



十月活動預告

「認識和預防大腸癌」

主講人: 腫瘤專科王禮聖醫師

大腸癌是非常普遍的癌症之一。在美國死於癌症的病例中, 大腸癌居第二位。但是大腸癌也是最容易預防和及早發現的癌症之一。如果能及早知道患癌的危險因素, 並及時辨別大腸癌的症狀, 盡早檢查, 盡早發現及治療, 那麼就能減低患上大腸癌的機會。如欲知道如何預防和辨別大腸癌的症狀, 歡迎參加 10 月份光鹽社癌友關懷網聚會, 會後有茶點招待, 歡迎社區各界有興趣人士踴躍參加!

時間: 10月4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

乳癌互助小組 十月份活動預告



認識乳房病理報告

主講人: 劉如峰醫師

劉如峰醫師現任偕福醫療諮詢服務中心主任醫師
美國 病理學院院士(1980至2002年)和資深院士(2002年至今)。

時間: 10月11日, 星期六下午2至4時

地點: 希望診所(Hope Clinic)
7001 Corporate Dr. Suite 120, Houston, TX 77036
聯絡電話: (713)988-4724, (281)799-7574

光鹽社特殊關懷中心九月份活動預告

3:00 - 5:00 pm 主題演講或節目 (父母組和小孩組分開)

5:30 - 6:30 pm 晚餐

6:30 - 8:00 pm 舞蹈與分享交流 (父母和小孩一起)

時間: 9月27日, 星期六, 下午3-8時

地點: 台福教會
(12013 Murphy Road, Houston, TX 77031)
聯絡電話: 曹松 281-265-5435, 713-822-0661

目錄:

活動預告	1. 7
癌友關懷專輯	2
心靈加油站	5
光鹽家訊	6

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 劉海珊 朱法山 劉佳嘉 葛 芊 郭穎 韓雯 曹松 劉會緣
製作中心主任	胡兆祖
行政助理	林麗媛 王瑞淦
癌友關懷	唐萬千 鄧福真 廖喜梅 劉佳嘉 韓雯 錢正民 黃惠蘭 盧麗民 黃玉玲 蘇韻珊
福音廣播	陳莉莉 江桂芝 孫威令 李淑美 唐萬千 朱宗 禮黃雅梅 冷國總
特殊關懷	曹松 曹王懿 謝美華 彭灼西 劉山川
財務委員會	孫威令 葛 芊
審計委員會	江桂芝 劉海珊
移民諮詢	沈彥偉

生命末期療護

鄧福真, 孫紅濱 整理翻譯

有時候，雖然醫療團隊用盡了最好的治療，但病情仍持續惡化。當治癒的機會是不可能時，有些病人會選擇以減少症狀和著重生活品質為目標的治療方式。因為此時以治癒為目標的治療方式所帶來的副作用對病人身體的影響，遠比所帶來的功效大得多；對病人和家屬，這是一個很困難的決定，因為每一個病人的情況不一樣，決定過程中產生的憤怒、害怕、憂傷、內疚和失落等情緒反應，是很正常的，如果需要，社區有一些資源可以幫助你和你的家人渡過此艱難的時刻。

緩和療護(Palliative Care)

當病人停止以“治癒”為目標的治療方式，緩和療護開始。緩和療護，是幫助患了重症的病人減輕痛苦並同時提供病人及家屬資訊及支援，其主要目的是讓病人和家屬在病情持續惡化時，獲得好的幫助，提高生活品質，並且也幫助他們準備面對不可避免的死亡。通常緩和治療的團隊包括醫生、護士、社工、神職人員；許多時候藥劑師、復健師及受訓練的義工也參與其中。好的緩和治療不但減輕疼痛及其他症狀，提供病人及照顧者實用的居家服務，同時也鼓勵討論人生的價值觀，醫療計劃決定及尊重這些決定。在生命的盡頭，提供一個終結甚至成長的機會，也幫助生者面對喪親之痛。

緩和療法和安寧療護採同樣的原則。安寧療護只適用於決定不採取積極延長生命的治療，且經醫生證明生命少於六個月的病人。照理想情況，緩和療法和安寧療護可以合併使用，幫助病人及家屬渡過生病這段歷程。

緩和療法指引

如果你發現自己得到危及生命的疾病，在治療過程中任何一個階段都可要求採取緩和療法以得到最好的生活品質。專家建議越早開始越好。你的醫生可以提供緩和療法。有時候他也可能介紹你去看醫院的專家或緩和治療小組。很多醫院都提供這項服務。記住，要求採取緩和治療並不表示你已經放棄延長生命的努力。這只是表示你了解，你在心靈、心理、社會及精神上的需要，和治療你的疾病是同樣的重要。

安寧療護(Hospice Care)

安寧療護提供末期病患和家屬全方位的照顧和支持。當疾

病已不可能治癒時，安寧療護幫助病人有尊嚴的活到生命的最後一刻，也支持家屬渡過患者臨終前後最艱難的時刻。很多人對安寧療護帶有錯誤的看法，認為安寧療護是一個病人等待死亡的地方。其實安寧療護不是一個地方，而是一種依病人意願所提供的醫療照護，地點可以是病人的家或醫院。

安寧療護和團隊包括醫生、護士、社工人員、神職人員、護佐及受過訓練的義工，他們每週七天，一天二十四小時，盡其所能地分工合作來解答患者所面臨的身體、心理和精神上的需求，其目標是使患者，在親友的陪伴下無痛且清醒的走到人生終點。

聯邦醫療保險(Medicare)，德州醫療保險(Medicaid)以及大部分的私人保險，都會支付安寧療護的費用。您可以向醫師詢問或打電話向當地的安寧療護組織索取詳細的服務資料，即使您沒有保險或無法支付費用，很多非營利的安寧療護組織仍然會提供服務，選擇安寧療護機構時，要確定它有安寧療護許可證，並經過聯邦醫療保險和德州醫療保險的認證。

以下是在尋找一所好的安寧療護機構時，該問的問題：

1. 安寧療護所提供的服務是什麼？
2. 對家屬及照顧者的支持有哪些？
3. 主治醫生及安寧照護醫生的職責是什麼？
4. 義工們可提供哪些服務？
5. 安寧療護有提供哪些滿足精神上和情感上需求的服務？
6. 安寧療護如何使病人舒適？
7. 有提供哪些正常時間外的服務？
8. 安寧療護如何安排短期住院護理？
9. 安寧療護可否適用於老人院或長期療養院？

聯邦醫療保險(Medicare)會支付安寧療護費用，如果病人符合下列四項資格：

1. 持有Medicare Part A保險
2. 經過Medicare認證許可的安寧療護機構。
3. 病人同意書，表示願意接受緩和和療護，和不再以“治癒”為目標的醫療方案。
4. 病人的醫生和安寧療護機構的主管證明病人是末期病患，且存活期少於六個月。但是如果病人存活超過六個月，Medicare會繼續負擔費用。

Medicare可以支付下列安寧療護項目：

1. 註冊護士及有照護士(LVN/LPN)定期家庭探訪，和24小時，電話詢問服務。
2. 起居照料的家庭助理如護佐，協助患者的身體清潔護理
3. 症狀控制和疼痛減輕的藥品。
4. 營養、情緒和心靈上的諮詢。
5. 物理、職業和語言治療。
6. 幫助病人和家屬的義工服務。
7. 緊急情況下的短期住院照顧。
8. 緊急情況下的在家看護。
9. 醫生服務。
10. 醫療設備如醫院病床。
11. 醫療用品如紗布、繃帶和導尿管。
12. 短期對主要照顧者的喘息服務。
13. 協助病人家屬和孩子渡過喪親後的哀慟服務。

安寧照護的目的是輔助家屬和其他親人的照料，所以Medicare不會負擔主要看護者的費用。沒有家屬及其他親人可照料的病人，安寧療護相關組織和病人可以一同找到能在病人家中提供安全的照料方法或將病人搬到適當的地方，新的長期療養保險(Long term Care Insurance)可能會支付Medicare不包括的看護人員費用。

醫療照護事情指示(Health Care Advance Directives)

醫療照護事前指示詳細寫明了在病人病重，無法表達自己的意願時，所希望接受的醫療照護。事前先準備醫療照護事情指示的好處包括：

1. 保護當事者自我決定的道德和法律權益。
2. 減除了“在病危時”不確定當事者本人意願”的問題。
3. 減少家屬友人彼此間因意見不同造成的衝突。
4. 消除家屬和照顧者為當事者做生死決定時，可能產生的內心焦慮和矛盾內疚的心理。
5. 解除當事者對於“接受無效治療的折磨”的畏懼。
6. 減除當事者及家屬對於長時間無效治療造成的經濟負擔。
7. 完成了當事者愛心捐贈器官組織的意願。

事前指示包括兩部分：生前遺囑(Living Will)和醫療授權書(Medical Power of Attorney)。生前遺囑是在病人不能表達自己意願之前先寫下自己的醫療決定書，文件中病人可以指示醫生或家人在病情不可挽回之時，是否要繼續能表達自己醫療意願之前，自己先指定一位“醫療決定”

代理人。任何人都可以作代理人，但法律規定下列人員不能作你的代理人：1.正在提供你服務的機構（如醫院、社區服務所、老人公寓或安養所）的負責人或職員；2.你的醫護人員。病人可以在任何時間修改或取消這些事情指示文件。每一個州的要求也不一樣，因此在填寫之前，可向律師諮詢。如果您是低收入且65歲以上的Harris County居民，下列機構可提供免費填寫遺囑服務(Houston Bar Association Elder Law Committee, 713-228-0735)。

如何寫事前指示

填寫事前指示以前，先考慮下列各種問題並且和親人討論：—如果你自己不能作主，誰可以代你作醫療決定？這個人知道你的意願而且能照你的價值觀及看法去做嗎？當你病危，他在有壓力的情況下能做一些複雜的決定嗎？—如果你的腦部受傷，不可能復原，在什麼情況下你要拒絕接受心肺復甦？停用胃管進食？停用抗生素？—你有沒有任何宗教、心靈、或哲學上的信仰，會影響你醫療的決定？—如果你的器官和其他組織可以移植給別人，你願不願意？

如果你有某一種的疾病，考慮下列問題：

- 早期的阿滋海默症：如果病情轉烈，你不能進食，你希望怎樣進行？如果你有嚴重的感染，到哪種程度你要停用抗生素？
- 肺部功能退化：有可能在某種情況下，你會不希望用機器呼吸嗎？
- 慢性腎衰竭：什麼狀況下你希望停止洗腎？
- 心臟衰竭(Congestive Heart Failure)：在什麼情形下不急救是合理的？

等你對這些問題都有了答案，再準備事前指示：

—在病人自己不能表達自己的意願時，立下的事前指示就成了醫護決定的書面指示。病人可以自己寫，也可以要求醫護人員或律師協助。要用自己居住州內的合法表格填寫，而且要簽名，寫明日期和見證人簽名。目前德州不承認中文版的事前指示，如5 Wishes。英文版的合法表格，可以向各醫院或安寧療護機構索取，或到下列網址下載表格(<http://www.caringinfo.org/>)。一般來說，醫護人員不會收工本費和手續費。你只要用口頭或書面說明，或者毀掉舊的事前指示，你舊有的事前指示就立刻失效。

其他需要考慮的幾點：

—不但七十歲以上有繼續惡化性疾病的人需要寫下事前指示，所有十八歲以上的人都應該開始思考這件事。年輕人受重傷是否要用機器維持生命，是一個很困難且很情緒化的決定。常常因為家人不同意某種醫療決定，不確定病人自己是否願意這種治療而要求法院判決，如此拖上很多年。

—美國退休人協會估計有百分之三十五的事前指示在需要使用時找不到。至少要做五份拷貝正本自己留著，放在容易拿到的地方，千萬不要放在保險箱裡，一份副本交給代理人，兩份交給候補代理人，一份給主治醫師，還有一份交給醫院的病歷室。

—為了安全起見，如果你來往住在不同的州，可在每一州都填寫一份當地適用的事前指示。

—有時候醫院的急診室因為沒有時間研究你的事前指示，可能會不照你的意思行事。

參考文獻：

1. Walgreens, Senior Guidance Directory- 2008 – 2009, pp.279 - 280
2. 美華慈心聯盟－陳明慧－醫療照護事前指示和安寧照護 www.nccu.cancer-usa.org
3. Susan G. Komen for the Cure, Facts for Life: End - of Life - Care.
4. Caring Connections, <http://www.caringinfo.org/>
5. Finding ourway: Living with Dying in America: Get up-to-date information on advanced illness and end-of-life care, including links to all of the resources in the accompanying. www.findingway.net.
6. The National Hospice and Palliative Care Organization. www.nhpc.org.
7. Aging with Dignity: Dowanload Five Wishes, a planning document. www.agingwithdignity.org.



9月6日生命關懷座談會吸引了57位人士參與，很高興看到這麼多人對此議題有與趣。正如陳王琳博士所言，我們一生中花很多時間和金錢籌劃婚禮和準備小孩的誕生，可是對自己人生中的另一大事—臨終安排—卻不願面對。等到事到臨頭，往往不知所措，造成自己和家人的困擾。該日座談會講員資訊豐富，但因時間限制，趙偉宏律師部分並未完全。為此11月9日趙律師將再一次為大家詳細解說病人的法律權益。當場免費協助填寫醫療照護事前指示及贈送相關資料。地點改至 首都銀行社區中心(二樓)，歡迎社區各界有興趣人士踴躍參加！

光鹽社癌友關懷11月活動預告

病人的基本權益, 法律與財務規劃, 和醫療照護事前指示

(當場免費協助填寫醫療照護事前指示)

講員：趙偉宏律師

時間：11月9日，星期日，下午2至4時

地點：首都銀行社區中心（二樓）

9600 Bellaire Blvd, Houston TX 77036

主辦單位：光鹽社和蕭邦藝文書廊



理事韓雯女士在「生命關懷」座談會分享

顧問陳康元醫生，陳王琳博士談緩和與安寧照護



前理事趙質明牧師談心靈關懷

趙偉宏律師談病人的法律權益



走出失落的空巢期

09/18/08 麗媛筆

我有兩個小孩，老大是兒子，今年剛從Baylor大學畢業；老二是女兒，剛升大三，也在Baylor唸書。在台灣我學的是護理助產科，畢業後順利的在日本人開的工廠找到護士的工作。後經主管的介紹，讓我認識了前夫而結婚。嫁雞隨雞、嫁狗隨狗，為了協助他創業，我便離開工作轉而從商。

人生的三大衝擊: 離婚, 親情割捨, 喪母之痛

婚後相夫教子，到了第七年，前夫的事業必須擴展到大陸，但也因此，讓我面臨了離婚的殘酷事實。一時無法撫平離婚的傷痛，為了面對現實的生活，我必須堅強的站起來開始找工作；很快的，我順利的找到了工廠護士一職。當時因需負擔孩子沈重的教育及生活等費用，我必須身兼數職（三份工作），也因此過著從早到晚，辛勞工作的日子。兩年後，有一份高薪的機會，但必須到“印尼”工作。家人為了讓我能有所改變，創造更好的未來，也心疼我當時的工作勞累，沒有一個反對，只是要我好好考慮。當時我整整考慮了兩天，還是沒有答案，因我無法割捨對孩子的愛，雖然只是暫時，但是對孩子們太殘忍了，剛失去父愛，又要失去母愛，我無法接受；最後在家人極力地勸說，並保證會好好的關照孩子後，我才帶著傷痛及無奈，離開台灣到落後的印尼工作。

工作五年之後，家母因肝癌住進醫院；為了陪伴母親到人生的終點，我請了假。雖然當時母親是毫無痛苦的離開了，但我卻再次面對人生的傷痛，也讓我深深體會到人生苦短，我已無法再與親人分開了，最後終於克服一切，順利地爭取到福利而離開了台灣，與孩子們共同生活在印尼。

移居美國

為了讓孩子有更好的生長環境及未來，於2002年，我放棄了工作，全家搬到Houston；也為了照顧孩子及適應新的環境，母兼父職的留在家中未外出工作。當第二個小孩要上大學的前半年時間，我開始出現了空巢期的前兆：心靈缺乏一份安全感及歸屬感，感情變得敏感及軟弱，和不想與孩子分開，甚至想和孩子一同住在學校。

就在此時，大兒子生命的轉變感動了我，也讓我對上帝產生了好奇心。大兒子在學校認識一群基督徒同學，感覺兒子變得比較懂事與堅強，凡事信靠神，且能以平靜的心去面對一切。記得當我第一次上教堂時，神似乎觸動我的心靈，讓我不由自主的淚流滿面，當下讓我得到完全的釋放，找到了我的人生歸宿—信靠神。

全家受洗

終於在2006年8月，全家受洗歸主，雖然短短兩個月就讓我相信神，孩子們對我的決定感到驚訝；雖然我還未完全認識神，但我可以慢慢去了解祂。空巢期對每個人產生的狀況不同，我是較有福氣的，當時我因走進教會而認識了神，也因此讓我的生命有了轉變，現在覺得空巢期似乎已成爲過去式了。因爲神奇妙的帶領，讓我有三次機會發現真正的自我，後來經由光鹽社理事郭穎女士的邀請，在她家中認識了光鹽社乳癌互助小組的許多成員，在她們的心路歷程分享中，我心中感到釋懷，也找回了失落的自我，當下便決定投入光鹽社的事奉。

光鹽社廣播節目-心靈加油站

每週三 8:30-9:00am. 於AM 1180 播出 或上網
<http://www.scdaily.com/radio/station.htm>

社區關懷專訪

陳莉莉主持 孫威令製作

心靈加油站 10 和 11月份節目表

10月1日	跟隨基督的腳蹤 - 賴王琳 醫師
10月8日	走出失落的空巢期 - 林麗媛 女士
10月15日	回饋社會 - 孫威令 (歷年參與光鹽, 愛心, 教會社工之心得)
10月22日	將心比心 - 孫明美 (曉士頓中國教會的社區關懷 - 特殊需要孩子關懷事工, 健康日, 癌友關懷, 幫社區貧民修理房舍)
10月29日	癌友關懷 - 鄧福真 同病相憐, 真心造福
11月5日	婚姻輔導 - 蔡正驊. 畢乃儀 1. 失敗婚姻之原因及影響
11月12日	婚姻輔導 - 蔡正驊. 畢乃儀

空巢期不是嚴重的狀況，利用一些精神、時間，以關懷和愛的心去服務社區、鄰人，也是一種轉移的好方法；若能因而有福認識神，將一切交託給神，而讓生命更加發揮得有意義，那將是多麼美好的人生！

附記：麗媛目前在光鹽社負責癌友關懷，交通接送，病友聯繫，社區宣導和聚會食物準備。因她無私衷心的擺上，癌友關懷網事工才能如此順利推展，謝謝麗媛！





光鹽家訊



光鹽社急需下列義工: 1. 福音播網聯絡人, 2. 癌友交通接送和英文翻譯。時間長短不拘, 如果有興趣, 請與辦公室聯絡。

爲了達到財務公開公信的原則, 光鹽社于今年7月份委託會計師Richard A. Jones 針對2007年度財務報表進行獨立審計查帳, 日前已順利完成。感謝總幹事 紅濱的耐心與細心, 花了兩個月的時間準備相關資料, 同時爲光鹽社建立專業化財務制度。



德州奧斯汀中國教會張祐彰弟兄, 張延唐弟兄, 和林旭東弟兄, 9月6日拜訪光鹽社並參加當日的生命關懷座談會。



光鹽社義工們參加於8月23日在僑教中心舉行的全僑健康日, 當日光鹽社與亞裔防癌協會提供防癌資料, 乳癌教育宣導和免費乳房攝影登記。

歡迎參加免費乳房攝影檢查

資格: 40歲以上女性, 沒醫療保險或有保險但自付額很低的低收入或沒收入, 非金卡持有者, 須事先登記 (10月10日以前)

時間: 10月22日 (星期三) 上午8:30至下午4:00

地點: 希望診所(Hope Clinic)

7001 Corporate Dr. Suite 120, Houston, TX 77036

登記處: 光鹽社辦公室 (文化中心 2f, 258B室)

(713)988-4724, (281)799-7574



2008 Komen 休士頓地區「根治乳癌」競走活動

時間: 10月4日上午, 7:45-10點

地點: Sam Houston Park- Downtown

光鹽社義工們協助休士頓「愛心組織」於8月30日在休士頓薛迪代爾小學(Shady dale Elementary School)發送教學用品。



競走主辦單位攝于9月11日新聞者招待會



乳癌是全球婦女同胞的第一大癌症。過去20多年來, Susan G. Komen 國家乳癌組織, 爲了達成永遠根治乳癌的目標所做的努力是有目共睹的。競走所募得款項每年透過補助計畫幫無數亞裔婦女獲得免費乳房攝影和乳房健康資訊, 也幫助光鹽社成立了乳癌互助小組。今年光鹽社將與希望診所等其他亞裔社團共同組成競走團隊。我們的隊名 (Team Name): **Team Phoenix**。如果您也想參加此競走活動, 請與辦公室聯絡室。

光鹽社活動預告

郊遊烤肉

日期: 2008年11月1日, 星期六

地點: *Jesse H. Jones Park and Nature Center and
the Woodlands*

資格: 限癌友, 特殊需要小孩, 家屬, 或65歲以上

費用: 免費 (包括交通, 午餐, 門票)

節目內容:

8:30	報到 華人聖經教會 (6025 Sovereign Dr., Houston, TX 77036)
9:00	登車出發
10:00-12:00	Jesse H. Jones Park and Nature Center
12:00-3:00	午餐, 娛興節目和搭船遊覽 (North Shore Park, the Woodlands)

名額有限, 請10月10日以前將下列報名表寄回或交回光鹽社辦公室
(9800 Town Park Drive, 258B, Houston TX 77036, 電話: 713-988-4724)

報名表

姓名: _____ 電話: _____

地址: _____

參加人數和姓名: _____

參考資料: _____ 癌友, _____ 家屬, _____ 其他 年齡65歲以上: _____ 是 _____ 否

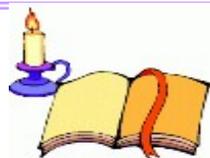


光鹽社 (www.light-salt.org)

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



The printing of Light and Salt monthly newsletter is supported by Texas Cancer Council and Susan G. Komen for the Cure-Houston Affiliate. 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。

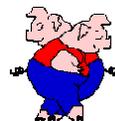
你們是世上的光；城造在山上，是不能隱藏的。人點燈，不放在斗底下，是以放在燈臺上，就照亮一家的人。

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3時, 週一至週五