



光鹽社癌友關懷網健康講座

**從一個癌症病人家屬的角度
談癌症中醫調養與預防**

講員

呂乃琳中醫師

時間: 8月6日, 星期六, 下午2至4時

地點: 華人聖經教會 (6025 Sovereign Dr., Houston, TX 77036)
(中華文化服務中心斜對面)

年輕女性乳癌教育宣導

講員: 岑瀑濤醫師

時間: 8月6日 (10 am 至12 pm)

地點: 5925 Sovereign Dr., #115, Houston TX 77036

時間: 8月13日 (2 至4pm)

地點: 22765 Westheimer Parkway, Katy, TX 77450

目錄:

活動預告	1
華人常見的癌症	2
生活中的「和平之子」	4
戒菸, 現在就開始	6
快樂營報名	7
乳癌教育宣導	8
光鹽家訊	9

光鹽社西北辦事處-健康專題講座

普通園藝講座

講員: 俞希彥老師

時間: 8月27日, 星期六, 下午2至4時

地點: 西北華人浸信會
(13130 Perry Road Houston, TX 77070)
聯絡電話: 281-888-0432

光鹽社特殊關懷中心

內容: 舞蹈治療

講員: 林婉真物理治療師

時間: 8月20日 下午3至7點

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

詩歌、兒童活動、手鈴教室
聚餐、跳舞

顧問 黃繼榮 陳康元 王禮聖
袁昶黎 黃嘉生 劉如峰
江桂芝 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 劉會緣 彭灼西 戴秋月
鄧明雅 林天娜 孫威令
鄧福真 陳玉琳 林婉真
戴麗娟 林爾玫

製作中心主任 胡兆祖

行政助理 林麗媛 向曉芝 陳秋梅

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
劉綱英

福音廣播 戴秋月 李論 江桂芝
孫威令 唐萬千 冷國總
戴禮約 鄧明雅

特殊關懷 戴麗娟 遲友鳳 楊超華
朱黎敏 彭灼西 曹松
曹王懿 劉山川

粵語飛揚 方方 岑振強 林爾玫

年長關懷 林天娜 阮麗玲 陳秋梅

西北辦事處 余南燕

財務委員會 黃玉玲 孫威令

審計委員會 江桂芝 孫威令

法律顧問 沈彥偉 歐陽婉貞
Mathew Warren

光鹽社廣播節目(每週一至週五 10:30-11:00am.)

於AM 1320 播出 或上網 www.light-salt.org

心靈加油站 (每週一) 主持人: 戴禮約, 戴秋月和 李論

8月1日	箴言 31 章上帝眼中的至美
8月8日	基督徒職場新動力
8月15日	鄭秀文 信者得愛
8月22日	專訪 光鹽社女性抗癌活動
8月29日	專訪 基督徒商會活動 曹松弟兄等

粵語飛揚 (每週二, 三, 四, 五; 網站: <http://fly1320.webnode.com>)

週二	新聞 - 金玉良言 - 耶穌與你/我 (陳永明)
週三	新聞 - 金玉良言 - 生活與文化 - 生活小常識
週四	新聞 - 金玉良言 - 專訪 / 蒙福家庭
週五	新聞 - 金玉良言 - 入廚樂 - 讀書樂 - 周末好去處

在美華人常見的癌症

岑瀑濤醫生主講 余南燕整理摘要

光鹽社西北辦事處，於六月十八日，星期六，下午兩點，在西北華人浸信會舉行一場健康講座。演講內容是針對旅美的華人常見罹患的癌症，從病理上，臨床上，治療以及如何預防，進行分析。

此次演講，邀請到華人癌症醫師，岑瀑濤醫生。岑醫師，1999年畢業於中國中山醫科大學並留任腫瘤專科醫師，2002年在紐約羅斯福醫院裡擔任內科住院醫師，2005年進入MD Anderson任癌症專科醫師，2008年至今分別在德州大學醫學院和西南紀念醫院任主治醫師和助理教授。現今，在西南紀念醫院開設癌症專科門診。

身為華人醫師，岑醫生對華人癌症的研究特別重視。在研究裡發現，旅美華人裡常見罹患的癌症有：肺癌、肝癌、胃癌、乳癌、大腸直腸癌、前列腺癌以及子宮頸癌。根據岑醫師多年的癌症臨床經驗，她認為，越早發現癌症，對癌症的治療效果越大。岑醫師也強調，一旦發現患了癌症，不必恐懼和擔憂，因為當今治療癌症的方法和藥物是日新月異，治療率也不斷地提高。但重點是，一旦發現癌症，一定要儘快治療。

那麼，首先要了解什麼是癌症。癌症，是一組百種以上疾病的通稱，其特徵為異常細胞的成長失控。

癌細胞不僅能侵犯鄰近組織，也能經由血液循環或淋巴管向身體遠端轉移。那麼癌細胞又從何來呢?? 原本我們體內細胞持續不斷的分裂，但是因為基因突變的關係，主掌細胞複製能力的基因發生了異常變化，因而導致細胞生長的失控。癌細胞不但不受控制地生長，並會侵犯或損害身體的其他部位。

在亞裔(AA)、美洲印第安裔和太平洋夏威夷島裔(NHPI)中四種最常見的癌症是肺癌、乳癌、前列腺(攝護腺)癌、結腸/直腸癌；三種較常見於亞太裔族群的癌症是肝癌、胃癌、子宮頸癌。而在華人男性癌症發病率依序為：前列腺(攝護腺)癌、結腸/直腸癌與肺癌幾乎並列、肝癌、胃癌。華人女性癌症發病率則依序為：乳癌、結腸/直腸癌、肺癌、胃癌、肝癌、子宮頸癌。

肺癌，為兩性中最常見的癌症，且為女性中第二常見的癌症也是美國死亡率最高的癌症，與吸煙有直接關聯。肺癌通常要到像是長期性咳嗽、咳血或復發性肺炎等症狀出現時，才會被發現。通常是在做胸腔 X 光時發現了腫塊，再透過電腦斷層掃描加以確認。大部分容易取樣的腫塊，都可能會被施以切片檢驗。肺癌在轉移到身體其他部位之前，通常會先擴散到肺部的淋巴結。最常見的轉移點，包括肺、骨、腦及內臟器官。

乳癌，當亞裔女性移民至美國後，亞裔女性的乳癌比率上升了。並且其後代的乳癌比率，持續升至與美國的白人女性相同水準。

乳癌的症狀：可觸及的腫塊、乳頭凹陷、皮膚改變：膚色發紅或膚質變化、皮膚凹陷、乳頭溢液、乳頭周圍皮膚剝落、乳房疼痛或腫脹、無症狀；最為常見。乳癌的篩檢：美國預防醫學服務工作小組最近也改變了他們的建議，認為罹癌風險高的女性應從 40 歲開始做乳房攝影，而罹癌風險一般的女性則從 50 歲開始做。乳癌的治療：改良式根治性全乳房切除術：包含乳頭之所有乳房組織皆切除、下淋巴結也切除、胸大肌及上淋巴結則予以保留、此手術可用於早期或晚期之局部癌症。

前列腺(攝護腺)癌：較常見於男性非裔美人，但所有族群之老年男性皆常見。一般來說，此種癌症生長緩慢。臨床特徵：微弱或間斷之尿液、頻尿(尤其在夜間)、排尿困難、排尿時疼痛或有灼熱感、尿液或精液中含血、背部、臀部或骨盆疼痛，且痛感不消失、射精疼痛。2010年針對早期前列腺癌採行之多樣治療選項有外科手術：傳統開刀手術/機器手臂手術；體外放射線治療：三度空間順形放射治療/強度調控放射治療/影像導航放射治療/質子放射治療；體內近接放射治療：高劑量率暫時插種放射治療/放射性粒子植入治療(碘、鈾、鉍)；冷凍治療；微創標靶治療(海福刀)和草藥療法。

大腸癌的臨床特徵：排便習慣的改變。便中帶血(鮮紅或暗紅)、腹瀉、便秘或感覺解便不完全、大便比平常細、經常脹氣、腹脹、飽脹或抽筋、不明原因的體重變輕、感覺非常疲累、嘔吐。篩檢工具：大腸鏡或乙狀結腸鏡測。據美國腸癌協會建議，五十歲以後開始做大腸鏡篩檢之後，每十年做一次。大腸癌的治療：主要治療是以手術切除結腸及其鄰近的淋巴結。切除部分若包括淋巴結，通常術後還會以化療防止癌症復發。一般不採取放療，除非是在直腸或其鄰近組織的癌症。大腸癌的預防高飽和脂肪、低纖維的飲食習慣，將增加罹患大腸癌的風險。了解自己的家族病史，許多大腸癌罹自遺傳。發炎性腸道疾病，例如潰瘍性大腸炎，將增加罹患大腸癌的風險。

肝癌，在亞太裔人口中的發病率及死亡率皆高。B型和C型肝炎病毒感染是主要原因；但是，對亞裔人口來說：慢性B型肝炎病毒感染是導致肝硬化及肝癌的首要原因。不用擔心，肝癌是可以預防的！！肝癌的篩檢：肝臟超音波(或磁核共振攝影)以及血中甲種胎兒球蛋白測試。應該接受肝癌篩檢的高危險族群：B型肝炎帶原者(B型肝炎病毒表面抗原陽性反應者)；沒有B型肝炎但有肝硬化者；C型肝炎、酒精性肝硬化、遺傳性血鐵沈積症、原發性膽汁肝硬化。肝癌的治療：手術切除、肝臟移植、局部消除療法：射頻燒灼術、動脈內化療合併放療、立體定向局部放療、化療。

胃癌，為全球死亡率第二高的癌症。在日本、中國、東歐及拉丁美洲的發病率最高。臨床特徵：易飽足感、厭食、腹痛、體重減輕、胃腸出血、腹脹、腸阻塞、左鎖骨上淋巴結腫大、左側腋下淋巴結腫大。患胃癌的因素：幽門螺桿菌感染、慢性胃炎、萎縮性胃炎、吸菸、飲食中硝酸含量高、飲食中鹽分及醃燻含量高、飲食中蔬果含量低、惡性貧血、人類上皮細胞鈣粘蛋白的基因突變、A 型血先前的胃部手術。

子宮和子宮頸癌，為美國女性第四常見的癌症。由於子宮頸抹片的篩檢普及化，罹癌比率已降低。子宮和子宮頸癌的篩檢：針對子宮頸及子宮頸口內部表皮進行抹片檢查。沒有對子宮癌本身進行篩檢，而是將抹片取得的細胞檢驗有無癌細胞。子宮頸癌篩檢指導方針：自有性交經驗後 3 年起，即開始接受子宮頸抹片檢查，最遲不超過 21 歲。每年篩檢一次：傳統子宮頸抹片檢查，或每兩年一次：液態薄層子宮頸抹片檢查。30 歲以上婦女，在連續 3 年之檢驗結果正常後，可每 2 至 3 年接受一次 HPV DNA 檢測及子宮頸抹片檢查。可停止篩檢者：年齡超過 70 歲，且連續三次以上抹片檢驗結果正常，且在過去 10 年內抹片檢驗沒有發現異常者；做過全子宮切除手術者。子宮頸癌的預防，建議接種 HPV 疫苗。建議接種疫苗之女性年齡：11 至 12 歲（最低可調整至 9 歲）；建議補種疫苗：13-26 歲之前從未接種者也應補種 HPV 疫苗。疫苗接種並不能取代例行之子宮頸癌篩檢，建議接種過疫苗的女性仍應做子宮頸癌篩檢。

當日，雖然場地的冷氣出現狀況，但是，因為岑醫生認真的演講，讓聽眾們都忘記置身於 100 度的高溫下呢!!儘管岑醫生的母語是廣東話，但是她全程用普通話來表達，讓大家感受到她的用心，也因為她的廣東國語，帶來不少歡笑聲!!由於岑醫生臨床經驗豐富，所有的演講都以她的臨床經驗為例，整個演講生動又真實，有種是跟岑醫生一起診斷病患的錯覺呢!!此次演講活動，西北地區華人踴躍的參與，竟然高達將近六十人!!由此可以看出西北華人是多麼渴望健康新知的需求，也為當初光鹽社在西北地區設一個服務點的動機，打了一劑強心針！

根據岑醫師多年的癌症臨床經驗，她認為，越早發現癌症，對癌症的治癒效果越大。岑醫師也強調，一旦發現患了癌症，不必恐懼和擔憂，因為當今治療癌症的方法和藥物是日新月異，治癒率也不斷地提高。但重點是一旦發現癌症，一定要儘快治療。

除了生理上的治療，心靈上的安慰也很重要。家人親友支持鼓勵、宗教信仰慰藉心靈、或者接受癌症相關協會的幫助。保持樂

觀，積極正面態度面對癌症，就會發現，癌症不再是那麼可怕!! 想要正確地認識癌症嗎？想要知道為什麼在美華人常見罹患的癌症是這幾種嗎？歡迎有興趣的民眾，來聆聽這個演講。才能對癌症，知己知彼，百戰百勝！



光鹽社癌友關懷網-2011年8月活動預告

從一個癌症病人家屬的角度談癌症中醫 調養與預防

講員：呂乃琳中醫師

來自台灣的呂乃琳中醫師，留學期間攻讀環境工程，研究所畢業後曾在德州州政府擔任工程師，後來轉到奧斯丁市政府能源部繼續所長，2004年他兩歲大的兒子罹患急性血癌症後，她的人生從平順的工程師到為人解除病痛的中醫師經過了一場徹底的改變。

陪著兒子治療血癌期間，呂乃琳看到西醫們雖然很有愛心想要把兒子的病治好，但是方法卻是以消滅癌細胞為主，使用很重的化學物質打入身體，看著孩子化療期間所經歷以毒攻毒的苦，都是痛不欲生，雖然每一段療程都會減少一些癌細胞，也看見兒子的身體愈來愈虛弱，因為好的細胞也跟著減少了。

她不忍心孩子的苦痛，也感到西醫的治法一意要殺死壞細胞，犧牲整個人的其他健康很不合理。她開始研讀各類書籍，發現中醫的治療方法是以整體論治，適當地調整病人的體質，緩解症狀，扶正去邪才是人道的醫療方法。

兒子化療結束後，她辭去鐵飯碗的市政府工作，重返學校研讀中醫，全心用中醫和飲食調理方式照顧兒子的健康，經過四年的中醫學習和實習，她覺得中醫的深奧不是上個學就夠的，看著兒子身體經中醫治後一直在進步，她得夫婿的全心支持並由公公婆婆照顧兒子，毅然隻

身赴北京追求更進一步的中醫術，師事北京最著名的兩位中醫師吳春節，劉殿池，對中醫的認識與治療，有超乎一般針灸師的體會和經驗。當初西醫說她兒子的血癌不可能治好，現在她的兒子9歲身體健康，沒有癌症，她的中醫之路走下來不但救了兒子，今年初她開始在奧斯丁行醫醫治其他需要幫助的人。

時間：8月6日，星期六，下午2至4時

地點：華人聖經教會(6025 Sovereign Dr., Houston, TX 77036)

如何成爲生活中的「和平之子」 - 曉士頓西區中國教會祝華達傳道和李鳳美師母訪談摘要

「衝突」是什麼? 爲什麼我們會與其他的人產生「衝突」呢?

人和人相處, 會遇到很多的困難, 因爲我們的原生家庭、成長的環境、人生的歷練、以及我們所接受的教育、訓練和專長…都不同, 所以, 對事情的看法, 和處理事情的方式, 也會因此而有不同。當別人的想法和意見, 使我們無法達到自己的期待, 就很容易會和別人產生摩擦和衝突, 而產生出怒氣, 想要來報復, 或是懲罰對方。

形成衝突至少有四個主要的原因:

1. 沒有良好的溝通, 造成彼此的誤解。就像俗語所說雞同鴨講。在夫妻之間、或與孩子、同事、同工之間, 我們沒有好的溝通, 可能是因爲我們沒有花太多的時間在他們身上, 與他們建立友誼, 當有問題發生時, 一句普通的問話, 對方可能敏感的以爲你在責問、你在論斷他們。中國人說了一句話蠻有意思的: 就是, 有關係就是沒關係, 沒關係, 就是大有關係了。建立良好的關係是人生中的一大課題。

2. 我們對對方抱有錯誤的期待。當別人的回應不是我們所要的結果, 我們就想辦法去指正, 甚至處罰對方, 特別明顯的是針對我們的兒女、甚至是配偶。像去年我的小兒子申請學校, 我們以爲他要去UT讀書, 這是我們所期待的, 但最後他決定去UCLA, 當他的決定, 不能滿足我的期待, 自然的, 我對他講話時就顯出有酸溜溜、或有些埋怨, 例: 你自己負責一切後果, 媽媽不管囉, 他聽了當然很不舒服。

3. 我們的價值觀不同, 所以, 我們所看重的, 和對事情的優先次序, 也都會不一樣。例如: 我希望全家人一起外出去旅遊, 但是鳳美就認爲沒有必要花這麼多錢, 偶爾出去吃頓飯, 就已經很好了。因爲我們時間和金錢都是有限的, 所以, 當彼此所看重的事情不同時, 就會針對時間和金錢的運用, 產生衝突。

例如: 美國聯邦和各地的政府, 要裁減預算時, 許多公司也經由合併(merger)和部門的整合, 來縮減開支。大家爲了想保住自己的工作 and 職位, 就會產生競爭, 自然也會造成彼此之間的衝突。

4. 最後, 還有一點很重要的, 就是人的罪, 大部份的人都是以「自我」爲中心, 因著我們不好的態度和習慣, 經常會將一點點小事, 擴大成爲衝突。

所人, 沒有良好的溝通、對別人有錯誤的期待、價值觀的不同和人的罪, 都會造成人與人之間的衝突。因爲神造人, 每一個人都是(unique)非常獨特的, 是神精心設計的。我們彼此之間的不同, 絕對不是對與錯。衝突本身也不是不好的, 我如果把它看作是正面, 我也相信因爲衝突, 是神就是給我們學習的功課, 使我有成長的空間。

記得孩子小的時候, 我好像是家裡的一代女皇, 我說的話就算

數, 小孩子那有自個兒意見呢? 但到了青少年時, 我這招一點也不管用, 我來硬的, 他們反彈就更大, 經常和我和孩子意見不同, 我心力都交瘁了。感謝神, 那時我剛信主, 我帶孩子去教會了, 我願意來到主的面前, 承認自己的不足, 願意把這衝突, 看爲是我的一個轉捩點、求主開我的心竅, 賜我智慧, 也求主來塑造我的品格。所以在不違背真理的情形下, 我們願意調整自己、我願意以同理心來看待他們的需要、或是我們願意謙卑的接納他們的意見, 有智慧的來引導他們。

所以說: 我們每 個人都不一樣, 恩賜也不同, 所以在教會裏, 我們看見, 弟兄姊妹的服事, 有人做教導、有人做關懷、有人做接待迎賓…有人佈置或插花、有人詩琴…, 大家搭配起來成一個美好的團隊, 我們彼此欣賞上帝所賦予的恩賜, 將不完美的我們, 在愛裡彼此欣賞, 彼此謙卑學習、看別人比自己強、成爲一個美好的團隊。

面對衝突時, 聖經對我們的教導是甚麼?

保羅在哥林多前書說(10:31): 「所以, 你們或吃或喝, 無論做什麼, 都要爲榮耀神而行。」那麼面對衝突時, 我們要如何才能榮耀神呢? 我想最重要的就是「相信神」和「依靠神」。

在聖經中, 以色列人的祖先雅各, 有一個最心愛的兒子, 名叫約瑟, 因爲父親的寵愛, 約瑟的哥哥們嫉妒他, 就將約瑟賣到埃及做奴隸。但是約瑟信靠神, 甚至是主人的妻子引誘他, 他仍然不肯犯罪, 約瑟也因此被下在監獄裏。但是神與約瑟同在, 讓他有智慧可以爲埃及的法老解夢, 並且將他高升, 使約瑟成爲了埃及的宰相。

當全地大飢荒的時候, 只有約瑟所治理的埃及有糧食。約瑟的哥哥們爲了存活, 只有來到埃及買食物。當他的哥哥們發現埃及的宰相, 竟然就是他們的弟弟約瑟, 他們嚇壞了。大家想想: 約瑟原來是家中, 最受父親寵愛的兒子, 卻被哥哥陷害, 不但離開了溫暖的家, 還成爲奴隸, 甚至還冤枉的坐牢。但是, 現在成爲了宰相的約瑟, 卻對哥哥們(創50:19-21)說: 「不要害怕, 我豈能代替神呢? 從前你們的意思是要害我, 但神的意思原是好的, 要保全許多人的性命, 成就今日的光景…」約瑟沒有否認哥哥們所做的, 是一件非常邪惡的事, 但是約瑟相信, 既然神容許這件事發生, 一定有神的美意。

保羅在哥林多前書繼續說(10:33): 「…我凡事都叫眾人喜歡, 不求自己的益處, 只求眾人的益處, 叫他們得救。」在面對衝突的時候, 我們不要只顧著自己的利益, 也同樣的要看重別人的益處, 也要幫助別人, 對於他們所做 錯誤的事 來悔改。約瑟不但讓哥哥們滿載著糧食回去, 還請他們陪著年老父親, 一同移居到埃及。因著約瑟的順服, 神使用他, 保存了以色列這個民族。

(接第4頁)

現代人該如何做呢？在談到”how”的問題，我們很需要知道如何行？有步驟嗎？有訣竅嗎？甚麼好方法呢？

有了衝突，一般在基本上是用二種方式來回應

1. 逃避

面對衝突時，我們會以為，這衝突會破壞我們之間的關係，所以我們喜歡用「逃避」的方式來面對衝突。我們採取一“否認”或者“假裝我們沒有問題”；或是”儘量避免和對方接觸”。這逃避的結果是：問題並沒有得到解決，如果一直壓抑著，當最後爆發出來，就會變得不可收拾，彼此之間的關係就盪然無存了。

2. 攻擊

也有人的防衛心很強，很愛面子，看重自己的權利，喜歡控制別人。在面對衝突的時候，他們就會採取攻擊的方式，要壓倒對方，用各種威嚇脅迫的方法，甚至不惜對簿公堂，定意要叫對方屈服。

不論是用第一種「逃避」的方式、或是採取第二種「攻擊」的方式，對自己和別人，都不是一種正常和健康的方式。面對衝突時，想要去「與人和好」，我們通常是無法靠自己，最好的方法就是遵循聖經的教導。

有一些聖經上的原則，可以供我們參考：

1. 要榮耀神

剛才說過，「我們或吃或喝，無論做什麼，都要為榮耀神而行。」如果連吃、喝都要為榮耀神而做，當我們與別人起了衝突，也應該是一個榮耀神的好機會。在衝突中，如同我們剛才說到約瑟的故事，衝突不但是一個塑造我們品格的機會，並且可以使神得到榮耀。

2. 要除去自己眼中的樑木

面對衝突，我們要來到神的面前，求神光照我們，讓我們謙卑的省察自己。因為我們經常是：只看到別人眼中的刺，卻看不見自己眼中有樑木(太7:3)。如果發現自己有得罪別人的地方，也求神給我們勇氣，為我們在這個衝突中所犯的錯，主動去向對方道歉。馬太福音也說5:23-24：「若想起弟兄向你懷怨…先去同弟兄和好。」

3. 溫柔的挽回

聖經說：你們的言語要常常帶著和氣，好像用鹽調和(西4:6)。就像一道菜失了鹽就沒味了，也就是說我們說話要有味道。講話不要一刀就兩斷，也就是有人說：這就是我的個性，我就是一根腸子通到底，有話直說，不吐不快。其實我們也很怕碰到這種人。聖經告訴我們，快快的聽，慢慢的說，聖經也告訴我們，說話浮躁的，如刀刺人；智慧人的舌頭卻為醫人的藥(箴12:18)。聖經中有一句話我也非常喜歡，它說：回答柔和，使怒消退；言語暴戾，觸動怒氣(箴15:1) 一句話說得合宜，就如金蘋果在銀網子裏。(箴25:11) 記得：一條柔軟的繩子，才能捆綁堅硬的東西。

想必這道理大家都明白。

4. 前去談合

這是非常不容易做到的，有人問：難道不可以用email、或電話來道歉、或解釋嗎？這當然是可以的，但最好、最有效方法還是登門造訪。對我來說的確是不容易的，但最近我在查考創世記時，看到雅各以前的老我，他凡事都要抓、要爭，但雅各與神摔跤以後，他的生命被神破碎的改變，他與他的哥哥以掃和好，給我很大的衝擊。我若願意作一個和平使者，蒙神賜福，在禱告和事奉上都大有能力，我就需要預備自己，被神來破碎那裏面的老我，將自己降服在神面前。

記得有一次我與一位姊妹有些衝突(不同意見)，但是那一次她親自造訪，給我很大的衝擊，我的心早就被她的勇氣降服了…，現在她說什麼我早就忘記了，我心裡只想趕快與她合好。

神要我們饒恕對方如同神饒恕我們。真正的饒恕不是感覺，因為光憑感覺是靠不住的。真正的饒恕也不是忘記，因為忘記也只是暫時的，當別人下一次又得罪我們的時候，我們就會新仇加舊恨，連本帶利的一併追討回來。**真正的饒恕是一個意志上的決定，只有神可以幫助我們，不再讓這件事情成為我們中間的阻礙。**

在衝突中，「逃避」只會帶來是表面上虛假的和睦；「攻擊」則會挑起爭端，造成兩敗俱傷。按照聖經，用「與人和好」的方式，不但可以化解衝突，也讓我們更多的來依靠神，使我們的生命：成長像基督，也幫助對方得到建造。

如果對方執意不與你和好，你要如何才繼續成為和平之子？

的確，在某些情況下，即使我們已經按照聖經的教導，去與人和好，但是對方還是有可能拒絕我們，仍然時時刻刻的來攻擊我們。

例如：在聖經中，我們看見當大衛戰勝了巨人哥利亞，拯救了以色列人。但是大衛卻遭到以色列王掃羅的嫉妒，要致大衛於死地。原來是民族英雄的大衛，卻開始過著四處逃亡的生活。在掃羅王追捕大衛的過程中(撒上24)，至少有兩次，大衛可以輕而易舉的殺掃羅王，他也可以因此結束他的逃亡生涯。但是大衛知道掃羅王是神膏立的，所以他不敢下手殺害掃羅。掃羅知道了，就對大衛說(24:18-20)：「你比我公義，因為你以善待我，我卻以惡待你…」因為掃羅王的私心，趕走了驍勇善戰、保護的大衛，結果以色列人就開始受到仇敵的攻擊，最後連掃羅王和他的兒子們，都在戰場上，被仇敵所殺。掃羅所作的，真是損人又害己。「以惡報善」的掃羅王，在戰場上死亡了，但是「以善勝惡」的大衛，卻被神高舉，成為了以色列最偉大的君王。

主耶穌教導我們要愛仇敵(太5:44，路6:27)，要為逼迫你的人禱告。保羅在羅馬書12章也說：不要以惡報惡，不要為自己伸冤。甚至要給我們仇敵吃，要給他們喝。即使對方不願與我們和好，聖經也不要我們用自己的方式來報復對方。反而要我們為對方來禱告。當他們有需要的時候，仍然要以愛心去幫助他們。

(接第6頁)

戒菸，現在就開始……

殷正男醫師，百利綜合醫學中心

孫紅濱翻譯整理

戒菸的好處

- 使你更長壽，更健康
- 戒菸 20 分鐘後，你的心率降至正常
- 戒菸 12 小時後，血液中一氧化碳水平下降到正常
- 戒菸 2 週～ 3 個月後，你的心臟病發作的風險開始下降，你的肺功能開始改善
- 戒菸 1 至 9 個月後，你的咳嗽和氣短下降
- 戒菸 1 年後，你的冠狀動脈心臟病風險是吸煙者的一半
- 戒菸 5 -15 年後，你的中風的風險降低到不吸煙者的程度
- 戒菸 10 年後，你的肺癌死亡率大約是吸煙者的一半。
- 你患口腔，咽喉，食道，膀胱，腎臟和胰腺癌症的風險下降
- 戒菸 15 年後，你的冠心病風險降到不吸煙者的程度

戒菸的步驟

步驟 1：做好準備

- 設定戒菸日期，扔掉家里，辦公室，車里所有香煙和煙灰缸
- 記錄你何時，為什麼抽煙
- 告訴朋友和家人你要戒菸
- 請電 1-800-QUIT-NOW 要免費資料

步驟 2：獲取支持

- 如果你有一個支持網絡，你成功的機會增加，尋求朋友，家人和同事的支持。要求別人不要在你身邊吸煙。
- 與你的家庭醫生討論煙草對身體的影響，選擇一個戒菸計劃來進行戒菸。
- 獲得個人，團體，或電話諮詢

步驟 3：學習新的技能和行為

- 從想吸煙中分散自己的注意力：與人交談，去散步，忙著做事，去不允許抽煙的地方
- 改變您的日常生活：走不同的上班路線，飲茶代替咖啡，在不同的地方吃早餐
- 減少壓力：洗個熱水澡，運動，或閱讀一本好書
- 計劃做一些你每天都喜歡做的事
- 喝很多水和其它飲料，湯

步驟 4：服藥

- 藥物可以有助於戒菸，增加戒菸成功率。
- 用於戒菸的藥物包括：
 - 尼古丁替代療法：安非他酮，Varenicline

步驟 5：避免復發：

- 大多數復發發生在頭三個月
- 避免飲酒 - 飲酒會降低成功的機會
- 避免與吸煙者在一起，因為他可以讓你抽煙
- 體重會增加一些（通常小於 10 磅）
- 健康飲食和保持運動

—尋找除吸煙以外的方法來改善你的情緒

戒菸能成功嗎？

成功戒菸的人是：準備好了要改變，主動地要戒菸的人

戒菸管理

- 症狀：在最初的三至七天最強烈，可能會持續數星期，但會越來越輕，避免一些與吸煙有關的可引起煙癮的因素
- 運動
- 減少或避免咖啡因
- 保持一定就寢時間
- 多喝水
- 使用止咳糖漿，以減輕喉嚨發炎
- 不在床上吃飯，看電視，或討論問題
- 調整你的時間表，減輕工作量
- 降低您對工作的期望值
- 了解戒菸是花費精力和時間的
- 吃健康的零食
- 吃飯 定時定量，不要拖延

菸癮復發時（通常不超過五分鐘）

- 嘗試深呼吸
- 使用分心的方法
- 打電話給您的支持網絡的人
- 嚼口香糖
- 刷牙

獎勵你的付出

- 獎勵自己抵禦吸煙的願望
- 查看您戒菸的理由
- 經常提醒自己你做得多好

你能行！

煙癮是一種慢性疾病，尋求你的家庭醫生的意見，支持和關懷，以增加你的成功機會
戒菸可以減少疾病，防止死亡，並提高生活質量
戒菸是很困難的，記得尋求幫助
你可以做到。

(接第5頁)

親愛的聽眾朋友們，也只有主耶穌的愛，才能讓我們勝過自己的怒氣，讓我們可以「以善勝惡」，使對方可以從我們的好行為，來認識耶穌，並且將榮耀歸給神。

謝謝祝傳道夫婦帶來的寶貴訊息，聖經中主耶穌親口說：「使人和睦的人有福了，因為他們必稱為神的兒子。」讓我們彼此為能成為「和平之子」相互鼓勵和共勉。

「讓生命再現光彩」快樂營...

時間：8月26日(4 pm) - 28日(3pm)

地點：The Lodge at Danbury (14011 CR 602, Danbury, TX 77534)

節目內容:

癌症治療後的照顧
認識癌症治療的副作用
治療後的飲食調理
復發壓力的舒緩
心靈健設
團體遊戲, 繪畫, 手工藝
運動, 釣魚, 談心...



費用: \$25, 限女性癌友, 名額40位, 請于8月19日前報名

報名處: 光鹽社辦公室(9800 Town Park Dr.,
258B, Houston, TX 77036)

詢問電話: 713-988-4724 或 281-799-7574

講員:



蘇緋雲博士生於福建省廈門鼓浪嶼, 小中學時期長於香港, 後赴美留學, 獲得美國希望大學化學學士及密歇根大學生物化學碩士及博士學位。癌症倖存者。



陳王琳博士, 波士頓大學護理碩士, 德州女子大學護理博士, 曾任副教授, 癌症倖存者。



快樂健身:

文化中心資深健身老師張仁美帶領大家一起練習呼吸調息, 伸展塑身, 有氧運動等多種強身保健方法。



光鹽社
Light and Salt Association
www.light-salt.org



Susan G. Komen
FOR THE CURE HOUSTON



CPRIT
CANCER PREVENTION &
RESEARCH INSTITUTE OF TEXAS



Asian American Health Coalition/Hope Clinic
American Cancer Society-Asian Cancer Council

★★★光鹽社快樂營報名表★★★

★★★讓生命再現光彩★★★

歡迎女性癌友踴躍參加, 名額 40 位請盡早報名. 報名截止日: 8 月 19 日

中文姓名: _____

英文姓名: _____

聯絡地址: _____

電話: _____ E-mail: _____ 癌症名稱: _____

緊急聯絡人: _____ 電話: _____

請填寫完並請將報名表及費用\$25, 一併寄回至光鹽社辦公室 (支票抬頭請寫: Light and Salt Association)

地址: 9800 Town Park Dr, Houston, TX 77036

聯絡電話號碼: 713-988-4724, 281-799-7574

A Girl Scout Gold Award project

Young Women at Risk

breast cancer awareness seminar

1 in 8 women in the U.S. will be diagnosed with breast cancer; do you know your risk?

In recent years, a trend of younger women being diagnosed with breast cancer has risen. The age range of breast cancer patients is widening every year.

Seminar Dates:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • August 6 (8/6/11) • 5925 Sovereign Drive, #115, Houston, TX 77036 • 10:00 am - 12:00 pm | <ul style="list-style-type: none"> • August 13 (8/13/11) • 22765 Westheimer Parkway, Katy, TX 77450 • 2:00 - 4:00 pm |
|---|---|

*refreshments will be served, and a goodie bag will be given to each attendee

Speakers:

- Putao Cen, M. D. 岑瀑涛
Assistant Professor of Medical Oncology
Attending Physician
University of Texas Medical School at Houston
- Furjen Deng, Ph.D 鄧福真
Breast cancer survivor
Professor, Sam Houston State University



Girl Scouts of San Jacinto Council



光鹽社 Light and Salt Association



光鹽家訊



7/2 光鹽社同工們參與愛心組織為休士頓低收入學童購買文具義賣園遊會上販賣豆花並與休士頓市長 Annise Parker 合影。特殊關懷中心手玲隊, 在 Wei Wei 老師的指揮下, 也參與節目表演。



光鹽社西北辦事處8月活動預告

普通園藝講座

光鹽社西北辦事處將於八月二十七日, 星期六, 下午兩點, 在西北華人浸信會舉行「普通園藝講座」。邀請到德州中文台的園藝專家, 也是光鹽社健康園地的園主, 俞希彥先生主講。藉由俞老師數十年來的專業知識與實務經驗, 希望可以給予對園藝有興趣的朋友們, 提供相關有用的資訊。

在「普通園藝講座」中俞希彥老師將教導民眾在德州的氣候和環境, 如何選擇對的植物種類, 使用正確的肥料, 合時合適的修剪, 去除病蟲草害的技巧以及在最短的時間中不但可以享受園藝的樂趣, 還可以有豐碩的收穫。

此次演講, 依照俞希彥老師的意願, 將別開生面的採用互動式演講! 希望大家來聽演講不再是枯燥乏味的講課, 而是與生活息息相關, 實用又生動的內容! 因此, 俞希彥老師邀請大家帶著滿滿的問題來參加他的演說, 在他為大家解說的當中, 其他人也可以獲得相當有用的資訊, 而不是只是紙上談種植! 歡迎大家踴躍參加! 講座免費入場, 並備有茶點。

光鹽社西北辦事處位於西北華人浸信會裡, 地址是: 13130 Perry Road, Houston TX 77070。聯絡人: 余南燕, 電話: 281-506-0229。辦公室時間: 星期一到星期五, 早上十點至下午兩點。光鹽社西北辦事處現在每個星期二早上十點, 有光鹽社的關懷小組活動, 非常歡迎大家來參加!! 大家聚在一起, 交換心情, 做健康操, 玩大腦遊戲, 開心又健康!!

免費乳房攝影檢查

資格: 須事先登記

- ◆ 40歲以上女性, 沒醫療保險,
- ◆ 低收入, 非金卡持有者

時間: 2011年9月24日(星期六)

上午10點至下午4點

地點: 文化中心

(9800 Town Park Drive, Houston TX 77036)

登記處: 光鹽社辦公室

(713) 988-4724

謝謝大家的愛心支持, 現在有好消息向大家報告. 目前, 我們的農場, 已培育出一些蔬菜. 有興趣的朋友們, 請填寫下面入會表格. 希望以後, 每個星期五、六, 都可以吃到新鮮、無農葯的蔬菜.

光鹽社“健康園地會員卡”

姓名: _____ 電話: _____ Email: _____

地址: _____

我願意加入:

- 榮譽會員, 一次費用\$1000, 加入後第一年將可免費享受健康園地提供蔬菜(以一個家庭為單位)
- 基本會員, 無需繳會員費, 但每年需採購至少\$100元的蔬菜。
- 其他, 我願意捐贈\$_____支持健康園地。(捐款支票抬頭是: Light and Salt Association, 並請註明“健康園地”。)
- 其他, 我願意加入“健康園地”義工行列。





光鹽社 (Light and Salt Association)
(www.lightsalt.org)

9800 Town Park Dr., Suite 258 B, 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, and City of Houston, Through Houston Foundation. Thank you for their support!



你們是世上的鹽；鹽若失了味，怎能叫他再鹹呢？以後無用，不過丟掉在外面，被人踐踏了。

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

你們的光也當這樣照在人前，叫他們看見你們的好行為，便將榮耀歸給你們在天上的父
馬太 5:13-16

辦公室電話和地址如下：

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

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

E-mail: lsahouston@gmail.com

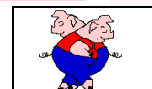
辦公時間: 上午9時至下午4時, 週一至週五,

光鹽社西北辦事處:

地址: 13130 Perry Road Houston, TX 77070

電話: (281) 506-0229

服務項目



1. 光鹽社癌友關懷網

專題講座及一般互助小組 (每月第一個禮及第三個拜六下午 2-4 時)
乳癌互助小組 (每月第二個禮拜六下午 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 (AM 1320, 週一至週五, 上午十時三十分至十一時 或上網 www.light-salt.org 或

<http://fly1320.webnode.com> 收聽)

心靈加油站 (每週一) 粵語廣播網 (每週二, 三, 四, 五)

3. 光鹽社特殊關懷中心 (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和音樂教室

4. 冬衣捐贈, 長輩關懷, 月訊及年刊