



光鹽社

LIGHT AND SALT
ASSOCIATION

2012 年刊

明利

明利

713-270-8540

9889 Bellaire Blvd., #320
Houston, TX 77036

ML2

713-270-7778

9896 Bellaire Blvd., #F
Houston, TX 77036

22 HAIR SALON

713-722-9977

1039 Blalock Rd.
Houston, TX 77055

明利
MING-LI



光鹽社與德州醫療中心圖書館合作提供免費上網查詢中英文醫療資訊，如需此項服務請與光鹽社聯絡 或上下列網站查詢：

MedlinePlus 網址: www.medlineplus.gov
Asian American Health 網址: asianamericanhealth.nlm.nih.gov
NIHSeniorHealth 網址: nihseniorhealth.gov



此項服務是由德州醫療中心圖書館，休士頓醫藥研究院，美國國家醫藥圖書館，美國家醫藥總署贊助。
This project is funded in whole or in part with federal funds from the National Institutes of Health, underground Contract No. HHSN-276-2011-00007-C with the Houston Academy of Medicine-Texas Medical Center Library

感謝德州癌症預防和研究中心和 Susan G. Komen 休士頓分會
對光鹽社癌症教育和癌友協助等服務項目的贊助。



<http://www.cprit.state.tx.us>



<http://www.komen-houston.org>

JY家庭全科及急症

主治

內科、婦科、兒科、老年病、外科小手術
常見皮膚病、憂鬱症、年度體檢
學生體檢、疫苗接種

急症

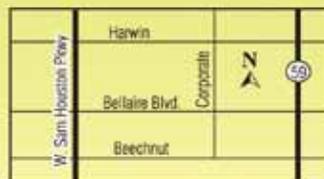
咽喉痛·感冒發燒·腹痛·腹瀉
尿痛·尿急·清創·縫合
關節注射·眼睛異物清除

時間

週一至週六
8:30am-7:00pm
週日
1:00pm-7:00pm

6609 W. Sam Houston Pkwy S., Ste. 98
Houston, Texas 77072

(黃金廣場西邊，長江餐廳旁)



顏瑛醫學博士

美國家庭全科及老年病特考文憑

Memorial Hermann SW Hospital 主治醫師

Tel: 832-433-7159

※接收各種保險包括老人卡，無保險者價格優惠。歡迎電話預約。

光鹽社(Light and Salt Association)



「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」

光鹽社是政府註冊的501(c) (3)非營利組織，其宗旨是結合休士頓華人社區的人力與資源，關懷並照顧休士頓地區需要幫助的人。自1997年成立以來，光鹽社推動的活動有：父親節嘉年華會、老人公寓探訪、捐文具給貧苦學童、冬衣捐助、賑災、華人廣播網“心靈加油站”。2001年成立癌友關懷網幫助華人癌友並提供癌症教育，倡導早期篩檢的重要性。2007年成立了休士頓地區第一個華人乳癌互助小組，藉以服務華人乳癌病友、家屬和想認識乳癌的華裔婦女。2008年成立特殊需要關懷中心幫助有特殊需要的家庭。2009年成立廣東話生活福音廣播節目-「粵語飛揚」。2011年成立西北辦公室，服務西北華人社區。2011年成立健康蔬菜園地，倡導健康飲食。藉著您的鼓勵與贊助，光鹽社才能繼續提供免費服務給需要幫助的人。如您願意捐獻支持光鹽社服務項目，捐款支票抬頭請寫：Light & Salt Association，捐贈收據可依法抵稅。支票請寄光鹽社辦公室 (9800 Town Park Drive, 255, Houston, TX 77036)。

服務項目

1. 癌友關懷網

- 每月專題講座及一般互助小組聚會 (每月第一個禮拜六下午2-4時)
- 每月乳癌互助小組聚會 (每月第二個禮拜六下午2-4時)
- 電話諮詢及後續關懷，關懷探訪，病患輔導，交通接送，中英文翻譯
- 免費醫療資源和社會福利諮詢和轉介
- 免費假髮、帽子、義乳
- 免費中英文癌症資訊，及書籍DVD，營養諮詢
- 免費及低價乳房攝影 (限低收入無保險者)
- 免費B型及C型肝炎篩檢

2. 光鹽社特殊需要關懷中心聚會(每月第三個禮拜六下午3-7時)

- 專門為有特殊需要(如自閉症,唐氏症等)家庭而設的支持團體

3. 光鹽社福音廣播網 - 「心靈加油站」和「粵語飛揚」

- AM 1050, 每週一(國語), 二至五(粵語)上午九時三十分至十時播出
- AM 1320, 每週一至五(粵語)下午三時三十分至四時播出,

4. 光鹽社西北辦事處健康講座(每月第三個禮拜六下午2-4時)

5. 光鹽健康園地 - 美南電視ITV55.5 (每周二晚上七點半播出; YouTube: Isahouston)

6. 月訊、年刊及網站

- 主要網頁: www.light-salt.org
- 針對到休士頓就醫的中國癌症病友設的網頁(www.light-salt-cancer-care.org)
- 特殊關懷中心網頁(www.light-sladsncc.org)
- 粵語飛揚福音廣播網頁(<http://fly1320.webnode.com/>)
- 新浪微博一美國光鹽社安德森病友互助小組
- Facebook: Light and Salt Association

7. 年長者關懷和探訪, 社會福利諮詢

8. 其他項目: 每年歲末的冬衣捐贈活動; 不定期、機動性的社區關懷和慈善活動, 如與各教會聯合為災民募款的活動; 參與愛心組織募款購買文具捐助低收入學童等。

顧問	袁昶黎 黃嘉生 張學鈞	陳康元 劉如峰 李納夫	王禮聖 江桂芝 張大倫
理事長	鄧福真		
副理事長	林琬真		
理事會秘書	孫威令		
理事會財務	遲友鳳		
理事	黃繼榮 戴麗娟 冷國聰	賴秋月 林爾玫 鄧明雅	潘敏 韓雯
總幹事	孫紅濱		
行政主任	林麗媛		
行政助理	陳邱梅	劉如	胡兆祖
癌友關懷	鄧福真 韓雯 唐萬千 盧麗民	劉如 錢正民 蘇韻珊 劉綱英	廖喜梅 黃玉玲 黃惠蘭
福音廣播	戴秋月 江桂芝 冷國聰	李論 孫威令 鄧明雅	戴禮約 唐萬千
特殊關懷	遲友鳳 林月芬 彭灼西	戴麗娟 朱艷 曹松	曹王懿 朱黎敏 劉山川
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	甘玫	林惠美
財務委員會	遲友鳳	黃玉玲	
審計委員會	江桂芝	孫威令	
法律顧問 Legal Advisor	沈彥偉 Mathew Warren	歐陽婉貞	

光鹽社中國城辦公室 (上午9時至下午4時, 週一至週五)
9800 Town Park Drive, 255, Houston, TX 77036
Phone: 713-988-4724 Website: www.light-salt.org
E-mail: LSAHouston@gmail.com

光鹽社西北辦事處
13130 Perry Road Houston, TX 77070
Phone: (281) 506-0229

目 錄

理事長話和總幹事的話(鄧福真、孫紅濱)	2
十五週年感言	
1. 帶著使命走出去—黃繼榮牧師訪談(舒舒)	3
2. 十年過往(高唐萬千)	5
2012年光鹽社服務成果	6
一. 一般癌症與健康專題	
1. 強身免疫有妙方(陳康元醫師 陳王琳博士)	8
2. 發炎、營養和生活形態：它們如何相聯？(Bharat Aggarwal博士主講 鄧福真摘要)	9
3. 健康生活型態及癌症預防(Sahai醫師主講 孫紅濱摘要整理)	11
4. 中醫哲學與簡易療法(梁慎平博士主講 鄧福真摘要)	13
5. 「淺談養生保健」(宋佔玲醫師主講 余南燕摘要整理)	14
6. 肺癌的症狀，診斷，預防，和治療新知(廖仲星醫師主講 鄧福真摘要)	15
7. 漫談肝炎與肝硬化(潘人榮醫師主講 鄧福真摘要)	17
8. 西醫預防學(Margit Winstrom醫師主講 王鵬翻譯)	18
9. 認識和克服「疲勞」(Ellen Manzullo醫師主講 孫紅濱摘要)	20
10. 認識憂鬱症和照顧者疲乏(Moukaddam醫師主講 鄧福真摘要)	21
11. 重整生命—邁向健康(張黃求邦博士主講 鄧福真摘要)	23
12. 認識緩和療護和安寧療護(David Hui博士主講 孫紅濱翻譯整理)	24
13. 癌細胞喜歡糖份嗎？(作者 Adelina Espat 鄧福真翻譯)	27
14. 美容產品和癌症：你有風險嗎？(作者 Adelina Espat 鄧福真翻譯)	28
二. 癌友和家屬分享	
1. 陪他們同走過 光鹽社—癌症關懷在美國休士頓(劉如)	30
2. 一個中國少年在美國尋求醫治的日子 — 被愛包圍(舒舒)	31
3. 從“舉目無親”到“舉目皆親”(舒舒)	33
4. 考試及格了嗎？(良萍)	36
5. 懷念李惠明姊妹(鄧福真)	39
6. Mary Letter to Katheryn (Mary Steward)	40
7. 苦難中的陪伴者——記2012年光鹽社癌友年終感恩聚會(舒舒)	41
三. 乳癌互助小組	
1. 「乳房密度和塊狀與乳房檢查關聯」(Adelina Espat 鄧福真翻譯)	42
2. 淋巴水腫之治療(林佳佑)	43
3. 乳癌互助小組活動圖片花絮	45
四. 特殊需要家庭關懷中心	
1. 2012年的回顧(遲友鳳)	46
2. 愛(黎菁華)	50
五. 福音廣播網·心靈加油站	
1. 面對面，聽與看，北美第一代與第二代的溝通藝術(戴秋月)	51
2. 用全新的自己擁抱全新的一天(高唐萬千)	54
3. 培養出一群愛主、愛人的好男人—親子關係講論(高唐萬千)	55
六. 粵語飛揚(岑振強)	56
七. 社區活動摘要(圖片)	58



理事長和總幹事的話



光鹽社又度過了忙碌又喜樂的一年，今年也是光鹽社成立十五週年，我們感謝神給我們豐盛的恩典。光鹽社在2012年11月1日搬家了，12月7日在新辦公室舉行了開放日(open house)，有近百名朋友，包括教會的牧者，合作機構的代表，支持我們的愛心天使，無私奉獻的義工們，還有癌友和家屬，前來與我們分享這一年的服務成果和我們的感恩。回顧光鹽社從無到有，再從僅一，兩百尺的小小辦公室到目前有近千尺的場地可提供癌友和特殊需要兒童的活動場所。我們都有一個同樣的感動：神果然在光鹽社行了奇妙恩典，祂帶給我們社區的祝福和影響，已經超乎我們的所求所想。

2012年我們從癌友關懷到更進一步，著重預防，提倡健康飲食與生活方式，預防疾病。除了每月例行的健康專題講座以外，為了讓華人同胞在家就能獲得最新的，專業化的抗癌及健康資訊，光鹽社開辦了「光鹽健康園地」電視節目。聘請了資深專業人員做現場電視節目，並接受Call in，為聽眾答疑解惑。

我們也聘請了營養師，免費提供營養諮詢與講座。每周三上午10點，在光鹽社辦公室由專業註冊營養師為大家提供個人化的服務，舉辦個人健康飲食與營養諮詢。諮詢是以一對一的方式，專門針對每個人的情況，個別諮詢。我們為癌友特別安排了“活力計劃”，針對癌友個人的情況，由專業註冊營養師個別指導您的飲食計劃。

此外，我們與MD 安德森癌症中心和曉士頓中國教會合作，幫助了近50位來自中國大陸，香港和台灣的，在安德森癌症中心就醫的癌友和他們的家屬們。他們剛抵達休士頓，人生地不熟，我們的義工們提供了接機，安排住宿，到就醫翻譯等一系列服務。正如一位癌友的父親所言：「給孩子的治療過程，我們在國內真是接觸了太多的陰暗面，沒想到在一個人都不認識的美國，卻享受到這麼多的愛和溫暖。以前我們不相信有無緣無故的愛，現在我們看到了，相信了！」

光鹽社特殊關懷中心今年也建立了自己的網站，出版了資源手冊，並在暑假舉辦了特殊需要兒童的夏令營，孩子們學會做飯和做手工。手鈴和舞蹈隊都在社區做了多場演出。

“粵語飛揚”廣播節目從每周一天也擴展到每周五天。這一切都是靠義工們全心投入，及社區有心人士的鼎立相助。

2012年，在兩百多位義工們的同心協力參與下，有上萬人次接受過我們的服務。這些服務對象，包括癌友，年長者和有特殊需要兒童的家庭和一般大眾。這一切的服務成果都離不開您的代禱，支持與奉獻。我們衷心地感謝您對光鹽社的支持，因您的愛心與贊助，光鹽社才能繼續為華人社區提供一系列的免費服務。我們也誠摯地邀請您繼續支持和贊助我們的服務項目。我們深信有您支持，我們必能造福更多的華裔同胞。謝謝您的大力支持！

願神祝福您及您的家人和事業！

理事長 鄧福真 博士
總幹事 孫紅濱 博士 敬上

十五週年感言

1. 帶著使命走出去

2. 十年過往

帶著使命走出去



黃繼榮牧師 訪談
文/舒舒

地上的落葉紛飛,空氣中涼意漸濃,向來陽光燦爛暖意濃濃的休城也迎來了它的冬天。向2012揮手道別的時候,也是光鹽社成立十五周年之際,我有幸訪問了光鹽社的創始人---黃繼榮牧師。與黃牧師在光鹽社門前的走廊上不期而遇,他滿臉慈祥的笑容,讓人立即感受到一位基督徒長輩的和藹與謙遜。當黃牧師告訴我他幼年也住在上海的時候,一下子讓我覺得更加親切了。去年我剛從上海移居美國,思鄉之情依然縈繞。我初來咋到便得神恩典,祂安排了一位天使般的姐妹時常給我無微不至的關心,而她,恰巧也是光鹽社的義工。於是,光鹽社就一直出現在我的生活中了。

至今一年多的時間裡,我有機會接觸了更多光鹽社的事工:從特殊需要關懷中心到光鹽健康園地電視節目,再到癌症病友關懷.....我一邊看到義工們忘我的辛勤的付出,一邊也看到被幫助的人們發自肺腑的感激與感動,更看到越來越多的人被引領到主耶穌基督的面前,只因著他們在生命中艱難的時刻被這樣既細微又博大的愛所吸引,他們欣喜地找到了流淌在義工們身上的愛的源頭.....目睹光鹽社事

工的果效,我常在慨歎不知是哪位前輩,有著怎樣的遠見,又在何種動力的驅使下創辦了光鹽社呢?感謝神,這次訪問黃牧師,解答了我的疑問,又帶給我更多的感動。

光鹽社的起源---從「走進來」到「走出去」

「你們是世上的鹽.....你們是世上的光.....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。」

(馬太福音5:13-16)

專修基督教教育和領袖教育的黃牧師三十年前從香港被邀來到HCC曉士頓中國教會,10年後去西區拓展植堂,繼而留在西區中國教會牧養教會。在數十年的教牧生活中,黃牧師發現了一個瓶頸---教會對社區的吸引力不大,教會在各樣的社區活動中也很難融入,要叫人「走進」教會是一件很困難的事。

今天的他回想起來還是感慨萬分:「一方面,我知道很多基

督徒都以傳福音為自己的使命,很想傳,卻覺得很難傳。另一方面,我聽到社區裡頂需要幫助的貧窮困苦或者生病之人對我說,我們不要去教會,因為你們根本不關心我們,你們一說話就是要來教會要信耶穌,但是我們平常需要幫忙需要關心的時候,你們卻不理不睬.....這話聽得我很心痛。神給我啟示和感動,讓我想到馬太福音裡主耶穌要

我們**做鹽做光**的教訓。鹽要去調和世上的甜酸苦辣,光要放在燈臺上才能照亮人,基督徒若只坐在教會裡面,在莊嚴聖潔卻局限的空間裡獨善其身,如何將光照在人前?如何讓人見到我們的好行為,再將榮耀歸給在天上的父?所以,我想,我們走出去!弟兄姐妹要從不同的教會走出去,一起融入到社區中去!要通過各樣的形式接觸廣大的人群,用基督給我們的愛心在實際的生活中給他們說明,當他們想要知道我們為何有這樣的愛心,我們便可以告訴他們因為天上的父就是這樣白白地施恩給我們.....」

哦,原來這就是故事的起頭。我深深地贊同,不停地點頭稱是。當年耶穌和使徒們一直走出去四處奔波,不斷醫病趕鬼或喂飽饑餓的人群,人們被耶穌的仁慈憐憫和大能大力所吸引,才都蜂擁在他身後聽他傳講天國的道理。所以我們也只管盡心盡意地關懷和服侍就可以了,在人們心裡稀奇的時候,我們就真誠地分享耶穌的愛是如何感動我們,讓我們聽從他並效法他,這樣就會有更多的人想要進來教會瞭解更多耶穌的愛啊!當年因著黃牧師的提議和推動,有了光鹽社的雛形,弟兄姐妹們開始從教會走向社區,以生命關懷生命,用生命感動生命,實實在在地體現了耶穌關愛世人的憐憫心腸,光鹽社在休士頓整個華人社區的影響力越來越大。

光鹽社的發展——看見神的手親自做工

「若不是耶和華建造房屋,建造的人就枉然勞力;若不是耶和華看守城池,看守的人就枉然警醒。」(詩篇127:1)

因為光鹽社的事工牢牢建立在聖經真理之上,這十五年來,神不斷感動有各樣恩賜的人加入到光鹽社義工的團隊。這些弟兄姐妹完全憑自己的愛心和從神而來的感動,無償奉獻出了自己大量的時間精力,將光鹽社在社區的眾多事工都帶入到新的領域和高度。看著光鹽社2012年服務成果的報告,黃牧師不住稱讚神的恩典和大能:「看看這些,都是我當年曾經想做,但是卻沒有時間去做成的事。我推動光鹽社成立之後,神親自帶領和引導眾多弟兄姐妹,真心實意,不怕困難,擔當起這艱巨又美好的事工。這十幾年來,光鹽社在他們的努力下,真的是實現了我當年的夢想啊!」

凡合神心意的,祂必恩待。我想起聖經中說,「世人哪,耶和華已指示你何為善。他向你所要的是什麼呢?只要你行公義,好憐憫,存謙卑的心,與你的神同行。」(彌迦書6:8)神要我們行公義,好憐憫,我們若如此行,祂必與我們同在,替我們掃平障礙,給我們加添力量。

光鹽社的成立和這些年的發展足以見證神恩手的推動。光鹽社是完全靠義工來服務、靠社會各界慈善捐款來維持日常開支的非營利組織。從黃牧師當年組織的「父親節嘉年華會」開始,到如今的「特殊需要關懷中心」、「癌友關懷網」、「心靈加油站和粵語飛揚廣播節目」、「光鹽健康園地電視節目」,還有每年的冬衣和舊書捐贈,募款為清貧小學生購買文具,光鹽社已經給不計其數的有各種需要的人們提供了

免費服務。2012年截止到10月份,光鹽社的**226名義工**,提供了**11,343小時**的服務,另外還有很多義工由於太忙而未曾留下服務記錄。由於近年來互聯網的迅速發展,光鹽社的月刊年刊、開設網站(www.light-salt.org;www.light-salt-cancer-care.org),也包括電視和廣播節目又將光鹽社的服務人群擴大到了全美國以及美國以外的地區.....若不是神的恩典,哪裡能有這樣的茁壯成長?!

看著這些印刷的文字和資料,仿佛看見神親自在給光鹽社這顆小苗澆水施肥,枝繁葉茂的現在,祂在天國欣然微笑。這又讓我想起今年親眼所見從中國來休士頓治病的癌友和親屬陸陸續續受洗歸主,每逢見證洗禮的時候,都更強烈地體會到神的奇妙恩典。社區關懷和福音事工原來根本不衝突,社區關懷原來可以做福音事工的橋樑,引領更多人歸向基督!這不也正是黃牧師當年的夢想嗎?

光鹽社的未來展望——「做鹽做光」 要並行 盼望社會多支援

聽黃牧師娓娓道來光鹽社的過去和現在,兩個小時飛快而逝。雖然由於神的保守,光鹽社的事工日益成長,可是黃牧師也提到,在這其中很多義工也經歷委屈辛酸。最突出的就是一些被關懷的人在接受說明之時表示出極其的不理解,他們不相信有這樣無私的愛,對義工們真誠的付出產生懷疑,進而有一些不尊重的言行。義工們絕大多數是基督徒,他們每個人都經歷了各樣的坎坷崎嶇,是神在絕境中醫治了他們的身體或靈魂。是神親自點燃了他們的愛心,讓他們甘心完全獻上自己,做傳遞神大愛的器皿。他們付出大量的時間和精力,忘我地服侍他人,而光鹽社在經費稍稍有餘的時候才能貼補他們一點汽油費。只因為他們是為神做工,根本不求任何物質回報,所以對於這樣的誤解和打擊,在被傷害後都能憑著主的愛去諒解和饒恕,依然無怨無悔去付出。黃牧師想請求社會大眾對光鹽社義工們的辛勞能夠多多體貼和支援,這樣他們會有更飽滿的熱情去服務更多有需要的人。

快要結束訪談的時候,黃牧師坦誠地表達了他對光鹽社未來發展的期望,「我們的目標是要做鹽和做光。現在光這個部分做得很好,感謝主,求主繼續保守。但是做鹽這個方面還不夠。鹽是防腐的,調味的,而且耶穌把鹽還放在光的前面,就說明做鹽是多麼的重要。我希望光鹽社以後對社會更加有擔當,對世俗的錯誤觀念或當權者頒發的不合神心意的法律法規等都能提出不同的見解,發出不同的聲音,讓基督徒的聲音多多被社會聽到。」

做光做鹽是我腦海裡慣有的順序,經黃牧師提醒,這次我才注意到聖經裡做鹽在做光之前。無論如何,鹽好似代表基督徒的社會責任,光則代表基督徒的福音責任,兩者相輔相成,是把雙刃的劍,都要深深刺入到這個世界中,才能打破陳腐,刺破黑暗,在這末世的光景裡給世人帶來永恆的生機和盼望。

深深祈求光鹽社在新的一年中能夠蒙神更大的祝福,為神所用,成為祝福更多人的愛的管道!

十年過往

高唐萬千

參加十二月七日光鹽社新辦公室開幕。前幾天心中躊躇,不知該不該去。自憐年事已高,還能做什麼事呢? 禱告中似乎神提醒我祂的選召我還未做完。本想和過去夥伴打招呼就溜,沒想到說著看著就不想走了。

更意外的是竟被第一個叫起來表揚。主阿,你真聽了我禱告,愈是卑微的您愈高抬。真感到雖然過往我曾不懂如何援用義工,不很通人情世故,徵求會員緊迫釘人等。但您似乎只記得我的好處像順服的一股傻勁.....到如今你沒有放棄我。這世上除你以外及主內的弟兄姊妹,還有誰能這樣呢?

看到光鹽事工的發展,想起在一次聚會結束,人盡散去。自己一人禹禹獨行回家,說了句:「我不知道自己在這裡做什麼?(因癌症工作伊始,看不出有什麼果效)」走在我後面鎖門的張海聽見,回了句:「你走在前面,自然後面就有人跟上來了。」實在是祂藉著這位忠心的張先生一句話大大安慰鼓勵了我。

好高興看到美華,記得她有次問:「光鹽社有關懷自閉兒童的嗎?」我的回答:「目前看起來不太可能?不如我們自己來做起?」當時心中很悲哀,以為若有可能,恐怕這輩子我看不到

了。當我今天看到諸多服事特殊兒童的姊妹弟兄,有說不出來滿足的喜樂。

多年來 每次看到福真,她是個癌症倖存者,卻沒有一次看到她有倦色。雖然有時遇癌友需幫忙,總不得不找她,因她總是最早回應你的----,每次也很感對她有些不公平。看到紅濱擔負這麼多事工。認識她們的,應不得不承認保羅在他書信中所說:「我們在一切患難中他就安慰我們,叫我們能用神所賜的安慰,去安慰那遭各樣患難的人。」(林後二:4) 受患難的當時是痛苦的,但確實為經煉過的人,結出美好信心的果實。

十年過去,想到主的話說:「我們原是祂的工作,在基督裡造成的,為要叫我們行善,就是神所預備叫我們行的。」(弗二:10)

聖誕已臨,接獲當年一起抗癌朋友的卡片,甚至有附贈禮物的。叫我不能不嘆息說:「加我數年,讓我更多的學習,始不再犯大過吧? 謝謝他們,更謝謝智慧、能力特強的我們的主!」



光鹽社(Light and Salt Association)

9800 Town Park Drive, Suite #255, Houston, TX 77036

Phone: 713-988-4724; Websites: www.light-salt.org; www.light-salt-cancer-care.org

「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」

光鹽社是政府註冊的 501 (c) (3)非營利組織，其宗旨是結合休士頓華人社區的人力與資源，關懷並照顧休士頓地區需要幫助的人。自 1997 年成立以來，光鹽社推動的活動有：父親節嘉年華會、老人公寓探訪、捐文具給貧苦學童、冬衣捐助、賑災、華人廣播網”心靈加油站”。2001 年成立癌友關懷網幫助華人癌友並提供癌症教育，倡導早期篩檢的重要性。2007 年成立了休士頓地區第一個華人乳癌互助小組，藉以服務華人乳癌病友、家屬和想認識乳癌的華裔婦女。2008 年成立特殊需要關懷中心幫助有特殊需要的家庭。2009 年成立廣東話生活福音廣播節目-「粵語飛揚」。2011 年成立西北辦公室，服務西北華人社區。2012 年成立健康園地，倡導癌症預防與健康飲食。藉著您的鼓勵與贊助，光鹽社才能繼續提供免費服務給需要幫助的人。如您願意捐獻支持光鹽社服務項目，捐款支票抬頭請寫: Light & Salt Association，捐贈收據可依法抵稅。支票請寄光鹽社辦公室 (9800 Town Park Drive, Suite # 255, Houston, TX 77036)。

光鹽社 2012 年服務成果 (226 義工, 11,492 時數)

光鹽社癌友關懷網

• 專題講座:	15 場 810 人次
• 一般互助小組:	6 場 210 人次
• 乳癌互助小組:	8 場 146 人次
• 社區健康宣導:	12 場 988 人次
• 關懷者訓練營:	5 場 158 人次
• 電話諮詢, email 及後續關懷:	2,045 人次
• 關懷探訪:	147 人次
• 免費中英文癌症資訊,及書籍:	7,820 人次
• 交通接送:	295 人次
• 病患輔導及資源轉介:	388 人次
• 就醫翻譯:	178 人次
• 容光換髮班:	13 人
• 營養諮詢:	96 人
• 篩檢: 乳房攝影 (78 人), B 型肝炎篩檢(177 人),聽力篩檢(32 人)	
• 長輩探訪:	16 人次
• 網站, YouTube:	33,069 點閱
• 月訊:	12 期 Mail-1,877 人次,E-mail-7,540 人次
• 年刊:	1,500 本
• 編譯「乳房資源手冊」	250 本及活力計畫手冊 55 套

特殊需要關懷中心

• 關懷中心每月聚會 (包括家長和兒童):	平均每月 45 人
• 安排有關特殊需要的專題講:	7 場 179 人
• 對有特殊需要的家庭和個人提供關懷和幫助:	3 次 78 人
• 組織特殊需要的家庭和個人積極參與社區活動:	8 場 285 人次
• 音樂教室:	
手鈴樂隊表演	5 場 80 人次
音樂教室練習	8 場 85 人次
跳舞練習	1 次 12 人次
• 手工及烹飪課:	8 次 161 人次
• 家長開會:	6 次 171 人次
• 網站(www.lightsaltsncc.org)	5,286 點閱; 編譯「資源手冊」800 本

光鹽社廣播節目-粵語飛揚

廣東話廣播部節目 (星期一至星期五, 下午三點到三半點, AM 1320)

- 新聞摘要: 包括美國及國際新聞。
- 金玉良言: 用聖經金句, 套用在日常生活中。
- 星期一-聖經故事: 由陳積勛, 林爾玫, 黃靜音主持。
- 星期二 - 耶穌與你: 由陳永明教授主持
- 星期三 - 生活小常識 週末好去處
- 星期四 - 人與人之間: 由梁兆山 及 林爾玫主持。
- 星期五 - 文化點滴 讀書樂 (郵師母介紹好書)

“粵語飛揚”網站: <http://fly1320.webnode.com>

在 2009 年六月份, 本台節目已經實現網上重溫, 故此, 我們的對象已跨越曉士頓地區, 我們的聽眾已遠達中國, 香港, 台灣, 澳洲, 法國, 英國, 馬來西亞, 星加坡, 捷克, 美國各州。2012 年 1 月至 11 月份上網獨立人次超過 17,176 人, 上網次數共 34,812 次, 節目點擊率超過 1,433,000 次, mp3 下載則超過 132,941 次。

光鹽社廣播節目-心靈加油站

訪談見証系列 (56 集): (星期一, 上午九點半到十點, AM 1050)

董牧師談中外信仰	臺灣名模韓黛嘉訪談 幸福的母親
基督教的世界觀	阿芳姐妹 在歌聲中頌讚主
史耶西牧師 東方之路	天堂是如此真實
情人節專題: 愛的真諦	歡度新春, 福杯滿溢
第二代移民信仰問題	高牧師訪談 追隨主的事務
高師母訪談 姐妹信仰方向	禱告的大能
陳師母訪談 以基督為主的婚姻	冰冰姊妹回國宣講福音見證
生命的更新 I	Kevin 弟兄訪談 跌倒時遇見神
生命的更新 II	Nancy 姊妹 福音遍天下
王雯雯姊妹採訪: 宗教藝術	為未出世的宝宝禱告
科學與信仰	超越時空的神言
福音在中國	轉角處遇見神-郝弟兄歸主見證
口舌的智慧	兩代人的信仰
基督徒華商會專訪	深層的內在醫治
婚姻里的愛之語	帝花園里的小花
給孩子最好的 10 件禮物	孩童的愛之語
特別的教養給特別的你	獎勵與懲罰
做合神心意的父母	明白自己的在神國裡 ID
與神同行同工	領受更豐盛的生命
天天用信心支取恩典	成為合神心意神的兒女

光鹽健康園地節目表 (6 月開播) iTV55.5 8-

光鹽健康園地- 陳康元醫師, 陳王琳博士, 鄧福真博士
 強身免疫有妙方 - 陳康元醫師 陳王琳博士
 肺癌-廖仲星醫師 認識肺部疾病-趙之獄醫師
 淋巴瘤-胡桂英醫師 肝移植手術--潘人榮醫師
 肝膽相照話肝炎 -陳正德醫師 乳癌- 沈潔女士
 認識大腸健康與病變-岑澤濤醫師 胰脏癌治疗最新进展- 洪明奇醫師
 癌症的偵測與預防-陳康元醫師及王琳博士 癌友感恩分享
 中醫哲學與簡易療法-梁慎平博士 歡樂聖誕

其他社區關懷服務

1. 冬衣和舊書捐贈
2. 參與休士頓愛心組織募款為清寒小學生購買文具。

一般癌症與健康專題

1. **強身免疫有妙方**
2. **發炎、營養和生活形態：它們如何相聯？**
3. **健康生活型態及癌症預防**
4. **中醫哲學與簡易療法**
5. **「淺談養生保健」**
6. **肺癌的症狀，診斷，預防，和治療新知**
7. **漫談肝炎與肝硬化**
8. **西醫預防學**
9. **認識和克服「疲勞」**
10. **認識憂鬱症和照顧者疲乏**
11. **重整生命-邁向健康**
12. **認識緩和療護和安寧療護**
13. **癌細胞喜歡糖份嗎？**
14. **美容產品和癌症：你有風險嗎？**

強身免疫 有妙方



陳康元醫師和陳玉琳博士

人的身體內有一套精密的免疫系統，幫助我們維護健康，預防疾病，防禦感染，判斷異物，制作抗體，甚至預防癌症。如果我們希望這套免疫系統善盡其職，擁有一個常久而又有朝氣的人生，就應該對自己的健康負責，朝著以下的兩個方針來努力：

首先就要減少「免疫系統」不必要的工作負荷量；也就是說：不要讓我們的免疫系統「常常加班，超時工作」，以至「疲憊失效」。這包括：避免或減少有害身體健康的食品及家常物，改善不良生活習慣。

其次要更進一步，幫助輔佐免疫系統，使它有一個發揮功能的最佳環境。這可以從三方面來著手：注重營養，按時運動，並且還要維持正常的體重。

美國癌症研究總署 (American Institute for Cancer Research) 的報告指出：降低癌症風險取決於我們「動多少」、「重多少」、「吃什麼」。報告中進一步說明，不論什麼運動，只要每日動30分鐘以上，保持健康的體重，而且以植物性食品為主，少吃紅肉，避免加工肉制品，就能強身免疫，降低癌症風險。

「皮下脂肪」讓人看起來覺得胖，但是對健康的影響並不是很大的；最嚴重的是「腹內脂肪」，因為油酯把內臟器官重重包圍，以至損傷了這些器官的功能，因此癌症、心臟病、高血壓、糖尿病的風險都大大的增加了。此外，「油酯細胞」可以產生雌激素(estrogen)，進而促進細胞分生，有「促癌性」。與肥胖有關的癌症風險包括腸癌、子宮癌、乳腺癌、…。油酯細胞也可以產生許多不同種類促進「發炎上火」的血清蛋白質，有損人體的免疫系統。

當我們把體重身高同時較量的時候，「亞裔」比其他的族裔有較高比例的「腹內脂肪」，因此外表看起來也許不怎麼胖，可是要小心腰圍，多做腰部運動。世界衛生組織對肥胖症的定義是：體重身高的指數(BMI)超過30。所為BMI指數，就是體重（公斤）除以身高（米）的平方之指數。而「亞裔」因為體格較小，腹內脂肪在比例上就會有較多的現象，所以體重身高的指數(BMI)應該維持在18.5-23.9，這是健康指數；而24.0-27.9算是過重，超過28.0就是肥胖症了。現在市面上很容易買到同時可以計算BMI指數的磅秤，而且根據你輸入的身高，顯示你的體重是否健康。

根據美國醫師學會及內科醫學檔案的研究報告，每天吃維生素補充劑的人，對壽命有負面的影響，反而折壽。因此我們鼓勵多吃天然食品。若是補充維生素，因為亞裔體格較小，可以只用美國每天標準劑量的一半或四分之一。

植物性的化學元素(phytochemicals) 簡稱「植化素」；它和維生素與礦物質不同，沒有營養價值，卻有抗氧化，消除自由基，保護細胞不受傷害的功能，更能輔助其它維生素發揮最有效的生理機能，是我們強身免疫，對抗疾病不可缺少的元素。

蔬果中含有上千種的植化素。根據美國癌症研究總署AICR的推薦，每一餐食物都需要多元化，每天至少吃5到7種不同顏色的蔬果，使各種各類的植化素互相之間產生「協同作用」，發揮最大的防癌與抗癌果效。蔬果的比例最好是：80%的蔬菜，20%的水果。

此外，全穀類食物不但含有豐富的植物性蛋白質、使血糖與胰島素不易升高的纖維性碳水化合物、天然的維生素與礦物質，也蘊藏著豐富的植化素，都是抗癌防癌與增加身體免疫機能不可缺的營養素。



發炎、營養和生活形態： 它們如何相聯？



Bharat Aggarwal 博士主講

鄧福真 整理摘要

5月5日德州大學M.D. Anderson癌症中心傑出教授和暢銷書作者Bahart Aggarwal 博士，將十多年來研究開發與慢性疾病的相關知識，為華人同胞做了場精彩且非常實用的演講。

首先，Aggarwal 博士告訴大家，今天的演講將回答三個問題。第一是什麼是發炎？第二是哪些因素會造成身體上的發炎？第三是哪些植物和香料可以抵制身體內部的發炎？

什麼是發炎 (What is inflammation) ?

發炎就好像火一樣，日常生活中，我們需要用火柴煮食物，冬天的火爐可以避寒，這些火是我們可以掌控且對生活有益的。但是，當火失控時，如火災，可以把整個房子甚至性命都毀了。同樣的道理，體內細胞內有種成份，名字是Cytokines與發炎有關。身體需要此元素來抵制感染 (Infection) 但是。如果體內發炎過多，就如像火燒房子一樣會對身體造成許多疾病。很多慢性疾病如風濕性關節炎、癌症、糖尿病、失智者都是與體內的過度發炎有關。

大約在第一世紀時，一位羅馬醫生 Cornelius Celsus為發炎做下列定義：熱 (heat)、痛 (pain)、紅 (redness) 和腫 (swelling)。早在1850年，一位德國研究員Rudolf Virchow已經證明慢性疾病如關節炎、肌肉萎縮、癌症、氣喘和失智者與發炎有關。在英文中，很多疾病的字尾有“itis”都是與發炎有關，這些疾病可發生在身體的不同部位 (見表一)。

表一: 疾病 與發炎發生在身體的部位

疾病	發炎發生在身體的部位
Arthritis	Joints
Bronchitis	Bronchus
Sinusitis	Sinus
Gastritis.	Stomach
Esophagitis	Esophagus
Pancreatitis	Pancreas
Meningitis	Brian
Rhinitis	Rhina
Gingivitis	Gun

目前已有超過150種疾病證明與發炎有關。許多癌症也證明與發炎有關。造成發炎與慢性疾病相關的關鍵元素是NF-kappaB (kB)。這個元素在細胞裡就好像是開關器。如果能抑制此開關器打開，便能抑制慢性疾病的發生。NF-kB細胞內免疫系統的一部分，身體需要它來抵抗感染，但是當它失控時，會導致各種慢性疾病的發生。

什麼因素造成發炎呢？

生活中很多因子可以增加發炎的機率，這些因子包括酒精/飲酒、環境污染、肉類 (烤肉、炸和薰肉) 細菌 (優門杆菌)、病毒 (如Herpes-HPV)、吸煙、壓力、幅射 (如日晒)。2004年American Journal of Clinical Nutrition 由Alyado領導的研究團隊証實，吃油炸食物、薰制肉品如：香腸等會引起 NF-kB 發生作用，進而導致體內發炎。壓力也會促成 NF-kB 發生作用，促使體內發炎，並進而可能造成癌症。

生活形態、發炎和慢性疾病

Aggarwal博士最近出了一本書，書名是Inflammation, Lifestyle and Chronic Diseases: The Silent Link-此書描述發炎，生活形態和慢性疾病的潛在關聯。目前美國人的生活形態與以往很不同。

第一，美國人的平均壽命延長很多。1900年時平均壽命只有51.5歲，2001年是80.1歲，2010年全美有53,364人超過100歲。1950年只有2,300位，最長壽的人活了122歲，在1997年去世。年齡越高，慢性疾病的發生率也相應的提高。他在加州大學柏克萊分校的指導老師Len Hayflick教授。目前是83歲，他的母親是105歲。根據這位老師，健康的生活就是：順其自然 (take as it arrives) 的生活方式。不吸煙、不喝酒和永不退休。

第二，美國是全世界肥胖症最嚴重的國家。根據世界衛生組織預計2015年全世界有23億人口是超重的，其中，7億是肥胖，肥胖佔可以預防的死亡人口中的15%，這個數據超過其他因素和酗酒、用藥、交通意外事故、槍殺和性傳染疾病的總和。肥胖目前影響34%的美國成年人和17%的小孩，每年大約花費一仟五百億的經費。

糖尿病 (Diabetes) 是另一項與發炎有關的慢性疾病，全世界糖尿病患者中，印度人是第一位 (三千二百萬)；中國人是第二位 (二千一百萬左右)；美國人口是第三位 (一千八百萬左右)。但是，美國人口總數遠低於印度和中國總人口數。因此，就患者佔全國人口總數來比美國人中患糖尿病患者比例是相當高的。

癌症發生率美國也是全世界第一 (每十萬人口中有301個案的)。印度和中國地區是最低 (低於100)。以攝護腺癌 (Prostate Cancer) 的數據來看，美國每十萬男性人口中有124.8位是患有攝護腺癌，相關數據在中國是1.6；印度是4.4；巴基斯坦是0.3。以日裔美國人為例，新移民的罹患乳癌的比例最低，第二代、第三代和第四代的乳癌發病率則逐漸提高。目前全世界大約有一千萬人被診斷出患有癌症，其中七百萬人會因癌症死亡。預計2030年全世界大約有二千萬人罹患癌症，一千四百萬會因癌症死亡。

癌症是一項可以預防的慢性疾病，但是需要徹底的改變生活形態。Aggarwal博士指出：30%的癌症是與吸煙有關；18%是因感染造成；7%與污染和輻射有關；只有5%至10%與遺傳基因有關。總而言之，生活形態因素造成體內無法控制的發炎，並進而發展成為慢性疾病包括癌症。

如何抑制體內的NF-kB 發生作用？

慢性疾病是因長期發炎造成，因此需要長期治療。目前在醫療體系使用下列藥物來控制發炎：阿司匹林 (Aspirin)、Metformin和Statins。但是長期服用這些藥物有副作用，且這些藥物對藥商和研究機構帶來巨額的商業利益。紐約時報2009年發表一篇文章諷刺目前藥商和學術界的關係：“Sloan School of Management at MIT and the Harvard Business School have created “Pharmer’s Market”. However, we need a “Farmer’s Market” (麻省理工學院和哈佛大學商學院為我們創造“藥商”市場，但是事實上，我們需要的是“農夫”市場)。

Aggarwal博士指出：一些天然植物和香料如桑黃禹錫 (Sang Hwang Mushroom) (日文稱 Meshimakobu, 中文 Sang gen；

韓文稱 Sanghwang)。幾千年來，Sang Hwang 已經被用在治療胃腸方面的疾病，瀉肚、出血和癌症。這個植物形狀如屋頂，味苦野生的長在桑樹 (Mulberry) 上，顏色是深棕色到黑色。韓國人把它當茶來喝。醫學始祖 Hippocrates 說，早在二千五百年前人類就已知“食藥菜同源”的概念 (Let food be thy medicine and medicine be thy food)。

許多植物中的一種成份 Resveratrol, 可以阻礙 NF-kB 發生作用，這些植物包括花生、紅葡萄、藍莓。另外，十字科蔬菜中的 Indole-3-Carbinol 也可以阻礙 NF-kB 發生作用，這些蔬菜包括中國常吃的蘿蔔、小紅蘿蔔、包心菜、大白菜、花椰菜等等。

另外一個元素 Tocotrienols 是21世紀的維他命 E，對癌症和慢性疾病有潛在的抑制作用。這個元素可在下列植物裡發現：棕櫚 (Palm)、稻米、小麥米、燕麥、大麥。

Aggarwal博士研究也發現很多香料會抑制 NF-kB 發生作用，這些香料如薑黃素 (Curcumin/Turmeric)、Fennel、紅辣椒 (red chili)、Cloves、Fennegreek、Holibasil。在印度，薑黃素已經被用在治療各種疾病。在 Aggarwal博士的研究中也發現薑黃素的抗氧化效果比一般維他命來的高。最後 Aggarwal博士建議大家在日常飲食中加入各種香料。印度人平常食物中加入各種香料，這也是為什麼印度人的癌症發生率遠遠低於美國人的癌症發生率。

由於時間關係，Aggarwal博士必須終止演講，謝謝 Aggarwal博士把高深醫學理論運用這淺顯易懂的方式呈現出來，衷心祝福 Aggarwal博士身體健康、永不退休，繼續尋找天然的抗癌和治療慢性疾病的元素，造福人羣。



發炎、營養和生活形態

健康生活型態及癌症預防

主講：Sahai 醫師

孫紅濱 摘要整理

光鹽社于4月7日星期六假華人聖經教會舉辦了一場關於健康生活的講座，是由 MD Anderson 癌症中心一般內科醫療主任 Sahai 醫師主講健康生活型態，癌症預防及認識營養補充劑和高脂肪飲食。Sahai醫師畢業於路易斯安那州 Tulane大學，獲得生物化學學位之後，在德州大學 Galveston 醫學院獲得醫師文憑。畢業後 Sahai 醫師曾經在德州大學休士頓醫學院健康中心實習受訓和曾任 MD Anderson癌症中心 Perioperative Assessment 中心主任，現任 MD Anderson 癌症中心一般內科醫療部門主任。

大多數人認為癌症與家族遺傳有關，根據美國防癌協會統計數字，是的，有些人得癌症可能因帶有某種遺傳因子，例如有些人患乳癌因本身帶有BRCA1和BRCA2基因。但是與遺傳有關的癌症只佔約百分之十。百分之八十至九十的人得癌症與非遺傳因子有關，例如抽煙，過重，飲食習慣，和環境汙染。

統計數字顯示，在美國大約三分之一的人因癌症死亡可歸因於不良飲食習慣和不足體能活動。這些不良習慣也同時會增加個人得心臟疾病和糖尿病的機率。另外統計數字也顯示，在美國人口老化，各種罹患慢性病的人口增加。

2012年3月28日發表的資料表明，總體上，癌症死亡率自20世紀90年代初以來持續下降。2004年和2008年間，平均每年死亡率下降1.6%。從2004年到2008年，所有癌症的發病率男性每年下降了0.6%，而女性基本穩定。在美國超重和缺乏足夠的體能活動是主要的癌症發生原因，而這個原因是可以避免的。因此建立正確的生活和飲食習慣對一個人的健康和減少疾病和癌症罹患率是非常重要的。

超重帶來下列的癌症風險：

食道腺癌，結腸癌和直腸癌，腎細胞癌，胰腺癌，絕經後女性乳腺癌，子宮癌。有相關證據表明還可能與其他癌症有關，包括甲狀腺，肝，膽，和造血系統癌症(白血病和多發性骨髓瘤)。

缺乏運動帶來下列的癌症風險：

結腸癌，更年期後乳腺癌，子宮內膜癌 那麼如何維持健康的生活習慣呢？不論你是身體很健康從未患病的，還是正在癌症治療中或是已治療完的癌症倖存者，原則都一樣的。美國心臟協會列出簡單的7條準則：

1. 多做運動，
2. 控制膽固醇，
3. 吃得健康，
4. 減重，
5. 控制血壓，
6. 降低血糖，
7. 停止吸煙

1. 運動

每週150分鐘的適度運動。適度運動是指你一邊運動可以一邊說話，但不能唱歌。每天走路30分鐘，每週5天，速度是一分鐘100步。也可以是打高爾夫球，修剪草坪，Wii Fit健身，自行車，游泳。75分鐘的劇烈運動。劇烈運動是指你一邊運動，一邊可以說幾個字而已。可以是跑步，騎自行車，游泳，踢足球，舉重。運動對癌症的影響：在結腸癌和乳腺癌倖存者中，那些經常運動的人，比那些不經常運動的人，明顯延遲復發，降低死亡率，提高生活品質。

2. 控制膽固醇

血總膽固醇應低於200 mg/dl 高密度脂蛋白(好膽固醇)：低於40 mg/dl是危險因素，超過60 mg/dl是有保護作用的。低密度脂蛋白(壞膽固醇)：最好小於100 mg/dl。甘油三酯：最好低於150 mg/dl。

我們看到有很多的健康指導，美國心臟協會，美國糖尿病協會，美國癌症協會，還有新發行的癌症倖存者的膳食指南，強調飲食平衡和大量攝入纖維，這是在很大程度上已認可的主要的預防癌症和其他慢性疾病的飲食建議。

3. 吃得健康:

美國心臟協會的2010年美國人飲食指南指出,

水果和蔬菜: 每天至少4.5杯:

魚: 一個星期至少兩份, 每份3.5盎司

富含纖維的粗糧: 至少有三份, 每份1盎司

鈉: 每天少於1500毫克含糖飲料: 一個星期不超過450卡路里(36盎司)

堅果,豆類和種子: 一個星期至少有4份

加工肉製品: 一個星期不超過2份

飽和脂肪:小於攝入總能量的7%.

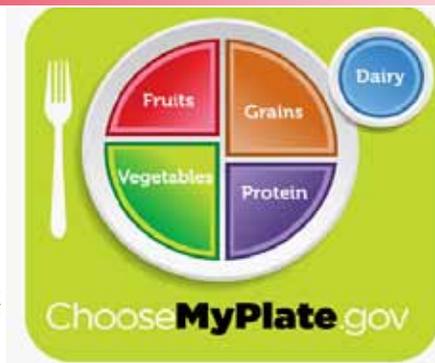
使用食物作為營養源, 而不是膳食補充劑。請參考網站: ChooseMyPlate.gov, 這個網站可以說明你獲取您的個人化的營養和運動計畫。記錄你的食物和體能活動, 獲取資訊和支援,以說明你做出健康的選擇並提前計畫。

4. 減重:

美國肥胖人口逐年增加, 71%的癌症倖存者超重/肥胖 :
超重為BMI值25 kg/m²或以上 ;
肥胖是BMI值30 kg/m²或更高;
病態肥胖是BMI值35 kg/m²或更高;
需要運動每週5天, 每天超過30分鐘,
減少熱量, 要減重的話, 每天要消耗500到1000卡路里, 消耗3500卡路里才能減掉1磅的脂肪

5. 控制血壓 : 正常血壓

Blood Pressure Category	Systolic mm Hg (upper #)		Diastolic mm Hg (lower #)
Normal	less than 120	and	less than 80
Prehypertension	120 – 139	or	80 – 89
High Blood Pressure (Hypertension) Stage 1	140 – 159	or	90 – 99
High Blood Pressure (Hypertension) Stage 2	160 or higher	or	100 or higher
Hypertensive Crisis (Emergency care needed)	Higher than 180	or	Higher than 110



6.降低血糖:

糖尿病前期: 57萬人肥胖, 缺乏運動, 高血壓, 血脂異常

糖尿病: 診斷出的:1790萬人, 尚未診斷出的: 570萬人;新增病例:每年20歲及以上的人口中, 新診斷出的糖尿病160萬例。60歲及以上的人口中患有糖尿病患者1220萬人,占23.1%。

糖尿病的危害: 心臟病死亡率增加2到4倍, 中風的風險增加2到4倍, 失明和腎功能衰竭的首要原因, 導致神經病變,牙科疾病和截肢的原因。

糖尿病預防計畫, 對大量的糖尿病高危人群的預防研究,表明生活方式干預對在3年期間糖尿病的罹患率減少了58%。其中60歲或以上的成年人甚至減少更多,71%。

7. 停止吸煙:

在美國吸煙是死亡的最重要原因,而這是可預防的。每年近443,000人死亡與吸煙有關。49,000人是吸二手煙。其中超過135,000人是患有與吸煙相關的心血管疾病。你知道, 吸煙會導致癌症嗎?

肺癌: 90%的男性和83%的女性由吸煙引起

膀胱癌(主要的可預防的危險因素): 三分之二的男性和三分之一的女性是由吸煙引起

喉癌: 70%由吸煙引起,89%吸煙+飲酒

胃癌: 風險增加2倍

子宮頸癌: 如果你吸煙,風險增加50%, 急性髓細胞性白血病

美國心臟協會心臟分數: 請參考網站:HTTP://mylifecheck.heart.org/ 該網站可幫你評估你目前心臟健康情況, 0-10評分, 幫你達成你的健康目標。美國癌症協會對癌症治療期間和之後的營養和體力活動, 給出類似美國心臟協會的指導。

這裡有一個網站: RealAge.com, 這個網站裡會問各種有關你的健康, 習慣, 人際關係, 飲食, 健身運動等問題, 來計算您的實際年齡, 相比你的「真實年齡」, 越年輕越好!這是好玩而已, 僅供參考。綜上所述, 根據目前的資料,建議飲食原則包括低脂肪,高蔬菜和水果含量, 和高乳製品和鈣含量, 避免高能量的攝入,過

中醫哲學與簡易療法

梁慎平 博士中醫師主講

鄧福真 摘要

四種食療原則：

「熱者寒之，

寒者熱之，

虛者補之，

實者瀉之」

癌的發生

內虛

失控與失調

血郁與七情不節

外邪和遺傳因素

每年11月開始，先是感恩節和聖誕佳節，接著是新年和中國年，不管是中國人或外國人也好，佳節期間總少不了美味佳餚，怎麼吃才是適當，尤其是和中醫的保健養身原則。11月3日光鹽社健康講座，很難得邀請了華美中醫學院院長，著名中醫師梁慎平博士來為大家講解中醫哲學與簡易療法。梁院長具有40年的中醫臨床，教學和行政經驗，經常受邀到世界各地演講，他曾任德州針灸協會會長和理事。現任全美中醫華裔聯合會副主席和世界中醫聯合專家委員會副主席。

梁院長首先介紹中醫的陰陽五行的概念與大自然界的緊密關係，接著講解中醫看診基本原理及如何做簡易自我體質檢測。下列各種體質的特徵：

1. 熱性體質：心煩氣躁喜冷飲，全身常熱亦怕熱，面耳通紅，喜冷飲，舌偏紅且苔厚黃，尿黃液少便乾秘，口乾舌燥並苦臭；
2. 寒性體質：手腳冰冷，怕冷惡風，唇蒼臉白，舌淡紅苔白滑，尿多色淡，腹瀉便稀，神虛話少，有氣無力，喜熱飲，惡飲水；
3. 實性體質：體強肌壯聲宏亮，氣粗力足活動大，大便秘結小便黃；
4. 虛性體質-陽虛：易倦，乏力，好睡，怕冷，臉色蒼白，喜熱食，陽痿早洩，性慾減，小便頻繁，易腹瀉；

5. 虛性體質-陰虛（陰血不足，有熱象）：形消瘦疲，兩頰赤紅，口乾舌燥，頭昏眼花，心煩氣燥，失眠盜汗，便乾尿黃，舌紅苔白；

6. 虛性體質-氣虛（陽氣不足，無寒象）：臉白，氣懶，體倦，無力，氣短，虛汗，頭暈，體弱。

針對上述不同體質的須要，梁院長建議四種食療原則：「熱者寒之，寒者熱之，虛者補之，實者瀉之」。

。常用食藥材包括：

1. 溫熱（針對寒性體質）- 紅豆，南瓜，金桔，大蒜，辣椒，韭菜
2. 寒涼性（針對熱性體質）- 白菜，蘿蔔，菠菜，番茄，綠茶，竹筍，冬瓜，黃瓜，木耳
3. 寒涼性（針對實性體質）- 芹菜，蘆筍，西瓜，蘆薈
4. 溫陽（針對陽虛體質）- 冬蟲夏草，韭菜子，杜仲
5. 滋陰（針對陰虛體質）- 百合，白木耳，麥冬，黑芝麻
6. 補血（針對血虛體質）- 當歸，何首烏，枸杞，白芍
7. 補氣（針對氣虛體質）- 人參，黃耆，黨參，薏仁，大棗，蓮子，茯苓

癌的發生

此外梁院長也為大家介紹從中醫的觀點看癌症的發生。腫瘤屬於積聚癥瘕類疾病，乃組織細胞異常增生，產生的機制要是痰毒。痰毒為本、瘀滯是標惡性腫瘤有痰的特性，隱蔽無形(癌前變)或為隨氣升降、無處不到(癌的轉移播散)。形成因素為：

「淺談養生保健」



宋佔玲 醫師

摘要整理：余南燕

- 1) 內虛
- 2) 失控與失調
- 3) 血郁與七情不節
- 4) 外邪和遺傳因素

1) 內虛: 氣血不足、營養障礙是癌前變的重要因素, 臟腑氣血虧虛是癌變的根本。腎虛可致衛氣虛、真氣不足, 正氣虛則邪氣內乘, 免疫監視系統功能低下。先天性免疫缺陷、後天獲得性免疫缺乏削弱人體對異樣細胞和異常代謝的排斥抑制和消滅, 癌細胞因此發生。

2) 失控與失調: 每個細胞都有無限分裂增生的本性, 因此人體的調控系統主管節制, 癌的形成是整體失調而反應在局部。肝主疏泄、腎主墊藏, 共同調控人體的生長發育和衰竟退, 肝腎不足或肝腎失調患者易誘發癌症。內分泌失調尤其是激素失調對惡性腫瘤的形成有很大意義

3) 血郁與七情不節: 精神因素是重要誘因, 導致血郁。七情不節, 以悲、憂、郁為主要因素, 長期精神壓抑或長期精神超負荷狀況。突然巨大精神打擊, 易使癌前變激發和突變為癌。

4) 外邪和遺傳因素: 癌雖不會直接遺傳却仍受遺傳因素影響, 尤以免疫缺陷與癌的關係更大。肝癌、腸癌、肺癌、血癌及兒童期初現的癌與遺傳及家族史有密切關係。至於是否有實質致癌形成, 尚需進一步証實。

簡易保健法

中醫的簡易保健療法包括: 指壓, 捶打, 拔罐, 刮痧, 舒筋, 按摩, 反射療法, 浴療, 食療, 藥補, 靜, 動氣功, 等。梁院長為大家介紹練氣功和經絡按摩的注意事項。萬分感激梁院長帶來的寶貴和實用的知識。



光鹽社西北辦事處, 於3/17, 星期六, 下午兩點到四點, 在西北華人浸信會舉行了場「淺談養生保健」的健康講座。非常榮幸地邀請到了宋佔玲醫師來演講。宋醫生畢業於山東中醫醫藥大學, 在齊魯石化中心醫院有40多年的中醫臨床經驗, 現任石化老年大學教授。宋醫師以一個問題做為開場。「人的一生當中, 最重要的是什麼呢?」, 在場的民眾都很聰明地知道答案是「健康」(因為大家都是來聽健康講座的)。那為什麼是健康呢? 宋醫生給了我們一個非常風趣又實際的答案, 那就是, 「沒有了健康, 老婆, 先生還有小孩, 都是別人的。」引來整場哄堂大笑, 但是每個人的頭都像搗蒜般地點頭, 因為大家都明白其中的道理。可見, 健康是如此地重要啊!! 接著, 宋醫師就將世界衛生組織針對嚴重影響人們健康的不良行為與生活方式, 所提出的健康四大基石: 合理膳食, 適量運動, 戒煙戒酒以及心理平衡, 來一一進行解說。

在合理膳食方面, 記住兩句話, 十個字: **[一二三四五, 紅黃綠白黑]**。

所謂的[一]就是每天一杯牛奶(200g—250g), 睡前喝, 增加鈣質的吸收。

[二]是250g 碳水化合物(主食300g—400g), 想瘦的人或者肥胖的人可以少攝取。

[三]是三份高蛋白(50g 瘦肉; 一個雞蛋; 100g 魚蝦; 100g 雞鴨; 100g 豆腐 或25g 黃豆各一份)。

[四]是四句話: 有粗有細, 不甜不鹹不油, 三四五頓, 七八分飽。換句話說就是, 老人家以粗糧為主食, 三低飲食預防三高症, 少吃多餐, 低脂飲食。

[五]是 500g 蔬菜和水果(400g 蔬菜, 100g 水果), 蔬菜是抗癌食物。

[紅]是番茄一個; 紅酒50ml—100ml; 紅辣

椒適量。番茄熟食比生吃好,辣椒促血液循環。

[黃]是胡蘿蔔;西瓜;紅薯;玉米;南瓜等黃色蔬菜和水果。含豐富維生素A和E,對抗動脈硬化以及老化都有幫助。

[綠]是綠茶和綠色蔬菜。綠茶促消化,抗氧化,越喝越年輕。

[白]是燕麥粉;燕麥片。促進排泄,防止老人痴呆。

[黑]是黑木耳。血管的清道夫,防止腦血栓。

在適量運動方面,根據年齡,體質及個人愛好選擇適合的中低強度的運動。老年人最好的運動是步行。**運動要領三個字:「三,五,七」。**[三]是一次三公里,30分 以上。[五]則是每週最少運動五次。那麼[七]呢,是運動的強度。年齡+心率<170/每分鐘就是**有氧運動**。這時,宋醫師要求中場休息,帶領大家做一些有益頸椎的健康操,並希望大家去補充水分。休息過後,再繼續演講。

在戒煙戒酒方面,大家都明白吸煙有害而無一利。至於少量的飲酒,尤其是紅葡萄酒對軟化血

管,防止動脈硬化有好處。每日以50ml—100ml為宜。紅葡萄酒以飯前喝最好,避免開車前喝酒。

在心理平衡方面,需有積極樂觀的心態,其作用占養生保健的50%---70%以上,超過了其他保健措施的。也就是說有了心理平衡,生理就平衡。良好的心理狀態是抗癌的良藥,任何病都這樣。這個力量非常非常強大,有時強大的令人不可想像。如果生活當中堅持著「三個快樂»:助人為樂,知足常樂以及自得其樂。那麼的生活將充滿陽光,幸福與你永遠相伴,健康長壽到永遠。

整場演講,就在笑聲中圓滿地結束。宋醫師幽默又切身

的演說,贏得聽眾的讚賞。宋醫師更是願意在光鹽社西北辦事處,每個星期二早上10:00到下午1:00的關懷互助小組活動上,免費為民眾把脈,義診。有需要的民眾,請在星期二的早上10:00-10:30,先來電**281-506-0229**預約。

光鹽社西北辦事處的地址是:

13130 PERRY ROAD, HOUSTON, TX 77010

位於西北華人浸信會裡,電話是281-506-0229。也歡迎民眾加入我們光鹽社西北辦事處的關懷互助小組活動,有健康操,動腦遊戲以及心靈交通,讓身心靈都健康。

肺癌的症狀， 診斷，預防，和治療新知



德州大學MD安德森癌症中心,
放射治療科教授 廖仲星 醫師主講
鄧福真 摘要

根據美國國家癌症中心(National Cancer Institute)資料統計,肺癌是第二普遍的癌症(僅次於乳腺癌和攝護腺癌),7個癌症病人中就有一個是肺癌。肺癌的死亡率也一直是占所有癌症死亡率之首。五年存活率是百分之十六。為了讓廣大華人同胞瞭解肺癌,光鹽社特別邀請安德森癌症中心放射治療科臨床主任廖仲星教授主講「認識肺癌的一般症狀和治療新知」。廖教授是胸部腫瘤,特別是肺癌和食道癌專家。她畢業于湖南湘雅醫學院,90年代初來美後,一直從事癌症放射治療的臨床研究。在提高肺癌治療效果,降低副作用方面造詣頗深,是國際知名的專家教授,以下是廖教授的演講摘要。

肺和肺癌

身體的各器官中,肺的功能是吸入氧氣,呼出二氧化碳的地方。空氣由氣管,主支氣管,到小支氣管,到肺泡(alveoli),肺泡是氧氣和二氧化碳交換的部位。肺癌的形成是肺或支氣管細胞生長失控,形成腫瘤。肺癌的發病部位在肺內各級支氣管粘膜或肺泡上,並不斷向胸腔和管外生長形成腫塊,並產生局部壓迫和阻塞症狀。晚期肺癌還可以通過血道、淋巴道轉移到顱腦、肝臟、腎上腺、骨骼等全身各處形成新病灶,對該處器官造成嚴重危害。一般來說,腫瘤經過多年形。肺癌分為兩大類:非小細胞肺癌和小細胞肺癌。

肺癌的病因和危險因數

肺癌的致病因素很多如 吸煙(主動和二手/被動吸煙)、環境污染(如Asbestos/石棉,Radon/氡氣)、家族遺傳和肺部慢性病灶。吸煙是引起肺癌最重要的原因,90%肺癌死亡與吸煙有關,被動吸煙也是重要原因,吸紙煙和煙斗都可以導致肺癌。近年來,很多肺癌病人是從未吸煙或戒煙多年。

氡氣(Radon)是岩石和泥土的鈾分解後自然產生的放射性氣體。無色，無味。根據美國環境保護局(Environmental Protection Agency)，氡氣是導致肺癌的第二位原因，特別是在非吸煙人群中，是第一位原因。

肺癌的症狀

肺癌的症狀包括：疲勞，咳嗽，氣促(shortness of breath)，胸痛，沒有食欲，咳痰，咳血(Hemoptysis, coughing up blood)。如果擴散，症狀包括骨頭疼痛，呼吸困難，腹部疼痛，頭痛，無力/虛弱，及錯亂(confusion)。

肺癌的早期症狀比較輕，大多不易引起注意。一般為不明原因的乾咳，偶有痰中帶血絲和胸部針刺樣疼痛。很難早期發現。中期症狀一般為咳嗽、咳痰、痰中帶血、胸痛和發熱，症狀不太重，卻很難控制。晚期症狀一般為胸悶、氣短、嚴重胸痛、聲音嘶啞、頭痛、嘔吐、逐漸加重的視力障礙、頸部包塊、骨骼疼痛，部分病人還有肝、脾轉移的相應表現。

肺癌的發病年齡已經涉及到40歲以下的中年人，對病人造成的危害相當大，早發現早治療是唯一有效的辦法。出現不明原因的咳嗽、胸痛、痰中帶血是肺癌的危險信號，應及時到醫院行X光檢查，儘量早期發現。

肺癌的篩查（低劑量CT）

對一般人，目前沒有篩查標準，可採用低劑量CT掃描。有高危因素的人應和醫生討論低劑量CT掃描篩查的益處。2011年新英格蘭醫學雜誌刊(N Engl Med)登一項有關肺癌篩查發現，在53,454參與者中，參與低劑量CT掃描組，比胸部埃克斯光(X-ray)組，提早發現肺癌和提高患者的生存率。

肺癌的診斷

肺癌的診斷工具包括胸部埃克斯光(X-ray)或胸部CT掃描，活檢確診，核磁共振 或 PET，很重要的一點是先要確認癌症是發源于肺部，不是發生於其他部位後轉移至肺。原發性支氣管肺癌的診斷依據包括：症狀體征X線表現以及痰癌細胞檢查(痰檢)，診斷工作中應根據不同情況採取不同步驟：

(一)X線陰性痰檢陰性

1.凡無症狀但具有三大高危因素(男性年齡≥45歲和吸煙>400支/年)者，應半年進行70

~100mm螢光縮影X線攝片或胸部透視和痰液細胞檢查。

2.凡有咯血或/和幹性嗆咳伴有三大高危因素者，應反復進行痰細胞學檢查同時給以規則抗炎治療;可以考慮作纖維支氣管鏡檢查(纖支鏡檢)和電視透視如反復痰檢或鏡檢，仍陰性應每兩個月複查一次堅持一年。

(二)X線陰性痰檢陽性。

1.排除上呼吸道和食管癌腫

2.進行纖支鏡檢爭取窺及亞亞段，遇可疑的局部粘膜增厚粗糙或有血跡須在該處作刷檢沖洗或穿刺支氣管壁粘膜尋找癌細胞，如發現局部有高低不平或粗糙明顯應考慮作咬取活檢。

3.進行電視透視變動體位，重點注意隱蔽部位小結節灶。

4.如經以上檢查均未能發現病灶仍應每兩個月複查痰液電透和纖支鏡檢也，可作CT檢查在可疑處作細分層，定期複查持續不少於一年。

各期肺癌的治療

癌症治療根據分期和腫瘤類型來決定，期別描述腫瘤的大小和部位，是預測病人預後和決定治療方法最重要的依據，肺癌通常用聯合各種治療方案。治療方案包括:手術切除(切除腫瘤及附近的淋巴結)，放射治療，化學治療(用藥物殺死癌細胞，通常數藥聯合，可在手術或放療之前或之後接受，提高生存，減低症狀)，和靶向治療(Targeted therapy)。對非小細胞肺癌患者，肺葉切除(lobectomy)是最有效的方案，但是有些病人的身體狀況，手術切除方案是不可行的。

怎樣預防肺癌？

戒煙，戒煙，戒煙！預防肺癌的最有效方法是不抽煙，如果已抽煙者，請儘快戒煙。第二是減少接觸氡氣。可與居住地的環境保護局查詢如何檢測家裏的氡氣含量。第三是避免接觸致癌化學物。第四是養成健康飲食習慣。

非小細胞肺癌	發展部位	治療方案
一期	局限于肺，不大於3公分	手術切除治療 也可能需要放療或化療
二期	肺門淋巴結侵犯	腫瘤和淋巴結切除; 必須化療，可能需要放療(Radioablation)
三期	三期是指癌細胞已擴散至淋巴結， 三期A期指癌細胞已擴散至縱隔淋巴結 三期B期是癌細胞已擴散至同側縱隔淋巴結對側縱隔淋巴結，鎖骨上，胸膜	III期A治療原則：手術，放療，化療聯合 III期B治療原則：放療，化療聯合
四期	癌症擴散，轉移到其他肺，或其他器官，腦，骨，肝，腎上腺	主要化療，放療控制症狀

漫談肝炎與肝硬化



德州大學休士頓醫學院腸胃科
潘人榮 醫師

鄧福真 摘要

肝炎類型

肝炎分急性與慢性的. 如果肝炎持續 6 個月以上, 它將變為慢性肝炎. 並不是所有的肝炎都具有傳染性. 傳染性肝炎分 A, B, C, D, E 型病毒肝炎, 泡疹病毒肝炎 [泡疹一/二型, 巨細胞病毒 (cytomegalovirus), Epstein-Barr 病毒], 和腺病毒肝炎.

傳染性的病毒性肝炎的傳染途徑包括靠糞便污染的食物傳染 (A型與E型肝炎) 和依賴體液傳染 (B, C, D型肝炎). 與病毒肝炎有關的危險因子包括: 使用毒品(靜脈注射, 吸入), 1992 年以前接受輸血, 1987年以前接受凝血因子, 洗腎, 免疫不全病毒(HIV)感染, 和特定職業傷害如醫療從業人員針扎傷害.

非傳染性肝炎包括: 酒精性肝炎, 非酒精脂肪性肝炎, 自體免疫肝炎, 血色沉著病 (Hemochromatosis), 威爾遜氏症 (Wilson disease), 原發性膽汁性硬變 (Primary Biliary Cirrhosis), 原發性硬化性膽管炎 (Primary Sclerosing Cholangitis), 和藥物性肝炎.

肝炎的症狀

非特別單一症狀, 可能的症狀包括嘔心, 疲倦, 腹痛, 食慾不振, 關節疼痛和黃疸, 腹水(末期).

肝炎的診斷

通過了解病史(家族史, 旅遊史, 最近服用的藥物), 身體檢查, 血液檢查 (特定病毒抗體, 自體免疫抗體, 身體內鐵/銅含量, 甲狀腺功能), 超音波檢查, 肝穿刺檢查.

肝炎的治療方案:

肝炎類型	治療方案
急性A型與E型肝炎	支持療法(營養, 休息)
急性藥物肝炎	停止使用特定藥物
酒精性肝炎	戒酒
脂肪性肝炎	減重, 運動 (目前沒有標準藥物可使用), 胃繞道手術
自體免疫肝炎	免疫抑制藥
血色沉著病	放血, 螯合劑
威爾遜氏症	螯合劑

目前用于治疗的几種口服藥物包括: Lamivudine, Adefovir, Telbuvudine, Entecavir, Tenofovir Entecavir (Baraclude), Tenofovir (Viread); 兩種干擾素.

目前藥物可以良好控制B型肝炎, 甚至可治癒C型肝炎.

B型肝炎的盛行率

	美國	全球
預估新感染/每年	78,000	N. A.
慢性感染人數	1.25 million	350 million
死於慢性肝病人數	5,000/每年	500,000
曾經被感染百分率	4.9	30

肝炎的篩檢

美國疾病管制局建議所有來自B型肝炎高盛行率 (>2%)地區/國家的人應接受B型肝炎篩檢. 所有在 1945-1965年之間出生的人應接受C型肝炎篩檢.

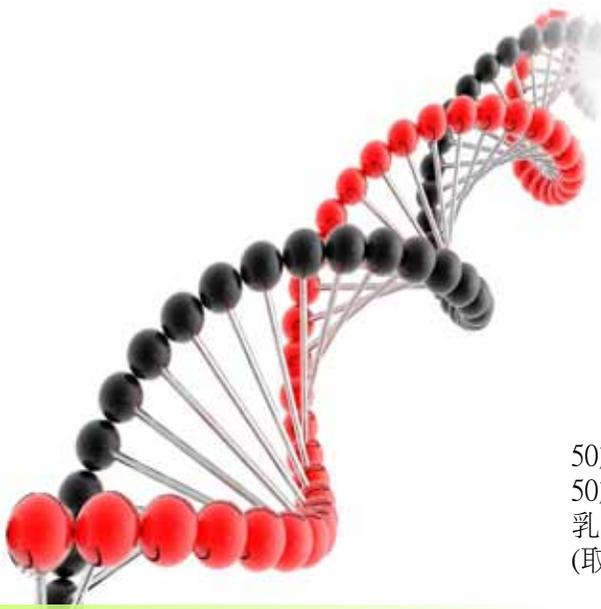
一旦產生肝硬化, 開始肝癌篩檢(每半年一次), 一旦產生腹水, 胃食道靜脈出血, 或是肝腦病變請轉介至肝病專家接受肝移植評估.

好消息!!

光鹽社和 St. Luke's 醫院合作, 提供免費肝炎篩檢. 需要的朋友請向光鹽社辦公室索取卷, 禮卷包括一次免費肝炎篩檢和免費停車.

西醫預防學

Margit Winstron 醫師 王鵬 翻譯



家庭醫療的根基在於預防，教育患者擁有了照顧自己，維持健康的能力。在所有的醫學中，家庭醫療是最接近中醫的，因為它著重預防，而非治愈。

我現在向大家介紹為什麼西醫認為患者要了解和照顧自己和家人是如此的重要。(我個人觀點)。

首先，也是最為重要的：對自己的健康負責。在看病治療期間，你要參與其中，仔細聽取關於自己的醫療信息，並且敢於提出疑問。醫生會跟你解釋你的看法和他們的看法，但是有很多方法可以達到相同的效果。因此，積極參與醫療決定，多問問題和聽取第二意見(second opinion)。您今天參加這個演講表示您同意上面的觀點。下面我將介紹一些我們自身可以做的疾病預防。

癌症

乳腺癌：乳腺癌是美國婦女的第一大疾病，我希望我可以解釋為什麼。很多數據顯示飲食，肥胖，使用激素，避孕藥，其它藥物和環境污染是造成乳腺癌的因素。很多研究也表明降低乳腺癌的形成可以多攝取維他命D, 石榴，鈣，Omega 3, 碘。但是最佳保護時機就是可以提早發現和診斷。

50歲前可以做乳房自我檢測：
50歲后要做乳房X光攝影檢測
乳房X光攝影檢測：35歲做第一次(baseline)，40-50歲每1 or 2年進行檢測(取決於風險因素)；50歲以上每年進行檢測。

美國的女性每七人就會有一人患有乳腺癌。最好就是可以提早診斷提早治療。乳房X光攝影檢測不是完全無誤的，但是它是現在為止最好最快速診斷乳腺癌的方法。

子宮頸癌：子宮頸癌不一定會死。它是一個慢性癌症，所以在全身擴散之前是可以有充足的時間發現和治愈的。

我們會對曾經有過性行為的女性每年做子宮頸抹片檢查看是否有異常細胞和HPV(人類乳頭狀瘤病毒)，直到認為不再需要為止。人類乳頭狀瘤病毒的許多特徵是和子宮頸癌密切相關的。因此女性通過注射新加坡西疫苗[子宮癌疫苗]來預防由人類乳頭狀瘤病毒引起的子宮頸癌。

卵巢癌：很可惜現在還沒有一個好的方法可以提前檢測出卵巢癌。如果有家庭遺傳史的，我們會透過每年的腹部超音波檢查或Ca125血液測試來檢測出一些早期的症狀。

子宮癌：同樣很難早期發現，但是會有一些症狀，例如不規則的陰道出血或絕經后婦女出現陰道出血。組織活檢，影像檢查是通常有效診斷子宮癌的方法。

結腸癌：通常關注自己健康的人是不會死於結腸癌的。結腸癌是一個慢性疾病，病變的過程形成一塊小的息肉懸掛在結腸的外部，然後轉化為癌細胞，再侵入結腸壁擴散到全身其它地方。凡是在癌細胞還沒有侵入結腸前，進行切除手術，是可以治愈的。常規的預防檢測的方法是做結腸鏡檢查，年齡在五十歲且每十年進行檢測一次，直到不需要為止。檢查不僅可以診斷病情，同時可以切除息肉來解決並不方便的結腸清理。

前列腺癌：前列腺癌是西醫中發現，診斷和治療最具爭議的。前列腺特异性抗原(PSA)是對於發現和有效的監控前列腺癌的風向標。不光是癌症，前列腺肥大、急性前列腺炎，感染等其它方面也可升高PSA濃度。PSA可以用來診斷分期，監控病情的變化。病人應該在決定治療之前了解可能引發的副作用，獲取更多的信息來堅定信心。研究顯示鋸棕櫚(Saw Palmetto)和石榴(pomegranate)對前列腺具有特效作用。

心血管疾病

心臟血管疾病是指血管狹窄，硬化和堵塞。我們認為基本原因是由於發炎等症狀引起血管內膜不平滑。這個不平滑的內壁會積累很多的微粒，慢慢的形成像生鏽的水管一樣的血液雜質。

LDL-膽固醇即低密度脂蛋白，負責搬運膽固醇，但它不斷丟失膽固醇在血液中、不斷粘附在血管壁上，引起血管堵塞，如心臟病，心悸梗塞。根本問題是影響了正常的血管壁。所以我們會做血脂檢查，來檢測HDL（有益的膽固醇），LDL（有害的膽固醇）和甘油三酸酯。但是我們也要通過C反應蛋白來評估發炎的等級和檢測LDL的安全性。不幸的是用掃描來評估黏附物的數量基於鈣的含量，因此我們無法分辨它們。

我們知道合理的飲食在心血管健康中起著重要的作用。新鮮的食物含有豐富的抗氧化物，可以減少發炎等症狀。同樣，魚油中的Omega 3，亞麻籽，避免飽和脂肪和氫化(saturated and hydrogenated) (固態脂肪, the solid fats)或維他命D3 是重要的預防工具。

鍛煉身體也同樣的重要。許多研究表明，每天30分鐘的有氧運動（5分鐘的熱身，20分鐘運動和5分鐘的舒緩）可以有效的降低血壓7-10點數，燃燒卡路裡幫助維持體重（配以合理的飲食），增加內啡肽和新陳代謝（endorphins and metabolism）達數小時。研究顯示配合30-60秒的HIIT（高強度間歇訓練）比持續性鍛煉可以更有效的生成肌肉。

但是最為重要的是有氧運動(cardio exercise)可以給心臟肌建立一層側副管。它是為血液通過血栓所形成的一個小的通道，並且它可以增強心臟肌,防止因血管堵塞而導致死亡。所以它是你緊急需要輔助時的發電機。

糖尿病

據CDC報道，2006年以後出生的美國人每三個就有一個死於糖尿病和比他們的父母減少10年的壽命。很明顯糖尿病和肥胖症在美國迅速的蔓延。因為控制體重是預防糖尿病的第一要素。因此我們必須要找到抑制美國人超重或肥胖增長的方法，特別是兒童。

WHR（腰臀比例）在預測健康風險中是比BMI（體指數）更好的方法。梨形身材比蘋果形身材更健康，對婦女而言，理想的腰臀比例是.7的。婦女超過 .85和男性超過 .9, 會增加患糖尿病，心臟病及其他疾病的風險。

內分泌疾病 (Endocrine Issues)：

腎上腺(adrenal)，甲狀腺(thyroid)和男女性荷爾蒙形成了一個相互連接反饋復雜的過程。它們會相互影響。當一

個更年期的婦女抱怨疲累所造成的原因可能是雌激素或黃體酮的不平衡，腎上腺疲累和低甲狀腺，或此三者同時出現問題。所以要同時兼顧這三方面的健康,不能只單顧一項。

為了恢復系統內荷爾蒙的平衡，我們會用唾液檢測來評估組成這些荷爾蒙結構(unbound or bioavailable)。血液(serum)還是比較普遍使用的甲狀腺測試工具，測試thyroid-stimulating hormone (TSH) 在血液含量。我們現在對因甲狀腺造成的問題有更多的瞭解。我們現在可以針對一些病人的特殊需求合成一種甲狀腺輔助品。我們發現很多的問題都是由於缺乏用來生產甲狀腺荷爾蒙的酶(enzymes)所需的微量元素，例如硒(selenium)，碘(iodine)和鐵(iron)。



當然所有最重要且您能完全掌控的預防方法就是---合理飲食習慣。我們生活在一個充滿污染，濫用藥物，上癮成患的世界。我們的食物不再是富含營養，而是倍受污染。我們的免疫系統，腎臟和肝肺是用來排除身體裡的毒素的，但是長期的疲勞，低質的睡眠，營養的缺乏和環境的污染造成保護我們的這些系統不再運轉。

下面的一些基本原則可以幫助我們的身體有所改善：

1. 每一年根據年齡，性別進行健康檢查
2. 65歲以上要注射流感，肺炎球菌性肺炎和帶狀 疹的疫苗
3. 要主動緩解生活中的壓力
4. 保證7小時以上的睡眠
5. 小心遠離有毒物質如煙草，酒精，重金屬（水銀）， 化容器，水中的氫氟物
6. 保證身體水分充足，每天飲用水量：體重（磅）/2=盎司（oz）

7. 遵照以下三條營養原則：

- 不吃腐爛變質的食物
- 盡量吃食物的原味（例如避免精緻的糖，面粉，脂肪和鹽），如果是包裝好的，不要食用
- 多吃不同顏色的食物

認識到一些排毒和營養補充物的必要性，保證你攝取足的多種維生素，Omega 3，抗氧化物和維他命D3。 避免吃合成藥-把它們看成是短期的幫助。上帝的創造遠比我們要智慧的多，所以醫生和病人應該多讓身體去自行修復。

認識和克服「疲勞」

Ellen Manzullo 醫師, MD, FACP
一般內科 (Department of General Internal Medicine
MD Anderson 癌症中心

王鵬 翻譯 孫紅濱 摘要

- 根據病史進行更深度的疲勞的評估：發作，持續期，隨著時間的變化，關聯或緩解因素，功能干擾。

德州 M. D. Anderson 癌症中心疲勞專科門診

創建於1998，是跨學科的綜合疲勞專科門診，已診治超過300位病人，由C. Escalante 和 E. Manzullo兩位醫生主診。對門診和住院患者進行綜合評估，疲勞專科門診會對病患進行以下幾方面的綜合評估：疲勞，疼痛，抑鬱，營養，睡眠習慣，多種癌症相關的症狀，身體功能狀態，病患對自身健康情況的認知，焦慮症狀，睡眠狀況。

最初診斷需要做的一些檢查：在預約見醫生前兩周，做電解質和化學元素的化驗及全面的血象化驗，前一個月要做甲狀腺刺激荷爾蒙(TSH)化驗。

癌症相關的疲勞的治療：

癌症病人身上所引起的疲倦通常有幾種因素造成。這些因素造成的疲倦是可以治療的。

對已有的身體其他狀況進行完善的治療，也有助於疲倦的治療。以下幾種引起疲倦的因素是可逆轉的，如：貧血，甲狀腺機能退化，睡眠呼吸暫停，其它沒控制好的病（心臟病，糖尿病等）。這些原因引起的疲勞可經由治療得到控制。

- **抑鬱治療：**研究發現抑鬱與癌症患者的疲勞程度相關聯著。一些患者通過服用抗抑鬱藥而受益。鍛煉也對抑鬱有正面的影響。

- **疼痛治療：**瞭解疼痛的嚴重程度，用藥物緩解疼痛，可以轉送到疼痛門診。

- **興奮劑處方藥：**派醋甲酯 (Methylphenidate) 和莫達非尼 (Modafinil)，以上藥物必須在做完檢查後同您的醫生商討後服用。

對疲勞患者的一般策略

1) **保持體能：**確定事情的優先次序，放緩腳步，分散家務。在體能好時安排一些活動，延遲不必要的活動，小睡但是不要影響晚間的正常睡眠。安排白天的日常事務，一次只處理一件事情。



統計數值顯示高達百分之九十的癌症病人治療期間和治療後會經歷疲勞(Fatigue)，如何面對和克服疲勞不僅是癌症病人，也是一般人經常面臨的問題。光鹽社二月份健康講座，我們特別請到專研「疲勞」的Ellen Manzullo醫師來為大家介紹此重要議題。Ellen Manzullo醫師1986年畢業於德州大學醫學院，畢業後繼續留校實習和任住院醫師三年，1989年開始任職於MD Anderson癌症中心，目前是一般內科部門副主任和正教授，專研癌症病人治療後的後續照顧及治療因癌症引發的疲勞。

什麼是癌症造成的疲勞？

癌症造成的疲勞是指由癌症或癌症治療所引起的非普通意義上的疲勞，且是持續的疲勞。它會影響體能和智慧，並且不會因為休息而緩解。癌症患者常常感覺到這種癌症造成的疲勞，是最困擾癌症患者的症狀。30%以上的癌症倖存者說治療後的數年仍遭受疲倦的困擾。病患通常對這個症狀沒有心理準備。

什麼因素造成與癌症相關的疲勞？

- 1) **癌症治療：**化學性治療，放射性治療，手術，骨髓移植。
- 2) **其他因素：**貧血，疼痛，睡眠疾病，精神損害，其他疾病，藥物。
- 3) **其他疾病所引起的疲勞：**沒有得到控制的糖尿病，甲狀腺機能障礙，心臟病，肺病，風濕病等許多其他疾病。

對疲勞患者的評估

從以下幾個方面進行評估：病史，身體檢查，診斷性檢驗報告的評估，衡量疲勞，疼痛，壓力，憂慮，睡眠障礙的程度。

- **疲勞程度評分：**0-3 不疲勞或輕度，4-6 中度疲勞，7-10 嚴重疲勞。

2)鍛煉： 鍛煉可以提高病人的各項功能，因此可以減少疲倦。鍛煉要針對每一個病人的具體情況來設計選擇。對於癌症患者來說，走路是最好的鍛煉方式之一。因為以下幾個原因：安全，方便，便宜，促進能量釋放，保持平衡性和活動能力。

3)睡眠衛生保健： 白天小睡一次不超過30分鐘。

睡覺前：要避免酒精，咖啡因，還要控制飲水以免晚上要起來，關掉電視，特別是不要看太刺激和興奮的節目。

睡覺時：每天按時睡覺，即使是週末都一樣，養成習慣。睡前可少吃一點東西，使你不至於晚上餓醒。保持臥室只用於睡覺。配偶應該選擇同時就寢，以免互相干擾。

4)放鬆： 一種新的輔助治療疲倦的方法，可提供：寧靜，減少疼痛，集中精神，希望，復原，愛自己等。

5)營養： 增加或保證營養可以減少或預防疲勞。儘量減小癌症治療中所引起的腸胃方面的副作用：噁心，嘔吐，腹瀉。

6)教育： 所有癌症患者應該要知道有關癌症治療中可能遇到的疲勞症狀。疲勞症狀並不代表癌症的惡化和復發。

最後再給病患照顧者幾點提示：

- 給自己留一些高品質的或在家休息時間
- 注意壓力的跡象
- 不要害怕尋求或接受朋友的說明
- 利用可用的資源
- 讓你的情感有宣洩的管道

認識憂鬱症和照顧者疲乏

主講：Moukaddam 醫師

摘要整理：鄧福真

三月三日照顧者培訓營的課程之一是由貝勒醫學院 Menninger 精神病學部門和Ben Taub 精神科急救中心 Moukaddam 醫師為大家主講如何認識和治療憂鬱症和如何預防照顧者疲乏的產生。

這些因素，照顧者常在不知不覺中產生憂鬱症。若不正視和尋求治療憂鬱症會造成照顧者精神上和健康上的一大負擔。嚴重的話，導致照顧者自殺。

自有人類以來，心理方面疾病就已存在，但是不同的文化對心理疾病如憂鬱症有不同的解讀。有些認為憂鬱症是一個人面對壓力下的一個正常反應。是一個人罪有應得的，是長期的內疚和做不夠好的反應，或者是身體內部的陰和陽不協調所致，事實上憂鬱症是一項「文化」的概念，但比一般所說的疲乏(Burnout)更嚴重，今日我們講的憂鬱症是根據「西方」醫學的概念。

早在十九世紀，西方社會用「神經衰弱」〔neurasthenia〕來描述憂鬱症，神經衰弱的病人呈現下列症

演講前所有參加者分成小組，分享個人在照顧家人和他人時面臨了那些挑戰和如何克服這些挑戰，挑戰包括，沒耐心，缺乏專業知識和照顧技巧、病人不合作、情緒不穩、經濟上無法負擔請外人幫忙，和遠在美國分身乏術，不知如何照顧自己。克服挑戰方面包括有耐心、將心比心，自己有一天也會老，禱告，請他人如教會弟兄，姊妹們幫忙和住進療養院。

Moukaddam 醫師的演講首先問大家，日常生活中誰需要照顧者？答案是年長的伴侶和父母，和有殘疾醫療和心理上有問題的伴侶，父母和小孩。大部分人成為照顧者，不是志願的且沒有選擇退出的權力。因為家人突然發生疾病和缺乏事先規劃。對亞裔來說，照顧者常有內疚，一些家庭因素，或不請外人幫忙或不願把親人送至療養院。因為

狀，長期疲勞和無力，記憶力衰退和身體上一般性的疼痛。目前這個名詞已不再西方醫學使用，但在東方醫學上仍然使用。「疲乏」(burnout) 是指一個人長期精疲力竭，充滿挫折感，沒有耐心，對被照顧者失去興趣，冷漠甚至不把被照顧者當人看待。



憂鬱症是非常普通的，在美國大約有一千到一千四百萬的人患有憂鬱症，百分之十到廿的人一生中患有憂鬱症。女性比男性患憂鬱症的風險高出二到三倍，尤其是女性在生育期間，產後或正在更年期間。家人中一等親內有人患憂鬱症者，風險會提高。所在的風險因子中，個人過去曾經患有憂鬱症的病史是最大風險因子。美國社會每年大約花費二百六十億的經費在治療憂鬱症方面，憂鬱症的發病率與心臟的發病率是相等的，患有憂鬱症的人會增加下列方面的風險：

1. 酗酒, 2. 抽煙, 3. 增加工作中的病假時數, 4. 使用健康醫療保費增加, 5. 身體健康狀況比較差。

一般憂鬱症患者會同時抱怨下列症狀：失眠、疲勞、萎靡不振、頭痛、性無能、長期疼痛、纖維肌痛(Fibromyalgia)和焦慮。有時其他原因也會導致憂鬱症包括酗酒，濫用藥物，服用某些藥物如Benzodiazepines 和患有一些疾病如胰臟癌，甲狀腺失調，也導致憂鬱症。百分之四十的憂鬱症患者，沒有尋求治療，百分之廿五的患者是由一般家庭的醫生治療，另外百分之十至廿尋求專業醫師和找心理治療診所治療。

憂鬱症患者的自殺風險：

1. 憂鬱症患者一生中會有百分之十至十五的自殺風險。
2. 年長男性者的自殺風險最高。
3. 自1987年以來，美國年輕男性死於自殺均高於因愛滋病而死亡。
4. 15歲至44歲女性中自殺是第二個死亡原因。
5. 百分之二十的高中生和百分之十的大學生，有自殺的可能性。
6. 在亞洲各國中，日本、北韓和中國的自殺率最高。
7. 在中國人中，20至35歲之間，自殺是主要死亡原因。
8. 亞洲人的自殺方式各國不一(如自焚、喝農藥、使用毒品和上吊)

如何治療憂鬱症？

首先醫師會確立診斷，並評估病人有無自殺傾向，之後，決定病人需要藥物治療或心理諮商治療。如果病人需要藥物治療，醫生制定特殊藥物治療方案。

根據心理疾病診斷和統計手則 (DSM IV)，憂鬱症的診斷標準是：

1. 病人至少有超過兩個星期以上的情緒沮喪或對過去有興趣的事，失去興趣(根據病人的自我報告或觀察)
2. 有出現下列至少三項症狀：
 - 胃口和體重改變。
 - 失眠或嗜睡，精神激動或遲緩。
 - 疲勞或失去精力(挫折感)。
 - 感覺無用或過份自責。
 - 無法集中注意力或無從做決定。
 - 反覆想到死亡和有自殺的傾向/行為。



重整生命 - 邁向健康



張黃求邦 博士演講

鄧福真 摘要

8月4日光鹽社邀請了加州大學洛杉磯分校臨床心理學副教授張黃求邦博士，為癌友和家屬們，演講如何重整生命，邁向康復之路。

演講開始，張博士提到她雖然本身不是癌症患者，但家人中，父親、父親的妹妹和自己的媳婦，都曾患有癌症。自己在先生過世後，也是患有憂鬱症。一段時期，看到現場有這麼多人來聆聽。張博士說：「您們今天到此地，是重整生命，邁向康復的重要一步」。

張博士接著提出了7個問題，要大家檢視一下自己是否已準備好要重整生命。這7個問題是：

1. 我已經準備好，讓我的生活更平衡嗎？
2. 我已經準備好，使我的人際關係更和諧嗎？
3. 我已經準備好，使我的人生有一個積極，正面而真實的改變嗎？
4. 已經準備好，探索我人生的意義，並實踐嗎？
5. 我已經準備好，戰勝自我限制的和行為嗎？
6. 我已經準備好，計劃並實現我的目標嗎？
7. 我已經準備好，使我的人生更加有樂趣，且充滿色彩嗎？

一般來說，癌症病人在治療過程中，家人、朋友都會全力支持。可是在治療後，如果是好消息，治療成功。此時，家人和朋友認為病人已沒事，期盼病人可以開始重新恢復正常獨立生活，治療期間的關注也沒了。可是，對癌症幸存者而言，他們仍覺得是病人。尤其是復發的陰影，總是存在著。因此，家人和幸存者之間的期望不一樣，很多問題便為此而生。張博士建議，一位癌症幸存者，如想要邁向康復之路，必須做到，收起悲傷，堅持下去，改變心態，轉移重點，重整生命的目標，和按部就班向前。

癌症病人，不需要抑制自己的情緒，可以好好的哭，但是不要整天的哭，悲傷一段時間，仍要面對，並且往前走。正如斷了腳的人，不能整日躺在床上。對癌症患者，心態是很重要的，心態決定一個人的思想，並影響一個人的情緒。例如一位老人搬進老

人院時，說這是個很好的地方-這個房間真好。這位老人的心態不一樣，雖然只是一張床，但他覺得自己很幸運，有地方住。癌症幸存者也當如此，要改變，從「病人」的心態到「康復人」的心態。同時，不要看過去，從新整理生命的目標往前看。譬如，有一位教授，當他發現只有一年壽命時，他為自己訂下目標，是希望永不會因為他的離去而傷心。於是在這一年裏，他朝此目標生活。每天寫下，他向家人要說，要做的事情，有具體的目標，為他帶來積極正面的心態。

重整生命的四步曲

1. 做出基本的決定

生命的重整可分為四個階段。第一個階段是「作出基本的決定」，病人自己要做出決定，就是要生活下去。沒有人能幫助你作決定。如果決定要活下去，便要改變心態；從惱恨、憂鬱到互愛、關懷；從消極負面到積極正面，從哭泣、懼怕到歡笑安然。

如果整天想著，為什麼是我，我是個好人，為什麼老天爺要如此懲罰我？或是天天擔心癌症會復發。帶著如此負面、消極、恐懼的心態，是永遠不會走出來。要記住，沒有一個人可以控制我們的遭遇。但是，我們可以掌控的是如何面對這個遭遇。因此，得癌症是遭遇，我們不能控制，但是如何面對，我們可以控制。另一個決定是要釐訂生命的優先次序。如果祇有5年的生命，那什麼是最重要的，生命的價值不在多久，而是品質。整天吵吵鬧鬧，怨天尤人，就算活了30年又怎麼樣？

2. 情緒影響我們的康復

中國人不重視情緒，負面的情緒，會降低免疫系統。醫學上有「Placebo Effect」，在心理學上有「Nocebo Effect」。一個人老是想會生病，最後便會生病。賓州一位教授Serotonui研究發現，愉快和樂觀的心情，會降低身體的疼痛，提高生活品質。負面的思維，容易引致生病。積極的信念，生命的滿足感，可以加強身心的力量。要學會原諒。不能原諒的人，心裡有重擔。

3. 踏上康復的三步

Grace Gawler是一位癌症幸存者。認為要從癌症的陰影走出來，有**三步**。**第一是要有生存的意志**。我想要活，我要活，不要做一個逃兵，沒有一個逃兵會打贏。張博士的一位朋友，被判斷只有半年的生命，但卻活了1年半。因為他下定決心，要看小孩中學畢業。

第二是康復的意志。不要整天躺在床上，不做任何事情。

第三是面對真實的自己。保持情緒平靜、安穩的意志。如真實的面對乳房切除後，身體上的殘缺。有意志的人，往往是有盼望(hope)。盼望新的藥物的發明。對基督徒而言，我們的盼望，是來自永生天家的盼望。

4. 重建自強和諧的人生

對自己：忠實的面對自己；做真實的自己，不要沈溺在自憐和怨天尤人。因如耶穌一般，“愛人如己”。愛護關心、欣賞和敬重自己與別人。保持積極的人生觀，在逆境中學習忍耐、堅強和信靠。

對人：平常存感激之心，去接受身邊的關心和幫助。與他人互表關懷，和互說心聲。珍

惜彼此的情誼和鞏固關係。散播良善的種子，盡力助人。

對生活、事物、環境：用智慧和心力，去面對養病的考驗。保持獨立生活，不過份倚靠別人。充實生活內容，學會放手，不宜執著。

對神：要不住禱告，學習依靠；靠主喜樂，凡事謝恩；靠主得力，支取主恩；安然靠賴，一無掛慮。

自強的操練

張博士建議，大家每天或每週，持之以恆做到下列幾點。

每星期有一次，為自己的福份發出感激。每天散步半小時，欣賞四周的大自然，不容消極的思想入侵。每天做一些喜歡做的事。每天開心的笑。最後張博士要大家記住：天色不會常藍，人生常有變化，保持積極人生觀。逆境中學習忍耐、堅強、喜樂、克服困難；超越逆境，樂於助人，簡化生活，信靠主恩，常存盼望，不住的愛。



認識

緩和療護和安寧療護



主講人: David Hui 博士
孫紅濱 翻譯整理

光 鹽社9月1日健康講座，假華人聖經教會，邀請了MD Anderson 癌症中心，緩和療護和復健醫學部門助理教授，David Hui 博士，來到華人社區，為大家介紹「緩和療護和安寧療護」。由鄧明雅牧師做現場翻譯。

Hui博士畢業於加拿大溫哥華的British Columbia 大學醫學院。畢業後，先後在 Albata 大學做內科住院實習，在 British Columbia Cancer Agency做醫療腫瘤fellowship,在MD Anderson 癌症中心做過緩和療護臨床研究fellowship.目前是MD Anderson 緩和療護和復健醫學部門助理教授。Hui 博士已在著

名的醫學雜誌上發表了70餘篇學術文章。Hui 博士在這次講座中介紹了緩和療護和安寧療護，兩者差別及一些有關緩和療護和安寧療護對病人的影響，及在什麼狀況下病人可以或如何向醫師要求緩和和安寧療護。

首先，Hui 博士提出幾個問題，讓大家回答「對與錯」，以便讓大家對這些問題有一個正確的認識。

1. 「幾乎所有的癌症都可以根治。」
2. 「緩和療護是為病人不再做癌症治療後提供的。」
3. 「安寧療護是為病人只有幾天生命而提供的。」

你認為這些說法對嗎？聽眾踴躍回答但答案不一。Hui 博士指出，實際上這些說法都是 錯！

接著，Hui 博士為大家簡單介紹了**癌症，緩和療護 (Palliative Care)**，

安寧療護 (Hospice Care)及它們之間的關係。 这三者都是密切相關的。雖然醫學進步，一部份癌症病人可以治愈，但另一部份癌症病人没有得到治愈。正在治療中可以治愈的癌症病人，在治療過程中某個階段需要緩和療護。而另一部份也就是說這部分没有办法治愈的病人及家屬在某個階段需要安寧療護的帮助。即使目前治愈的病人也有復發的可能。復發的病人也有可能變為没有治愈的病人，這部分病人在某個階段也需要安寧療護。

緩和療護和安寧療護是針對癌症治療中或是重症病人提供的療護。緩和療護和安寧療護都是幫助病人改善生活品質。緩和療護主要針對癌症治療中的病人。安寧療護主要針對重症病人已無法往返醫院，也無法治愈的病人。緩和療護多半是在醫院裡進行，而安寧療護多半是在家裡進行。

治療的副作用主要有以下幾方面：
心臟，呼吸道，腸胃，血液，感

染，肌肉骨骼，神經，內分泌，皮膚科。

對晚期病人来说，與癌症相關併發症有以下幾方面的：

直接入侵，梗阻，擠壓，積液，感染，血栓，流血，發炎。

表现出的一般症狀有：

身體的症狀：疲勞，疼痛，呼吸困難，厭食，嘔心，瞻妄，虛弱

社會心理擔憂：

憂慮，焦慮，憤怒，悲傷，挫折，恐懼

生命存在的擔憂：

心靈的需要，失去人生意義，無助感

以上這些症狀是非常普遍的，經常是同時發生的，這些症狀經常是不易診斷和發現，但是應該可以得到更好的管理。

溝通上的需要包括：我的癌症第幾期？未來我會發生什麼事？我治療的機率是多少？我會活多久？我的

治療方案是什麼？治療副作用是什麼？治療的益處是那些？有無替代方案？我如何處理我的症狀？

做決定的需要包括：癌症治療的決定，計劃進一步的照護，照護需要，遺囑，生前遺囑，將來誰代替我做決定？

社會心理方面的壓力主要有以下幾方面的：擔心癌症進一步惡化，未來不確定，身體形像，無法正常生活，工作和嗜好的影響，家庭關係，心靈擔憂，財務負擔。

緩和療護扮演的角色：症狀控制，社會心理照護，心靈支持，照顧者照護，溝通，作決定，臨終前照護。

緩和照護的早期轉介：隨機樣本實驗研究結果表明發現，緩和照護的早期轉介可以改善生活品質，憂鬱症的比例降低，臨終前需要較少的積極照護，改善心肺復甦資料記錄，生存率提高。

緩和療護團隊：醫院內的諮詢團隊，不住院病人的診所，緩和療護單位。以病人為中心，包括家人，護士，職業治療師，藥劑師，物理治療師，醫師，社會工作人員，營養師，院牧，心理學家。

照護的目的：如果我們把癌症治療過程比喻為一次長途駕車旅行，比較以下兩種心態，

A. 樂觀但是不實際的心態：

想沒有不好的事會發生，沒有準備舒適和安全措施，缺少舒適裝備如冷氣，椅墊，缺少安全措施如沒安全帶和空氣袋，對意外無充分準備。那這次旅行將是一次不舒適的旅程。

這種心態下通常沒有支持/緩和療護，舒適措施如疼痛處理和憂慮，沒有安全措施如對居住，交通，發病，居家，補助家庭知識和支持，事前照護指示和急救措施。

B. 樂觀且實際的心態：

儘量做到旅程中努力確保舒適，同時也要準備如果意外發生時如何應付，採取舒適和安全措施，對意外的發生有準備，那這次旅行將是一次愉快旅程。

這種心態下通常有支持/緩和療護，有舒適措施，安全措施，降低焦慮改善生活品質提高癌症治療完成率，降低臨終癌症病人和家屬的焦慮。

緩和療護摘要：

What? 是什麼? - 症狀控制，溝通和照護計劃
Why? 為什麼? - 生活品質和照護品質改善
When? 什麼時候? - 盡早尤其是患者有焦慮症狀
Where? 那裏? - 大部分在醫院裏
How? 如何要求選項服務? - 向你的腫瘤醫師要求轉介

安寧療護扮演的角色：症狀控制，社會心理照護，心靈支持，照護者照護，溝通，做決定，臨終前照護

安寧照護團隊：也是由病人，家人，護士，職業治療師，藥劑師，物理治療師，醫師，社會工作員，營養師，院牧，心理學家。最終院牧會扮演重要角色。急性護理系統由癌症療護和緩和療護組成。安寧療護系統由居家安寧療護和住院安寧療護組成。

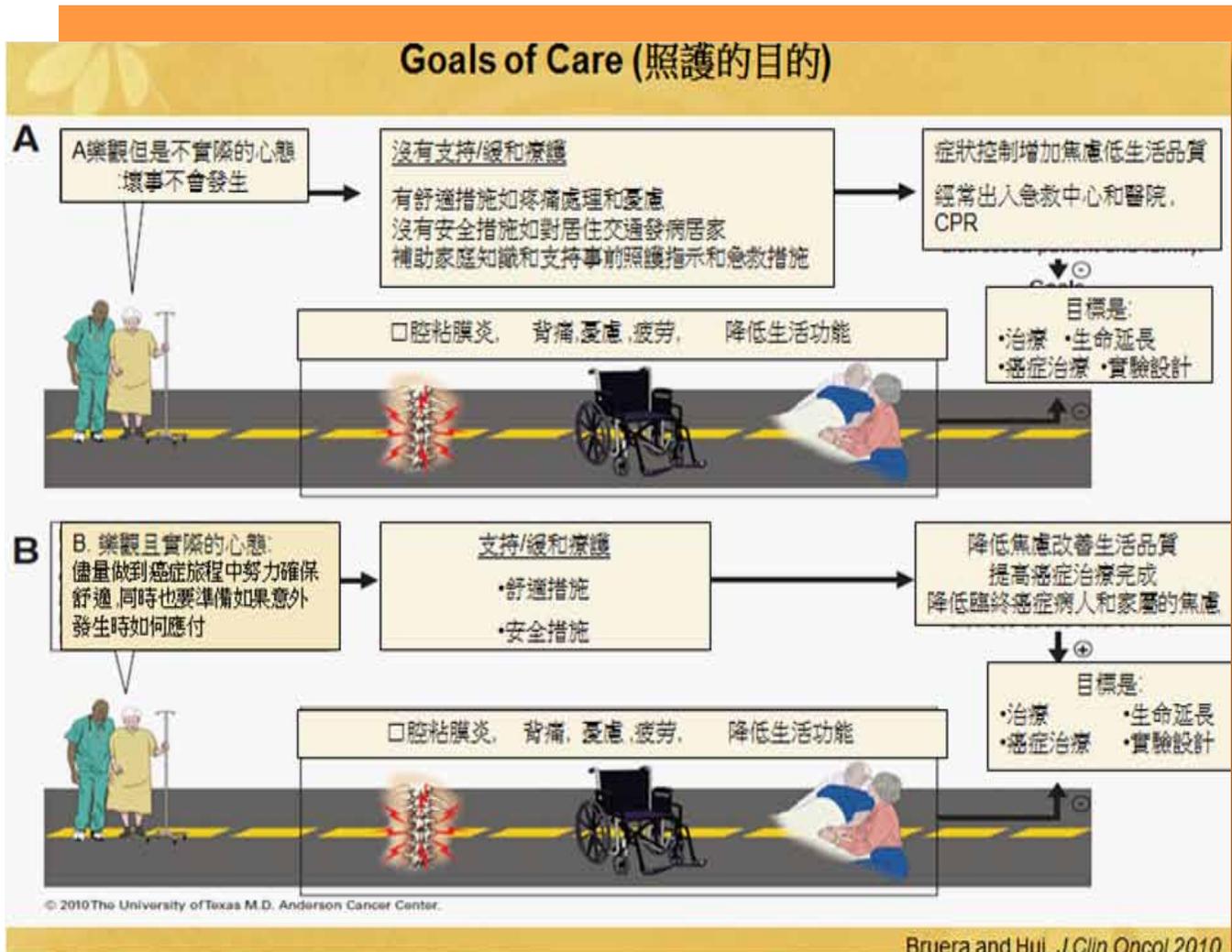
安寧療護摘要

- What? 是什麼? - 症狀控制, 溝通, 照護計劃
- Why? 為什麼? - 改善生命品質和臨終照護品質
- When? 什麼時候? - 最後六個月的生命, 不再做任何控制癌症的治療
- Where? 在那裏? - 大部分在家
- How? 如何申請? - 向你的腫瘤醫師尋問更多的資訊

腫瘤醫師主要是醫治癌症, 不可能談到所有你碰到的問題。這就是為什麼需要緩和照護和安寧照護的團隊。他們提供資訊, 幫助溝通。晚期病人到後期, 生命中所有層面的問題都會浮現, 這個團隊可以幫助癌症患者及家人, 如此, 病人可以得到全方位的照顧。

一項針對151位末期癌症患者的對比研究, 一組參與者只接受一般癌症療護, 另一組參與者除了接受一般癌症療護以外, 加上緩和療護, 跟進研究結果發現, 接受一般癌症療護和緩和療護的病人, 病人的社會心理焦慮, 生活品質, 資源使用, 及心肺復甦狀況都提高或改善了, 壽命也較長。

癌症患者經常經歷在症狀, 與醫生溝通和做決定上的困難, 緩和照護和安寧照護是針對這些需要而設計的, 安寧照護是以社區為基礎的照護, 最終把照護帶到家裡。如需要, 請與您的醫生諮詢有關轉介至安寧照護。



Bruera and Hul. *J Clin Oncol* 2010

癌細胞喜歡糖份嗎？



轉載自 Focused on Health-November 2012

作者 Adelina Espat 鄧福真 翻譯

「糖份」 餵養癌細胞嗎？讓我們來看一些實証研究，怎麼說糖份與癌細胞成長和快速蔓延的關係。

是的，糖份是身體內細胞成長的必須物，細胞包括癌細胞在內。但是實証研究顯示，糖份本身不一定會造成癌症。吃太多的糖份，會造成體重增加。體重過重或超重會提高患癌症和其他疾病的風險。如此，我們需要因怕得癌症而避免食用糖份嗎？安德森癌症中心的臨床營養師Clare Mckindly 說：「不需要」。因為我們身體的細胞，需要糖份來維持各種器官的正常運作。但是每天如果食用太多的糖份，會造成體重增加，不健康的體重和缺少運動會增加個人的癌症風險。

攝取適量的糖份

要攝取多少的糖份才是合適的？根據美國心臟協會 (American Heart Association)，女性每天不應攝取超過6湯匙 (teaspoon, 25克)，男性不超過9湯匙 (37克) 的糖份。這些對女性而言，相當於100卡路里；對男性而言，相當於150卡路里。目前大部分的美國人每日的攝取量，超過上述的雙倍的攝取量-大約22湯匙。如此一年下來大約是260杯或130磅的糖份。更糟糕的是，這些多餘的糖份分解成大約每天500卡路里。這些是八百個沒有任何營養價值或抗癌效果的卡路里。

不僅是甜食品裏含有糖份，Pasta 醬，沙拉醬和罐裝蔬菜都含有糖份。其中罐裝和處理過的食物，隱藏著很多的糖份。

食品中隱藏的糖份

最重要的是，一定要閱讀食品標籤，查尋隱藏糖的份量。第一個可能找到糖份的是在產品標籤中的成份細目表中的糖份含量。如果這個食品中有很高的糖份，則“糖/Sugar”這個字會列在第一項的成份表中。雖然如此，要注意的是，含糖的食品中不見得在成份細目表中列出“糖份/Sugar”，因為糖份經常被其他名字取代。這些名詞如下：

- Fructose (來自水果中天然糖份)
- Lactose (來自牛奶中的天然糖份)
- Sucrose (從 fructose 和 glucose 製造出來)
- Maltose (來自穀類的天然糖份)
- Glucose (單純糖/Simple Sugar, Photosynthesis 的成品)
- Dextrose (form of glucose)

多攝取天然糖份

天然糖份如 Molasses， agave nectar， 蜂蜜 (honey)， 和楓漿 (Maple Syrup) 合有很多可以保護身體抵抗癌症的 antioxidants。記住，雖然這些糖份是天然的，但是它們含有與一般糖份相同份量的卡路里。因此，一定要守住每天建議的攝取量。

避免人工糖精 (Artificial Sweeteners)

你喜歡使用糖代替品來代替一般的糖嗎？一些針對實驗室的動物的研究發現糖替代物與癌症有關係。但是，沒有研究證明糖替代物一定會造成癌症。在尚未得到任何結論之前，最好是避免和限制糖代物的攝取。

控制你有喜歡吃甜的牙齒

底線是：均衡的飲食，包括攝取少量的糖份。如果你有喜歡吃甜的牙齒，最好是攝取水果中的天然糖份，而不是從處理過的食物中攝取。如此，你一方面可以滿足你的甜癖。同時，也能獲得身體需要能抵抗疾病，如癌症的營養。



美容產品和癌症：你有風險嗎？



作者：Adelina Espat,

Focused on Health,

2012年7月,

MD Anderson Cancer Center

你知道一些美容產品可能與癌症有關，但是不要因噎廢食，取消所有的美容產品。健康專家建議多充實這方面的知識，做最好的選擇。以下是健康專家給我們的一些建議：

染髮劑與癌症關係：不明確

染髮劑包含近5,000種化學物質，包括一些可能致癌物，研究員幾十年來努力研究這方面的關聯。在70年代科學家發現一些染髮劑的成份在動物實驗會造成癌症。目前染髮劑製造公司已經拿掉這些成份。但是對於剩下的成份，科學家無法確認它們之間的關係。

事實上，國家癌症中心 (National Cancer Institute) 報告提出，目前染髮劑和癌症的相關研究很有限且結論相互矛盾。另外根據 Working Group of the International Agency for Research on Cancer (IARC) 個人使用的染髮劑並未歸類為致癌物，所以結論是目前無法確定使用染髮劑會造成致癌風險。

要注意的是，如果你經常使用染髮劑，要檢查該產品裏的成份是什麼？你可以上國家有毒物計畫的有關致癌物的報告，去查詢那些成份是致癌物。

讓頭髮拉直的產品：有些產品有高致癌風險

使用頭髮拉直產品如 Brazilian Blowout 要小心，其中一些產品含有 formaldehyde。這個物質已被確認是致癌化學物質。

如果你在美容店工作，這是項不好的消息，因為在工作場所經常接觸 formaldehyde 的人，癌症風險會提高。對髮型設計師在使用含有此成份的產品時，風險是最高。

去年美國食物和藥物管理局 (FDA) 對美容院的業主和工作人員發出關於使用這些產品的健康危險警告 (Hazard Alert)。

如果你只是使用頭髮拉直產品的使用者/顧客，你的癌症風險是低的。但是，國家癌症中心，仍然建議大家要小心。重要的是，如果你要使用頭髮拉直產品，請仔細讀產品標籤，**儘量避免使用含有 formaldehyde 成份的產品。**注意：

有些產品不直接印出 formaldehyde 而是用下列幾個詞彙代替：

Methylene Glycol;
Formalin;
Methylewne Oxide;
Prarform;
Formic Aldehyde;
Methanal;
Oxomethane;

但它們都是一樣的。

紫外線指甲照射燈：需要更多的研究

用來曬黑皮膚的紫外線 (Ultraviolet/UV) 光會增加皮膚癌的風險。因此美容院用來加速乾燥指甲油的紫外線指甲照射燈，是否也會增加癌症風險？MD Anderson (安德森) 癌症中心皮膚部門 (Department of Dermatology) 的 Deborah F. MacFarlane 醫生相信可能有癌症關聯。她和她同事 (Carol Alonso) 醫生在2009年發表一篇文章証實接觸紫外線指甲照射燈會提高皮膚癌的風險。

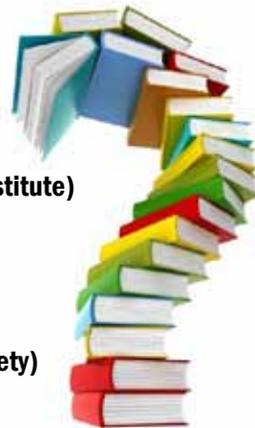
MacFarlane 醫生觀察到兩位使用紫外線照射燈的女性得到皮膚癌。重要的是：需要更多的科學研究來証實，使用紫外線指甲照射燈和皮膚癌的直接關聯。同時也建議使用非紫外線的方式來乾燥指甲上的指甲油。

相關的聯接:

**Beauty Products and Cancer:
Know the facts (Nation Cancer Institute)**

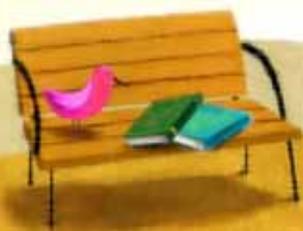
**Hair Dyes and Cancer Risk
(National Cancer Institute)**

Hair Dyes (American Cancer Society)



二. 癌友和家屬分享

1. 陪他們同走過
光鹽社 --- 癌症關懷在美國休士頓
2. 一個中國少年在美國
尋求醫治的日子 --- 被愛包圍
3. 從“舉目無親”到“舉目皆親”
4. 考試及格了嗎？
5. 懷念李惠明姊妹
6. Mary Letter to Katheryn
7. 苦難中的陪伴者 ---
2012年光鹽社癌友年終感恩聚會





陪他們同走過

光鹽社 — 癌症關懷在美國休士頓

劉如

今年二月初我在光鹽社辦公室接獲一個中國癌友家庭即將前來安德森醫院就診的消息，當時福真、紅濱正好不在，知道這個帶著重擔的家庭急需幫助，我便不假思索地答應去接機，就這樣，2月26日的清晨5:30我和我的好姐妹楊姝迎接了這個從湖南遠渡重洋來為孩子尋求醫治的一家人，光鹽社也邁向了服事一群中國病友的新里程。

隨著現代資訊的發達，網路的世界突破了國際的疆界，也發展出人與人之間新的交流模式，許多病人都能藉著網路找尋國際性的醫療資源，他們往往在網路上透過與其他病友溝通，為自己找出一條國外就醫的渠道。然而，在異國他鄉看病不只是語言的不同，生活不方便，經濟的壓力，更是整個醫療文化，制度的重新適應，他們所面臨的挑戰往往是無法預期的。

藉著這個湖南家庭的到來，我們接二連三接獲其他國際病友的需求、詢問，光鹽社團隊開始思考如何實際地協助這些遠道朋友，6月初，我們聚集這群病友們在光鹽社，召開第一次分享會，傾聽他們的困難，瞭解他們的需要，會中經由病友們的建議，我們需要設立資源網站，說明正確的就診流程，教導國際病友在美就醫的知識和病友可使用的權利、資源，避免受到有心人士利用病人急切求醫的心態賺取費用，病友們更是自發性地彼此幫助，分享就醫心得，自然而然地形成了一個互助群體。

抗癌路是個艱辛的過程，安德森醫院雖然提供中文翻譯，但為緩解病人及家屬國外就診的緊張害怕情緒，我們經常陪伴參與他們的初診，幫忙他們安排住宿及處理醫院的費用問題，帶他們前往中國超市買菜，鼓勵他們參加光鹽社舉辦的健康講座。因為瞭解病人身、心、靈全面的需要，光鹽社也邀請曉士頓中國教會一同來關心病人及家屬，教會有許多弟兄姐妹到公寓探望，關心他們，傳福音給他們，並帶領十位病人及家屬信主，頓時，生命與愛的氣息就在這群朋友當中活躍起來。當我每次探訪他們，看到他們為做化療的病友加油、鼓勵，又帶來各家的愛心美食，彼此款待，雖然是在異國他鄉短期治病，他們中間卻蘊釀出如家人，戰友般的患難情誼，有歡笑，有淚水，有安慰的膀臂，有溫暖的擁抱。

感謝神給我如此般的福份陪他們一同走過這段艱辛路，明白何謂“同理心”，如何去憐愛“寄居的、軟弱的”，並用禱告幫助他們面對苦難，在這過程當中，我深切體會到對生命的愛與尊重，更加珍惜神所賜予的恩典與祝福。如果您也有感動，願意成為一名陪伴者，關懷者，我們熱切歡迎您！請與光鹽社聯繫，謝謝。



第一次光鹽社分享會



曉士頓中國教會團契聚餐



病人及家屬在曉士頓中國教會受浸歸主



病人及家屬在曉士頓中國教會受浸歸主

一個中國少年在美國尋求醫治的日子

舒舒



2012年2月26日凌晨5點,天還未亮,我一打開家門,就見到劉如姐的車正好停下,我輕手輕腳關上門,拎著東西上了車。我們將要去機場接一個陌生的,來自中國的家庭。來美國後,我還是第一次這麼早起,而我們要去接的人,劉如姐不認識,我更不認識。說來也怪,我一點也不困,心裡反而比迎接熟識的人還要

興奮。

幾天前聽劉如姐說,她又主動請纓,攬下了一次接機任務。劉如姐經常在超市買菜時,或者在醫院看病時遇到需要幫助的人,她就主動嘘寒問暖,盡她全力幫助他們,比如帶老人去醫院看病,載別人去買東買西,而且大多都是不認識的。聽說這次要接的家庭是從中國湖南來,他們的孩子得了淋巴瘤,在湖南,北京等醫院治療過後,又出現復發的狀況。北京的醫生說目前美國有一種藥比較有效,可是還沒有進到中國。但醫生卻又拒絕給他們透露任何關於藥或者美國醫院的資訊。不甘心放棄的父母想盡一切辦法從親朋好友那裡輾轉打聽到了美國休士頓的 MD Anderson Cancer Center(中文名叫安德森癌症治療中心),他們瞭解到這個醫院正有他們需要的藥。可憐天下父母心,從親友那裡籌了錢,這一家三口毅然決定孤注一擲,赴美治療。可是他們在美國舉目無親,語言不通,該怎樣走這一條艱難的求醫之路呢?就在這時,他們又通過朋友的朋友瞭解到休士頓有個慈善機構叫「光鹽社」,那裡提供對有特殊需要的癌症病友或者自閉症唐氏症患者的說明扶持,曾經有朋友通過他們的幫助在美國進行過治療。於是這對勇敢的父母就打電話聯繫到了「光鹽社」請求幫助。原先準備接機的一位姊妹在這天要外出公幹,正在光鹽社辦事的劉如姐聽到了這個情況,馬上就說「那我去接吧!

「劉如姐是我來美國的這段日子裡所遇見的天使之一,她帶著如耶穌一般的慈愛心腸,每天奔走不息給不計其數的人帶去極為細緻的關愛和照顧。像我這樣被她充滿愛的生命所感動的,我猜連她自己都是數不過來的。當然她也沒空去數算。記得另一位愛心天使Grace姊妹在我們家旅遊歸來前夕往冰箱裡添了很多食物,電話中的她熱情澎湃,「你別客氣了,就好好享受

吧,好開心的!我們就享受過劉如姐這樣的關懷,那種一回家就可以吃飯,第二天都不用早起去買牛奶麵包,可以睡懶覺的滋味真是太棒了!」我還能說什麼呢,只有懷揣一顆感恩的心,謹記這樣的愛心這樣的付出,期盼有這麼一天,我也可以將這個愛的接力棒傳下去。

於是當劉如姐告訴我她要起早去接機,我立刻就想去陪陪她。那麼早,開車的時候有個人說說話也好啊,那樣就不會打瞌睡了。再有,我也好想見一下這個家庭,看看有什麼我力所能及可以幫到的。儘管我是被一個愛著我的先生從中國帶到了美國,但我還是知道在異國的滋味不是那麼好受,我們哪怕只是多一個人來關心他們這一家,他們的心頭也許就會倍感溫暖吧。我和劉如姐兩人一路聊著天,感覺很快就到了機場。

就那麼巧,我們一踏進機場的大門,就看到這家人等在那裡,他們剛取好了行李走到大門口。由於機場人也不多,他們一家三口,看到我們這兩個中國人,特徵明顯,很快就對上了號。母親美麗賢慧,父親老實敦厚,孩子,這個叫權的大男孩,不笑不說話,一說話就是彬彬有禮,惹人疼愛。看到他本人,想到他的病情,我止不住為他一陣心酸,祈求上帝能保守他這一次治療之旅,好讓他和父母仍舊笑著回去中國。劉如姐將他們送至賓館,幫他們翻譯溝通,付好款,拿好房卡,進到房間安頓下來。劉如姐的後車廂裡早已裝滿了食物,不能去接機的那個姊妹買好了礦泉水還有水果,我也塞了些麵包蛋糕果汁什麼的,也就想讓他們體會一下「人未到冰箱已滿」的感覺,哎,只可惜我們沒法先潛入賓館將食物擺放妥當。

由於當天是禮拜天,劉如姐和我都還要趕去教會參加敬拜,所以我們早早離開了,讓他們好好休息,調整時差。下午禮拜結束後,教會另一位弟兄何強趕去帶著他們兜了中國城,買了急需的電話卡,逛了中國超市,讓他們立即有了「中國」的感覺。第二天劉如姐又帶著我

被愛包圍

一起(真慚愧,我的車還是很難開到高速,我真是膽小如鼠),給她帶了炒米粉,綠豆湯,中午又帶著他們去中國餐館吃飯.....

就這樣,當他們的飛機一落地,當他們一踏上美國這個全然陌生的國度,上帝的愛已經感動很多很多陌生的弟兄姐妹織成了一張「愛之網」,將他們一家穩妥地圍在中間。就在第二天,孩子的爸爸告訴我們,他家的親戚朋友都為他們擔心,怕他們在美國受騙,紛紛打電話詢問情況, 孩子的爸爸笑著說,「我就告訴他們,我們一來就被愛給包圍咯,我們都不想走咯!」兩年來這一家為著孩子的病痛到處奔走求醫,耗盡了心血,也耗盡了積蓄,受過騙,上過當,接觸過言行冷漠的醫生,接受過不負責任的治療,他們的腳步有多麼疲乏,他們的心靈有多麼疲憊,還有那些你我都無法想像的絕望,無奈,恐懼,痛苦。。。。。。這一切,上帝都知道,現如今,祂借著這張「愛之網」告訴他們,「**我對你們有計劃,我為你們有預備,將你們的重擔卸給我,你們不用再害怕。**」

千真萬確,人的盡頭,就是神的開頭。神開始在這個家庭裡書寫那奇妙的愛的篇章,而我們這一群人,只是祂的筆和墨。

由於賓館費用不菲,美英一家經由張姊妹的介紹,很快在醫療中心的附近租了短租房。要搬家的消息在那天晚上被劉如姐用email群發出去,主要是給休士頓中國教會國語青年團契的弟兄姊妹。郵件裡面列明了租的空房子裡所需要的傢俱,希望大家能夠群策群力一起幫幫他們。劉如姐說,發完email就和她老公出去遛狗了,完全沒想到半小時後,回來一看,郵箱裡已經塞滿了大家的回復,全部家當都給解決了!

隔天劉如姐和我給他們送去了桌子,椅子,床單,被套,衣架,下午其他弟兄姊妹在下班後也將兩張床鋪送到位,劉如姐又幫他們在光鹽社留存的一批捐獻物品裡面找到了鍋碗瓢盆。。。。。。簡直就是迅雷不及掩耳之勢,幾乎沒有花什麼錢,一個簡單的家就安置好了!

3月2日這一天,星期五,我特別記下心中幾個小小的感動。先是外出吃飯、劉如姐搶著付費、生怕他們多用一點點錢、讓他們都省著看病。我以為我會比她跑得快、趕緊計算好了搶先跑去帳台。沒想到卡一掏出來、人家說sorry不收卡、再一回頭、劉如姐正笑咪咪拿著現金等在那裡。她就是沒有告訴我、等著我被拒絕。哎、她總是說怕我家先生養很多的孩子花銷太大、總讓我省著錢、可是、其實他們

家自己也不富裕、全家人都是省吃儉用的、每當為弟兄姊妹付出的時候就完全不去考慮經濟的問題了。接著、我們去超市買浴簾、孩子的爸爸挑了最便宜的簾子、劉如姐就在旁邊幫他挑配套的吊環、挑好了就說這個她來付。這哪裡像是在幫一個從前素不相識的家庭呢?比自家親戚還要親呀!要買捲筒紙,我們都說你少買一點點,我們家裡都是大包買價格便宜,回頭拿些給你就是。接著週六我們一起去劉如姐家吃飯、臨出門我想起捲筒紙的事、把家裡的都搜羅出來帶去了、還以為自己比較細心了。沒想到到了劉如姐家,我問這紙放哪?她說,看到房間裡那個大包了麼,有什麼就都擺在裡頭吧。結果,那一個超大大包裡面有了整打的捲筒紙還有洗碗液之類的零碎雜物。。。哎呀,和劉如姐的細心比起來我真是差太遠了。愛,是一門太深太深的功課一輩子都是學不完的。記起有一次劉如姐對我說、愛的傳遞是要陪著一個人走過一段艱辛的歷程、花上時間陪上精力、從每一點每一滴最小的事情裡用愛浸潤那個生命。是啊、這些年、他們夫妻二人已經陪過了多少人走過他們人生的低谷、我相信他們的愛心如今正在通過被幫助的所有的人浸潤著這世界的許多角角落落。

那天晚餐後,我們大家一起為他們全家禱告,求上帝帶領整個醫治的過程。我們心疼他們這一家所受的磨折,可是我們是人,我們的說明非常有限,我們多麼希望他們能從上帝那裡得到力量的源泉。我們祈求上帝讓他們找到合適的醫生,找到他們所需的藥品,也求上帝親自安慰他們的心靈,在苦難中給他們開一條出路,將恐懼焦慮轉變成全心交托,在上帝的大愛和大能中找到平安喜樂。很多人誤解信仰就是該幫人消災除難,否則他所拜的神靈就一點也不靈。但其實,聖經裡說人生一定會有苦難,可是在耶穌裡就有平安。我的先生也跟我說過,「你們現在看到林書豪打球打得好說他榮耀上帝,其實錯了,看他在失敗的時候打敗的時候怎麼去面對,在最低谷處仍有喜樂平安,那才更榮耀上帝。」我們祈盼上帝不僅醫治權的身體,更重要的是,讓他們一家人的靈魂都能找到家的方向。

孩子的爸爸說,「給孩子治病的過程中,我們在國內真是接觸了太多的陰暗面,沒想到在一個人都不認識的美國,卻享受到這麼多的愛和溫暖。以前我們不相信有無緣無故的愛,現在我們看到了,相信了!」是啊。

黑暗的世界裡,只要那麼一點點微弱的光,就給人溫暖,給人生命的盼望。讓我們都不要再去抱怨黑暗有多黑,讓我們看著黑暗就提醒自己這世界多麼需要光,讓我們學著點燃自己,不怕亮光微弱,終有一天,它會刺破黑暗。

從「舉目無親」到「舉目皆親」

舒舒

我們若彼此相愛，神就住在我們裡面，愛祂的心在我們裡面得以完全了。(約翰一書 4:12)

主人公：小宇，男 36 歲，淋巴瘤患者。生病前在上海一家外資企業工作，有一個幸福溫馨的小家庭，可愛的女兒如今 2 歲。四年前在體檢中診斷出患有淋巴瘤，在上海治療。2012 年 3 月，查出淋巴瘤復發。4 月，小宇在父親的陪同下來到美國安德森癌症中心（MD Anderson Cancer Center）尋求醫治。在美醫治四個月，小宇用上了最新的特效藥，四個療程之後，CT 顯示消除了 90% 的癌細胞。由於此藥如今在香港也能買到，加上小宇和他的父親也非常地思念家人，所以他們在 2012 年 8 月 20 日啟程返回上海。目前小宇每個月去香港繼續接受治療，將在 11 月中旬結束。

小宇和他父親剛到美國的時候，給我印象最深的是寫在父親眉尖的愁和煩。這位慈父愛兒心切，在小宇病情復發後心情沮喪並想放棄治療的時候，他經常熬夜在網上搜索好藥好醫生好醫院，最後找到了美國的安德森。可是因為費用昂貴，小宇還是不想來，父親斬釘截鐵地說，「去，一定要去，砸鍋賣鐵，我們都要給你治！」

小宇的腫瘤生長位置壓迫到聲帶，講話比較吃力，聲音有些沙啞，時時還伴著咳嗽。病情的發展讓人恐懼害怕，每天好似在與時間賽跑。一到美國，小宇的父親心急火燎，恨不得下了飛機立即就能給兒子看上醫生，用上最先進的藥。小宇的父親曾經習武，身形清瘦俐落，說起話來鏗鏘有力，再一著急，那語速讓我聽著都緊張，深深感受到他們心頭的壓力和重擔。可是，很多時候，人的話語實在是太有限，我只能默默祈禱，求上帝在他們一切的需要上幫助他們，親自安慰他們。

上帝是奇妙的，祂是聽禱告的，而祂的大能更是讓人敬畏讓人讚歎的。在美國居住短短四個月之後，小宇的病情得到了很好的控制，雖然還沒有完全治癒，可他們渾身上下充滿了喜樂和平安。如此驚人的變化，促使我在他們離開之前與他們有了一次深入的交談，瞭解到原本充滿焦慮，擔憂，恐懼的心靈是怎樣得到改變的。



舒舒：小宇，你們最初怎樣找到美國安德森的？要到一個陌生的國家，醫療費用也比較昂貴，是什麼促使你們下決心前來美國呢？

小宇父親：孩子在上海被確診為淋巴瘤復發後，醫院給出的治療方案對人體傷害非常大，我們覺得孩子還很年輕，以後時間還很長，就一直想找更好的方法。終於有一次在網上無意中看到病友安妮在安德森治療的體會，她說美國安德森是世界第一癌症治療中心，於是我們也想去試一試。後來上海的醫生也說美國這裡有對小宇的病非常管用的特效藥，我就更想帶小宇去嘗試一下了。我們都是普通工薪階層，經濟上有非常大的壓力。但是生命總是最重要的！最後我們全家決定，哪怕只有一線希望都要去！以後的事情再說，哪怕賣房子、借貸款，怎麼都要給孩子治病呀。

小宇：嗯，接下來，在安德森看病的過程還是很曲折的。3 月底在上海診斷出復發後，我們很快來了美國。雖然醫療先進，但是體制畢竟有差別，語言也不通，心裡還是恐懼，擔憂。心每天都懸著，想想國內醫生都說沒什麼希望了，不知道將來會怎樣。唉，也很擔心妻子和孩子，有時心情就會很沮喪。而且，安德森的第一次檢查出來的結果是因感染產生炎症，第二次檢查才確認是復發。從 6 月底才開始化療。因化療的反應，人一下瘦了很多。這幾個月裡，真是沒有太平的日子。

舒舒：是啊，看著你們的焦慮，我們也替你們擔心，只能在你們的生活上提供一點點力所能及的幫助，能幫到你們的真是太少了.....。

惜，我們沒有聽到福音的機會。

小宇：不不，你們和教會的其他弟兄姐妹，還有光鹽社對我們的幫助太大了！不僅僅是帶我們去買菜，劉如姐還經常陪我們去看病，還組織我們去他家裡聚餐聊天。。。。也或許你們看這些是小事，可是這些讓原本在美國舉目無親的我們感覺上有了依靠，心裡真是非常非常的溫暖。

另外一個對我們幫助巨大的是教會。來美國後第三天就，我和我父親一起去了教會，而第一次去就有很多人關心我的治療情況。這個對我衝擊太大了！真是完全沒有想到會這樣。我在國內也有一個朋友信基督，但我沒有聽他說起過教會裡是這樣充滿了愛。最近幾年，我近一半的時間都在跟醫院打交道，基本有名的醫院都去過了。感覺要找到幫助真是很困難，除了自己的親朋好友，沒有其他人會真的關心一個病人，醫生不會，護士不會，更別說是陌生人了。可是來美國，我們真正是一個人都不認識，真正意義上的「舉目無親」。就想著走一步看一步，先到了美國再說。真是沒想到得到這麼多陌生人的關懷，而且都是那麼真誠而熱情的關懷。這讓我感觸太深太深，給我的震撼真是無法用言語形容。

小宇父親：對對，「舉目無親」說對了。我們兩人從上海來到美國，本來以為會很孤單，獨自面對許多挑戰，都不敢去想該怎麼辦。然而短短幾個月過去後，我們的感覺就是「舉目皆親」了！真的，我完完全全說真心話，我們四周全是素不相識卻一直在努力幫助我們的人，給我們感覺比自己家裡人還要親啊！這給我兒子內心注入了很多愛的力量，他對自己的病也不那麼絕望了，人也更有精神了。受到這樣的重視和愛護，對他的身體和心情都有很大的幫助呀！

這些日子我經常回想自己一生中對我觸動最大的事情：第一是十年浩劫。由於我父親從事宇航軍工方面的研究，屬於批鬥物件。那些年對我們家庭衝擊很大很大。父親被鬥，我也被陪鬥，這種對人和生命的極端不尊重使我從小就對政治宗教等很抵觸。我覺得那時人的靈魂完全被扭曲了。第二是小宇生這個病，整個家庭又亂了，重心來到為他治病這件事。在生命面前，其它什麼都不重要了。第三，是剛剛發生的，卻是對我觸動最大的，就是這次到美國來的經歷。短短118天的時間，小宇使用到了最新的特效藥，更重要的是我們兩個都找到了信仰，而且是我們自己學習、自己選擇的，是主動的，不是被動的。這段經歷真是太寶貴了，我感謝上帝把我們帶到這裡來。我們在國內也曾尋找信仰，我自己也接觸過佛教道教，但總是無功而返。因為那些不是生命的真理，沒法深深觸動我的靈魂。很可

舒舒：真是感謝上帝，我們一直都在禱告求上帝能夠在親自幫助你們求醫的過程，讓你們憂傷焦慮的心靈也能得到醫治。祂果真聽我們的禱告了！但是我知道這其中的一個曲折，就是安德森剛開始診斷小宇為炎症，你們非常高興，一直在讚美感謝上帝；可後來再做一次檢查又確診為腫瘤復發，你們知道了以後有沒有埋怨上帝怎麼像是開了個玩笑呢？

小宇父親：剛聽到確診復發的消息，心情確實比較糟糕。心裡想，我們現在是上帝的兒女了呀，祂怎麼又不管我們了呢？有點想不通，不過也沒有埋怨上帝。後來我和小宇都很認真地研讀聖經，再加上教會弟兄姐妹的明和禱告，逐漸懂得一個道理：信靠上帝，重要的是信心。有時撒旦會通過各種方式在我們追求上帝的旅程中設置障礙，我們應該相信上帝的計畫，祂始終是愛我們的。聖經中有一句話我特別特別喜歡：你不要害怕，因為我與你同在。不要驚惶，因為我是你的神。我必堅固你，我必幫助你，我必用我公義的右手扶持你（以賽亞書41:10）。每當我心裡又為兒子的病情緊張害怕時，想到這句經文就得很得安慰，心情會平靜很多。

小宇：和我以前的心情相比，這一次在安德森再進行穿刺後得到確實為淋巴瘤復發的時候，相對而言我自己平靜很多。感覺人放開了許多，對生命，對價值，對很多很多事想得更加深入了。我感謝上帝讓我找到好藥可以控制住病情，我現在很有信心，積極配合治療，也在鍛煉身體。回國以後我要調整我自己的生活，有餘力我和我太太也要幫助別人，我覺得生命的意義不再是只要自己豐衣足食，我們一家都要傳播上帝的愛。

小宇父親：是啊，我們這次心靈上受到的震撼特別大。有時看到一些弟兄姐妹，雖然自己家庭情況一般，甚至有些拮据，卻整日為幫助他人，包括陌生人而奔波勞累，費錢費力，而且做得那麼快活，不求任何回報。在我看來，簡直就是雷鋒中的雷鋒啊。.....開始我們還有些不理解，甚至偶爾覺得他們是「走火入魔」，現在我也很願意和他們一起「走火入魔」了，呵呵。現在我也不說要學習雷鋒了，要學就向休士頓中國教會這些親愛的弟兄姐妹學習吧。他們這種無緣無故的愛，我這輩子在哪裡都沒



誰能使我们與基督的愛隔絕呢？難道是患難麼？是困苦麼？是逼迫麼？是饑餓麼？是赤身露體麼？是危險麼？是刀劍麼？然而，靠著愛我們的主，在這一切的事上已經得勝有餘了。因為我深信無論是死，是生，是天使，是掌權的，是有能的，是現在的事，是將來的事，是高處的，是低處的，是別的被造之物，都不能叫我們與神的愛隔絕；這愛是在我們的主基督耶穌的。

(羅馬書 8:35~39)

有見過。
有時候我會想，我們中國人哪，何時才能享受到這種充滿光明、完全無私的愛呢？

舒舒：等你們回去中國的時候，就將這愛的種子帶回去播撒在家裡，撒在單位裡，撒在所有你們能接觸到的老百姓的心裡啊！

小宇父親：一定一定，我們也要為上帝做光做鹽。我已64歲，但在信仰的道路上卻是後來者。今年7月22日是我的受洗日，我今天剛剛滿月，從這個意義上講，我還很年輕，還需從頭開始努力學習聖經，多用上帝的話裝備我自己，以後不僅要傳播愛，還要傳播真理！

小宇：有機會我也會告訴其他病人，第一，不要被某個醫生的判斷束縛住，我們如果聽醫生說沒希望了就放棄了，那就不會有在美國這麼美好的經歷了。第二，走

出自己以前對生命價值的認知和瞭解，嘗試去找尋真正的信仰。不管你是健康還是患病，病得重或者病得輕，也不管你在美國還是在中國，不管你在任何地方處於任何環境，主，祂總是等著你，等你叩門，祂就開門。

我沒有生病之前覺得信仰這東西跟我的生活完全無關，我也沒有任何興趣去瞭解。沒想到因著這場病，我和爸爸在這裡都找到了生命最重要的信仰，認識了耶穌基督。有一份材料說，戰爭的時候，軍隊裡面信主的人特別多，因為和死亡太接近了。世上所有的的人都一樣，要走到盡頭才會想到信仰。但如果在還沒有走到盡頭的時候就憑信心接受，那對人生的幫助和啟迪會更大的。

其實，說到這裡，我已經完全瞭解小宇父子倆這一路如何卸下心中的包袱，走到今天這樣充滿喜樂充滿信心的狀態，一切就是緣于「愛」。看著他們父子感歎從「舉目無親」到「舉目皆親」這不可思議的變化，仿佛看見主耶穌在天上微笑，因為祂最大的心願就是要我們「彼此相愛」。當愛在我們中間流淌的時候，若有人要追尋那愛的源頭，就會找到從亙古到永遠愛著我們的上帝。小宇父子在離開美國之前已經開始在一群病友中做光做鹽。小宇的父親在病友居住的社區裡為病友們提供各種幫助，大家有問題都喜歡去找他詢問或者傾訴。小宇為光鹽社建立了一個網站，給在中國的癌症病友多開了一扇窗，讓他們有一個正確的途徑可以瞭解美國安德森癌症治療中心和如何來安德森治病的一些細節。網站位址：[HTTP://www.light-salt-cancer-care.org](http://www.light-salt-cancer-care.org)

最後，小宇的父親還分享了一個故事：一個老師出題給一班小學生，讓他們列出上帝的好和魔鬼的壞。學生們陸續交上了卷子，每個人都列出了一些他們認為的上帝的好處和魔鬼的壞處，老師給了不同的分數，七十、八十、九十都有。然而最後一個學生交卷之後，老師竟然大筆一揮：一百分！因為他將上帝的好處寫啊寫啊寫滿了整張卷子，他沒有地方再去寫魔鬼的壞了。他的心完全被上帝的慈愛恩典給充滿，他小小的生命也必定是喜樂滿盈。這個小故事說明小宇父子在苦難處細數上帝的恩典，說明他們充滿了感恩，不埋怨，不氣餒，在上帝親自啟示給他們的光亮中信心百倍地繼續走這條醫治之路。

我也同樣深深地被感動著，被上帝感動，被上帝的兒女們感動，被小宇父子生命的見證感動：每一個生命都有高山低谷，每一段人生都有順境逆境，可是這個世界真有一位上帝，有一位永遠愛我們、視我們為珍寶的上帝！祂永遠為我們守候，讓我們在人生苦難的暴風雨中，依然可以抬頭仰望祂的榮光，依靠祂的話語，帶著祂所賜的信心和盼望，在祂愛的懷抱中一步一步邁向永恆！

考試及格了嗎？

本文轉載自西區中國教會『歡喜』2012年刊

良萍

每一個生病的人，當被告之罹癌時，一定感到震驚不已，也會頻頻質問神：「為什麼是我？為什麼讓這疾病臨到我身上？」

感謝神！在十多年前我就從休士頓基督台KHCB廣播中聽到一段信息：「為什麼不是我？」大意是說：神愛世人，祂從不偏待任何人。不是說基督徒信主後就一帆風順、無災無病。一切不幸的事也會發生在基督徒身上。但基督徒的確據是就算肉體消失了，我們還有一個永恆的生命。而非基督徒就不是這樣了。他們需要聽福音的機會，得到重生，才能在將來進入天堂。因此，基督徒生了重病，不應埋怨、反倒要明白神的心意，更何況我們知道生命都在神手中，祂也應許必與我們同在，一齊面對一切的苦難。

因此，當我在二零一零年九月中發現自己已被診斷為第三期胃癌時，震驚是有的，但我沒有埋怨，心中也有平安。感謝神！藉著教會的魏弟兄，很快就進入MD Anderson接受治療。

記得那時我正好教完舊約綜覽「創世記」，和同學們分享自己生病的事，提及神如何用數十年操練並預備亞伯拉罕的信心，因而他能完全順服神將以撒獻在祭壇上，這是他信心的最高峰。可能，在我生病這事上神也要我經過無數次信心的考驗。好像在面對一場神所給我的考試，看我是否及格。同時，我也分享了自己是個多麼膽小、多麼怕痛的人。因此，我請求同學們為我禱告，讓我在治療時不會吐、不會痛、不會讓我太不能忍受。就這樣我朦朦朧朧地開始了抗癌之路。

沒想到！醫生一開始就為我作了腹腔鏡檢查，在我腹部上開了三個洞，為預防我將來不能用嘴進食物，在我腹部左下方又作了一個J-Tube。等我從麻醉中醒來想自己下床，才知道肚子上的傷口讓我疼痛不已，連起身都不行。

接下來，開始作為期六星期的化療。第一針打下去，我的白血球、紅血球均降到一半。第二針打完頭髮便開始脫落。這時的我又吐（一天多至五、六次之多）又瀉，吃任何藥都不管用。為了能讓化療繼續，我每隔一周，還要去醫院三天打BOOST白血球的針，非常辛苦。不但如此，我在聖誕節前幾天便開始不能用嘴進食了。體重急速下降，因此馬上開始用輸液管打營養針來維持身體起碼之需。由於水也不能喝，每天打完近十二小時的營養針後，再用四十五分鐘來進水，這中間還要在J-Tube處進行清洗，以免管子堵住。由於我打的速度太慢，管子三天兩天就很容易被堵住。用盡了方法均行不通時，就只有上急診室了。

從二零一一年一月初開始，「輻射放療」和「化療」同時進行。每禮拜一清早驗血、清洗手臂化療針管，接下來作化療，完後再去另一個診所做輻射放療，一天就過去了。第二天，作輻射放療，還要看兩位不同的醫生。這樣，又一個大半天過去。第三天至第五天較好，只作輻射放療。雖然如此，我的健康已一落千丈。最後幾周連起床、穿衣、走出臥室都成了非常困難的事。坐進汽車之後，還要開四十五分鐘到近一小時之車程，才到醫院，還要等排隊，再脫衣服、躺下作治療，做完，穿好衣服再坐車回家。只記得那時，人非常虛脫，走也走不動，只能用輪椅代步。

感謝神！在最困難之時，有小女德怡相伴。除了禮拜一，培文請假陪我外，其餘四天均由小女德怡開車帶我。我當時的禱告是「求神給我足夠的體力去應付每一天」，而信實的神也給我有一天的能力去擔當每一天的重擔。

一切治療告一段落後，已是二月中旬，我的身體已弱到不行。本來醫生希望我能在一個半月後接受開刀，但我的身體情況根本不允許。另外，我的白血球，紅血球，連血小板都大大低過標準。因此，手術只能延至五月十日。當然，這又是另一個辛苦階段的開始。

開完刀後，全身插滿了大大小小的管子，胃也切除了近百分之九十。前六天什麼也不能吃，只能打營養針及點滴。第七天才開始每天限量一杯水而已。第十天後回到家，醫院還安排了 Home Health 護士來專門清洗胃部開著的大傷口，此時，又不能打止痛針，只能在一小時前



許多的感謝：

• 第一自然是要感謝神我的天父！讓我真正體會到「足跡」中所說：在最深的苦難時，是祂將我放在祂懷中托住我，一路走過這艱辛路。

• 其次要感謝的是教會牧師、同工的探訪、禱告及我的家人及全教會弟兄姊妹的代禱！

• 另外要感謝其輝、小玲夫婦，以成、麗民夫婦，何榮泰、文芝夫婦，田莉芬姊妹及教會的姊妹們；中醫朋友及在台、美各地教會朋友們持續的代禱；以及我家人對我無微不至的照顧。

後語：在我回到教會後不久，有位可愛的姊妹跑來問我「妳覺得妳通過了神的考試嗎？妳及格了嗎？」我笑笑的答案：「大概過了！」

回想在病中雖從未埋怨過，但也有一兩次覺得自己真的虛弱到熬不過去時，特別是在家摔了跤，背撞到牆，晚上痛的無法安睡，並且這背痛持續一個多月時，也曾對神說：「祢饒了我吧！」。但感謝神！祂知道我也體恤我的軟弱，祂仍以祂永遠的慈愛來愛我。

至於我到底在這場信心考試中考了多少分？我想「答案」並不重要。因祂知道我努力的作一個堅心依賴祂！並專心等候在祂面前的人。經過這次病痛，我有許多新感受：

吃止痛藥。雖然有止痛藥，我仍然感到疼痛不已。每次換藥時，護士需用酒精把黏在我皮膚上的紗布一一解開，然後拿出塞在我傷口上的大塊紗布。清洗乾淨後；換上新紗布，再黏住外層的紗布。我躺在床上全身肌肉緊繃，又出冷汗，精神壓力之大是旁人無可想像的。

感謝神！開刀後三個月，由於J-Tube 處不斷流血水、管子又會堵，我向醫生、營養師保證一定多吃蛋白質食物、多喝水，不會營養不良及脫水。這才終於拿掉了輸液管。

生病後，因白血球過低，遵守醫生指示除了去醫院作治療外，都禁足在家。雖然每主日早上能看第二浸信會DR. Ed Young的證道（電視轉播），但我卻非常想念教會崇拜的氣氛及與弟兄姊妹一起敬拜神的美好。還記得二零一一年八月中第一次重回教會時，見到我的，都熱情的來問安，頓時讓我有是神家中Celebrity(名人)之感。

對神：再次體驗到

詩篇九十四篇十四節：「祂永不離棄我們。」

馬太十一章廿八節：「當我們依靠祂，祂永不動搖。」

詩篇十六篇十一節：「祂必把生命的路指示我，在祂面前有滿足的喜樂，在祂的右手中有永遠的福樂。」

以賽亞書四十九章十五節：「當我們仰賴祂，祂決不會忘記我們。」

詩篇八十四篇十一節：「因為耶和華必不丟棄祂的子民，必不離棄祂的產業。」

詩篇四十一篇二節：「耶和華要保護他，使他生存；他在地上要稱為有福的。」

詩篇八十九篇卅三節：「但我必不把我的慈愛從他身上收回，也必不背棄我的信實。」

以賽亞書四十三章一至二節：「但是，雅各啊！那創造你的耶和華，以色列啊！那塑造你的主，現在這樣說：『不要懼怕，因為我赦贖了你；我按著你的名呼召了你；你是屬我的。你從水中經過的時候，我必與你同在；你渡過江河的時候，水必不淹沒你；你從火中行走的時候，必不會燒傷；



火燄也不會在你身上燒起來。」」

對弟兄姊妹及好友：

肢體間的愛和扶持給我莫大的溫暖、力量、及勇氣！

對病：

毫無抵抗之力、只有堅心依靠，順服在掌權的主手中！

自己的禱告：

羅馬書八章廿六至廿七節：

「照樣，聖靈也在我們的軟弱上幫助我們。原來我們不曉得應當怎樣禱告，但聖靈親自用不可言喻的歎息，替我們祈求。那鑒察人心的，曉得聖靈的心意，因為聖靈照著神的旨意替聖徒祈求。」

詩篇六十篇五節：

「求用右手拯救我們，應允我們，好使你所喜愛的人得拯救。」

詩篇廿七篇一節：

「耶和華是我的亮光，是我的救恩，我還怕誰呢？耶和華是我性命的避難所，我還懼誰呢？」

以弗所書三章十六至十七節：

「求祂按著祂榮耀的豐盛，藉著祂的靈，用大能使你們內在的人剛強起來，使基督藉著你們的信，住在你們心裡，使你們既然在愛中扎根建基。」

申命記卅一章六節：

「你們要堅強勇敢；不要害怕，也不要因他們畏懼，因為耶和華你的神與你同去；祂決不撇下你，也不離棄你。」

對其他病人之共勉：

哥林多後書一章三至四節：

「我們主耶穌基督的父神是應當稱頌的。祂是滿有憐憫的父，賜各樣安慰的神。我們在一切患難中，神都安慰我們，使我們能用祂所賜的安慰，去安慰那些在各樣患難中的人。」

腓立比書四章六至七節：

「神只有一位，就是萬有的父。祂超越萬有，貫徹萬有，並且在萬有之中。我們各人蒙恩，是照著基督量給我們的恩賜。」

羅馬書十二章十二節：

「在盼望中要喜樂，在患難中要堅忍，禱告要恆切。」

詩篇四十六篇一節：

「神是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時都可得到的幫助。」

詩篇六十二篇二節：

「唯獨祂是我的磐石，我的拯救；祂是我的保障，我必不至動搖。」



李惠明姊妹

懷念李惠明姊妹

鄧福真



患難中相遇 我和惠明相遇可以說是同病相憐。惠明個性真誠，直爽，不做作。我們倆是一拍即合。很快地無所不談，分享心中的痛苦和無奈。惠明一直是忠心的朋友，不判斷人，默默地支援，為我打氣。那時她是老基督徒了，但是從來沒有用聖經的道理來教訓我。

光鹽社的服侍

惠明虔誠信主，一生服侍主，為主做工。在臺灣時她以主恩工作室的名字為橄欖基金會出版社做文字編輯的工作。藉著罹癌，她走進了光鹽社並成為光鹽社最忠心擺上的義工之一。她憑著願意服侍的心和深厚的文字功底成了我們月訊年刊的幕後同工。她為主做工，從不張揚。光鹽社月訊和年刊的文章大都是她打字潤稿的。我們永遠感激她。

惠明很有文字方面的恩賜，打字的速度到現在我還沒有遇到超過她的。編輯潤稿又快又好，標點符號都不會放過，手寫稿再潦草的字跡只有她會認得。她從來沒有抱怨我的字跡潦草，她是我的手和腦。不論是白天晚上，

隨叫隨到，稿子來了就打，從不拖延，認真仔細。她有服侍的心。有一次晚上10點了，我突然想到第二天的講座聽眾意見調查表還沒準備。我不能打中文，我就打電話給她，她一口答應幫忙，可我當時又沒有傳真機。我就在電話上一面講，她一面打。最讓我感動的是，她不求名和利。她為主做工，從不張揚。好幾次我要把她的名字放在月訊上，她說不要。她說這是為神做的，且是我能做的。

把服侍主擺在首位

另外，惠明不喜歡接觸外界，可是當光鹽社缺少義工時，她絕對跨出一步拔刀相助。有一次，一位得了乳癌的老姊妹，不肯去看醫生，我要惠明和我一起探訪這位姊妹，惠明當時已經乳癌復發，她和我一起去探訪這位姊妹的第二天，這位老姊妹就去看醫生了。

對家人和神的忠心

有時以一般人的世俗的價值來看，她是到了愚蠢的地步。比如她沒有醫療保險，但是為了減輕家人的經濟負擔，她寧願放棄一些檢查和治療的機會，甚至可以到命都不要的地步了。

十字架的道理

哥林多前書 1:18 節：

「因為十字架的道理，在那滅亡的人為愚蠢，在我們的得救的人卻為神的大能。」

真的若不是她對信仰的執著和愚蠢，光鹽社前幾年的月訊和年刊能如期的出刊嗎？那位老姊妹能得到醫治嗎？因為她，我的生命和其他許多與光鹽社接觸的人的生命也變得更豐富。惠明曾經說過有三個人她走後一定會懷念她，吃飯的時候她先生和兒子會想到她，出月訊的時候我會想到她。惠明在我心中永遠會留有一個位置。



人生就像茶葉蛋，有了裂痕才能入味
*** 親人與朋友，有了裂痕就會漸行漸遠 ***
****只有時間使茶葉蛋更香純使朋友更像家人****

Letter to Katheryn

Mary Steward 

我叫瑪麗·史都華，是幸娟多年的朋友。我們的友誼始於幸娟的一次電話，請我教艾迪彈鋼琴。她說音樂一直是她的朋友，她想艾迪也能把音樂視為朋友。我從來沒有聽過其他人用這麼美好的方式來描述音樂……如此有深度又有感性。她的想法實在太令我感動了。多年來我一直把認識幸娟視為神對我的祝福。我看到她美麗的眼神及美麗的心，在她如何面對生活和面對周圍的世界中獲益良多。

每當我想起我親愛的朋友，幸娟，就有許多字句浮現在腦海：勇敢，堅強，有毅力，充滿了美麗的精神……我看到神的尊榮，甜美，一個慈愛的母親和一個好妻子，一個有才華的音樂家和藝術家，謙遜和親切……絕對散發由內到外的美麗!!!

我親愛的、寶貴的朋友，我會永遠珍惜我們之間的友誼。

幸娟是主所寶貴的！我的主將這樣深的優美放在她的身上，並賜給她觀看和欣賞萬物的眼睛。

幸娟有甜美的幽默感。她總是喜歡與她生命中最喜愛的艾迪逗趣。她始終都有一個可愛的微笑。她恩慈、善良，是一個了不起的母親。她想要艾迪有世上最寶貴和美好的東西。她將智慧灌輸進他的生命。她想告訴他一切對他有幫助的事情。但她最想要艾迪有的，就是艾迪會讓主耶穌作他自己的主和最好的朋友，就像幸娟一樣。她告訴我，艾迪自己的生命交給主耶穌，那是她最幸福的時刻。艾迪信主對她是最大的安慰，也給她深深的喜悅。她說她知道艾迪將永遠不會孤單，因有耶穌作為他的朋友和力量的源泉。

幸娟和我一起分享了七年之久的時光。每星期六下午我們都花2-3小時坐在一起喝茶和研讀聖經。這是一個很特殊的時刻。我們在一起祈禱，有時甚至一起唱歌。主給了我極大的祝福，就是讓我祈禱她得到救恩和主耶穌基督的祝福。一年後，主給了我一個美好的祝福，就是慶祝她受洗。幸娟多次說，耶穌，改變了她的一生。她與耶穌的關係給了她安慰、力量、平安、喜樂、和人生的意義。

多年來，幸娟和我交談，並一起祈禱那麼多事情，歡樂，悲傷，憂慮，健康，和未來。但在所有的交談中，最多的就是關於她的羅傑和艾迪，以及她的信仰和耶穌基督的愛。

幸娟熱愛她與羅傑和艾迪在一起生活的每一刻和每一次經歷。幸娟對她得到的祝福有無盡的感恩。她總是看到好的一面，即使在她得病時期及因此而受的許多試煉中。

一位多么鼓舞人心而美好的姐妹，一個多麼美麗和溫柔的心。幸娟的內在美是這般驚人和特殊，真是罕見。我一直非常珍惜能認識她，並和她成好朋友。

幸娟……我想我明白為什麼上帝要你現在就去天堂。因為你是他最特別的人之一。我這麼多次用“美麗”這個詞來形容你……因你就是這樣。現在，你有了完全的平安與完美的健康，因你不僅能與你的主面對面，而且我相信他一定給了你最大的擁抱，歡迎你回家。

我相信耶穌見到幸娟說：“幹得好，你這忠心又良善的僕人！幸娟，你已經打了一場美好的仗，你很勇敢，我為你感到驕傲。現在你會看到，你在地球上的只是那麼小的眨眼之間而已。在我父的家裡有許多住處，祂已經為你準備了一個地方，是專為你預備的。在那裡，你會知道什麼是平安，健康和完全。在那裡，你會知道什麼是完全的喜樂。你再也沒有眼淚，悲傷，或疾病。在那裡，你的痛苦和你的辛勞都已消逝。你永遠是安全的，在那裡你的心永遠是充滿歡樂的。

聖經告訴我們說：“在上帝的眼里，聖徒的死亡是珍貴的。”我知道，美麗的幸娟就是其中之一!!!

幸娟，我親愛的朋友，我無法述說對你的想念是何等的深。對於所有愛主的人來說，他們從來沒有真正說再見，以為他再也看不到對方一樣。所以，我會說，幸娟，我會再看到你。在這個地球上，我永遠不會忘記你。但我期待那一天，也許主會允許我們在天堂住在彼此的隔壁。我們可以再在廚房的桌子邊，用我們特別的茶杯喝茶，談論耶穌和他對我們那忠貞不渝的愛情。也許，他甚至可能會來與我們坐在一起，那我們的喜悅該是多麼的滿足啊！

苦難中的陪伴者

— 記 2012 年光鹽社癌友年終感恩聚會

舒舒

在光鹽社眾多的社會關懷專案中，對癌友的關懷是很重要的部分：每月舉行以防癌治癌為主題的講座，組織乳癌互助小組，免費提供假髮、帽子，還教導癌症病人如何化妝提升自己的形象氣質，再加上交通接送和病友探訪等等，光鹽社為這些在病痛中的人們帶去了極為細緻的關懷照料。特別是從2012年年開始，由中國大陸來到美國治療癌症的病人和家屬多達四十多位，與當地的華人一樣，他們在美國這個陌生的國度裡也同樣受到了光鹽社和華人教會無私的照顧。從生活到醫療，真正是方方面面無微不至，在這種“無緣無故的愛”的陪伴下，他們才能在異國他鄉將這條艱難的抗癌之路堅持走下去。

2012年12月1日，在休士頓華人聖經教會舉行了光鹽社癌友年終感恩聚餐。幾十位接受光鹽社幫助的癌症病友和他們的家屬相聚在一起，共進午餐，敞開心懷一同分享，彼此激勵。大家同舟共濟的景象真是讓人很感動。來自休士頓中國教會HCC的陳康元醫師和王琳博士還給大家上了一堂課：癌症，情緒和壓力的關係。癌症患者通常感覺到由病情帶來的心理和生理的壓力，漫長的看診、化驗、等待結果讓人心煩意亂又焦躁恐懼。辛苦的療程結束之後，醫生縱然宣佈治癒，病人還是害怕何時癌細胞會捲土重來。。。面對人生中這樣重大的挑戰，**癌症病人應該以怎樣的反應來面對才能對病情有積極的幫助呢？**

陳醫生告訴大家，研究資料表明，癌症病人的焦慮症比普通人要高出20%。而在美國對

4,825人的長達4年的跟蹤研究也顯示，憂傷抑鬱的心情大大降低NK細胞（人體重要的免疫細胞）的數目，直接影響癌症病患的生存。王琳博士自己也是癌症倖存者，她多年來奔波在眾多教會和光鹽社等公益組織中，奉獻了大量的時間和精力，以自己的親身經歷教導和鼓勵癌症病友，幫助他們建立對上帝的信仰，從而將恐懼憂愁完全交托，減少病友的心理壓力；又用她豐富的專業知識解答病友們在治療過程和藥物使用中產生的各樣疑問。在今天的講座中，她告訴大家油炸的食品不僅容易引起抑鬱，而且對心臟也不好，少吃為妙，不吃最好。不管是不是癌症病人，都要多吃木瓜、香蕉、棗類，多喝綠茶，這些都是能夠幫助人快樂起來的食物。王琳博士還提醒癌症病友，在化療後產生的疲勞，越是臥床多就會越糟糕，她鼓勵病友們就算在身體極為疲乏的狀態下，也還是要強打精神動起來（在屋裡來回走動都可以），若是要休息，就小睡30分鐘左右。這樣反而能讓疲勞更快消退。**聖經裡說：“喜樂的心是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。”**在強調情緒對身體的影響之後，陳醫生和王博士都希望大家都能很好地照顧愛護自己，做喜歡做的事，聽喜歡聽的音樂，讀喜歡讀的書，和自己信任的朋友聊天，多多運動，將生病這件事當作一個契機來調整自己的步伐，從信仰、飲食、運動、睡眠等各個方面慢慢調適出一個平衡、健康、快樂的生活。

講座結束之後，在鄧福真的帶領下，眾癌友進行了熱鬧的有獎問答活動。

"誰的家鄉離這裡最遠？" "我！"
"咱們這裡誰的年紀最小？" "我，我！"
"誰的化療次數最多啊？" "我十五次，應該是我吧，連著國內的一起算，有十八九次了吧？" "對對，是我是我，獎品歸我啦！"

.....

問答節目，我不是第一次看到。可是，全都是癌症病人，如此坦誠、如此開心地討論自己的病情，並且笑對曾經的或者還在繼續的病痛，哦，說真的，是我所見的第一次。雖然我也笑，也鼓掌，但是總想要流淚。病友們是那樣的勇敢和堅強，在他們身邊陪伴的家屬也是不離不棄，恒久堅持。他們經歷了多少風風雨雨，一起跨越苦難的鴻溝，在人生艱難處還充滿了對上帝的感恩。

義工胡先生說，“我太太生病的時候，光鹽社來照顧我和我太太，現在我太太走了，我回來照顧光鹽社。我希望被光鹽社幫助過的人，要回來，我們來幫助更多的人！”一席話，感動得眾人掉淚。在眾多癌友的感言中，他們都表達了對光鹽社，對義工們不盡的謝意：因著“光鹽社”這個苦難中的陪伴者對他們的關愛和幫助，他們在絕境中依然有溫暖有感動，這些積極的情緒都對他們的康復也起到了不可低估的幫助作用；從光鹽社的志願者那裡，他們體會到上帝要向他們傳達的恩典和慈愛，體會到人生縱然有苦難有病痛，但是上帝永遠不看輕他們，不撇棄他們。他們也更加深刻地瞭解生命的意義在於不斷地將這樣的愛傳遞，傳遞，再傳遞.....。

向光鹽社和所有的義工，以及這樣一群勇敢的喜樂的生命鬥士們致敬！

三. 乳癌互助小組

1. 「乳房密度和塊狀與乳房檢查關聯」
2. 淋巴水腫之治療
3. 乳癌互助小組活動圖片花絮

乳房密度和塊狀與乳房檢查關聯

- MD Anderson Cancer Center Focused on Health 10-/2012

Adelina Espat 鄧福真 翻譯



亞洲婦女的乳房密度 (Breast Density) 相對的比白人婦女來的高，密度高和有塊狀的乳房是否會影響到乳房檢查結果。MD Anderson 癌症預防醫療主任 Thereasa Bevers 醫師，答案是的。但是有密度高的婦女也不要因此，不做定期乳房攝影，因為早期發現的乳癌治療效果很好。以下是 Bevers 醫師的更進一步解說兩者間的關聯。

密度高的乳房(Dense Breast)

婦女的乳房密度高有較多的腺體組織 (Glandular Tissue)，這些腺體組織造成乳房攝影 (Mammogram) 的影像不容易清楚分辨不正常的腫塊。Bevers 醫師指出，雖然是不容易偵測，但是，不是不可能。尤其是現在普遍使用數位攝影 [Digital Mammogram] 比較容易發現不正常的地方。為了更小心起見，乳房密度高的婦女，可以額外要求做乳房超聲波檢查 [ultrasound]，來偵測任何有不正常的地方。

做超聲波之前，請您的醫師確認您的醫療保險，是不是有含蓋這項檢查，有的保險是不給付的。

乳房的大小

乳房的大小不會影響您得乳癌的風險，但是，它會影響您的乳房攝影檢查和臨床檢查。例如，乳房較大的婦女比乳房小的婦女，需要多照幾張照片。因為，醫師要確認有足夠的照片含蓋所有的乳房組織。同樣的，在臨床乳房檢查中，乳房較小的，醫師比較容易發現腫塊。這也是為什麼對乳房較大的婦女，每年做乳房攝影是很重要的。因它可以找到醫師臨床檢查觸摸不到的不正常腫塊。

塊狀乳房 (Lumpy Breast)

有些婦女的胸部有較多像米粒一樣的塊狀 (lumps)。有些人認為這些塊狀，會增加得乳癌的風險。Bevers 醫師指出，這是錯誤的說法。塊狀乳房，是乳房內纖維囊性改變 (fibrocystic changes) 的結果，這些塊狀，有時候是婦女乳房組織正常的一部分。只是它們屬於不平滑的部分，它們不會增加婦女得乳癌的機率。

另外，有些婦女擔心，這些塊狀使她們不容易發現不正常腫塊。Bevers 醫師認為這是錯誤的，因為婦女仍可感覺出不正常的狀況。這就好像把塊狀乳房想像成一袋豆子，當您放進一個石頭在這袋豆子粒，您一定能感覺到，這塊石頭與其他豆子非常不一樣。因此，您一定可以感覺得不正常的腫塊。因它與正常的腫塊是不一樣的。

當您做乳房攝影時，很重要的，把過去的乳房攝影結果或照片告訴您的醫師。因為，醫師可以與過去的照片比較。如此，比較容易偵測任何不正常的變化。

乳房植入物 (Breast Implants)

有乳房植入物的婦女仍會得乳癌，因為她們仍有乳房組織。因此，這些婦女每年仍然要做乳房攝影和臨床乳房檢查。乳房植入物可能導致在做乳房攝影時，比較不容易看見乳房組織。因此，照像師可能會多照幾張片子。尤其是從側邊上照像，為了要清楚看見乳房組織。

最後，Bever醫師說：不管您乳房的大小，有無纖維囊腫，或植入物，自我認知〔Self-awareness〕很重要。平常多注意您的乳房的形狀和觸摸感覺的改變，如此可以馬上注意到不正常的訊號。

Therese Bevers, M.D., is medical director of MD Anderson's Cancer Prevention Center. Did you know you can get your breast cancer screening exams along with a personalized prevention plan at MD Anderson's Cancer Prevention Center? Schedule an appointment today by calling 713-745-8040 FREE 713-745-8040 .

淋巴水腫之治療

淋巴水腫之治療

林佳佑

林口長庚醫院整形外科研究員，
長庚大學護理研究所碩士

許多婦女在接受手術且切除淋巴結或胸部、骨盆接受放射治療時，較容易導致肢體腫脹，皮膚增厚、粗糙、纖維化如象皮。乳癌的姊妹們手術後淋巴水腫是最頭痛的後遺症之一。因為它是慢慢發生，越來越嚴重，輕則上肢腫大，不易活動，感覺異常；重則手指無法活動，手抬不起來，並有蜂窩性組織炎發生，乳癌切除後二年約有10%的病人會發生淋巴水腫。

平日居家如何皮膚照護

- 每天使用乳液保持皮膚濕潤，患肢盡量不要作工。
- 避免外傷或蚊蟲叮咬，以免感染，外出時建議穿長褲。
- 避免抓破皮膚，修剪指甲時，避免剪到表皮。
- 避免高溫日曬，及在腫脹肢體使用冷熱敷。
- 觀察肢體有無感染徵兆，如有發現紅腫熱痛，紅疹或溫度增高，即是蜂窩性組織炎，需立即就醫，打抗生素5-7天。

淋巴水腫要如何治療

腋下淋巴系統有淺層及深層，其中深層淋巴系統常因手術需要切除淋巴結而受影響。另外，放射治療也會破壞此淋巴系統，淋巴水腫治療方式會依據腫脹程度分成物理治療與外科手術。改善淋巴水腫的原理為增加淋巴的引流，及減輕淋巴的負擔。

輕度的淋巴水腫可以透過物理治療來改善，包括：

- 彈性繃帶、彈性衣：以彈性加壓套或彈性繃帶，由遠端向近端肢體加壓。
- 淋巴復健按摩：由遠端往心臟方向按摩，力道要輕，一次按摩約10-15分鐘。
- 使用氣動性淋巴循環機，加壓按摩，促進淋巴回流。

此外若是中度以上，或輕度症狀越來越嚴重，積極復健1年以上效果不好、淋巴攝影顯示淋巴循環部份或是完全阻塞或是雙側肢體腿圍或臂圍相差10%，無合併腫瘤復發或遠處轉移則需要外科手術才能改善。

外科手術包括：

筋膜的剝離, 腹大網膜的移植, 淋巴結皮瓣的移植, 淋巴靜脈引流術: 淋巴靜脈吻合術、顯微淋巴結移植. 淋巴管的接合.

淋巴結移植是如何進行：

此為精密的顯微手術，手術時間約8-10小時。將頸部下顎或鼠蹊部淋巴結、血管及皮瓣，以顯微手術移植至患側手腕，縫合移植過來的動靜脈，術中不會大滲血。水腫就像淹水一樣，移植的淋巴結就像抽水馬達，可抽取淹水地區的淋巴液，將淋巴液抽到靜脈系統，改善下肢水腫，手術成功率98%。跟據長庚顯微重建團隊的長期治療經驗發現，淋巴結皮瓣移植能夠有效改善淋巴水腫問題，手術後病患能夠恢復淋巴水腫前的正常生活。

開刀麻醉風險高嗎？

麻醉就如同搭飛機一樣，起飛與降落都有一定風險，所以在開始麻醉與麻醉要清醒時都有風險存在。

手術需要住院嗎？

平均住院10-14天，術後需在加護病房監測皮瓣及血管情形，約一個星期，需臥床休息，之後會轉至普通病房。

手術後還需要追蹤多久？

術後第一個月每週回診，第二個月每兩週回診，術後第三個月可每月回診一次。術後追蹤平均兩年，淋巴水腫改善程度可達60%。術後滿一年，若對於皮瓣過大在意者，可進行皮瓣周圍皮膚修減整形手術。

手術後可以運動嗎？

術後滿三個星期後，可恢復日常生活活動，包括：走路、運動等。術後運動，執行手部握拳運動，每兩小時執行15-20下，促進靜脈回流。

手術後就都好了嗎？

淋巴水腫是慢慢發生，越來越嚴重，接受淋巴結皮瓣的移植後並不是馬上會恢復正常手臂的臂圍。大部份接受手術的病人在術後第二天會先感覺手臂變軟變輕，之後才會慢慢發現臂圍慢慢變小。有部份病患出院回家後因為恢復正常工作，手臂無法像住院時得到充足的休息，會發現臂圍沒有像住院時消的那麼快，甚至會稍微腫一點點，這些現象是暫時性的代償反應。

淋巴結皮瓣的移植手術成功後，移植上去的淋巴結是需要一些時間發揮幫助抽水的功能，因為一方面需要幫忙回流之前淤積的淋巴液，一方面也需要引流新生的淋巴液，一般的病患大約經歷3-6個月之後才會明顯地臂圍縮小，也可以完全恢復以前的生活。

(轉載自社團法人台灣乳房重建協會-綻放美麗, No. 4, September/2012)

乳癌互助小組活動圖片花絮



2月24日至26日孫紅濱、鄧福真、鐘子蓮、Sharon張和余南燕一同參加在紐奧良舉辦的2012年 Young Women Affected by Breast Cancer.



11月9日美國防癌協會的「容光換髮」班,有執照專業美容師為癌友們示範如何保養皮膚和指甲,如何化妝及用假髮頭巾裝扮自己……



2月11日乳癌互助小組聚會瑜珈練習



10月6日,參加 Susan G. Komen Cure。休士頓分會「為根治乳癌」的競走活動。



4月14日乳癌互助小組聚會張慶怡營養師示範簡易運動操



光臨社癌友關懷網11月2日特別活動,由現任林口長庚紀念醫院副院長,整形外科系教授鄭明輝醫師主講淋巴水腫的治療與乳房重建。



8月11日 Bharat B. Aggarwal博士為大家做健康香料烹飪示範。



四. 特殊需要家庭

1. 2012年的回顧 2. 愛



關懷中心



2/10 參觀The Brookwood Community

2012年的回顧

2012年的回顧

遲友鳳

2012年轉眼就要結束了。回顧這一年來,我們特殊需要關懷中心SNCC的孩子和家長們又渡過了豐富的一年。每一次的聚會、每一次的活動都充滿了神的恩典,使我們能夠彼此學習、相互鼓勵,為這個團體而個盡所能。

2012年的宗旨和目標與往年一樣是藉特殊關懷中心的服務項目和活動,讓父母和小孩的身、心、和靈三方面都能獲得照顧與健全發展。只是這一年又有了更新的突破。

首先我們的手鈴隊的表演更勝一籌,影響進一步擴大。我們不但在華人社區表演多次,如國慶日在僑教中心的表演和在華人基督徒企業家的中秋節的表演非常出色外,還在6月16日受邀請在Barbara Jordan Unique Abilities Center 外展活動中表演。來參加活動的人們都對我們孩子的表演讚歎不已。這些活動不但為這些孩子們提供機會與朋友們多相處,也對培養他們的耐心,思想集中及集體觀念都很有幫助,他們在這些活動中都很認真得積極參與,也很輕鬆愉快。

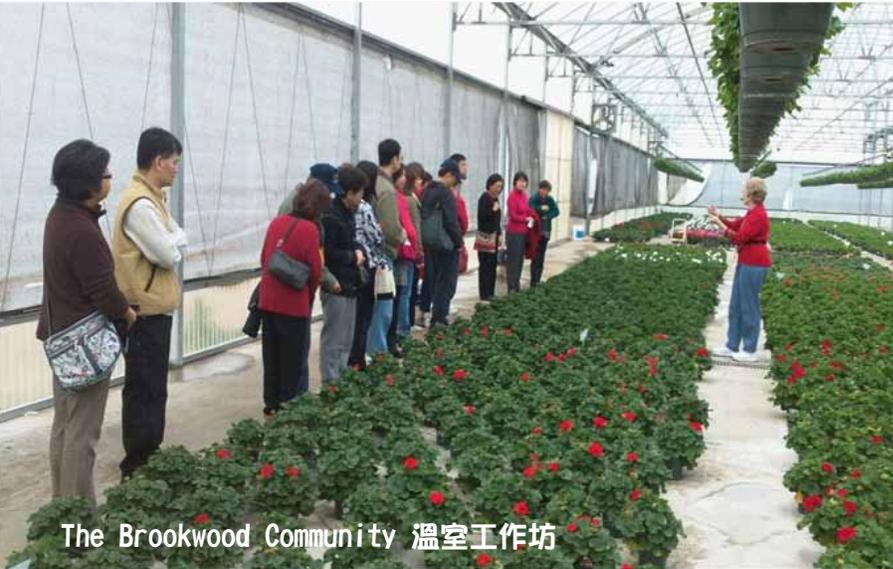
這一年我們還增加了其他的活動專案。

二月份開闢了「開心烹飪時間」(Cooking for Fun)。在這項活動中學到了簡單的烹飪技巧。如:做「Clam Chowder」,義大利肉醬麵,削馬鈴薯皮,製作濃湯,孩子們也學習如何安全地使用器具。並且孩子們與父母共同分享親手烹調的美味佳餚。孩子們在烹飪活動中,不僅學習了生活技能,也學到團隊互助的重要性。在這項活動中很多家長做出了很多的努力。如:卓偉,Lisa 等...

為了讓有特殊需要的孩子們過一個豐盛的暑假,關懷中心在卓偉和Linda 的安排和帶領下為孩子們安排了持續一個月的週五特別活動。活動于6月1日拉開序幕,于6月29日結束,在這五個星期五的活動中,孩子們渡過了非常快樂且有意義的一段時光。他們在這裡一起做手工,一起學做糕點,一起練習手鈴及舞蹈,一起用餐,聊天。最後一次活動中所有參與的孩子們終於完成了有相當難度的手工專案一把珠子串成十字架形狀。



自己動手做,分工合作,發揮團隊精神大家一起來參與享受努力的成果,一頓豐盛的晚餐



The Brookwood Community 溫室工作坊



為了讓有特殊需要的孩子們過一個豐盛的暑假,光鹽社特殊需要關懷中心在2012年夏天為孩子們安排了持續一個月的週五特別活動。



在新的學年開始之前, Linda為孩子們聯繫了水族館的參觀活動,西區教會的弟兄姐妹為我們提供免費接送。讓我們的孩子和家長感到即溫暖又愉快...。今年的歐洲風情遊園會我們也沒有錯過。孫琪和劉山川夫婦為我們申請到免費入場券。使參加的孩子與家長們

都是興奮而去,盡興而歸。

在這一年裡不但孩子們過得豐富,家長們也學到了很多知識。為在今後的教育中或是在這個團體的發展方向上都得到很多啟示。



有見於對特殊需要孩童未來成年後的生活計畫,2月10日關懷中心帶領家長一行21人前往「The Brookwood Community」參觀,該中心位於Brookshire的郊外農地,是一個提供住宿及避護工作環境的教養中心,目前有100多名院生。The Brookwood Community的創始理念是讓每一個特殊需要的成人有尊嚴並且有能力地生活,我們參觀了該中心的藝品工作坊、花房及禮品店,並在他們自營的餐廳用餐。



為了幫助父母更多瞭解如何養育有特殊需要的兒女,特殊需要關懷中心舉辦一系列專題講座。例如王琳博士主講一系列ADD/ADHD的專題,包括“家有注意力缺失過動兒,怎麼辦?”“家有注意力缺失過動兒,父母教導有方”和“特殊需要兒童的飲食注意事項”。8月4號特別邀請了兩位專家學者為華人社區舉辦一場工作坊。第一位是加州大學心理學副教授張黃李邦博士講解“如何面對和照顧特需要子女”。另外一位講員德州農工大學教育心理學系、特殊教育部門主任和殘障與發展中心計劃主任張大倫博士,張博士“介紹特殊需要青少年的就業培訓和工作機會”。10月的月會時間,我們請 Texas A & M 大學、健康運動學系陳蕾詩博士主講“自閉症:基因研究”。



等等這些講座與參觀都為家長們對今後的教養和生活的計畫提供了很大的幫助。為我們的實際生活提供非常有價值的資訊。

2012的豐富的活動及對社區的影響是與我們每一位家長的積極參與是分不開的。我在此特別向這些家長們表示深深的感謝。願我們在新的一年裡有更好更緊密的合作。我們也特別感謝幫助我們的義工們。沒有他們的奉獻與支援,我們不會走到今天。讓我們每一個人都發揮各自的恩賜、把上帝祝福帶給人間。



光鹽社特殊需要關懷中心在8月4號特別邀請了二位專家學者為華人社區舉辦一場工作坊。第一位是加州大學心理學副教授張黃李邦博士講解「如何面對和照顧特殊需要子女」。另外一位講員德州農工大學教育心理學系，特殊教育部門主任和殘障與發展中心計劃主任張大倫博士，張博士「介紹特殊需要青少年的就業培訓和工作機會」。



義工Lisa Cao和光鹽社特殊需要關懷中心遲友鳳主任



9月份我們歡送音樂教室Stephanie老師



手鈴隊在華人基督徒企業家的中秋節的表演

6月16日上午我們的孩子們被邀請在Barbara Jordan Unique Abilities Center 外展活動中表演手鈴，來參加活動的人們都讚歎我們的孩子們表演得這麼好。





7月4日孩子們在中華文化服務中心舉辦的美國獨立日慶祝活動中表演了健康舞。



9月水族館的參觀活動



11月參加歐洲風情遊園會

2012年特殊需要關懷中心專題特別邀請王琳博士主講一系列ADD/ADHD的專題，2/18首次的分享主題是“家有注意力缺失過動兒，怎麼辦？”



特殊需要家庭關懷中心

關懷中心在4/21的月會中特別邀請任教於Sam Houston University 的 Dr. Hayoung Lim 主講“如何通過音樂訓練發展言語和語言發育障礙的兒童”



10月的月會時間，我們請Texas A&M University, 健康運動學系陳蕾詩博士主講“自閉症：基因研究”

2012年的回顧



愛

愛

愛



黎菁華

時間過的真快，我回想在休士頓的日子，獲益良多，最大的得著就是感受到愛。

感謝神在祂的引領下，我認識了“光鹽社”這個由基督徒創辦的非營利組織；它屬下有一個『特殊關懷』小組，藉著這個平台，我認識了一群有特殊須要的朋友和他們的家長、義工。當這個組織知道我在國內是從事特殊教育，就安排我參加了小組整個暑假的活動，包括定期的專題講座、外出旅遊、手工小組、Brenda生日會等，還觀看了在國慶聯歡會上特殊小組朋友的舞蹈表演，得到全場熱烈的喝彩和掌聲，使我感受到社會對他們的尊重、接納、認同。尤其是友鳳姐，她為了讓我更深入了解在美國有特殊需要的人，特意接待我 - 從認識到見面僅兩次的陌生人 - 到她家生活了幾天，觀察她兒子的日常生活。這種事在到處充滿信任危機的中國是不可能發生的。

小Jimmy是個有禮貌且熱心的小男孩，雖然他的視力不好，但是他家裏卻掛滿了他那逼真的臨摹畫和素描。根據其他家長們的介紹，他的畫在義賣會上很受歡迎，他還教我讀五線譜，表演他新學的鋼琴曲。由於他對電梯有特殊的興趣，他和他爸爸造了一個電梯模型，在不同的樓層陳列不同功能的模型，如賓館、停車場、商場、倉庫等。他還會用互聯網交朋友，剛好星期六他約了一個對電梯模型很有興趣的小朋友，在Galleria見面，我有幸跟他們一家去Downtown，沿途他就像個記者一樣邊拍景物邊解說，每到一地方他都會友善地跟人交流提問，陌生人也詳盡的回答。每次搭電梯他都會握住我說“阿姨要讓電梯裏的人先出來，小心坐輪椅的和嬰兒車的小朋友”。在溜冰場上，他和其他小朋友一樣轉圈滑行，動作是那麼的瀟灑，友鳳姐告訴我這一切跟義工平時一對一的陪練，和國家政策對弱勢團體扶持分不開的。〈許多場所都是半價或免稅的〉星期天我跟小Jimmy一起去教會做禮拜，教會裏為特殊家人設立了一個小組，由義工帶領他們

唱聖詩，逐字逐句教他們認字學聖經，手拉手做同心禱告，我深深的感到平安。從小Jimmy的日常生活點滴可以看到在美國有特殊需要的人對生活的自信自強，他們的生活豐盛且多彩多姿的。還有值得敬佩的是孩子們的父母他們沒有抱怨，全副身心時間都用在孩子的身上，為孩子未來生活作準備。我深信這些父母憑著他們對基督的信仰，加上他們生活在一個有著道德文明教育的國家，有健全的社會福利保障制度作後盾，他們的家庭生活是充滿平安喜樂的。

我將要離開休士頓，離開“特殊需要關懷”小組，這個大家庭，但是我會記得Angela的禱告，Tracy愛的眼淚，以諾和Jashua為我彈奏的“For Alice”，大Jimmy幫忙做事時高大的身影，Rina籃球場上投籃的英姿，Brenda認真在汽球狗上畫眼睛的神韻，小Jimmy厚厚的眼鏡和講話語氣，Enginia甜美的笑容。我由衷的感謝各位小天使，他們精彩的生活給我靈光，我相信憑著這次經歷，**愛**的傳播是我日後工作的動力，感謝各位家長和義工愛的付出，感謝“光鹽社”這個**愛的平台**。

2012/8/31



五. 福音廣播網 - 心靈加油站

1. 面對面，聽與看，北美第一代與第二代的溝通藝術
2. 用全新的自己擁抱全新的一天
3. 培養出一群愛主、愛人的好男人 -
心靈加油站 - 親子關係講論

面對面，聽與看， 北美第一代與第二代的溝通藝術

戴秋月

面對北美中國人第一代與第二代之間，父母迎向許多的挑戰，親子相處之道是個很實際天天需要面對的藝術。如何在這個人心不斷的更新的時代，社會衝擊中，父母與青少年相處中，找出讓兩方雙贏的溝通呢？藉由光鹽社心靈加油站所主辦的這個座談會，目的是提供出一個有效的溝通方式，幫助北美華人父母得著青少年的心，協助父母找出一個合理的親子之道。

在經過事前訪談九個美國中國人第二代的青年過程中，有了一個結論，第二代的年輕人他們認為，他們與父母的不同不只語言文化上，還因為受不同的教育，成長背景的差異，產生理念，想法，行為，及價值觀上的隔閡，所以在溝通上有了一個無形的牆或是我們說的鴻溝。

中國人父母總是希望我們的孩子是青出於藍，更勝於藍，我們的出發點是要我們的孩子走的路比我們輕省，容易，更是少受一些苦，當然，我們盼望他們的成就更好，更遠，更美。

這次的座談會是一個突破，因為邀請了四個不同觀點的講員，一是教育學專家，林欣慧教授，二是陳祖幸牧師，由聖經中看神的教導兩代之間的智慧與溝通，三是家長代表，李賽時弟兄，三個孩子的父親的當事人，四是青年代表，Jim一個大學青年的當事人。四個觀點表現出對問題的不同看法，也對問題提出廣度與深度的討論，使來參予者都反應這樣的方式非常客觀，非常觸動問題的問與答。



首先，林欣慧教授以一個教育學家的角度談出第一代家長的心聲。因為父母自己面對經濟不景氣及可能被資遣 (lay off) 的工作壓力，心裡會產生對未來的不安全感。所以父母會有潛在的焦慮，不要孩子再承受我們吃過的苦，想要供給他們一個捷徑。然而當父母精心為孩子鋪了一條路時，孩子未必喜歡或願意接受。反而常想纏唉，不要把你們亞洲人那一套套在我身上，我不需要！兩代之間的差異，讓父母常要思考，如何在教導孩子的尺吋上拿捏得恰恰好？林教授給父母的建議是，父母無需太擔心，不如考慮稍微退後一步，讓孩子有一點成長的空間。也許父母會擔憂，那孩子會不會誤入歧途？但是換個角度想，如果你在孩子小時後就能適度的引導他，孩子在各方面就不會太差。以前我們在亞洲，那樣的生長環境，不容許我們有偏差，因為考高中考大學，要進好的學校，成績是唯一的指標。但是在美國就不一樣，在德州Rice University, University of Texas - Austin, Texas A&M-College Station, University of Houston，都是很好的大學。想要申請進入一所大學，不只是課業表現要好，其實課外活動也很重要。一個均衡的高中生活不只是申請好大學的必要條件，孩子更需要在學業及課外活動中，學得有效的管理時間。

例如，第一代父母總是覺得成績很重要，他們想不好好讀書就沒有前途。其實父母應有的態度是，信任自己的孩子，相信他們能做出好的選擇。在與孩子溝通之時，讓他們自己有機會表達他們的想法，孩子一旦覺得被接納，就不會悖逆。美國的教育優點是，尊重個人。林教授拿出自己與兩個高中小孩的相處做例子，有一次孩子隔天有五個考試，我們通常會發出負面的話，例如，趕快去讀書，多做預備，不要考差了。但她的做法是，與孩子一起討論，足夠的睡眠很重要，時間就是這些，那你的想法如何呢？你要如何取捨呢？家長需要的是讓他們判斷，同理並認同他們的決定，這樣就不會與孩子對立。其次，應該鼓勵孩子參加社團活動，孩子在青少年最需要朋友。透過參與課外活動

或社團孩子不僅學得課本外的知識，也能交到好朋友。更能練習如何管理自己的時間，生活的精彩，就會覺得快樂。父母無需太保護孩子，適度不平順的生活，跌個跤，更能讓他們成長，生活更成熟，第一代父母通常太焦慮，過度關心，成為直升機父母，天天在孩子的上空盤旋，讓孩子連個喘息的空間都沒有。為人父母最需要的是一個開放的胸懷，允許孩子能夠小小的跌一下，經歷過挫折會讓孩子更知道感恩，我們不需要當完美父母，只須當個好父母。或許我們和孩子會有年紀，文化，語言差異，但是只要我們有心，必能與孩子彼此一起成長，克服難處。

陳祖幸牧師認為，耶穌是一個完美的溝通者，他鼓勵我們做父母的，好好向耶穌學習，讓我們跟孩子的溝通可以愉快並達到目的。

首先，耶穌是被天父差到人間，背負溝通的重要使命，祂一生只溝通天父要祂溝通的信息，不加添，不減少。按照聖經，孩子是耶和華的產業，我們做父母的只是管家而已。作為管家，我們要常常思考，我們跟孩子溝通的信息是主人（神）的心意？還是自己的堅持？我們看著神所看重的？還是把比較次要的變成主要的，相對的變成絕對的？陳牧師認為，比起堅持讓孩子們承認自己是中國人以及強迫他們學中文，讓他們知道自己是上帝所鍾愛的，並跟創造者建立一份親密的關係更為重要。讓我們major the majors, minor the minors.

其次，陳牧師談到父母跟孩子溝通，不少的時候會有一個試探，就是認為我的人生閱歷比你豐富，我吃得鹽比你吃的飯還多，我過的橋比你走的路更多，你懂什麼？聽我的就好了，別囉嗦。常常居高臨下，心裡的愛與尊重就大打折扣。但反觀耶穌，祂知道我們一切的污穢，知道我們一切的愚昧，知道我們一切的罪惡，可是祂仍然愛我們，尊重我們，寶貝我們，祂對待我們，沒有任何的輕視、諷刺、挖苦，事實上，祂一生33年的時間，從馬槽到加略山的十字架，終其一生，都在傳遞祂對我們的愛與尊重。願父母們傳遞給孩子的也是愛與尊重，不是定罪，不是嘲諷。

第三，陳牧師認為耶穌如何跟我們溝通，也值得父母們好好學習。祂是如何跟我們溝通的呢？祂沒有住在高天之上，居高臨下，發號施令，乃是道成肉身，屈尊來到人間，用我們的頻率，用我們能夠明白的語言，來跟我們這些有限的人溝通。祂吃我們吃的飯，呼吸我們呼吸的空氣，祂體恤我們的軟弱，祂俯就我們，祂“蹲下來”跟我們溝通。鼓勵我們做父母的也常常“蹲下來”，用孩子的頻率和他們熟悉的語言溝通。

第四，陳牧師鼓勵我們學習耶穌的言行一致。” He practices what he preaches.” 例如，耶穌勸誡門徒要饒恕，祂自己就真





的徹底的饒恕；祂命令祂的跟隨者要愛仇敵，祂自己就是活出來，不打折扣。做父母的要反省：我們要求孩子誠實，我們自己是不是誠實？我們要求孩子珍惜時間，我們是不是說一套，做一套，在網上浪費時間？

最後，陳牧師告訴我們，成為基督徒有很多的福氣。特別寶貝的是**基督徒有一個奇妙的禮物，就是聖靈。在溝通方面，聖靈扮演十分重要的角色。我們做不到的，祂願意來幫助我們，我們缺乏的，祂可以來補足。陳牧師勸勉我們，常常禱告，多多依靠聖靈，讓聖靈把我們對孩子的愛完整地傳遞給我們孩子，讓他們深信不疑。**

家長李賽時第兄分享自己的經歷，他說溝通從行為開始，而不是言語開始。他舉了自己一個例子，一次載孩子去summer school，孩子進教室後，倒車撞上別人的車，因為急著上班，當事人的車主不在，所以留下名片處理，但還是等了車主出來，給他保險卡。處理後，轉彎，卻看見自己的兒子躲在樓裡，看自己怎麼處理，甚麼是誠實？我們的行為是最好的溝通。李弟兄另舉一個例子，他常陪孩子去聽講道，他說出他本意是要幫助孩子判別，並找出優點，過了一段很長的時間，有一次，他教導孩子說，我們應該謙卑，總是正面積極，看別人的優點。孩子給他的回應是，“你看別人的好處？那你怎麼會老講說這個，哪個不好，有甚麼缺點呢？” 這個對話，成為自己很深的省思。孩子是神給我們的產業，我們必須花時間找出共同語言，例如，打籃球，他自己的孩子就很有興趣，那就是他們的共同話題。他的老三是個小女兒，他常常用言語稱讚她，說她好美，說出來，讓孩子知道，你愛她。她喜歡聽故事，李第兄就常常講聖經故事或是中國歷史故事，花時間，為要建立關係relationship，長時間建立，父母要花90%說孩子喜歡聽的事，10%說我們想說的，如果相反，我們就不能達到我們想溝通的事。父母對他們興趣的事沒興趣，那孩子也對我們所說的沒興趣。

面對面，聽與看，
北美第一代與第二代的溝通藝術

李弟兄提出衷心建議，注意我們的言語，不要說苦毒的話，可能我們自己有一些從父母來的傷害，很可能會說一些傷感情的話，尤其在憤怒中不要對孩子說話。他舉了一次經歷，跟老大發生衝突，生氣後，對孩子說“你給我滾！” 孩子真滾出去，但他反而慌了，跟了出去，對他說“你回家吧” 李第兄很感性的說，他感謝他的孩子，他就回家了。後來，他找了一個機會跟孩子道歉，所以他分享給我們是父母不要在生氣，怒中說出傷害孩子的話。李第兄的結論是分享一個小女兒從學校拿回的Note: “If you do not have good thing to say, don't have to say anything.”

最後的分享人是當事人，Jim，一開始Jim就提出中文需要記住一萬個字，而英文只須記住26個字母，而這也代表了中西文化上的差異，更是影響了思考的層次與廣度。中國喜愛用成語，而西方人直接表達想法，中國人用字義表達心中的想法，但西方人卻是用肢體語言整體表達思想，北美第一代的父母因此發明了Chin-Glish 的文字與說詞。Jim說，小時候妹妹跟父母告狀的時候會這樣說“媽媽，哥哥在打ing我！” 這個句子的例證，表達出第二代在成長中就已經與第一代的父母不同的思慮與思考模式了。

Jim 以當事人的角色建議在場父母，花時間在孩子身上，就是閒話家常，東西南北，如此可以了解彼此在文化上的差異，想法，價值觀上的不同，第二代的孩子是西方思想，以自我為中心，自己的生活，朋友是重心，跟東方人最大的差異是，東方人家族間互相依賴，中國人更是注重家族姓名，名聲，在美國成長孩子卻是不然，以自我為中心，Jim以自己做例子，他在意的是他的名子-Jim，卻不是很在意姓什麼，這是兩代之間很大的價值觀不同。Jim 建議父母，在試著與孩子溝通的時候，很多時候，不是語言而已，更是肢體上的表達，最好的方法是，參與在每一天孩子的生活中，例如，學校的家長會議，郊遊，或是園遊會。Jim表達出他自己體會到百忙之中的父母的愛，是由於父母總是每次抽空陪他練棒球，比賽，練習，看著，他知道他是被愛的，因為花時間一起建立一個共同的語言，可以一起談話與分享。花時間建立關係，互相了解，就沒有所謂第一代與第二代的代溝，而是家人相處中的樂趣。

結論是甚麼呢？ 不知讀者有一個想法在你的心中形成嗎？ 台灣有一句廣告詞**“心動，不如馬上行動！”** 我們也許常常聽說或看到一些故事，見證，建議，或甚至是經驗過一些難處，重點是，我們跟孩子的關係更美更好了嗎？ 讓我們跟孩子一起成長，學習，一起走過這人生路，讓我們的家中代名詞是，我們有愛，因為我們接納，愛，尊重，與包容，更美的事，我們一起同甘共苦走過高山低谷，雖然我們語言有差異，文化有出入，想法不太一致，腳步也不齊，可能也不住一起，**但我們是一家人，我們永遠有愛！**

請期待我們下一次的座談會： 第二代的交友與人際關係---右腳先，還是左腳先？

用全新的自己擁抱全新的一天

(8/11/2012 “心靈加油站” 廣播
— 代禱者應有之認識)

高唐萬千

天父接受我們，非因我們有好行為，或夠認識祂，及其他種種原因；祇因我們已在他愛子國度裡（從沉淪的亞當國度遷入基督國度）。哥林多後書五章十七節：“**若有人在基督裡，他就是新造的人。舊事已過，都變成新的了。**”。

每一個新造的人，必須不再注視過往的自己或四週環境以致給魔鬼機會來控告你，使你重新墜入內疚、傷心、灰心、失望等。耶穌的寶血是一次洗淨，永遠有效洗淨前罪的。

馬丁路德改教時，某夜魔鬼來控告他以往諸多罪。辱罵他：你還有臉見耶穌？馬丁接過長長的單子，逐項看過，發現一點沒錯。其中還有很多連他自己都忘了的。他再問魔鬼：還有嗎？魔鬼再拿出厚厚的一疊。馬丁看了承認確是如此。魔鬼得意地說：你犯了這許多的罪，豈還能成聖稱義？一面再拿出更厚的一冊放在他面前。馬丁看完後，拿出一支大紅筆，在這些案卷上劃上紅槓，一面說：耶穌的寶血都洗淨了。魔鬼祇好退去了。

我們在禱告時，時時要記得對過去作一了結，不論過去是成是敗。每一日要到主面前，接受在祂裡所賦予我們的新的生命的身份地位！當然，若你以往曾被賭酒財色等捆綁，就要遠離試探之源，免再墮入。

神的救贖在於逐日改變人生命的本質，是從人內心做起，讓神的聖潔、公義、慈愛做在人的裡面。稅吏馬太把主接到心裡後就不再訛詐人，並賠償虧欠於人的。又有一個酒徒信主後習慣性地進入酒吧，發現他深深地厭惡喝酒了，走出酒吧時嘆了口氣：到底我現在可不可以再喝酒呢？當他回家途中，越走就越喜樂，原來聖靈的大能，已使他由裡到外，與他融合成為一個“新人”囉！

馬可五1—20，那格拉森地被污鬼纏磨的，得救後要求耶穌帶他走。但耶穌要他：“**你回家去、到你的親屬那裡，將主為你所作的，是何等大的事。是怎樣憐憫你，都告訴他們。**”一個新生命的開始，也是愛的開始，新人會見到未得救的人學效耶穌救人。

耶穌每一日給我們一個全新的一天，讓我們“白白得來，也要白白捨去。”盼您不讓愛人靈魂的感動消滅，有新的歷程，讓耶穌完全得著你！



培養出一群愛主、愛人的好男人

摘記12/2011 李論 "心靈加油站-親子關係" 講論



高唐萬千

世上沒有比接受，教養一個新生命至18年所能擁有更偉大的特權----做父母是很榮幸的，但做父母不是不需學習就能教出一個能榮神益人的人來的。

有人以為一般教養一個男孩比較辛苦，其實我們要瞭解一個孩子的心態，有時和成人是正好相反的。有名叫「傑弗瑞」的四歲男孩，他和祖父母、外公外婆在一起；忽然他們發現他不見了。他們找他有二十分鍾之久，決定要報警了。就在他們驚慌害怕之時，傑弗瑞從床底下鑽出來，對他們說：“嗨！”傑弗瑞認為這是最好玩的遊戲，為什麼他們反而對他這麼生氣呢？

造成今天許多兒童、青少年產生偏差行為的原因，大部分為“家庭的破碎”和“性開放、女權高漲運動”。

曾接到一位女性讀者來信：我是一個擁有三個六歲以下男孩的母親，先夫是一位州際航空飛行員。他每次出差至少二至四天，在那些日子裡，我和孩子總特別想念他。因為他祇要是在家，總把注意力全都放在三個孩子身上，往往會和他們玩到筋疲力盡才歇息。在最後結束前，他最常和孩子們玩的一個猜謎是問“世界上什麼事是最重要的？”正確的答案是“認識上帝”。孩子們常在興高彩烈的結束時，一起大聲歡呼出這一句話。我的丈夫年輕有為，生活規律、喜歡並認真地工作。在辦公室中他會時時提到所摯愛的妻兒及上主。他毫不覺得有損於一個飛行員的男子氣概，同事們也珍愛他對他們的友愛、真誠。他逝於卅九歲人

生黃金時段，死於心臟病猝發。他是我和孩子生活中不可或缺的主心骨，突然離我們而去，情何以堪？但當我過了七個月，天天以淚洗臉的日子，有天我終於有勇氣打開他的飛行黑匣子，上帝透過他的留言，使我明白了祂對他、孩子和我一生的計劃。那讓我永遠不會忘記的，留給我和孩子他看為生命中最重要：“認識上帝”的遺言再次溫暖，撫慰了我們的心。是這一迴盪在我們心中的聲音讓我和孩子感到他的愛和溫暖永不會離我們而去、將會陪伴著我們的一生。”

影響男孩走叉路的另一重要因素是傳統道德觀的破產，加上女權運動的高漲。

著名的“鐵坦尼號沉沒”的電影中，錯謬地描述男人的自私和懦弱。因儘管有極少數男人的行為卑鄙，但那五百餘名獲救者中男人生還的比例，絕大多數他們是救生艇的操作者。在船很快沉沒之時，一位年輕名哈勃的牧師游向一位浮在水面的男子，問說：你得救了嗎？回答：沒有！過了十餘分鍾又遇到這位男士，哈勃大聲向他說：信耶穌你必得救！隨著牧師最後的呼喚，哈勃沉沒了在海中。當時聽到他最後這句話的另一位男孩確實得救了，因後來就有一艘救難船把他救起。這男孩敘述了他怎樣接受了這聲

呼喚而靈魂和身體都得救了。

後現代主義不但貶低男性、更鼓吹女性應認同她們才是強大、不掘不撓的勇敢者。真正的強大的勇敢者，事實上，可證明祇有那些能幫助丈夫成功、教養孩子有成的女性才堪當。

上帝賜予女性生育、教養的稟賦、和本來就照著給她們的溫柔細心、忍耐體貼而設計的。小男孩第一位的恩師就是母親。聰明的母親會手把手地教孩子秩序、責任在與他們一起收拾玩具、鋪放床枕、遞送髒碗盤日常生活瑣事開始。懂得教育的母親，是知道怎樣寓教於樂的母親。因為孩子的生活中，畢竟是以遊戲為其中心的。

愛孩子除了多用鼓勵，管教亦是不可或缺的。如要他一上車繫好安全帶以保護自己，延遲其自我滿足、學忍耐、學會勞動與自制，使其能應付未來獨立之生活（在家之服務，不必用物

質獎賞，因他也是家庭之一員）。與他一起工作，使他發掘出工作樂趣而不再反抗工作。參加教會活動，養成其負責任的習慣及自我控制，也應告知社會陰暗面防範墮入菸、酒、毒及色的誘惑中。總之，是為建立孩子而設想，決非以父母之好惡，甚至權威強加在孩子身上。

為達成更有效之輔導、父母可多參與親子會、教師教學會議、校董家長互動活動、有愛心熱心家長聚會及其組織。訪察教師之教學是否有違基礎教育。若您關注程度極高，也可轉至基督教學校，或大學、中學前在家中自己教孩子。

最後，當然一定要為孩子禱告：因為這一切都是要靠著加給我們力量.智慧的神，才能真為祂培養出一個將來愛主,愛人的好男人。



六. 粵 語 飛 揚

廣東話生活福音廣播電台

籍著廣播廣傳福音，介紹基督徒信仰生活

岑振強



粵語飛揚廣東話生活福音廣播電台,自從2009年3月17日開播以來，得到越來越多主內弟兄姐妹的支持以及聽眾的愛戴。感謝眾弟兄姐妹的代禱和支持，粵語飛揚廣播電台從無到有，我們的全職或兼職的義工也由原來的四名成員發展至現在三十多人，這全是我們全能上帝的恩典及作為，感謝讚美祂！我們粵語飛揚的服務宗旨是：籍著廣播廣傳福音，介紹基督徒信仰生活。

AM 1320、粵語飛揚的節目介紹

感謝神的帶領及各位朋友的支持，粵語飛揚由本年6月1日開始增加廣播時間,以後逢星期一至五都有得聽啦! 播放時間亦由原來 上午 10:30-11:00 改為下午 3:00- 3:30

每日都播放的節目:

新聞摘要: 包括美國及國際新聞,由周正平主持。

金玉良言: 用聖經金句，套用在日常生活中,由盧秀冬主持。

星期一

聖經故事: 由陳積勛, 林爾玫, 黃靜音主持。



星期二

耶穌與你:由陳永明教授,及梁明彪先生主持,從聖經中、與你講古論今,內容豐富,深入淺出,實在不可錯過。

星期三

生活小常識:由陳婉兒主持。

週末好去處:由芳芳主持,介紹本地同附近地區,及教會的文娛活動,給大家參考,希望大家有一個輕鬆愉快的週末。

星期四

人與人之間:由梁兆山及林爾玫主持。

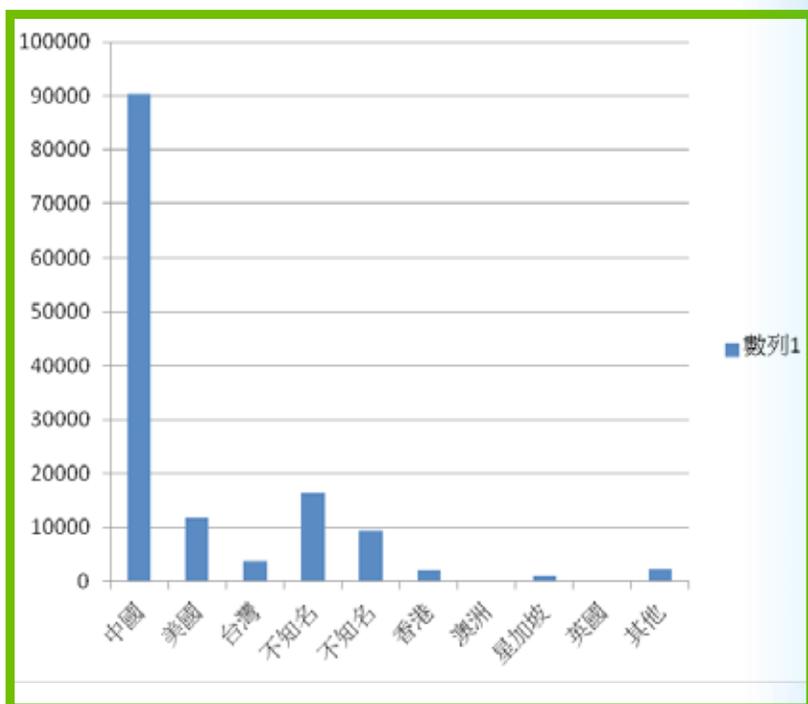
星期五

文化點滴:由陳永明教授主持

讀書樂:由鄞李惠珊師母及唐一美介紹好書

在2009年六月份,本台節目已經實現網上重溫,故此,我們的對象已跨越曉士頓地區,我們的聽眾已遠達中國,香港,台灣,澳洲,法國,英國,馬來西亞,星加坡,捷克,美國各州。2012年1月至11月份上網獨立人次超過17,176人,上網次數共34,812次,節目點擊率超過1,433,000次,MP3下載則超過132,941次。

“粵語飛揚”網上重溫與各國聽眾百分比 (2012年11月份)



我們的網頁可介紹本地廣東話教會,亦可藉着這個粵語事工,加強廣東話教會的團結和合一。我們現在電台的主力義工,大多數是曉士頓西區中國教會的弟兄姊妹,也有來自中國教會(South Main),福遍中國教會,明湖中國教會,恩典浸信教會,曉士頓華人浸信會,曉士頓西南華人浸信會及糖城中國教會。我們亦希望更多其他教會的參與及支持,使這事工更成功。

我們每月要付 \$1980 的電台租金,及 \$1100 人工,全年最少需要三萬七千元,現在所有台前幕後的工作人員大多數是義工,目前的開支,全靠主內弟兄姊妹的個人熱心捐獻,來自各教會的幫助很少,為了使我們一班愛主的義工在電台的工作能夠更專注及無後顧之憂,實在很需要大家在金錢上的支持。籌募目標是\$40,000元。

我們的開台是憑信心的,當我們跨過每一個難處的時候,都會得到從神而來的祝福及保守,亦深信神會悅納這事工,會繼續豐富的供應。



七. 社區活動 摘要

光鹽社在 Tallowood Baptist 教會 50 周年慶的社區外展活動中，設立攤位，介紹光鹽社事工，分發健康宣導資料。

光鹽社一年一度的「為休士頓地區華人防癌教育，癌友，老人和有特殊需要兒童關懷基金募款」的慈善音樂會，於2012年1月14日(星期六)，下午三時半，假曉士頓中國教會舉行。這次慈善音樂會得到休士頓華人社區的廣泛支援。儘管春節將至，社區活動繁忙，但是仍有近五百人在百忙之中撥冗出席。此次慈善音樂會募款所得，將用做2012全年為休士頓地區防癌教育，癌友，老人和有特殊需要兒童提供免費服務的經費。謝謝您的愛心與支援!



年長關懷:
1月19日年長關懷團隊一行近15人再次到 Westwood Rehabilitation Healthcare Center 探訪老人，Happy Dance Group 舞蹈隊表演精彩舞蹈。

4月21日曉士頓中國教會成功的舉辦一年一度健康日，光鹽社在此次健康日中，協助了20位低收入婦女接受免費乳房攝影和45位接受免費B和C型肝炎篩檢。再次特別感謝陳淑真 執業護士為低收入婦女提供免費醫療諮詢及 The Rose 和 St. Luke's 醫院的 Texas Liver Coalition 的全力支持與資助。!



孫紅濱總幹事，林麗媛，忠旋，Grace周與第六屆Community Healthcare Worker Conference 與 Gateway to Care 的 Karen Dunn 老師合影。





孫紅濱總幹事, 獲Susan G. Komen 獎學金, 與 2012 National Breast Cancer Coalition Summit, 與德州代表們到美國國會拜訪國會議員 Shiela Jackson-Lee, 爭取她對乳癌工作項目的支持。



3月31日光鹽社<<心靈加油站>>廣播節目主辦 "面對面, 聽與看, 北美第一代與第二代的溝通藝術", 講員: UH教育行政系主任林欣慧教授, 福遍中國教會牧師陳祖幸牧師, 家長代表: 李賽時先生, 青年代表: Jim



5月29日 光鹽社義工接受美國癌症協會的培訓



6月16日光鹽社義工在西區中國教會協助乳房攝影篩檢

在德州防癌研究中心(Cancer Prevention and Research Institute of Texas)贊助之下, 光鹽社於6月12日起, 每月第二及第四周二晚八時在美南電視台TV55.5免費 頻道 - 現場面對面推出 "光鹽健康園地" 節目。節目中有癌症專家, 專科醫師, 復健調理, 護理人員, 營養專業, 醫療保險, 病患分享等, 就您所關心之健康, 養生專題在空中與您現場見面! 若您有關心之保健課題, 請與我們聯絡, 光鹽社將適時邀請專家在 "光鹽健康園地" 中講解大家關心的課題。



孫威令長老(左), 鄭明輝醫師(中), 馮仁中醫師(右)



光鹽社參與愛心組織為貧困學童購買文具于7月4日在文化中心舉辦的國慶園遊會, 國會議員 Sheila Jackson Lee 和臺灣經文處廖東周處長與光鹽社義工(王琳理事長, 孫威令理事與孫明美義工) 合影。



6月14日 The Texas Medical Center 贈與光鹽社電腦一組, 該計畫主持人 Adela Justice 小姐也於7月10日上午十點為大家介紹「網上醫療資訊」。



7月10日, the Texas Medical Center 的 Adela Justice 女士為 34 位參與者介紹網上醫療知識和癌症資源,孫紅濱總幹事現場翻譯。



光鹽社參與9月22日在Sharpstown Community Center 舉辦的健康博覽會. 我們提供免費B型肝炎篩檢, 乳房攝影和營養諮詢。



6月2日光鹽社在Memorial Hermann 醫院倖存者會議上設立攤位。



社區活動



9月29日, 光鹽社與福遍中國教會, 聯合舉辦健康日, 為福遍郡地區的華人們服務。



10月13日、在福遍中國教會、光鹽社再次為符合資格的婦女進行免費和低自付額的乳房攝影。這項活動是由Susan G. Komen 休斯頓分會 和 the Rose 贊助, 並且 由陳淑貞姊妹和 Joni Lee 姊妹 提供醫療和諮詢服務。



台北經濟和文化辦事處文化組吳少芬組長 (右二)宴請林口長庚紀念醫院鄭明輝醫師和五位腫瘤科醫師. 左一是華美中醫學院院長梁慎平博士。



10月28日劉美英姊妹到大學城華人教會 (College Station Chinese Church) 分享她們 - 家在休士頓陪伴兒子的癌症治療過程,並透過曉士頓中國教會和光鹽社, 認識神成為基督徒。右邊是擔任翻譯的張大倫博士。鄧福真姊妹也分享光鹽社事工。

光鹽社在2012年11月1日搬家了。12月7日在新辦公室舉行了開放日 (open house), 有近百名朋友, 包括教會的牧者, 合作機構的代表, 支持我們的愛心天使, 無私奉獻的義工們, 還有癌友和家屬, 前來與我們分享這一年的服務成果和我們的感恩



Joseph, 劉會緣



江桂芝, Lisa Cao



德州乳癌聯盟主任Lynn



安德森癌症中心部主任Marsha Colema,



冬衣捐助 - 基督徒光鹽社在華人社區發起一年一度冬令捐衣濟貧活動, 至今已進入第14年, 今年自11月初開始至12月初結束。在中華文化服務中心, 曉士頓中國教會, 西區中國教會, 凱蒂中國教會, 明湖中國教會, 福遍中國教會及中國城附近等地點幫助收集整卡車之衣物。來自華人家庭衣服, 大多狀況良好, 今年衣物再次用以幫助休士頓地區之慈善機構 - 希望之星 (Star of Hope) 該機構位於休士頓醫學中心東側, 專門幫助休士頓地區失業, 無家可歸的成人與孩童, 提供飲食, 衣物, 醫療並訓練謀生技能。除此之外也應本市“他是我鄰舍”慈善組織要求幫助貧困西裔勞工。希望之星卡車於本月五日來到光鹽社辦公室前停車場。由賴瑞先生與光鹽社義工將收集之冬衣裝入卡車, 以便送交需要冬衣之民眾。希望之星以及光鹽社共同向本市華人深表謝忱。



文化中心執行長華啟梅, Chih, Stephey及許重一, 黃嘉生, 李納夫牧師在聚會中



希望診所Karen Tso

林志豪與包德士律師事務所

LIN & VALDEZ L.L.P. *Attorney at Law*

713.339.4200

9999 Bellaire Blvd., Suite 360, Houston, TX 77036 (恆豐銀行大樓)

E-mail: linlawfirm@yahoo.com



林志豪律師

德州聯邦地方法院
聯邦第五巡迴法院出庭律師



Alfred Valdez
律師



Andrew Whang
律師

三位資深律師及專業助理，集逾50年執業經驗提供專業法律服務。
法律助理：Catalina Valdez，休士頓大學LLM，羅馬尼亞律師
于瀾，印第安那大學LLM，中國律師

移民

WWW.IMMIWEB.COM

專業移民網站，最新移民
資訊，排期表，盡在移民網

- ❖ H/E/L/O 簽證申請，轉換學生身份
- ❖ 傑出人才，研究人員，國家利益豁免
- ❖ PERM 快速勞工卡申請（許多成功案例）
- ❖ 宗教移民，受虐配偶自我申請
- ❖ 廚師，工程師，研究人員，護士，
專業，藝術與運動人員移民，物理治療師
- ❖ 親屬移民，未婚夫妻申請
- ❖ 政治庇護，移民保釋，法庭上訴

商業與民事訴訟

- ❖ 公司，投資，生意買賣過戶
- ❖ 商業地產買賣，租賃，諮詢，顧問，
文件準備，審閱，過戶
- ❖ 商標，商名申請與保護
- ❖ 州內，聯邦與跨國民事訴訟

遺產規劃與信託

- ❖ 遺囑，保險與避稅信託
- ❖ 遺產規劃與處理，遺囑認證
- ❖ 法定與醫療授權書
- ❖ 財產保護規劃，諮詢顧問

家庭

- ❖ 協議離婚
- ❖ 爭議離婚訴訟
- ❖ 收養，監護，改名
- ❖ 婚前與婚後合約

破產

- ❖ 個人與公司破產
- ❖ 債務談判
- ❖ 停止債務催討
- ❖ 第7及11章破產

刑事辯護

- ❖ 聯邦及德州刑事
法庭辯護
- ❖ 仿冒 DWI 及各類
刑事案件

Licensed to Practice in All Texas Courts. Not Certified by Texas Board of Specialization.

Eagle Strategies LLC

A Registered Investment Adviser



計劃造就成功 成功始於計劃

Qualifying
Member, 2012



MDRT®

江桂芝

Mary K. Chiang, CFP®, CPA, CLU®, ChFC®

+Financial Advisor

CA Ins. Lic #0C45485 TX Ins. Lic #832061

以多年的財務規劃經驗
和誠信助您成功

713-771-9648

Email: mkchiang@ft.newyorklife.com

+ Financial Advisor offering financial planning and investment advisory services through Eagle Strategies.

9999 Bellaire Blvd., Suite 901, Houston, TX 77036

9th floor of the American First National Bank 恆豐銀行九樓

Life Insurance 人壽保險
Estate Planning 遺產規劃
Retirement Planning 退休計劃
**Fixed Annuities* 固定年金*
Long Term Care Insurance 長期護理保險
Educational Finding 教育基金

Agent of New York Life Insurance Company
Registered Representative offering securities through
NYLIFE Securities LLC. Member FINAR/SIPC
A Licensed Insurance Agency
3200 Southwest Fwy, Ste. 1900, Houston, TX 77027
Tel: 713.961.4545

* Issued by New York Life Insurance and Annuity Corporation (A Delaware Corporation)

* 由紐約人壽保險及年金公司發行(德拉瓦州註冊)

The offering documents (policies, contracts, etc.), for products from New York Life and its subsidiaries are available only in English. In the event of a dispute, the provisions in the policies and contracts will prevail.

對於保單, 合約等相關文件, 紐約人壽及其子公司僅提供英文版本。如有爭議, 一律以保障和合約中的條款為準。

Eagle Strategies LLC and NYLIFE Securities LLC are subsidiaries of New York Life Insurance Company.

鷹銳策略公司及紐約人壽證券公司為紐約人壽保險公司的子公司

SMRU 485306

EDWARD CHAN, M.D.

陳啟華 眼科醫學博士



休士頓 Baylor 醫學院眼科醫學博士

主治：

近視矯正手術，白內障，角膜移植，
青光眼，眼翼，近視，斜視，眼部
整容和一切眼疾。精通最新進手術
和雷射激光治療。

附設：眼鏡專櫃，隱形眼鏡

休士頓：

7737 S.W. Frwy, #850, Houston, TX 77074

預約電話：**(713) 271-2271**

(59 & Beechnut St.)

糖城新址：

20/20 Eye Clinic & Optical

4675 Highway 6 South, #B, Sugar Land, TX 77478

電話：**(281) 277-6100**

(Highway 6 & Dulles Ave.)

• 診所人員通國、粵、越、西、英語

• 接受各種醫藥保險及政府醫療卡，Vision Plan

Your Financial Future: Will You Be Ready?

Getting your financial and investment act together takes time and close attention to detail. With more responsibilities, the process becomes even more complex.

As a Morgan Stanley Smith Barney Financial Advisor, I have access to a range of resources, advice and services to help you meet your needs.

Please call me to arrange a meeting about your wealth management needs.

- Equities, fixed income and mutual funds
- Trust and estate planning services
- Alternative strategies
- Individual Retirement Accounts
- Brokerage services
- Business financial services
- Lending services
- Financial planning services



Michelle Lee 李孫明美

Vice President

Financial Advisor

1600 Highway 6 South, Suite #100

Sugar Land, TX 77478

Tel: (281) 263-1611, Fax: (281) 263-1666

Toll Free: 800-242-2914

E-mail: michelle.m.lee@mssb.com

Website: www.fa.smithbarney.com/michellelee

Morgan Stanley Smith Barney and its Financial Advisors do not provide tax or legal advice. Please consult your personal tax advisor regarding taxation and tax planning and your attorney for personal trusts. This material has been prepared for informational purposes only and is not an offer to buy or sell or a solicitation of any offer to buy or sell any security/instrument or to participate in any trading strategy.

© 2012 Morgan Stanley Smith Barney LLC. Member SIPC.

NY CS 6389274 BC004 08/10 GP10-01143P-N05/10

**Morgan Stanley
Smith Barney**
摩根士丹利美邦

寶琳驗光眼鏡中心 Dr. Lin H. Tou Optometrist

Vision Source

11159 Westheimer @ Wilcrest
Houston, TX 77042

Tel: (713) 978-7504

營業時間：週一至週五 9:00AM~6:00PM
週六 9:00AM~3:00PM

華人專線： **(713) 978-5959**

外州免費電話： **1-888-978-2020**

驗光配鏡
最新儀器
隱形眼鏡
款式齊全
品質服務
當天取貨



美南報業電視傳媒集團 Southern News Group

<http://www.scdaily.com>

休士頓黃頁
Houston Chinese
Yellow Pages

55.5
美南國際電視台
KTBU
HOUSTON
ITV

網絡版
美南新新聞

國際貿易中心
International
Trade Center
Houston Texas

USA 美南印刷廠
Newspaper Printing Co.

Southern News Group



美南報業電視傳媒集團

發行人: 李蔚華 社長: 朱勤勤
副社長: 朱幼楨 副社長: 秦鴻鈞

Tel: (281) 498-4310 (281) 498-4330
Fax: (281) 498-2728 (281) 498-3567

11122 Bellaire Blvd., Houston, Texas 77072



CPA 會計師

黃振哲

Certificated Public Accountant

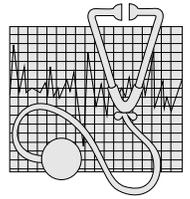
**6100 Corporate Dr., Suite #350
Houston, TX 77036
Tel: (713) 541-9808
Fax: (713) 541-4432**



唐衍賢醫師 心臟專科

Sherman Y. Tang, M.D. F.A.C.C.

Sugar Land Cardiology Associates



心導管、血管氣球擴張術及支架安裝權威

主治：心臟及全身血管阻塞（包括：冠狀動脈、頸動脈、腎動脈及腳部動脈）、高血壓及各種心臟血管疾病。

- 美國內科鑑定醫師 *American Board of Internal Medicine.*
- 美國心臟學會鑑定醫師 *American Board of Cardiovascular Medicine.*
- 美國介入性心臟學會鑑定醫師 *American Board of Interventional Cardiology.*
- 美國心臟學院院士 *Fellow of American College of Cardiology.*

3527 Town Center Blvd. South, Sugar Land, TX 77479

Tel: (281) 491-6808 • Fax: (281) 491-6801

群鷹視學眼科中心



Fellow of Orthokeratology Academy of America
Therapeutic Optometrist / Glaucoma Specialist
Pediatric Specialist / RGP and Soft Contact Lens



全新先進設備 醫術精湛周全
診治各類眼疾 青光眼專執照
幼兒視力保健 斜視弱視矯正
控制預防近視 精配隱形眼鏡

康康廣場診所
Tel: 713-270-9188
Fax: 713-271-9188
營業時間: 星期一、三、四、五、六
11:00am-6:30pm
星期日 12:00(noon)-5:00pm
星期二 公休 (前達君視力眼鏡)
9188 Bellaire Blvd, Suite 11 Houston, TX 77036
網址: www.EagleEyeCtr.com
Email: eagle.eye.bellaire@gmail.com

see and soar like an eagle
Tel: 281-491-2199
Fax: 281-491-2332
營業時間: 星期一至星期五
9:00am-6:00pm
星期六 9:00-4:00
星期日 公休
1730 Williams Trace, Suite J
Sugar Land, TX 77478
(Hwy 59 & Williams Trace)
網址: www.EagleEyeCtr.com
Email: eagle.eye.center@gmail.com

鮑亞群 視學眼科博士
Dr Ya Chin Bao (O D)

附設多種名牌鏡框專欄, 最新款式
優質服務, 當天取貨

精通英語、國語及臺語, 接受多種醫療保險及視力保險
VSP, Eyemed, Superior, VCP, Cigna Vision, etc.



高峰牙醫師

Feng Gao, D.D.S.

設備精良★嚴格消毒★環境整潔★優雅

北京醫科大學口腔醫學院畢業
德州大學牙科學院兒科住院醫師畢業
M. D. Anderson 口腔腫瘤臨床專科畢業

門診時間：週一至週五 9AM~6PM
週六 9AM~4PM

位於惠康醫療中心(All Care Medical Center) ,
集成人牙科、兒童牙科、矯正牙科及牙周病學等
各專門醫師于一起，陣容強大，隨時準備為您提
供優質的服務。

9110 Bellaire Blvd., Suite P (頂好廣場)
Houston, Texas 77036

電話：(713) 773-9621

泰安地產投資公司

Tel: (281) 412-3949

Fax: (281) 412-3222

Pearland Office



www.assistrealty.com

Tel: (281) 491-1188

Fax: (281) 491-1187

Sugar Land Office

★誠信可靠★專業服務

★經驗豐富★商業住宅

Cell: 832-868-9988



周景仰
Charles Chou
Broker

獨家提供賣屋優惠

\$2,995

E-mail: cychou88@msn.com

Pearland	NASA
Silver Lake	Clear Lake
Shadow Creek	S. E. Area
Sugar Land	Medical Center
New Territory	Bellaire
Lake Olympia	West-U

Pearland 281-412-3949
Sugar Land 281-491-1188

吉福保險公司



Commquest Insurance

服務週到 • 理賠迅速 • 歡迎洽詢



韓 雯

Wen H. Tu

YOUR ONE-STOP SOURCE FOR ALL OF YOUR INSURANCE NEEDS

個人保險 Personal

- Auto / 汽車
- Home / 房屋
- Flood / 水險
- Health / 健康
- Life / 人壽
- Annuity / 年金

商業保險 Commercial

- Auto / 汽車
- Property / 產業
- Restaurant / 餐館
- Retail / 零售
- Wholesale / 批發
- Workers Comp / 勞工

商業資產，責任與勞工保險是業主一項最大的開銷。我們代理許多家保險公司，可為您選擇最佳的保險項目與最經濟的保費。我們願為您比較保額與保費。不同的保險公司有不同的專精，請相信我們的職業知識與誠信。

Tel: 713-590-4668

Fax: 713-590-4778

6100 Corporate Dr. #268 Houston, TX 77036-3419

www.commquestinsurance.com

長青藥局 EVERGREEN PHARMACY
9180-A Bellaire Blvd., Houston, Texas 77036 (惠康超市西側)

藥劑師：Claudia 裴
Crystal 王

- * 醫師處方藥
- * 各種成藥、器材
- * 政府 Medicare D、Medicaid、小孩CHIP、接受各種醫藥保險卡
- * FAX
- * 打手指模印

營業時間：
星期一至五 9:00AM - 6:00PM
星期六 9:00AM - 3:00PM
星期日 休息



Tel: (713) 541-1234
Fax: (713) 541-1101



HP. CANON Copier
Printer 保養維修
INK & Toner 填充



- ◆ Inkjet / Toner Refill - Brother, HP, Canon...
- ◆ 複印、打印機、電腦買賣、維修 ◆ 護照ID照、宣傳單
- ◆ 全彩/黑白複印、裝訂、塑封 ◆ 堂食、外賣單印製

713-772-6732 832-768-2282

9403 Bellaire Blvd #49 (百佳超市對面, 金城銀行旁)



WINFORD FUNERALS

休士頓唯一華人自營 (具有四十多年服務經驗)

福地時時祐子孫

永福殯儀

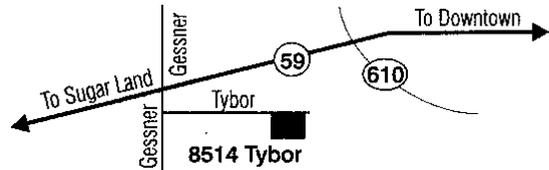
館內自設電動火化場
免去往返奔波，省時省事又省錢



(713) 771-9999

鄧樹良 (粵、華語) · 黃小娟 (粵、越語)

.....打通電話便即安排服務 (24小時)



永恆處處獲金玉

8514 Tybor Drive, Houston, Texas 77074 (Gessner @ S. W. Frwy)

隨花協專預保清自運靈經華收日豐多棺服中各光禮
 時牌助人辦險幽置返柩驗人費夜儉款槨務西種麗堂
 供花孤代身福便墓家骨豐葬公服皆陳石週儀宗莊新
 應籃貧辦後利利地鄉灰富禮公道務備列碑全式教嚴啟

Fort Bend
Community Church
福遍中國教會

福遍中國教會 Fort Bend Community Church

7707 Hwy 6, Missouri City, TX 77459

Tel: (281)499-2131 Fax: (281)499-5503

網址: <http://www.fbcchome.org> 電郵: office@fbcchome.org

主任牧師：林永健

教牧同工：陳祖幸、李迪、關少佳、關明道、潘德、羅一強、利若恩、朱敬羽、
李雷綺芬、張鄭卓慈

國語崇拜：上午九時三十分

粵語崇拜：上午九時三十分

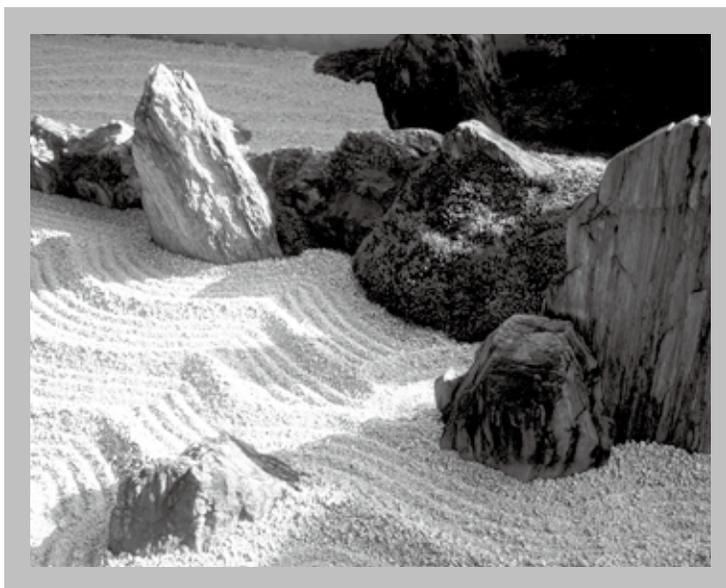
英語崇拜：上午十一時零五分

青少年崇拜：上午十一時零五分

People, Printing, Paper, Passion...

For more than 10 years, Graphics Impression has provided customers in the Houston area with the very finest array of papers, the most advanced printing services, and the easiest possible way to turn a bright idea into a beautiful product.

We specialize in personal attention and quality service on time and within budget. Whether you are creating wedding invitations or sending out holiday cards, putting up banners or putting out brochures, designing a poster or launching a promotional campaign, we offer unequalled personal service.



**Graphics
Impression**

6720 Sands Point Drive, Suite 103, Houston, TX 77074
P 713.776.0019 • F 713.776.0032

Monday-Friday 10:00 am to 6:00 pm
www.graphicsimpression.com

山水眼鏡 GLACIER OPTICAL

★領有德州配鏡師執照禹道慶主持★專精無線多焦點及高度數高散光鏡片★

滿意保證

一個月內不滿意，即退錢。

為確保客人權益，若對本店產品不滿意，五天內可退貨，得全數退錢；五天後至一個月內，得90%退錢，扣取10%手續費。

經濟型全副\$28元，買鏡片送鏡框
限塑膠片±200內無散光

接受 Medicaid 配鏡

所有鏡片送防刮保護，不另收費

服務項目：配鏡，隱形眼鏡販賣，鏡框修理，免費調整，免費清洗，可舊片配新框或新片配舊框，內設全套工廠設備，自己研磨，一貫作業，品質保證，一小時可取，上千副各種名牌鏡框，任君選擇。



電話：713-774-2773 傳真：713-774-4009

新址：9889 Bellaire Blvd., Unit #252, Houston, TX 77036
(位於敦煌廣場「fit生活良品」樓下)

營業時間：
週一至週六 10:30AM-7:00PM(週三休息)
週日 1:00PM-6:00PM

家庭全科

Family Medicine



曹有餘醫師
Jerry Tsao, M.D.

Tel: 713-772-8885 精通中、英語

7850 Parkwood Cir. Dr., #A-6, Houston, Texas 77036



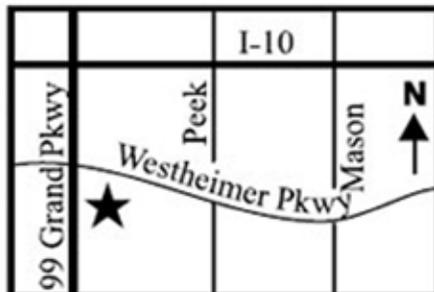
鍾山英

獸醫博士

Dr. Shan Ing Chung, DVM, MS, PhD

Grand Westheimer Animal Hospital

服務項目： 疾病診療，外科手術，牙齒保健，預防注射，X光診斷，超音波檢驗，血液測驗，心絲蟲預防，跳蚤預防，過敏診療，寵物旅館，寵物食品。



www.gwanimalhospital.com

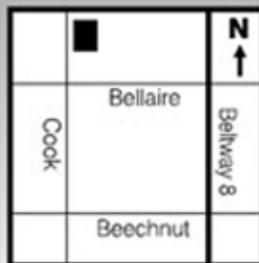
Tel: 281.693.3245

23245 Westheimer Pkwy, (Near Grand Parkway), Katy, TX 77494



完整修車廠

Complete Auto Center



4605 Cook Road

Houston, TX 77072

(Corner at Bellaire & Cook)

Tel: (281) 564-6541



- | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 引擎調整及維修 | <input type="checkbox"/> 電腦診斷 | <input type="checkbox"/> 鈹金及噴漆 |
| <input type="checkbox"/> 剎車系統 | <input type="checkbox"/> 專修疑難雜症 | <input type="checkbox"/> 汽油噴注系統 |
| <input type="checkbox"/> 變速器保養及修理 | <input type="checkbox"/> 電腦 Alignment | <input type="checkbox"/> 平衡輪胎 |
| <input type="checkbox"/> 電器電路 | <input type="checkbox"/> 冷氣及暖氣 | <input type="checkbox"/> 免費九項安全檢查 |

州政府年度車檢

六個月或6千哩工作保證

Open Mon (星期一) - Sat (星期六)

8:00AM~6:00PM

· 有拖車服務 ·

精修歐洲車、日本車及各種型車輛

多種款式好車出售，高價收購舊車

第一流技術 · 第一流服務 · 保證質量



**Steve's Home
Repairs**
On all repair/
Remodels
房屋裝修包括：

浴翻新及水電維修
籬笆換修及內外油漆
地板及磁磚換新
屋頂及牆壁換修
免費估價及收費合理
質量保證及信譽第一

電話號碼：281-750-1147
聯絡人：Steve Chen

E-Mail:
Stevechenindy@yahoo.com

Coco's Cafe

TAIWANESE FOOD in Sugar Land

可可台灣小吃餐廳

★各類小吃 ★各種飲料 ★家庭包飯

鹽酥雞 牛肉麵 炒米粉 蛋炒飯 雞排飯 珍珠奶茶 魯肉飯 陽春麵

TEL: (281) 491-7868

4565 Highway 6 #F Sugar Land, TX 77478

鑫匯地產投資管理公司

Houselink Service, LLC



Amy Shao

手機 (832) 878-8988

E-mail: amyshaorealty@gmail.com

Website: www.houselinkservices.com

Realtor (逾10年經驗)

Mortgage Consultant (10年經驗)

Property Locator (全美)

鑫匯盡心盡力誠信助您

- 買賣** 新屋、舊舍、土地、生意、倉庫
- 租賃** 房屋、倉庫
- 管理** 物業
- 投資** 土地、房屋、生意—全美
專精REO, FDIC, Wholesale物業—超值
- 貸款** 住家、商業、專精德州、遍及全美
- 篤建信譽** 申辦信用卡、修復信用記錄—全美
- 物業稅** 抗辦—不成功，不收費

5855 Sovereign, #D152, Houston, Texas 77036

• 資深專業 • 友愛熱誠 • 精進服務 • 歡迎諮詢

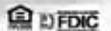
以心服務 · 服務至心

我們以嶄新的面貌、全新的設備，
強大的陣容，專業的知識，
誠摯的態度，為您提供全方位服務。

歡迎舊雨新知前來蒞臨指導



三線道汽車存款



American First National Bank

恆豐銀行

Main Office / 713-696-2888

9999 Bellaire Blvd., Houston, TX 77036

First Colony Branch / 713-596-2568

4717 Highway 6, Missouri City, TX 77459

Harwin Branch / 713-273-1888

7400 Harwin, Suite 168, Houston, TX 77036

Long Point Branch / 713-273-1838

1401 Gessner Rd., Suite A & B, Houston, TX 77060

Katy Branch / 281-742-6688

1231 South Mason Rd., Katy, TX 77450

Richardson Branch / 972-348-3488

400 N. Greenville Ave., Suite 7, Richardson, TX 75081

Harry Hines Branch / 972-348-3433

11526 Harry Hines Blvd., Suite 104, Dallas, TX 75229

Plano Branch / 972-348-3466

240 Legacy Dr., Suite 112, Plano, TX 75023



立體停車場

恆豐銀行 氣象萬千 恆豐銀行 深得我心

童雅各冷暖氣公司

COZY A/C & HEATING INC.

Tel: (281) 565-7050
Fax: (281) 265-0377

TACLB 013610C

商用、住家
冷暖氣及家電



以賽亞書 53:5 : 「因他受的鞭傷我們得醫治。」

All work Insured and Guaranteed

黃氏屋頂工程公司

黃氏油漆木工公司

1. CertainTeed Certified silver Star Contractor— commercial
2. 住宅屋頂新裝及補漏 CertainTeed Certified
3. BBB 五星獎 (Gold Star Award) 從 2001 年起
4. 德州屋頂工會會員 Texas Roofing Contractor Association
5. 2004 IBC of England 頒發全球 500 傑出人才

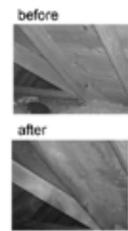
Sure Coat
防漏
省電系統

適用：大型中商業屋頂
 發漏、透氣、防風、防雨



本公司採用的「Sure Coat Roof System」在防水防漏功能上可以發揮完美的效果，特別在排水、排水道、屋頂有障礙物的天窗、設備邊角、懸空及有樓的部位。
 本項產品的材料與特殊橡膠塗層而成，有93%的電熱反射率及91%的陽光反射率，這些高科技材料是尋常找不到的。
 此外，「Sure Coat Roof System」有「A」級的耐火功能。
 Two certified roofing torch welding applicators working in the field to ensure safety and quality work for commercial roof.

Radiant Barrier 閣樓省電系統
 可阻擋輻射80%進入屋裡



Solar Powered Attic fan
 太陽能屋頂風扇 / 保用五年



可省電 **30%**

油漆 Paint

1. House move in and move out totally repair & finish interior exterior paint
2. Stain & Varnish doors & cabinet 廚櫃或木製門的保護亮光漆
3. Garage parking floor finish 車房地板漆
4. 寶有 Titan— 噴漆機 300psi - 適合 Shopping Center 商業購物中心

地板、地毯 Flooring

wooden, laminate, ceramic tile and vinyl, carpet replacement

木工 Carpenter

1. Handplank siding wooden siding at exterior wall 水電板、三夾板、木框外牆修理及替換
2. Door and window replace 門窗替換
3. Partition set up & finish 隔間
4. Kitchen & restroom remodeling 廚房及浴室改建

負責人 Thomas Huang / 黃煥斌
 榮獲美籍名人錄及國際IBC / 第40屆名人錄會員
 Tel: 281-265-3028
 Fax: 281-242-5570
 Email: abcroofing88@msn.com

100
萬保單

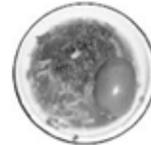
We are accepting credit cards now



可口佳餚 經濟美味 何處覓小館

經濟客飯：菜式多，份量足，色香味俱全
 各式家常麵點：正宗台式切仔(米粉、麵)，肉圓、雞卷
 菜肉餛飩、牛肉麵、肉粽、可口小菜
 可口便當，Party Tray

供應大小團體聚餐，家庭宴客，歡迎預訂



榮獲 2009 年
 中餐百家健康獎

道地台式：鹹水鴨

應景提供各式點心，韭菜盒子，八寶粥，
 小米粥，波霸奶茶，薏仁綠豆湯

電話：(713) 995-0343

9600 Bellaire Blvd., #121 (王朝商場內)

HOME TEAM
of America

MAKING
DREAM
COME TRUE...

Lily 岳 豪門地產

Lilyyueh@comcast.net

(713) 530-2898

好屋好價好學區

HOME TEAM OF AMERICA

迅速
賣屋

住家買賣 · 外州投資 · 保權益
商業買賣 · 買新屋 · 賣舊屋

- (法拍) 1. 蕙湖近新屋, 3700呎, 4房3.5浴, 書房+Game Room, 高廳明亮, 新穎設計, 僅16萬余, 自住投資真機。
- (法拍) 2. 一樓近新屋, 2200呎, 4房2浴, 新式設計, 大理石台面, 不到14萬, 適合小家庭或退休家庭!
- (法拍) 3. 蕙高球場, 3600呎, 5房3.5浴, Game Room, Katy 好學區 新式設計, 僅24萬余。
- (法拍) 4. 蕙高球場, 櫻城近59公路, 2600余呎, 4房2.5浴, 低稅僅17萬。
- (法拍) 5. 蕙湖高級住宅區, 近醫學中心 2700余呎, 近新屋, 五房+Game Room, 僅售19萬余。

LILY YUEH (岳) 多年地產投資法拍經驗歡迎本地居民及外州投資, 自住! 協助您美夢成真 請洽 LILY 岳 713-530-2898

趙之嶽

David C. Chao, MD, FCCP

Pulmonary Specialist

胸腔及內科 醫學博士

American Board Certified Internal Medicine and Pulmonary & Critical Care

前加州 USC、UCLA、臨床副教授
Formally USC-UCLA Assistant Clinical Professor

Asthma • COPD • Cough • Bronchitis • Emphysema
Pneumonia • Shortness of Breath • Chest Pain
Occupational Lung Disease • Sleep Medicine • Cystic Fibrosis

(281) 341-3036
FAX (281) 341-3015

17510 West Grand Parkway #400, Sugar Land, TX 77479

以樂牙科

王天石醫師

新址: 9788 CLAREWOOD #108 HOUSTON TX 77036
(黃金廣場後, 合源坊內)

洗牙 · 拔牙 · 補牙 · 根管治療 ·
牙冠 · 牙橋 · 義齒 (假牙)

免費諮詢, 當天可會診

周一至周六, 早10:00 - 晚5:00
周日, 中午1:00 - 晚6:00

可預約

TEL: 713-272-9800
832-524-9693
210-535-8263

明星冰谷

STAR ICE & TERIYAKI

STAR SNOW ICE



Tel: 713.988.8028
9252-A Bellaire Blvd.
Houston, TX 77036

Tel: 713.779.8886
9889 - 113 Bellaire Blvd.
Houston, TX 77036





中華文化服務中心

CHINESE COMMUNITY CENTER

※ 文心幼稚園 Child Development Center

NAEYC 全美幼教認證合格。嬰兒至五歲兒童學前教育最理想的環境，雙語師資。

※ 青少年課 Youth Program

- 課後輔導：ESL 英語、電腦、美術、體育等。星期一至五 3:00PM~6:30PM。
- 夏令營：包括上課學習及戶外教學，並有青少年領導訓練，暑期星期一至星期五，7:30AM 到下午~6:30PM。

※ 中文學校 Language School and Leisure Learning

- 中文班：週六、週日上課—漢拼簡體字班，漢拼繁體字班，學前至十二年級，注音繁體班，成人中文班。
- 英數班：SAT, ESL，小學至高中英語加強班；資優數學，幾何，代數。
- 青少年社團：CYS（青少年聯誼社），JA（青少年成就社）。
- 青少年及成人健身，才藝班：籃球，桌球，Hip Hop，瑜珈，太極，國際標準舞，文化特藝，手工美勞，摺紙，繪畫，棋藝，鋼琴，小提琴，中提琴，大提琴。
- 室內體育館（會員制）：提供籃球、乒乓球、羽球、元極舞、有氧舞蹈等等活動。

※ 成人就業輔導部門 Workforce Development

- 英文班：基礎英語、英語發音班、文法班、英語初級、中級會話、入籍準備班。
- 職業訓練 Job Training / Placement Service（文書、會計、電腦入門、求職輔導）
代尋工作：秘書、簿記、電腦軟體或銀行操作員。
- 家庭經濟輔導中心：工作及社會福利申請、家庭預算計劃及整頓。
- 第一次購屋補助講習班，個人及家庭財務研習班。

※ 年長者服務部門 Senior and Social Services

- 年長助理就業輔導 (SCSEP)
- 低收入年長者夏季電費補助 (CEAP)
- 低收入戶房屋節約能源計劃 (Agencies in Action)
- 福利諮詢 (Benefit Counseling)
- 看護培訓 (Caregiver Training)
- 健康輔導室 (Wellness Program)
- 「晚緣」長者陪伴服務 (Companionship Program)
- 法律諮詢 (Legal Clinic)
- 養生班 (Adult Day Program)

※ 其他服務

- 低收入戶免費報稅服務。

§ 本中心獲得

美國聯合公益基金會 (United Way)
聯邦、州政府、休士頓市政府 (City of Houston)
及其他多項基金贊助，提供社區綜合服務。



地址：Address: 9800 Town Park Dr., Houston, TX 77036

電話：Phone: (713) 271-6100 · 傳真：Fax: (713) 271-3713

網址：www.ccchouston.org

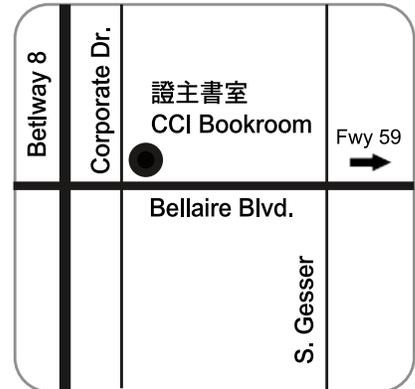
美國福音證主協會

Christian Communications Inc. USA

證主書室

服務時間: 星期一至星期六
上午十時至下午六時

- ▶ 提供寬闊購書及閱讀空間
- ▶ 舉辦各類生活及信仰講座
- ▶ 提供教會所需各項資源
- ▶ 出版書籍及健康家庭雙月刊
- ▶ 關心中國教會
- ▶ 推動目的導向事工



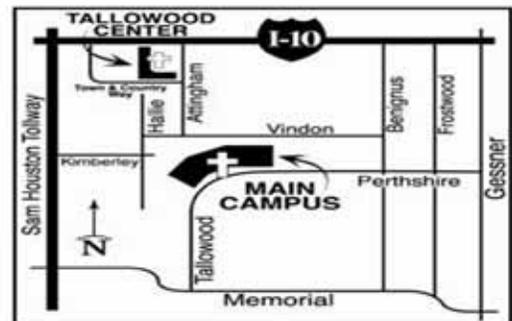
地址: 9600 Bellaire Blvd., Suite 111, Houston, TX 77036 (王朝商場內)
電話: 713-778-1144 外州訂購: 1-800-778-8482 傳真: 713-778-1180 電郵: ccusalm@cc-us.org 網址: www.cc-us.org

仁愛華人浸信會

Tallowood Chinese Baptist Church
- A Mission of Tallowood Baptist Church -

歡迎您來參加聚會!
Welcome to worship with us!

牧師: 李秋霖
Pastor Jason Lee



凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。馬太福音11:28

Come to me, all who labor and are heavy laden, and I will give you rest. Matthew 11:28 (ESV)

主日崇拜: 禮拜天早上 九點三十分
Worship Service: 9:30 AM Sunday
主日學: 禮拜天早上十點四十五分
Sunday School: 10:45 AM Sunday

禱告查經聚會: 禮拜三下午六點正
Prayer Meeting: 6:00 PM Wednesday
免費英語教學: 禮拜三早上 九點正
English Class: 9:00 AM Wednesday

地址 10405b Katy Freeway
Houston, Texas 77024
電話: (713) 468-8241/(281) 380-3758
Email: jlee@tallowood.org
www.tallowood.org



江桂芝會計師事務所

CMCD LLC

Certified Public Accountants

From **Local** to **Global**,
Convert **Experience, Strategy**
to **Wealth, Success**

從 **區域** 到 **全球**
化 **經驗, 策略**
為 **財富, 成功**



江桂芝

Mary K. Chiang

CPA, CFP*
Member



卡士迪

Daniel Castillo

Harvard Law School J.D.
Board Certified, Tax Law
Texas Board of Legal
Specialization, CPA
Member

審計
AUDIT

稅務
TAX

諮詢
ADVISORY

國語、英文、粵語、越語俱通

English, Chinese, Cantonese, Vietnamese

9999 Bellaire Boulevard, Suite 900, Houston, Texas 77036

9th floor of the American First National Bank 恆豐銀行九樓

Telephone: **(713) 771-9646** Fax: **(713) 771-0932**

Email@**CMCDLLC.COM**

WWW.CMCDLLC.COM

杏林物理治療診所



林琬真 物理治療師
台大醫學院畢業
35年經驗

專治

骨科疾病復健 **神經疾病復健**
慢性肌肉疼痛 **運動傷害**
老人疾病復健

歷任:

Angleton Hospital,
West Houston Clinic,
Doctors On Wilcrest Clinic 物理治療主任

設備先進完善

最新電療 超音波 雷射 脊椎牽引 運動設備

頂好區

6100 Corporate Ste 375
周一三五 9-1

近糖城區

11589 Wilcrest
周一三五 1:30-5:30
周二四 9-4:30
周六 9:30-1200

請電話預約 (281) 575 - 8288

接受Medicare 工傷 Medicaid 一般PPO

鋼琴專家

銷售各種歐美、日本、中國鋼琴

HOUSTON PIANO
Company

休士頓鋼琴公司

Chinese
Piano
Lady - Maggie



前維也納的貝森朵夫(BOSENDORFER)精心設計的第二線鋼琴布來曼(BRODMANN)，由奧地利及英國品管，美製調音針座，德國上等木製音箱板響板，琴弦及琴槌，中國組裝。此鋼琴低音沉穩氣勢磅礴，高音清脆柔和如黃鶯出谷般。純美的鋼琴聲有如置身歐洲喚回你對那些曾經愛過的地方美好的回憶。

為休士頓華人市場服務20年之久，鋼琴專業領域，精通各種品牌，鋼琴老師及專業表演者所推薦。

華人社團如因表演需要演奏鋼琴，我將會提供免費演奏鋼琴，請與我聯絡...

當您可以買到歐洲品牌鋼琴付中國價錢..

爲什麼要付外匯的高價位?

各式鋼琴團購熱賣中



www.HoustonPianoCompany.com
www.ChinesePianolady.net

您最忠懇的諮詢專家

Maggie 美姬

832.594.7267



GCI

Grace Computer & Internet Corp.

活泉電腦網路公司

服務全面 誠信可靠 十多年經驗 年年更新



軟體開發

開發各類管理軟體, 節省人力, 減少錯誤。
開發各類自動化操作軟體, 零售批發,
進口商管理軟體, 生產廠家管理軟體。



網頁設計

讓您的網站在電腦和手機上都有好形象。
網上購物車, 批發商網站, 容易更新的網站
各行各業網站, 各類帶數據庫的網站
應用最新Java或flash動畫和視頻增強效果。
網站服務器, 雲端服務器。



多媒體服務

產品攝影, 錄影製作, 編輯, 錄影帶轉成光碟。



設計印刷出版

印刷, 出版, 編輯, 設計, 版權申請。

廣告設計製作

電腦刻字, 帆布廣告, 名片, 產品目錄。



電腦應用部

數位監控系統

數碼錄影圖像清晰
遠程監視,
持有德州安全局執照

收銀系統

餐館收銀軟體
零售商軟體
觸摸式屏幕。



電腦服務

電腦維修升級, 清除病毒, 中文手寫板。

會議廳出租

設備齊全, 高速上網, 可容百人。



B14793 蒙恬筆

多種專業認證 多家公司代理 多個開發軟體
多項服務項目 多樣客戶群體 歡迎多多光臨

網址: www.gracecomputer.tv

電郵: info@gracecomputer.tv



西南華埠 精英廣場內

電話: 713-779-8444, 傳真: 713-779-6226

6918 Corporate Dr., #A16, Houston, TX 77036

周一至周五: 上午9點 - 下午5點, 周六: 敬請預約

活泉電腦為一家美國五百強企業開發了幾個軟體節省了4/5人力

活泉電腦為幾家華人國際型大企業開發了邏輯複雜的高端軟體

首都銀行

- 德州唯一股票上市華資銀行
- 服務休士頓社區超過 22 年
- 總資產達 16 億美元
- 各項存款、貸款服務，網路銀行，滿足您的銀行需求



尊重生命 關懷人群

感謝您的參與和支持



生活中加點味道，
為生命點盞燈，
讓光與熱照亮週
遭！



9600 Bellaire Blvd., Suite 252
Houston, Texas 77036
713-414-3556, 888-414-3556
www.metrobank-na.com