉鋼英摘要)	32
2. ASCO乳癌患者指南—臨床操作指南 (茅丹翻譯)	33
3. 乳癌互助小組活動圖片花絮	35
五. 特殊需要關懷中心	
1. 相互學習, 彼此包容, 同心健造 (戴麗娟)	38
2. 家有特殊兒, 不是咒詛, 是祝福 (葉高芳牧師主講·鄧福真摘要)	39
3. 博物館之旅 (林月芬)	40
4. 光的聚集—特殊關懷中心感恩聚餐後記 (林月芬)	40
5. 活動花絮圖片	41
六. 福音廣播網·心靈加油站	
1. 牧者中的牧者 — 訪問周聯華牧師 (高唐萬千)	43
2. 我的得救見證 (陳祖幸)	44
七. 粵語飛揚 (岑振強)	46
八. 社區活動摘要 (圖片)	48



理事長和總幹事的話

冬去春來，時光荏苒，光鹽社伴隨着愛與希望成長。

2010年是極具挑戰的一年。在全球性的經濟危機中，許多非營利機構都經歷了空前的困難，如經濟上和人力上的短缺，需要服務的人數增加。但靠主的恩典，並一群忠心的、無私奉獻的義工，及社區各界善心人士的慷慨解囊，和您的代禱支持，光鹽社本著用心、用愛服務社區的宗旨，提供的服務無論從數量和質量上，都不斷精進。因著光鹽社的服務而受惠的人數大幅加增。當我們看到因著我們的服務，使那些因生病或其它種種原因，生活陷入困境，或精神瀕臨絕境的人，在眾人的愛心幫助下，看到生活的希望，重新揚起生命的風帆，我們由衷的感謝、讚美神！

過去的一年來，我們繼續已有的服務項目和關懷事工，為需要的人提供實實在在的幫助，在此基礎上，更進一步邁入主流社會，為華人社區帶來更多資源，和更專業化的服務。

癌友關懷方面，與近二十家機構和組織建立了合作關係。在社區健康教育、倡導早期篩檢、提供資源與轉介、癌友關懷與財務補助、義工培訓等方面，都結合了主流社會資源，打開了新的局面，使我們的服務更上一層樓。並翻譯編輯了新的癌症資源手冊、癌症預防宣導資料、難民資源手冊等帶到華人社區。並重新更新印刷了新的華人社區癌症資源手冊，為華人癌友提供有用、正確的資訊。

特殊兒童關懷中心也與主流社會資源連線，從最初家長的支持互助小組，又發展了有專業治療師帶領的特殊兒童節目，還請到了專業的音樂治療師為特殊兒童進行訓練。明年特殊兒童關懷中心的孩子們將

會推出他們自己的音樂會。這一年他們除了在各教會巡迴表演外，還參加Center for Faith and Health Initiatives 主辦的暑假青少年活動交流演出，首次與其他族裔的青少年交流互動。讓這些特殊兒童走出來，投入社會。讓社會了解他們、接納他們、幫助他們。讓他們增強自信、找到生命的價值。儘管其中遇到很多的困難和挫折，但是孩子們說他們很喜歡。看到他們一天天的進步，一切的努力都是值得的！

心靈加油站和粵語飛揚福音廣播節目的同工，憑着信心做好每期節目。為華人朋友提供一方心靈的綠洲。來自世界各地的幾萬華人上網收聽。因着您的支持和參與，我們可以繼續廣傳福音，擴展神的國度。

過去一年中，光鹽社通過教牧同工聯禱會參與了休士頓福音性好消息電視的籌劃與開播，感謝神！在這些我們本不知怎樣行的路上，主為我們開路，讓光鹽社與休士頓眾教會同心合一，為神國的事工擺上。讓我們不但服務人的身體、生活的需要，也服務人心靈的需要。

在長輩關懷方面，也走出華人社區，長期定期探訪住在療養院的各族裔長輩和長期病患，獻上跨越族裔的愛心。在此也特別感謝各位義工的參與。

我們的月訊、網站和年刊越辦越好，聽到很多讀者的回應與鼓勵，有些是外地，甚至是國外的。網站也建立了英文版鏈接，便於與其他族裔的合作與資源共享。這一切都是藉着多位義工把她們的時間、精力和才華，奉獻出來。她們有的本身有全職的工作，有家庭要照顧，有的抱病打字編輯，為的是月訊準時出刊，網站及時更新。她們從不在意自己的名利，但是我們的神必記念她們的付出，我們相信全知全能的神必傾福於她們。

2011年光鹽社將進一步把我們的服務帶到西北區，以方便那裡的華人同胞。這裡也特別感謝西北華人浸信會為我們提供場地和義工支持。

當有被我們服務的朋友問我們：「你們為什麼要這麼幫助我？」我們的回答是：「因為我們是基督徒。愛人如己是我們基督徒奉行的準則」。今後我們也不知會面對怎樣的挑戰，但是我們都會憑著信心努力前行。在此，讓我們再次衷心的感謝所有支持者，藉着你們的愛心捐贈和支持，我們才有可能繼續提供免費服務給需要的人。

最後敬祝大家在新的一年裡健康、平安、幸福，並請繼續支持光鹽社。

理事長 朱法山

總幹事 孫紅濱 博士
二零一一年一月



光鹽社(Light and Salt Association)

9800 Town Park Drive, 258B, Houston, TX 77036

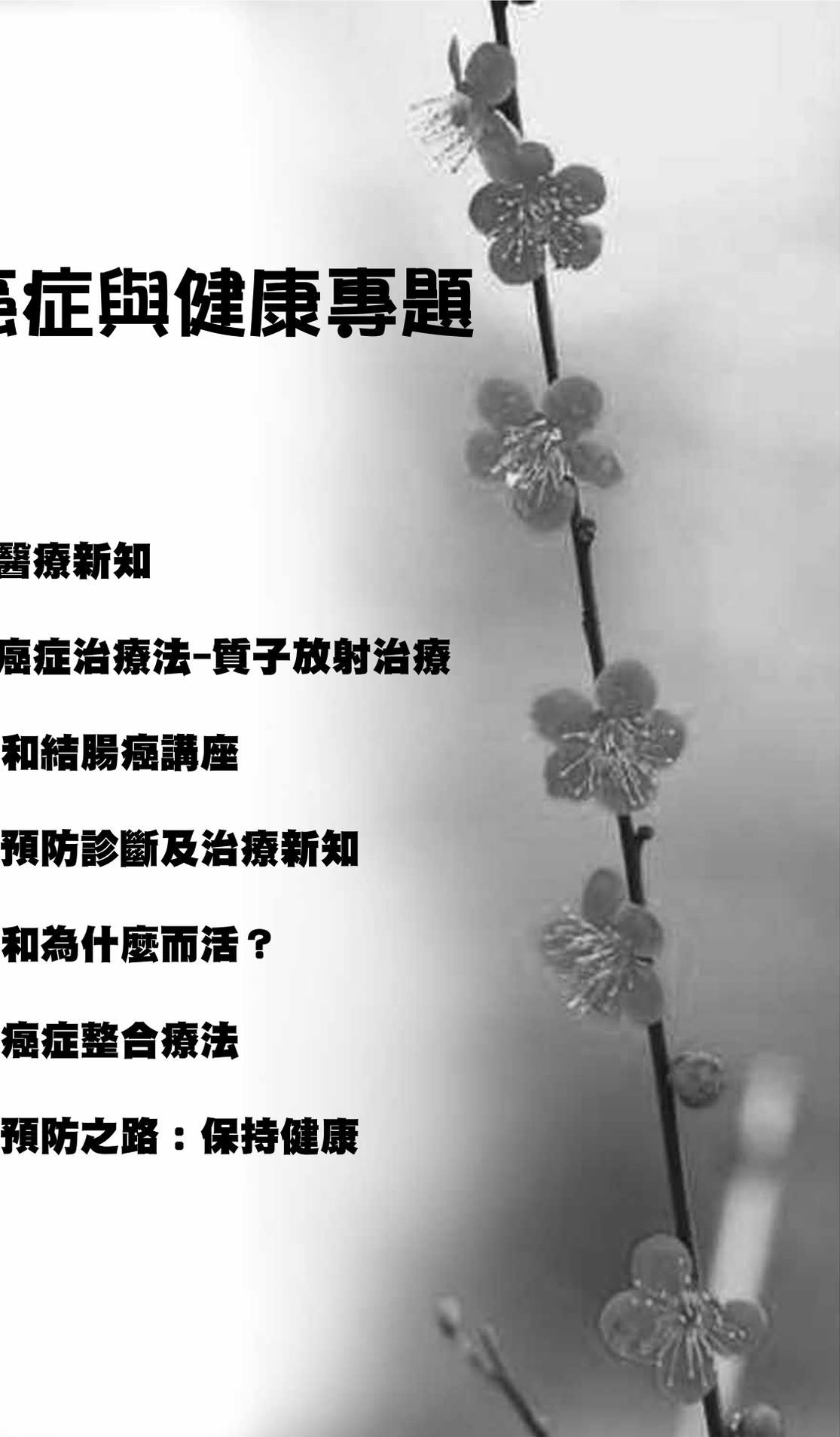
Phone: 713-988-4724; Website: www.light-salt.org

「用心、用愛、關懷社區」

光鹽社是政府註冊的 501 (c) (3) 非營利組織，其宗旨是結合休士頓華人社區的人力與資源，關懷並照顧休士頓地區需要幫助的人。自 1997 年成立以來，光鹽社推動的活動有：父親節嘉年華會、老人公寓探訪、捐文具給貧苦學童、冬衣捐助、賑災、華人廣播網「心靈加油站」。2001 年成立癌友關懷網幫助華人癌友並提供癌症教育，倡導早期篩檢的重要性。2007 年成立了休士頓地區第一個華人乳癌互助小組，藉以服務華人乳癌病友、家屬和想認識乳癌的華裔婦女。2008 年成立特殊需要關懷中心幫助有特殊需要的家庭。2009 年成立廣東話生活福音廣播節目-「粵語飛揚」。藉著您的鼓勵與贊助，光鹽社才能繼續提供免費服務給需要幫助的人。如您願意捐獻支持光鹽社服務項目，捐款支票抬頭請寫：Light & Salt Association，捐贈收據可依法抵稅。支票請寄光鹽社辦公室 (9800 Town Park Drive, 258B, Houston, TX 77036)。

光鹽社 2010 年服務成果

光鹽社癌友關懷網	特殊需要關懷中心																
<ul style="list-style-type: none"> 專題講座及一般互助小組: 9 場 883 人次 乳癌互助小組: 12 場 318 人次 社區健康宣導: 5 場 1,546 人次 關懷者訓練營: 3 場 146 人 電話諮詢, email 及後續關懷: 2,031 人次 關懷探訪: 87 人次 免費中英文癌症資訊, 及書籍: 2,925 人次 交通接送: 102 人次 病患輔導及資源轉介: 460 人次 就醫翻譯: 105 人次 容光煥髮班: 7 人 篩檢: 154 人 乳癌攝影 (48 人), B 型肝炎篩檢(78 人), 聽力篩檢(40 人) 長輩服務: 90 人次 探訪: 26 人 金卡與老人公寓申請協助: 26 人 網站: 11,040 點閱 月訊: 12 期 年刊: 1,500 本 編譯「休士頓癌症資源手冊」 1,000 本 	<ul style="list-style-type: none"> 關懷中心每月聚會 (包括家長和兒童): 平均每月 45 人 安排有關特殊需要的專題講: 10 場 317 人次 義務同工通過電話, 探訪, 月訊等方式對有特殊需要的家庭和個人提供關懷和幫助: 共 345 人次 組織特殊需要的家庭和個人積極參與社區活動: 6 次 120 人 音樂教室: <ul style="list-style-type: none"> 手鈴樂隊表演: 4 場 36 人次 音樂教室練習: 7 次 99 人次 禱告會: 28 次 159 人次 義工訓練和協調會: 8 場 68 人次 																
	<h3>光鹽社廣播節目-粵語飛揚</h3>																
<h3>光鹽社廣播節目-心靈加油站</h3> <p>訪談見証系列 (20 集): (星期一, 上午十點半到十一點, AM 1320)</p> <p>牧者中的牧者-訪問周聯華牧師 媽媽的祈禱-訪問賴忠智牧師 誰主導我的一生-訪問葉俊明牧師 訪陳志堅醫師: 人生的老板 生命的動力與熱情-訪問 Peter 趙牧師 訪卓中意弟兄: 人生的執著 生命末期關懷-訪問鄧明雅牧師 訪談朱宗理弟兄-愛的人生 人生與永生, 訪問王德發牧師 訪談寶蘭姊妹-人生與成長 人生以服務為目的, 訪問潘劉慰慈師母 世上有苦難, 主裡有平安-訪問賴春幣女士 真情真愛顧長輩 (I)-訪問葉高芳、李懷恩夫婦 真情真愛顧長輩 (II)-訪問蘇文安、林麗珊夫婦 訪張忠誠夫婦談「更生團契」事工 (上) (下) 勇敢跨出人生的另一旅程-訪問 Gene Barclay 和林天娜夫婦 Huntsville 監獄事工的服務-訪談 Wayne Waldrop 和 李瑞萍夫婦</p> <p>介紹人生標竿 2010 系列信息 (18 講)</p>	<p>廣播部節目 (星期二至星期五, 上午十點半到十一點, AM 1320)</p> <ul style="list-style-type: none"> 新聞及天氣報告: 包括美國、國際及本地新聞。 金玉良言: 用聖經金句, 套用在日常生活中。 星期二-耶穌與你: 由陳永明教授主持 星期三-生活與文化: 文化點滴, 生活小常識 星期四-人物剪影: 介紹近代傳奇基督徒 或法律講場 (黎廣業律師主講) 星期五-入厨樂, 讀書樂 (鄧師母介紹好書), 週末好去處 <p>“粵語飛揚”網站: http://fly1320.webnode.com</p> <ul style="list-style-type: none"> 透過網上重溫, 我們的服務對象已跨越<u>曉士頓</u>地區, 我們的聽眾已遠達中國, 香港, 台灣, 加拿大, 意大利, 俄羅斯, 美國各州。 2010 年 1 月至 10 月份服務人數超過 4,318 人, 上網次數共 22, 726 次, 節目點擊率超過 578,279 次, mp 3 下載則超過 51,609 次。 <p>“粵語飛揚”網上重溫與各國聽眾百分比 (2010 年 10 月份)</p> <table border="1"> <caption>粵語飛揚網上重溫與各國聽眾百分比 (2010 年 10 月份)</caption> <thead> <tr> <th>地區</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>中國</td> <td>39.8%</td> </tr> <tr> <td>美國</td> <td>40.3%</td> </tr> <tr> <td>臺灣</td> <td>6.1%</td> </tr> <tr> <td>香港</td> <td>3.5%</td> </tr> <tr> <td>捷克</td> <td>2.5%</td> </tr> <tr> <td>心地區</td> <td>4.6%</td> </tr> <tr> <td>未知</td> <td>0.9%</td> </tr> </tbody> </table>	地區	百分比	中國	39.8%	美國	40.3%	臺灣	6.1%	香港	3.5%	捷克	2.5%	心地區	4.6%	未知	0.9%
地區	百分比																
中國	39.8%																
美國	40.3%																
臺灣	6.1%																
香港	3.5%																
捷克	2.5%																
心地區	4.6%																
未知	0.9%																
	<h3>其他社區關懷服務成果</h3> <ol style="list-style-type: none"> 1. 冬衣和舊書捐贈 2. 參與休士頓愛心組織募款為清寒小學生購買文具 3. 參與休士頓舊屋重建計劃 (Houston Community Restoration Project) 																



一般癌症與健康專題

1. 奈米醫療新知
2. 最新癌症治療法-質子放射治療
3. 大腸和結腸癌講座
4. 胃癌預防診斷及治療新知
5. 為誰和為什麼而活？
6. 認識癌症整合療法
7. 癌症預防之路：保持健康

奈米醫學與癌症治療新知

陳康元醫師和王琳博士

醫學科技的進步日新月異，癌症或惡性腫瘤的治療，在臨床方面，已明顯的擴張到基因學與細胞學的層面；而下一波的突破將是奈米醫學（Nano Medicine），也就是隨著奈米生物醫藥發展出來的，用奈米技術解決醫學問題的學科。

談到奈米技術，就需要先對尺度有一個清晰的概念：1奈米 (nm, nanometer) 等於十億分之一米 (one billionth of a meter)，一般來說，血紅素分子的直徑是5奈米nm，(hemoglobin molecule 5 nm)，多數病毒 (virus) 的直徑是5至100奈米nm，而一個人類單細胞的直徑大約有10,000至20,000奈米nm。

所謂奈米醫學，就是運用奈米技術，設計出小於100奈米的粒子 (molecular device)，輸入體內，用於診斷、治療或巡航探測人類的疾病的一種工具，尤其是癌症。換句話說，這種奈米設計的大小，只有人類單細胞的百分之一都不到。在此，我們特別介紹奈米技術對癌症的診療，將可產生較大影響的三方面：



陳康元醫師和王琳博士

標靶治療法 (Targeted Therapy)

將治療藥物奈米化：藉用奈米設計，將藥物如同一顆槍彈「silver bullet」，直接射入癌細胞，而不影響週圍的正常細胞。如此不但可以提高藥效，減少藥量，而且還可以降低副作用。科學家用老鼠作實驗，已成功的將化療藥物奈米標靶化，使治療效果增進10到50倍。根據報導，針對癌症病人臨床第一期的試驗(Phase 1 clinical trials)正在計劃中。

最近國內已經成功的研發出準確標定癌細胞的新方式，未來只要施打一劑奈米顯影劑，即可觀察異常狀況，也能減輕病患的痛苦。醫師也能更為瞭解癌胞致癌分子，進而安排最佳療程。奈米粒

子的功效在於可以同時在「核磁共振掃描(MRI)」及「電腦斷層掃描(CT)」中，標定癌細胞的位置，並顯示癌細胞內的致癌分子，因此能夠幫助醫師瞭解細胞內基因的特質，進而替病患安排最佳的療法。

奈米炮彈及奈米管子(Nanoshells and Nanorods)

奈米炮彈及奈米管子可以吸取特定波長的光線，將它轉變成熟能，一經策動，可以顯影，也可以選擇性的殺死癌細胞。科學家用有腫瘤的老鼠作實驗，將兩百億 (20 billion) 的金質奈米炮彈 (gold nanoshells)，通過靜脈注射及導航，輸入腫瘤中，再進一步起動光熱治療，有55%的老鼠呈現顯著的療效。

量子點 (Quantum Dots)

量子點是奈米化的晶體 (crystals)，經過紫外線的起動，可以發出各種波長的光線。科學家將量子點先注入小乳膠珠子中 (latex beads)，再注入人體，經過紫外線起動的奈米化晶體，可以認出特定癌細胞的基因組及調號 (DNA sequences & bar code)，不但使診斷更精確，又可以在血流中巡航探測，及時診斷，進而消除病源。

科學家們估計，奈米醫學的臨床應用，尤其是癌症的診斷與治療，是指日可待的。美國國家癌症學院 (National Cancer Institute) 已規化出下列六大推進的層面：

1. 癌症的預防與控制
2. 早期發現
3. 顯影診斷
4. 多功能治療
5. 增進癌症醫療的生命品質
6. 各學科間的交互訓練

最新的癌症治療法：質子放射治療



劉鋼英整理

三月六日下午，我們請到MD安德森癌症中心，胸腔腫瘤放射科臨床部主任——張玉蛟醫師，和攝護腺癌友協會負責人Landry先生分別從醫生和病友角度為大家介紹最新的癌症質子療法。醫生和病人一同為來賓分享他們對質子放射療法的研究成果和自身治療的經歷，這還是我們辦講座以來的第一次，我們不僅感受到醫師和病人的心在拉近，同時深深感受到了醫生和病友為我們大家獻出的愛心。

張醫生由上海醫學院畢業，來美後獲得德州大學，MD安德森癌症中心生物醫學博士，又在芝加哥接受五年住院醫師訓練。目前擔任放射科服務部主任，他對質子放射治療在肺癌和食道癌上的應用很有研究。

他首先向大家介紹了美國在癌症治療方面的研究及進展。他說，有人談癌色變，其實是因為對癌不瞭解導致，污染，抽煙，喝酒，肥胖可導致發病，目前，據數字統計，死亡率最高是心臟病，第二是癌症，而近兩年，肺癌和食道癌死亡率降低了。男性攝護腺癌和女性乳腺癌發病率高，但治癒率也高，他說，癌症就像感冒一樣，是我們生活的一部分，不要害怕，瞭解他，預防他，得了就治療，早期治療，完全可以根治。治療主要方法：手術切除，化療，放射療法。

張醫師特別介紹了用質子治療的方法：以其優越的物理特性，以快到接近光速的速度，定點爆破治療。他解釋到：質子治療最理想的效果是給與腫瘤細胞的根治劑量，而不損傷正常細胞組織。而傳統放射治療技術所使用X射線或Y射線在治療腫瘤的同時會損傷到正常細胞，隨著技術的發展，放射機器從2D到5D。質子治療針對腫瘤殺傷力大，而對正常細胞損傷力越來越小。達到低劑量散射，將副作用降到最低。張醫生講，無論是肺癌，攝護腺癌，兒童癌症，用質子治療能提高準確度，提高腫瘤治療適應性，如早期發現，治療劑量足夠，對周邊健康細胞損傷不大，腫瘤都可治癒。在演講過程中及結束後，聽眾不斷提問題，張醫師耐心認真一一解答。

Landry先生是攝護腺癌友，他得到質子放射的治療，效果良好。治療後，他和其他得到質子

放射治療的受益者們共同創立質子放射治療協會，推廣這種新療法，並對質子放射治療者提供支持和幫助。Landry先生以病人的角度講述了他的經歷。他是去年11月15日被診斷為攝護腺癌，他說，癌症使他找到了人生目標——開始籌組建立癌友互助小組，開始以家庭為單位，發展到目前約為500人左右。他說，是神的安排讓他接受質子放射治療，整個療程為48次，每天一次，做了48天，而在每天的治療當中，真正放射時間只有20秒。因此副作用很小，我們在他放的幻燈片中看到一位病友做完質子放療後，當天在打高爾夫球的照片。他向大家介紹了他的PSA指標：從剛剛被診斷時的4.2，到治療完畢，再查PSA指標達到零左右。而這指標可保持至少10年時間。他認為，這種治療方法副作用小，治療效果也好。他在治療期間，積極查資料，搞調查，並建立網站，從治療後的病友中有20多人成為義工，成立了互助小組，他做了主任。他建議大家記住他的網址：<http://protonpals.net>。到他的網站，可看到癌友治療的全過程，有關攝護腺癌預防，治療等等，他們現在有4000人的治療經歷的資料。他認識一位華人病友，也有同樣治療經歷，並留給他電話號碼，他說，如果有人不會講英文，想和這位病友用中文交流，可跟光鹽社聯繫。

Landry先生誠懇地告訴大家，我們雖然不能像醫生那樣從病理上研究對病人治療的過程和效果，但通過我們病人的治療過程和效果的瞭解，認為質子治療效果不錯，值得推廣。我們感謝張醫師和Landry先生帶給我們的新的資訊和分享。



張玉蛟醫師



Landry先生



大腸和結腸癌講座

Cathy Eng 醫師主講

鄧福真整理翻譯

Cathy Eng醫師

8月7日，我們請到MD安德森癌症中心腸胃腫瘤科副教授，結腸中心主任Cathy Eng醫師來到我們華人社區，為大家講解大腸和結腸癌的新知。華人聖經教會座無虛席，前來參加者近120人。

演講開始Eng醫師用最新統計數據提醒大家，大腸和結腸癌是亞裔人口的第二普遍癌症，也是佔所有因癌症死亡原因的第二位。與其他癌症如肺癌相比較，透過定期篩檢，大腸和結腸癌是可以預防的。若早期發現有大腸癌，治癒率可高達90%。她告訴大家，檢查過程並不可怕，醫生將一根柔軟細管插入結腸，細管帶有微型攝影鏡頭，供醫生察看和檢視，整個過程大約15到30分鐘，人在睡眠狀態，毫無疼痛和不舒適。但是與其他族裔相比，亞裔人口定期接受大腸檢查的比例相當低，只有百分之三十。最後Eng醫師語重心長的說：「希望大家年齡到了，要定期接受大腸檢查，真的不希望在我們的辦公室見到需要做化療的你！」講演結束後，大家紛紛提問，醫師一一解答，大家受益非淺。我們謝謝Eng醫師的講解，也感謝大家的光臨。以下是Eng醫師演講摘要：

什麼是大腸癌？

當結腸或直腸內的異常細胞生長失控，並損害附近的組織時，即產生大腸癌。這種癌會使結腸或直腸的正常功能受阻。

大腸癌的症狀有哪些？大腸癌早期通常沒有任何徵兆。因此定期接受檢查非常重要。直到此疾病進一步擴展才可能表現出徵兆或症狀。大腸癌的徵兆可能包括：

- 直腸出血
- 排便後糞便或馬桶里有血
- 持續腹瀉或便秘
- 糞便大小或形狀有變化
- 胃痛或胃下部絞痛
- 感覺不適或在不需要排便時有排便的慾望

什麼是大腸癌

預防大腸癌的發生

哪些因素導致大腸癌機會增加

出現這些症狀中的任何一種並不代表患上癌症，但是若您注意到其中的一種或多種持續了超過兩週，請尋求醫生協助。因此定期接受檢查非常重要。直到此疾病進一步擴展才可能呈現出徵兆或症狀。

預防大腸癌的發生

定期接受大腸癌檢查。接受檢查並不表示您的醫生會發現癌症。大多數接受檢查的亞裔美國人並未患有此疾病。但是，若您確實患有大腸癌，接受檢查有助醫生及早發現此疾病。若在早期發現大腸癌，則戰勝疾病的機率高達90%。

也許您認為身體狀況良好，不需要接受檢查，但事實並非如此。癌症篩檢是需在您身體健康，且未出現任何患病徵兆時進行的醫學檢查。50歲後請接受檢查！若您處於平均風險水準，M.D.Anderson癌症中心建議您在50歲後每10年進行一次結腸鏡檢查，以發現並預防大腸癌。結腸鏡檢查可早期發現癌症，並清除可能轉變為癌症的異常細胞。

結腸鏡檢查的過程為何？

在結腸鏡檢查過程中，醫生會將一根柔軟的細管輕輕插入您的結腸。這根細管具有一個微型攝影頭，供醫生檢查惡性腫瘤或瘻肉，瘻肉為一種能變成癌症的小型贅生物。插入細管後，醫生向您的結腸內注入少量空氣以擴張腸腔，這樣可讓醫生更清楚地檢視。整個檢查需要15至30分鐘。在檢查過程中，您可以服用藥物幫助您放鬆或進入睡眠狀態。為獲得結腸鏡檢查的最佳結果，請務必確保您的結腸乾淨。為準備結腸鏡檢查，您需要在檢查前請遵循一至三天的流質飲食。醫生在檢查前一夜亦提供特殊藥物、瀉藥或灌腸劑以清洗您的腸道。

其他檢查

結腸鏡檢查要價很貴。糞便潛血檢測（或FOBT）較便宜，可查看糞便中的潛血。潛血可能是一種癌症徵兆。進行FOBT時，醫生會給您一個家庭用試劑盒，並向您解釋怎樣對糞便進行採樣。完成檢測後，將試劑盒交還至醫生處進行其他檢測。如果醫生在您的糞便內發現潛血，您將需要進行結腸鏡檢查。

瞭解您的風險

風險因素是指影響某人患癌症機會的事物。一些風險因素，例如抽煙，是我們可以控制的。其他像種族的風險因素，是我們無法改變的。年齡超過50歲是患大腸癌的最大風險因素。Eng.醫生指出：「這並不意味著您將會有大腸癌，這是指此時定期接受檢查的重要性」。請上www.mdanderson.org/screeningguidelines，查看M.D. Anderson癌症中心為處於大腸癌平均風險和高風險的人所提出的建議。

哪些因素導致大腸癌機會增加？

您無法改變下列因素，但是如果您有至少以下一個風險因素，醫生則可建議您在年輕時即接受檢查，或經常性檢查。您可以針對下列風險因素採取一些措施。作出改變並不等於不會有大腸癌，但可以減少機會。

年齡：50歲後，患有大腸癌的機會提昇。

家族病史：若家中父母、兄弟或姐妹其中有人患有大腸癌或癌前期瘻肉，即腺瘤性瘻肉，您的患病機會則提高。若他們在60歲前即患癌症，患病機會則更大。

腸道疾病：若您患有克隆恩氏症或潰瘍性結腸炎，得大腸癌的機會則偏高。

大腸癌和瘻肉：曾有過大腸癌或癌前期（腺瘤性）瘻肉病歷亦會增加患病機會。癌前期瘻肉轉變為癌症大約需要五至八年時間。

體重和運動：運動不足或體重過重將提高患有大腸癌的機會。

飲食：食用過多紅肉（牛肉、豬肉、羊肉或肝臟）或加工肉製品（熱狗）將增加患大腸癌的機會。多吃水果和蔬菜則有助減少患大腸癌的機率。

吸煙和飲酒：戒煙並避免飲酒。這樣可以減少患癌症的機會。

鼓勵家庭成員接受檢查

如果您的結腸癌個人風險水準是平均值，M.D. Anderson癌症中心建議您從50歲開始，每10年進行一次結腸鏡檢查。如果您接受的是FOBT而不是結腸鏡檢查，則應在50歲以後每年進行一次檢查。M.D. Anderson癌症中心不建議在85歲以後接受檢查。

“胃癌預防診斷及治療新知” 講座摘要

張學鈞醫師主講

孫紅濱翻譯·劉鋼英摘要

11月6日下午兩點，華人聖經教會小禮堂已坐滿聽眾，光鹽社再一次邀請張學鈞醫師來到我們中間，為大家講有關“胃癌預防，診斷及治療新知”。張學鈞醫師畢業於北京大學醫學院並獲臨床醫學博士，現任Baylor醫學院腫瘤科醫生及助理教授。張醫生先後受訓於紐約哥倫比亞大學及耶魯大學，他接受過中西醫專業訓練並專門研究癌症的整合療法，主要研究方向是癌症。以下是張學鈞博士演講摘要：

胃癌現狀

2009年，在美國估計有21,500成年人（13,190男性和8,310名女性）將被診斷為胃癌。據估計，這一年有10,880人將死於這種疾病（6,450男性和4,430名女性）。大多數確診為胃癌的人年齡是60多歲和70多歲。胃癌患者的五年相對存活率（病人癌症發現之後生存五年以上的百分比，不包括那些死於其他疾病的人）約為24%。如果胃癌發現時還沒擴散，五年相對存活率約為61%。胃癌發病率最高地區是東亞包括日本、中國、俄國、韓國，另外高發病率地區是哥斯大黎加，和智利。

導致胃癌的病因及風險：

- 年齡：55 歲以上
- 性別：男性有雙倍的風險
- 家族史：直系親屬
- 種族：黑人和亞洲人
- 細菌：幽門螺旋桿菌
- 以前的手術或健康狀況
- 煙草和酒精
- 肥胖
- 飲食：吃燻製和醃製的食品
- 基因突變：
 - a. 遺傳性彌漫性胃癌
 - b. 遺傳性非瘰肉性大腸癌（HNPCC或Lynch綜合症）和
 - c. 家族（FAP）的腺瘤性瘰肉病
- 職業暴露：接觸某些粉塵和煙霧可能會增加患胃癌的風險



張學鈞醫師

大部分胃癌腫瘤發生是不可預期的 (sporadic in nature)，遺傳性胃癌如p53 (Li-Fraumeni syndrome) 和 E-cadherin (CDH1) alterations 是罕見的。

早期胃癌症：

Asymptomatic or silent無症狀	80%
Pepticulcer symptoms消化性潰瘍症狀	10%
Nausea or vomiting噁心或嘔吐	8%
Anorexia壓食症	8%

Early satiety早飽	5%
Abdominal pain腹痛	2%
Gastrointestinal blood loss胃腸道出血	<2%
Weight loss 體重減輕	<2%
Dysphagia 吞嚥困難	<1%

診斷及治療

胃癌診斷方法一般為：胃鏡 (Endoscopy, EGD)、胃鏡超聲波 (Endoscopic ultrasound)、鋇餐透視 (X-ray: Barium swallow)、電腦斷層掃描 (Computed tomography (CT) scan)、正子發射斷層掃描 (Positron emission tomography (PET)、幽門螺旋桿菌檢查 (H Pylori) 和活檢 (Biopsy)。胃癌治療包括：胃鏡下黏膜切手術 (Endoscopic mucosal resection)、單純手術治療 (針對早期胃癌)、先手術再化療 (針對II期或淋巴結感染)；放療和化療同時做 (針對II期或以上)。張醫師建議綜合化療法如 DCF (Docetaxel, Cisplatin, 5FU) 或 ECF (Epirubicin, Cisplatin, 5FU)，因單一藥物治療會產生耐藥性。輔助化療對於II期(T2)或以上或淋巴結感染(N+)患者可提高5年生存率。

預防

高風險者要根除幽門螺旋菌感染；有胃癌家族史人群要多加注意；萎縮性胃炎、胃潰瘍及早期胃癌切除術患者都要注意。張醫生特別指出：胃癌的風險與下列因素成反比：攝取高血漿維生素C (high plasma vitamin C)，某些胡蘿蔔素 (some carotenoids)；維生素A和α-維生素E (retinol and α-tocopherol)，高穀物纖維和地中海飲食 (Mediterranean diet) 等。而紅肉和加工肉類則會增加風險。要注重膳食的管理，攝入足夠量的水果、蔬菜，儘量減少醃製和燻製食品攝入量。張醫師強調：因為80%的早期胃癌患者沒有任何症狀，希望大家定期做檢查。講座結束後，大家紛紛提問題，張醫生耐心解答，並對有些患者一對一的交談。張醫生對華人社區的愛心奉獻，讓我們很感動，我們再次謝謝他，同時也感謝前來參加講座的聽眾們。

為誰和為什麼而活

David張醫師主講 · 鄧福真摘要



光鹽社二月份專題講座很榮幸邀請到David張醫師，他是MD安德森癌症中心外科整型手術部門教授和副所長，及臨床整型外科及Microsurgery實驗室主任。他專長於癌症病人的複雜微細外科手術的重建 (microsurgical reconstructive surgery)，尤其是乳房重建及因癌症造成的身體部位受損和扭曲的重建，如淋巴水腫。張醫師從2001年到2009年連續9年被選入美國最佳醫生排行榜 (Best Doctors in America)，曾經受邀至25個國家演講，及出版無數的專業著作。

張醫師為此次演講帶來許多他病人手術前、中和後的對比照片，再加上他生動活潑的解說，讓在場的所有聽眾，深深佩服他的精湛

醫術，有如華佗再世般。張醫師首先強調，一般人想到整型外科手術，總是想到美容和賺錢的行業，但是事實上，在MD Anderson整型外科手術有兩大功能，第一是幫助癌症病人重建或修補因癌症造成的身體殘缺，重新找回自我，並過正常生活。張醫師用兩位乳癌病人為例，他們都因癌症失去乳房，一位病人，張醫師用她下腹的脂肪重建新乳房。另一位病人是用背部的肌肉移植重建乳房。重建後，張醫師運用紋身的技術再造乳頭和乳暈。

整型手術的另一個功能是幫助癌症病人繼續完成治療。有一位病人一部分頭蓋骨被癌細胞破壞，造成中空。為了方便做放療，張醫師切下病人的二塊肋骨，移植到頭蓋骨上，縫合頭皮後，病人整個頭頂是完整的。

另一位無家可歸的病人，從照片上看，整個下巴幾乎沒有了，張醫師從病人的身體上取一部分骨頭、肌肉和頭皮，重新再造一個下巴。另一位病人原本無法行走，因骨盆有一部分被癌症侵蝕掉，張醫師截取病人部分小腿骨填補病人失去的骨盆部位。手術復原後，病人可以正常行走。另一位更神奇的例子是一位食道癌的病人，因癌症，病人的部分食道被切除，張醫師截取病人一小部分的小腸移植連接在病人的食道，照片顯示病人在手術復原後能正常喝牛奶。

另外張醫師也提到他是北美唯一能用顯微手術來治療淋巴水腫的醫師。張醫師用幾張照片顯示他如何把細如髮絲的組織連起來。手術可能無法根治淋巴水腫的問題，但是可以減輕症狀。

演講後半段，張醫師談到自己的成長經歷。張醫生生在韓國漢城，1973年全家移民到威斯康新州的一個小鎮，當時他們家是全鎮唯一的亞裔。物以稀為貴，連當地的電視台都好奇來採訪他們。他的祖母因買不到東方食品，必須自己在家發豆芽和自製醬油。威斯康新大學醫學院畢業後，先後在芝加哥、紐約及舊金山實習和訓練。張醫生已婚，育有一男一女。

聽眾中有人問張醫師，為何選擇整型外科手術這一行，他回答：「這一行很有趣 (for fun)」。他從小就有藝術天份，別人認為他會成為藝術家。整型手術可以運用一些他的藝術天份。

張醫師也提到他的們全家是虔誠的基督徒，尤其是他的母親，剛移民時很艱苦，在一個完全陌生的環境裡，除了自己的祖母、父母、哥哥和二位妹妹以外，沒有其他親人在旁邊，再加上不會說英文，她母親藉著對神的信心，天天為他們禱告，尋

求神的帶領，讓小孩不要走失變壞。或許是母親的禱告和神的應許，他一直覺得他一家被神的愛厚厚地包圍著。

很小的時候，他就問自己：「人生的目標是什麼？我為誰和為什麼而活？」感謝神！張醫師在聖經裡找到答案。他知道人活著的目標是要榮耀神，因羅馬書第十一章36節說：「因為萬有都是本於祂，倚靠祂，歸於祂。願榮耀歸給祂，直到永遠。」至於為誰而活？張醫師說：「人生是要讓神使用你達成祂的目標，而不是使用神來達成你個人的目標。」神的目標是要愛人如己，如約翰福音第十三章34~35節所記載。

張醫師深信神給每一個人獨特的才幹、恩賜、技術和能力。我們要好好運用些恩賜去幫助人，成為神祝福他人的管道，而不是留著自己享用。因此張醫師特別強調，用神給他的恩賜——醫學技術，到各地去宣教造福他人，是他的人生目標，賺錢不是他的目標（這席話贏得台下聽眾用力的鼓掌）。也因此，他每天都很高興的去MD Anderson上班。



David張醫師

感謝神！張醫師今天帶來的，不僅是他的高超醫學知識和技術，更讓我們大家好好的思考自己的人生目標是什麼？為誰和為什麼而活？

認識癌症整合療法 ～維他命及自然藥物在癌症治療上的利與弊～

張學鈞醫師主講

劉鋼英整理

一月二日下午，光鹽社在華人聖經教會，請腫瘤科主治醫生及助理教授張學鈞醫師講關於認識癌症整合療法的講座。張學鈞醫師畢業於北京大學醫學院並獲臨床醫學博士，現任Baylor醫學院腫瘤科主治醫生及助理教授。張醫師先後受訓於紐約哥倫比亞大學，Memorial-Sloan-Kettering Cancer Center 及耶魯大學 (Yale)，主要研究方向是癌症，尤其是消化道腫瘤的整合療法。

張醫師首先談到傳統癌症治療，包括手術（切除早期癌症）、化學治療殺死或縮小腫瘤），和放射治療（燒死腫瘤細胞）。傳統治療法的缺點包括1.幹細胞 (stem cell)，對化療藥物產生抗藥性。2. 腫瘤細胞 (Tumor Stroma)經常被忽略。3.把複雜新生理系統過分簡化。張醫生認為治療癌症病人應以全面系統生物學 (Systems Biology)為基礎，他相信“天然”(nature)可以帶來醫治。

張醫師接著談到幾件有關維他命及天然藥物在癌症臨床治療上利與弊的最新研究動態。很多癌症病人在接受傳統癌症治療同時，也嘗試另類療法，“Laetrile”是其中另類療法的一個例子，很多另類療法專家，聲稱此物對癌症治療非常有效，但是張醫師收集在醫療專業雜誌有關此Laetrile有效性的36篇文章發現，所有的文章的結論都無法證實Laetrile的有效性，而且所有的研究的實驗設計都沒有包括對照組。

他也舉了一些臨床實例，討論維他命及自然藥物在臨床應用上的利與弊。例如有位病人是前列腺癌，做了手術後開始化療，但化療對他不起作用，後來用激素治療一段時間，但對病人的糖尿病不利，治療效果不好，最後，讓他喝一種飲料，飲料原料來自海帶。海帶中含有活性成分——Fuccidan，可將癌細胞殺死，對病人起了一定療效。

另一位68歲淋巴癌患者，家族中有前列腺病史，他說他吃了30年的維他命，而且是高劑量的。張醫生認為，吃維他命，一般量是安全的。吃高劑量的維他命會有發生癌症的風險。特別過多使用維生素E得前列腺癌的風險提高。

張醫生又說：高劑量的維他命也不是絕對不能使用，有位病人得腎癌第四期，傳統治療效果不佳，張醫生使用另類療法，只用高劑量維他命C，病人的腫瘤縮小。證明只有氧化的維他命可穿透細胞，目前，他們正在研究維他命C在什麼條件下可以治療癌症。張醫師還強調，不要吃高劑量的維他命D。高劑量輻射維他命D (ultra-high dose)臨床試驗已停止。

張醫生提到了輔助和另類療法，Melatonin，經過上千個研究，可增加生存率，降低副作用，有良好的安全紀錄。張醫生談到了除了Melatonin以外，還有一些尚未證實其有效性的輔助和另類療法包括：

Gonzales Therapy, New York
Antineoplaston, Houston
Mexican Clinic
Natural Cell defense (NCD)-Zeolite
Mannatech, Dallas (“Glycobiology”)
Foley's Toxin
Traditional Chinese Herbs



張醫生在解答聽眾的問題



張醫生也提到很多的抗氧化物其實是pro-oxidants. 最佳抗氧化物是在食物中提取的天然抗氧化物。講座結束後，留下時間讓來賓們提問題，張醫生一一回答大家各種提問。我們謝謝張醫師帶給我們新的知識和信息及對來賓的耐心解答。

癌症預防之路：保持身體健康

MD Anderson Cancer Center編製 朱法山翻譯

「發健康忠告 (HEALTH TIPS)

1. 吃大量的水果、蔬菜和全穀類。
離你最近的市場中的蔬菜水果部門有大自然提供的高能量的抗癌化學物。

2. 一生中維持健康的體重。

健康的選擇能幫助你減少一些癌症的風險。例如，當你外出用餐時，選擇低熱低卡路里之餐飲。

3. 尋找體能活動之樂趣。
每天三十分鐘的運動能幫助你保持健康體重。

4. 不吸煙。

如果你從不吸煙，你會平均多活十五年。如果你用任何一種菸草，包括嚼菸，你患口腔癌和喉癌的風險也會增加。因此，現在就戒，永不嫌遲。

5. 於日曬中保護自己，特別是在上午十時至下午四時之間。

如果你必須到戶外去，穿戴保護性的衣物並塗SPF30或更高指數的防曬油。

6. 了解某些可能預防癌症的藥品。

科學家已發現一些處方和現售的藥品，如 tamoxifen，或許能幫助健康的人減少他們得癌症的風險。如果這些藥品之一或其他任何藥品適合你使用，請詢問你的醫師有關資訊。

	結腸或直腸癌 (COLORECTAL CANCER)	肺癌 (LUNG CANCER)	子宮頸癌 (CERVICAL CANCER)
發生部位	發展於結腸或直腸	發展於雙肺裏（胸腔的一對大器官）	發展於子宮頸（子宮開向陰道的部分）
症狀	<ul style="list-style-type: none"> 直腸出血 大便後便中或便具有血 持續的腹瀉或便秘 腹痛或胃下方有痙攣痛 不舒服的感覺或當需要時卻想去大便 	咳嗽日益惡化 <ul style="list-style-type: none"> 經常的胸腔痛 經常的臂和肩痛 咳嗽出血 上氣不接下氣，喘息或沙啞 重複的肺炎或氣管炎發作 頸和臉發腫 失去胃口及或體重減輕 疲勞 指頭有杵狀變化 	<ul style="list-style-type: none"> 性交後出血 過多的陰道排出物 正常月經期間外的不正常的出血
篩檢方法	針對有一般結腸和直腸癌風險的男女及五十歲以上者，應選擇下列篩檢方針之一： <ul style="list-style-type: none"> 每十年做一次結腸鏡 (colonoscopy)，這個檢測是 MD Anderson 認可用來預防和發現結腸直腸癌的最佳篩檢工具。 每五年做一次結腸鏡攝影 (virtual colonoscopy)，如果找到瘻肉就做結腸鏡。 每一年做一次糞便的潛血檢測 (FOBT, Focal Occult Blood Test)。這個檢測能找出糞便裏隱藏的血跡反應。FOBT 不能防止結腸和直腸癌的發生，如果醫師從你的糞便裏找出血跡反應，你就需要做一次結腸鏡。 	目前沒有有效的篩檢工具可以發現早期肺癌。 <ul style="list-style-type: none"> 在肺癌擴散前用 X光攝影是無法察覺的。 斷層攝影掃描 (CT) 也許能提早察覺肺癌，但是目前尚未獲得證實可以用它來改善患者長期存活率。 	(針對一般有子宮頸癌風險的女性) <p>二十歲和以下：</p> <ul style="list-style-type: none"> 子宮頸抹片檢測 (Pap Test) - 一次陰道性交三年後開始做。 子宮頸抹片檢測 - 第一次檢測後每年一次。 <p>二十一歲至二十九歲：</p> <ul style="list-style-type: none"> 子宮頸抹片檢測 - 每一年測試，直到連續三次負面果，然後每二年一次。 <p>三十歲至六十五歲：</p> <ul style="list-style-type: none"> 子宮頸抹片檢測和高風險人乳頭瘤病毒 (HPV) 檢測，每三年一次。 <p>六十五歲和以上：</p> <ul style="list-style-type: none"> 如果十年中有三次以上正常的子宮頸抹片檢測或未發現不正常，請和你的醫師商談是否有繼續篩檢的必要。
注意!	如果任一症狀持續二個星期，務必向你的醫師諮詢。		

二. 癌友與家屬分享

1. 跨越重生 -
Susan Matsuko Shinagaw的故事
2. 經歷與神同行的甘甜
-盧麗民女士的故事
3. 肺癌
4. 與抗癌勇士曹沈迦寶
(Karen Tso) 女士的對話
5. 姐姐，我的楷模
6. 神施恩的手，
必幫助一切尋求他的 -
李繫汀女士的故事
7. 生命末期的關懷參與感言



跨越重生—Susan Matsuko Shinagaw故事



鄒福真

Susan在分享她的故事

Susan是第三代日裔美人。第一次遇見她是在2008年夏天參加全國亞太裔癌友協會為亞裔和太平洋裔為癌友舉辦的三天研討會上。她在會場上很引人注目，因為她看起來比她實際年齡年輕許多。美麗的臉蛋和一頭烏黑亮麗的長髮，讓我想到韓劇裡的大長今——李英愛女士。在會場上，她拿著專業照相機，手持拐杖，穿梭全場為大家照相。當時誤以為她是大會請來的專業攝影師，第二天開幕典禮上，才知道她是這次大會的主席，而且還是亞太裔癌友協會的二位創始人之一。

聽完她分享自己16年來如何面對三次乳癌的診斷，其中一次復發造成身體長期疼痛和行動不便，到活躍於主流社會，為所有亞太裔癌友爭取平等醫療權益的鬥士後，內心深深的佩服她的精神和毅力，心想有機會一定要請她來休士頓。去年11月再度相遇，當場邀請她來參加第四屆華裔癌症教育研討會，她爽快的答應了。

年輕的癌症病人

1991年，Susan 34歲時，在自我乳房檢查時，發現乳房上有硬塊，等了幾個月後，硬塊並沒消失；她當時在癌症中心工作，於是便去找腫瘤科大夫檢查。大夫檢查後，並不太擔心，但因腫塊會移動，便送她去照乳房攝影和超音波。報告結果發現，前者正常，但超音波顯示出有腫塊，不是囊腫(Cystic)，於是大夫要她去看腫瘤手術大夫。腫瘤手術大夫看了她的片子、報告及做乳房檢查，告訴她乳房上的腫塊是囊腫，且她的乳房是多囊腫型 (lumpy breasts)，建議她回家服用維他命E，且減少咖啡因的攝取量，囊腫會消失。同時他還說：「妳太年輕，不會得癌症，妳又沒有家族史，同時亞裔婦女不會得乳癌。」當時不太同意醫生的意見，因為她沒喝含咖啡因飲料的習慣，不覺得乳房上的腫塊與咖啡因有關聯。於是要求醫生做穿刺(Biopsy)，但是醫生說：「妳必須信任我，我每年看過上千個像妳一樣的年輕婦女。

妳沒有乳癌，我拒絕做穿刺。」當時她只有34歲，這席話正是她想聽到的，因此她不再煩惱乳房上的腫塊，追隨她的先生搬到佛羅里達州。

但是乳房上的腫塊很疼痛，讓她心中一直無法釋懷，於是決定尋求第二位醫生的意見。開了90哩到阿拉巴馬州的Mobile市找到第二位醫生，這位醫生聽了她的故事，看了片和檢查她的乳房，他同意第一位醫生的意見，要她不需要再煩惱此事。但是Susan這次堅持要做穿刺。當醫生做完穿刺後，當場告訴她：「這個一定不是乳癌，因為腫塊被脂肪包住，至少存在已十年了。」要她好好過日子，不要為此煩惱了。

但是第二天，她外出找工作，5點30分回到家，發現這位手術大夫留了四個電話號碼，要她馬上打電話給他。當時她內心有不祥的預兆，於是馬上回電給醫生，醫生說：「Susan，很抱歉！妳得了乳癌。」當下她的反應是：「我得了乳癌？這是不可能的，我要死了。」接著想：「我要好好好應付它。」但是當時34歲，真的不知如何面對它。

因為曾經在癌症中心服務過，於是她向以前的同事請教並閱讀大量資訊。雖然癌症並未擴散至腋下淋巴結，但決定選擇比較嚴謹的治療——全部切除和化療。醫生認為她反應過度，以她的情況並不需要做化療，但她堅持要做化療。開始做化療後，因白血球過低，整個化療療程並未完成。

成為亞太裔癌友代言人

癌症治療結束後，朋友問她癌症經驗中最壞的部分是什麼？她回答是醫療保險系統和與一些醫生的打交道。她當時想，她是第三代日裔，能說和看標準的英文，癌症過程都遭遇到這麼多困難，想想很多第一代移民，英文說和寫都有困難，如何與這些系統打交道？她也試圖參加主流社會主辦互助小組，往往她是唯一的亞裔，其他都是白人，因為這些感觸，她開始產生要組織專門針對亞裔語言和文化而設計的癌友支持服務團體。

有了這個想法以後，她開始積極走出去，首先是到處分享自己的故事，尤其是向年輕婦女和主流社會的癌症服務和支持機構，讓主流社會知道亞裔癌友的故事。接著她從說到聆聽他人的癌症故事，她認為聆聽和學習他人的經驗是非常重要的；這些經驗包括其他癌友、家屬、醫護人員、政策制定和執行者。最後階段是所有的亞太裔癌友和相關組織團體要同心協力，團結一起，為亞太裔癌友和家屬的需要，向主流社會爭取醫療平等權益。因此，1998年她與Frank Chong牧師（一位鼻咽癌的倖

存者），一同成立亞太裔癌友協會。

就在Susan積極到處為亞太裔癌友爭取醫療權益時，她的癌症在1996年復發；此次復發造成她終生殘廢，必須依靠拐杖行走。再次的化療造成身體極端疼痛和噁心，生活品質嚴重影響，曾試圖想過自殺。在此她特別感謝她的先生——Rob，因為他的扶持，讓她渡過這個難關。2001

年，在一次例行的檢查中，她的另一邊乳房被診斷出乳癌，這次她選擇了全部切除，但因長期疼痛，並沒有選擇再一次做化療。

這些癌症的復發並沒有阻斷Susan為亞太裔癌友爭取權益的工作，她誓言她會繼續延續此工作，直到亞太裔獲得平等醫療權益為止。

「如果我只等待他人，或等待另一個時機，改變是不會來的，因為我們就是我們等待的人。」 ~Obama總統~

經歷與神同行的甘甜

陳莉莉訪問撰寫

如果沒有經歷神的同行，我不敢想像當我得乳癌的這段時光，日子該怎過。 ~盧麗民~

來美國後我先從事會計工作，因喜歡寫寫文章，在一次機會中到國際日報當記者，為要到處採訪，愛漂亮想要減肥，減肥後，有一次無意中，摸到下腹有一個腫塊，居然是一個很大的子宮肌瘤，後來順利的取出來。神知道我的軟弱，怕看醫生，打針流血，祂藉良性子宮肌瘤的切除使我心理有所準備，以至於次年當醫生宣告我得乳癌的時候，不至過度驚恐。

那是一個每週一次和女兒固定的約會，躺在她床上享受和她聊天的一個夜晚，我無意間摸到我右邊胸部有一個腫塊。（在此我要提醒女性朋友，自我檢查的重要！）檢查後，醫生說百分之99.9是良性的，但我想知道那百分之0.1的可能性。後來再度作切片化驗，確定是乳癌，從診所回家的路上，先生問我還有什麼想要吃的？或什麼地方想要去的？我才知道他的壓力不亞於我，他需要幫忙。

當天下午有位教會姐妹來看我們，這位姐妹是位很安靜的人，陪我坐在客廳好久，她不說什麼話，卻帶給我很大的安慰。知道結果的第二天晚上是教會一年一度的聖誕節音樂晚會，我打扮得漂漂亮亮，還別了一朵大紅花，挽著以成，心想這說不定是我們最後一次一同參加聖誕節音樂晚會。會後，陳牧師過來問我們，有什麼可以幫忙的嗎？（透過其他肢體的關心，他知道我已證實得到乳癌。）隨後他帶我們到禱告室，為我們按手禱告；禱告時以成像面對親人般號啕大哭，幾日來如影隨行的壓力剎那間得到全然釋放。

治療期間，教會的弟兄姐妹們知道我們不希望被打擾，家裡車庫外常發現各式各樣的食物和營養食品，弟兄姐妹們不時地關愛和持續的代禱，讓我們深深感受到教會肢體的寶貴，以及神對我們的愛。

告訴孩子們之後，我們全家一起禱告，禱告時我感覺家裡客廳一片明亮，心中滿了平安，並不是說我得到神會醫治我的應許，而是我知道這條路不會太辛苦，因為神會與我同行。當時兒子正值青春期的，曾滿懷疑問對神抱怨說：「為什麼偏偏是我媽媽得到癌症？」當時我告訴他說：「為什麼不會是我，人生本來就不能任你選擇要什麼，不要什麼，但有一點重要的是：你可以選擇順服神。」

我對神說：「神啊！祢應許帶領們全家來美國，我們順服，祢就負責到底。同樣的我得乳癌是在祢的計畫之內，祢也必負責到底。若現在是我回天家的時候，祢對我的兩個的小孩必有妥善的安排，至於以成，我相信祢會為他找一個更好的伴侶。」當我把一切事交託給神後，我再次經歷與神同行的平安和人生的確據，不再操心，專一面對治療乳癌。

當我決定順服跟從主以後，對事情的看法及處理態度有極大的轉變。許多人好意給了我很多意見，告訴我該找哪個醫生，而神給的意念是：“MD Anderson每個醫生都好，不要耽誤病情，盡早治療！”結果為我執刀的醫生是一位面無表情，不愛講話，看起來很嚴肅冷酷的中東醫生，一般人都不太要找這樣的醫生，結果沒想到神為我安排的是最好的。這位醫生技術非常高明，他離開MD Anderson後，在一個研究乳癌的學術機構當了院長。我的經驗是乳癌開刀的第一個執刀醫生很重要，他是不是可以做最精準的判斷，將癌細胞切除得準確又乾淨，使患者受到最低的傷害及避免復發而帶來的麻煩和受更多的罪。

在面對這場抗癌的戰役時，我絕不自己做主。當我需要決定是否把另一邊的乳房也拿掉時，我真希望一了百了，全都切除以免後患，但後來我決定不自己做主，全然順服交給神，於是尊重醫生的建議，不拿掉另一邊的乳房，甚至得乳癌的這邊也不需要完全切除，只需拿掉淋巴和局部的組織。為要盡快接受電療，需要做一種叫“爬牆虎”的舉手運動，剛做完淋巴切除手術后很痛，因此作這運動相當辛苦。接下來就是一連串25次為期五個星期的電療，週一到週五每天自己開車去。每次的電療前都要喝很多的水，同時電療會造成部分肋骨及局部肺鈣化，日常活動要注意不能有任何的碰撞。

每次的電療時間雖然不到幾秒鐘，但除了冗長的電療前置作業，有時也得等待臨時突發的急診，通常一個療程下來需要四五個小時。剛開始幾個禮拜全心全意投入配合治療，沒想太多，治療到最後一兩禮拜時，坐在候診室看到一些癌症病人因化療而變得慘白或灰黑的膚色，伴著全禿或半禿毫無盼望的神情，意識到自己也是其中之一時，沮喪情緒恍若排山倒海使我滅頂，覺得自己的世界已不可能再回到過去那樣了。從罹患乳癌到治療將近一年，就在治療進入尾聲時，才發現自己陷入憂鬱沮喪當中，我知道我必須盡快回到工作崗位，接觸所謂沒有生病的正常人。

我個人崇尚自然療法，從小到大很少生病，感冒了也只是喝喝薑湯，讓它自然痊癒，我相信凡事都有它的癒合期，所以這期間我並沒有特別強迫自己該做什麼，只是靜待時間慢慢癒合。過了兩三年，時間就自然而然癒合我心靈的憂傷。這其間我的先生以成也承受不少的負荷和壓力，除了上班以外家裏大小事都由他一肩扛下，走過生病那段日子，我常以過來人的身份提醒別人，不單關懷生病的人，其實家屬更需要關心和支助，他們身處暴風圈卻無能為力。

我人生的每一階段，神都在裝備我、教導我。兩年前我先生以成患了胃癌，他也經歷了一場大病痛，感謝神事先預備了我，好叫我能成為他的扶持幫助和支持鼓勵。同時，我媽媽在一年多前中風，現在住在安養院，一個禮拜我要陪他作復健四天。感謝神賜我力量，使我從一個乳癌的倖存者，到如今可以同時照顧罹患癌症的先生和中風的媽媽。尤其因有更多的時間和媽媽相處，彌補了離家多年對原生家庭的生疏感，重新了解媽媽。

媽媽剛中風時，為了照顧媽媽，我一連3個夜晚沒有睡覺。除了身體的疲累，加上很多從小到大一直沒有被面對處理的情緒，此時又浮上心頭，心理覺得好苦！那晚我累得躺在媽媽的床邊，媽媽在昏昏沉沉當中竟然撫摸著我的頭髮，好像回到小時候，每當學校放學時躺在媽媽的大床和她聊聊今天發生的一些事情，那時她就會摸著我的頭髮……那夜媽媽在半昏睡中再次撫摸著我的頭髮，我不由得淚流滿面，原來在時光的洪流中，我的爸媽並沒有變，變的是我，於是在

淚水的洗滌下，情緒的傷痛再次被神醫治，重新拾回原本被遺忘已久的情感。現在媽媽已恢復得很好，自己可以站起來，原本枯萎的肌肉也重新長出來了，甚至她中風時忘掉的很多以前背過的聖經經文，也都可以再度朗朗上口了呢。

在我得乳癌那段時間，很多朋友看我好像很輕鬆，似乎沒有經歷很大的痛苦，事實上在這之前，愛我的神深知我的軟弱，已在我人生旅途的各樣的高山低谷，讓我一次又一次的經歷到與神同行的甘甜。我很感謝目前這樣的日子，感謝神過去透過我的婚姻危機經歷與神同行的真實和美好，來堅定後來的年歲所要經歷的這些事。如果我沒有經歷神的同行，實在不敢想像當我得乳癌和現今照顧以成和媽媽的日子該怎麼過；神的恩典實在夠我用！

感謝神！二十年來我的乳癌沒有再復發。走過乳癌的歷練，我又經歷了3次全身麻醉的大手術，每次開刀前，我並不懼怕，因為我知道神與我同在。我躺在手術臺上，每次都會做這樣的禱告：「神啊！今天我還在這裡，明天我可能就不會回來了，現在，求祢赦免我所有的罪，接納我的靈魂。」

得乳癌這件事對我最大的改變是：“我覺得人生隨時都要準備好離開這世界”。其實人的一生，自出生之日起即逐步邁向死亡，你得隨時準備面對死亡。我覺得癌症跟其他病並沒有什麼差別，有人得了小感冒也就走了，所以得什麼病並不重要，重要的是你在生病期間有沒有學到該學的功課，而這一段路你是紆紆獨行亦或是有人同行？然而無論你身邊有多少人陪伴，心靈的深處總難免覺得孤單，我的經歷是——只要你能找到那使你永不孤單的訣竅，無論你生病與否，都會有一個豐盛的人生，有足夠的力量過每天的日子。

永不孤單的訣竅就是：“你要認識神！”當你認識祂，便知道祂是活的神，也是愛的神，祂正運用各樣的資源，時刻透過你身邊的人、事、物告訴你：祂愛你、關心你，與你同在。認識神！這是我生命中最幸福美好的事了！

我不知道什麼時候會離開這個世界，但我知道我來這世上是有神的美意！在我人生旅途的各樣的高山或低谷，我都曾經歷與神同行的甘甜。



盧麗民

細說肺癌

劉玉瑩

中國人常說：「久病成良醫」。我於2008年8月底診斷出得了末期肺癌以及肺癌蔓延出去而成的腦癌，迄今與癌共舞了將近兩年，從口服標靶藥(Tarceva)，切肺割癌，靜脈注射化療，所有治肺癌的招兒，都經驗過了(切除腦癌後，做過放射治療)。大概有資格從病人的角度來談談肺癌。

1) 吸煙的人未必得肺癌；不吸煙的人得肺癌的機會卻不小(我和雷胖都不吸煙)。不過可以肯定的是，吸煙的人得了肺癌，很難治的。大家可以上網查吸煙人的肺是甚麼長相，很恐怖的。

2) 除非癌長在氣管，支氣管上，會引起咳嗽，咯血，呼吸急促…等等症狀，可以及時診出肺癌；否則等你發現有肺癌時，一般來說，都已經是三期(癌移轉到肺裏的其他部位)，或四期(末期)(癌已轉移到其他器官，如腦、骨頭、腎上腺…)了。

3) Depending on the stage and treatment, the five-year survival rate is 14%.

4) 如果癌對標靶藥產生抗藥性，醫生就要換化療藥。換藥後的存活率是1%。

(所以當我的肺癌惡化，醫生根本不考慮換藥，直接叫我去做體檢及PET，確定身體健壯，挨得起一刀，就直接切割掉長癌的那整葉肺了)。

5) 肺癌如果復發的話，女人的存活率是14%，男人是11%。

6) 肺癌患者死亡時是不能呼吸。

7) 標靶藥對肺癌只能抑制44周，過了44周，就要看身體的免疫系統能不能罩得住癌了。

8) 使用標靶藥Tarceva的肺癌末期的病人，她/他的中間(medium)壽命是9個月，最長是4年。

(當醫生說我肺癌惡化，我很沮喪。醫生安慰說：你不錯了，活了18個月。)

9) 肺癌惡化起來，速度很快。

(我在2010年三月底被告知肺癌惡化時，癌只有2.8公分大；4月30日動手術時，癌已長到5公分大)。

10) 肺癌分成“小細胞肺癌”，及“非小細胞肺癌”。小細胞肺癌的病人，死得非常快；非小細胞肺癌的病人，還可以混一陣子。

(我得的是非小細胞肺癌。所以發現時雖然已是末期，但沒有馬上準備後事。)

11) 癌症病人不可以吃grapefruit，或喝grapefruit juice。因為它會干擾體內化療藥的劑量(會增強劑量)。

12) 我的醫生不准我碰任何草藥，因為有可能嚴重干擾到化療藥。

13) 在美國，肺癌的死亡率，是所有癌症最高的。

14) 在臺灣，肺癌的死亡率，也是所有癌症最高的。

15) 我問我的醫生，為甚麼會罹肺癌？他說他不知道(他是MD Anderson 肺癌科的主任，兼教授)。由此證明市面上中國人的說法不是太有根據的。例如，很多中國人說吸入太多炒菜的油煙，會得肺癌…。

16) 我問醫生，我現在是不是cancer-free? 他說他不知道。反正每3個月還得回去做檢測及看醫生。兩年之後，他才會同意減到每6個月看一次醫生及做檢測。

17) 有檔案指出，空氣污染會引起肺癌。那麼中國大陸的空氣污染得很利害；得肺癌，死於肺癌的人，應該不在少數(可惜沒有官方資料去支援這個假定)。大家上Yahoo，或Google，打進"Air Pollution in China"，你就會看到嚇死人的空氣污染的相片。

18) 得了肺癌，不用太depressed。因為你還得笑著臉為家人活著(特別是父母，配偶)；不能因為你的病，把全家的幸福都賠進去。有一個“在劫難逃”的心理準備，心境就會沉澱下來，不會天天愁眉苦臉，可以在有生之年，與家人共同享受生命。再養一條傻狗做伴，精神生活會很愉快的。多笑笑，多看藍天白雲、青草綠樹，人生依舊美麗！



與抗癌勇士曹沈迦寶 (Karen Tso) 女士的對話

Janet Zong 訪問記錄 鄧福真 翻譯

2005年10月，Karen Tso得知自己患有乳癌。乳癌是在一次例行的乳房攝影時，醫生發現有可疑的腫塊。得知消息時，她剛從St. Louis開會回來。醫生直接打電話給她，心想一定是不好的消息，要不然醫生不會直接來電找她。當她去見醫生時，醫生已為她找好腫瘤開刀醫生了。

很諷刺的是，她平日的工作項目正是教育低收入無保險婦女認識早期篩檢的重要，並協助她們獲得免費乳房攝影。正是因她在工作中已接觸許多乳癌病友和倖存者，從她們經驗中加上自己工作上累積的知識，讓她能比較從容的面對自己的乳癌診斷，並清楚知道自己乳癌的期別和可能會有那些治療方案。雖然剛獲知消息是有點震驚，不相信和擔心，但沒有像許多人那樣的沉溺於“怎麼是我”的深淵中良久。Karen天生樂觀，且備有“即來之則安之”的人生態度，因此她當時想，既然事情發生了，那就積極面對解決吧 (Take care of it)。Karen因為自己的經驗，非常鼓勵女性們，儘可能從醫生和其他各方面的資訊中充實自己的健康知識，因為你不知道什麼時候會用上它。

另外，Karen也特別強調早期篩檢的重要性。若不先例行乳房攝影，她的癌症是不會被診斷出來的，因為初期癌症並沒有什麼症狀，她很困惑為什麼仍有許多女性們不願作乳房攝影，或其他健康檢查。或許婦女平日扮演著“照顧者”的角色，因此往往把自己的健康放在最後，甚至犧牲了自己的健康。Karen的一位朋友就是一個很好的例子，她沒有作例行乳房攝影，醫生也沒有要求她做，結果當她發現乳癌時，癌細胞已擴散至腋下淋巴結了。朋友的抗癌旅程中，總是被“發現太遲”的陰影籠罩著。Karen也提醒大家，癌症是最公平的，不管妳的教育程度，職業類別和財富多少，任何人都可能得癌症。

Karen很感恩，她的癌症是Estrogen陰性，且未擴散至腋下淋巴結。為了減少癌症復發，Karen開刀後繼續作化學治療和放射性治療，雖然聽到很多化療對病人身體摧殘的可怕情景，Karen覺得化療對她造成的副作用，是可以忍受的，她的胃口和體力多多少少有點受到影響，但是與其他人比較，她是較輕微的，因此治療期間她仍繼續在家工作。

Karen認為自己是勇士或倖存者，因此面對治療，她採取積極進取 (proactive) 的態度，譬如化療後，與其等待化學藥物慢慢的使頭髮掉落，她自己早早就把頭

髮剃了。治療期間，她的女兒Sabrina給予無價的支持，女兒帶她去看病和作治療，她也看見女兒因她的癌症治療，變得成熟懂事，同時也累積許多寶貴的健康知識。女兒並在就讀的Bellaire高中成立癌症支持小組，上大學後，在校園積極倡導癌症知識。總之，Karen歸功於她的信仰 (faith)，和家人、朋友及教會的支持，讓她順利渡過癌症治療。

Karen也感謝她的工作單位——希望診所 (Hope Clinic)，讓她在治療期間繼續工作，並給予最大的支持與鼓勵。Karen和希望診所的同事們經常戴不同的帽子，其中最重要的一項是努力為民眾尋找健康資源，並教育大眾如何獲得這些資源。對Karen，工作中最大的安慰是看到經由他們的努力，成功地讓一位民眾瞭解在保衛身體健康上，自己比家庭醫生更有責任。很多人具有駝鳥心態，以為把頭栽在泥土裡，問題便會解決了。Karen很感謝Susan G. Komen休士頓分會和Avon基金會，因他們的資助，Karen負責的鳳凰計畫才能在過去幾年內在休士頓亞裔社區推動乳房教育和提供免費乳房攝影給低收入無保險的亞裔女性同胞。

Karen雖然不反對“倖存者” (survivor) 這個詞，但是她更喜歡用“戰勝者” (Victor) 和勇士 (Warrior)，因為後者強調要用積極的態度面對這努力摧毀自我主宰能力的疾病如癌症。Karen最高興做的一件事就是捐款幫助一位倖存者（不管是什麼形式的倖存者）。除了工作以外，Karen是位有執照的營養師，和華人浸信會 (Chinese Baptist Church) 的會員。她覺得癌症經驗只是她人生旅程中一部分，人生中有上有下 (ups and downs)，因此，她不覺得癌症對她有什麼決定性的轉變，她是位天生的樂觀者，看事情總是看正面的一方面，即使在治療期間也是如此，她也是位珍惜“現在”的人，不太憂慮未來，因明天是未知的。

Karen承認她帶有A型特質的人，但是癌症幫助她在日常繁忙瑣事中沈靜下來，好好重新思考人生的優先次序。人生中或多或少會有許多遺憾事，重要的是要在這些遺憾事件中吸取經驗，千萬不要被這些遺憾事件絆倒，影響你的生活品質，和忘記了人生最重要的價值。Karen覺得一生非常幸運，到目前為止，沒有遇到任何重大挫折，並動搖她對人生的基本信條：信仰、家庭和對人生的樂觀進取的態度。

她比較擔憂的是從她個人的癌症旅程，她看見美國健保體系，和資源分佈不公平的問題，她也無法肯定的回答以下問題：“我們這一代是否留給我們下一代更好的生活環境？” 她唯一能肯定的是，對亞裔社區而言，Karen努力在貢獻她個人的力量。

與Karen的一席對話，我深深的被她的故事、幽默、感恩之心、智慧和grace所激勵，並知道她和她的希望診所同事們努力為亞裔社區的醫療福祉爭取權益並教育大眾如何獲得健康資源。這一席對話，也讓我瞭解，雖然癌症影響無數人的生活，同時也奪去無數人的生命，但是在一個人抗癌過程中，我們仍能找到力量，看見個人的如何戰勝惡魔，和來自家庭及社區間的層層支持網絡。在社區中，仍然可以看到這麼多組織團體攜手聯結，大聲努力的散播醫治訊息和帶給病人希望與盼望。



Karen 和夫婿Peter



姐姐，我的楷摸

魯湄



光鹽社對我來說並不陌生，在報紙上經常看到它服務於社區的消息。在我的心目中，這個非盈利的團體為大家，特別是為癌友，做了大量的工作。這次能親身參與光鹽社的慈善音樂會還要從姐姐兩年前患中期乳癌的故事說起。

眾所周知，近幾年患癌症的人與日俱增。我經常感謝天主的保佑，因為近親中還暫無患癌者。突然接到姐姐患乳癌的消息使我震驚不已。一來不知姐姐能否承受這突如其來噩耗，二來不知姐姐的生存去向。最使我不安的是我人在美國不能為姐姐做些具體的事情，如面對面地安慰她，帶她去醫院看大夫等。

我記得在電話上和姐姐交談中。她談到當時對癌症的恐慌和對自己前途未知的焦慮；她談到如何接受殘酷的現實及如何調整心態配合大夫的治療方案。最使我敬佩的是姐姐的鎮靜。從電話的聲音裡我知道她已經戰勝了癌症。

我2009年回北京時，姐姐正在接受化療，她總是戴著帽子遮掩她脫落的頭髮。有一次年邁的父親想看看她的頭髮，當姐姐摘掉帽子時，父親忍不住傷心地哭了起來。我姐姐一面安慰父親一面開玩笑地說：“沒關係，你看長出來的新頭髮會更濃更黑。”我從來沒有接受過化療，但從癌症病人的描述中得知化療是非常痛苦的過程。特別是最后的療程，很多病人都有下地獄的感覺。我姐姐在化療過程中表現的驚人毅力，使我們全家人及大夫敬佩不已！據大夫講，很難見到如此堅強的lady。

在姐姐患病期間，姐夫展現了他無私的愛。為了給姐姐掛專家門診，姐夫經常半夜站在零下十幾度的冰天雪地裡排隊到天亮。他每天為姐姐做飯煮藥，接送姐姐做化療，帶她去醫院復查，從精神心理上安慰她。可以這樣說，姐姐能渡過生死難關，一半的功勞要歸功於姐夫。

我一直有為姐姐姐夫做點事的心願。當Lydia邀請我參加2011年光鹽社慈善音樂會表演時，我的心願有了歸宿。雖然我不是職業演唱人員，但能參與這個社區活動，為光鹽社集金，感到很榮幸。希望大家踴躍相助參與，因為您的參與會使更多的癌症病人及家屬受益於光鹽社的服務項目。

“神施恩的手，必幫助一切尋求祂的”

李蕪汀女士的故事 鄧福真整理



李媽媽是一位很特殊的中國女性，好學不倦，多才多藝，個性開朗健談、心胸寬廣、喜好交友，不墨守成規，願意嘗試和接受新的事物。2006年初次相遇，印象最深刻的是，她當時準備了一些餅乾和起士(Cheese)，並告訴我她甚喜歡吃起士。我真不敢相信自己的眼睛，眼前這位85歲的中國老太太怎麼會喜歡上這洋食物呢？原來李媽媽60年代全家移民來美國，紐約是第一個落腳之地。當時住的社區周圍沒有中國人，為了生存，只好與所謂的洋人打交道，跟著洋太太們上市場買菜，漸漸的被同化喜歡上洋食物。李媽媽敢於走出自己的舒服圈子，學習和接受新事物的個性也反應在她的畫作上。當時她拿出一幅她親自用油畫的方式畫出京劇中的淑女像，看多了國畫中的仕女圖，看到這幅畫時，讓人耳目一新，有中西文化相互交融的味道。畫中的淑女美極了，感覺上，李媽媽是在畫她自己。

這次相遇原本是要去關懷李媽媽的，因為李媽媽的乳癌，2004年開刀治療後，復發並擴散至肝臟。復發是癌友們治療後心中最大的恐懼，因此出發前，我不斷向神禱告，求神的靈作工，讓我說出合適的話語安慰李媽媽。但是我的顧慮是多餘的，原本30分鐘的探訪，李媽媽像說故事般的分享她一生中的點點滴滴，不知不覺中兩個小時就過去了。談到癌症復發，她說沒什麼好怕的，小孩已成家立業，孫輩們個個出類拔萃，唸的不是哈佛就史丹佛名校；老伴也於幾年前去世，所以她是無後顧之憂了，因此，一點也沒有因癌症復發的憂心和恐懼。

李媽媽生於1919年5月4日，五四運動正在中國蓬勃興盛。緊接著抗戰和國共內戰，所以李媽媽前半生是在戰亂中渡過。1947年與相識10年的李崇先生結婚，李先生是天津大學土木系畢業。當時她不乏追求者，但李先生的真誠打動她的心，當她在北京唸書時，李先生可以花四個小時轉換數趟火車，從天津到北京探望她。結婚時李媽媽已經28歲，

以當時的風俗民情，已是老新娘了，這也反應出李媽媽有自己的堅持，不隨波逐流的個性。

因戰亂，李媽媽的工作和家庭被迫遷移數次，從天津到北京，到廣東，再到台灣落腳。為了全家更好的生活，先生在朋友的資助下先到紐約找工作，留下李媽媽和四個年幼小孩在台灣。偏偏此時李媽媽因子宮肌瘤開刀，感染了慢性肝炎，在家整整躺了一年，面對這一連串的打擊和困境，談話中，沒聽到李媽媽抱怨和說句苦字，她反而直說自己是生對時代。五四運動引進了德先生和賽先生(Democracy和Science)和男女平權的觀念。她外婆家更是走在時代尖端，從小沒有要求她裹小腳，也允許女孩們上學唸書。李媽媽當時是縣裡唯一上高中和大學的女子，1942年北京師範大學畢業，畢業後回到天津三義莊小學教書。李媽媽很有耐心，教學方式活潑不死板，愛說故事。當時全校二年級男生班中有一班很調皮難教，李媽媽接手一學期後，該班變成全校優良班。

“從未停止學習”是兒女們最佩服李媽媽的優點之一，李媽媽說自己是：「老考童生，童生考到老」。李媽媽在四個小孩仍很小時開始學畫，來美後，第一個工作是在藝術工作坊工作。新移民的生活不容易，1968年開始在哥倫比亞大學教中文。1972年，獲得St. Jones大學Asian Studies（亞洲研究）的碩士學位。近幾年因聽力障礙，李媽媽學習電腦，用email與兒女和孫輩們交流、溝通。

李媽媽在1957年受洗成為基督徒，小學唸的是教會學校。到北京唸大學後，接觸到很多美國人和神職人員，因此對教會並不陌生。到台灣後，因為先生隻身赴美打天下，李媽媽自己一人帶著四個小孩，內心覺得空虛，需要依靠，於是在聚會所受洗。先生62歲退休，她與先生搬至加州與兒子團聚。退休後的生活，李媽媽一點也沒閒著，到社區大學學畫和選課。同時，她也把自己在紐約教中文的教材，由女兒整理成CD，交給僑委會發放至其他社區作為中文教學材料。先生去世後，開放家庭做查經和聚會之處。

2004年，在例行的乳房攝影檢查中發現乳癌，當時覺得害怕，對乳癌一點常識也沒有，匆匆忙忙去開刀，開刀後也沒有人告訴她要做手臂運動，因此李媽媽手術後的手臂，到現在仍無法舉起。2006年來休士頓探訪女兒，身體不適，發燒不退，檢查後發現肝臟有腫塊，本來是要開刀切除，但因年事已高，於是採用副作用較小的方案(radio frequency ablation)，治療很成功，目前定期複查，癌症已不再是李媽媽的威脅了。

李媽媽很謙虛的說：「我很幸福，也很感恩，幾十年來經歷這麼多患難和困阻，我也不是很聰明，很會唸書的人，相信是神的手在背後護衛著我，幫助我順順利利走過。」李媽媽也強調，行道比說道重要多了，如我們行事為人有愛心，考慮他人的需要，行出神的形象，內心就會有平安和喜樂！

李媽媽的一生正如舊約以斯拉記第八章22節：

「我們神施恩的手，必幫助一切尋求祂的……」

生命末期的關懷參與感言

袁潘雪琴

四月三日光鹽社舉辦了一項「生命末期關懷」的培訓，希望培訓出一批義工，能去幫助那些休士頓地區需要幫助的人或其家屬。因此特請美華慈心關懷聯盟的陳明慧老師來休士頓講解，參與者有六、七十人。其實前一天有些義工已先作了暖身運動。

很多人都缺乏這一方面的資訊，尤其是中國人，因為有中西文化的不同，觀念上也就有了落差，遑論還有世代交替的差異。大多數的人拒談生命末期的事情，因此到了最後關頭，往往因為沒有做好準備，而臨終顯得一片零亂。或是錯過了末期的安寧治療。

在醫生對疾病已經沒有了醫治辦法的時候，就是要送到安寧病房去治療，其實安寧治療是一項非常甜美而有價值的工作，減少身體上的痛苦，增加精神上的慰藉，有醫師、特別護理、在院牧師，在在會照療患者。

講習中陳明慧老師教授大家填寫一份「醫療照護事前指示，重要醫療照護的決定」的表格——德州版 (TEXAS Advance Directive Planning for Important Healthcare Decisions)。並經光鹽社翻譯成中文，以便參與者閱讀時更為清楚和瞭解。(唯填寫時必需用英文表格)。

我家有個朋友，高壽九十，好幾年來身體一直欠安，現正住在醫院中，滿身插著管子，她的兩個子女要求醫院盡全力拯救，而有的贊成拔管，有的卻說：這怎麼可以。誰敢擔當這個不孝的罪名呢？當事人沒有留下「交代」，誰能替她作主？就這麼拖著吧！叫人看著難受。

以上例：如果本人有留下臨終決策，不單自己可少吃些苦，也可免除家屬們的爭論。

不久以前，我讀了一本書。書中把人生比作一列火車，火車有許多車箱，每一站都有人上車和下車，在這些流程裡發生了許許多多的故事，有意外的驚喜，也有刻骨銘心的悲傷……。有緣人上了同一節車箱，也許還同坐一排，無緣人則相遇而不相識，還有人上錯了車箱，因此也就改變了整個人的一生。啟示了人生有起站也有終站。在還沒有到站以前，何不多多欣賞一下沿途的綺麗風光

「那美好的仗，我已經打過了，當跑的路，我已經跑盡了，所信的道，我已經守住了。」

(錄：聖經提摩太後書4:7)



三. 健康醫療法規及條文

- 1. 每位德州居民都應該知道
美國健康醫療改革法案**
- 2. 德州醫療照護事前指示介紹**

每位德州居民都應該知道美國 健康醫療改革法案 (Health Care Reform Law)

Center for Public Policy Priorities
(www.cppp.org, 電話: 512-320-0222) 出版, 郭淑貞翻譯

介紹

經過一年的協商和各方代表的較勁,今年3月25日美國眾議院通過了4872眾議院決議院(House Resolution, HR 4872)。此法案部份修正了之前由參議院通過的病人保護和合理醫療照護法案(Patient Protection and Affordable Care Act, HR 3590)。此法案如同1935年通過的社會安全法案(Social Security Act of 1935)和1965年的老人和殘障人醫療保險法案(Medicare Act of 1965)一樣,它並非完美,未來仍需要不斷的修正和補充。但是此法案對美國醫療健康保險體系奠定二個重要的原則:

1. 對有繳納其部份收入到醫療健保體系的美國公民,政府保障他們獲得好的醫療照顧和不會因收入和健康狀況改變,導致失去醫療照顧和巨額財務負擔。
2. 醫療保險市場必須開放給所有公民且保費必須公平合理。市場競爭必須建立在效率、品質、結果和顧客服務上,而不是依賴在避免風險的賺錢利益基礎上。

雖然上述兩項基本原則改變的重要性是毋庸置疑,但是一般大眾對此法案的看法仍有分歧。即使如此,民調顯示民眾強力支持改革法案的許多主要條款,當被問到今年將生效的11項條款,每一項美國民眾都非常支持,很多條款甚至得到不分黨派的支持。

對此新的改革法案,仍需努力教育大眾保護它不被攻擊和確保州政府強力執行州政府在此法案的工作和責任。德州政府中兩個機構將負責主要執行此工作的責任:德州健康和人事服務委員會(Texas Health and Human Service Commission)和德州健康保險部(Texas Department of Insurance)。以下文章摘要有關新法案對德州有影響的主要保險福利含括項目(coverage)。

對私人保險持有者立即生效的福利改革

大約一千三百五十萬持有私人保險的德州居民將受惠。雖然大規模的市場改革和受保項目擴增,將在2014起開始生效,但是一些立即生效的條款,將改善民眾獲得預防性的照護服務(Preventive Care),幫助更多年輕人獲得健康保險和消除一些對有重大醫療照護需求者的障礙。除非特別說明,下表列出的所有條款,將在2010年9月23日生效,且在此生效日期後的第一次重新審查保險福利含蓋範圍之時,這些條款會被納入私人保險的被保項目之一。

條款	細項說明
允許被扶養人(Dependent)可繼續持有保險到26歲	所有的保險公司必須保障持有人的成年子女繼續持有保險，直到26歲生日，除非他們成年子女有資格申請其他雇主支持的保險方案。
禁止所有保險方案對終生福利的最高上限	所有的保險方案必須刪除對健康基本需求有關的一生中最高上限金額限制。2010年9月23日以後，一生最高限制將被每年最高限制額所取代，2014年以後，所有的最高上限的限制金額將完全取消。
禁止對預防性照護收取自付額(Co-pays和Out-of-pocket expenses)	類似美國老人和殘障人保險法案中 (Medicare) 的預防性服務工作方案的建議服務項目 (U.S Preventive Services Task Force, 詳情請參考下一個表格)。此條款要求所有的新健康保險方案 (health plan) 不能要求被保人共同負擔預防性服務項目的費用，如自付額 (copayments和deductibles)。預防性服務項目包括出生嬰兒的健康檢查 (well-baby) 及小孩、青少年和婦女的健康檢查 (well-women care) 和預防注射(immunizations)
禁止對19歲以下小孩的先前病史 (pre-existing conditions) 的限制	所有健康保險方案必須禁止對小孩有先前病例限制的要求，也不能因為小孩的先前病史拒絕任何小孩申請加入該方案。
禁止因過去的病史取消保險	所有健保方案不能因被保人的病史而取消保險，除非被保人假造病史。
針對高危險群設計全國性保險集中方案 (high-risk poor coverage)	此集中方案可提供所有在過去六個月以上未獲得健康保險的病人的保險。此方案可在2010年7月即生效。此方案會比目前實行的德州高危險群保險方案 (Texas high-risk coverage) 的保費更合理且一般人付得起。同時也刪除對已有病史的病人的等待期 (waiting period)。此方案將繼續執行，直到2014年每州成立所謂的“保險交換市場 (Insurance Exchange)” (此保險交換市場不會因病人的健康狀況而拒絕此病人的健康保險，或因此提高保費)。每一州會設置此暫時的集中方案，但州長可決定是否要讓聯邦政府來為德州政府執行此集中方案。
對健康醫療保費支出的規定	2011年1月開始，所有的保險公司必須把收取的保費中至少百分之85 (對屬於大團體的被保人) 或百分之80 (對小團體和個人的被保人) 花在被保人的醫療福利上，且如果被保人獲得醫療福利低於上述百分比比例，必須退回保費。
保費提高審查	2010年開始，聯邦和州政府每年針對新健保方案的保費增加作年度審查，保險公司必須對不合理的保費增加在網上公開解釋。
強化消費者上訴過程	所有的新健保方案必須針對符合基本規定，但被拒絕保險 (coverage denials) 和拒絕給付醫療費用 (claim denials) 的案例，提供內部和外在上訴管道。
小型公司雇主的減稅點數 (credits)	2010年開始，符合資格的小型公司雇主，如果他們提供員工負擔得起的健康保險的保費，可以享受減稅點數。
聯邦政府將提供經費建立州立健康保險調解人(ombudsman)	2010年起，美國聯邦健康和人事服務部將提供三千萬的經費幫助州政府設置調解 (ombudsman) 部門，以協助消費者提出申訴，教育消費者和協助消費者選擇健保方案和如何獲得減稅點數。
提高大眾使用社區健康中心	2011年開始，提供一兆億 (11 billion) 經費投資建立新社區健康中心，以協助提高社區健康中心在最需要地區的使用率。
要求所有健保方案使用標準	在兩年之內，所有健保方案針對所有健保持有人 and 可能會參加此方案的潛在
化格式解釋保險福利的含括範圍 / 項目	為大眾提供標準化的保險福利解釋文件，此文件包括“福利含括範圍 (coverage facts)” 項目，例如解說在一般醫療狀況下 (如懷孕和生產)，此健保方案的福利範圍含括那些項目和多少自費額。

經老年和殘障者保險改善 (Medicare Improvement)

目前持有老年和殘障保險者 (大約二百九十萬德州居民) 將受惠。

新的預防性醫療福利 (preventive benefits)

2011年1月開始，Medicare將包括全面性每年健康檢查和其他預防性檢查 (這些項目被美國預防性服務工作方案 US Preventive Services Task Force 規劃為A or B項目。) 做這些健康和預防性檢查時，消費者不要分擔任何自費額 (包括co-payments, deductible or coinsurance)。

降低和最終取消謂的處方藥 “甜甜圈洞 (doughnut hole)”

新健保改革法案2011年開始縮小甜甜圈洞達\$250，且2011年開始，對剩下的差額將提供百分之50的折扣給原始藥廠出產的藥 (brand name drugs)。2011年以後每年增加折扣百分比和降低重大疾病含蓋門檻，直到2020年全部取消此“甜甜圈洞”。

十年之內保障Medicare信託基金(Trust Fund)

新的健保改革法案從2010至2019年之內，不會減少目前Medicare的任何福利，支出金額或醫療服務費用。但是新法案在此期間將限制Medicare新增加的財政支出從每年百分之6.8到5.5，並允許計劃服務項目的支出成本雙位數字的成長。

提高消費者獲得較好的以社區為中心的服務和支持

Medicare目前並沒提供幫助居家老人以社區為中心的服務。2011年開始，此新法案會針對此服務短缺提供一項解決方案，此方案名稱是CLASS。提供消費者志願加入從薪水中扣減的保險計劃，此計劃將提供以社區為中心的協助服務和支持，2011年開始加入此計劃的人，2016年便可開始享受此項福利。

合理公平價格下獲得好的醫療服務

所有想買或必須買私人保險的德州居民或三十四萬德州小型公司的雇主們 (百分之七十六的德州公司擁有少於100名雇員)。這些針對私人保險市場的基本改革於2014年起生效。

保證獲得醫療服務

對所有新健康保險方案，不能拒絕或取消任何人的健康保險，因健康狀況或病史，或其他個人因素，例如年齡、性別、公司大小或商業類別。

不能 除已有患病的病人保險申請，或是設有終生福利和年度福利限制

所有的健保方案不允許排斥已患病的病人保險，和訂定終生或每年最高的健康保險金額。

對個人和小型公司提供合理公平的保費

所有售給小型公司和個人的健康保險方案，保費不能根據下列因素來決定：健康狀況、性別、職業和公司的大小。但是保費可依據年齡 (但是高齡者的收費不能超過年輕者的三倍)、吸煙與否和居住地區來決定。

含括重要的福利和成本分擔最高限制

所有銷售給小型公司和個人的新健康保險方案必須包含重要的基本健康福利。根據美國健康和人事服務部部長所訂定的最低限度的全面健康福利保險。每年的最高自付額 (out-of-pocket cost sharing) 限制於\$5,950 (個人部份) 和\$11,900 (家庭部份)。自付額可以因通貨膨脹率而有所調整。

新的健康保險交換市場 (exchanges)

州政府將建立新的健康保險交換市場或有管制市場。在此市場中，各種私人保險方案可以相互比較和購買 (就好像建立類似Amazon和Travelocity) 的專為買賣保險的市場機制。除了要符合上述的規定以外，所有在交換市場的方案必須滿足福利要求的最低標準、市場、醫療服務提供者聯絡網，和品質改善。在每一州的交換市場裡，必須包括至少一家非營利的健康保險方案。個人和少於100雇員的公司可以在交換市場購買保險。國會議員和職員必須從此交換市場中購買健康保險。

付得起保險項目 (Affordable Coverage)

大約百分之九十的六百一十萬目前無健康保險的德州居民，且他們家庭年收入低於聯邦政府貧窮線的四倍 (\$88,200—以一家四口來算的話) 將受惠。對這些家庭而言，即使一般公平合理的保費也是必須獲得一些協助才能負擔得起。2014年開始生效的一些條款可以協助這些家庭。

條款	細項說明
針對低收入的Medicaid計劃	<p>各州的Medicaid必須接受所有成年美國公民，其收入低於百分133聯邦政府訂定的貧窮線（個人一年收入不超過 \$14,404，一家四口不超過 \$29,327）。目前大部分父母或沒有小孩的成年人在此收入下，並沒有享受Medicaid福利。在德州，目前大約有一百萬沒有保險的居民符合此項資格。</p> <p>2014至2016年聯邦政府會提供所有新增加成年名額的費用，2017年開始州政府會負擔百分之5的費用，到2020年達百分之10，換言之，德州政府貢獻1塊錢，聯邦政府會相對提供9塊錢。</p>
一些尚未加入Medicaid的小孩會增加	<p>目前Medicaid和CHIP計劃已經含括所有小孩來自家庭收入低於聯邦政府訂定的百分之133貧窮線。因此針對這些小孩，新法案不需擴充任何條款。</p> <p>但是因新法改革和上述針對Medicaid擴充給成人和父母，可能會導致一些符合Medicaid和CHIP資格且尚未加入的小孩增加，州政府需負擔這些新增加小孩的費用。</p>
保存CHIP計劃	<p>CHIP計劃會繼續保留至2019年。但是CHIP的聯邦撥款2015年到期，需國會重新批准。此條款深受小孩福利支持者稱許，因為如此可保障低收入家庭的小孩的健康保險福利，不會在新的改革法案開始執行期間受到影響。2016年起，聯邦政府會分擔CHIP計劃的費用提高至百分之23，而州政府的負擔會從百分之28降至百分之5。</p>
單一化保費協助	<p>個人或家庭沒有保險且收入超過Medicaid上限的，但未超過聯邦貧窮線400個百分點（\$43,320一個人；\$88,200一家四口來計算），可以到“交換市場”購買保險，並確保保費不會超過家庭收入的百分之2到9.5。目前大約有二百五十萬沒有保險的德州居民符合此項協助，州政府無需提供補助款。</p>
補助自付額，降低自付額的花費	<p>2014年起，收入不超過聯邦貧窮線250倍的低收入家庭（一個人不超過 \$27,075；\$55,125一家四口），且從交換市場購買保險者，可以享受較低的自付額，包括co-payments, co-insurance, and deductible）。</p>
對重大醫療花費的最高自付額限制	<p>2014年起，新的個人或團體保險方案包括新的個人自己保險方案（self-insured plans），必須制定年度的最高自付額限制，這些限制不能超過 \$5,950（一個人）和 \$11,900（一個家庭）。這些條款確保年收入超過聯邦貧窮線400百分點的家庭最高自付額限制。</p>

個人和雇主的責任

建立一個全民付得起的健康保險體系，必須依賴下列三項因素：第一是把風險擴散到極大部分的人群中，如此才能把保費降低。第二、儘量要把健康的人士納入健保體系。第三、每個人都有責任必須加入健保體系。同樣的，目前的健保體系是建立在雇主支持的醫療保險基礎上，因此提供優惠 (incentives) 使得雇主們不會取消目前給員工們的健康保險福利，同時確保他們提供的保險福利符合政府規定的最低標準的保險福利需求，也是新改革法案的重要一環。如果個人或雇主沒有盡到他們的責任，罰款便成他們購買或提供醫療健康保險的一部分成本了。提供優惠給個人負起健康保險責任的人或懲罰拒絕遵守法案規定的個人，這兩項措施可以幫助建立一個成功的健康保險體系，尤其是會幫助那些目前無健康保險者，一旦生病或受傷時的醫療照護。

個人要求

2014年開始，所有美國公民，合法居民和他們的扶養人，必須要參加符合最低標準的健康保險福利，但是有以下情況的人不受此限制：

- 沒有健康保險，但是所有在交換市場提供的保險方案的保費都超過家庭收入的百分之8者；
- 收入未超過需要報聯邦稅門檻者（大概是聯邦政府訂定的貧窮線以下者）；
- 遭遇財務危機者（細則未來將訂定）；
- 因宗教原因反對；
- 美國原住民(Native Americans)；
- 非法移民者，他們也不能獲得Medicaid，CHIP和其他保費協助；
- 監獄服刑的犯人；
- 三個月之內無法獲得健康保險福利者。

除了有上述情況者，未參加健康保險者的罰款（以聯邦稅方式罰款）是根據每個家庭中有多少人沒有參加保險來算。一個家庭的最高罰款額是不超過個人罰款額的三倍，或家庭收入的百分之2.5中的最高額來算。罰款2014至2016年開始執行。2016年起，每個成人的罰款額是\$695（18歲以下未成年者則半價），一個家庭的最高罰款額是 \$2,085或家庭收入百分之2.5。2016年後，罰款會因通貨膨脹而有所調整。

未參加健康保險的罰款金額，與參加健康保險的費用比較，只是其中的一小部分，

例如在德州平均每一個家庭一年的健康保險的保費是\$13,000，但是未參加健康保險的家庭最高罰款額是\$2,085（大約是佔保費的百分之6）。

雇主的責任

沒有統一的要求雇主提供健康保險給員工。

- **小型公司可以免除此項要求。**公司擁有50或更少的全職員工（兼職員工的時數也要轉換成全職員工時數來計算）的雇主，沒有新的健康保險要求，如果他們沒有提供員工健康保險福利，他們也不會遭到罰款。如果他們有提供員工健康保險福利，他們可以獲得減稅點數 (tax credits)，以協助員工的保費合理且負擔得起（詳情請看下面）。

- **罰款是針對大型公司且它們的員工需要保費協助。罰款只佔提供員工健康保險福利的成本的一部分。**擁有超過或相等於50位全薪職員的大型公司和團體，如果他們沒有提供員工健康保險的福利，和至少有一位全職員工從“交換市場”中獲得健康保險的話，他們將會被要求針對每位全職員工繳納 \$2,000年度評估費。公司中的前30位員工不需要繳納評估費用，換言之，是在第31位全職員工後才算起，每增加一位，要繳納\$2,000。

- 擁有50或超過50位全職員工的大型公司／團體，如果沒有提供員工健康保險福利，且至少一位全職員工從交換市場中獲得保費折價點數 (premium credit)，也就是提供員工的保費超過家庭收入的百分之9.5，他們將被要求繳納下列2項金額

中較少的一項：\$3,000，針對每一位獲得保費補助的員工或 \$2,000對每一位全職員工（前30名全職員工可不受此限制）。

目前德州雇主平均負擔家庭保費的百分之68或者是 \$13,000家庭保費中，大約是 \$8,840，\$3,000的最高罰款額只佔提供員工家庭健康保險福利成本的三分之一。

對擁有50位或超過50位全職員工，且提供員工健康保險福利的公司／團體，此法案要求公司／團體必須允許員工中收入低於聯邦政府貧窮線400百分點，且員工的保費介於員工的家庭收入的百分之8到9.8者，使用公司出的保費金額購買“交換市場”的健康保險方案。在這些情況下，雇主不會受到任何懲罰。

- **提供稅金優惠點數，以協助小型雇主提供低價員工健康保險福利。**擁有25位或低於25位相等於全職員工，和每年員工薪水低於\$50,000的小型公司／雇主，如果他們提供員工健康保險福利，並替員工分擔至少百分之50的保費，可以獲得優惠稅金點數。2010至2013年稅金優惠點數可以達到百分之35雇主花在員工健康保險的成本費用上。2014年起，一項二年的優惠稅金點數可以提高至百分之50雇主的成本，如果雇主提供類似交換市場中的健康保險福利。非營利組織符合這些規定也可享受此優惠點數，2014年前百分之25,2014以後可提高至百分之35。

大規模的成本控制措施

新的健保改革法案還包括一些大規模的措施，以便重新改造美國健康醫療體系，達到服務品質改善和減緩醫療成本的增加，尤其是Medicare的支出。這些成本控制措施包括提高Medicare和Medicaid的效率和設置獨立付款諮商會 (Independent Payment Advisory Board)。此諮商會的工作是要減緩醫療照護的花費和服務品質改善，和取代過去以獲利為誘因導致更多的醫生門診和檢驗，成為有效率和高品質的醫療服體系。如欲知更多有關此方面的措施，請查閱下列出版物：

1. The Center on Budget and Policy Priorities 出版，“Health Reform Package Represents Historic Chance to Expand Coverage, Improve Insurance Markets, Slow Cost Growth, and Reduce Deficits”，
2. The Kaiser Family Foundation 出版，“Health Reform Law Summary”
3. The Commonwealth Fund 出版，“The Health Insurance Provisions of the 2009 Congressional Health Reform Bills: Implications for Coverage, Affordability, and Costs”



與培訓講員們合影

德州醫療照護 事前指示介紹

譯自Caring Connection (www.caringinfo.org)

孫紅濱、張華美英、鄧福真翻譯

醫療照護事前指示相關文件包括兩份表格。這些表格清楚記載和確保您個人一旦在無法自我表達希望獲得或拒絕一些醫療照護時的權益。

「德州醫療照護授權書」(Texas Medical Power of Attorney)，一旦您失去能力，無法為自己作出醫療決定時，您可用此授權書指定他人（又稱醫療照護代理人），來為您作相關重要醫療決定，包括要不要使用生命輔助器(Life Support)。此授權書在醫生以書面證明個人失去能力無法作醫療決定，且此證明書必須存放在個人病歷檔案裡，才開始生效。此授權書是非常重要的文件，因它授權您的醫療照護代理人在任何時刻，不一定是生命末期時，一旦您喪失作醫療決定的能力時，代替您作出醫療決定。

「德州醫師和家屬或代理人指示」(Texas Directive to Physicians and Family or Surrogates)，此文件是德州認證的生前遺囑(Living will)。它以事先書面記載當您臨終或面對無法挽救的醫療狀況且自己無法作醫療決定時，您對這些情況的個人意願。此文件在您的醫生以書面證明您的生命已面臨終結或不可挽救的情況下才生效。

注意事項：填寫人必須是心智健全(Competent)成人，18歲以上或18歲以下，但是沒有任何殘障情況。

填寫醫療照護授權書

誰可以是我的醫療照護代理人？

醫療照護代理人是您指定某個人在您一旦無法為自己作出醫療決定時，例如當您意識不清，昏迷或病重無法溝通時，代替您作相關醫療決定。醫療照護代理人可以是家人，或可以為您作重大決定

可信任的朋友。代理人必須清楚知道您的意願且願意接受您的委託為您作相關醫療決定。（代理人又稱“attorney-in-fact” or “proxy”）。

醫療照護代理人不能是：

您的醫生，或與治療相關的醫護人員。

您治療的醫療機構的員工，如果此人是您的家屬則例外。

提供您居家照護的機構的員工，如果此人是您的家屬則例外。

您可以指定第二位或第三位候補醫療照護代理人，當第一位醫療照護代理人無法或不願意執行您的委託時，第二位或第三位候補代理人可以為您作決定。

您的醫療照護授權書什麼時候生效？

當您填完表格，簽署您的姓名和日期後，或您指定其他人為您簽名，並有二位合格證人的簽名後才開始生效。二位證人中的一位不能是：

您的醫療照護代理人。

和您有血緣和婚姻關係的家屬。

您的醫生或醫生診所的員工。

提供您治療的醫療機構員工。

提供您治療的醫療機構的辦公室員工、主任及相關業務人員。

在您去世後，根據您的遺囑或在法律上有權繼承您財產的人。

任何當您醫療照護授權書開始生效後，對您的產權可能提出控訴的人。

注意事項：醫療照護授權書，不需要經過公證程序。

在「醫療照護授權書」上，我需要填加個人說明嗎？

在「醫療照護授權書」上，指定醫療照護代理人最重要的原因是指定他人來協助您處理一些不可預測的醫療狀況，因此，若您在授權書上填加一些個人指示說明，您可能無意識間限制了您的醫療照護代理人在為您爭取最大福祉的權益。

要讓您的代理人清楚知道您對未來醫療照護的個人意願和描述您認為可接受的生活品質程度。您如果在治療上或某些特殊情況，如要不要接受生命輔助器來維持生命，有特殊個人意願，您應當在「德州醫師及家屬和代理人」的表格上詳細記載。

如果您改變想法，該怎麼辦？

您可以在下列任何情況，終止「德州醫療照護授權書」的法律效力：

通知您的醫療照護代理人、醫師或居家照護的醫療人員，有關終止「醫療照護授權書」的聲明（您可用口頭或書面通知，或用行動表明您要終止此文件的意願）。

重新填寫一份「醫療照護授權書」。

如果您選擇您的配偶為您的醫療照護代理人。當您的婚姻關係失效時，您配偶的醫療照護代理人資格也自動失效，除非在您的「醫療照護授權書」上有特別的指示。

填寫「德州醫師和家屬或代理人指示」表格

您的「德州醫師和家屬或代理人指示」表格什麼時候生效？

填寫完成表格後，您必須在兩位合格證人目擊下簽署您的姓名和日期，兩位合格證人也必須在表格上簽名，才開始生效。兩位合格證人中一位不能是：

您的醫療照護代理人。

與您有血緣和婚姻關係的家屬。

根據您的遺囑或在法律規定下，當您去世後，有權繼承您財產的人。

您的醫生或醫生診所的雇員。

和您治療直接有關的醫療機構的雇員。

任何與治療有關的機構的辦公室職員、主任/董事、合夥人和業務員。

任何當此表格生效時，會對您提出控訴的人。

注意事項：「德州醫師和家屬或代理人指示」，不需要經過公證程序。

您可以在此表格上填加個人的說明嗎？

可以，您可以在表格上填加個人的額外要求和指示，包括列出您可接受的特別醫療方案和器官捐贈。如果您在「醫療照護授權書」上，已經指定了「醫療照護代理人」，最好在此表格上註明：「任何有關如何解釋，或什麼時候適用此文件的相關問題，應由我的醫療照護代理人決定」。您應設法瞭解延長生命的各種相關醫療方案，可向您的醫師要求有關此方面的更多資訊。

如果我改變主意？

你可以隨時撤銷你的「德州醫師和家屬或代理人指示」：

撕毀或以其他方式毀掉此文件，

簽署書面撤銷，

或以口頭表述方式撤銷你的「德州醫師和家屬或代理人指示」。

您或您的代表必須通知你的醫生你已撤銷「德州醫師和家屬或代理人指示」。

其他我還應該知道的重要事實？

由於德州州法的限制，懷孕病人的「德州醫師和家屬或代理人指示」不被認可。

如果您需要協助...

如果您有不知如何填寫醫療照護事前指示，或填寫完後不知要如何做下一步等問題需要協助，請與光鹽社辦公室(713-988-4724) 或與 Caring Connection (www.caringinfo.org, 800/658-8898) 聯絡，愛心關懷聯盟，附屬於全國臨終及緩和照護組織(National Hospice and Palliative Care Organization, NHPCO)是由全國性消費者發起，致力於改善臨終照護的聯盟。

四. 乳癌互助小組

1. 談談中醫美容養顏

**2. ASCO乳癌患者指南—臨床
操作指南**

3. 乳癌互助小組活動圖片花絮



談談中醫美容養顏



劉青川中醫師主講

唐萬千整理

2月13日下午，劉青川中醫師來到光鹽社乳癌互助小組向大家談中醫養顏和傳授養顏經驗。使與會者受益匪淺。

中醫養顏的定義為：以中醫理論為指導，用自然療法，由裡至外，滋補五臟，調和氣血，疏通經絡。以達到潤膚悅顏，祛斑潔面，健齒潔口，除臭香身等作用。她從三方面講了美容養顏的特點：1.注意整體，才能效果持久；2.自然療法，安全第一；3.防治結合，健身美容。強調保健與美容為一體。

中醫美容重在自身內在氣血調和，經絡通暢，自然膚潤顏悅，不需化妝。五千年來中國人最懂得的養生保健——天人合一之自然法則，生活起居合乎自然界之時辰。劉醫師給大家提供了人體血脈經絡，時辰走向說明表，值得我們參考。

時辰	效果	注意要點
清晨 3: 00—5: 00	肺經。服藥效果好	醫生認為，有嚴重咳嗽及氣喘患者，此時服藥，治療效果較好。且宜吃補肺飲食，如：燕窩，銀耳等。
早上 5: 00—7: 00	大腸經。吃蔬果排便順	此時，血氣流注於大腸，有便秘的人在此時，最好吃高鐵蔬菜及水果。
早上 7: 00—9: 00	胃經。一定要吃早餐	血氣流注於胃，此時人體的胃腸消化吸收最強，是營養輸送到各個器官最佳時刻。
早上 9: 00—11: 00	脾經。禁食辛辣刺激	血氣流注於脾臟，此時是人體氣血最旺時期，因此不宜吃燥熱辛辣食物。
中午11: 00 —下午1: 00	心經。適度午睡佳	氣血流注於心經，有人說，中午不宜做劇烈活動，就是擔心在心經氣血沖盈時，造成血脈運行紊亂，血不歸經。因此要適當休息，但午睡不宜過長。
下午 1: 00—3: 00	小腸經。腸胃要休息	血流注於小腸，營養吸收到體內，濁物送到大腸消化及排出體外，此時腸胃開始休息，此後的晚餐對蛋白質、脂肪、澱粉類食物要少量攝取，否則易在體內累積。
下午 3:00 -- 5:00	膀胱經，多喝水，利排泄	血氣流注於膀胱，膀胱為腎之腑，兩者均屬水。因此這段時間要多補充水，有助膀胱排除體內廢物，以促進泌尿系統的代謝。
下午 5: 00—7: 00	腎經。工作完畢多休息	血氣流注於腎經，它是維持體內水液平衡的主要經脈，此時不宜過勞。
晚上 7: 00—9: 00	心包經。晚餐別太豐盛	在中醫講，心包經主瀉，主血，如吃得太豐盛，宜生亢熱而至胸中煩悶，因此建議晚餐不宜過膩。
晚上 9: 00—11: 00	三焦經。少喝水	三焦經掌管人體諸氣，通往各個臟腑，是為人體血氣運行的要道。特別是人體上肢，及排水腎臟屬三焦經範疇，此時陰盛，容易水腫的人睡前不宜多喝水。
深夜 11: 00—1: 00	膽經。勿熬夜	此時天地磁場最強，膽經會引導人體陽氣下降，熬夜會導致膽火上逆，因此要多休息。
凌晨 1:00 -- 3: 00	肝經。愉快入眠佳	休息才能使血回流滋養肝。肝經具有調節全身血液的疏導，使氣血調和直到精神愉快入睡，以免過度壓抑至氣血不暢。

劉醫師並以簡易按摩運動，以手掌搓、打等健身示範。並介紹她特製易學的“固元膏”。幫助血氣虧損者可自製服用。非常感謝她以自身經驗，傳授他人。她說，她的人生理念就是榮神益人。

ASCO乳癌患者指南一

臨床操作指南



茅丹翻譯

為了幫助醫生給予病人可能的最佳治療，美國臨床腫瘤協會(ASCO)要求它的醫療專家們對於癌症治療各個環節給出詳細指導。2001年，ASCO發布了乳癌和結腸直腸癌腫瘤標記物的臨床操作指南。2007年，專家進一步擴充和更新了這個指南。這個患者指南是根據ASCO的規範編寫的，並且完全針對乳癌患者特別撰寫。關於結腸直腸癌的腫瘤標記物的信息請詳見ASCO關於消化道癌的患者指南。

當您閱讀這本指南時，請牢記癌症治療是因人而異的。這個指南並不是致力於代替您或您醫生做決定。您和您醫生做出的最終決定將取決於您的自身狀況。

背景

所謂腫瘤標記物是指在病人的血液、尿液中發現的某種物質，或者是腫瘤本身。這種物質是由腫瘤產生，或者是由身體對腫瘤應答後所產生。您的醫生將在診斷和治療癌症的不同階段建議腫瘤標記物的檢查。當和其他醫療檢驗方法共同使用的時候，腫瘤標記物檢查將提供關於癌症及其治療的有用信息。

乳癌腫瘤標記物的使用是根據以下一項或多項原因：

可幫助制定與以下狀況相關的治療方案

從癌症的表現和患者康復機率來看，用於判斷患者的癌症是否有良性的預兆，或者判斷出患者是否不需要進一步治療

用於預測出是否有某種特定的治療方案將成功治療患者

用於判斷患者在治療中反應狀況

用於預測患癌症的機率（此方面不在本患者指南的討論範圍中）

用於在未發現任何徵兆或症狀前發現癌症（此方面不在本患者指南的討論範圍中）

本患者指南將具體介紹以下乳癌腫瘤標記物：

雌激素受體 (ER)和黃體酮受體 (PR)

含有ER和(或)PR受體的乳癌細胞依靠雌激素和(或)黃體酮生長。對於ER和PR的檢測是用於判斷乳癌是否可以用激素治療方法成功治療，例如使用tamoxifen (Nolvadex)。

人表皮生長因子受體2 (HER2)

該蛋白在20%–30%乳癌患者體內大量存在。抗HER2的治療通過阻斷HER2來抑制癌細胞的增殖。HER2檢測能幫助醫生知曉乳癌是否可用抗HER2治療方法進行治療，例如使用trastuzumab (Herceptin)。另外在一些情況下，HER2檢測可以告訴醫生是否需要採用其他治療方法來輔助化療。

癌症抗原15-3 (CA15-3), 癌症抗原 27.29 (CA27.29) 和癌胚抗原 (CEA)

這些抗原在50%~90%的已發生轉移的乳癌患者體內發現（這時癌細胞已經擴散到乳房組織以外）。然而高水平的這些抗原可能也意味著其他非癌症狀況的存在。一些醫生通過監控這些腫瘤標記物來發現乳癌患者的早期復發（癌症經治療後重新出現），而這些患者在經過手術、放療和/或化療後並沒有出現任何癌的徵兆。醫生也可以利用這個檢測來判斷癌症治療是否有效。

尿激血纖維蛋白溶原激活物(uPA)和血纖維蛋白溶激活物抑制劑(PAI-1)

在癌症組織中這些腫瘤標記物如果高於正常水平，可能意味著癌症具有進攻性(生長地更快)。uPA和PAI-1的精確檢測需要一種特殊方法去取用和儲存組織，因此這種檢測並不像本指南中提及的其他腫瘤標記物檢測那樣常見。這種檢測可用於指導淋巴結陰性的乳癌患者（沒有在淋巴結中發現癌細胞）在完成手術後進行的化療。

癌基因型DX

這種檢測適用於早期、ER陽性、淋巴結陰性的乳癌患者，用於一次性檢測多個基因來判斷乳癌復發的機率。低復發指數的患者可能只需接受激素治療，而無需化療。

建議

不同的腫瘤標記物用於診斷和治療的不同階段。ASCO對於乳癌腫瘤標記物的檢測有以下建議：

對於剛診斷的原位導管腫瘤(DCIS)的患者：

原位導管腫瘤是指癌細胞還沒有擴散到乳腺管以外的部位，又被稱為非入侵乳癌。目前尚沒有腫瘤標記物檢測可推薦給DCIS患者。

對於剛診斷為入侵乳癌的患者：

ER和PR檢測可幫助預測患者在手術後對於激素治療的反應

HER2檢測可以幫助預測患者對trastuzumab和其他抗HER2治療和一些化療方法的反應

一旦完成這些檢測，乳癌可以劃分為ER陽性(如果腫瘤含有雌激素受體)或ER陰性(如果腫瘤不含雌激素受體)；PR陽性(如果腫瘤含有黃體酮受體)或PR陰性(如果腫瘤不含黃體酮受體)；和HER2陽性(如果腫瘤含有HER2)或HER2陰性(如果腫瘤不含HER2)。若想知道更多關於HER2的信息，請閱讀ASCO關於乳癌HER2檢測的患者手冊。

對於淋巴結陰性的乳癌患者：

如果有uPA和PAI-1檢測可供選擇，這些檢測將有助於預測治療前景。含有腫瘤但並含有uPA和PAI-1的患者可能有非常好的治療前景，並且可能無需化療。

對於淋巴結陰性，但ER陽性和/或PR陽性的乳癌患者：

癌基因型DX檢測可以用來鑒別可用tamoxifen成功治癒的病人，並且無需化療。

對於已轉移的乳癌患者：

ER和PR檢測可用於預測患者對激素治療的反應

HER2檢測可用幫助預測患者對trastuzumab和其他抗HER2治療的反應

CA15-3和CA27.29檢測可用於監控治療，這些信息需要和病人的病史、體檢結果、診斷影像檢查結果如X光、CT掃描和/或核磁共振成像(MRI)結果匯總後進行評估。

CEA檢測可用監控治療，這個檢查也需和病人的病史、體檢結果、診斷影像檢查結果匯總後進行評估。

對於已復發的乳癌患者：

HER2檢測可用幫助預測患者對trastuzumab和其他抗HER2治療的反應，並且可以指導特異性化療藥物的使用。

這些信息對病人的意義

腫瘤標記物檢測將有助於建立治療方案並監控療程，並可指導預測治療前景。然而並不是每一個腫瘤標記物適用於乳癌的每個階段。ASCO推薦的腫瘤標記物已在臨床試驗中證明能有效地預測乳癌患者對於某種治療的反應，並且/或者可用於確定針對該患者的最佳治療方案。請使用這個指南和您的醫生討論腫瘤標記物檢測以及檢測結果。

可詢問醫生的問題

欲想獲取更多關於腫瘤標記物的信息，可以考慮諮詢醫生以下問題：

您將推薦何種腫瘤標記物的檢測？我已經做了哪種檢測？

這些檢測是如何進行的？

每隔多久我需要做這些檢測？

這些檢測是在美國病理學家協會(CAP)認證的實驗室裡完成的嗎？

這些檢測的結果如何？它們將對我的治療有何影響？

哪些健康狀況或者藥物會對檢測結果產生干擾？

我可以參與臨床試驗嗎？

我可以在何處獲得更多相關信息？

有用鏈接

請閱讀完整臨床操作指南，該指南發表在2007年11月20日的臨床腫瘤學雜誌(JCO)上。

<http://breastca.asco.org/>

PLWC乳癌指導

ASCO關於乳癌HER2檢測的患者指導

ASCO關於乳癌後續關懷的患者指導

參考資料

癌友網(People Living With Cancer, www.plwc.org)是一個綜合的，由ASCO的腫瘤醫生認證的癌症信息網站。請登入PLWC網站去查詢超過120種癌症和癌症相關症狀的指導、臨床信息、應對資源、控制副作用的信息、醫學圖例、西班牙語癌症信息，和最新癌症新聞和其他很多信息。

欲知更多ASCO病人信息資源的信息，請撥打免費電話888-651-3038

乳癌互助小組活動圖片花絮



5月15日中午，光鹽社在恒豐銀行12樓餐廳，舉辦健康飲食烹飪示範。講員是資深名廚黃江同眉女士。來賓將近百人。黃老師自己帶來所有餐廚具，備好的食物及烹飪材料，當她做好一道菜後，由光鹽社義工分給每位來賓品嚐。黃老師生於中國廣東，長在臺灣，來美後獲得休大營養學碩士學位，畢業後在醫院任營養治療師。任職期滿後，開始教授中國烹飪，目前為止已有數萬位學生上過她的課。

MD Anderson- Sugar Land Center的 Janet 杜醫師在為大家講乳癌治療知識及解答問題。



12月14日乳癌互助小組近30位姊妹和家屬為MD Anderson癌症中心的乳癌腫瘤科醫師Dr. Daniel Booser舉辦了一場溫馨感人的慶生會，並感謝他和他的醫療團隊對病人的無微不至的照顧。眾姊妹們最大的願望是：「他長命百歲，永不退休。」



大家在分享做Pilates 的樂趣



Methodist醫院的物理治療師示範健康按摩方法。



學做愛心書簽



10月18日美國防癌協會在光鹽社辦“容光煥發”講習班。



光鹽社乳癌互助小組

五. 特殊需要關懷中心

1. “相互學習，彼此包容，同心建造”

2. 家有特殊兒，不是咒詛，
是祝福

3. 博物館之旅

4. 光的聚集—特殊關懷
中心感恩聚餐後記

5. 活動花絮圖片





戴麗娟主任與講員麗莎威爾遜律師和歐陽婉貞律師

“相互學習，彼此包容，同心建造”

特殊關懷中心主任 戴麗娟

我自從接下光鹽社特殊關懷中心的任務後，一年很快的接近尾聲，到了回顧過去一年走過的甘與苦並展望未來的時刻了。

2008年初，我們一群來自世界各地的擁有特殊兒的華裔父母們，因是新移民，加上語言上的障礙，深感與其關起門來獨自面對養育特殊兒的種種挑戰，不如走出來，與其他父母一起聯結，一起相互學習，彼此同心為小孩建造將來。

我們的目標是欲藉特殊關懷中心的服務項目和活動，讓父母和小孩的身、心、和靈三方面都能獲得照顧與健全發展。為了達此目的，過去一年裡，我們費盡心思安排了9場專題講座；講座的目的是要充實家長們在養育特殊兒方面的知識和技巧，詳細內容包括：

1. 協助父母認識和瞭解與特殊兒有關的法律和權益。
2. 教育家長們如同與學校溝通和合作，共同設計最適合他們小孩需求的教育課程，在溝通過程中，家長們也知道如何在家設計與學校課程一致的搭配活動和養育方案。
3. 協助家長瞭解如何申請和使用政府的福利。
4. 提供家長們在家教養特殊兒的一些方法和技巧，如教導父母如何識別兒童的症狀，並知道如何尋找合適的治療方案。

月聚會中的兒童課程方面，經過二年的摸索和學習，今年開始，我們聘請有多年特殊教育經驗的行為治療師Ms. Weezee老師。她們不但協助我們設計課程內容，並現場親自為父母示範如何針對小孩子的特殊需求，建立良好的互動模式，

同時她也很有耐心的教導小孩子們學習如何與他人相處和互動。

今年我們也很高興在獲得薇薇老師所主持的Campbell音樂中心的鼎力支持下，成立專為特殊兒設計的音樂教室。她也幫助我們聘請了音樂治療師 Ms. Stephanie來帶領每月兩次的音樂教室。除了既有的手鈴隊以外，Ms. Stephanie老師針對孩子們不同的音樂天賦，我們增加不同的樂器，到截稿為止，此音樂教室已練習了五場，總共有83人次的參與。除了音樂教室以外，在月聚會中我們也安排了其他手工藝課程，中心裡有幾位小朋友很有這方面的天賦，今年年底我們將這些卡片製成聖誕卡義賣。

當然，養育特殊兒的過程中，除了知識和技巧上的需求以外，家長經常面臨的另一個挑戰是來自心靈上的疑問——“為什麼是我？”。在這方面，我們深知人是有限的，但神是無限的，因此在月聚會中，特別為家長們設計了心靈成長課程。今年由李捷和孫明美夫婦帶領我們查“人生標竿”一書，每週四晚上的禱告會也在他們家舉行。我們期待從建造個人的心靈開始直到健全的全家為止。

月聚會的前半段時間，大夥在忙碌中，努力學習和增長知識，後半段是比較輕鬆和相互交誼的時刻。我們準備了晚餐，晚餐中家長們彼此寒暄，交換經驗，分享心裡的難處。餐後大家一起盡心盡力的參與團體活動，如舞蹈和運動。

除了月聚會以外，我們不定期的舉辦出外郊遊活動，如與曉士頓中國教會一起合辦的博物館之旅和休士頓港口之遊。今年我們也積極的與主流社會的相關組織聯結，期望達到資源共享並為所有不分族裔的特殊兒們的福祉打拼。

有位朋友告訴我，假如有些事是無法改變的，我們只有“live with and deal with it”。小孩子是無辜的，不是他們的錯，我們作家長的只有deal with it，相信有神作我們的靠山，還有這個團體，大家彼此鼓勵，相互幫助，相信孩子的明天會更好！

最後，衷心的感謝所有的同工和義工們，尤其是行政助理林月芬姊妹和月聚會中來自不同高中和大學的義工哥哥、姊妹們，沒有您們無私的犧牲和奉獻，也就沒有今天的特殊關懷中心，相信一切天父都看在眼裡，將來祂必賞賜，也期盼每個月第三個禮拜在台福教會再次看見您們！

家有特殊兒，不是咒詛， 是祝福

葉高芳牧師主講

鄧福真摘要



葉高芳牧師在演講

6月26日特殊關懷中心的每月聚會，特別邀請到真愛家庭協會會長葉高芳牧師為關懷中心的父母們，分享如何在養育特殊兒中找到祝福。

首先，葉牧師播放一段天才畫家李柏毅的故事。李柏毅生於加州，一歲多被診斷出自閉症。影片中，母親簡靜惠談到如何從無法接受，到接受事實，並發掘柏毅的一些天賦才能，如繪畫和音樂中的漫長艱辛過程。葉牧師也分享自己的親妹妹也是智障兒，岳父也在台灣開了第一間智障學校，因此對智障兒，他並不陌生。

葉牧師認為家有特殊兒的父母，需有三個跳躍才能把咒詛變成祝福。第一個階段需要跳躍的是從“否認”到“接受”。根據統計，每一千位兒童中就有六位是自閉兒。很多父母不願承認自己的小孩是自閉兒，因為承認事實的背後，父母需要面對很多事情，譬如“為什麼我的小孩是自閉兒”。目前造成自閉兒的真正原因，科學上尚無定論，因此，很多父母當發現自己小孩是自閉兒時，往往很自責，是不是自己做錯了什麼得到的報應？退縮、壓抑、孤立，對人生未來的絕望，甚至嚴重的父母相互指責，導致婚姻破裂。一般大眾也不能接受他們，認為這些小孩是殘廢。事實上，葉牧師認為這些小孩是殘而不廢，是特殊小孩，李柏毅就是一個很好的例子。

家有自閉兒第二個要跳躍的階段是從“Why”到“What”。父母接受事實後不再問Why，下一步要做的是“面對”事實。面對“What”是一件不容易的事，因為在扶養自閉兒過程中，很多現實問題需要考慮，譬如每一位父母擔憂的是，如果他們去世後，這些小孩怎麼辦？誰來照顧他們？過去經驗發現，在照顧自閉兒的過程中，母親的貢獻比較大。但是葉牧師建議夫妻要一起面對，一方的壓力比較沒那麼大，而且患難中，相互扶持，反而更能見真情。

第三個父母要跳躍的是從“No”到“Yes”，也就是嘗試去發掘特殊兒的缺陷美，並進而發展至彰顯上帝的愛。耶穌的門徒曾經問耶穌為什麼有些人天生下來就瞎眼，是這人或他／她的父母犯了罪嗎？耶穌回答說：「也不是這人犯了罪，也不是他的父母犯了罪，是要在他身上顯出神的作為來。」（約翰福音九：1～3節）

特殊小孩就像其他小孩一樣，有上帝給予的特殊特質，期待我們大家去發掘，葉牧師再次用李柏毅為例，當真愛家庭協會為他舉辦第一次畫展時，有一位非基督徒在參觀畫展後，很感動的說，他相信世上有一位真神祝福了柏毅一家，要不然他不可能畫出這麼美和充滿愛的畫作。很難想像，像柏毅這樣的特殊小孩，一樣可以用他的方式為上帝做見證。

葉牧師最後用下面一段話結束此次的演講：

「每一個生命都有差異；差異越大，世界就更美麗。」



博物館之旅

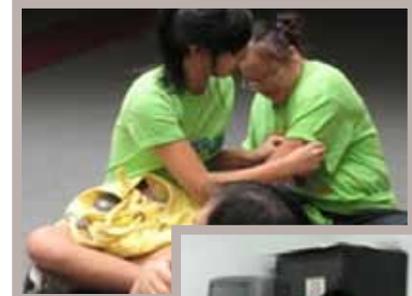
林月芬



六月九日這一天，十一位來自特殊家庭的孩童在曉士頓中國教會青少年的帶領下，完成了快樂的博物館之旅。此項活動由中國曉士頓教會青少年事工牧師David Cater所發起，他呼籲年輕人本著「愛鄰舍如同自己」的信念，進入社區服務不同的族群、團體。

當天一開始是熱鬧的相見歡，特殊孩童與該教會的青少年透過詢問彼此的興趣有粗淺的認識，接著大家都成群結隊的前往科學博物館。在館裡，孩童們專注地參觀琳瑯滿目、各式各樣的展品。中午，孩童們興奮地享用美味的午餐，而教會的青年義工們則小心翼翼地陪著他們。其實這些義工有的還只是初中生而已，但經過這次的服務，他們在責任感上增長了不少。

在身心得飽足之後，大孩子小孩子盡興地回教會做短暫的歇息與分享，特殊孩童們跟義工們一一的道謝，而這些義工們臉上雖充滿了疲憊，卻說出心中感受到參與服務的喜樂。



光的聚集—— 特殊關懷中心感恩聚餐後記

林月芬

如同陳之藩的作品（謝天）文中所說：要感謝的人實在太多了，就感謝神吧！光鹽社特殊關懷中心成立三年來，承蒙許多人的幫助，尤其是許多默默奉獻，不為人知，只有主知名的人，他們的付出帶出了好多的祝福。聖經中說：隱藏的事，沒有不被人知道（馬太十：廿六）。因此，這些人所發的光在夜空中如星星般的閃爍。

先說光鹽社的大家長朱法山理事長，有著爺爺型的外型，年輕人的熱情，在百忙之中不只為參與特殊家庭的同工會，在感恩節的聚會中還要載歌載舞，可真是完全奉獻。

每次的月聚會中孩子和家長們最期待的就是“

紅不讓”的義工哥哥和姊姊，這些高中和大學生真像變型金剛，一下子是特殊兒童的保姆（有一位義工哥哥還曾幫小孩擦屁股），跟著特殊兒童東奔西跑，一下子又幻化成舞蹈巨星，陪著特殊兒童狂歡歌舞，目的就是讓孩子們盡興而歸，有個甜美的睡眠。然而在這深夜中這些義工學生們卻挑燈夜戰應付即將到來的考試，沒有關係！上帝不打盹也不睡覺，上帝正微笑陪著他們讀書作功課。

光鹽特殊關懷中心聚會的地點在美南台福教會，教會中的各項設施完全讓特殊家庭聚會使用。不止這樣，教會中的許多弟兄姊妹主動地跳進來幫忙：禱告、帶歌、分享神的話語、從講台到廚房樣樣工作樣樣來，神的慈愛與同在透過他們的付出完全的彰顯出來。

2010年的特殊關懷中心主任是彭灼西弟兄，副主任為戴麗娟姊妹，他們絞盡腦汁，精心安排每個月的活動和演講，願主祝福他們如此盡心盡力所做的工。下年度2011主任由戴麗娟姊妹擔任，副主任為遲友鳳姊妹，麗娟姊妹知道前面有許多的難關要克服，但是，看到家長有所收穫，孩子們有進步，她說：再怎麼辛苦，也要走下去！

當然，下年度的新展望在於忘記背後，努力向著標竿直跑。目前的聚會由李捷、孫明美夫婦帶領〔人生標竿〕的查經課程，期待由建立個人的心靈開始，直到建立健全的家庭為止。



行為治療師
Ms. Weezee
老師上課一景



音樂教室音
樂治療師 Ms.
Stephanie上課
一景



8月9日光鹽手鈴隊受邀於
VISTA的聚會中表演



月聚會中的“紅
不讓”的義工哥
哥和姊妹們…



1月23日光鹽社慈善
音樂會表演

活動花絮圖片

六. 福音廣播網-心靈加油站

1. 牧者中的牧者-

訪問周聯華牧師

2. 我的得救見證



牧者中的牧者 —

訪問周聯華牧師

李育群師母訪問

高唐萬千整理記錄

高齡90歲，深為大家敬愛的周聯華牧師一行，三月底不辭勞苦，風塵僕僕來到休士頓，為即將出版發行的聖經和合本修定版宣傳推廣。繁忙緊湊的行程中，特別來到心靈加油站，接受李育群師母的訪談。訪談開始，周牧師談到為何聖經公會要修定聖經和合本。和合本1919年出版後，歷經91個年頭；其間，中國文字變化很大。1919年剛出版時，提倡“怎麼說就怎麼寫”，再加上出版不久，就遇上五四白話文運動，西方的許多科學新知引進中國，剛出版的和合本很多譯處就有問題且過時了。譬如和合本中的長老的“遺傳”是指長老們留給下一代的知識和道理。可是五四白話文運動後，“遺傳”二字會被誤會是生物學上的黑兔子與白兔子交配上所說的“遺傳”。因此很早就有教會建議要修訂和合本，但因中國戰事頻繁，此事一直遷延，無法進行。

近年來，來自香港、台灣、馬來西亞和新加坡各地再次提出修改之舉，經過向各地教會（包括大陸在內）廣泛徵求意見，並著手進行修定的工作，如今修定版已完成，將於2010年10月正式發行。此行到美國的目的，就是要向華人聚集之處推廣此修定版，希望大家廣泛採用。人人需要信仰，周牧師認為，許多人把信仰當成一件業餘、有空閒時用來消磨時間的東西；其實它應是人生中最重要的一件事，比吃飯喝水更重要。因為人為何到世界來，從那裡來，死後到那裡去，這些是每個人必須思考和知道的事。信仰，尤其是正確的信仰，可以幫助我們解答這些問題，並指引我們好好的渡過在世界的每一日。

在世界上有一位全能、全職的創造主，祂掌管整個人類的歷史。既然這位創造主是那麼的

重要，那我們要承認祂是創造主，跟隨和依靠祂，並承認祂在我們人生中的重要性。人生在世難免會有不如意之事，如病痛、困難、憂愁。很不幸的是，人往往在這些困境和悲傷中不知如何應付。如果有信仰的話，這些都不是問題，因為這位全能的主，能使軟弱變剛強，悲傷時給予安慰，迷失時，會為你開路指引。俗語說得好：「在家靠父母，出外靠朋友」；父母和朋友不會永遠在我們的身邊，但是創造宇宙萬物的主，無所不在，無所不知，若願去依靠祂，當親人朋友都幫不上忙時，祂必能提供安慰、扶持和指引。人生在世不能沒有朋友，也需要他人的幫助；世界上最好的朋友就是主耶穌基督。周牧師獻其一生，就是要把這位好朋友介紹給大家。

“信主經歷”

周牧師說他信主過程很平淡。他生長在傳統信仰的家庭，小時候常生病，身體不好，因此父母常帶他去廟裡燒香。有一次算命先生對他父母說：「這孩子養不大」，因此父母對他更加關心照顧。當上教會學校時，很早就聽到關於耶穌的故事。中學上的不是教會學校，就暫時離開教會環境。大學上的是教會辦的滬江大學，其間接觸很多基督徒和傳教士，但是這些接觸對他的信仰並沒有多大的影響，因為受傳統信仰的影響，總認為要有一位可以放在眼前的雕像才能去敬拜和祈求。教會裡空空的，不知向誰敬拜和祈求，感覺上很虛空。直到抗戰爆發，退到內地，在那四、五年間，父母不在身邊，人很虛空，沒有依靠。抗戰後，再次返回上海，繼續未完成的學業。那時人生稍有點經歷，也明瞭人生漫長歲月需要依靠和支持，於是在大學裡開始與牧師、宣教士和基督徒有真正接觸，信仰也真正開始。當時心想：「這個信仰既然這麼好，能幫助我，也必能幫助別人。」很奇妙的，經過禱告後，他不但成為基督徒，並同時受感蒙召作祂的傳道人。牧師回想他這一生做過很多錯和後悔之事，但是在成為基督徒和作傳道人這兩件事，他從沒有後悔過。不但沒有後悔，他還很感恩主讓他成為基督徒和傳道人。

“養生”

主持人問周牧師為何已屆90高齡仍眼不花，頭腦清晰，精力不輸給年輕人；周牧師認為這跟他的信仰有很大的關係。周牧師平日生活極平常，只是無論遇到任何事，會煩惱，但不會擔憂；藉著禱告，把一切不愉快、傷心、憂愁交給身邊的主，因此他能每日正常吃飯，運動和睡覺，從不因耽心而失眠。每年健康檢查時，醫生告訴他要多運動，周牧師每天早晨靈修後，在家做半小時伸展活動。吃的方面，避免肥油和紅肉，吃得清淡，並且不吃太飽，使身體減輕負擔。晚餐一小時後在家中騎自行車半小時。周牧師相信，神創造的世界本是美好，同時每個人都可以有健康長壽的身體，只要自己不糟蹋，好好使用每一樣東西，當心自己的身體，他相信人人都能長壽。

“生與死”

當問到癌症病人應如何面對死亡時，周牧師認為得癌症的人應對生死有個健康的看法。有信仰的人知道離開這世界就會回到天父那裡，所以不用擔心。中國人一向很怕死，譬如很多旅館和醫院都沒有四樓，因為“四”與“死”的諧音之故。可是死亡是人生不可避免的，這要怎麼辦？周牧師勸告得重病的人，尤其是癌症病人，到合格醫院好好治療，不要相信偏方，然後把病交給醫生，把命交給上帝，這樣子就能好好愉快生活。飲食上的注意對癌症病人多多少少會有幫助，但最基本還是要有信仰。有信仰的人將生死交託給主，內心不害怕，並能真正做到“置生死於度外”。周牧師也談到“2010年世界末日”的說法，周牧師是到了美國才聽到的。其實世界末日之說早已有了，可能最近地震風災頻繁，讓人想到世界是不是要毀滅了。周牧師認為基督徒應把每天都看作世界末日，好好的過每一天，做有價值，值得稱讚之事。如此，這一生就不會後悔，對世界也無留戀了，因為我們已做該做的事了，就算死了，對有信仰的人，是回到上帝那裡，有什麼不好呢？訪談結束前，周牧師用烏龜和兔子賽跑的故事來勉勵大家，人生在世，無論得意與否，每人總要盡上努力，一步步往前走，不急功近利。周牧師自喻自己就像烏龜，雖然不聰明，但是每天盡力慢慢的爬，千萬不要學兔子，自以為聰明，比賽中間打盹偷懶，反而輸給了烏龜。人生中難免會遇到不幸的事，但不會永遠的不幸。在不幸中努力克服困境往前走，即便走得慢，但總有一天會達到目的地的。

我的得救見證

陳祖幸



文化大革命剛剛爆發的時候，我出生于中國大陸湘西北一個美麗但貧窮的小山村裏。從小接受的是共產主義無神論的教育，相信这个世界没有神，自己才是命運的主人。中學的時候，偶然讀到一個叫陶行知的當代教育家勉勵他學生的一句話：“滴自己的汗，吃自己的飯，自己的活自己幹，靠人靠天都不算好漢。”我如獲至寶，趕快把它記在我心愛的日記本上。後來念了數理化，我很快就被自然科學的內在美所征服，遂開始崇尚理性和科學，崇尚科學至上，科學救國。我人生最寶貴的一段青春歲月就是在攀登科學高峰中度過的。我過五

關，斬六將，考上了大學，進了研究所，最後還開始攻讀博士學位。因此，有相當長一段時間，我都覺得我的共產主義加個人奮鬥加科學主義的信仰系統天衣無縫、無懈可擊。憑著它，我將戰無不勝，攻無不克。但是，好景不長---

共產主義美夢的破滅

我出身貧寒，根正苗紅，不僅學習成績優異，思想上也積極要求進步，聽黨的話。想想那樣寒微的家庭，我居然可以得到良好的教育，怎能不歸功於無產階級專政的偉大政策呢。因此有相當長的一段時間我對中國共產黨還是蠻有感情的。事實上直到如今，我還是不能苟同有些人把共產黨妖魔化的做法。但是，1989年前後，東歐、前蘇聯以及中國大陸的共產主義實踐的相繼失敗的確動搖了我的共產主義必勝的信念。我一向憂國憂民，所以六四事件之後的一段時間里，每想到多少人拋頭顱、撒熱血所尋找的一個理想在實踐了半個多世紀之後居然宣告“此路不通”，一種失落和痛苦便從心底油然而生，刻骨銘心。有一段不短的時間，我很茫然，感情上我不能接受那麼殘酷的現實。我自問不是那種以成敗論英雄的人，但理智告訴我，如此全面而

徹底的失敗必有其深刻的原因。
認識到自己並非命運的主人

15歲之前，我沒有考慮過自己生死的問題。我還年輕，我身體雖然並不是十分強健，但也沒有什麼實質性的疾病，我沒有必要這麼早就考慮如此嚴肅的問題。可是在此後的三四年間，我的奶奶、嫂嫂、媽媽及爺爺相繼去世，爺爺奶奶是壽終正寢，姑且不說，可我媽媽去世的時候只有五十多歲，而嫂嫂還不到三十歲。她們的不壽而終，所帶給我生命中的震撼是強烈的，超出還未成熟的我所能承受的。生命原來如此脆弱，不堪一擊。在死亡面前，雄心壯志，豪言壯語變得那麼蒼白和無力！我開始明白，我並不是自己命運的主人，生、老、病、死以及其他很多的事情都不在我的掌控之中，“人定勝天”的信念也只是一相情願的夢中囈語，不能當真的。

科學主義的幻滅

無論從哪個方面來說，我都是一個幸運的人。我自問並不是一位資質過人的人，但我居然成為近代教育史上我們臨近幾個村方圓數十公里範圍內第一位本科生，還不用說是第一位碩士，第一位博士，第一位飄揚過海在洋人的地盤工作的博士後。有很多人稱我是幸運的人，也有很多人稱我為成功的人。

回顧過去，學業上的節節勝利，的確帶給過我一些虛榮心的滿足，但誠實地說，它沒有帶給我真正的、恆久的快樂，沒有帶給過我內心的平安，也沒有帶給我真正的幸福。我承認科學確實很美，很吸引人---事實上，當初我在很大程度上就是被經典物理的那種內在美所吸引，才走上這條科學之路的，但做科學不可避免地要與人打交道，逐漸地，我很遺憾地發現，科學家---就是小的時候我極為崇敬的人物---也有功利心，有手段，有關係，有門牌之爭，有人身攻擊，有傾軋，有謊言，有傲慢與偏見---中國的科

學家是這樣，外國的科學家也好不到哪兒去。可以想見，這樣的發現與看見給初出茅廬的我多大的打擊！而我除了失望，却無能為力。慢慢地，我還發現科學本身也不是萬能，歷史告訴我們，科學只不過是人的的一個工具。人可以用它來為善，也同樣可用它來作惡。原子核子物理就是一個明證。科學並不能解決人心的善惡問題。不但如此，科學昌明所帶來的物質文明有時候還成為一個極大的誘惑，促使現代人不惜一切代價要擁有，叫人沒有閒暇去思考生命的意義，思考人活著的目的。

認識耶穌

九五年秋天的一個夜晚，兩位學生來我們宿舍推銷磁帶時，也把福音“推銷”給我們，末了他們還真誠地邀請我和室友去參加他們教會每周五晚上的青年聚會。出于好奇，也有感于他們的真誠，我們接受了邀請。九五年十月二十七日晚，是我第三次參加那個教會周五的青年聚會。當講員分享完當天的信息，請慕道的朋友到前面去禱告的時候，我不由自主地站了起來，走上前去---破天荒的這一次我沒有與我的邏輯或理性商量。就在那晚，我接受了耶穌為我個人的救主。

閱讀《聖經》

雖然接受了耶穌，可我對耶穌的瞭解却十分有限。好在我的神名為耶和華以勒，祂早有預備。信主不久我就被邀請參加了一個剛剛組建的查經班。組員大多是高校學生，程度跟我一樣，惟有組長信主多年，對聖經十分熟悉且有生命見證。我們每週聚會一次，查考聖經專題。作業除了按所發材料認真查考有關經文之外，每個組員要求三個月之內至少讀完一遍新約聖經，此外每週背誦兩節經文，彼此督促，不得蒙混過關。我在小組裏學歷最高，怎麼好意思輸給學弟學妹們，雖然畢業論文上交的最後期限越來越近，我也沒有因此偷懶和馬虎。三個月下來，我讀了兩遍新約聖經，背誦了二十多節金文，成果是值得肯定的。這樣的裝備對於一個剛剛信主的人，實在是雪中送炭，久旱逢甘雨。就這樣對新約聖經我有了一個整體性把握。我知道了我所信的是誰，我為什麼要信祂，如何信祂。

《聖經》涉及天文、地理、歷史、醫學、政治、經濟、社會等等，不同領域的人都可從中獲益。因此一些人將《聖經》說得像是百科全書，想褒揚它的願望是可嘉的，但無形中卻貶低了它的價值。我們讀聖經，要和其作者達成一致，那麼聖經的作者是誰呢？從提後3：16我們瞭解到，神是這本書中之書真正的作者。作者的寫作目的不是為了講述天文、地理、歷史、醫學、政治、經濟、社會等等各個學科領域的理論和規律，祂乃是要向人類啟示關乎生命的真理。聖經還告訴我們：耶穌基督就是這個真理的完美體現，祂道成肉身，來到人間，最後為全人類的罪釘死在十字架上。祂死後第三天復活，坐在天父的右邊，我們信祂的名就能與天父和好，成為神蒙愛的兒女。

經歷神

神憐憫我，知道我雖然憑信心入了門，憑信心回應了神通過祂的僕人對我的呼召---呼召我決志成為祂的門徒，但我的骨子裏其實還是一個“眼見為是”的人，需要在我的生活上“看見”祂，才能堅定地信靠下去。決志沒多久，神就讓我先後面臨撰寫畢業論文、畢業、找工作、擇偶、結婚、夫妻的適應、出國、生子等重大的人生課題。糟糕的是這些課題中任何一個我處理起來都有些力不從心，特別是面對一些抉擇的時候，我更是顧慮重重，不知道在眾多的選擇中哪一個才是真正明智的決定。感謝主，我已經成為了神的兒女，我是一個有依靠的人。在弟兄姊妹的鼓勵下，我嘗試為這些事情禱告，雖然起初信心極為有限，但因這神的憐憫和信實，我實

實在地經歷了祂超出我想象的回應，也一再經歷在主里的那種出人意外的平安。我知道我的信仰決不是一個精神寄托，我的神是真神，是活神，祂既慈愛又信實，還大有權柄，值得我把生命的主權全然遞交託給祂，由祂帶領，被祂陶造，被祂雕琢，被祂使用。

人智與神智

我曾經就讀的北京大學是一所綜合性大學，在那裏你可以接觸到各種形態和規模的人類的智慧結晶。有一段時間，除了我自己的專業，我還熱衷於心理學，哲學和宗教，我流連忘返。我現在還承認，它們裏面確實蘊涵很多耀眼的智慧，叫人迷戀。可是當我信了耶穌，融進神的真光中，我就像林語堂先生一樣感嘆道：“太陽升起來了，把蠟燭都吹滅吧！”人的智慧在神的智慧面前顯得多麼膚淺和幼稚。作為過來人，我奉勸慕道的朋友們“不要左顧右盼，徑直登臨我岸”。



七. “粵語飛揚” 廣東話生活 福音廣播電台

生活藉著廣播廣傳福音， 介紹基督徒信仰

岑振強

粵語飛揚廣東話生活福音廣播電台，自從2009年3月17日開播以來，得到越來越多主內弟兄姐妹的支持以及聽眾的愛戴。感謝眾弟兄姐妹的代禱和支持，粵語飛揚廣播電台從無到有，我們的全職或兼職的義工也由原來的四名成員發展至現在三十多人，這全是我們全能上帝的恩典及作為，感謝讚美祂！我們粵語飛揚的服務宗旨是：藉著廣播廣傳福音，介紹基督徒信仰生活。

AM1320、粵語飛揚的節目介紹

我們的播音時間，由星期二至星期五，每日上午十點半到十一點播出。

每日都播放的節目：

新聞及天氣報告：

包括美國、國際及本地新聞。

金玉良言：

用聖經金句，套用在日常生活中。

星期二

耶穌與你：由陳永明教授主持，陳教授從聖經中與你講古論今，內容豐富，深入淺出，實在不可錯過。（13至15分鐘）

星期三

生活與文化：內容包括文化點滴，生活小常識。（15分鐘）

星期四

人物剪影：介紹近代傳奇基督徒（15分鐘）；或
法律講場：由黎廣業律師主講（15分鐘）

星期五

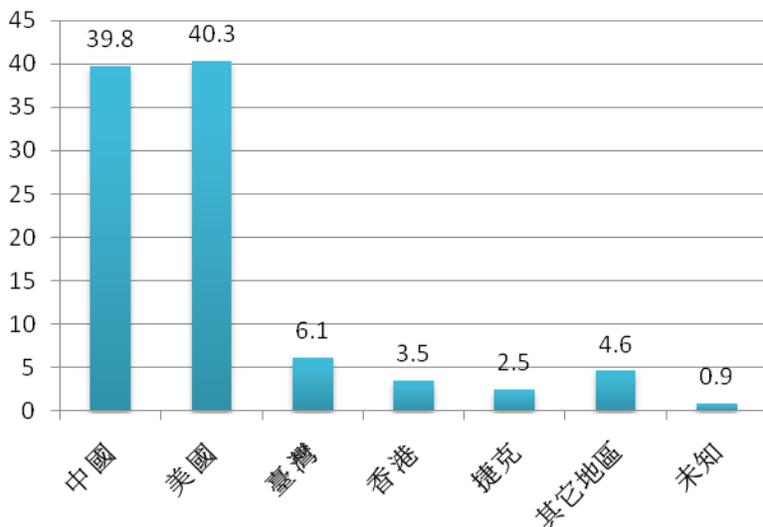
入廚樂：教煮家饌（3分鐘）

讀書樂：由鄞師母介紹好書（8分鐘）

週末好去處：介紹本地同附近地區，及教會的文娛活動給大家參考，希望大家有一個輕鬆愉快的週末。（5分鐘）

在2009年六月份，本台節目已經實現**網上重溫**，故此，我們的對象已跨越**曉士頓**地區，我們的聽眾已遠達**中國、香港、台灣、加拿大、意大利、俄羅斯、美國各州**。2010年1月至10月份服務人數超過4,318人，上網次數共22,726次，節目點擊率超過578,279次，MP3下載則超過51,609次。

“粵語飛揚”網上重溫與各國聽眾百分比 (2010年10月份)



我們的網頁可介紹本地廣東話教會，亦可藉着這個粵語事工，加強廣東話教會的團結和合一。我們現在電台的主力義工，大多數是曉士頓西區中國教會的弟兄姊妹，也有來自中國教會(South Main)，福遍中國教會，明湖中國教會，恩典浸信教會，曉士頓華人浸信會及糖城中國教會。我們亦希望更多其他教會的參與及支持，使這事工更成功。

我們每月要付\$1840的電台租金，全年最少需要貳萬貳千元租金，現在所有台前幕後的工作人員大多數是義工，目前的開支，全靠主內弟兄姊妹的個人熱心捐獻，來自各教會的幫助很少。為了使我們一班愛主的義工在電台的工作能夠更專注及無後顧之憂，實在很需要大家在金錢上的支持。籌募目標是\$33,000元。

我們的開台是憑信心的，當我們跨過每一個難處的時候，都會得到從神而來的祝福及保守，亦深信神會悅納這事工，會繼續豐富的供應。



三月十七日開播



與陳永明教授



義工們正在播音

八. 社區活動摘要



4月3日，光鹽社和文化中心青年成就社,聯誼社及Susan G Komen休士頓分會共同舉辦青年乳癌預防健康講座。



1月9日在第四屆華裔癌症教育交流研討會上。



2月13日在文化中心，義工們參加春節遊園會。



8月27日，光鹽社20多位義工協助愛心組織(CARE)為休士頓高夫達斯(Golfcrest)小學於開學前籌款購買學用品。義工們在編發學生用品。



7月3日，在CCC，義工們參加休士頓愛心組織國慶園遊會。



12月18日在敦煌廣場參加德州中文台(AM1320),美華協會,休士分會主辦的愛捐血活動



4月17日，光鹽社在曉士頓中國教會-健康日設展臺並參加義務服務。



光鹽社總幹事孫紅濱參加2010華美協會(OCA)全國會議



10月9日參加CPACS 5th Annual Together Empowering Asian Americans (TEA) Walk, Atlanta, Georgia

4月23日(蘇韻珊, Wendy Li, 繆玉春, 鄧福真, 周宏)五位女士代表光鹽社到中國上海出席第三屆全球華人乳癌聯盟大會。



10月27至28日，總幹事紅濱、麗媛和福真參加全德州乳癌聯盟大會。在大會中，三位代表者向近300位參與者介紹光鹽社的服務項目，並贈送每一位參與者乳癌互助小組姊妹們製做的“癌友心聲”書簽。



10月14日，光鹽社義工們到Westchase Health and Rehabilitation Center養老院探訪並表演歌舞慰問老人們。

5月1日 光鹽社組織年長癌友及家屬參觀奧斯汀有機農場及賞花之旅。



3月14日 在西區中國教會做免費B型肝炎篩檢。檢查者在登記。



光鹽社和Network of Strength 國家乳癌組織, The Rose, 文化中心和曉士頓西區中教會聯合主辦, 為48位沒有醫療保險或低收入, 或沒收入的婦女做免費乳房攝影



Patricia Kalp醫師在乳房攝影現場為參加者提供免費醫療諮詢

光鹽社與Hearing Haven LLC公司合作, 6月10日在光鹽社辦公室提供免費聽力驗。



2月13日, 鄧福真, 胡兆祖和Van Huynh應邀在奧斯汀光鹽服務社分享她們的義工心得。



10月16日義工參與休士頓舊屋重建計劃



二月十三日「真愛家庭協會」和「光鹽社」假恆豐銀行頂樓會議, 辦了一場孝親講座「真情真愛願長輩」, 教導中年子女如何因地制宜, 願好父母的晚年生活。



4月3日, 在華人聖經教會, 由光鹽社組織, 與真愛家庭協會, 美國防癌協會——亞裔防癌協會共同主辦的“生命末期關懷”培訓營圓滿結束。參加人員達70人左右。培訓講義教材被發放一空。9月4日在華人聖經教會由光鹽社和真愛家庭協會共同主辦“年長者照護與關懷培訓營”。參加人員達70人。是今年度第二次培訓營。



Light and Salt Association

「用心、用愛、關懷社區」



9800 Town Park Drive, 258B,
Houston, TX 77036
Phone: 713-988-4724
Website網址: www.light-salt.org

以樂牙科

王天石醫師

新址：9788 CLAREWOOD #108 HOUSTON TX 77036
(黃金廣場後，合源坊內)

**洗牙，拔牙，補牙，根管治療，
牙冠，牙橋，義齒（假牙）**

免費諮詢，當天可會診

周一至周六，早9：30 - 晚5：00
周日 預約

預約電話

TEL: 713-272-9800

210-535-8263

Fort Bend
Community Church
福遍中國教會



福遍中國教會 Fort Bend Community Church

7707 Hwy 6, Missouri City, TX 77459

Tel: (281)499-2131 Fax: (281)499-5503

網址：<http://www.fbcchome.org> 電郵：office@fbcchome.org

主任牧師：林永健

教牧同工：陳祖幸、李迪、關少佳、關明道、潘德、羅一強、利若恩、朱敬羽、
李雷綺芬、張鄭卓慈

國語崇拜：上午九時三十分

粵語崇拜：上午九時三十分

英語崇拜：上午十一時零五分

青少年崇拜：上午十一時零五分



計劃造就成功 成功始於計劃

江桂芝
Mary K. Chiang
Agent since 1993
CFP®, CLU, ChFC, CPA



紐約人壽
傳家之保®

The Company You Keep

Life Insurance

Estate Planning

Retirement Planning

*Fixed Annuities

Long Term Care Insurance

Educational Funding

Telephone: (713) 771-9648

Email: mkchiang@ft.newyorklife.com

9999 Bellaire Blvd, Suite 901 Houston, TX 77036

9th floor of the American First National Bank

恒豐銀行九樓

遷
移
新
址

*Issued by New York Life Insurance and Annuity Corporation (A Delaware Corporation)

The offering documents (policies, contracts, etc) for products from New York Life and its subsidiaries are available only in English. In the event of a dispute, the provisions in the policies and contracts will prevail.

對於保單、合約等相關文件，紐約人壽及其子公司僅提供英文版本。如有爭議，一律以保單和合約中的條款為準。



美南報業電視傳媒集團

Southern News Group

<http://www.scdaily.com>

休士頓黃頁
Houston Chinese
Yellow Pages

55.5
美南國際電視台
KTBU
HOUSTON
ITV

網絡版
美南新聞

國際貿易中心
International
Trade Center
Houston Texas

USA 美南印刷廠
Newspaper Printing Co.



美南報業電視傳媒集團

發行人: 李蔚華 社長: 朱勤勤
副社長: 朱幼楨 副社長: 秦鴻鈞

Tel:(281)498-4310 (281)498-4330

Fax:(281)498-2728 (281)498-3567

11122 Bellaire Blvd., Houston, Texas 77072

Southern News Group

寶琳驗光眼鏡中心

Dr. Lin H. Tou Optometrist

Vision Source

11159 Westheimer @ Wilcrest
Houston, TX 77042

Tel: (713) 978-7504

營業時間：週一至週五 9:00AM~6:00PM
週六 9:00AM~3:00PM

華人專線： **(713) 978-5959**

外州免費電話： **1-888-978-2020**

驗光配鏡
最新儀器
隱形眼鏡
款式齊全
品質服務
當天取貨



陳志堅

Jennifer Chen

D.D.S.M.S. Board Certified by
American Board of Periodontology

★數十年牙科臨床實踐經驗

- ❖ 德州大學休士頓牙醫學校牙周病專科
- ❖ 上海第二醫科大學口腔醫院牙醫博士
- ❖ 美國牙周病學會會員
- ❖ 國際植牙學會會員

電話： **713-995-0086**

地址： 9889 Bellaire Blvd., #322, Houston, TX 77036 (敦煌廣場)

敦煌植牙 · 牙周病專科

Dunhuang Periodontics & Dental Implants PA

植牙及相關疾病

牙齦、牙床、牙齒美容

各類牙周病、全數碼設備

接受各類保險
自費者有特別優惠

五天營業
週二至週六
8:30am-5:00pm



網址： www.jenniferchenperio.net
E-mail: info@jenniferchenperio.net

Act Local

Global investment experience is right around the corner

At Morgan Stanley Smith Barney, we put over 130 years of investing experience behind every client relationship we build, and every decision we make. With branches nationwide, we're available to help you with a full range of financial services:

- › Stocks and Bonds
- › Municipal Bonds
- › Mutual Funds
- › IRAs and Pension Plans
- › Government Securities
- › Annuities
- › Corporate Bonds
- › Money Management



For more information, contact:

Michelle Lee

李孫明美

Vice President -
Wealth Management
Financial Advisor
(281) 340-1101

14100 Southwest Freeway, #300
Sugar Land, TX 77478
michelle.m.lee@mssb.com
<http://fa.smithbarnet.com/michellelee>

**Morgan Stanley
Smith Barney**

摩根士丹利美邦

©2011 Morgan Stanley Smith Barney LLC. Member SIPC.

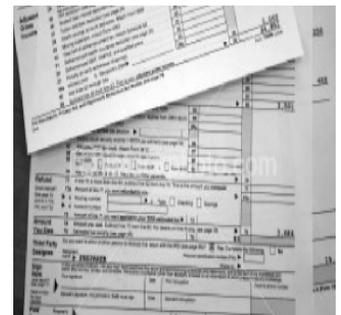
辜淑芬 聯合會計師事務所

SUSAN CHEN CPA PC



辜淑芬
Susan Chen, CPA

公司設立 帳務處理 稅務申報
稅務計劃 投資諮詢 財務規劃
會計制度設立及顧問
會計報表簽證及審計
Incorporation, Auditing,
Bookkeeping, Tax, &
Financial Planning



14905 S.W. Frwy, Suite 232, Sugar Land, TX 77478 (ReMax二樓)

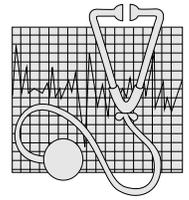
Tel: (281) 207-5224, 5204 Fax: (281) 207-5203



唐衍賢醫師 心臟專科

Sherman Y. Tang, M.D. F.A.C.C.

Sugar Land Cardiology Associates



心導管、血管氣球擴張術及支架安裝權威

主治：心臟及全身血管阻塞（包括：冠狀動脈、頸動脈、腎動脈及腳部動脈）、高血壓及各種心臟血管疾病。

- 美國內科鑑定醫師 *American Board of Internal Medicine.*
- 美國心臟學會鑑定醫師 *American Board of Cardiovascular Medicine.*
- 美國介入性心臟學會鑑定醫師 *American Board of Interventional Cardiology.*
- 美國心臟學院院士 *Fellow of American College of Cardiology.*

3527 Town Center Blvd. South, Sugar Land, TX 77479

Tel: (281) 491-6808 • Fax: (281) 491-6801

關懷華語團隊 一是一個全國性的安寧照顧公司

CHINESE DIVISION of COMPASSIONATE CARE HOSPICE

歡迎電話查詢相關問題

- ★提供安寧緩和療護。
- ★接受多種醫療保險及Medicare, Medicaid.
- ★有專業醫生、護士、社工、院牧、護佐、義工等，居家探訪照顧。
- ★提供中、粵、台、英語服務。

華語團隊聯絡人：

- 黃馨誼—註冊護士
Sherry Huang, RN
- 林美絢—社工人員
Melody Lin, LCSW

中文電話專線：713-688-0649

緊急電話：1-866-535-3247

網址：www.cchnet.net/chinese

傳真：713-688-0459

地址：2020 North Loop West, Suite 140, Houston, Texas 77018



熱誠的服務華人社區



CPA 會計師

黃振哲

Certificated Public Accountant

**6100 Corporate Dr., Suite #350
Houston, TX 77036
Tel: (713) 541-9808
Fax: (713) 541-4432**

蕭冠英汽車修理廠

JOSEPH AUTO SERVICE INC.

Tel: (713) 776-2926 · Fax: (713) 776-2962

9903 HONEYWELL, HOUSTON, TX 77074

每週日休息 營業時間：星期一至五 8:00AM~5:30PM，星期六 8:00AM~2:00PM

鍍金噴漆部

- 代辦保險公司理賠，租車
- 全新無塵式噴漆房
- State Farm 保險公司指定鍍金廠

舊車部門

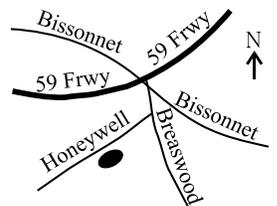
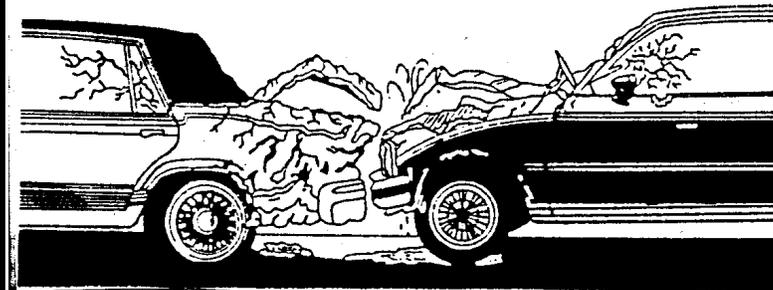
各種舊車買賣：
各種款式日本車，
狀況優良，有保證

引擎部門

- 引擎調整
- 水箱清洗
- 剎車系統
- 拖車服務
- 冷氣系統

自動變速箱油及油蕊

信譽保證



田氏保險公司 FARMERS

十多年豐富經驗、服務熱忱、價格極優

Tel: 713-590-4666

汽車	房屋	退休
商業	人壽	工傷
健康	水災	風災
癌症	意外	重病



願神
保守 安慰
每位癌友及家人

田莉芬 Tammy Yang

歡迎上網查詢 www.tammyyang.com

- 最經濟划算的個人或團體健康保險計畫
- 最詳盡的報價服務，讓您清楚了解內容之後，再作選擇
- 最大最頂尖的醫生和醫院體系 (Blue Cross & Blue Shield of Texas, Aetna, Humana, CIGNA, UnitedHealthcare & more)

6100 Corporate Dr. #268, Houston, TX 77036 (福祿大樓二樓，近光鹽社)

泰安地產投資公司

Tel: (281) 412-3949

Fax: (281) 412-3222

Pearland Office



www.assistrealty.com

Tel: (281) 491-1188

Fax: (281) 491-1187

Sugar Land Office

★誠信可靠★專業服務
★經驗豐富★商業住宅

Cell: 832-868-9988



周景仰
Charles Chou
Broker

獨家提供賣屋優惠

\$2,995

E-mail: cychou88@msn.com

Pearland	NASA
Silver Lake	Clear Lake
Shadow Creek	S. E. Area
Sugar Land	Medical Center
New Territory	Bellaire
Lake Olympia	West-U

Pearland 281-412-3949
Sugar Land 281-491-1188



我們以嶄新的面貌、全新的設備，
強大的陣容，專業的知識，
誠摯的態度，為您提供全方位服務。

歡迎舊雨新知前來蒞臨指導



American First National Bank
恆豐銀行

Main Office / 713-596-2888

9999 Bellaire Blvd., Houston, TX 77036

First Colony Branch / 713-596-2588

4717 Highway 6., Missouri City, TX 77459

Harwin Branch / 713-273-1888

7400 Harwin., Suite 168, Houston, TX 77036

Long Point Branch / 713-273-1838

1401 Gessner Rd., Suite A & B, Houston, TX 77080

Katy Branch / 281-762-6688

1231 South Mason Rd., Katy, TX 77450

Richardson Branch / 972-348-3488

400 N. Greenville Ave., Suite 7, Richardson, TX 75081

Harry Hines Branch / 972-348-3433

11526 Harry Hines Blvd., Suite 104, Dallas, TX 75229

Plano Branch / 972-348-3466

240 Legacy Dr., Suite 112, Plano, TX 75023



三線道汽車存款

以心服務 · 服務至心



恆豐銀行 氣象萬千 恆豐銀行 深得我心

休士頓角聲社區中心

基督教角聲佈道團

7001 Corporate Dr., Suite 379, Houston, Texas 77036, Tel: (713) 270-8660

事工簡介：

- 文字及傳播事工：出版號角月報，「年刊」，「角聲情季刊」，皆可在角聲國際網路上瀏覽：www.cchc.org 本年度「號角月報」在世界各地共派發了440,000份。
- 角聲癌症協會：為華人社區提供防癌知識和癌友關懷服務，並與主流癌症機構建立聯繫網絡，擴大華裔社區的癌症資源。詳情請上網 www.cchc.org/cancer 廖惠美（電話：713-270-8660）
- Agape Learning Center 角聲兒童教育中心：嬰兒由18個月至6歲兒童學前教育，在最理想中的環境學習，雙語師資，另有暑期班。（地址：10305 South Main, Houston, TX 77025 電話：713-663-7040，Fax: 713-663-7081）
- Living Hope Counseling Services 角聲輔導中心：提供婚前教育，婚姻與家庭諮詢服務，電話：713-293-2999。

吉福保險公司



Commquest Insurance

服務週到 • 理賠迅速 • 歡迎洽詢



韓雯

Wen H. Tu

YOUR ONE-STOP SOURCE FOR ALL OF YOUR INSURANCE NEEDS

個人保險 Personal	商業保險 Commercial
• Auto / 汽車	• Auto / 汽車
• Home / 房屋	• Property / 產業
• Flood / 水險	• Restaurant / 餐館
• Health / 健康	• Retail / 零售
• Life / 人壽	• Wholesale / 批發
• Annuity / 年金	• Workers Comp / 勞工

商業資產，責任與勞工保險是業主一項最大的開銷。我們代理許多家保險公司，可為您選擇最佳的保險項目與最經濟的保費。我們願為您比較保額與保費。不同的保險公司有不同的專精，請相信我們的職業知識與誠信。

Tel: 713-590-4668

Fax: 713-590-4778

6100 Corporate Dr. #268 Houston, TX 77036-3419

www.commquestinsurance.com



林太太

買房子 賣房子

肯定要找
林太太

請參看

www.sellandbuyhome.com



RE/MAX
Southwest



832-788-9248, Jane Lam GRI, CBR, ABR

832-423-9572, Khanh Vo 英、越語，買方代表

1. 四棟建築，25單位一房一衛，公寓出售，要價一百八十五萬，投資報酬率7.9%，休士頓Heights高級區內絕佳位置，1990年全部重新整修，1998年鋪蓋金屬屋頂，維修良好，出租紀錄佳，The Heights Colony, 303 East 9th Street, Houston TX
2. 糖城Woodstream，一層樓，4房2衛浴，新油漆，地磚，木板Clements高中，租\$1550
3. 糖城，2006年二層樓洋房，4房2.5衛，有灑水系統，Austin高中，租\$1550
4. 高級Galleria，14F，漂亮景觀大廈居高臨下，1095呎，2房2衛，木地板，24小時大樓管理，管理費\$336/月，僅售\$21萬4

Sold

5. Single family House for sale: 9431 Water Edge Point, Humble TX, Sales Price \$140,000
4 bedrooms/2 bath. Built 2006
6. Prime Commercial Land For sale:
4 Acres located on Highway 249 @ Smiling Wood Wal-Mart Development Nearby, perfect for shopping center/retail, Asking \$12 psf, 2.1M
7. 4.33 Acres located on FM 1488 @ Gable Circle New Developing area between Tomball and The Woodlands, Asking \$5.25 psf, \$990,000



see and soar like an eagle

群鷹視學眼科中心

鮑亞群 視學眼科博士 Dr. Yachin Bao

Member American Optometric Association
Member Texas Optometric Association



全新先進設備 醫術精湛周全
診治各類眼疾 青光眼專執照
幼兒視力保健 斜視弱視矯正
控制預防近視 精配隱形眼鏡

營業時間：
週一至週五 9am~6pm
週六 9am~4pm
週日 公休

接受多種醫療保險
及視力保險

電話：281-491-2199

傳真：281-491-2332

網址：www.EagleEyeCtr.com

E-mail: eagle.eye.center@gmail.com

附設各種名牌鏡框專櫃, 最新款式, 一年保修
Prada, Fendi, Dior, Gucci, Giorgio Armani, Silhouette, Juicy Couture, CK,
Nike, Via Spica, Elizabeth Arden, Kate Spade, Elle, Jhan Barne, Locoste,
IZOD, OP, Fisher Price, Coach and Nautica, Thelia Girls, Timex....., Etc.

※ 精通英語, 國語及台語, 略知粵語, 西班牙語 ※

1730 Williams Trace, Suite J, Sugar Land, TX 77478 (Hwy 59 & Williams Trace)



\$100 off when you purchase a complete pair of progressive glasses.



\$75 off for new ortho-K contact lenses fitting.



\$50 off when you purchase a complete pair of bifocal or single vision glasses.

not apply with any insurance discount plans.

expired 12/31/2011

范氏

車體精修廠 Houston Collision Inc.

專業鈹金為傲

精巧工藝為修

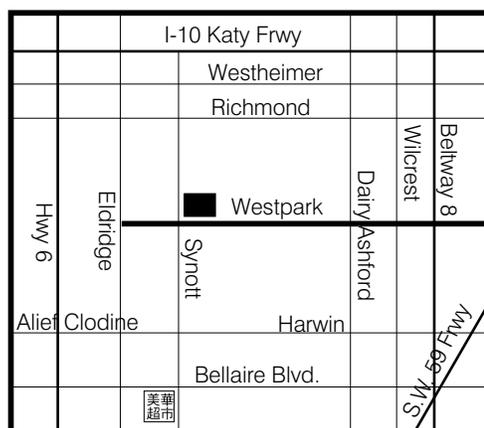
讓您的愛車

光鮮亮麗 福盈奔馳

Tel: (281) 293-8399

The Best in the West

- ★多家修車廠極力推薦
- ★無塵電腦噴烤漆房，大樑設備
- ★I-Car, ASE 合格技師為您服務
- ★精通保險理賠
- ★價格合理
- ★唯一最專業，最值得信賴，優質的鈹金、噴漆廠



13100 Westpark @ Synott, Houston, TX 77082

(美華超市往北 Westpark 交叉口)

林志豪與包德士律師事務所

LIN & VALDEZ L.L.P. Attorney at Law

713.339.4200

9999 Bellaire Blvd., Suite 360, Houston, TX 77036 (復豐銀行大樓)

E-mail: linlawfirm@yahoo.com



林志豪律師
德州聯邦地方法院
聯邦第五巡迴法院出庭律師

三位資深律師及專業助理，集逾50年執業經驗提供專業法律服務。

法律助理：Catalina Valdez，休士頓大學LLM，羅馬尼亞律師
于淵，印第安那大學LLM，中國律師

移民 WWW.IMMIWEB.COM

專業移民網站，最新移民
資訊，排期表，盡在移民網

- ◆H/E/L/O簽證申請，轉換學生身份
- ◆傑出人才，研究人員，國家利益豁免
- ◆PERM快速勞工卡申請（許多成功案例）
- ◆宗教移民，受虐配偶自我申請
- ◆廚師，工程師，研究人員，護士，專業，藝術與運動人員移民，物理治療師
- ◆親屬移民，未婚夫妻申請
- ◆政治庇護，移民保釋，法庭上訴



Alfred Valdez
律師

商業與民事訴訟

- ◆公司，投資，生意買賣過戶
- ◆商業地產買賣，租賃，諮詢，顧問，文件準備，審閱，過戶
- ◆商標，商名申請與保護
- ◆州內，聯邦與跨國民事訴訟

遺產規劃與信託

- ◆遺囑，保險與避稅信託
- ◆遺產規劃與處理，遺囑認證
- ◆法定與醫療授權書
- ◆財產保護規劃，諮詢顧問



Andrew Whang
律師

家庭

- ◆協議離婚
- ◆爭議離婚訴訟
- ◆收養，監護，改名
- ◆婚前與婚後合約

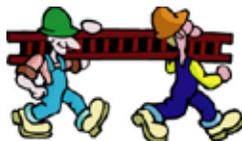
破產

- ◆個人與公司破產
- ◆債務談判
- ◆停止債務催討
- ◆第7及11章破產

刑事辯護

- ◆聯邦及德州刑事法庭辯護
- ◆仿冒 DWI 及各類刑事案件

Licensed to Practice in All Texas Courts. Not Certified by Texas Board of Specialization.



Steve's Home Repairs
On all repair/Remodels

房屋裝修包括：

浴翻新及水電維修
籬笆換修及內外油漆
地板及磁磚換新
屋頂及牆壁換修
免費估價及收費合理
質量保證及信譽第一

電話號碼：281-750-1147

聯絡人：Steve Chen

E-Mail:

Stevechenindy@yahoo.com

童雅各冷暖氣公司

COZY A/C & HEATING INC.

Tel: (281) 565-7050

Fax: (281) 265-0377

TACLB 013610C

商用、住家

冷暖氣及家電



以賽亞書53:5：「因他受的鞭傷我們得醫治。」



中華文化服務中心

CHINESE COMMUNITY CENTER

※ 文心幼稚園 Child Development Center

嬰兒至五歲兒童學前教育最理想的環境，雙語師資。

※ 青少年課 Youth Program

- 課後輔導：ESL 英語、電腦、美術、體育等。星期一至五 3:00PM~6:30PM。
- 夏令營：包括上課學習及戶外教學，星期一至星期五，7:30AM 至下午~6:30PM。

※ 中文學校 Language School and Leisure Learning

- 中文班：週六、週日上課—漢拼簡體字班，漢拼繁體字班，學前至十二年級，注音繁體班，成人中文班，西班牙語，兒童日語。
- 英數班：SAT，ESL，小學至高中英語加強班；資優數學，幾何，代數，主人翁心算。
- 青少年社團：CYS (青少年聯誼社)，JA (青少年成就社)。
- 青少年及成人健身，才藝班：籃球，桌球，Hip Hop，瑜珈，太極，國際標準舞，文化特藝，手工美勞，摺紙，繪畫，棋藝，鋼琴，小提琴，中提琴，大提琴。
- 室內體育館(會員制)：提供籃球、乒乓球、羽毛球、元極舞、有氧舞蹈等等活動。

※ 成人教育 Adult Education

- 英文班：基礎英語、英語發音班、文法班、英語初級、中級會話、入籍準備班。
- 職業訓練 Job Training / Placement Service (文書、會計、電腦入門、求職輔導) 代尋工作：祕書、簿記、電腦軟體或銀行操作員。醫療檔案專業人才訓練班。優良師資，收費合理，如符合美國政府低收入標準者，可申請助學金。

※ 年長助理就業輔導 Senior Community Service Employment Program

幫助 55 歲以上住在哈里斯郡低收入亞裔長輩找半職工作。(SCSEP)

- 夏季電費補助 Comprehensive Energy Assistance Program (CEAP)
幫助 60 歲以上或殘障者之低收入家庭申請電費補助。
- 幫助低收入戶節省能源的「房屋節約能源計劃」(Agencies In Action)。

※ 社區服務 Community Service

提供社區及福利諮詢，轉介服務，居家看護培訓，致力協助年長及新移民充實新知。

耆英養生班 (Adult Day Program) - 會員制 (55 歲以上)：塑身健身操、太極、如意舞、瑜珈、乒乓球、國標舞、卡拉 OK、養生餐教學、手工藝、編織、麻將、橋牌、健康講座、郊遊。

※ 其他服務

低收入戶免費報稅服務

§ 本中心獲得

美國聯合公益基金會 (United Way)
聯邦、州政府、休士頓市政府 (City of Houston)
及其他多項基金贊助，提供社區綜合服務。



United Way of Greater Houston

地址: Address: 9800 Town Park Dr. Houston, TX 77036
電話: Phone: (713) 271-6100 傳真: Fax: (713) 271-3713
網址: web: www.ccchouston.org



WINFORD FUNERALS

休士頓唯一華人自營 (具有四十多年服務經驗)

福地時時祐子孫

永福殯儀

館內自設電動火化場

免去往返奔波，省時省事又省錢

永恆處處獲金玉

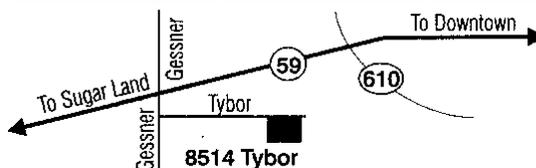


永 VINH
福 PHUOC

(713) 771-9999

鄧樹良 (粵、華語) · 黃小娟 (粵、越語)

.....打通電話便即安排服務 (24小時)



8514 Tybor Drive, Houston, Texas 77074 (Gessner @ S. W. Frwy)

禮堂新敞 光麗莊嚴 各種宗教 中西儀禮 服週全式 棺槨石碑 多欸陳列 豐儉皆備 日夜服務 收費公道 華人葬禮 經驗豐富 靈柩骨灰 運返家鄉 自置墓地 清幽便利 保險福利 預辦身後 專人代辦 協助孤貧 花牌花籃 隨時供應

鑫匯地產投資管理公司

Houselink Service, LLC



Amy Shao

手機 (832) 878-8988
E-mail: amyshaorealty@gmail.com
Website: www.houselinkservices.com
Realtor (逾10年經驗)
Mortgage Consultant (10年經驗)
Property Locator (全美)

鑫匯盡心盡力誠信助您

- 買賣 新屋、舊舍、土地、生意、倉庫
- 租賃 房屋、倉庫
- 管理 物業
- 投資 土地、房屋、生意—全美
專精REO, FDIC, Wholesale物業—超值
- 貸款 住家、商業，專精德州，遍及全美
- 籌建信譽 申辦信用卡，修復信用記錄—全美
- 物業稅 抗辦—不成功，不收費

5855 Sovereign, #D152, Houston, Texas 77036

• 資深專業 • 友愛熱誠 • 精進服務 • 歡迎諮詢

郭 9015 照相



2張 5元

歡迎比質量，比價錢，貨比三家不吃虧！
辦理移民需照相，移民官員最信他。
服務周到 立等可取 準不退件

不滿意
不收費

大会及婚宴录像、照相价格优惠/打指印(政府认可)

281-323-8282 必須提前 30 分鐘電話預約

惠康超市廣場對面(看手相後面), 停車方便 週一至六: 8AM-8PM

9015 Bellaire Blvd. #107A Houston, TX 77036

EDWARD CHAN, M.D.

二陳啟華眼科醫學博士二



休士頓 Baylor 醫學院眼科醫學博士

主治：

近視矯正手術，白內障，角膜移植，
青光眼，眼翼，近視，斜視，眼部
整容和一切眼疾。精通最新進手術
和雷射激光治療。

附設：眼鏡專櫃，隱形眼鏡

休士頓：

7737 S.W. Frwy, #850, Houston, TX 77074

預約電話：**(713) 271-2271**

(59 & Beechnut St.)

糖城新址：

20/20 Eye Clinic & Optical

4675 Highway 6 South, #B, Sugar Land, TX 77478

電話：**(281) 277-6100**

(Highway 6 & Dulles Ave.)

• 診所人員通國、粵、越、西、英語

• 接受各種醫藥保險及政府醫療卡，Vision Plan

王禮聖醫學博士癌症專科 Alexander Wong, M.D.

Board Certified in Internal Medicine and Medical Oncology

- ◆ 美國癌症科特考文憑
- ◆ 美國內科特考文憑
- ◆ 美國癌症醫學會會員
- ◆ 美國內科學院院士

Location 1: 16659 Southwest Freeway, #581, Sugar Land, TX 77479

Location 2: 12121 Richmond Avenue, #212, Houston, TX 77082

預防癌症、定期檢查、及早治療、可保安康

預約電話：281-491-0561

 **長青藥局** EVERGREEN PHARMACY
9180-A Bellaire Blvd., Houston, Texas 77036 (惠康超市西側)

藥劑師：Claudia 裴
Crystal 王

- * 醫師處方藥 * FAX
- * 各種成藥、器材 * 打手指模印
- * 政府Medicare D、Medicaid、
小孩CHIP、接受各種醫藥保險卡

營業時間：

星期一至五 9:00AM - 6:00PM

星期六 9:00AM - 3:00PM

星期日 休息



Tel: (713) 541-1234

Fax: (713) 541-1101



西南庭園美化公司
(庭園美化及澆水系統)



服務項目：

新園設計 舊園整修 鋪草種樹 菜圃花園
雜草處理 施肥保養 商業割草 定期管理
裝設自動灑水系統 免費設計 歡迎比價

* 德州園藝專業執照 * 德州灌祝澆系統執照

Tel: 281-277-2953 朱洽

Cell: 281-610-2020



Making DREAM come true...

Lilyyueh@comcast.net

迅速賣屋

(713) 530-2898

MAKING DREAM COME TRUE...



Lily 岳 豪門地產

專精 法拍屋、投資、租屋、管理
高爾夫球場、臨湖、模範學區、豪華農場

好屋好價好學區

住家地產

- ★新舊屋買賣協助貸款
- ★全程協助完整服務 (找屋、出售、貸款、產權過戶)

全新屋

- ★Katy、糖城
- ★選地、建屋
- ★與建商簽約、洽談
- ★精於談價、為您爭取 \$\$\$

商業地產

- ★土地投資
- ★商業大樓
- ★生意買賣
- ★購物中心 / 商場
- ★旅館、餐館
- ★西南、好運大道、倉庫出租
- ★西北區土地工廠買賣

法拍屋

- ★投資良機
- ★低於市價數萬
- ★安排維修
- ★租賃管理
- ★歡迎外州投資

- 想許您自己一個理想家園嗎?想許您的孩子一個美好的未來嗎?
- 想為您的孩子尋找模範學區嗎?想上糖城著名的 Clement 高中;Katy 著名的 Taylor 高中嗎?請洽 Lily 岳!!全心全力助您美夢成真

可口佳餚 經濟美味 何處覓小館

經濟客飯:

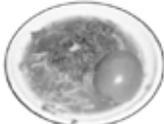
菜式多, 份量足, 色香味俱全

各式家常麵點:

正宗台式切仔(米粉、麵), 香菇肉羹
燕皮餛飩麵、牛肉麵、鮮蝦餛飩麵

可口便當, Party Tray

供應大小團體聚餐, 家庭宴客, 歡迎預訂



道地台式: 鹹水鴨

應景提供各式點心, 韭菜盒子, 八寶粥,
小米粥, 波霸奶茶, 薏仁綠豆湯

電話: (713) 995-0343

9600 Bellaire Blvd., #121 (王朝商場內)

UNI INK

HP. CANON Copier Printer 保養維修 INK & Toner 填充

由你印

- ◆ Inkjet / Toner Refill - Brother, HP, Canon...
- ◆ 複印、打印機、電腦買賣、維修 ◆ 護照ID照、宣傳單
- ◆ 全彩/黑白複印、裝訂、塑封 ◆ 堂食、外賣單印製

713-772-6732 832-768-2282

9403 Bellaire Blvd #49 (好又多超市對面, 金城銀行旁)

Cardiology

容永騏 醫學博士

Steven Yong M.D., Ph.D., F.A.C.C.

心臟及血管疾病專科

精益求精 細致周到

歡迎電話預約及查詢

713-779-8148



擁有設備齊全之診所于休士頓西南區及糖城
接受 Medicare, Medicaid 及其他保險



美國心臟學會會員 (F.A.C.C.)

畢業於休士頓貝勒醫學院心臟專科

Baylor College of Medicine

西南區

8200 Wednesbury Lane, #100

Houston, TX 77074

近西南醫院, 2 號電台旁

糖城

16659 S.W Freeway, #331

Sugar Land, TX 77479

門診時間：星期一至星期五 上午9:00~下午5:30

Dance Art

潘立平舞蹈學校

教學內容：

芭蕾舞、民族舞、爵士舞、
現代舞、古典舞、獨舞、
健美操、國標舞、模特兒、
成人舞蹈班、少兒體操
踢踏舞

教學宗旨

專業，愛心，耐心，一流教學水平
鮮明的民族風格...教學和舞蹈創作獨樹一幟...

著名舞蹈家潘立平 親自授課

新增：金老師親自教授
Line Dance, 排舞

一起為了您的孩子更加聰明活潑，
培養氣質，美感風度...

舞蹈大廳出租
請預約

國家一級舞蹈演員
學生在國際得 8 面金牌銀牌獎

- 北京軍藝舞蹈系
- 中國舞蹈協會理事
- 美國國際藝術協會會員
- 美國多所大學客座教授

舞蹈用品服裝、國際舞鞋出售

新生送練舞鞋，名牌練舞服

學生年齡：三歲至成年，
按不同程度，年齡，分班

服裝、道具、場地 出租

第二孩子優惠

休士頓唯一表演過大型芭蕾舞劇
白毛女，英嫂 兩個主要角色

德州歷史最悠久

一流教學設施
最高教學水平
華人舞蹈學校

電話：281-798-9879 281-903-3516

總校：9888 Bellaire Blvd. #166 TX 77036 黃金廣場內

E-mail: DanceArtHouston@gmail.com

美國福音證主協會

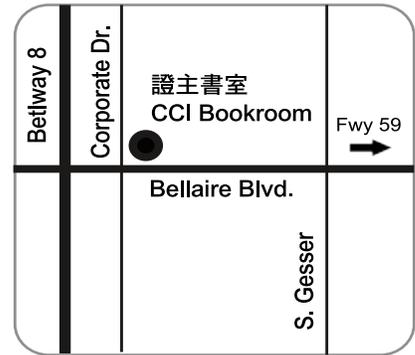
Christian Communications Inc. USA

證主書室

服務時間: 星期一至星期六
上午十時至下午六時



- ▶ 提供寬闊購書及閱讀空間
- ▶ 舉辦各類生活及信仰講座
- ▶ 提供教會所需各項資源
- ▶ 出版書籍及健康家庭雙月刊
- ▶ 關心中國教會
- ▶ 推動目的導向事工



地址: 9600 Bellaire Blvd., Suite 111, Houston, TX 77036 (王朝商場內)

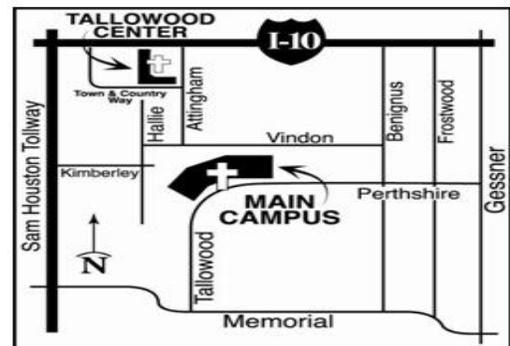
電話: 713-778-1144 外州訂購: 1-800-778-8482 傳真: 713-778-1180 電郵: cciusalm@cc-us.org 網址: www.cc-us.org

仁愛華人浸信會

Tallowood Chinese Baptist Church
-A Mission of Tallowood Baptist Church-

歡迎您來參加聚會!
Welcome to worship with us!

牧師: 李秋霖
Pastor Jason Lee



凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。馬太福音11:28

Come to me, all who labor and are heavy laden, and I will give you rest. Matthew 11:28 (ESV)

主日崇拜: 禮拜天早上 九點三十分

Worship Service: 9:30 AM Sunday

主日學: 禮拜天早上十點四十五分

Sunday School: 10:45 AM Sunday

禱告查經聚會: 禮拜三下午六點正

Prayer Meeting: 6:00 PM Wednesday

免費英語教學: 禮拜三早上 九點正

English Class: 9:00 AM Wednesday

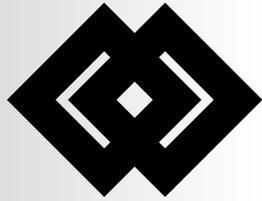
地址 10405b Katy Freeway

Houston, Texas 77024

電話: (713) 468-8241/(281) 380-3758

Email: jlee@tallowood.org

www.tallowood.org



CMCD LLC

Certified Public Accountants

From *Local* to *Global*,
Convert *Experience, Strategy*
to *Wealth, Success*

從區域到全球
化經驗,策略
為財富,成功



江桂芝
Mary K. Chiang
CPA, CFP®



卡士迪
Daniel Castillo
Board Certified, Tax Law
Texas Board of Legal Specialization
CPA



范鴻
Hong Phan
CPA and Certified
QuickBooks
ProAdvisor

▶ 各類稅局查帳
IRS Audit, Sales Tax Audit, etc.

▶ 員工福利稽查
Employee Benefit Plan Audit

▶ 跨國財稅規劃申報
International Tax Planning & Preparation

▶ 商業計劃管理資訊
Business Plan & Management Consultation

▶ 公司設立證照申請
Incorporation & License Application

▶ 電腦會計設立諮詢
Accounting System Set Up & Consultation
(QuickBooks, Peachtree, etc.)

▶ 報表編輯檢閱審計
Book Keeping, Compilation, Review and Audit

▶ 退休計劃設立完成
Retirement Planning & Implementation

▶ 財產規劃信託贈與
Estate Planning, Trusts & Gifting

▶ 商務諮詢投資理財
Business Consulting & Investment Planning

中文、英文、越語俱通
English, Chinese, Vietnamese

9999 Bellaire Boulevard, Suite 900, Houston, Texas 77036
9th floor of the American First National Bank 恒豐銀行九樓
Telephone: (713) 771-9646 Fax: (713) 771-0932
Email@CMCDLLC.COM

新 遷
址 移



713-270-8540

9889 Bellaire Blvd., #320
Houston, TX 77036

明利



713-270-7778

9896 Bellaire Blvd., #F
Houston, TX 77036



713-722-9977

1039 Blalock Rd.
Houston, TX 77055



活泉電腦開發的軟體為一家美國500大企業節省了4/5的人力



GCI

Grace Computer & Internet Corp.



www.gcishopping.com

活泉電腦網路公司

服務全面 誠信可靠 多年經驗 年年更新



軟體開發部

開發客戶各類自動化操作軟體：
零售批發，進口商管理軟體 生產廠家管理軟體



網頁設計部

應用最新flash動畫及數據庫，
提供網上購物車，容易修改的網頁
並提供網址注冊，網頁停泊等全面優質服務



電腦應用部

數位監控系統
數碼錄影圖像清晰
白天黑夜監控
通過網路看到
家中公司動態
室內外均可使用

收銀系統
餐館收銀軟體
零售商軟體
批發商軟體
條碼軟體等
觸摸式屏幕



設計印刷部

電腦切割塑紙貼字，帆布字條，名片，廣告
產品目錄，設計印刷T-恤衫

電腦服務部

電腦維修升級，清除病毒，視窗修復重建
辦公室網絡，電話線和音響系統佈線安裝架設
中文手寫板

多媒體服務

攝影服務，錄影製作，編輯，錄影帶轉成光碟

會議廳出租

投影設備齊全，高速T1上網，可容100
人，備有餐點茶水區 時間靈活

持有德州安全局執照



多種專業認證
多項服務項目
目前客戶：

多家公司代理 多個開發軟體
多樣客戶群體 歡迎多多光臨
亞裔企業 美國500大企業
政府機購 教育部門

活泉電腦 服務社區 擴大營業 歡迎光臨

西南華埠
精英廣場內

Tel: 713-779-8444

1-800-521-4426

Fax: 713-779-6226

6918 Corporate Dr., #A16

Houston, TX 77036

info@gracecomputer.tv

Mon - Fri : 9:00 am - 6:00 pm

Saturday : by appointment only

www.gracecomputer.tv

如何選擇一台... 適合您家庭用的鋼琴?

無論是在品質、音色、觸感、外形
以及價錢方面..我都會給您最好的建議



買鋼琴請找鋼琴專家

Maggie Ying 832-594-7267

www.ChinesePianoLady.net

Maggie,

Thank you so much for sharing the love of music and family. We have been so blessed to have the piano back in our home. When the girls surprised me with the delivery, I just started to cry. I never wanted to sell my piano so this really brought an emotional gift back into my life.

There is not a day go by that we don't play the piano. I've already started to teach the little ones. They know base clef is a low sounding "frog" and the treble is a high sounding "butterfly." We have flash cards we used when my girls were younger to help them remember their notes, they are in use again.

Such joy has come. Your skills of just gently sharing the beauty that surrounds you amongst the pianos sold the girls on the return of their love...music.

Thank you so much. I shall never forget the day music returned to the soul of our family. And you were a part of the story.

With much appreciation,
Shirley M. Martin
Kerry and Sharon's mom

I like to refer to Maggie as my "piano fairy". From the moment I stepped foot into her place of business, The Piano Company, I knew I had come to the perfect place! Maggie was warm, charming and extremely knowledgeable about everything piano related. She listened to my needs - most important of which was my undying wish to reconnect with how I played piano for the larger part of my childhood - and she led me to the perfect piano for me: a gorgeous walnut baby grand piano, which sits in my living room today by the French doors and the fire place: The piano that made my dreams come true!

I sit at my piano today and every time I am able to play more and more like I used to, I smile to myself and know that this couldn't have been possible without my piano fairy Maggie ☺

Maggie, thank you for being incredibly understanding and wonderful to work with. You made the entire experience a true pleasure for me, so thank you again for making an aspiring actress' dreams now a reality. I am finally playing my Moonlight Sonata again!

With warmest regards always,
Many thanks,
www.sherinsolar.com

Hi Maggie

We really enjoyed the time you spent with us and the special attention that you gave us. I highly recommended you to Lauren's piano teacher and she seemed impressed with what I shared and will recommend you to her new students.

Thank you,
Carole

"Working with Ms. Ying was an absolute pleasure. All of the details of our rental were handled with efficiency and expertise. She listened to what our needs were and came up with a situation that worked wonderfully!"

John Krystyniak
Tomball High School Choir
Region IX Music Orchestra Contractor

身為專業的鋼琴表演與教育工作者 我深深了解好的樂器是如何讓孩子習琴事半功倍,讓演出者更能自在的詮釋音樂. 感謝Maggie親切及專業的服務, 和她細心為顧客需求著想的態度. 她的推薦讓我們學校的音樂廳更加完美.

康博士學苑 音樂主任
(Campbell Learning Center) 王薇薇
www.clc-houston.org

Prior to purchasing my piano from Houston Piano Company, I had shopped around for several months. The minute I walked into Houston Piano Company and met with Maggie, I knew I'd found the right place to purchase my new piano. Maggie spent a couple of hours with me, patiently explaining the different studio pianos, the pros and cons of each, playing on each one to let me "hear" the difference, and in the end, she was definitely able to give me the best deal in the city on leasing my piano prior to purchasing it. When the time came for me to purchase my Yamaha U1, Maggie was able to work with me on every aspect of the purchase, including following up weeks later to ensure I had redeemed my "free tuning" certificate. While the prices at Houston Piano Company were definitely the best in the city, it is the customer service I received from Maggie that will keep me coming back. I'm her customer for life! "

Nancy Jane Otto
Greenwood King Properties

有著將近**20**年的鋼琴專業服務經驗
將會是您買賣鋼琴時 最忠懇的諮詢對象。

杏林物理治療診所



林琬真 物理治療師
台大醫學院畢業
35年經驗

專治

骨科疾病復健 神經疾病復健
慢性肌肉疼痛 運動傷害
老人疾病復健

歷任：

Angleton Hospital,
West Houston Clinic,
Doctors On Wilcrest Clinic 物理治療主任

設備先進完善

最新電療 超音波 雷射 脊椎牽引 運動設備

頂好區

6100 Corporate Ste 375
周一三五 9-1

近糖城區

11589 Wilcrest
周一三五 1:30-5:30
周二四 9-4:30
周六 9:30-1200

請電話預約 (281) -575-8288

接受Medicare 工傷 Medicaid 一般PPO

尊嚴。舒適。
關懷備至。



安寧院致力於提供一切周到完善的服務。

Evercare™ 寧養和善終護理 (Evercare Hospice and Palliative Care) 幫助您和您的摯愛充滿勇氣並舒適地度過生命最後階段。這是一種在人生最艱難時期提供的特殊護理服務。

有疑問？

請按下列方式聯絡 Evercare™ 寧養和善終護理：



診所： 713-219-6490

傳真： 1-866-623-9867



EvercareHospice.com

首都銀行

- 德州唯一股票上市華資銀行
- 服務休士頓社區超過 22 年
- 總資產達 16 億美元
- 各項存款、貸款服務，網路銀行，滿足您的銀行需求



尊重生命 關懷人群

感謝您的參與和支持



生活中加點味道，
為生命點盞燈，
讓光與熱照亮週
遭！



9600 Bellaire Blvd., Suite 252
Houston, Texas 77036
713-414-3556, 888-414-3556
www.metrobank-na.com