

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

「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)

光鹽健康日

福遍社區健康日

10/6/18 週六

早上 9:30~11:30

流感疫苗注射 (請攜帶健康保險卡)

血壓, 血糖篩檢

丙型肝炎 篩檢

派發糞便潛血篩檢包

免費電話計劃

(服務身受障礙的成人或兒童，
包括視力·聽力障礙及自閉症等)

7707 Highway 6 South, Missouri City

曉士頓西區中國教會Hammerly 健康活動

10/6/18 週六

中午12:00~3:00

流感疫苗注射 (請攜帶健康保險卡)

血壓, 血糖篩檢

丙型肝炎 篩檢

乳房X光檢查註冊

健康研討會

1) 面對高血壓

2) 乳癌症狀和體証

10638 Hammerly blvd, Houston TX 77043

特兒家長分享會

講座內容：How to organize your student's IEP binder

講師: Grace Kong

日期: 10/6 星期六 10:00 am - 12:00pm

地點: 9800 Town Park Dr. #255.光鹽辦公室



請關注光鹽社微信公眾號!
更新最新消息!

光鹽健康講座

綜合維生營養素詳解

講師: 陳康元醫生, 王琳博士

日期: 10/6/2018 (週六)

時間: 2:00pm-4:00pm

地點: 9800 Town Park Dr. #255.光鹽辦公室

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: 2018年12月19日 (週三)

地點: 光鹽社辦公室 (中華文化中心)

地址: 9800 Town Park Dr #255, Houston, TX 77036

請於11/19之前向光鹽社報名



光鹽健康園地

10月份節目表: (STV15.3)

主持人孫威令·孫明美

10月2日 個人保險交易市場介紹

鄧福真博士

10月16日 維生素B複合物簡介

陳康元醫生, 王琳博士

時間: 每月第一和第三週週二

下午7:30 - 8:30

網上回顧 <http://light-salt.org/>

光鹽社廣播網節目

粵語飛揚 (AM1050)

或 <http://fly1320.webnode.com/>

時間: 每週一至五下午3:00-3:30

目錄

封面	1
醫治的膏油·沙崙的玫瑰	2
活動快訊	3
為了您的骨骼健康參加運動	4
不完全腸梗阻的困擾	5
	6
	7
封底	8

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。

The printing of Light and Salt monthly newsletter is supported by Cancer Prevention and Research Institute of Texas. Thanks for their support! The project described was also supported by Funding Opportunity Number NAVCA150257-01-00 from the US Department of Health and Human Services, Center for Medicare & Medicaid Services. The contents provided are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of HHS or any of its agencies.



健康保險交易市場

2019年保險於

2018年11月1號開始至12

月15日開放購買(共六週)

醫治的膏油，沙崙的玫瑰

Gloria Hsu

08/11/2018 光鹽社舉辦今年第五次癌症關懷支持小組聚會。協助剛被診斷出患有癌症，正在治療中或已完成治療的癌友及家人，照顧者。提供醫療諮詢，分享癌友抗癌經驗，並給予身、心、靈全方位支持。

參加者本來很多都不相識，鄧福真理事長的破冰活動使大家都熱絡起來。大家報數，三人一組，共六組。各組討論諸君三個共同點和不同點，再報告大家。大家發現雖然來自五湖四海（不同省份），不同年齡，不同行業，不同身體狀況……但我們都是抗癌的戰友，包括前方和後方的，正在作戰的癌友和家屬，或是康復中癌友、照顧者都需要抗癌資源，相互扶持，共同超越癌症。



接著是王姐妹分享她感人的抗癌心歷旅程。去年四月三十日她被診斷為晚期腎癌并已轉移到肺部。當時她瘦了16磅，又咳又喘，無法躺下，只能枕高頭部才能稍微合眼。醫生估計若不治療壽命六個月，她本打算不治療，不給家人麻煩，早日回家。在兒子懇求和教會兄弟姐妹們勸說支持下，並幫忙找到最好的醫生，開始治療。在最辛苦的治療中，兄弟姐妹朋友如天使環繞。有兄弟送給她詩歌「耶穌，沙崙玫瑰」，她邊聽邊掉淚，深知神愛何其長闊高深，醫治的膏油必傾盆雨下。真的奇妙，那晚止咳，一覺睡到天亮自然醒。教會姐妹排班服事，陪伴，送營養餐給她，海參，甲魚湯……全教會為她禱告，如馨香之膏油。探訪，唱詩歌，金句恩言，鼓舞士氣。使她斗志堅強，心里的力量剛強起來，她一路高歌去治療。甚至在醫院巧遇多年前的病友，也適時送餐陪伴，恩典滿滿。醫生說化療四次，竟然三次化療後腎臟、肺部都看不到腫瘤。本來安排九月一日手術切除右腎，醫院又通知提前在八月十六日手術，八月廿四日拆除引流管，完成治療。何等奇妙安排，神知道明天！八月廿五日哈維颶風光臨，不久，大水淹城，醫院關門。她大大感恩，經歷這位又真又活的神！最後活檢，包括附近的淋巴結都無癌細胞，完全的治癒。感謝讚美榮耀歸給神，喜樂的心是良藥。信心、陪伴、支持是營養。她願在座的各位不但身體疾病得治癒，並且心靈全人痊癒，得到永遠屬天的福份！

最後是鄧理事長的精彩演講，陳述一位名醫的高論：全人醫治是身體（疾病）和心靈（情緒、心理、人際關係，周遭人事物的和解……）兩方面的醫治。醫療旅程需要團隊：病人、醫療團隊、家人、同事、朋友、教會或信仰組織、癌友互助團隊等。大家上了一堂豐富的課，得益匪淺。期望各位癌友得到身心靈全人醫治。



光鹽社目前與MD安德森癌症中心合作一個項目，讓我們更好地了解華人社區的健康狀況。以了解休斯頓地區的亞裔美國人如何看待癌症和癌症預防。這項調查的結果將有助於我們找到對華人社區有意義的癌症預防研究機會。調查大約需要20分鐘才能完成，您將收到10美元的禮品卡(前50名)，感謝您抽出時間。請到下方鏈接進行調查。如果符合以下條件，我們邀請您參加調查：

- 你的年齡在22至55歲之間 · 可以閱讀和理解英語

<https://is.gd/AsianHealthSurvey2018>

若您有疑問請聯絡: **Georgina Avalos** 713-745-9302 或 gamontes@mdanderson.org

福遍教會



社區健康日

10月6日, 星期六
早上 9:30 - 11:30

7707 Highway 6 South, Missouri City | 福遍關懷中心



免費服務!

- 流感疫苗注射 (請攜帶健康保險卡)
- 血壓, 血糖篩檢
- 丙型肝炎 篩檢
- 派發糞便潛血篩檢包
- 免費電話計劃
(服務身受障礙的成人或兒童, 包括視力·聽力障礙及自閉症等)
- 其他攤位展示



Fort Bend Care Center
7707 Highway 6 South,
Missouri City, TX 77459



Hammerly 健康活動

曉士頓西區中國教會
10638 Hammerly Blvd

2018年10月6日
12点中午-3点下午

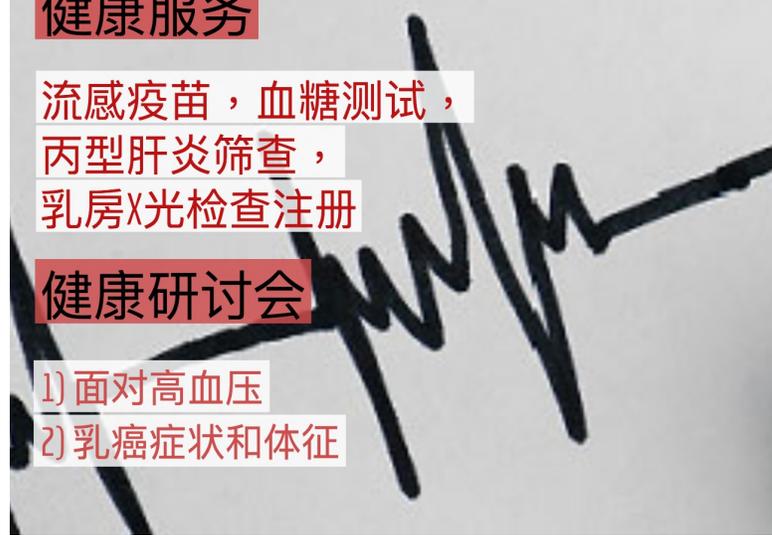
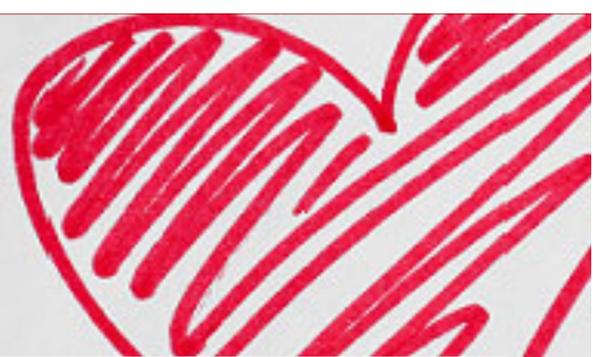
健康服務

流感疫苗, 血糖測試,
丙型肝炎篩查,
乳房X光檢查註冊

健康研討會

- 1) 面對高血壓
- 2) 乳癌症狀和體征

提供免費健康服務及
講座, 歡迎各個年齡
踴躍參加



為了您的骨骼健康參加運動

運動對於任何年齡的人保持健康的骨骼以及治療與預防骨質疏鬆症均起到至關重要的作用。運動不僅能夠改善骨骼的健康狀況，還能提高肌肉力量、協調性與平衡性。此外，運動還能夠改善全身健康狀況。

為什麼需要運動？

骨骼與肌肉一樣是活組織，會對運動作出反應，運動會使骨骼與肌肉更強壯。定期運動的年輕男女通常會比不參加運動的人達到更高的顛峰骨質量。所謂顛峰骨質量指的是人的一生當中，骨密度和骨強度所能達到的最大值，也就是顛峰值。大多數人會在二十幾歲達到顛峰骨質量。達到顛峰骨質量以後，我們身體內的骨質開始流失。年齡超過二十歲的女性及男性可透過定期運動幫助預防骨質流失。運動有助於我們保持肌肉力量、協調性與平衡性，從而有助於預防摔跤以及與摔跤相關的骨折。這一點對於年紀較大的成年人及骨質疏鬆症患者尤其重要。

最有助於增強骨骼的運動

對您的骨骼健康最有益的運動是負重運動，因為負重運動強迫您在運動時對抗地心引力。負重運動的例子包括舉重、步行、遠足、慢跑、爬樓梯、打網球及跳舞。不是每一項運動都是負重運動，例如，游泳及騎自行車就不是負重運動。儘管游泳及騎自行車有助於形成與保持強壯的肌肉，對心臟和血管極為有益，它們並非鍛煉骨骼的最佳方法。

有關運動的一些常識

如果您有健康問題——例如火臟病、高血壓、糖尿病或肥胖病——或者您的年齡超過四十歲，在開始有規律的運動計劃之前，您應該向醫生洽詢。

美國衛生署長認為，體育活動的最佳方案是在每週大多數天數當中進行至少三十分鐘活動（如果您能在每週七天都進行至少三十分鐘體育活動就更好）。

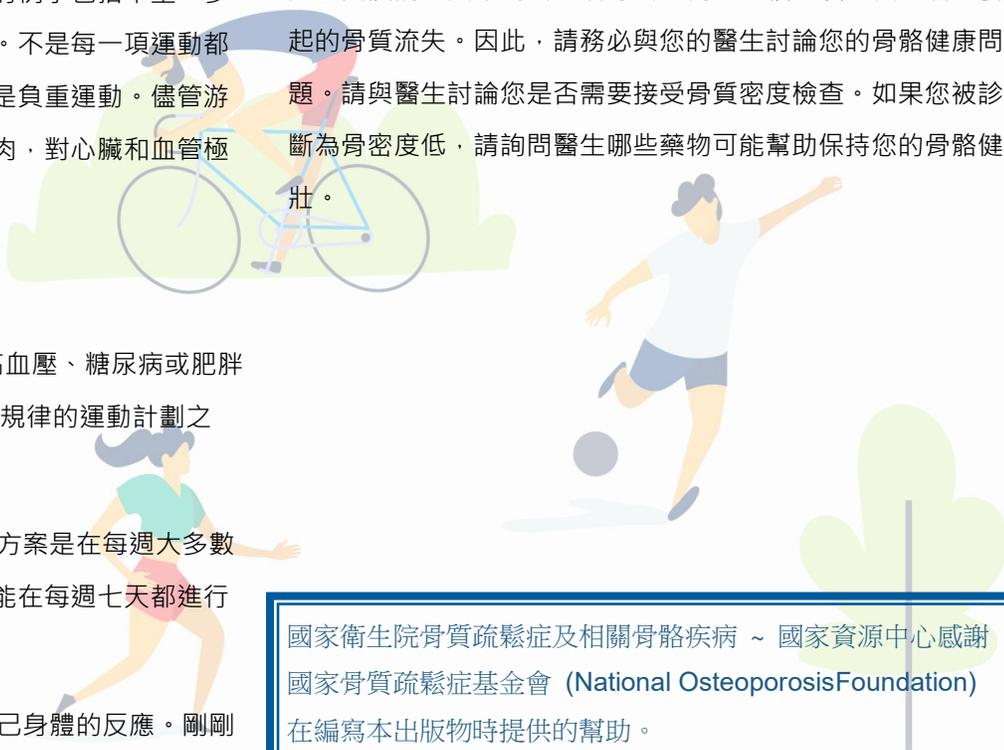
進行體育活動時，您應該注意觀察自己身體的反應。剛剛

開始有規律地進行運動時，您可能會在運動片刻後，就出現肌肉酸痛及不適。但您身體的肌肉不應當非常疼痛，而且這種酸痛不應當延續四十八小時以上。如果出現此種情形，您的運動量可能過大，需要減少運動量。如果您出現胸痛或不適，應當停止運動，及時向您的醫生諮詢。看過醫生之後，再決定是否開始下一次運動。

如果您患有骨質疏鬆症，請向醫生洽詢哪些活動對您是安全的。如果您的骨密度低，專家建議您避免需要彎曲、彎腰或扭動的運動或活動，以便保護您的脊椎骨。此外，您還應當避免高衝擊力的運動，以便降低骨折的風險。您還應當向運動專家諮詢，學習適當的運動進程、如何以安全的方法伸展肌肉與增強肌肉力量以及如何糾正不良的姿勢習慣。運動專家應當持有運動生理學、體育、物理療法或類似專業的學位。請務必詢問他/她是否熟悉骨質疏鬆症患者的特殊需求。

預防骨質疏鬆症的全面計劃

請記住，運動僅僅是骨質疏鬆症各種預防或治療措施的一部份。如同含有豐富的鈣及維他命D的飲食一樣，運動有助於任何年齡的人增強骨骼。但是，適當的運動及飲食也許不足以阻止因疾病、更年期或生活方式（例如，吸煙及過度飲酒）引起的骨質流失。因此，請務必與您的醫生討論您的骨骼健康問題。請與醫生討論您是否需要接受骨質密度檢查。如果您被診斷為骨密度低，請詢問醫生哪些藥物可能幫助保持您的骨骼健壯。



國家衛生院骨質疏鬆症及相關骨骼疾病 ~ 國家資源中心感謝
國家骨質疏鬆症基金會 (National Osteoporosis Foundation)
在編寫本出版物時提供的幫助。

不完全腸梗阻的困擾

詩旋

自己看到這個名字都嚇一跳，還不是讓姐妹們嚇的？天天梗，看來不寫一篇文章真的不行了。但自己又不是搞醫的，怎麼寫？想來想去，就把自己遇到的腸梗阻以及解決辦法彙總了一下，發給大家借鑒。有不當之處請專業人士多擔待，因為本人不是專業出身。

還有的人會說原來老邱這段時間閉關莫不成是去醫學院進修去了？其實不然，自從退出江湖的這幾個月我一直在寫我們的《抗癌有道——六年以上卵巢癌患者康復之路》，本想今年早點出版讓更多的姐妹受益，怎奈出版社想把這本書打造成精品圖書，為了減少差錯需要一次次地修改，沒辦法這段時間除了看書就是改書。

言歸正傳為什麼要寫這篇文章？因為我發現一些癌症患者的後期大多死與癌症的並發症腸梗阻，我們卵巢癌患者更為突出，年前二位好友的突然離世也是讓我非常地震驚，做的很好的二台手術，本來可以好好的迎接化療進行鞏固治療了，但術後造成了腸梗阻，不吃不喝只依靠營養液維持，最後因為未及時化療導致免疫力低下而小癌捲土重來，轉移到了腸子上，到後來餓死了，好嚇人啊！以前聽精英群的姐妹們經常提起腸梗阻我還在暗自慶幸，二次的手術也沒有讓我腸梗哪裡有那麼嚇人？只要好好的運動就沒有什麼問題。其實不然2018年的大年初一我終於遭遇了腸梗阻的困擾，讓我切身領教了它的厲害。

2018年2月15日是一個非常難忘的日子，大年初一。我在大年三十的晚上吃了二碗小哥從老家帶來的魚丸，和一大堆美食，當時已經很飽了，但因為是大年三十，就忘記了好多的忌諱，大嘴巴依然還是沒有停下來，在吃飽的基礎上又多吃了我最愛吃的六個水餃，當天晚上也算相安無事。

第二天就是大年初一了，化療指標正常了，當時我用口服艾坦維持，每日一片已經吃了三個月，每天早上一定要在固定的時間吃這個藥，但大年初一的早上侄媳婦就忘記我要在八點鐘吃飯了，我催的時候她才抓緊時間匆匆的下了一碗麵給我吃，麵條很硬。我匆匆吃完就出去運動，那一天的風特別的大，我在外面走了一個多小時，灌了一肚子涼風。回家的時候感覺肚子特別餓，

就順手吃了二塊沙琪瑪。到了中午我的胃感覺特別不舒服，五分鐘一疼，屬於陣疼吧，那種疼痛就像胃痙攣，很形象的比喻就是把胃擰的特別緊然後再鬆開。但本人也沒太在意，這種狀態一直持續到晚上九點。因為手術截了二段腸子，我每天七、八次的排便已經有一年的時間了，但大年初一從下午開始就不排便也不排氣了。我在網上查了很多資料，突然間“腸梗阻”這幾個字映入了我的腦海中，一查腸梗阻的症狀，乖乖，酒家重標了！趕快給我們精英群的大咖卵巢癌生病二十九年，基本上年年都在跟腸梗阻打交道的方玲娟老師打電話，詢問有關腸梗阻的一些症狀，結果證實我得了腸梗阻。但那時候已經是大年初一的晚上十點鐘了。

我想多走走是不是就可以緩解腸梗阻呢？想到這我就在大廳裡像個陀螺一樣一圈圈的走，疼了我就站一會，不疼我就接著走。小哥也沒有睡覺一直陪著我，可是越走越疼，剛開始是胃疼，然後是左腹疼，最後以肚臍為圓心一陣陣的疼，總感覺有一股氣走哪疼哪，而且還伴有腸鳴音。那聲音就像一個人在你的肚子裡面說話一樣，“服不？不服我再轉一圈，你不厲害嗎，有本事再走一圈試試？”到了下半夜一點鐘我實在是挺不住了，趕快問方老師家裡有沒有藥？那時候其實也是在賭，如果萬一不是腸梗阻呢？但如果去醫院我想那些檢查還不得給我做到天亮？別管了，趕快叫醒侄子趨車七十公里到方老師家取藥，因為當時我在昌平住，方老師家在南三環住，開了一個小時的車，到了老師家，方老師一直沒睡在等著我，給了我幾盒荷蘭產的“杜密克”我一口氣喝了二管。



然後開車回家，走到北五環的一個高速公路的地方，肚子非常難受，一串串的連環屁就開始在車上放。放了一會就想上廁所那時候路上的車也很少，小哥就讓侄子提前下了高速，找到了路邊的一個工地狠狠的拉了一次，拉完了小哥還跑過去看一大堆的屎那個親切呀，我在想如果可以弄成標本他都可以放到廚窗展覽一下。在回家的路上小哥跟我說：“你知道我為什麼會那麼仔細看那泡屎嗎？”我說不知道。他說：“到底是什麼樣的東東讓我們爺倆歷時快三個小時，跑了一百多里路才把他拉出來！”哈哈，你想想看當時拉出這泡屎的我多有成就感！

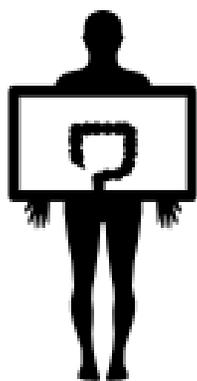
回到家仍然是不停的拉，差不多拉到天亮。第一次腸梗就這樣過去了。其實當時我並不知道發生了腸梗阻就要多加小心了，那時候就要只吃流食了。因為有完全梗阻和不完全梗阻，便通了，氣還不一定能通，我得的是不完全梗阻。肚子裡的氣當時還沒都排出來。但我當時不知道，因為拉了一夜，家人一看一定要好好的補一補，結果第二天又弄了一桌子菜，還煎了一個雞蛋，一份烙餅，大年初三好不容易好的腸梗阻又犯了，這次比第一次還厲害，但我有了上方寶劍喝了二袋杜密克又解決戰鬥。

二次腸梗阻仍然沒讓我吸取教訓照樣海吃海喝。大年初五，腸梗阻再一次降臨在我身上，這一次可沒有前二次那麼幸運了，吃三袋杜密克也不靈了，時間還早，上醫院吧！當時疼的後槽牙都快咬掉了，忽然想起方老師的話，要是實在疼的厲害就哭出來。這樣也可以緩解一下疼痛。想到這，陣陣的疼痛讓一個很少流淚的女漢子在車上抱著小哥大哭，小哥抱著我，我又開始臨終囑咐了“小哥，這一次老婆恐怕是挺不過去了，別忘記了一定要給我火化，（老公的故鄉在湖北人去世時實行土葬），看著現在的一個個老祖宗的墓地被後代子孫挖掘出來，我總感覺是土葬始終是一個事，別到時候沒放什麼金銀財寶再把我墓地給掘了，骨頭仍的哪都是，多嚇人呀！所以就跟老公說還是按我們北方的辦法，把我火化了再葬吧！小哥點點頭說：“行”，接著又斷斷續續地說第二件事，

“我走以後你可以找小老婆，但切記一定不要埋在我身邊，否則我扯兩條腿把她撇出去，讓你們知道我的厲害”！哎喲！哎喲疼死我了！小哥抱著我不知道是哭好還是笑好，不一會就到了醫院。

住進了醫院我就安全多了，拍了腹部線X立位平掃，好傢伙有液氣平面，片子顯示那麼多的氣，像沙和尚的大佛珠一樣一串串的在我的胸腔腹腔排列著，看完之後醫生說從現在開始禁食禁水。到醫院裡我才知道腸梗阻的嚴重性。就這樣天天打點滴，看別人吃什麼都想吃，我才想起來我的一個病友叫小魚兒，臨死的時候說想吃一塊西瓜都不讓吃的感覺。屎照拉，就是不排屁，那時候如果旁邊有一個人放了一個屁我真的羨慕死了，小哥呢也說我“屁邱屁邱，現在屁哪去了？一點也名不符實了。

在醫院住了將近一周，好好的檢查一下身體吧，二次增強核磁（盆、腹）真搞不懂明明是一個地方為什麼要照二次？排二天，二次輻射。直接就收二份錢照一次不就完了？最後才知道國家有規定，不准多收費，因此才有這種奇葩的收費行為。包括B超也一樣，上午肝、膽、胰、脾，下午腎、膀胱，其實就是一個人給你做，增加了他們的工作量又增加了收入，但患者真的沒有人過多的去考慮他們。都這樣了還跟個憤青是的，我真的有點佩服我自己了。



檢查的結果是CA125略有升高188，核磁顯示腹膜增厚，小問題。怎麼辦？手術沒戲，化療無鉑期不足六個月，這對於我來講真的是一個非常嚴峻的考驗。去找崔恒主任，他的辦法多。崔醫生告訴我這種情況應該先解決梗阻然後再去化療，但是用藥又成了問題？

用狠藥我的身體是不是可以抗的住？從110斤掉到了100斤，好在我用紫杉醇的記錄非常好，況且已經二年多沒有用，鉑一定是不能用了，崔主任為我選了白蛋白紫杉醇+貝伐單抗，但貝伐單抗在腸梗阻時用風險很大，容易造成腸穿孔，是否可以用單藥來打呢？這就要看我的運氣了。

從去年我做的那個手術到今年的腸梗阻發生已經一年多的時間了，對於當時的手術前已經耐藥的那種情況，我能堅持到現在本人已經非常的滿足了，更何況對於我來講這次屬於提前出手，原來CA125都飆到900才出手的，這次才260就出手了。趕快轉院吧！我又跑到了第一次手術的醫院打化療，但不論是用哪種化療藥腸梗阻的問題一定要盡快解決。

我當治療腸梗阻方法有以下幾種：

我不進食不進水總是依靠藥物一定不行，拉的都是水樣，打鉀傷

血管，就喝鉀。我腸梗阻時向群裡的姐妹們求助，大家發來的方子總結結果如下；

方玲娟老師提供：荷蘭產的杜密克、芪蓉潤腸口服液。腸梗阻初期非常有效。但剛開始緩解的時候一定要注意禁食禁水喲！一旦再發就一次比一次難治。

汪洋姐提供灌腸：梗阻的氣流在直腸靠進肛門處徘徊時，腹勢趴在床上，用開塞露緩緩注入肛門，切記開塞露不可抽氣體，每次擠壓一次性動作，或者再換一隻開塞露。然後趴在床上如果不疼地抖動肚皮，但我當時真疼，就勉強堅持趴了十分鐘。這個方法對於下腹梗阻非常有效。

上腹胃脹的厲害的時候我就摳嗓子導致嘔吐以此來減輕胃的負擔，但在摳的時候小哥抱我的肚子增加腹壓，這個方法會讓食物很快吐出來。如果上腹梗阻 就可以用這種方法。非常有效！

中腹腸梗阻可採用祥雲給的方子：厚朴15克、烏藥15克、廣木香6克、炒萊菔子15克、赤芍12克、桃仁12克、芒硝9克（沖服）番瀉葉9克（煎水內服或灌腸）注：（完全性梗阻或腸癰禁用，該方適合不完全梗阻的病人在醫生的指導下使用）

注：如果身體性況很好這個方子沒有問題，但如果身體很弱可分步進行，第一步厚朴15克、烏藥15克、廣木香6克、炒萊菔子15克、赤芍12克、桃仁12克，開幾副喝喝，沒有效時喝番瀉葉從3克起，加到6再到9。要是還不行再喝芒硝。

小桃子也給了一個方子：到醫院插胃管喝蓖麻油，喝完把胃管下面的負壓器先拿下來四五個小時，一天喝二三支。禁食禁水時只能喝油。我沒試過這招，大家不妨試試。

腸梗阻期間的飲食以流食為主，一定不要吃粘性很大的東東、

涼的、硬的、不好消化的，出門一定要戴口罩，因為涼氣也會造成胃疼。進行了一周的調理我的指標CA125 從188漲到了320，腸梗阻已經基本緩解，已經可以喝湯了，湯的營養最豐富了。可以戰鬥了。聽崔醫生的話用單藥週療開始，沒想到二十一天下來，還沒上大砲，光依靠白蛋白紫杉醇，CA125就從320 降到了38，真是可喜可賀！鉑的無藥期現在已經快八個月了，我的大砲奧拉帕尼、貝伐單抗、PD1.....都還沒有上，真是形勢一片大好。

姐妹們只要我們做了腹部開腹手術的都要做好將來會發生腸梗阻的可能性，現在沒有不等於將來沒有，我們精英群分享過的姐妹80%遭遇過腸梗阻，直到現在還有許多人受腸梗阻的困擾。醫生說就算一個小小的闌尾手術也會有發生腸梗阻的可能，還沒發生的時候我們防範非常重要，平時吃東西要吃一些願意消化的，細（~ ~）嚼！慢嚥，家裡也備一些杜密克或芪蓉潤腸口服液，因為腸梗一但發生真的非常痛苦，而且有的時候上醫院根本來不及。有的腸梗阻需要去醫院手術。

抗癌的路上步步驚險，但只要方法得當就會有驚無險，要善於總結，什麼適合自己什麼不適合自己。今天出來一種藥明天出了一種藥，但我相信未來的二到三年一定會有適合我們的藥，癌症終究會被攻克。在等待的過程中，我們需要有一個頑強的毅力和不倒的精神，凡是成功的抗癌達人每一個人都有一部自己的血淚史。當我們披荊斬棘走過險灘，有一天驀然回首，才發現自己走過的路有多麼精彩，因此感恩生命，感恩你現在擁有的一切，用微笑去迎接一個又一個未知的挑戰。十四個小時的大手術我都不怕，一次小小的腸梗能耐我何？希望通過這篇文章可以讓大家再也不受腸梗阻的困擾。

文章來源:QQ空間 <https://goo.gl/YM7mjh>



光鹽社病友關懷

光鹽社目前有少量
義乳假髮 帽子
可以贈送給有需要的朋友

請與光鹽社聯絡
TEL:713-988-4724



光鹽社 (Light and Salt Association)

9800 Town Park Dr., Suite 255,
Houston, TX 77036

顧問 黃繼榮 陳康元 王禮聖 劉如峰 江桂芝 張學鈞 張大倫 黃嘉生
潘敏 許重一

理事長 鄧福真

副理事長 黃龍雄

理事會秘書 張懷平

理事 袁昶黎 孫威令 黃頌平 戴秋月 趙耿偉 韓雯 陳瑞珮 陶加獻 趙質明 張丹 方方

執行長 孫紅濱

職員 何淑坤 邱月香 陳苡倫 劉笠森 古雨 董棟萼 張麗芬

癌友關懷 鄧福真 陳苡倫 古雨 董棟萼 鄭曉紅 宁新宇 吳靜 王琳 王欣 徐玲 林佐成 廖喜梅 唐萬千 錢正民 黃玉玲 楊姝 李筱梅 韓雯

福音廣播 戴秋月 李論 戴禮約 江桂芝 孫威令 唐萬千 冷國總

特殊關懷 何淑坤 張桂蓮 張懷平 古雨 董棟萼

粵語飛揚 岑振強 方方

年長關懷 孫威令 阮麗玲

西北辦事處 余南燕 甘玫 嚴慧娜

东南辦事處 袁昶黎 劉再蓉

資源開發委員會 鄧福真 侯秀宜 袁昶黎 黃頌平

法律顧問 歐陽婉貞 Kathy Cheng

光鹽社癌友關懷網

- 專題講座及一般互助小組 (每月第一個週六下午 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)

光鹽福音廣播網 (請由 www.light-salt.org 或 <http://fly1320.webnode.com> 網上收聽)

- 粵語廣播網 (每週一至五 3:00-3:30pm, AM 1050)

光鹽健康園地

- **STV 15.3** (每月第一及第三個週二, 7:30-8:30 pm)
- **YOUTUBE** <https://ppt.cc/f9Fopx> (網上回顧)

光鹽社特殊需要關懷中心 (www.lightsaltsncc.org)

地點: 光鹽社辦公室 (每月第三個週六 11:30 am 到 2:00 pm)
冬衣捐贈、長輩關懷、月訊及年刊

光鹽社辦公室:

電話: (713) 988-4724 網址: www.light-salt.org
中國癌友專線: <http://sunnyembrace.wix.com/lisacancerca>
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

光鹽社東南辦事處:

503 N Austin St, Webster, TX 77598

電話: (281) 338-1929

光鹽社西北辦事處:

13130 Perry Road, Houston, TX 77070

電話: (281) 506-0229