



以愛心知識為基礎 · 關懷服務弱勢群體 · 促進全人健康 · 更新我們社區



光鹽社社區健康活動 免費防治三高333健康日

活動：醫療諮詢, 健康篩檢, 健康講座
時間：2月8日 · 週六10am至2pm
地點：華人聖經教會 (6025 Sovereign Dr., Houston, TX 77036)
電話：光鹽社 (713-988-4724)

特殊需要關懷互助小組 與孩子一起做元宵

時間：2月15日 · 週六 ·
11:30 am-1:30pm
地點：光鹽社辦公室

阿滋海默症互助小組 二月份聚會

時間：2月15日 · 週六下午2至4時
地點：光鹽社辦公室

光鹽社廣播網節目預告

心靈加油站 (AM 1050) 主持人李論
時間：每週一上午9:30-10:00
2月3日 合神心意的婚姻
2月10日 雙贏的婆媳關係
2月17日 走出失敗婚姻：姐妹訪談
2月24日 牧師聽眾婚姻問題解
粵語飛揚 (AM1320) 或
<http://fly1320.webnode.com/> 收聽
時間：每週一至五下午3:00-3:30

光鹽社社區健康講座 吃的營養科學

主講：張文慧博士
分子腫瘤生物學家 / 免疫學家 /
健康教育專家 / 營養學家 / 授證
整體治療醫師
時間：2月1日 · 週六下午2至4時
地點：華人聖經教會 (6025 Sovereign Dr., Houston, TX 77036)

光鹽社西北社區關懷講座 探索正常老化和失智症的真相

主講：阿滋海默協會【有中文翻譯】
時間：2月15日 · 週六下午2至4時
地點：西北華人浸信會 (13130 Perry Road, Houston, TX 77070)

光鹽社2014年慈善音樂會

時間：2月22日 · 週六 · 下午3:00
地點：曉士頓中國教會 (10305 S. Main St., Houston, TX 77025)
目的：為防癌教育、特殊需求募款
售票處：光鹽社713-988-4724

光鹽社社區關懷服務 法律服務中心

服務對象：低收入華人家庭
內容：提供免費中文法律諮詢服務
時間：每週三 · 下午4至6時
地點：光鹽社辦公室【需要者，請先來電報名713-988-4724】



2月份節目表：(ITV 55.5)

主持人孫威令、孫明美
時間：每週二下午7:30~8:00
2月4日 心理：黃明訓教授
2月11日 慈善音樂會介紹：劉會緣和鄧福真
2月18日 / 25日：介紹安德森癌症中心：Dr. Bogler 和周琦主任

目錄：

漫談癌症新發展	2
光鹽社2014慈善音樂會	5
有機食物：避免癌症的較健康食物	6
特殊關懷中心新年聚餐 / 防治三高333健康日介紹 / 活動花絮	7

顧問	袁昶黎	陳康元	王禮聖
	黃嘉生	劉如峰	江桂芝
	張學鈞	李納夫	張大倫
理事長	鄧福真		
副理事長	林琬真		
理事會秘書	孫威令		
理事會財務	遲友鳳		
理事	黃繼榮	潘敏	韓雯
	冷國聰	鄧明雅	劉再蓉
	陳瑞坪	劉會緣	
總幹事	孫紅濱		
行政助理	陳邱梅	劉如	胡兆祖
	李勁秀	林莉婷	
癌友關懷	鄧福真	劉如	林佐成
	廖喜梅	韓雯	錢正民
	黃玉玲	楊姝	唐萬千
	黃惠蘭	盧麗民	劉綱英
	李筱梅		
福音廣播	戴秋月	李論	戴禮約
	江桂芝	孫威令	唐萬千
	冷國聰		
特殊關懷	遲友鳳	侯振蕙	陳卓璋
	李輝	孫明美	戴麗娟
	曹松	彭灼西	曹王懿
粵語飛揚	岑振強	林爾玫	方方
年長關懷	阮麗玲	陳秋梅	
西北辦事處	余南燕	甘玫	
財務委員會	遲友鳳	黃玉玲	
審計委員會	江桂芝	孫威令	
法律顧問	沈彥偉	歐陽婉貞	
	Mathew Warren		

漫談癌症新發展

洪明奇博士主講。孫紅濱翻譯整理

光鹽社在 2014 年 1 月 4 日新年伊始 舉辦的第一場健康講座，特別請到洪明奇博士為華人社區帶來關於癌症新發展的最新資訊。

洪明奇博士為德州大學安德森癌症中心基礎科學研究副校長兼分子細胞腫瘤學系主任。1973 年，洪明奇院士畢業於台灣大學化學系，並於 1977 年取得台灣大學生化科學研究所碩士學位。隨後，洪院士赴美深造，就讀以生物化學領域研究著稱之麻州 Brandeis 大學，於 1983 年取得博士學位。並於麻省理工學院進行博士後研究（1983-1985）。

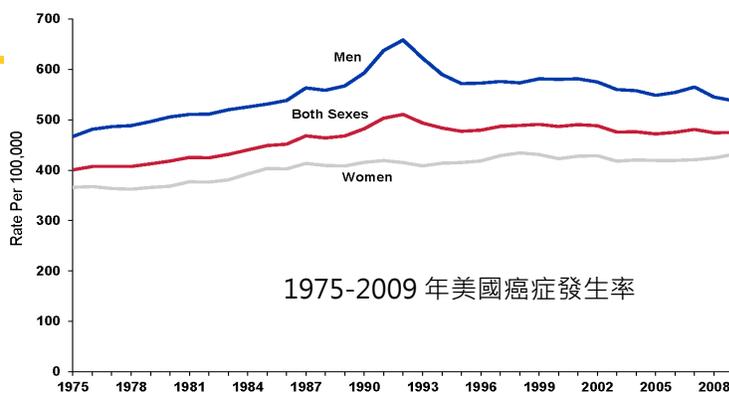
1986 年，洪院士應聘至德州大學安德森癌症中心，展開他璀璨的研究與教學生涯。迄今洪院士仍執教於分子細胞腫瘤學系，他教學認真且幽默風趣，深獲學生與同事歡迎，曾三度獲得美國德州大學休士頓健康科學中心 John P. McGovern 傑出教職員獎。教學之外，洪院士亦有豐碩的研究成果。

洪院士為首先選殖出與乳癌發生高度相關之致癌基因 HER-2/neu 的科學家之一（1986 年），此一致癌基因的選殖與發現，亦成為乳癌研究史上的重要里程碑。此外，洪院士亦發現表皮細胞生長因子受體的核轉移現象，當表皮細胞生長因子受體由細胞膜表面進入細胞核，可調控細胞生長，並與腫瘤抗藥性的發生有關。此一研究為傳統細胞生物學注入新觀念，也為腫瘤治療策略提供了新思維。

癌症的統計資料

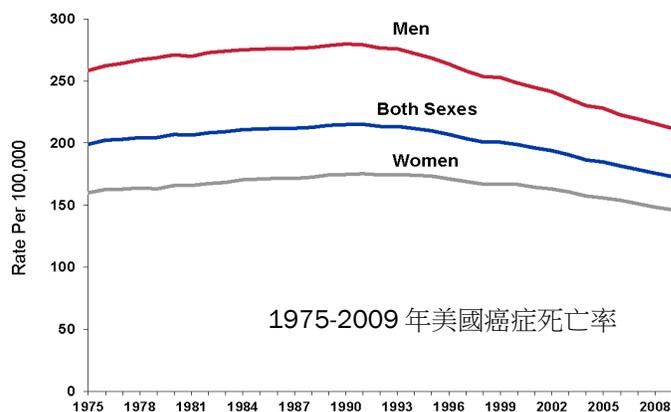
癌症一直是困擾並威脅人類生活品質的主要疾病之一，根據美國國家癌症研究院研究指出，2013 年美國統計顯示約有 166 萬人被診斷出得到癌症，將近 60 萬人死於癌症。所有死亡原因中，1/4 是癌症引起的。癌症不僅嚴重危及病患的生命，同時也影響病人及家屬的生活品質。醫學界與學術界因此致力於癌症相關研究，尋求癌症預防、早期發現、早期治療的方法。五年生存率已由 1975-1977 的 49% 提高到現在的 68%，在 40 年中提高了 20%。

Cancer Incidence Rates* by Sex, US, 1975-2009



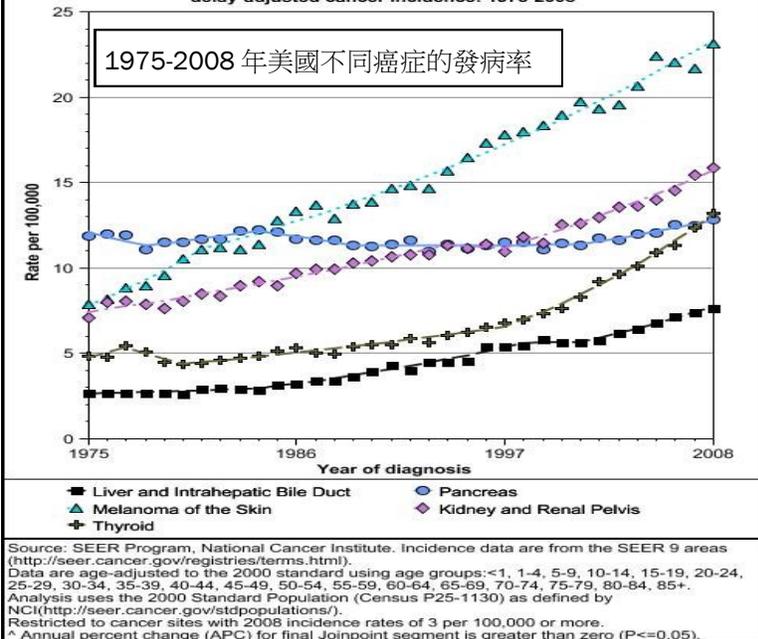
*Age-adjusted to the 2000 US standard population and adjusted for delays in reporting.
Source: Surveillance, Epidemiology, and End Results Program, Delay-adjusted Incidence database: SEER Incidence Delay-adjusted Rates, 9 Registries, 1975-2009, National Cancer Institute, 2012.

Cancer Death Rates* by Sex, US, 1975-2009



*Age-adjusted to the 2000 US standard population.
Source: US Mortality Data 1975-2009, National Center for Health Statistics, Centers for Disease Control and Prevention.

Figure DIN4: Rates of cancer sites that are increasing by 1% or more per year^Δ, delay-adjusted cancer incidence: 1975-2008



從圖表中可以看出，肝癌、黑色素瘤、甲狀腺癌、胰腺癌、腎癌發病率持續升高。但總體癌症死亡率下

降。雖然吸煙者減少，腸鏡等檢測手段多了，但一些內臟的癌症檢測手段還是不足。

吸煙與肺癌

有人會說我們看到百歲老人還在吸煙，不是也沒得肺癌嗎？有人從不吸煙，不也得肺癌嗎？統計表明吸煙者 20 年後肺癌的發病率增加。洪博士指出，肺癌的發生和各人的基因有關，但 85% 的肺癌發生在曾經吸煙者身上，所以告誡大家不要吸煙。

跨國頂尖癌症研究中心

洪博士是跨國頂尖癌症研究中心的幕後推手。他親自參與組建和主持由台大、中國醫藥大學和德州大學安德森癌症中心聯合組織的跨國頂尖癌症研究中心。該中心的研究計畫總目標是：

一、找出腫瘤形成、遠端轉移及抗藥性的新穎分子機制，尤其是具有東西方種族差異的癌症種類。二、找出具有藥物研發潛力的標靶分子與路徑。三、發展腫瘤偵測指標及有效治療策略，改善癌症病患預後情況。

靶向治療

癌症死亡率下降的原因歸為早期檢測、靶向治療、癌症教育，以及更好的臨床護理。其中，靶向治療乃是對症治療，茲介紹兩種靶向藥物：

● Gleevec (imatinib) : 白血病用藥

2001 年經美國食品藥品監督管理局 (FDA) 核准，針對 bcr abl 治療「慢性粒細胞白血病 (chronic myelogenous leukemia, CML) 的白血病標靶藥物 Gleevec (imatinib)。而在 FDA 批准之前，CML 病患者唯一的選擇是骨髓移植或每天輸血，但 5 年生存率僅 30%。

該神奇藥物在早期試驗時，54 人裡有 53 人通常在治療的頭四個星期內就見效。更多最近的研究表示其 5 年生存率已達 89%，復發的只佔 17%。實是令人鼓舞的好消息。

● Trastuzumab (曲妥珠單抗，即賀癌平™) : 乳癌用藥

為第一個針對「人類表皮生長因子第二型受體 (HER2/neu)」的標靶藥物。HER2/neu 的過度表

達，會導致較差的癌症預後。其中約有兩成的乳癌病例具有 HER2/neu 過度表達的特性。

基因泰克公司 (Genentech) 研發的藥物賀癌平™ (曲妥珠單抗 / trastuzumab) 於 1998 年經美國 FDA 核准上市。病患接受賀癌平™ 治療約需 65,000 美元。然而僅約 1/3 病患對賀癌平™ 的治療有反應。

在洪博士參與研發的項目中，目前 HER2/neu 陽性的乳癌患者五年存活率已超過 60%。該項目也用到中醫常用的「君臣佐使」概念。使用聯合療法或可提高五年存活率至 80-90%。例如：在動物實驗中，賀癌平™ 與 src 抑制劑的聯合療法可提高存活率。

乳癌的亞型分類

- 乳癌表現「雌激素受體」(ER) 及 / 或「黃體激素受體」(PR) : 約佔 60%
- 乳癌表現「人類表皮生長因子受體第二型」(HER2/neu) : 約佔 20%
- 三陰型乳癌，為無表現「雌激素受體」、「黃體激素受體」和「表皮生長因子受體第二型」之乳癌：約佔 20%。目前尚無檢測生物標記。

美國癌症基因體圖譜(The Cancer Genome Atlas, TCGA) 計劃

提供各類型三陰型乳癌之生物標記，以協助發現可作為治療之標記。眾多研究已經投入在開發三陰型乳癌的治療中。

MD Anderson Cancer Center 的登月計畫

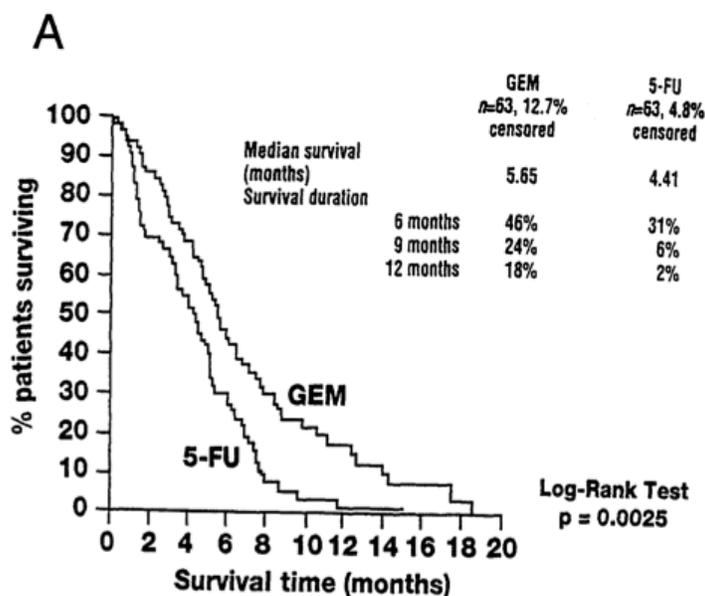
當年美國的登月計畫提出挑戰 10 年內登上月球。MD 安德森的登月計畫，旨在迅速並大幅降低幾個主要癌症的死亡率。該項計畫已提供資源在開發新型三陰型乳癌的治療，洪博士估計很快會有重大進展。洪博士也是該計畫主要負責人中唯一的亞裔。

最新醫療進展

- 個人化治療 (Personalized medicine)
- 最新科技研發之標靶治療：以對症下藥。
- 針對 EGFR 突變的肺癌用藥：FDA 於 2004 年核准得舒緩 Tarceva® (erlotinib ; Genentech)。
- 針對 B-Raf 突變的黑色素瘤用藥：FDA 於 2011 年核准 Zelboraf® (vemurafenib ; Genentech)。

- 腫瘤抗藥性之治療
- 生物標記導引之合併療法：達到君臣佐使的效用。
- 免疫治療 (Immunotherapy)：保持精神愉快，以提升免疫力。
- 免疫治療用藥：FDA 於 2011 年核准 Yervoy™ (ipilimumab ； Bristol-Meyers Squibb)。

胰臟癌——醫生也舉白旗投降的癌症



胰臟癌各期 5 年存活率 (美國癌症學會，2012 統計圖表) 第一期：12~14%；第二期：5~7%；第三期：1~3%

兩種胰臟癌用藥的效果比較

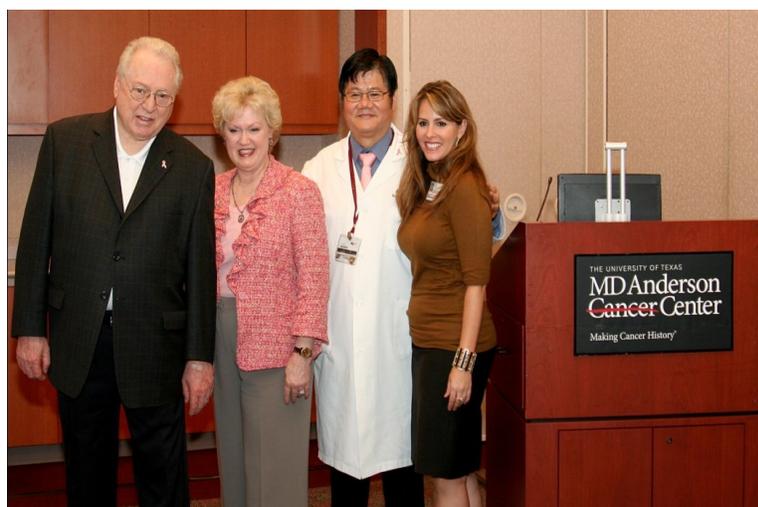
- Gemzar®健擇 (gemcitabine ； Lilly)：1998 年核可使用。使用 gemcitabine 的病患，12 個月病患存活率為 18% 遠高於使用 5-FU 的病患存活率 2%。
- Tarceva®得舒緩 (erlotinib ； Genentech) 與 gemcitabine 合併服用：合併服用的病患，其 12 個月病患存活率為 23%，高於只服用 gemcitabine 病患的存活率 17%。

發展標靶治療打擊胰臟癌

- 第一期藥物試驗：已通過美國 FDA 核可。
- C-VISA 導向系統：能專一性地大量表現標靶分

子於胰臟癌細胞。

洪博士在演講中還和聽眾分享了 Janelle Hail 女士的故事。



Ms. Janelle Hail (中) 和洪明奇博士

Janelle Hail 女士在 1980 年代被診斷患有乳腺癌，當時她只有 34 歲，有三個年幼的兒子。一天晚餐後她站在廚房水槽邊洗碗，當她看到窗外，有一棵樹孤站在風中，所有的秋葉都被風吹掉了，只有一個明亮、紅色的葉子還留在樹上，便決心「要像這葉子一樣，一直輝煌到最後」。

Janelle Hail 女士治療康復後，於 1991 年成立全國乳癌基金會 National Breast Cancer Foundation (NBCF)。其使命是通過提供早期檢測和為那些需要的人提供乳房攝影 (mammograms) 來挽救生命。其使命還包括增加教育及為那些需要的人提供診斷、護理和支持服務。

NBCF 提供其他組織不能提供的免費、創新的計劃給面臨罹患乳癌的婦女。每年為乳癌的研究募款。洪博士特別提到他之所以特別尊敬 Janelle Hail 女士，是因為 Janelle Hail 女士和你我一樣，只是一個普普通通的三個孩子的家庭主婦，卻能藉著罹患癌症，致力於向癌宣戰、拯救生命的事業，讓生命再現輝煌。

最後洪博士藉堂吉訶德的故事告訴大家，他和他的研究團隊要做不可能的夢，使不可能變為可能。洪博士和我們每個人的夢想就是期盼無癌桃花源早日實現。☞





侯斐
Sophia Hou

王竹夕
Jodie Wong

魏詩維
Iris Wei

郭楓
Phoebe Guo

李筱梅
Li Xinqi Mei

賴永敬
Tim Lai

狄子楓
Francine Di

魯湄
May O'Brien

蔡毅
Jeremy Cai

劉易
Robert Liu

虞曉梅
Shannon Lee

蔡鈞聖
Joshua Chua

林碧蓉
Lrisca Ling

閻亦修
Sylvia Yan

秦川
Qin Chuan

Light & Salt Association
2014 Charity Concert



黃河女聲小合唱
Yellow River Women's Chamber Ensemble

光鹽社2014 慈善音樂會

為休士頓地區華人防癌教育, 癌友, 老人及特殊需要兒童關懷基金募捐

6歲以下備有兒童照顧

時間: 2014年2月22日 下午 3:00
 地點: 曉士頓中國教會 10305 S Main, Houston TX 77025
 售票處: 光鹽社 713-988-4724 票價: \$20 \$50 \$100

有機食物：避免癌症的較健康食物

Brittany Cordeiro 著。張肇純翻譯

有機食物在大多數超市中皆為其主要商品。你是否覺得吃有機食物比較妥當，但談到有機食物是否能降低你致癌之機率，其答案仍不明確。

「吃有機食物可使你減少攝取工業生產的殺蟲劑與化學素之機會。」任職於安德森防癌中心的門診營養師，可麗爾·麥金德 (Clare Mckindley) 如此說。「但是，至目前為止對於有機食物防癌的看法呈正反兩面，以致現有的實證卻不甚明確。」

不論如何，研究人員已發現——只要每天吃各種不同的蔬菜、水果，就能降低癌症的發生機率。其好處遠大於任何有關殺蟲劑所引起的危害。

假若你仍然憂慮所吃的食物是否安全，不妨參考下列處方：

擦洗蔬果

清洗水果與蔬菜有助於清除表皮上之髒物、傳染病菌與任何其他化學素之殘渣。你也可削皮，但可能會導致部分纖維與其他養分之喪失。

隨時更新不安全蔬果 (Dirty Dozen) 清單

你可從環境保護工作團體 (The Environment Working Group) 的網站上 (<http://www.ewg.org/foodnews/summary.php>) 找到各類殺蟲劑的劑量等級。這樣你就可以決定哪一種有機食物可以採購，而且又可以知道哪一種非有機 (non-organic) 蔬果比較安全可靠。

以下即為 12 種非安全 (Dirty Dozen) 與 15 種安全 (Clean Fifteen) 的蔬果清單：

不安全 (Dirty)	安全 (Clean)
蘋果	蘆筍
芥菜	鱧梨
櫻桃狀蕃茄	包心菜 (Cabbage)
黃瓜	羅馬甜瓜，哈密瓜
葡萄	(Cantalope)

辣椒	甜玉米
進口油桃 (nectarines imported)	茄子
桃子	葡萄柚
馬鈴薯	獼猴桃
菠菜	芒果
草莓	蘑菇
甜椒 (sweet bell peppers)	洋蔥
芥藍菜 (kale/collard greens)	木瓜
南瓜 (summer squash)	鳳梨
	冷凍豌豆 (sweet peas frozen)
	番薯

細看標籤

標籤告訴我們食物是如何長成與如何處理的。美國農業部 (USDA) 有一個有機食品證明的規定。有機食品必須符合政府所定的嚴格標準。所以買有機食品食時，要找外包裝上有無美國農業部的印記 (USDA Seal) 。



我們也能在包裝上找到如以下的食品說明：

- 100% 的有機食物 (100% organic)：所有的成分皆為有機。
- 有機食物 (organic)：至少 95% 的成分為有機。
- 以有機食物之成分製成 (Made with organic ingredients)：至少 70% 的成分為有機。

此外，還要注意即使是有機的食物，仍可能是屬於高熱量 (卡路里)、高脂肪或高糖的。必須看一下它的營養標示，以避免玉米糖漿 (corn syrups) 與一些人造的成分。

「在我們日常食物的選購上，若有機食物能帶給我們心安，則就應儘管採購。」麥金德說：「假如這些有機食物能使你維持日常飲食多樣化，並能促進你多吃些蔬果的話，那麼有機食物未嘗不是你的一種好選擇。」 

特殊關懷中心新年聚餐

席曉春 (自閉症兒童基金會理事執行長)

2014年1月4日中午，自閉症兒童基金會 (KNOWAutism Foundation) 和光鹽社，為休士頓地區的特殊家庭舉辦了一場溫馨感人的聚餐。當日盛會吸引107位小孩、家長和義工們參加。



當日豐盛美味的午餐和飲料是由自閉症兒童基金會和中國餐廳提供，光鹽社義工和家長們也帶來

自製的拿手糕點和甜品，其中有李筱梅的蘿蔔絲芝麻餅、李輝的 Tiramisu、陳卓瑋用有機材料做成的健康餅乾、陳文馨帶來的水果，和鄧福真煲製的紅豆湯圓。大家難得吃得津津有味，大有提早過農曆春節的氣氛。

聚會上自閉症兒童基金會創始人 Tammy Nguyen，分享她創辦基金會的宗旨，她也曾瀏覽光鹽社的網站。對我們過去特殊關懷中心所舉辦的活動和服務印象深刻。特別鼓勵大家要繼續做下去。



此次聚會開啟了兩家慈善機構相互合作的新開端。新年新氣象，自閉症兒童基金會和光鹽社將在新的一年裡，共同攜手為休士頓地區的弱勢群體和最需要幫助的人送去溫暖。☺

防治三高-333健康日

免費入場



醫療諮詢：

內科、眼科、心臟科、足科、復健科、中醫以及營養師提供諮詢...

有任何疑問，請電光鹽社 713-988-4724



健康篩檢：

血壓/血糖/膽固醇/BMI

健康講座：腦中風急救、心肺復甦術教學、肝臟健康講座、糖尿病患飲食講座

主辦單位：光鹽社，華人聖經教會，曹有餘醫師

時間：2月8日 (週六)
上午十點至下午二點
地點：華人聖經教會
6025 Sovereign Dr.,
Houston, TX 77036



1月11日舉辦的營養諮詢 (左) 及免費乳癌攝影 (右)。



1月4日光鹽社特別請到洪明奇博士為華人社區主講「漫談癌症新發展」。

活 動 花 絮



光鹽社 (Light and Salt Association)

(www.light-salt.org)

9800 Town Park Dr., Suite 255, Houston, TX 77036

The printing of Light and Salt monthly newsletter is supported by Cancer Prevention and Research Institute of Texas, Houston Affiliate of Susan G. Komen for the Cure. Thanks for their support!

服務項目

「你們是世上的鹽…你們是世上的光…你們的光也當照在人前，叫人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)

光鹽社為政府註冊之501(c)(3)非營利組織，期望藉由結合一群華人及社區資源，不分宗派，不分族群，本著聖經教導基督徒應做世人的光和鹽為原則，關懷並服務大休士頓地區極需幫助的人。

光鹽社辦公室：

電話：713-988-4724 網址：www.light-salt.org；
中國癌友專網：<http://light-salt-cancer-care.org>
E-mail：lsahouston@gmail.com 地址：9800 Town Park Dr., Suite 255, Houston, TX 77036
Facebook：光鹽社 Light & Salt Association
辦公時間：上午 9 時至下午 5 時，週一至週五

光鹽社西北辦事處：

地址：13130 Perry Road Houston, TX 77070
電話：(281) 506-0229

1. 光鹽社癌友關懷網

- 專題講座及一般互助小組 (每月第一及第三個週六下午 2-4 時)
- 乳癌互助小組 (每月第二個週六下午 2-4 時)
- 電話諮詢及後續關懷、關懷探訪
- 免費假髮、帽子、義乳、營養諮詢
- 免費中英文癌症資訊及書籍、DVD
- 病患協助、福利申請及資源轉介
- 交通接送、中英文就醫及資訊翻譯
- 免費乳房攝影 (限低收入和無保險者)



2. 光鹽福音廣播網 (請由 www.light-salt.org 或 <http://fly1320.webnode.com> 網上收聽)

- 心靈加油站 (每週一 9:30-10:00am, AM 1050)
- 粵語廣播網 (每週一至五 3:00-3:30pm, AM 1320)

3. 光鹽健康園地

- ITV 55.5 (每週二, 7:30-8:00 pm)

4. 光鹽社特殊需要關懷中心 (www.lightsaltsncc.org)

- 地點：台福教會 (12013 Murphy Road, Houston, TX 77031)
(每月第三個週六下午 3-7 時)

5. 冬衣捐贈、長輩關懷、月訊及年刊