



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

## 健康保險知識介紹

講員: 趙耿偉醫師和傅爾文女士  
時間: 6月7日, 週六下午2至4時  
地點: 華人聖經教會  
(6025 Sovereign Dr., Houston, TX 77036)

## 與健康有約/清新戒菸班

講員: 曹有餘醫師  
時間: 6月4日至6月25日, 每星期三, 上午10至12點  
地點: 光鹽社辦公室  
報名: 713-988-4724 (需預先報名)  
請於5/31前報名, 以便我們準備教材講義

## 光鹽社健康關懷服務 免費乳癌攝影

資格: 低收入 · 無保險者免費;  
也接受有保險者, Medicare, Medicaid  
時間: 6月28日週六  
地點: 光鹽社辦公室  
【6/14前電話報名713-988-4724】

## 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  
6月2日 如何與神交談  
6月9日 訪談美蘭姊妹  
6月16日 如何有效的處理試探  
6月23日 訪談韓松弟兄  
6月30日 如何被神帶領

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

## 西北辦事處 健康講座

### 抗癌與防癌新知

講員: 岑瀑濤醫生  
時間: 6月7日, 週六下午2至4時  
地點: 西北華人浸信會 (13130 Perry Road Houston, TX 77070)

## 光鹽社特殊關懷中心

### 暑期快樂營

日期: 6月6日, 6月13日, 6月20日, 6月27日 (每個星期五)  
時間: 上午10點至下午2點  
地點: 9800 Town Park Drive, #255 Houston, TX 77036 (光鹽社辦公室)  
報名費: \$40.00 (低收入免費)  
報名請電: 713-988-4724

## 光鹽社社區服務項目 免費法律諮詢服務

時間: 每週三, 下午4:00-6:00  
內容: 由數位律師為華人低收入家庭提供免費法律諮詢服務  
地點: 光鹽社辦公室  
請先來電報名: 713-988-4724



6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  
6月3日/6月10日: 莊美玲, Marsha Coleman 安德森癌症醫院國際中心  
6月17日 / 6月24日: 鄭何淑坤光鹽特殊關懷中心介紹; 陳信君, 德州殘障復健服務部介紹

### 目錄:

乳癌治療新知: 我們現在在那裡?	2
化了妝的祝福	3
安安之受訪替我加油	5
清新戒菸班	5
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		
理事會秘書	孫威令		
理事會財務	遲友鳳		
理事	潘敏	韓雯	冷國聰
	劉再蓉	陳瑞坪	劉會緣
	李筱梅	戴秋月	
總幹事	孫紅濱		
行政助理	陳邱梅	劉如	胡兆祖
	林莉婷	何淑坤	陳雪緻
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
	何淑坤		
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	甘玟	
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	
法律顧問	沈彥偉	歐陽婉貞	
	Mathew Warren		

# 乳癌治療新知：我們現在在那裡？

Dalliah Black 醫師主講。鄧福真 翻譯和整理。



3月8日MD 安德森癌症中心，乳癌中心外科手術醫師 Dr. Black，來到光鹽社互助小組月聚會，為大家主講「乳癌治療新知－我們現在在那裡？」以下是演講摘要：

## 局部切除時，二毫米的邊緣要求仍需要嗎？

當病人進行局部切除後，如果邊緣發現有癌細胞陽性反應，病人仍需要做進一步手術，切除更大範圍。因為如果不做的話，病人局部復發機率超過兩倍。如果陰性反應的話，癒後結果良好，病人不需要進行進一步切除。另外，全面性治療，如化療，可以降低局部復發。但是，沒有證據顯示，如果病人不做全面治療，需要切除更大的邊緣部份。也沒有實証資料顯示，下列情況需要切除更大的邊緣部份：

- ◆腫瘤的Biologic Subtype 的生物型態。
- ◆年輕患者。
- ◆屬於侵犯性小葉腺癌 (或是典型未擴散小葉原位癌)。
- ◆大面積的未擴散的導管原位癌。

病人屬於下列情況者，可以有較小的邊緣切除。

- ◆屬於殘餘微小的鈣化 (Residual suspicious micro calcifications)。
- ◆患有三期癌症。
- ◆接受輔助性化學治療。

## Tamoxifen使用期限超過5年的效果比較好嗎？

根據2001的一項大型研究(NSABP)，對雌性激素陽性反應和未擴散至淋巴腺乳癌患者，經過7年追縱調查發現，服用超過5年，對患者並沒有增加益處。

NSABP 研究結果是在2001年發表，ATLAS是另一項目前仍正在進行的大型臨床實驗，6846位帶有ER陽性的乳癌婦女參加臨床實驗，所有的婦女都服用5年Tamoxifen。其中3428 婦女繼續服用Tamoxifen 5年，另一組 (3418) 婦女，則停止繼續用Tamoxifen。結果發現使用Tamoxifen 10年的參與者，在參與實驗設計

10年後的癌症復發機率，比服用5年便停止的參與者來得低些 (21% VS 25.1%)。死亡率也相對的低一些 (12.2% VS 15.0%)。雖然服用10年者有正面的好處，但是此研究也發現，服用10年Tamoxifen 的參與者患子宮癌和呼吸動脈凝血(Pulmonary Embolism)的機率也顯著提高。但是患Ischaemic Heart Disease 的比例反而減低 (127 Events VS 163 Events)。Black 醫師提醒我們，在決定要不要延長服用Tamoxifen 時，要考慮下列問題？

ATLAS 的結果對Aromatase 抑制藥的影響是什麼？

ATLAS 的參與者只有百分之8到10是停經前的婦女？  
這個研究結論對未停經婦女的適用性如何？

無延長使用帶來副作用相比，值得為了降低幾個百分點，繼續服用Tamoxifen 10年嗎？

最後的結論，可能要等另一項大型臨床實驗設計 (ATTOM) 才能有定論，尤其考慮用在高危險群的未停經的患者。

## 雙乳預防切除術 (Contralateral Prophylactic Mastectomy)

另一項最近出版在英國醫學雜誌的一篇文章發現，對帶有BRCA1 和 BRCA2 基因突變 (Mutation) 的患者進行雙乳預防切除術 (Contralateral Prophylactic Mastectomy)，可降低48%死於乳癌的機率。這項研究針對390患有一期和二期的乳癌患者，追縱20年的資料所得的結論。390乳癌患者中，181位進行另一邊預防性乳房切除術 (CPM)。20年後發現，18位進行預防性乳房切除術死於乳癌，相對的在209位未進行預防性乳房切除的患者中，61位死於乳癌。

在完全接受這項研究結論時，有兩點要注意；第一是，此項研究針對帶有BRCA1 和BRCA2 基因突變者，但是只有百分之5至10的乳癌患者帶有此基因突變。第二是，此項研究開始於1975，今日對帶BRCA 基因突變的治療水平已大大提高。

參考文獻：

Christina Davies, et al., 2013 Long-term effects of continuing adjuvant tamoxifen to 10 years versus. Stopping at 5 years after diagnosis of oestrogen receptor-positive breast cancer : ATLAS, a randomized trial. The Lancet, Vol. 381, Issue 9869:805\_816

# 化了妆的祝福

季红 2014/05/05

这两年与癌斗争的历程里，有时想写篇文章讲讲自己的故事以鼓励我的癌友们。可是，因为自己的抗癌之路还正在行进之中，还未步入成功带癌生存的经典战例，总是不敢提笔，觉得革命尚未成功，我哪里可以夸耀我的战绩……如今，上帝给我勇气，让我觉得无论病情怎么发展，我心中已经没有害怕失败的恐惧，那么，这已经算是一种成功---因为无论今后人生的道路如何曲折，再也没有什么可以夺取上帝赐给我的平安和喜乐。这样，我似乎就可以写下一点文字了，与大家分享我这一路磕磕绊绊走过来的经历，也算是对上帝所献上的无尽的感恩。

## 【乌云密布，我的天空不再晴朗】

2011年1月1日，早饭后我拿出一套新的床俱更换，抖落被罩之时一种异样的刺痛从右侧乳房处袭来。我顿时停歇下来，与此同时，我对一旁的老公说：“你要领我去医院。”老公很惊异，因为我在他眼里坚强无比，怎么会让他“领”着去医院？他接着我的话音马上来了一句：“乳腺增生！”语气十分坚定，我知道他是怕，可是又不敢往坏处想。

到了医院，B超医生把探棒往我指的地方一放，立即说道：“不好，百分之六十可能是恶性。”医生建议去另家医院做钼靶确诊一下。从医院出来，老公喃喃自语道：“活着没意思。”到了另一家医院检查，乳癌的怀疑度提高到了百分之九十。从医院回家的路上，老公哭了。

接下来到省城医院住院、手术、化疗、放疗，一切顺利，因为肿瘤只有两公分大小且没有任何腋下淋巴转移，医生说百分之九十七的治愈率。与我的平静不同，老公总是忐忑，因为他说虽然是二期初，可我是三阴性乳癌，而且恶性程度是三级，他没法安心。于是，在结束半年的治疗后我又到北京307医院做生物免疫治疗，两个半月后又去进行第二次免疫治疗时CT检查出双肺多发结节，这一天是2011年9月12日中秋节。第二天上午我见到了中国著名的乳腺专家宋三泰主任，他说可能是转移了无法治愈，但要观察三个月来确诊。与刚得癌时不同，这次我的精神垮了，而我的老公却坚强了起来。他决定放弃所有的一

切来陪伴我走这艰难的路。我们决定转战美国，那个似乎还有可能给我带来一线希望的医疗科技发达的国家。

## 【在美国，上帝为我驱散乌云】

2012年1月1日，老公和我来到了美国休士顿的MD安德森癌症中心。在经过PET-CT和活检后，医生对我宣布：“癌症爆发了，你只能延缓寿命，减轻痛苦。”Why?我来到世界上最好的医院为的是治愈！这怎是我想要的结果？那天丈夫、女儿和我一家三口是怎样走出医院的，我已记不得了。我只记得一路上是丈夫挎着我的胳膊、紧握我的手，回到宾馆后我的泪水四溢而出，死缓而且是要痛苦的度过余生，这样的定义深深刻在了我的脑子里，未来陷入深不见底的黑洞。

就在我万分沮丧之时，晓士顿中国教会的姊妹从医院接待我的周琪那里知道了我的情况，那是2012年1月10日，那几天我女儿的手机都要打爆了，每天要接到很多教会姊妹的电话。我们素未谋面，可是她们似亲人般关怀我们，询问我们有什么困难。我不想提出，因为我不想“麻烦”她们。这时邓福真姊妹来访，听说我租了新房，她开大车来帮我们搬运行李、拉我们去吃饭、买生活用品。接着陈亚美姊妹来到我家载我们去教会，在那里我们见到了薛牧师、潘小玲、刘如、王琳、武先运夫妇等众多弟兄姊妹。一双双热切的目光、一双双温暖的双手、一声声亲切的问候，使我这颗冰冷的心开始回暖，休士顿不再是异域，我找到了家的感觉，因为这里处处是亲人。

每周陈亚美姊妹都载我们全家去教会、去买菜，她把吴永志《不一样的自然养生法》两本书送给了我，并请我们去她家吃饭、演示榨蔬果汁的方法。每周一次的听道，每天听教会送给我们的圣经点读机，主的话语似涓涓溪流在心中流淌。往日的拼搏忙来忙去赚了金钱、累坏了身体，而心里更是苦不堪言。我们不知生命的意义所在，不知心灵的依托所在，焦虑、忿闷、悻惶、无助周而复始在内心搅扰，这不是我想要的生活。我看到的那些基督徒们充满了温暖、平安和欢乐，那种不慌不忙，那种气定神闲，那种对生命



意义的笃定信心，让我顿生渴望，几十年来第一次想明白，我想要的，就是那样的生命。于是，2012年2月26日薛牧师讲道后我和老公举手决志信主，那一刻我的泪水缓缓流出。我说，主耶稣，感谢你为我们的罪而钉死在十架上，肯求你来拯救我们全家，请你来做我生命的救主。2012年7月22日我和老公受洗，从此我的生命有了光亮，我再也不是那个在黑暗里趑趄而行、心灰意冷的病人。我仿佛比从前任何时候都更加健康，因为我的里面有了主耶稣给的新生命。

医生的初次治疗是从2012年1月11日开始，方案是口服希洛达，三个疗程后CT检查转移的几个淋巴都长大了一倍。本来满满的信心来到美国，可结果却如此不堪，这一天是2012年3月23日。医生也焦急了，先是下了一套复杂的化疗方案，可是医生从电脑中查看不到1月6日刚到美国做的PTCT报告结果，所以无法下达新的医嘱，我们只能坐在大厅等待，从早晨7点到医院一直等到晚上将近5点，终于医生又见我们了，他说他与团队研究决定只给我用一个单药陆维本进行化疗。前面说是要用几组新药，现在只化一个早就上市的单药，而且结束谈话后马上就要化疗。我一下懵住了，不知所措。这时我老公突然站了起来，对医生说：有没有针对三阴乳腺癌的好的临床？医生回答说：“结束谈话，明天联系临床。”

回家的路上我就想问老公，成熟药都失败了，临床岂不更不靠谱？可我还是没有开口问他，因为上帝不是说丈夫是头吗？我就顺服吧！第二天，老公带女儿去了医院，我在家休息。下午他们回来告诉我，临床是一期，而且不是针对三阴乳腺癌的，他不同意。第三天，与医生见面后，他告诉我们在安德森医院乳腺中心正在进行针对三阴乳癌的二期临床，全院只收10人目前已招募3人，条件是三阴乳癌第一次转移、转移后没化疗过或只用过一种化疗药、没有转移到脑的患者，感谢主！我都符合哪！可是后来我被安排与负责临床的护士谈话，当我得知有三个不同的方案(已上市的紫杉醇药分别和阿瓦斯汀及一种临床新药分别组合)，不但是盲选，而且医药费也很高昂时，我拒绝了。

老公的坚持和我的拒绝将我们僵在那里，这时陈亚美姊妹来到我家，当她听说情况后说服我说：“不是要两个疗程就检查么，那就先试两个疗程，如

果效果不好就退出了，而且你参加临床也很有意义呀！你会帮助到后来的病人。”她的一席话解开了我的疑虑，我决定参加临床治疗。治疗前要进行一系列例行检查，正好在那段时间，刘志雄牧师来晓士顿教会讲道，题目是：不要为明天忧虑。感谢主，恰好是我所需要的鼓励。他说：“不要为明天忧虑，这是上帝对祂的子民的命令，只有基督徒才可以得享这样的福份。”不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑；一天的难处一天当就够了(马太福音6章34节)我决心听从上帝的教诲，不去为未知的明天而白白地忧虑。

2012年4月4日我开始了临床治疗，两个疗程后检查奇迹出现了，我的转移病兆有了百分之六十的缩小，赞美感谢主！欣喜过后接踵而至的是化疗后对身体的副作用，满身皮疹让我夜不能寐，往日柔软的床单让我不能栖身，每一个皱褶都变成了一把把小刀子割着我的身躯。我不舍得让老公看了难过，半夜三更我就一个人往身上拍润肤露，然后用保鲜膜包住身体的侧面让自己侧立起来眯上一会儿，这样的日子过了两个月，医生得知后一定要减去百分之二十的紫杉醇，我的皮疹消失了。然而，四个疗程后再检查，得知只是控制，病兆不再缩小，心情又随之黑暗起来。要知道一个疗程28天，要在第1、8、15天三次化疗，紧锣密鼓不能停歇，受难的同时为保持身体的各项指标符合化疗标准，要吃要喝要锻炼。亲爱的老公每天从早上忙到晚上，不停地逼着我哄着我吃这吃那。休士顿的盛夏炎热无比，我每天要撑伞在上午10点钟去一趟最近的超市，往返1小时的路程，晚上还要游泳1个小时，这是老公定的计划，目的是为了能够多吃，让身体得以营养，自身免疫力得以提高。

从2012年4月4日到2013年12月9日，20个月计22个疗程共60多个单次化疗，我只有两个单次因指标过低没有化疗，其间没有扎过一次升白针，这得益于：

(一)因信仰上帝拥有一颗平安喜乐的心。记得在初期的治疗过程中，每临到要做CT检查的前一晚我和老公辗转难眠，第二天满心忐忑早早就到医院见医生，那种焦灼的等待，每一分钟都是巨大的折磨。渐渐地，经过听薛孔伟牧师讲道，加上黄澄清、刘文彪老师的“认识神”的课程，和潘小玲的圣经辅导，即使后期肺结节渐治渐长我们也不再慌张了。有

一次，为了在治疗前多一次游泳锻炼，结果晚到医院半小时，护士来电话询问时她都笑了：“看来你们真是不惧怕了，连检查结果都不急着来听了。”真是全然的交托啊！我把重担交托给了阿爸父神，肩上的担子轻省了。

（二）再累再痛，我都坚持正确的饮食，把天然的食物当药使劲吃下去。就算在化疗期间根本没有胃口的时候，老公对我也不放松，坚持食用蔬果汁、布纬食疗这些有营养的食物，帮助我增强了体制。尤其是舒舒小妹2013年初介绍给我们的布纬食疗。那时她看我们治疗那么痛苦，就想光拉我们去中国城买菜不行，因为这只帮了病人及家属的生活所需，如何帮助让病人保住身体、让自愈系统复健呢？她就买书、查资料、上网询查，给大伙儿介绍了布纬食疗。亚麻籽油和芝士的混合给身体提供了充分的优质蛋白，对增强体质很有帮助。（布纬食疗的具体内容可以参考舒舒博客：[http://blog.sina.com.cn/s/articlelist\\_1406062431\\_13\\_1.html](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1406062431_13_1.html)）

食用半年后，我的身体多次出现过每个疗程第二次化疗前的化验指标对比第一次化疗前的化验指标不降反升的“怪”现象，连高明的医生都没法理解这是怎么回事。

（三）每天坚持锻炼身体。我每天游泳500米、散步1小时，完全是正常人的生活心态和状态，运动完神清气爽，一点都不觉得自己是个病人。这些事情坚持下来不容易，但是我都把它们当作是治疗的手段，化疗放疗都得花那么多钱，这些饮食、运动都是少花钱甚至不花钱的，自己可以操作的治疗，没有理由不去做啊。

由于长期的化疗我在2013年的下半年连续出现了尿中含蛋白和潜血的现象，医生说是化疗造成了肾脏受损。于是我在2013年12月尝试暂停化疗，目的是让身体得以休整。期间我开始服用中药提升免疫力，两个月后检查转移的淋巴结和肺结节不但不长还有所缩小，其中右肺上的一颗肺结节从1.3X1.2变成1.0X0.8（刚到美国时是0.6X0.7），右锁骨下转移的那颗淋巴也从1.9X1.2X1.0变成1.1X0.9X0.7，这是多么令人振奋的好消息呀！

记得刚决定不化疗时医生很不理解，而我和老公更是无比纠结，这真是一个艰难的选择。因为我的化疗方案中有阿瓦斯汀，这是全球首个抗肿瘤血管生成的药物，而且我在一个疗程中就用药两次，每次640mg。失去了药物的控制，肿瘤会不会疯长？可这样一直继续用药，我的身体会先被打垮了，怎么办？怎么办？我向上帝祷告：亲爱的主啊！我化不动了，

求你保守我，请赐与我一段时间休息。敬虔地祷告后内心平静了。这样我又向医生提出再休息两个月。

2014年3月26日CT检查病情仍然稳定，这时参加我这组临床治疗的患者就只剩下我一个人了。我对医生宣布退出临床，医生表示遗憾，因为阿瓦斯汀在2008年已禁止在乳癌中使用，而且药价昂贵，我退出临床就失去了使用这个药的机会。从停止临床治疗到现在半年了，我坚持合理饮食与运动，坚持研读圣经和恒久祷告，自我感觉都还不错。

### 【云上太阳，永不改变】

未来的路我无法看清，也许我的化疗会继续中止，也许我又要回到化疗的生活中去。但，现在我已经无所畏惧，我要靠着主耶稣平静喜乐地过好每一天。现在在我的亲友看到我所呈现的良好状态，都说我压根就不是个病人。我曾对病友说过：既然未来不可知，何不抓住每一天欢喜快乐，享受上帝创造的这个美好世界，珍惜和家人朋友的相伴时光。不高兴过也是一天，高兴过也是一天，何不高高高兴兴过一天？我高兴，我的家人也高兴。家人看着我们受苦其实有时候比我们还难受，他们恨不得替我们受苦却又不能。因为我们是病人，好似天经地义就可以时不时对他们抱怨发牢骚，可他们的苦和累从来都是默默忍受，不对我们发怨言。拥有这样的爱，我们何其幸运！由衷而发的笑容最能感染别人，让我们为了挚爱的亲人展开笑容吧！基督耶稣倡导爱人如己，那就让我们从爱自己身边的亲人开始吧！疾病可以夺走我们很多东西，可是笑容和爱别人的能力它都不能夺走。

感谢生命中拥有了这样一段抗癌的生活和经历，它让我寻找到了上帝。更准确地说是上帝在我无助和痛苦之时拣选了我。认识神，苦难成为一份化了妆的祝福，从此我就成了蒙福之人！藉着癌病，我的家庭反而更加喜乐了，因为生活中我们不再是自己称王称霸了，所有的心思意念由上帝来掌握。主耶稣是我们的王、是我们的救主，生命的航船有了舵手和方向。现在，为了陪我一起健康饮食，老公他自己受益良多：多年的心动过速不治而愈了，高血压不用服药正常了，高血脂、高胆固醇、高血糖三高解除了，严重的脂肪肝消失了，心态平和了，面容也和善了，回国后凡熟识他的人都说他变了，他逢人便说是耶稣基督重新陶造了他！

我要扬声赞美主的奇异恩典！像那首优美的《云上太阳》所唱：无论是住在美丽的高山，或是躺卧在阴暗的幽谷，只要我们抬起头，就会发现云上太阳总不改变。就算有小雨洒在脸上，乌云的背后总有灿烂的阳光！

## 感謝神藉安安之受訪替我加油 高唐萬千

感謝神、今天收聽到光鹽社每週一上午1050AM "心靈加油站"之播出"安安受訪錄音"親聞其敘述罹癌,及得神生命之啟示;使我對服事已漸冷淡的心靈,彷彿加入了一般清泉,復甦起來。

聽到她講述海倫的先生如何在半夜,不顧自己的疲憊,送她緊急就醫·讓我想起當年在我先夫棺旁,扶送他最後一程的·不也是他嗎?神實在奇妙·祂喚醒了我!正如安安所說,那像天使般圍繞著我們的,都是神所差來幫助我們的。神何等記念他們的服事,我豈能再迤邐不前!

安安提到"想不到神讓我即使是有了絕症,也把我帶到了美國實現了我幼年的夢想。"她的這種心思意念,何等蒙神喜悅·不是普通人所能擁有;實在是屬天國的意念,已戰勝了仇敵用對死的畏懼裹脅我們、目的在不讓我們歸回原屬我們的天父那裏。

我當年少時聽到一位牧師說:"我們被造是為我們服事祂"。當時認為這話有點過頭了。如今自己已屆髦耄之年,才領會到能服事父神是他所授特權。

安安最感動,被他提醒的話是:我感謝祂所賜:借給我的生命.父母.家人.友人...尤其是孩子。都是祂給我的禮物。我要向祂負責,好好地過每一天,盡到我的本份。"

聽完見証、感到神清氣爽。除了不再為安安擔憂,更為在天程中有這樣一位伙伴感到何等美好。

### 好消息

Helping Hand Program 將為21歲以下的自閉兒提供醫療護理的經濟援助。凡家庭年收入在五萬以下的 都符合申請條件。援助的項目包含:醫療、血液檢驗或相關檢驗、醫師指定的補充營養劑、和輔助治療如:物療、言語治療..等。

由於援助金額有限,將會以個案的輕重緩急程度來決定援助的對象。這筆經費只提供一次性的援助,將不受理已經接受過補助的個案。

請符合資格的家庭不要錯過機會。如果需要協助,請與光鹽社-何淑坤 (Sharon)聯絡。

## 與健康有約/清新戒菸班 新聞稿

每年約有十萬人在美國因吸煙死於冠狀動脈心臟病,而吸煙者引起冠狀動脈心臟病者約為不吸煙者之8倍左右。吸煙也是引起「中風」的重要危險因子之一。每年超過一千六百萬因吸煙導至一種疾病。另外約八百六十萬人患有因吸煙造成的嚴重疾病。吸煙者更比不吸菸者容易罹患肺癌、口腔癌、喉癌、泌尿器官癌等。百分之九十的肺癌患者因吸煙造成。每年有480,000美國人死於吸煙或二手煙。平均來說,吸煙者的壽命比不吸煙者縮短13到14年。

有鑒於華裔族群對戒菸課程之需求,光鹽社與曹有餘醫師合作,將於2014/6/4起,每星期三上午10:00-12:00,在光鹽社辦公室舉辦:與健康有約/清新戒菸班,本課程共有四堂課,課程內容包含第一週認識抽煙對健康害處,引發戒菸動機、降低戒菸困難,第二週介紹不同的戒煙方法,提高戒菸自信心、想吸菸情況處理,第三週處理戒斷的不適、建立健康新習慣以控制體重、壓力處理與自信與人交往,到第四週預防復發及互助資源介紹。每堂課包含課程講授、討論、團體活動。參與者也可享受一對一的個別諮詢,本課程不論年齡性別,歡迎所有人踴躍參與,共同學習如何透過戒菸促進健康!

本課程免費,但需繳交25元保證金,在完成四堂課程之後退回。須事先報名,請所有有意願的民眾於5/31前致電光鹽社(713-988-4724)報名,以便我們準備教材講義,謝謝您!

時間: 2014/6/4, 6/11, 6/18, 6/25  
每星期三上午10:00-12:00

地點: 光鹽社辦公室

## 與健康有約/清新戒菸班

- 時間: 2014/6/4, 6/11, 6/18, 6/25  
每星期三上午10:00-12:00
- 地點: 光鹽社辦公室 (9800 Town Park Dr #255, Houston, TX 77036)
- 主講: 曹有餘醫師(美國家庭醫師學會薦定醫師及資深院士)

本課程免費,但需繳交25元保證金,在全程參與完四堂課程後退回。須事先報名,請所有有意願的民眾於5/31前致電光鹽社(713-988-4724)以便我們準備教材講義,謝謝您!





# 活 動 花 絮

## SNCC六月活動

2014快樂營將在六月份舉行，請把握時間儘早報名。今年快樂營的主題是：「快快樂樂的做自己」透過設計的各樣活動如：帶動唱/身體律動，手工、畫畫/創意訓練，團體遊戲/社交技巧，學習新樂器：手鼓，才藝表演...等等。今年快樂營有兩大特點：1 孩子們將DIY舞獅頭，配合學習手鼓與背景音樂，完成中國舞獅的表演。2 營會的最後一天，每個孩子將有個人才藝表演秀，目的在讓每位孩子都能「快快樂樂」的表現出自己的才幹、凸顯個人潛能、得到他人肯定。除此之外，孩子們也將透過角色扮演和示範，學習自我保護與情緒管理。盼望透過快樂營，孩子們能快快樂樂的做自己。

日期：六月6日，六月13日，六月20日，六月27日  
(每個星期五)

時間：10:00am - 2:00 pm

地點：9800 Town Park Drive, Suite 255  
Houston, TX 77036 (光鹽社辦公室)

報名費：\$40.00 (低收入免費)

報名請電：713-988-4724或 email to  
<shukuncheng@hotmail.com>



光鹽社特殊關懷中心的"天使手鈴隊"應 "Family to Family network" 的邀請，在 Discovery Green Park 表演了兩首曲子："奇異恩典" 和 "You Are My Sunshine"。在沒有機會預演的情況下，天使手鈴隊不但順利演奏完兩首曲子，更得到觀眾的掌聲與尖叫聲。請看他們得意的笑容!!



5月10日林琬真光鹽社乳癌互助小組聚會示範插花(左); 總幹事孫紅濱參加The Rose的年度款募款餐會與執行長 Dorothy Gibson和Komen 的 Mission Director, Ginny Thomson (右)



5月10日岑瀑濤醫師受明湖區 Melody Dancing Group 邀請演講「乳癌的預防和治療」。

5月7日，光鹽社與文化中心聯合舉辦2014看護者培訓課程，吸引了52社區人士參與。



## 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。
- 有保險者亦可免費檢查，但需先核對保險資料。

»時間：2014年6月28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6/6之前向光鹽社報名

詳細內容及諮詢專線：光鹽社(713)988-4724



## 免費法律諮詢服務

有鑑於華人低收入，光鹽社於每週三律師為民衆提供

入家庭的法律需要，下午4點，由數位免費法律諮詢服務。

請先來電報名

713-988-4724

時間：每周三下午4-6點。  
地點：光鹽社辦公室 (9800 Town Park Dr., Suite 255, Houston, TX 77036)



## 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!

# 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](http://www.light-salt.org)；  
中國癌友專網：<http://light-salt-cancer-care.org>  
E-mail：[lsahouston@gmail.com](mailto: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](http://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](http://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