



光鹽社癌友關懷網 - 2009 年 6 月活動預告

環境污染與癌症

主講人：

María A. Hernández-Valero, Dr.P.H.,

Department of Health Disparities, MD Anderson Cancer Center

近年一些大型研究證明環境中的一些污染物會增加罹患癌症的機率。光鹽社癌友關懷網，6月6日特別邀請 M.D. Anderson 癌症中心的 **Hernández-Valero** 博士來到華人社區，為大家介紹我們周圍生活環境中經過研究證明的致癌物。這些致癌物，有些是可以避免的如含在飲食中，另一些是無法避免的如基因突變。

Hernández-Valero 博士在此議題上有深入研究。

歡迎大家踴躍參加。此演講是完全免費，並有中文翻譯，會後有茶點招待；當場並免費贈送休士頓地區癌症資源手冊（中文）。

時間：6月6日，星期六，**下午1至3時**

地點：華人聖經教會 (Chinese Bible Church)

6025 Sovereign Dr., Houston, TX 77036

聯絡電話：713-988-4724, 281-799-7574

光鹽社特殊關懷中心6月份聚會

介紹有關自閉症治療的最新進展以及相關問題解答

主講人

貝勒醫學院助理教授 Mirjana Maletic-Savatic (MD, PhD), Mirjana 教授是自閉症專家，演講後有聚餐和舞蹈 歡迎大家參加。

時間：6月20日，星期六，下午3 - 5 時

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

聯絡電話：713-988-4724, 281-265-5435

乳癌互助小組 6月活動預告

主題：如何用中醫針灸, 中藥, 食療, 調息等自然療法來治療術后淋巴水腫綜合症

主講人：劉青川中醫針灸師

時間：**6月13日，星期六，下午2到4點**

地點：希望診所 (7001 Corporate Dr., Suite 120, Houston, TX 77036)

聯絡電話：713-988-4724, 281-265-5435

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: 陳莉莉, 李育群
連結教會 關懷社區系列

粵語飛揚 (每週二, 三, 四, 五)

6/01	誰是我的鄰舍~ Doc. Frank Varro & Margo Varro
6/08	最美好的事~ 林忠誨牧師 & 林周茂青師母
6/15	當科學遇見神學~ 陳晉祿牧師
6/22	天無常藍, 但主恩永存~ 蘇大森 & 李和美夫婦
6/29	耶和華是我的牧者~ 張啟偵弟兄

週二	金玉良言 - 耶穌與你
週三	金玉良言 - 世界之最 - 健康飲食
週四	金玉良言 - 節目專訪
週五	金玉良言 - 週末何處去

粵語飛揚網站:

<http://fly1320.webnode.com>

目錄:

活動預告	1
韓雯見證分享	2
乳癌互助小組五月份聚會摘要	3
忆高以峰弟兄	4
休士頓癌症資源介紹	5
光鹽家訊	6
我的父亲	7

顧問 陳康元 王禮聖 沈彥偉
袁昶黎 黃嘉生 劉如峰
江桂芝

理事長 鄧福真

副理事長 錢正民

總幹事 孫紅濱

財務 葛 芊

理事 孫威令 朱法山 葛 芊
韓雯 曹松 劉會緣
李輔仁 彭灼西 方方
戴秋月

製作中心主任 胡兆祖

行政助理 林麗媛 王瑞淦 孫琪
向曉芝 劉剛英

癌友關懷 陳莉莉 (聯絡人)
鄧福真 廖喜梅
韓雯 錢正民 黃玉玲
黃惠蘭 盧麗民 蘇韻珊

福音廣播 李育羣 江桂芝 陳莉莉
孫威令 李淑美 唐萬
千 冷國總

特殊關懷 曹松 曹王懿 謝美華
彭灼西 劉山川

粵語飛揚 方方 Angel簡 Daniel
Yam

財務委員會 孫威令 葛 芊

審計委員會 江桂芝 朱法山

移民諮詢 沈彥偉

生病改變了我生命的優先次序

韓雯

2001年10月，我照常打電話回台灣問候父母親，連續兩次爸爸告訴我媽媽去逛街了。對於外向的母親，出門逛街、跳舞、運動都是常事，我也不以為意。第三次媽媽接了電話，我說：「啊！妳終於沒有去逛街啦！」媽媽說：「逛什麼街？」我說：「前兩次我打電話回家，爸爸都說妳去逛街了。」媽媽說：「我得了乳癌，在開刀住院呢！」我強忍著奪眶欲出的眼淚，問她怎麼回事，媽媽慢慢告訴我，她的子宮下垂很長一段時間了，最近特別不舒服。看了一位年輕的女婦產科醫師，建議她服用女性荷爾蒙；才服了兩個月，就發現胸部有紅紅的硬塊。在開刀切片檢查時，確定是乳癌，醫生立刻走出手術房請爸爸簽字切除整個左邊乳房。一切發生得很快，媽媽事後還會懷疑醫生是否為她做了不必要的手術。

當晚我一夜難眠，恨不得立刻飛回台灣看望母親。第二天早上開車上班的路上，突然發現後面一輛警車在閃燈跟著我，我靠邊停下後，警察問我：「妳知不知道妳剛才做錯了什麼？」我搖搖頭說：「我真的不知道。」警察說：「妳剛才闖了紅燈。」我立刻潸然淚下，對警察說：「很抱歉！我昨晚得知母親得了癌症，正在想要去旅行社買機票回去看她。」眼淚仍不聽使喚的流。警察可能已查出我的記錄，沒有一張罰單與事故，便對我說：「以後開車要小心，闖紅燈是很危險的。」沒有開罰單就讓我走了。

回台灣看到媽媽精神蠻好，恢復得很不錯。雖然她對我敘述了整個過程，身上如何有一根管子跑出來，接到一個小塑膠壺，但我仍然很難想像。接下來陪她回醫院複診兩次，有一個星期日還碰上國泰醫院主辦一年一度的乳癌病友關懷講座。媽媽的主治醫師講述乳癌的病理，營養師介紹如何吃得健康，護理人員講解治療期與術後的照料，增加了不少對乳癌的瞭解。在我回美國之前，媽媽特地叮嚀我回去要做乳房攝影，因為她聽朋友說，乳癌有時會遺傳給女兒的。

我自從在麻薩諸塞州念完書，與先生一起來休士頓，前十年多半從事建築設計與施工的工作。這之間經歷三次流產，終於生了一個兒子，從此他成了我的“最愛”，與我的生活重心。為了能自由安排時間，儘量參與他的學校生活，我改做房地產經紀。一九九七年，在許多因緣際會下，又重新開始我的保險生涯。頭兩三年公司會緊迫追蹤我們的工作成效，雖然我熱愛這份工作，順利通過各項測試，拿到該有的執照，工作越來越上軌道，但是隨著工作量的增加，一種無形的壓力也越築越高，連做健康檢查的時間都很難抽出來。

2002年1月，我終於看了家庭醫師，並要求她為我安排乳房攝影檢查。一個星期後，伊莉莎白楊醫師親自打電話給我，說乳房攝影上有一點可疑處，需要再做乳房超音波檢查。拖了一個月，好不容易擠出時間來安排檢查，又接到楊醫師的電話，要我去做切片檢查。我隱約覺得該去安德森醫院檢查；打電話去，對方問我要做“哪一種”切片檢查？她念了幾種方法，我一絲概念都沒有，只好約了我的婦產科醫師去請教，理出一個頭緒後，正式做開刀切片已經是五月了。

手術前我的開刀醫師荷理還捏捏我的腳，輕鬆地說：「大概把這個小硬塊拿出來就從此不用再擔心它了吧！」我也輕鬆地想：「希望他是對的」；媽媽不是七十六歲才得乳癌嗎？一個星期後，荷理醫師的護士打電話給我，要我立刻去見醫師，還要我先生一起去；我心想，檢查結果應該是癌吧！但是克成的父親病重，住在醫院裡，他已買好飛機票第二

天一早要飛回台灣；今天公司也有好多事要交待。我問護士可否我自己一人來？她說不行，我們一定要妳先生一起來。打電話給克成，他說：「妳放心！我可以來，只要告訴我時間地點」。於是我們一起聽了宣判：「是癌症」荷理醫師要我立刻安排做切除手術，我對他說：「很抱歉！我的婦產科醫師建議我，如果是癌症，最好到安德森癌症醫院去治療。」

或許是因為經歷了母親得癌症的驚恐，由國泰醫院乳癌講座吸收的知識，再加上我一向的自主獨立，對自己的病症反而出奇的鎮定。克成在台灣陪伴父親整整一個月，我在這一個月中仍然如常地在工作、兒子、治病之間穿梭，找時間安排一切。克成由台灣回來那天，人仍在飛機上時，他的父親過世了，任憑我如何勸說要他再飛回去參加父親的葬禮，我有好朋友安娜在安德森醫院上班，會照顧我，他仍然堅持留下來陪我開刀。

手術很順利的完成，我也經歷了媽媽形容給我聽的一切。第一次切片手術後，化驗結果發現我的癌細胞是會蔓延型的，但是這次切除手術報告，竟然未再發現癌細胞，腫瘤也只有零點九公分大。我的開刀醫師(SINGLEARY)將我轉到腫瘤病理科的醫生(THERIALT 德理歐)，他告訴我，我的病症預斷很不錯，不需要化療與放射線治療，只要吃一種荷爾蒙抑制劑加上以後定期追蹤檢查就可以。以後在一次返台陪母親定期檢查時，問她的醫生，發現媽媽得的也是會蔓延型的乳癌，腫瘤大小與期別均與我很類似，也消除了她當年的疑慮——到底她的醫生是否做了不必要的手術。

我從小瘦弱多病，出生時雖然不是早產，體重只有四磅；兩歲時得了胃出血，幾乎喪命。長大後因著自己任性的個性，認為可以“以毒攻毒”，越濫用身體會變得越健康，在讀書與從事建築工作時，用了比常人加倍的體力與時間，幾次轉行換工作，都拼命不顧一切的要做好。照顧家庭也不遺餘力，唯一沒照顧的是自己。記得公司裡那位希臘後裔的喬治常常提醒我：「雯！我們的人生應該是上帝第一，家庭第二，工作第三，妳怎麼好像全倒過來了？」

癌症就像一記當頭棒敲醒了我。當開刀前，護士為我準備插好點滴的針管，麻醉師來注入麻藥前的一刻，我終於醒悟到，人生、工作、家庭，這一切都不在我的掌管之下，這一針打下去我還能做什麼呢？出院後，幾位信基督教的朋友來看我，為我做吃的，也為我傳講福音。我深深體會到一種溫馨、被愛的感覺，於是告訴克成，等我病好後，要開始去教會，學習接近神。兩年後的感恩節，我受洗成為基督徒。

這中間不是沒有掙扎，掙扎的是“如何放下自己”。過去我堅信什麼事都該盡量靠自己，少求人，這是從我祖父與父親傳下來的家教。這場病後，最大的收穫就是我學會了“放下自己”。以前覺得非要我親自做的事，現在覺得交給別人做也可以；以前像上緊了發條，不停地忙碌，現在也懂得忙裡偷閒，享受一下人生，對自己好一點。以前與先生的關係很緊張，病後也願意接受他的幫助，為我開車，幫我做家事，陪我上教堂，而拉近了我們的距離。

有一次參加貝勒醫院珍妮陳醫師的演講，讓我驚艷於鄧福真的學識。看到她自己走出乳癌的陰霾，熱心致力於幫助新患病的癌友，積極建立中文的資料網，便決心助她一臂之力。其實在籌劃舉辦各式演講、座談會時，我所得到的比我付出的多太多了。由一位位活得精彩的癌友身上見證到他們的勇氣與信心，對我也很大的鼓舞。

這六年多來，我時而活在復發的恐懼中，時而忘記自己的承諾，又埋首在工作中。有幾回在我疑心復發，虛驚一場之後，德理歐醫師的護士建議我去看心理醫師。一位高高胖胖的女醫師問我：「如果我現在告訴妳，妳只有兩個月可活，妳會怎麼活？」我很快地回答她：「我還會繼續工作，也許多抽一點時間出來給我所愛的人寫信告別。」她說：「那妳就把每一天當成是妳的最後兩個月，做妳想做的事，而不要擔心復發的事」；我覺得很有道理。她問我還要不要安排下一個療程，我說：「我想不需要了吧！」

有生就會有死。曾經罹患癌症的人，只是比較有更接近死亡的經驗。如何面對我們自己與我們所愛的人的死亡，是一門藝術，也是一堂很重要的課。讓我們思考到在死亡來臨之前，我們應該如何規劃，如何活得有意義，如何把生命的優先次序排好，才不致於在死亡來臨的時候，感到害怕或遺憾。

一位中國時報的優秀記者冉亮在生命走到盡頭時，引用聖經上說：「所以我告訴你們，不要為生命憂慮……你們哪一個能用思慮，使生命多加一刻呢？不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮，一天的難處一天當就夠了。」



韓雯在光盐社与听众分享她生命的见证.

乳癌互助小組五月分聚會摘要

許靜平博士 供稿

許靜平博士是個正向心理學學者，公共健康專業人員，健康研究和教育工作者，以及生活和健康教練。她從德州大學休士頓健康科學中心獲得行為科學博士學位，以正向心理學為主攻，並副攻統計學和管理學。此前她還從該校獲得公共健康學職等碩士學位，從中國科學院獲得生理學碩士學位，從廈門大學獲得生物學學士學位。她創辦並主持公益機構

“正向心理學在行動”，將這門學科的成果應用到實際生活中幫助需要的人。她並在德州大學公共健康學院任職，搞科研。她在正向心理學上的研究成果，在國際會議和比賽上獲得好評和獎勵，主要成果並發表在諸如“健康心理學”等名望極高的學術雜誌上。她為癌症存活者及其他病友，受家庭暴力虐待者，及因風暴失去家的人群都做過正向心理學講座和生活及健康輔導，幫助他們重建生活和走向康復。她還曾主持過近一年的電台廣播欄目，主講正向心理學對健康的作。除此之外，她還在安德森癌症中心做癌症研究過十七年之久。她因而對用正向心理學幫助癌友尤為熱衷。

五月九日恰逢母親節前，許博士首先祝乳癌癌友的母親節快樂，略談做母親的艱辛與快樂。作為一個癌症和心理學工作者，許博士則深深理解癌友們面對癌症挑戰心理上所存在的極大壓力和困擾。然而她指出，這

些負面的心理感受，諸如憂鬱，焦慮，恐懼，絕望，對體形變化的不快，對家人或經濟的擔心等等，不但讓我們心理難受，也會影響我們在治療康復中做的決定，以及我們的生活質量，還會直接影響我們的生理狀況，降低免疫功能，干擾治療效果，延緩康復，甚至增加復發的可能性。

許博士一方面希望癌友們切實了解和重視這些負面情感對癌友們健康的諸多害處，另一方面她又提醒大家有這些負面情感時不要覺得內疚，因為面對癌症，產生這些負面情感是很正常的。關鍵是我們如何正向地應對它們。這就是她所專精的正向心理學可以給大家提供幫助的地方。據她介紹正向心理學是一個新興的，然而發展迅速的理學領域，專門運用科學的方法研究正面情感（例如快樂，感激）和個人內在的優良素質（例如樂觀，堅韌），以及這些與健康和生活的關係。根據正向心理學的原理，許博士建議癌友們不要把太多的精力集中到那些負面情感上（那可能會因為覺得焦慮而更加焦慮 etc），相反地，她鼓勵大家試著把多的精力集中到正面的情感上。

有人會問，面對癌症，是否難於談什麼多注重正面情感呢？許博士提示，任何情況下生活總有光明的一面。有時艱難之中正面的情感更能顯現出來。比如，我們會感受到更多的朋友關心及家人的愛，由此我們心中產生更多感激之情，對以往可能有過的芥蒂也容易寬諒了。我們可能還會體會到自己內在的堅強，更多地思考生命的價值和意義；還可能更覺得人生的可貴，更珍惜生活中美好的東西……等等。這些都是正面的情感體驗。

許博士說，這些正面情感不僅僅是讓我們一時感覺好點，如果我們學會如何運用它們，將對我們的康復是個重要的有力助手。許多科學研究證實，正面情感對生理狀況有很強的良性作用。通過調整心理情感影響生理狀況的練習，像瑜珈功等等，能明顯提高乳癌和血癌病人及其它癌症存活者的睡眠質量，減少精神壓力感，增加生活質量。她還特別引用一個 83 歲還能做高難動作的瑜珈教練為例，來說明這類練習對身體功能的驚人效果。研究證實，這些效果一方面是通過增強正面情感來實現的。更多的科學實驗也反覆證明了，正面情感可減輕疾病症狀！對抗負面情感對健康帶來的害處，增強免疫功能，幫助我們變得身心活躍，樂於鍛煉身體和參與生活。正面情感還可無形中為我們引入更多的社會支持和親友關懷，也幫助我們看得更寬，增強康復的希望和生活的目的感……等等。

那麼我們怎樣才能充分運用正面情感，可給我們的健康帶來的種種好處呢？許博士根據正向心理學原理建議，大家首先多多留意我們平常自然產生的正面情感，不管多大多小。小小樂趣集多也成益。因為小樂趣比大樂趣來得更經常，所以更值得我們多注意。一些例子是：一個艷陽天，一朵漂亮的花，一句問候，一聲稱讚，雨後清新的空氣，嬰兒的微笑，一只可愛的小狗，一顆新鮮的草莓……等等。許博士鼓勵大家刻意抓住和放鬆下來盡情享受每一點愉快感受。在每次經歷愉快感受時，讓它流遍全身，想到自己的健康因此便可能得到一點康復，變得強壯一點。

除了自然產生的正面情緒值得刻意享受，正向心理學還研究出許多幫助增加正面情緒的有效技巧。許博士給大家介紹了一些較簡單易行的技巧可回家練習，也介紹了一些較複雜的練習可通過接受專業人員訓練來掌握。她指出正面情感訓練應該是癌症治療和康復中不可缺少的部分。有興趣學習更多這方面的信息或技巧可與她聯繫：jingpxu@gmail.com。

憶高以峰弟兄

高唐萬千

若世上有快樂人，我先生是很標準代表。颱風夜，水已快淹上二樓，他能仍安然睡覺。

退休金投資建“西雅圖中國城”有去無回，因一直是他的理想，他沒有嘆息。

台灣第一批自製裕隆小轎車，被沒有留下姓名住址的試車客開走，沒有聽到他咒罵。

以“月入萬金”聘為“董事長”終因公司逃稅，若不是上主解救，住屋將被沒收，我們再沒蔭蔽之所，他也換來十年不能回台；但確實一直像他相信上帝允許這些事發生在他身上是：「萬事互相效力，叫愛神的人得益處」。今天我們在美十餘年，每天每時嚐到天父作吾居後，因祂把我們藏在祂的隱密處，使仇敵無法再侵害。

近半世紀的婚姻，他為我放棄高薪，屈就公職。駕哈雷機車送我上下班，薪水必然繳庫，飯菜不合胃口，他邀來一班高級廚師來我家烤乳豬，燒酒席宴請貴賓，家中櫥櫃裝滿異邦客贈送的陳年美酒，他自己從來捨不得喝。

澳州袋鼠皮，紐西蘭羊毛地毯，菲律賓香蕉紗衣，印尼之木刻，按圖自己設計的古典傢俱，牆上的“最後晚餐”，加上落地最新彩电，他本預備給我最享受的生活，無奈地方教會——基督徒聚會所出身的我，自動“不過年、不過節、不過生日、不穿綾羅綢緞，不吃佳餚美食……”生活中充滿了不協調的痛楚。但是他沒有想到過分手，緊要關頭，他總忍讓，且默默領略上帝在其中要他學的是什麼功課。若非他的堅定信仰，四十九年的生活，我們不可能仍一起同行。

年輕時的他，扛著腳踏車，走過黃河，與美、英宣教士各城各鄉傳福音。得痢疾，沒有醫藥，靠禱告得了痊癒，睡跳蚤床，吃窩窩頭，不以為意。自幼以直接法學英語，做宣教士中文老師，每天學更多新辭彙，吸收新知識，與人有極好互動。

他沒有學過電腦，卻憑刻苦鑽研，設計成功在台灣公家機構中第一台的電腦——用於台灣產物保險公司的業務運作當中。自己因而患上痔瘻，開刀醫治，痛苦倍受。但那現成的業績稿賞，他讓給了年輕人，著作的名銜也讓給了他的上司，他說因為栽培下一輩及鞏固領導權，在當時的環境是第一勝選。他為自己留下的獎賞是記載在以賽亞書廿六章 12 節的：「耶和華啊！祢必派定我們得平安，因為我們所作的事，都是祢給我們成就的。」若今天台灣的同事還健在的，都仍以敬佩，稱頌上帝給他的才華與氣度。

回顧他的一生，永遠是持積極的人生觀，在那漫長八年時好時壞的健康狀況中，仍無怨言，從不放棄希望。

從認識他，他憑藉邏輯，史地的知識輕鬆地建立了我以理性“相信”的信仰基礎。神給我倆足夠的時間，使我受他樂觀開朗的個性，喜樂信靠的信心的影響。他回歸天家時刻，已勝過憂傷愁苦，祂使我倆親眼看見兒、孫輩，也堅定地走上服事神的路。神對「死後必然復活」的應許，已牢牢地在他們的反哺回饋中，堅立不移置入心中。我“放棄為自己憂傷的權利”，因為神所賜的福，從不外加憂愁，感謝祂賜我的年日，將來必然再相見。



高以峰弟兄在2007年光盐社感恩餐会中并接受大家为他庆生。



高以峰弟兄潇洒挥别人生，回歸天家。

4月16日上午接到电话，得知高以峰老师病危的消息。我们光盐社的几位同工就要去看他。我们和高师母一起赶到医院时，高以峰老师已离开我们，他睡的非常安详。他走的从容潇洒，一如他的人生。

记得几年前在光盐社听高老师的见证分享。他爽朗的笑声犹在耳际。他鼓励大家说，我们的头发神都数算过。我们的生命掌管在神的手中。我们应当一无挂虑，把一切交托给主。凡事互相效力，叫爱神的人得益处。他虽患病多年，受病痛所苦，但他的乐观开朗和他的堅定信仰深深感染了在坐的每位听众。

今天高老师跑完了当跑的路，安息在主的怀中。他的晚辈传承他的信仰，走上服侍神的路。愿神祝福他们的侍奉。

(孫紅濱)

休士頓癌症資源介紹

在華人的十大死因中，癌症一直是高居第一位，平均每兩位男性一生中，就有一位會得癌症；女性一生中，每三位就有一人罹患癌症。因此，癌症對華人社區的衝擊，遠超過其他疾病。再加上目前居住在休士頓地區的大部分華人是新移民，往往面臨文化和語言上的障礙，因此當自己或周遭親朋好友罹患癌症時，常常是不知所措，不知道其實主流社會可以免費幫助他和他的家人渡過難關。為此，光鹽社癌友關懷網在5月2日假華人聖經教會，邀請主流社會的癌症組織來到華人社區。各個組織的代表們介紹了他們所屬的癌症組織有那些資源和服務項目可提供給華人癌友和家屬們。并现场解答听众的问题，免费提供资料。邓福真为听众提供了现场中文翻譯。

光鹽社當場免費贈送休士頓地區癌症資源手冊（中文）。听众获益匪浅。

当天参加的組織包括：

Adam's Angels Ministry:

专门服务儿童癌症的癌友和家屬們，讲员 **Donna & Tim Culliver** 夫妇，也是该組織的创办人，他们的儿子 **Adam** 因患癌在4岁时离开他们。他们以儿子的名字命名该組織。



www.AdamsAngelsMinistry.org, 979-836-0955

美國防癌協會 (American Cancer Society):

请到 **Health Initiative - Program Manager, Diana Burket** 女士，介绍该組織提供的各项服务。

www.cancer.org,
(713) 266-2877



CanCare

请到 **Director of Community Partnerships, Joyce Greenfield** 女士介绍该組織提供的各项服务。该組織致力于为癌友提供心灵支援和義工一对一的关怀。

www.cancare.org, 713-461-0028



Lymphoma and Leukemia Society

Michelle Thomas 女士介绍该組織提供的各项服务。该組織专为淋巴瘤，血癌患者提供资讯及服务。并为血液相关癌友提供财务补助。

www.lls.org,

(713) 680-8088



Susan G. Komen for the Cure

Loreda Shultz 女士，(前排中)介绍该組織提供的各项服务。该組織专为乳癌患者提供资讯及服务

www.komen-houston.org,
713-783-9188



上图为讲员与听众。

左图为听众参阅资料。



右图为会场。





Connie 参加服装模特表演



光盐社 Connie 参加了 5 月 14 日由 Susan G. Komen for the Cure Houston 分会在 Galleria 的 Macy's 举办的 2009 Annual Pink Ribbon Reception 并登台表演了时装秀。由十几位乳癌健存者

和职业模特同台表演。这伸展台看似平坦明亮，但 Connie 曾经历两次人生低谷。Connie 由她的亲人和朋友陪伴一路走来。她神采飞扬，带着微笑和自信向我们走来。祝福她更精彩的明天。



社區活動

HOUSTON DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

IN PARTNERSHIP WITH

CBS RADIO/SPORTS RADIO 610 AND MEN'S HEALTH NETWORK

男士健康博覽會

2009 年六月 13 日 禮拜六 10AM - 6PM

GEORGE R. BROWN CONVENTION CENTER EXHIBIT HALL A

健康升級 & 健康資訊 • 就業機會 • 房屋理財/貸款說明會 • 健身 & 健康料理食物示範 • 推拿按摩 • 人際關係諮詢 • 蓋房子 & 修屋子不求人 • 不用說如何穿著出成功形象 & 如何用最少的錢穿出最有品味的穿著 • 美食街 • 精美禮品贈送

免費健康檢查

膽固醇, 血糖/糖尿病, 高血壓, 愛滋病, 肝炎, 攝護腺, 睪丸, 胸腔科, 身高體重標準表(BMI), 視力, 牙齒, 健康評估

歡迎您和您的家人一起來參加, 我們不僅提供各樣健康檢查, 健康資訊和健康教育, 並提供您全家一個假日休閒娛樂的好去處!

胡兆祖和孙琪荣获社区服务奖

胡兆祖和孙琪荣获国会议员 Al Green 办公室和 Center for Faith and Health initiatives 颁发的义工社区服务奖, 以表彰他们对社区服务的杰出贡献。

右图为孙琪和胡兆祖参加义工团队, 为 Mr. and Mrs. Deams' 家漆房子。



为您服务

有善心人士捐赠一些人尿布给光盐社。如有需要, 请与办公室联络。



免费提供

免費乳房攝影檢查

資格:

1. 35歲以上女性
2. 沒醫療保險或有保險但自付額很高的
3. 低收入
4. 非金卡持有者
5. 須事先登記

時間: 2009 年 6 月 27 日 (星期六)
上午 8:30 至下午 4:00

2009 年 7 月 25 日 (星期六)
上午 8:30 至下午 4:00

地點: 文化中心 (9800 Town Park Drive, 258B, Houston Texas 77036)

登記處: 光鹽社辦公室 (713) 988-4724

主辦單位: 光鹽社, 文化中心

Network of Strength 國家乳癌組織

我的父親

高唐萬千

聖經教我們「當孝敬父母，使你的日子在耶和華你神所賜你的地上，得以長久。」人都喜歡長壽，但上帝唯一清楚明言可得長壽的應許，是囑咐人要孝敬父母，可知上天眼中對父母之重視。

我的父親雖然直到病重，才聽到福音，同時也許只是他最後願意的一個表示。像聖經所應許，相信接受就得救，未能為之百分之百肯定。我對父親英年早逝，心靈之傷痛、絕望，是一生中最難過的經歷。但講起他活著時候，活在我的記憶他時，卻也是我最最願意來回憶並感恩的事。

他生長在魚米之鄉的江蘇無錫，家館庭訓，加上秉性忠厚重諾，很早就得鄉人信任重託。在四十年代的中國，似乎是第一位以紡織廠代管箱人投資(類似現今的股票)。他負責廠裡重要職務。當日軍侵入，族人趁機私自搬運重要機器，父親欲以肉身攔阻這種竊盜行為，卻被從車上推下去，以致傷到了肝臟；以後日人因父親聲望好，要逼他出來做縣長，最終我們一家十口趁黑夜只帶了四只皮箱逃離家鄉，投奔在上海英租界的舅舅。

雖然站得安全，但上海地已被日軍占領，爸始終不再明目張膽在上海擔任任何工作，以積蓄度日，加上長住親戚家，他常是憂鬱度日的。儘管如此，我們八個孩子的教育，他卻從不敢稍有忽視。記憶中，每到快開學時，總有一位王先生出現，他似乎是一位很忠心的帳房，後來知道，爸因要送我們到較合格的學校，不惜以借貸方式來付昂貴的學費。我們兄妹都能受到好的教育，完全是受惠於他。

父親沉默寡言，但對我們孩子極嚴格，從不許我們問奧人要東西，或借東西。他從不把家裡的困難告訴我們，但我們似乎看出來，所以都格外尊敬他。境遇再困難，我們從不問人哭窮，反而嚴嚴自動，謹守父親訓誨。

他有很大才能，在日軍未侵入前，他是第一位在本鄉以紅木建造樓房者，這樓房到今天成為當局用來做市立藥局的一個建築物。

他一生重視愛國，在日滬激烈巷戰時，他勇敢地到四行倉庫的鄰樓屋頂，把家中廚有的罐頭、糧食拋向死守上海市的國軍；我們至今都以他此舉為榮。

我是她最小的女兒，聽姐姐講，他不因為我已是第七個女兒(男孩只存活了一個)而忽視。當我患嚴重呼吸道病，家中已準備後事時，他仍不放棄希望，徹夜抱著我一直拍我的背，終於使我把一口堵在氣管裡的痰咳出來，因而挽回了一命。今天我若能有種種可誇、可值得紀念的成就，爸爸完全是他老人家所賜的。今天藉此文來傳講、紀念我敬愛的父親時，我的心中充滿快樂與驕傲。

若要說父親有什麼是他的缺憾，似乎祇能說他太過重現信諾。他那時代還有父母代兒女承諾婚配之事，他答應提我長姐許配給表哥，抗戰事起，表哥因英文不錯，擔任了美軍軍中翻譯官，但長期服役軍中，難免就沾染了軍中惡習，大姐因此就拒絕履踐婚約。我父親大為震怒，我從未看到他對大姐如此兇狠毒打，因他認為悔婚對於一個女孩子是極辱名聲之事。在我的記憶中，他對我們和其他人幾乎都抱寬恕隱忍之心的。好在，大姐最後並沒有就此順從了，這樁親事，還在今天我們對健康婚配(近親不婚)的認識上，也未嘗不算一樁可慶幸之事。

今年的父親節，我得有機會記念生養大恩之父親，很歡喜與您一起就我所知道的，他的行誼事蹟，也感謝有徵文之舉，能拜讀到很多發揚了人生光輝的佳音。

「你要聽從生你的父親；你母親老了，也不可藐視他。…你要使父母歡喜，使生你的快樂」

(箴言 23: 22 , 25)

唐鳳岱先生





光鹽社 (www.light-salt.org)

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



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



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

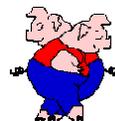
你們是世上的光；城造在山上，是不能隱藏的。人點燈，不放在斗底下，是以放在燈臺上，就照亮一家的人。

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



服務項目

- 互助小組每月聚會一次
- 電話諮詢及後續關懷
- 關懷探訪
- 免費中英文癌症資訊及書籍
- 病患輔導 (假髮、帽子、義乳、營養諮詢)
- 交通接送、翻譯
- 癌症治療費用補助



辦公室地址和電話如下：

9800 Town Park Drive, Suite 258B, Houston, TX 77036
Phone: 713-988-4724 Website: www.light-salt.org
E-mail: lsahouston@gmail.com

辦公時間: 上午9時至下午4時, 週一至週五