



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

目錄：



特殊關懷中心

四月份月會主題：需要監護人嗎？

孩子一旦到了19歲很自然的他們將成為自己的監護人，有自己的監護權為自己做一切的決定同時也負法律責任。但是對Special Needs的孩子來說恐怕有實際上的困難。簡單舉例像是：能不能在醫療需要上為自己作決定？能不能經濟自主？能不能負法律責任...等等。該不該為孩子申請監護人是許多父母的疑問？必須申請嗎？什麼時候申請？誰適合做監護人？是父母？還是兄弟姊妹？監護人的權責有哪些？..

對這個疑惑我們邀請了Kathy Cheng 律師來跟父母們分享及討論監護人的申請及辦理。

歡迎所有父母報名參加！

日期：4月18日

時間：11:30am~2:00pm

地點：光鹽社辦公室

光鹽社區健康講座

認識食道癌和免疫系統 對癌症的影響與作用



- 講員：Jaffer A. Ajani醫師, MD Anderson
- 時間：2015年4月4日 (SAT)
2:00PM-4:00PM
- 地點：華人聖經教會(6025 sovereign Dr, Houston, TX 77036)

免疫系統究竟和癌症有怎樣的關係，免疫系統究竟扮演何種角色？MD Anderson的Jaffer A. Ajani醫師將為大家講解食道癌的早期發現、預防、治療和新趨勢。以及癌症是如何發生的。

光鹽社免費乳房攝影

- 免費資格：年滿40-64歲、過去三年內未做過乳房攝影、低收入、無保險者。
- 有保險者亦可申請，但需先核對保險資料。

»時間：2015年4月11日 (SAT)
»地點：光鹽社辦公室(中華文化中心)
»地址：9800 Town Park Dr #255, Houston, TX 77036

因需事先申請及核對保險資料！
請於3/23之前向光鹽社報名
詳細內容及諮詢專線：光鹽社(713)988-4724

光鹽社金融諮詢中心講座

光鹽社金融諮詢中心開辦的講座於四月八日星期三上午10點由華美銀行中小企業貸款部第一副總裁張凱旋(Paul Cheong)先生介紹聯邦中小企業貸款的起源、貸款計劃種類、企業適用資格及基本條件和資料等。

本活動免費，需事先電話預約準備教材。
預約請電光鹽社(713)988-4724。

- 地點：光鹽社辦公室(9800 Town Park Dr 255, Houston, TX 77036)
- 日期：2015/4/8 星期三
- 時間：上午10時




4月份節目表：(ITV 55.5)

主持人孫威令、孫明美

4/7 腰背痛 栗懷廣醫生

4/21 癌友的生育問題 鍾正芳醫生

時間：每月第一及第三個週二

晚間7:30~8:30

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

4月6訪談：與神同工的美妙

4月13 生命的窄路

4月20 上帝的正面回應

4月27 健康的家庭

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

光鹽社金融諮詢中心

為服務更多華人朋友及中小企業主對美國金融環境及企業融資等資訊的瞭解，光鹽社自四月份開始，於每週四上午11時至下午1時由華美銀行的專業經理們回答金融相關問題，舉凡銀行各類帳戶，個人資訊保護，信用卡，個人理財，房屋貸款，保險，中小企業貸款等。

此項諮詢服務免費，需事先電話預約，以利安排專業經理回答。預約請電光鹽社(713)988-4724。

• 地點：光鹽社辦公室(9800 Town Park Dr #255, Houston, TX 77036)

• 日期：自四月份開始，每週四上午11時至下午1時

中老年自我保健按摩療法	2
腰背部疼痛	3
美社会临床肿瘤学会之研究	5
行過死蔭的幽谷	6

顧問	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 潘敏

理事會秘書 韓雯

理事會財務 遲友鳳

理事	冷國聰	劉再蓉	陳瑞坪
	劉會緣	李筱梅	戴秋月
	袁昶黎	黃龍雄	張懷平

總幹事 孫紅濱

行政助理	陳邱梅	胡兆祖	林莉婷
	何淑坤	張佳敏	湯飛

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	何淑坤	張桂蓮	王一平
	謝美華	陳卓暉	朱黎敏
	吳振慧	張懷平	

粵語飛揚 岑振強 林爾玫 方方

年長關懷 阮麗玲 陳邱梅

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

資源開發委員會 鄧福真 侯秀宜
劉會緣 李筱梅

法律顧問 歐陽婉貞

中老年自我保健按摩疗法介绍

吴潜智博士, 执照针灸师

1. 中老年体质的虚实观

中老年人多虚, 但不能忽略实的一面, 更多的情况是虚实夹杂。因此治疗不能单纯地进补, 而要注重气血的运行和及时排除痰饮, 瘀血等病理产物。而中老年保健按摩是调理身体, 平衡阴阳, 平补平泻的有效方法。



2. 保健按摩疗法 十二字诀

三句成语帮助中老年朋友了解5个常用穴位的位置、按摩方法和治疗保健作用。

1) 顶天立地

天部穴位: 百会 (DU 20), 位于头顶, 两耳连线的中点。主治一切与头部、脑部和与血压有关的虚实疾病。

头部疾病: 头痛, 偏头痛, 伤风感冒, 眩晕等;

脑部疾病: 健忘, 脑萎缩, 老年痴呆症, 帕金森氏综合征等;

血压和血管性疾病: 高血压, 低血压, 脑血管痉挛, 脑动脉硬化等。

按摩手法: 五指并拢, 稍微弯曲, 上下轻叩百会穴, 及前后左右各一寸的四神聪穴, 每次50到100下, 每天早晚各一次。

地部穴位: 涌泉 (KI 1), 位于脚心, 脚趾到脚后跟连线的前三分之一与后三分之二的交点凹陷处。主治与肾脏、腿脚和性功能相关的疾病。

肾脏疾病: 脚肿, 小便清长, 尿频, 尿急, 腰痛, 前列腺疾病等;

腿脚部疾病: 脚底痛, 下肢萎软乏力, 脚趾麻木, 脚后跟痛, 糖尿病所致的周围性神经炎等;

性功能疾病: 阳萎, 早泄, 闭经前后综合症, 性冷淡等。

按摩手法: 揉脚心涌泉50-100次, 方向不限; 或前后搓脚心涌泉200次; 或按摩后以补益类中药煎煮浴脚。

2) 前呼后拥

前部穴位: 神阙 (RN 8), 位于肚脐正中。主治一切消化道、泌尿道和妇科疾病。

消化道疾病: 胃肠功能紊乱, 胃炎, 肠炎, 结肠炎, 各类溃疡, 消化不良; 便秘, 腹泻, 腹痛腹胀等;

泌尿道疾病: 尿路感染, 尿频, 尿急, 尿痛, 尿潴留, 膀胱疾患;

妇科疾病: 子宫下垂, 膀胱下垂, 阴道炎等等。

按摩手法: 将手掌的掌面或掌跟置于神阙穴上, 摩揉该穴位, 顺时针, 逆时针各三分钟。

后部穴位: 命门 (DU 4), 位于第二腰椎下凹陷中。主治脊椎和骨关节疾患。

脊椎疾病: 椎间盘突出, 腰腿痛, 坐骨神经痛, 慢性腰肌劳损。

骨关节疾患: 骨质疏松, 骨刺, 骨和关节退行性改变。

按摩手法: 将双手的掌面或掌背横置于穴位上, 然后按上下和左右的方向搓动三分钟, 或以局部发热为度。

3) 左右逢源

左部穴位: 劳宫 (PC 8), 位于掌心的正中, 一说第二和第三掌骨之间, 中指弯曲处取穴。主治心脏以及精神和情志方面的疾患。

心脏疾患: 心悸, 怔忡, 心前区疼痛, 冠心病, 心绞痛, 心率不齐等;

精神类疾病: 失眠, 辗转反侧, 难以入睡, 或早醒, 或多梦, 睡眠浅, 醒后仍感疲倦; 或因国际旅行所引起的时差问题等。

情志疾病: 心烦, 焦虑, 易怒, 易惊等。

右劳宫与左手相同, 治疗时可男者取左, 女者取右, 或取双侧。

按摩手法: 按压掌心的劳宫穴, 或边按边揉, 以产生酸、麻和胀的针刺样感觉为宜, 50到100次为度。

阐释:

(1) 上述各穴位囊括上下、左右、前后六个方位，单用具有调节各个系统和不同内脏的功能；合用则可以疏通全身经络，使上下贯通，前后交接，左右和合，保持健康的良好状态。三句朗朗上口的成语为您带来健康的体魄。

(2) 人之一身凡361个穴位，唯上述穴位始终处于与外界联通的状态，刺激上述穴位可以达到事半功倍，收到比其它穴位更加有效的治疗保健的效果。

(3) 从经络看，涌泉 (K1) 属肾经，主水；劳宫 (PC 8) 属心包经，主火；百会 (DU 20) 和命门 (DU 4) 为督脉经穴，神阙 (RN 8) 为任脉的穴位，分别为阴经之海和阳经之海，总督阴阳。诸穴并用则收阴阳调和，水火共济之效。

3. 常见老年疾病的保健按摩处方**1) 高血压**

指尖叩顶；五指梳头；搓揉耳廓；鸣天鼓；浴颈项；揉腰眼；搓脚心。

2) 失眠

松静放松功法配搓揉内外踝关节。

3) 腰腿疼痛

捶腰骶；揉命门；搓带脉；叩胆经；运转膝关节。

健康保險交易市場「特殊申請期間」

雖然「健康保險交易市場」公開開放申請期限已經結束，但是你如果符合下列情況者仍可申請或改變你的健康保險方案：**1. 結婚, 2. 生小孩或領養小孩, 3. 失去健康保險, 4. 永久性的搬家到另外一個保險區域, 5. 變成公民或合法居民, 6. 印第安人或阿拉斯加原住民, 7. 監獄獲釋者, 8. 已經在「交易市場」註冊健康保險方案且獲得財務補助和費用降低者，收入或家庭人口數改變。**

另外，你如果符合下列情況者也可在三月十五日至四月三十日之間上「健康保險交易市場」(www.healthcare.gov) 註冊購買保險方案：**2015年沒有健康保險方案且因為2014年沒有健康保險方案，被罰款者，且對2015年的開放申請期限的日期不清楚且需要給予機會購買2015健康保險方案者。如果您想知道更多這方面訊息，請與光塩社聯繫。**

腰背部疼痛 栗懷廣醫師

腰背部疼痛是指下背部的疼痛，通常是指背部肋骨下緣以下的部分，由於好發於第四和第五腰椎或第五腰椎和第一骶椎間，也有不少人稱之為“腰痛”，大部分的腰背部疼痛是由于肌肉挛缩，外伤或脊柱变形造成的，是临床中最常见的症状。腰背部疼痛因治疗困难、疗程长、容易复发的特点，已成为现代社会难以医治的痼疾，严重地影响着人们的生活质量。随着社会节奏的加快，工作压力的增加，人们生活水平和生活工作环境的改善，腰背部疼痛的发病率正以惊人的速度增长，这可能与人们伏案工作时间延长，活动减少以及肥胖等因素有关，因此非常有必要增进人们对腰背部疼痛疾患的认识，了解相应的治疗方案及保健知识，从而达到预防发生、及早诊断、及早治疗、防止复发的目的。

背部最主要的结构是脊柱，它是由多块脊椎骨所构成的含有若干关节的柱状结构，在它的内部行走着脊髓，周围包绕着韧带、肌肉、肌腱和筋膜。其中无论我们是站着，还是坐着，腰椎都一直承受着很大的重力，同时生活中我们又经常要进行像转身、弯腰、伸腰等的动作，加重了腰部负担，因此，腰部很容易发生损伤，产生疼痛。实际上，最容易出现腰痛的是腰椎最下部的第5腰椎和骶骨部分。

1、外伤性腰痛：外伤性腰痛分为急性和慢性两种。急性外伤是指较严重的外伤引起骨或软组织的解剖性的损害；慢性外伤是指由急性外伤移行过来的或反复轻伤所造成的腰部损伤。例如腰椎骨折，棘间韧带断裂或慢性劳损及脊柱脱位，均属于此类。

2、椎间盘突出症、腰椎管狭窄症、腰椎小关节紊乱、马尾神经压迫症、坐骨神经痛 和某些脊柱不稳定的疾患。

3. 炎症性腰痛：炎症性腰痛病一般多指椎骨的急性感染，脊椎骨髓炎，但比较少见。软组织中的纤维组织炎、慢性筋膜炎、第三腰椎横突周围炎、椎体骨软骨炎、脊椎骨髓炎、风湿性腰痛、类风湿性腰痛等属于此类。

4、肿瘤所致的腰痛：腰部软组织肿瘤比较少见。椎骨的肿瘤又可分为原发性和继发性的两种：椎骨的原发性肿瘤有巨细胞和血管瘤；继发性的转移瘤，在腰椎常见，为癌转移。

5、畸形所致的腰痛：脊椎的畸形能够引起腰痛的有：峡部不连、脊椎滑脱、水平骶椎、半椎体、一定程度的腰椎骶化和骶椎腰化，脊柱侧凸症、小关节不对称等。另外下肢的畸形亦可导致腰痛，如先天性两下肢长度不等，马蹄内翻足，膝内、外翻，平跖足，小儿麻痹后遗症等。6、代谢性疾病所致的腰痛：属于代谢性疾病的有脊柱的骨质疏松（老年性骨松变）、骨质软化、增生性脊椎病（属于衰退性疾病，也可算作代谢性疾病之一）等。

除以上五大类别外，临床上还有其它原因导致的腰痛，如腹腔脏器疾患：肾、输尿管结石、肾炎、肾结核、肾下垂、习惯性便秘等；盆腔脏器疾患：子宫位置异常、慢性输卵管炎、子宫颈癌、痛经、妊娠等，这些疾患均可伴发腰痛。

当腰背部疼痛首次出现时，要尽早到医院就诊，以明确诊断。当诊断明确以后，可以在医生的指导下服用某些药物或使用专业的腰背部疼痛治疗仪，进行家庭治疗，必要时必须住院接受治疗。

对于腰背部疼痛的治疗，可分为手术与非手术治疗两种。大多数的腰背部疾患是因为姿势不良，不正确地使用肌肉或软组织损伤引起的。因此，一般采用保守的内科治疗，如理疗等。外科手术是治疗腰背部疼痛的最后办法，只有当病情严重到影响病人生活，其他治疗方法无效，以及引起严重伤残时，才考虑使用。

腰背部疼痛患者的康复训练首先是加强腰、背、腹肌肌力训练。腰、背、腹肌强壮后，在站立、坐位或睡眠时均保持良好的张力，维持脊柱良好的中立位。在运动时，保护及控制脊柱不至于超过正常屈伸范围，增加脊柱的稳定性和灵活性，减少腰部软组织损伤的机会。坚持日常腰、背、腹肌肌力锻炼是预防腰、背部疼痛，椎间盘突出的有效方法。

1、保持好体重：体重的增加通常是不知不觉的，所以我们自己并不能意识到超重对身体的影响。设想一下，如果让你每天背着十斤的包袱，会是什么感觉？

2、锻炼腹部和腰背部肌肉：整个躯干部的肌肉如果强壮了，就能很好地保护腰背部不受伤害。加强运动，比如打羽毛球、网球，甚至是打扫房间的时候，都可以有意识的锻炼肌肉。

3、举重物时要保持正确的动作：举重物时注意两腿分开，以保持重心稳定。下蹲时注意收腹，让腰椎始终保持良好的排列。

4、加强腿部分力量锻炼：除了躯干部锻炼，腿部肌肉在保持

良好姿态的身体力学方面也起到重要的作用。强健的腿部力量能够有效分担腰背部的负担。

5、保持柔韧性：如果身体柔韧性不够，腰部损伤可练习瑜伽、打太极拳等活动来增强身体柔韧性，缓解腰部肌肉紧张。

6、注意保持正确的姿势：不正确的姿势可以使椎间盘压力增大、肌肉紧张、关节受损。所以，保持良好的姿势对防止腰背疼痛非常重要。

7、选择适当的床位：对于腰疼的病人来说，应选择硬度适中的床垫，要能支撑起腰部，不要太软而让腰部陷下去。

8、用小枕垫好腰部：在采取坐姿时应该用小枕头垫在腰部，每隔半小时可以去掉小枕头5分钟，这样能让腰部经常变换位置。坐得太久了应站起或走动一会儿，并做伸腰动作，让腰部肌肉得到休息。

健康日- 4月25日

免費入場

明湖中國教會與光鹽社及拿撒台福基

督教會、溪水旁華人教會、海灣華人教會籌備多時的「健康日」，訂4月25日（週六）上午10時至下午2時在明湖中國教會舉行，提供社區各界人士免費醫療諮詢，篩檢及專題講座服務。

健康日提供一般健康諮詢。參與健康諮詢的醫師包括：腎臟科 Dr. Chun Xie (謝春醫師), 神經科 Neurologist Dr. Shawn Xiang Fang (房祥), 婦產科 Obstetrics and Gynecology Dr. Huang MD (黃醫師), 營養科 Cindy Yuan (蕭邦文), 胃腸科 Dr. Peter Shi MD (石宣正), 牙科 (劉興坤牙醫師); 心臟科 Dr. Angela Sun (孫妙雪醫師) MD, 藥劑科 Medication Consultation: Ron Dasher.

除了健康諮詢，健康日安排系列健康專題講座，由鄧福真博士講「醫療保險資源介紹」(12 pm - 2 pm); 胃腸專科楊偉民醫生講「肝臟保健」(12 pm - 2 pm); 老年科 (Seniors Health: Dementia, Alzheimer, Parkinson...etc.): 陳康元醫師 MD and Dr. 王琳 (10 am - 12 pm)。此外，MD Anderson 攤位，提供一對一預防大腸癌教育及資訊，健康日設護士站，護士站篩檢包括：血壓，血糖，BMI，膽固醇，HIV，Hepatitis C，流感疫苗，身體脂肪。

C型肝炎篩檢者(当日做C型肝炎篩檢，無需事先報名)，乳癌篩檢可在健康日當日到光鹽社攤位登記報名。

這項健康日活動免費參加，藉此宣導社區人士注意平時保健的重要性。採用現場掛號登記方式，掛滿為止。現場有西語翻譯及協助。明湖中國教會地址: 503 N. Austin ST. Webster, TX 77598。有關詢問請電明湖中國教會(281) 338-1929 Tammy or 光鹽社(713) 988-4724。

肥胖与癌症的復發，以及在化疗间保护卵巢之方法

2014年5月31日 著作：Marcia Frellick 張肇純翻譯整理

(Source: [http://www.ibbc.org/Understanding-Breast-Cancer/Breast-Cancer-News/ASCO-Studies-Focus-on-Premenopausal-Women/\(language\)/eng-US](http://www.ibbc.org/Understanding-Breast-Cancer/Breast-Cancer-News/ASCO-Studies-Focus-on-Premenopausal-Women/(language)/eng-US))

美社会临床肿瘤学会第五十届年会，在芝加哥所舉行，以下是研究人员发表了有關乳癌研究报告的部份摘要。

年轻肥胖之女性与癌症復發之風險

一项针对80,000女性参与者之分析与研究发现：带有阳性雌激素受体（Estrogen-Receptor Positive）早期的肥胖病患在停经前与更年期（Pre-and Perimenopausal）死于乳癌的風險，要比其它女性高得多。由英国 Oxford大学的Hong Chao Pan博士所领导的研究人员定义，所谓肥胖（Obesity）是指身上的肥块指数（Body Mass Index）30或更高。

与其它不算肥胖的相对之女性比较，较年轻的肥胖女性有至少34%较高，死于癌症风险。换句话说：肥胖能将带有阳性雌激素受体（Estrogen-Receptor Positive）的女性在停经前与更年期间，使一位患有10年乳癌患者的，有15%的死亡率，变成20%死亡率。

研究人员很惊讶的发现，创这么高的危險比率，并没有出现于阳性雌激素受体（Estrogen-Receptor Positive）停经后之肥胖女性。PAN博士说，研究人员原先预期：肥胖对停经后的女性而言，也是增加癌症復發的風險因子。

生育之保护（Preserving Fertility）

从早期停经之预防研究（POEMS-Prevention of Early Menopause Study）的三期临床试验中（Phase III Clinical Trial），最近有一个令人震惊的发现。克里夫蘭診所（Cleveland Clinic）的 Halle Moore医师说：该研究结果显示出，将一种称之为 Goserelin（又稱 Zoladex）的荷尔蒙抑制药加上一般标准之化疗，可以有效地使早期激素受体阴性乳腺癌（Hormone-Receptor Negative Breast Cancer）之妇女保持生育力。

在该研究报告中指出：做化疗的女患者，同时接受 Goserelin 药物的，要比仅用化疗医治的，有64%比率不致提早失去卵巢功能。那些接受过 Goserelin药的也都较有可能怀孕成功。

卵巢功能失效是一种可能性的化疗副作用。在这个报告里，卵巢功能失效的定义是，六个月之久已不来月经了，并且其促卵泡激素（Follicle-Stimulating Hormone）是

呈现在停经后的状态。卵巢功能失效之机率，当视化疗之种类与剂量，以及患者年纪与月经周期（做化療的時間正好是每月卵细胞在卵巢里发育的时候）而定之。

正当这些早先的研究结论令人振奋之际，Dr. Moore 卻提醒大家尚需要更多的研究。该报告中又说，凡接受 Goserelin药物的女患者在化疗后，要比一般标准化療之医治者至少有50%以上，会多活四年。

Avastin和乳癌治療

印地安那州立大學（Indian University）Kathy Miller 醫師報告了一項三期臨床試驗結果。此項三期臨床試驗治療早期HER2陰性乳癌患者且有高危險復發的女性，將 Bevacizumb（又稱Avastin）加入（Anthracycline與紫杉醇類（Taxane-based）為基礎之治療。

之前幾項對已擴散的乳癌（Metastatic Breast Cancer）患者的臨床試驗已經証實，加入 Bevacizumb能改善癌症不致惡化（progression-free survival）的生存率或是維持現狀，但卻不能改進乳癌治癒的機率或是整體存活率（overall survival）。與那些採取一般標準治療方案的患者們比較參與這個試驗的人，乳癌治癒和整體生存率並沒有改善。那些接受Bevacizumb和標準化療的患者會產生更嚴重的副作用，包括高血壓，靜脈堵塞（Thrombosis）與出血（Hemorrhage）。在另一項三期臨床試驗，法國里昂研究中心（Centre Leon Berard in Lyon, France）的 Olivier Tredan 醫師發現了合併了紫杉醇（Paclitaxel/Taxol）與 Bevacizumb用，能改善擴散性乳癌不致惡化的存活率。但使用 Bevacizumb 藥卻能產生，包括神經性疾病（Neuropathy/神經系統受傷）與疲勞等有關聯的副作用甚至因日久而更加惡化。因安全考慮與結果不是有效，該臨床試驗終止新參加者。

由于過多人數停止參與這些臨床試驗，Miller醫師說，任何更進一步的有關 Bevacizumb的臨床試驗對乳癌的效用，「不太可能會有更好的結果」。

欲了解更多美國社會臨床腫瘤學會有關乳癌研究之議題者請查閱Living Beyond Breast Cancer的組織的免費網站：www.ibbc.org。

行過死蔭的幽谷

何李梅麗

“我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為祢與我同在 ---”(詩23:4)

(一) 起因

2015年初開始，老伴何衛中牧師身體一直有毛病，初時是便秘，後來是胃痛需要常看醫生，曾經一週內就去了三次。第一次去照 X 光，說是糞便充塞內腸，可能是胃痛原因。第二次再去，吊了1000 cc 點滴，但是胃仍舊痛，於是預約在1月29日星期四下午二時三十分，由羅葦園牧師為我們駕車同去。

(二) 出事

預約的上午，老伴反常的一直睡在牀上，直至中午我才叫他起來飲食，見他無力行走，於是叫女兒一同扶他到書房坐下，女兒完事後便離開。不久，他說要上廁，我只好又扶他返回房間，待了很久才起來，已經無法走動，全身無力下垂，不能自主，我只好半背半拖地慢步向書房去。當我將他放在椅上時，發現他無感應，頭側向左方，眼珠呈灰色，眼神呆滯，我以為是中風，立即撥911叫救護車。

(三) 危難

初時我們奇怪，為什麼我們先到醫院，而救護車還未到呢？當時院方安排我和羅牧師夫婦共三人坐進家屬室等候。原來救護車駛往醫院途中，老伴他心臟停頓了！在車內作了緊急救護。到達醫院後，又再第二次緊急救護，插入呼吸器 (Ventilator, Breathing tube)，也就是他兩次心臟停頓 (2 cardiac arrest)，心率在 60s、血糖 400、血壓在 7，情況緊張。隨後，女兒及兒子媳婦也分別趕至。是晚回家，才發現老伴放在醫院專用塑膠袋內的衣服，全被剪成長條狀，這就是方便先前急救必需的證明了。

(四) 狀況

經過照鏡、檢查等必然的程序後，感謝主！腦部正常，體內也沒大問題，問題是貧血。於是前後為他輸了4包血漿，但是紅血球細胞仍然下降，找不出貧血的原因。其間心臟醫生曾提議心臟安裝 pace maker，我沒同意。醫護曾試過抽出他的呼吸器，看能否自主呼吸，都沒成功，因為他的血壓指數會徐徐下降，表示還不能自主呼吸。

(五) 拔管

病人深感不適，一直用手要撥開插在他嘴裡面的呼吸管，我們愛莫能助，醫生也是，病情日日在研究和猜測中。於是女兒 Margaret、兒子媳婦 Danny 和 Judy 與我共四人，在2月1日星期日大清早到達醫院，守候醫生巡房時，向她表達我們的心意，拔除氧氣管，讓病人減去痛苦，安然而去，畢竟他快八十，無悔無憾無所掛。結果，醫生同意了，也不再作第三次拯救。而我也一直求神給他能早日安息，他也算是不枉此生渡過了精彩的人生，完成主所托付的工作。是日上午 9:30，醫生準備為他取掉呼吸管前，我們都哭了！痛苦不捨！我來到相處了54年的老伴前，用哽咽又說不清楚的聲音對他說，你放心安然而去吧，我們都OK。回家途中，心中開始要為其身後事籌劃，女兒 Margaret 却半笑說：「媽，妳放心啦，我相信 Dad 不會那麼快就去，可能他會死撐到今年6月過他80歲生日的。」

(六) 活了

我們一直禱告求神給他安然而去，誰知拔管後，他居然能自主呼吸，活過來了！原來背後有教會、牧者同工、弟兄姊妹肢體、親友等，他們禱告求神醫治何牧師讓他好起來，神是聽了眾人的禱告，沒有成全我們的所求。神有祂的美意，讓我們驚奇訝異，連家庭醫生都說這是奇蹟。

(七) 復健

在醫院住了13天後，轉去康復醫院7天，然後在2月17日（年29）回家過農曆新年，繼續過着餘下恩典的光陰。



(八) 見證

曾分別到家庭醫生及心臟醫生處追蹤檢查，前者收到醫院轉寄來有關老伴的檔案，足足有 2 寸厚，醫生說能好起來真是奇蹟。院方並未查出究竟毛病何在，不過跟據家庭醫生，可能是何牧師尚未入院前，體內已有發炎，這發炎叫 Sepsis or Septic Shock (膿毒；血毒症)，像細胞分裂，破壞各器官，引起如此事故，心臟醫生也是類似說法，叫 Sepsis Sirs (敗血症)。這些都是醫生的猜測，還不知是真假，但有一樣是真的，那就是神在老伴身上作了工，讓他起死回生，這是活生生的見證，無可否認。

(九) 致謝

順道在此謝謝各位主內的代禱、探訪、慰問、電話、電郵等，願神深深祝福各人，平安渡日！

“我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裡面有平安。在世上你們有苦難，但你們可以放心，我已經勝了世界” (約十六:33)。

認識聯邦中小企業貸款與小型企業健康保險 (SHOP)

4月8日星期三上午10時在光鹽社聯邦中小企業貸款論壇開講
歡迎小商家參與諮詢

在華人社區中或因對美國法律不嫻熟，或對語言障礙，華人朋友對於聯邦中小企業貸款可為自家生意所能帶來的協助並未充分利用。舉凡中小企業貸款可適用範圍、行業、規模、貸款金額等在 SBA 均有詳細明定。其實華人最普遍所經營經營的餐飲業、旅館、超商、零售商等均在 SBA 服務範圍。美國小企業管理局 (SBA) 成立以來，已針對小企業承辦數百萬的貸款，擔保貸款，合同，輔導研習和其他形式的援助。

為服務更多華人朋友及中小企業主對於美國融資等相關資訊的瞭解，光鹽社特別於邀請華美銀行的中小企業貸款部第一副總裁張凱旋 (Paul Cheong) 先生為朋友介紹的起源，貸款計劃種類，企業適用資格及基本條件和資料等。張凱旋第一副總裁服務銀行界近二十年，專精各項商業貸款，更致力於聯邦中小企業貸款業務，曾榮獲 2006 年休士頓中小企業管理局最佳金融服務獎！在 2009 年至 2011 年獲邀擔任休士頓中小企業管理局顧問理事會主席；於 2011 年擔任休士頓政府擔保貸款協會主席，現任該協會董事會董事。

另外，2014 年 1 月開始實施的「健康保險交易市場」(Health Insurance Marketplace or Exchange) 也會影響到您的小型企業。這次講座主要針對小型企業雇主，講解小型企業資格定義、如何為員工買保險、政府提供之稅務補助、及相關政策等等。歡迎有疑惑以及想瞭解健康保險交易市場的小型企業雇主們一起來參加!!

上述講座舉辦地點在光鹽社辦公室 (9800 Town Park Drive, Suite 255, Houston, TX 77036)，請預約登記以利準備材料。電話 (713) 988-4724。



2月28日健康日



3月14日 乳癌互助小组3月聚会，造型师林子林为癌友示范妆容

光鹽社健康講座

主題: 认识食道癌和免疫系统对癌症的影响與作用

講員: Jaffer A. Ajani 醫師, MD Anderson

時間: 4月4日下午2點至4點

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

食道癌近年来在華人中并不少见。光鹽社特别邀请到 MD Anderson 的 Jaffer A. Ajani 醫師来为大家讲解食道癌的早期发现, 预防, 治疗和新趋势。此外, Ajani 醫師也将讲解免疫系统对癌症的影响和作用。也会就癌症是如何发生的来为大家讲解。

Ajani 醫師是德州大學-MD 安德森癌症中心正教授和家庭內科與腫瘤專科認證。他主要研究领域是消化系统的肿瘤。发表了超过 350 篇消化系统肿瘤的论文。在完成了本科学业后, 取得印度的醫學学位。他在印度完成外科和骨科的实习和住院医师后, 继续到美国宾夕法尼亚州立大学做家庭醫師的实习和住院医师培训。然后, 他完成了 Tulane 大学医学院內科实习, 随后任职 MD Anderson, 胃肠道肿瘤內科。Ajani 醫師目前担任国际胃肠道癌协会的首席科学官。講座无需报名, 欢迎参加。



光鹽社 (Light and Salt Association)

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!



「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** (每月第一及第三個週二, 7:30-8:30 pm)

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

地點：光鹽社辦公室 (9800 Town Park Dr., Suite 255, Houston, TX 77036) (每月第三個週六 11:30 am 到 2:00 pm)

5. 冬衣捐贈、長輩關懷、月訊及年刊