



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

2012年5月活動預告

光鹽社癌友關懷網

認識營養元素和傳統中國和印度醫療
在預防癌症和慢性疾病的功效

講員:

Bharat B. Aggarwal博士, 實驗治療部門教授, 德州大學M D Anderson 癌症中心.

時間: 5月5日, 星期六, 下午 2 至 4 時

地點: 華人聖經教會(Chinese Bible Church) 6025 Sovereign Dr., Houston, TX

光鹽社特殊需要關懷中心

父母分享/孩童活動

時間: 5月19日, 星期六, 下午3至5:30
會後有茶點招待, 以便聯誼

地點: 台福教會 (12013 Murphy Road, Houston, 77031)

連絡人: 遲友鳳 832-859-3718,
劉如 281-491-6177

強身免疫有妙方 陳康元醫師, 陳玉琳博士

時間: 2012年5月19日, 星期六, 下午 2:00 至 4:00

地點: 光鹽社西北辦事處 (西北華人浸信會)
13130 Perry Road Houston, TX 77070

光鹽社西北辦事處聯絡電話: 281-506-0229

光鹽社廣播節目(每週一至週五 10:30-11:00am.
於AM 1320 播出 或上網 www.light-salt.org

心靈加油站 (每週一) 主持人: 戴禮約, 戴秋月和 李論

5月7日	王雯雯姐妹採訪: 宗教藝術
5月14日	為未出世的寶物禱告
5月21日	科學與信仰
5月28日	超越時空的神言



光鹽社
乳癌互助小組

分享抗癌经历 教授健身运动

Sarang Kaur
乳癌倖存者和多年 Yoga & Pilates 教練

時間: 5月12日,
星期六, 下午2至4點
地點: 希望診所 (7001 Corporate Drive, Suite 120, Houston, TX)

目錄:

2012年5月活動預告	1
在愛心中學習, 在願景中成長	2
健康生活型態	3
面對面, 聽與看	5
特殊需要家庭關懷中心	7
認識營養元素	8
光鹽家訊	9

顧問 袁昶黎 陳康元 王禮聖
黃嘉生 劉如峰 江桂芝
張學鈞 李納夫

理事長 陳玉琳
副理事長 鄧福真
理事會秘書 孫威令
理事 黃繼榮 賴秋月 潘敏
林琬真 戴麗娟 林爾玫
冷國聰 鄧明雅 韓雯
遲友鳳

總幹事 孫紅濱

行政主任 林麗媛

行政助理 向曉芝 陳秋梅 茅振華
黃忠旋

癌友關懷 鄧福真 廖喜梅 韓雯
錢正民 黃玉玲 唐萬千
蘇韻珊 黃惠蘭 盧麗民
劉綱英

福音廣播 戴秋月 李論 江桂芝
孫威令 唐萬千 冷國聰
戴禮約 鄧明雅

特殊關懷 遲友鳳 林月芬 劉如
戴麗娟 朱黎敏 彭灼西
曹松 曹王懿 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

財務委員會 黃玉玲 孫威令

審計委員會 江桂芝 孫威令

法律顧問 沈彥偉 歐陽婉貞

粵語飛揚 (每週二, 三, 四, 五; 網站: <http://fly1320.webnode.com>)

週二	新聞 - 金玉良言 - 耶穌與你/我 (陳永明)
週三	新聞 - 金玉良言 - 生活與文化 - 生活小常識
週四	新聞 - 金玉良言 - 專訪/蒙福家庭
週五	新聞 - 金玉良言 - 入廚樂 - 讀書樂 - 周末好去處

在愛心中學習，在願景中成長

陳王琳 光鹽社理事長

光鹽社是一個極具草根性的團體，源始於一九九七年，在大休士頓地區有一群不分宗派的華人，本著基督徒應做世人的光和鹽之聖經教導，願意捲起衣袖來，作些在本地實質上的關懷工作，並服務一些甚至在本地區以外極為需要幫助的人。

「光鹽」自從成立以來，轉眼將近十五個年頭了。它之極具草根性的特質，是因為當初我們都沒有做「社工」的知識或經驗，也不是由另一個有經驗或更全備的組織延伸而成，更別說承擔起一個以信仰為基礎的社會服務所帶來的挑戰。

雖然沒有經驗，但是這十五年來，慈悲的天父卻用慈繩愛索把我們緊緊的捆在一起，也給我們加添了新的同工，讓我們在愛心中不斷的學習。這愛心的管道包括：許多教會的弟兄姊妹及牧長們，社區人士以及義工團隊。許多對於我們愛心行動的支持，是憑著信心的付出；這些愛心的支持，更再再的提醒我們：要做一個忠心的管家，善用資源，珍惜人際。

這些年來「光鹽」在面對許多的挑戰中，我們有歡笑，我們也有眼淚；有收成，也有低潮。在數算這十五年的「光鹽」歲月時，想起了聖經上的一句話，是摩西的禱告，求上帝「指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得著智慧的心。」

「光鹽」下一階段的成長，是需要從天父那裏得來的極大智慧。聖經上也教導我們：人須要有「異像」；也就是說：一個個體的生存是須要有「願景」，「使命」，與「架構」。

今年初，全體理事們一致確認：我們的呼召是源自聖經的教導，

「你們是世上的鹽…你們是世上的光…你們的光也當照在人前，叫人看見你們的好行為，便將榮耀歸給你們在天上的父。馬太 5:13-16」。我們的願景是：「活出無窮生命的潛能，成為靈性充沛的群體」。我們的使命是「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。」我們將以下列五大事工為策略與架構，朝著我們的願景與使命來邁進：癌友關懷中心，特殊需要關懷中心，資訊傳媒中心，基本需要協助中心，以及社區外展中心。

我們「在別人的需求上看到自己的責任」，這是一種挑戰，也是一種從上帝而來愛的呼喚，因為不是我們有什麼能力去愛，乃是因為上帝先愛了我們。



講題：強身免疫有妙方

主講者：陳康元醫師，陳王琳博士

時間：2012年5月19日，星期六，下午 2:00 至 4:00

地點：光鹽社西北辦事處 (西北華人浸信會)

13130 Perry Road Houston, TX 77070

電話：281-506-0229

(Tues 10:00am-1:30 pm, Fri 10:30am 1:00pm)

人之需要飲食吃喝，是為了生存，這是一個既簡單而又明確的道理。但是隨著經濟的富裕與文明的發展，給人們帶來更多的選擇，對口慾的期望更高，走進超市，貨架上的食品，琳琅滿目，幾乎不知道如何選擇。也正因如此，經濟與文明的發展，給人體帶來更多的疾病，包括癌症，心血管疾病，與糖尿病。

古語說：「凡欲診病，必問飲食居處」。陳康元醫師和陳王琳博士將論述如何回歸自然，介紹各種植物性化學物，以及它們在人體生理上的功能，包括免疫力，及對癌細胞的預防與控制。更重要的是，陳醫師夫婦將介紹如何在各種自然的食物中，攝取不同種類的維生素、礦物質、以及植物性化學物，使您充滿青春活力，延年益壽，有個健康快樂的人生。



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 BRCA 2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, 总体上, 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, 胆, 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, 原則都是一樣的.

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

- ◆ 每周150分鐘的适度運動. 适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, 每周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, 一邊可以说幾個字而已. 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年美國人膳食指南指出,

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)

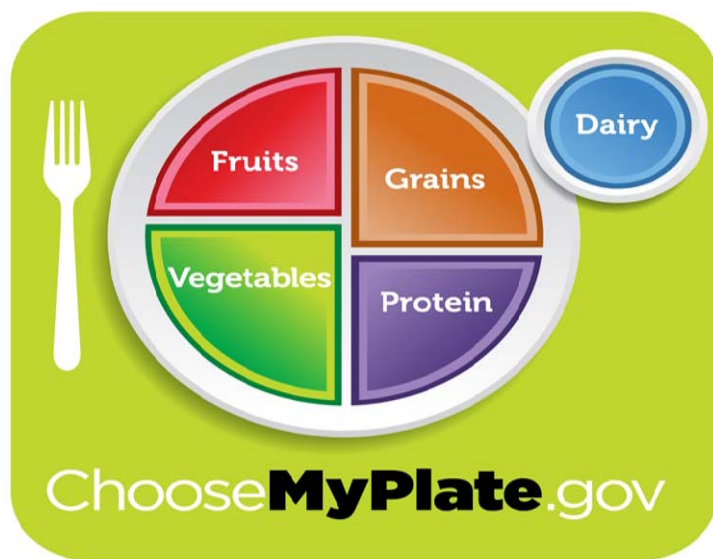
堅果, 豆類和種子: 一個星期至少要有4份

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, 這個網站可以幫助你獲取您的個性化的營養和運動計劃。記錄你的食物和體能活動, 獲取資訊和支持, 以幫助你做出健康的選擇並提前計劃。



4. 减重: 美国肥胖人口逐年增加, 71%的癌症幸存者超重/肥胖

- ◆ 超重为BMI值25 kg/m²或以上
- ◆ 肥胖是BMI值30 kg/m²或更高
- ◆ 病态肥胖是BMI值35 kg/m²或更高
- ◆ 需要运动每周5天, 每天超过30分钟,
- ◆ 减少热量
- ◆ 要减重的话, 每天要消耗500到1000卡路里
- ◆ 消耗3500卡路里才能减掉1磅的脂肪

5. 控制血压: 正常血压:

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: 57万人

肥胖, 缺乏运动, 高血压, 血脂异常

-糖尿病: 诊断出的: 1790万人, 尚未诊断出的: 570万人;
新增病例: 每年20岁及以上的人口中, 新诊断出的糖尿病160万例。60岁及以上的人口中患有糖尿病患者1220万人, 占23.1%。糖尿病的危害: 心脏病死亡率增加2到4倍, 中风

的风险增加2到4倍, 失明和肾功能衰竭的首要原因, 导致神经病变, 牙科疾病和截肢的原因。

糖尿病预防计划, 对大量的糖尿病高危人群的预防研究, 表明生活方式干预对在3年期间糖尿病的罹患率减少了58%。其中60岁或以上的成年人甚至减少更多, 71%。

7. 停止吸烟

在美国吸烟是死亡的最重要原因, 而这是可预防的。每年近443000人死亡与吸烟有关。49000人是吸二手烟。其中超过135,000人是由于吸烟相关的心血管疾病。

你知道, 吸烟会导致癌症吗?

肺: 90%的男性和83%的女性由吸烟引起

膀胱 (主要的可预防的危险因素): 三分之二的男性和三分之一的女性是由吸烟引起

喉: 70%由吸烟引起, 89%吸烟+饮酒

胃: 风险增加2倍

子宫颈: 如果你吸烟, 风险增加50%,

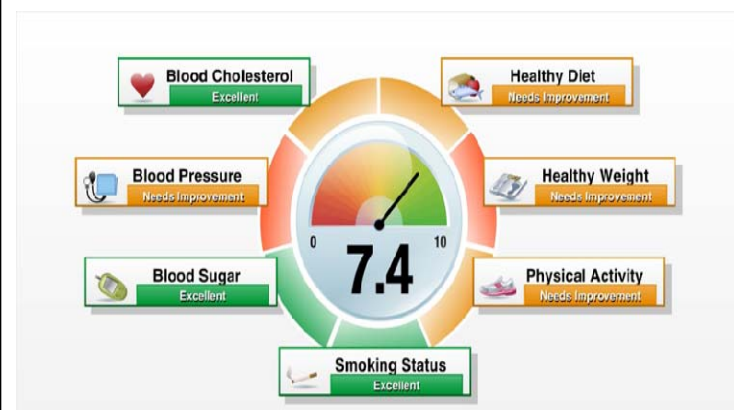
急性髓细胞性白血病

美国心脏协会心脏分数:

请参考网站:<http://mylifecheck.heart.org/>

该网站可帮你评估你目前心脏健康状况, 0-10评分, 帮你达成你的健康目标。

美国癌症协会对癌症治疗期间和之后的营养和体力活动, 给出类似美国心脏协会的指导。



这里有一个网站: RealAge.com, 这个网站里会问各种有关你的健康, 习惯, 人际关系, 饮食, 健身运动等问题, 来计算您的实际年龄, 相比你的“真实年龄”, 越年轻越好! 这是好玩而已, 仅供参考。

综上所述, 根据目前的数据, 建议饮食原则包括低脂肪, 高蔬菜和水果含量, 和高奶制品和钙含量, 避免高能量的摄入, 过多的肉类. 还有运动! 动起来!

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中，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，他們與父母的不同的是不只語言文化上，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，李賽時第兄，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與觀點，也對問題提出廣度與深度的論壇，使來的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，想要提給他們一個捷徑。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。反而常想纏喉，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，別羅嗦。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。願意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。李第兄另舉一個例子，他常陪孩子去聽講道，他說出他本意是要幫助孩子判別，並找出優缺點，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，那就是我們的共同話題。他的老三是個小女兒，他常常用言與稱讚她，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。

李第兄提出衷心建議，注意我們的言與，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。中國人喜愛用成語，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當場父母，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以自己為例，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？



光鹽社特殊需要家庭關懷中心四月月訊

音樂不僅能陶冶身心，也能夠幫助特殊需要孩童發展語言及社交能力，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”。講員Dr. Hayoung Lim原是一位出色的大提琴家，因為從事過音樂與自閉症孩童的研究，發現透過音樂治療的自閉症孩童遠比只有做語言復建的自閉症孩童有明顯語言能力的進步，此後，Dr. Lim便全心投入於特殊需要孩童的音樂治療計劃。從Dr. Lim的專題分享中幫助家長們認識何謂音樂治療，也提供了家長們參與音樂治療的管道。

關懷中心謝謝卓瑋媽媽為本期的”Cooking Fun”課程安排了手工餅製作，卓瑋媽媽細心地教導孩童認識量器及食譜材料並讓孩子們一一參與製作過程，每個孩子也為自己DIY設計了件圍裙，家長和孩子都度過了一個愉快的星期六下午！（劉如）



Head & Neck Cancer Screening Exams



Free!

No Appointment Necessary

Friday, April 27 • 10 a.m. – 3 p.m.

MD Anderson Cancer Center • Cancer Prevention Building
Cancer Prevention Center, Floor 2 • 1155 Pressler Street

PARKING:

- From Holcombe Boulevard, turn south on Bertner at Entrance 5 and enter the parking garage on your right.
- Take the parking garage elevator to the 2nd floor and follow the signs to the Cancer Prevention Center.
- Parking rates vary depending on length of stay (\$10 maximum). Payment can be made by cash or credit card.

Free Parking!

Pressler Garage (Westside Entrance on Bertner Street)
1180 Pressler Street

THE UNIVERSITY OF TEXAS
MD Anderson
Cancer Center

Making Cancer History®

光鹽社五月份癌症專題講座



認識營養元素 和傳統中國和印度醫療 在預防癌症 和慢性疾病的功效

講員: Bharat B. Aggarwal 博士
實驗治療部門教授
Dept. of Experimental Therapeutics
德州大學M.D. Anderson癌症中心
出版超過600篇學術論文
及12本書籍

時間: 5月5日 (週六) 下午2點至4點

**地點: 華人聖經教會 6065 Sovereign Dr.
Houston TX 77036**

有中文翻譯及茶點招待

聯絡電話:

主辦單位:

光鹽社及華人聖經教會

713-788-4724

281-799-7574

贊助單位:

德州癌症預防及研究協會

Cancer Prevention &

Research Institute of Texas

慢性疾病如癌症, 心血管疾病, 失智症(Alzheimer), 帕金森症(Parkinson), 關節炎, 糖尿病和肥胖症, 已變成世界人口殘障和死亡的主要原因. 造成這些與年齡老化相關的慢性疾病的共同原因, 包括缺少體能活動, 營養不良, 吸煙和酒精使用過量如酗酒, 這些因子會導致身體上發炎(up-regulate inflammation) 並進而促使慢性疾病的產生. 因此我們如果能運用各種方式或渠道來降低體內發炎的機會(down-regulation inflammation). 如此便能進一步預防和延遲上述慢性疾病的發生.

儘管現代化醫學發明很多藥物來治療這些慢性疾病, 但是效果不是很好, 而且常常帶來嚴重的副作用. 1989年, Aggarwal 博士受聘於M D Anderson癌症中心, 專研並尋找如何能降低身體發炎的元素或渠道, 目前他的研究團隊已找出至少50種來自食物中的化合物(novel compounds)和中國, 印度的草藥, 可以阻斷細胞收到發炎訊息的渠道, 這些元素和草藥已經在動物身上驗證, 有些已進入臨床實驗階段.

Aggarwal博士獲得加州大學柏克來分校生化博士, 目前是M D Anderson癌症中心Ransom Horne, Jr. 傑出教授. 他目前已出版超過600篇學術論文, 12本書籍, 他的最近一本著作 “Healing Spices” (2011年出版), 已進入暢銷書排行榜. 他也擁有33種專刊.

這次演講Aggarwal教授將介紹有那些食物中的營養元素和傳統中醫和印度醫療, 可以幫助抑制身體上的發炎, 和它們在預防和治療癌症與其他慢性疾病所扮演的角色. Aggarwal教授是研究 “發炎” 和免疫性系統的世界權威, 我們難得請到他來華人社區, 歡迎大家踴躍參加, 現場有中文翻譯, 並有茶點招待.

光鹽家訊

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, 黃忠旋, Grace周參與第六屆Community Healthcare Worker Conference與 Gateway to Care 的Karen Dunn老師合影。



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



免費法律諮詢: 五月八日, 星期二, 下午一至二點

光鹽社將于每月第二個星期二下午 1-2 點, 在辦公室由陳文律師為大家進行免費法律諮詢。您有任何法律方面的問題請打電話到辦公室報名。下一次將在五月八日進行。



陳文律師 (Jessica W. Chen) 是金潤律師事務所創辦律師。陳律師是紐約州律師協會會員、亞裔律師協會會員、中國專家協會理事。陳律師是南德州聯邦法庭出庭律師。陳律師成功處理過許多移民、

公司、房地產交易和信託遺囑有關案件。陳律師分別從中國人民大學和印第安那大學獲取法律碩士學位，曾經在中國人民銀行担中級會計師。

乳房攝影檢查

名額有限, 須事先登記

登記處: 光鹽社辦公室二樓 258A (9800 Town Park

Dr. Houston, TX 77036)

電話號碼: 713-988-4724 or 281-799-7574

免費資格:

- ◆ 40-64 歲女性; 沒醫療保險; 低收入或沒收入
- ◆ 非金卡, Medicare 或 Medicaid 持有者

時間: 6月16日, 星期六

地點: 曉士頓西區中國教會

(10638 Hammerly Blvd, Houston, TX 77043)



光鹽社 (Light and Salt Association)
(www.lightsalt.org)

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

The printing of Light and Salt monthly newsletter is supported by Cancer Prevention and Research Institute of Texas, Houston Affiliate of Susan G. Komen for the Cure, and City of Houston, Through Houston Foundation. Thank you for their support!



服務項目



「你們是世上的鹽…你們是世上的光…你們的光也當照在人前，叫人們看見你們的好行為，便將榮耀歸給你們在天上的父。」馬太 5:13-16

光鹽社是政府註冊的501(c)(3)非營利組織，期望藉著結合一群華人及社區資源，不分宗派，不分族群，本著聖經教導基督徒應做世人的光和鹽為原則，關懷並服務大休士頓地區極為需要幫助的人。

辦公室電話和地址如下：

Phone: 713-988-4724 Website: www.light-salt.org

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

E-mail: lsahouston@gmail.com

辦公時間: 上午9時至下午4時, 週一至週五,

光鹽社西北辦事處:

地址: 13130 Perry Road Houston, TX 77070

電話: (281) 506-0229

1. 光鹽社癌友關懷網

專題講座及一般互助小組 (每月第一個禮及第三個拜六下午 2-4 時)
乳癌互助小組 (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
免費假髮、帽子、義乳、營養諮詢
免費中英文癌症資訊及書籍 DVD
病患協助、福利申請及資源轉介
交通接送、中英文就醫及資訊翻譯
免費乳房攝影(限低收入和無保險者)



2. 光鹽福音廣播網 (AM 1320, 週一至週五, 上午十時三十分至十一時 或上網 www.light-salt.org 或

<http://fly1320.webnode.com> 收聽)

心靈加油站 (每週一) 粵語廣播網 (每週二, 三, 四, 五)

3. 光鹽社特殊關懷中心 (每月第三個禮拜六, 下午 3 - 7 時)

地點: 台福教會 (12013 Murphy Road, Houston, TX 77031)

專為有特殊需要的家庭而設立的互助小組; 設有特殊兒童

手鈴樂隊和音樂教室

4. 冬衣捐贈, 長輩關懷, 月訊及年刊