



光鹽社 10 月份活動預告

光鹽社癌友關懷網

光鹽社特殊關懷中心

健康講座, 魔術表演和月餅品賞

主題

消炎去火與抗癌 Anti-inflammation and Cancer Prevention

特殊教育教師與家長們分享和交流

陳康元醫師 M.D., Ph.D.
陳王琳博士 Ph.D., R.N.

演講後有聚餐和舞蹈
歡迎大家參加。

時間: 10月3日, 星期六, 下午2點到4點
地點: 華人聖經教會
6025 Sovereign Dr., Houston, TX 77036
聯絡電話: 713-988-4724, 281-799-7574

時間: 10月17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: 713-988-4724, 281-265-5435

乳癌互助小組 10月活動預告

~太極拳示範~

+日三日適逢中秋佳節, 光鹽社邀請您和家人一起來聆聽健康講座、觀賞 Ray-fears 先生帶來的精彩魔術表演, 和月餅品賞。歡迎大家踴躍參加。

時間: 10月10日星期六下午二點至四點
地點: 華人聖經教會 (6025 Sovereign Dr.,
Houston, TX 77036)
聯絡電話: 713-988-4724, 281-799-7574

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

粵語飛揚 (每週二, 三, 四, 五)

| | |
|-------|--------------------------------|
| 10/5 | 秋月師母信箱 (心靈疾病問答) ~ 盼望的指引 |
| 10/12 | 心靈疾病的自療 ~ 如何自我診斷和復舒 |
| 10/19 | 心靈專家訪談 ~ 華人如何找到專業醫療的幫助 (錢正民弟兄) |
| 10/26 | Fiona 的故事 ~ 心靈痊癒的力量 |

| | |
|----|--------------------|
| 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 |
| 台灣颱風賑災 | 2 |
| 泛自閉症障礙 | 3 |
| 參加會後感想 | 3 |
| 法拉和麥可 | 5 |
| 撒冷泉音樂事工 | 6 |
| 光鹽家訊 | 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 唐萬千 |
| 福音廣播 | 陳莉莉 李育羣 江桂芝 孫威令 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 |

休士頓基督教團體聯合發起“台灣莫拉克颱風”賑災籌款

8月8日莫拉克颱風過境台灣，帶來50年來罕見的豪雨，造成600人死亡和台灣數十個鄉鎮，本島近四分之一地區淹水及數萬人無家可歸。休士頓地區華人教會，基督教團體及有心人士，除了為所有的災民祈禱外，並為災後的救援與重建工作積極籌募賑災基金，到9月15日為止，總共籌募到至少\$173,488.66元。我們特別在此為所收到的捐款感謝您的愛心。上述所收到的捐款已透過各種管道轉交給災區，協助緊急救援和家園重建等工作；這些管道包括 基督教中華救助協會，中華基督教浸信會聯會，嘉義基督教醫院，六龜孤兒院，台東太麻里教會，台灣基督長老教會及其他管道。捐款除來自個人之外，還包括下列教會或機構(依字母順序)。您如欲繼續慷慨解囊，我們仍會把您的愛心捐獻轉寄至基督教中華救助協會，由該協會統籌並聯合台灣世界展望會與台灣基督長老教會，一起做災後之家園、社區、教育、心靈重建等事工。若您有指定機構，我們也可代為轉寄之。支票請直

接寄至光鹽社，捐款抬頭請寫：Light and Salt Association，並註明為“台灣莫拉克颱風賑災”(Taiwan Typhoon Relief Fund)。委員會將完全以義工運作，所募款項將全數用於賑災。

基督教光鹽社於1997年成立於休士頓，是美國政府註冊的501(c)(3)非營利組織，所有捐款收據可依法抵稅。

支票請寄光鹽社或轉交光鹽社辦公室：

Light and Salt Association

9800 Town Park Dr. Suite 258B

Houston TX 77036

Email Address: lsahouston@gmail.com

預先謝謝您的愛心支持！

Chinese Baptist Church

Chinese Church of Pearland

Chinese Lutheran Church

Church of The Living God

Clear Lake Chinese Church

College Station Chinese Church

Comfort Community Church

Evangelical Formosan Church of Houston

Evangelical Formosan Church of NASA

Formosan Presbyterian Church in Greater Houston

Fort Bend Community Church

Grace Chinese Baptist Church

Grace Taiwan Presbyterian Church in Houston

Houston Chinese Bible Church

Houston Chinese Church

Northwest Chinese Baptist Church

Light & Salt Association

Sugar Land Chinese Baptist Church

Tallowood Chinese Baptist Church

USA Sports Inc

West Houston Chinese Church

曉市頓華人浸信會

梨園市華人教會

西南國語教會

永生神基督教會

明湖中國教會

大學城華人教會

康福華人教會

美南台福基督教會

拿撒台福教會

休士頓台灣基督長老教會

福遍中國教會

恩典華人浸信會

恩惠長老教會

休士頓華人聖經教會

曉士頓中國教會

西北華人浸信會

光鹽社

糖城華人浸信會

仁愛華人浸信會

曉士頓西區中國教會

泛自閉症障礙與維生素D

陳康元醫師 王琳博士

泛自閉症障礙 (Autism Spectrum Disorders) 是一種心理狀況的譜系障礙，亦稱自閉症譜系障礙，簡寫ASD。它的徵狀包括：

- 1) 社交及溝通上的廣泛性異常
- 2) 異常局限性的興趣
- 3) 高度重複性的行為

泛自閉症障礙主要有三類：(1) 自閉症 Autism，(2) 亞斯伯格症候群 Asperger Syndrome，以及(3) 待分類的廣泛性發展障礙 Pervasive Developmental Disorder Not Otherwise Specified (PDD-NOS)。自閉症在泛自閉症障礙中佔核心的位置。亞斯伯格症候群的徵狀及可能成因，最接近自閉症；但是不同在於語言發展並未出現遲緩的現象。待分類的廣泛性發展障礙是泛指前二項目以外，不能具體歸類的自閉症傾向，例如蕾特氏症 Rett Syndrome。

泛自閉症障礙與日俱增

目前自閉症有與日俱增的現象，根據美國中央疾病控制管理局CDC的估計，每150個兒童中就有一位會得泛自閉症障礙，不分族裔，不論社會地位或經濟狀況；但是，男孩比女孩的風險多四至七倍。

科學家們正極急的想找出它的原因，包括基因、環境、免疫功能…等等，原因不能完全確定。有一個研究指出同卵雙胞胎中，若有一個孩子得了自閉症，則另一個雙胞胎有自閉症的可能性是40-80%。另外還有一個研究指出兄弟姊妹中，若有一個孩子得了自閉症，其它兄弟姊妹有5-10% 的可能性得自閉症，或5-10% 有語言障礙的可能性。

所以一般來說，科學界多半同意，基因與環境對自閉症可能都有關聯。根據有限的科研資料，可能與泛自閉症障礙有關的環境因素如下：

- 1) 體內過量的重金屬，例如水銀、鉛、鋁
- 2) 過量的口服抗生素
- 3) 小兒疫苗，尤其是麻疹、腮腺炎、風疹(measles, mumps, rubella)
- 4) 殺蟲劑
- 5) 缺乏礦物質，例如碘(iodine)、鋰(lithium)

以及尚在研究中或是尚未被發現的其它因素

發育中的大腦需要維生素D

正在發育中的大腦，包括胎兒及孩童，需要「活性維生素D」〔calcitriol〕，它是一種神經類固醇荷爾蒙(neurosteroid hormone)，從胚胎成形的第一天，便開使影響腦細胞的成長與

發育，以及神經網絡訊息的接受與傳遞。它又有保護神經細胞、抗發炎、抗癲癇、調適行為…等等的多種功能。

經過大腦功能磁震影像，醫學家發現自閉症孩童左右大腦之間的連接網絡偏低。而在動物實驗中醫學家又發現，妊娠期間嚴重缺乏維生素D可導致蛋白質惡化調整，使幼小老鼠發育中的大腦受影響：腦室變大，大腦變大。與自閉症孩子的大腦相仿。此外，因為缺少維生素D而有軟骨病的孩童，有些被檢驗出有自閉症的標記，經過高劑量維生素D治療後，自閉症標記便消失了。

近來醫學界注意到一個現象，就是在過去二十年來，為了預防皮膚以及其它一些癌症，醫學界建議少曬太陽；加上紫外線使皮膚老化，以至各種的防曬護膚產品充斥；此外，生活習慣的改變，人們用在三電（電腦、電視、電玩）的時間遠超過戶外活動，以至現今多數的人都缺少維生素D。近期美國小兒科學會醫學雜誌報導：根據檢驗6,000個兒童及青少年的資料顯示，維生素D不足的兒童多達70%。

維生素D 攝取量

人體所吸收的維生素D3，經過肝臟的處理後，轉變成25-氫基維生素D3(25-hydroxyvitamin D) (25(OH)D3)，在健康的成人血液中濃度應是30 ng/mL (nanograms/milliliter) 以上；若是在15 至29 ng/mL之間，便是「維生素D不足症」(insufficiency)；若是低於15 ng/mL，便是「維生素D缺乏症」(deficiency)。如果希望達到健康的水平；而又要避免曬太多陽光或紫外線，就需要從食物中或補充劑攝取維生素D3。

根據美國小兒科醫學刊物研究報告指出：為防止某些嚴重的疾病，從吃奶的新生兒到青春期的青少年，都應加倍攝取維生素D3。因母乳中的維生素D3有時不足，嬰兒至少在第一年要增加攝取量；但是以嬰兒奶粉為唯一食物的嬰兒通常不需服用補充品，因為嬰兒奶粉含有維生素D3。美國小兒科學院(American Academy of Pediatrics) 建議兒童每日需400 IU。

梅奧(Mayo-clinic) 建議成人每日需攝取800 至 1,000 IU的維生素D3。加拿大小兒醫學會建議孕婦每日從食物或補充劑中攝取足夠的維生素D3，以便降低胎兒得泛自閉症障礙或其它疾病的風險。

此外，根據美國癌症研究學院(American Institute for Cancer Research) 2007冬季刊登的研究報告指出，越來越多的研究顯示，維生素D3除了保持骨骼強壯外，還可能會降低患各種癌症的危險，包括攝護腺或前列腺癌、結腸癌、乳癌、卵巢癌、皮膚癌、白血病。它也可降低糖尿病和心臟病的危險。因此

專家建議增加攝取維生素D3。

References

1. Boyle C, Van Naarden Braun K, Yeargin-Allsopp M. The Prevalence and the Genetic Epidemiology of Developmental Disabilities. In: Genetics of Developmental Disabilities. Merlin Butler and John Meany eds. 2005.
2. Johnson, C.P. Early Clinical Characteristics of Children with Autism. In: Gupta, V.B. ed: Autistic Spectrum Disorders in Children. New York: Marcel Dekker, Inc., 2004:85-123.
3. Holick MF, High Prevalence of Vitamin D Inadequacy and Implications for Health. Mayo Clinic Proc. 2006 March; 81(3):353-73

4. Vitamin D's Role in Cancer, American Institute for Cancer Research, Vol. 19, Winter 2007.



參加 M D Anderson Cancer Center Conference 感想

Helen Wu

真是感謝上帝所賜的恩典與祝福，這次有機會去參加M D Anderson Cancer Center所主辦的Anderson Network's 21st Annual Patient and Caregiver Conference。從9/10到9/12，共有三天的時間。在這三天內獲益良多，一時也無法將所有的感想寫出來。

看見這麼多參加開會的人，大部分是經過治療後存活的癌症患者，我心中感觸很多。與會的癌友們有的患病後有二十多年，有的剛完成治療不到一年，有的正在接受治療中。有位坐在我旁邊的癌友，十一年前患了肺癌，手術拿去左肺右上邊的一葉（約有四分之一）。在六年之後轉移到骨骼，經過治療後，不到三年又轉移到淋巴，現在還正在接受新藥品的治療；她才五十歲左右。從她口中所述說的盡是感恩的話，沒有一句怨言。因為藥物的副作用或敏感，兩手掌起泡、潰爛、腫痛，腳趾也是如此。第一天來參加此會時還能穿普通的鞋子，第二、三天只好穿拖鞋。她的get well power意志堅強，心胸開朗，一直說上帝有祂的美意，有祂美好的計劃。她說只要她存活的一天，她要為主、為社會奉獻，真是一位了不起的癌症病人。

還有一位醫生Dr. Martin Raber 的分享很感動人。他是M D Anderson的教授，也是好多年的癌症存活者，他患的是淋巴瘤。他所講的題目是Lessons from the Sofa。他分享他在患病中的經驗：

1. 他說在他患病期間，他的心情和病情有如上下電梯，往上升到最高層時，心中感到興奮：「很好！到達了最高層。」但是如果病到最嚴重時或最難受時，也是感覺到最高峰。但是在電梯下到最低層時，心情有時會感覺好像降到底谷般難過。病情到達低層時，有時感覺平穩、舒適。他說仍然要hold on to where you are。
2. 要集中精神醫好自己的病，will power to get well，不要放棄、不要氣餒、不要勉強，要學會說” NO”。

3. 精神上要有適當的調節，Have time for yourself, Have time for your family, Have time for work，能夠做多少算多少，要過正常生活。

4. 他說得癌症像是馬拉松(Marathon)長途賽跑，不能中斷，繼續跑。他又說像是一艘船，在船下海之前，可先看氣候預測，如果有暴風危險時，可以不下水，這是可以控制的。但是一旦下海後，如遇大暴風突如其來，這是無法控制的。癌症何時會來侵襲，你無法預測，但是我們可以預防。

5. 雖然生病也要找時間看看書。平常沒生病比較沒去看聖經，在生病時，多看聖經和哲學的一些書，就有更進一步的了解，也對生病和健康有更多的認識。

6. 要做運動，要有耐心和恆心，繼續做。那種運動適合你得請教醫生或復健師。運動可使病況進展緩慢，也可以減少癌症的再發率。他也鼓勵病友去尋求人生的意義和目的，做些對社會和人類有貢獻的事。

我鼓勵大家有機會盡量去參加這些健康保健會，對身心靈都有益處。

與會者包括 光鹽社總幹事
孫紅濱，亞裔防癌協會理事
長 何明通博士和美國防癌協會
Diana Burkett



“法拉”和“麥可”

沈悅

法拉(Farrah Fawcett)和麥可(Michael Jackson)兩位演藝界巨星做夢也沒想到居然同一天和世人揮別；一個死於纏身的癌症，一個則是心臟罷工。

這陣子想想，有點替法拉抱屈。她雖無高超的演技，但好歹她靠那頭罕有的美麗金髮，使她在“霹靂嬌娃”(Charlie's Angels)影集中竄紅。七〇年代多少男士把她的玉照高懸牆上。但她的光環是法沒和打五歲起就上台的麥可相比，連日來媒體對她報導的篇幅是遠遠不及麥可。今天我們要給法拉一個公道，用這版面專談法拉和“肛門癌”搏鬥的經歷。她自從知道癌症復發之後，請友人把治療過程錄影，如此一來，幫助增加大眾對肛門癌的認識，她的精神可佩，勇氣可嘉。

提起“肛門癌”，第一串浮起心頭的問題就是：怎麼很少聽到這種癌症？它的症狀是甚麼？甚麼人是屬於高危險群？如果我得了這病，醫生會怎樣治療我？

的確“肛門癌”是一種較罕有的癌症，我們較為熟知的“大腸癌”（也就是結腸癌和直腸癌）在美國每年有14萬8000個新發病例，大約有5萬人死亡。而“肛門癌”每年只約有5000個新病例，有680人死亡。相較之下，“肛門癌”的殺傷力不及“大腸癌”。如果運氣好，及時做最適當的治療，而且對治療的反應也很好的話，五年下來的存活率很高。症狀的初期像是患有痔瘡，有出血現象。用“肛門抹片”檢查可獲診斷。但由於患者人數少，因此“肛門抹片”檢查不被包括在例行的身體檢查項目之中。

病灶的起因有一種可能是由“人類乳突狀瘤病毒”(HPV)這種過濾性病毒引起，這病毒已被證明是導致子宮頸癌的元兇。一聽到這種病毒就會想到如果一個人的性伴侶多，肛交則是屬於高危險群。另外若對愛滋病毒成陽性反應的人(HIV positive)，免疫系統受壓制者，如器官移植需要長期服用類固醇(Steroid)，曾患婦科癌症，抽煙都屬於此群。由於一部份病患的病因與性生活習慣有關係，患病的人多不願意外人知道，甚至延誤就醫。而其實有一部份的病因是與性生活完全無關。醫生對這種癌症的治療方法，大多數是用外科，化療及電療。對付尚未轉移的病人，能救命的方法是切除括約肌的外科手術，但是一旦喪失了括約肌，病人的腹部就必須要開一個“人工肛門”和配帶一個收集糞便的貼身口袋。

談到這裡，我們也就不難想像法拉2006年被診斷後，不願接受人工肛門的手術，而採用化療及電療。

但她運氣不好，治療後不到一年就復發，顯然她對化療所用的藥物反應不佳。另外也不知道是否她受了她那頭傲人

的美髮所害，她的醫生有沒有為了保存金髮而採用了不會使頭髮脫落但療效較差的化療藥物。在她的紀錄影片中，一位醫生談到她復發後所接受的治療，還提起他如何謹慎地從盡量能不傷及她頭髮的那些藥物中挑選。當時我心中暗罵：就算病人要求如此，做醫生的也該解釋藥物是對所有分裂很快的細胞一律封殺。癌細胞，我們的頭髮和白血球都屬於這類細胞，因此掉頭髮不就表示藥物產生作用嗎？頭髮掉了是會再長出來的，命都沒了，還留甚什麼頭髮？

她在UCLA的治療沒有成功，原處復發，更不幸的是已經擴散到肝。法拉對這批醫生很不滿，他們也不願意在已經接受過放射治療的肛門做任何割除腫瘤的手術，因為皮膚已受創，恐難癒合。當時法拉聽聞德國有醫生對這種手術頗有信心，她就飛去德國。德國醫生一方面誠實以告，她的病況是很嚴重，擴散後基本上不能痊癒。當然醫生看她求生欲望非常強，也會說些樂觀，有希望，盡力而為的話。病人和家屬在這種光景下常常會只選擇自己想聽的句子，因此既然醫生還說仍有希望，法拉就接受了當地對肝方面的一些治療。此地電視訪談節目上請了四位醫生專家參與討論她的病情。談及德國醫生對她肝臟腫瘤的治療法，其實美國醫院也都可以做。她長途跋涉，一次次地往返德美之間，精力耗損不算，她又倔強，在德國做完第一次手術後，第二天就堅持長途飛行回到南加州，這些都是不智之舉。到最後看她容顏已改，頭髮也落盡，整個床上都擺滿了各種藥物，一聲聲有氣無力的說：「我要活下去！」真令人不忍卒睹。

法拉走了，我們從她那裡總該學到點功課。我們不是名人，也許這是我們的運氣，可以在沒人打擾下安靜的養病。我們不是美人，所以一切治療以救命為前提。我們不是富人，談甚麼飛到歐洲去治療，好好的在這裡盡量配合醫生尋回健康。做了人工肛門的病人大有人在，醫技的步已可做到完全無臭，滴水不落的境地。我有一位朋友十多年前就做了人工肛門，至今仍每年興高采烈地出門旅行。想想，我們真比法拉運氣好。

肛門癌的病例是遠遠不及大腸癌的普遍，在此奉勸五十歲未做大腸鏡(colonoscopy)的朋友不要拖延，在做時順便請醫生做個肛門抹片也不妨。

轉載自美國癌症協會加州華人分會-談癌季刊(May, 2009)



撒冷泉音樂事工2009年亞洲巡迴音樂見證會

大家平安！撒冷泉音樂事工2009年的亞洲巡迴圓滿地在七月底結束，平安地回到了休士頓。此次在台灣與東馬來西亞眾教會同心的配搭下，感謝神使用我們的音樂與見證來觸摸人心靈的需要，十幾場音樂會下來，神將得救的人數多多加給教會，神的兒女們也更謙卑地同心禱告，尋求靈命更新復興，見聖靈繼續點燃復興的火燄在祂的教會中。

「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按祂旨意被召的人。」羅馬書八28

「那召你們的本是信實的，祂必成就這事。」帖撒羅尼迦前書 五24

撒冷泉音樂是神手中的工作，這一路走來，經歷神的信實廣大，感謝神掌權在我們所行的一切事上。先是在去年就預定好要在今年六月初進行亞洲的巡迴計劃，但在四月初接到母親自加州來電，告知將要在六月初接受手術眼睛的消息，而需將計劃改期，當時一度以為會將此計劃中斷取消，但神的安排是至七月才能成行。看來好似不能照原定計劃進行，但深信「神的道路高過人的道路，神的意念高過人的意念」賽五十五8，當時的順服，如今就明白神的旨意和時間表永遠是最好的！因為誰也沒料到四月底在墨西哥發佈H1N1的病例之後，全球各地掀起迅雷不及掩耳地嚴重戒嚴，而五、六月正是戒嚴狀態。若依原來計劃前行的話，我們的音樂會無遺地必受到極大的影響。但當我在此等候的同時，我們也在南加州順利地完成第三張新專輯的音樂錄製。之後，七月我們飛到了台灣與東馬來西亞當地，神就為我們興起祂的百姓一起來配搭，有台灣、新加坡與馬來西亞等地的兄弟姐妹們相繼來同工，讓我們經歷與神同工的喜樂，豐盛的供應。最後在七月底結束行程自台灣返美不久，就傳出8月8日“莫拉克”颱風來襲台灣的消息，蒙主的保守，使我們免遇上災難！這一切奇妙的帶領與恩典，怎能不感恩？！

此趟服事，我們要向神獻上無限感恩，因祂肯使用我們這卑微的器皿，來成就祂的工。除了在教會的音樂會以外，也在更生團

契同工之下，去監獄辦了一場互動極好的音樂會，當天200多位受刑人中，就有20多位自座位站起來願意決志信主耶穌。此次音樂巡迴下來，約將近有上百位決志信主

與靈命更新的豐收呈現，也有許多正面與積極的反應，記得有一場是在東馬來西亞的音樂會中，一位聽眾分享到聽了「一句話」此歌所帶來的激勵與祝福，說著說著就流下眼淚，因為在她的家中就需要神的話語來更新醫治與釋放那因話語傷害帶下的詛咒。聽到如此更加激勵我們要以儆醒禱告的心來服事、榮神益人！我們已將我們的活動照片放上網站www.sosmm.org/events.htm，歡迎隨時上網來關心。

「萬軍之耶和華說，不是倚靠勢力，不是倚靠才能，乃是倚靠我的靈，方能成事。」撒迦利亞書四6

越服事越體會到神的工作非靠人手的力量，乃靠神的能力，方能成事。在我們傳福音的工作上，更是如此。所以，我們也非常需要您的禱告與支持，讓我們靠主耶穌的大能大力，將神的愛與光帶到需要的地方，完成主的使命。目前我們第三張新專輯「主能夠」在進行最後的製作了，這專輯中有12首詩歌，包含了信心、盼望與愛的信息，我們認為正是面對著艱困的今天所需要的一劑強心針。我們深信唯有主能夠解決我們生命中又大又難的事，因為出於神的話，沒有一句不帶著能力，在人不能，在神凡事都能！讓我們用音符齊來宣告神那永不止息的愛與恩典！

願 神大大賜福予您！

✧您若有感動願為此事工奉獻，我們會寄上最新的音樂專輯，以表達由衷的祝福與感謝，並寄上抵稅收據，以便於您節稅之用
奉獻支票抬頭請寫：Spring of Salem Music Ministry or S.O.S.M.M.
通訊地址：1935 Seakale Lane, Houston, TX 77062

撒冷泉音樂事工 李育群 Yvenn Lee 敬上

社區消息





光鹽家訊



9月5日，光盐社请Jim Porter先生来到我们华人社区，在华人圣经教会，由光盐社理事长邓福真女士翻译，他和大家分享他本人在十七年来与不同癌症相遇的经验及如何在逆境中乐观对待。

Porter先生不仅是位癌友，同时也是癌友家属。二十五年前，他太太得了子宫颈癌。从那时起他就开始照顾他太太。1993年，他又被诊断出淋巴瘤。当时治疗过程是很痛苦的。每两个星期做一次化疗。治疗期达八个月之久。第二次复发是在十年后。这回治疗是即化疗又放疗。当时他已将近七十岁的人了，但他以坚强的毅力渡过难关。2008年在一次肠镜检查中发现为肠癌。但这次只是开刀，不用做其它治疗。他现在还在MD Anderson 男性支援部做助理。经过十七年的抗癌过程向大家分享他的经验体会。他说每个人的身体状况不一样，医生对每个人需要做更进一步的研究。因此对每个病人的治疗方法都不一样。他体会到：作为病人，在治疗后的恢复时期自己要找到适合自己身体的正确方法。他第一次被在诊断为癌症时，医生说他的情况已到四期。他曾经害怕忧郁过。他认为：如果真是忧郁过度，要看医生，心里医生会帮你解除心里障碍。Jim Porter说，他从来不相信来自各方的关于癌症的统计数字，有关什么样的癌症能有几年存活，治愈率多少，他不关心，他只相信每个人的身体情况不一样，他什么都吃，喜欢的饮料是冰茶水。他和他太太还爱参加互助小组，他说，一般男士们会把自己关闭起来，不必向别人倾诉，认为自己能克服困难，很坚强。但参加互助小组后，他觉得，在组里互相分享自己的心情很放松，舒畅。每月他们有6—8人聚在一起，分享生活中的问题，相互交流，他认为，这是一种很好的治疗方法。

他总结四点：1) 要有正面及乐观的思想。2) 要有自己的生活目标。3) 每人身体情况不一样，要自己了解自己。4) 学会自我控制，知道该做什么，不该做什么。

Porter先生讲演后，一位癌友深有感触的讲了他的故事：他四年前被诊断为肺癌，当时医生说，他的情况不太好，他没相信医生的话，化疗后依然不停的工作。他的经验是，不停的干活，累了躺下来睡觉，不抱怨，不后悔。每天就去做自己的事，四年过去了，他依然很健康。另外一位癌友说，当时医生诊断他为摄护腺癌时，说他能活两年，可他在被检查出那时起至今，已过去21个年头，今天还和我们大家一起分享他的乐观生活。

通过Porter先生的讲演，大家很受启发，癌友们相互鼓励，让我们大家保持乐观平衡的心态，自己相信自己，关爱自己，自己教育自己，解放自己。健康的钥匙就握在自己手中。我们谢谢Jim Porter先生的演讲，并感谢参加互助小组的成员与大家分享。

Mr. Jim Porter 演讲，光盐社理事长邓福真女士翻译



(刘钢英根据记录整理)

光盐社成立祷告组

光盐社近日成立祷告组，愿为有需要的人祷告。如您有需要，请与我们联系。我们为您代祷。如您有感动，愿参与服侍，也请与我们联系。欢迎您与我们同工。祷告组联络人高唐万千姐妹。

“你们奉我的名，无论求什么，我必成就，叫父因儿子得荣耀。”
约翰福音 14:13

2009 Komen 休士頓地區「根治乳癌」競走活動

時間：10月3日上午, 7:45-10 點
地點：Sam Houston Park- Downtown

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。



Team Phoenix 競走主辦單位攝于9月1日在Hope Clinic 召開的新聞發布會上

为永遠根治乳癌而走。

光鹽社完成年度財務审计

爲了達到財務公開公信的原則，光鹽社于今年9月份委託會計師 Richard A. Jones 針對2008年度財務報表進行獨立审计查帳，日前已順利完成。



有善心人士捐贈下列物品给光盐社：

- 1. 一高靠背可躺式轮椅；
- 2. 一些成人尿布和垫子。

如有需要，请与办公室联络。

免费提供



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。

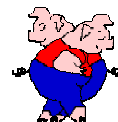
你們是世上的光；城造在山上，是不能隱藏的。人點燈，不放在斗底下，是以放在燈臺上，就照亮一家的人。

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
- 協助申請各種社會福利 如金卡、殘障福利
- 告訴我們，我們還能為您做些什麼？



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