



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

目錄：

乳腺癌的預防及治療

- 講員：Dr. Polly Niravath
- 時間：2016年5月7日 (SAT)
2:00PM-4:00PM
- 地點：華人聖經教會
- 地址：6025 Sovereign Dr, Houston, TX 77036

Dr. Polly Niravath是休斯敦貝勒醫學院的助理教授，任職於貝勒醫學院的乳腺癌中心，擅長乳腺腫瘤研究，平時亦在貝勒醫學院和哈里斯衛生系統的史密斯診所看診。Niravath博士立志要提升乳腺癌患者的存活率，並全面改善乳腺癌患者從診斷、治療到長期生存的照護。

- 本次演講有中文翻譯，歡迎民眾踴躍參與！

光鹽社簡易認知功能評估

- 光鹽社與心理醫師 Dr. Holly Carlson Zhao合作，提供民眾免費簡易認知功能評估。工作人員將透過簡易認知功能評估量表評估是否認知障礙。
- 本簡易認知評估服務不提供任何診斷或治療，民眾如有醫療需求請尋求專業醫師治療。
- 需事先預約，詳情洽光鹽社 (713) 988-4724。



光鹽社廣播網節目預告

心靈加油站 (AM 1050)

主持人李論 戴秋月 戴禮約

時間：每週一上午 9:30-10:00

5月2 信仰與生活一

5月9 信仰與生活二

5月16 奇妙的恩典

5月23 靈修早晨與夜晚

5月30 主的美麗使者-譚冰冰姐妹專訪

粵語飛揚 (AM1050) 或

<http://fly1320.webnode.com/>收聽

時間：每週一至五下午 3:00-3:30

癌友美容化妝示範

- 講員：American Cancer Society 美國防癌協會
- 時間：2016年5月14日 (SAT) 2:00PM-4:00PM
- 地點：光鹽社辦公室 (9800 Town Park Dr Suite 255, Houston, TX 77036)
- 活動：免費化妝講座及癌友互助關懷小組



光鹽社乳癌互助小組

光鹽社免費乳房攝影

- 免費資格：年滿40-64歲、過去三年內未做過乳房攝影、低收入、無保險者。
 - 有保險者亦可申請，但需先核對保險資料。
 - » 時間：2016年6月11日 (SAT)
 - » 地點：光鹽社辦公室 (中華文化中心)
 - » 地址：9800 Town Park Dr #255, Houston, TX 77036
- 因需事先申請及核對保險資料！
請於 5/28 之前向光鹽社報名
詳細內容及諮詢專線：光鹽社(713)988-4724

特殊需要關懷中心講座

主題：特殊兒父母訓練：行為輔導

講員：Winnie Sim 特教老師，特兒行為輔導與父母訓練專員

時間：5月7日 上午10:30-12:00

地點：光鹽社辦公室

自本月起，每月第一個週六上午都會為特兒父母開設行為輔導訓練，旨在幫助父母訓練特兒的特殊行為，引導特兒社交、溝通、聽從指令的能力。詳情請電洽 Sharon Cheng 713-988-4724

光鹽健康園地

5月份節目表：(STV15.3)

主持人孫威令、孫明美

時間：每第一和三週二

下午7:30~8:30

5月3日 中國乳癌-癌友支持 - 閔竟紅醫生

5月17日 自閉症譜系障礙 - 柴宏醫生

五年抗癌路，主牽我走過

2

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

理事長 袁昶黎

副理事長 黃龍雄

理事會秘書 張懷平

理事 鄧福真 孫威令

劉再蓉 陳瑞坪

劉會緣 李筱梅 戴秋月

總幹事 孫紅濱

行政助理 陳邱梅 胡兆祖 林莉婷

何淑坤 張佳敏 趙小江

邱月香 湯飛

癌友關懷 鄧福真 趙小江 鄭曉紅

寧新宇 吳靜 王琳 王欣

徐玲 林佐成 廖喜梅

唐萬千 錢正民 黃玉玲

楊姝 李筱梅 劉茹 韓雯

福音廣播 戴秋月 李論 戴禮約

江桂芝 孫威令 唐萬千

冷國總

特殊關懷 何淑坤 鄭文 周逸傑

張桂蓮 王一平 謝美華 陳卓暉

朱黎敏 吳振慧 張懷平 葉晁南

粵語飛揚 岑振強 方方 陳瑞坪

年長關懷 孫威令 阮麗玲 陳邱梅

西北辦事處 余南燕 甘玫

東南辦事處 袁昶黎 劉再蓉

資源開發委員會 鄧福真 侯秀宜

劉會緣 李筱梅 袁昶黎

法律顧問 歐陽婉貞 黎廣業

Kathy Cheng

五年抗癌路，主牵我走过

季红 2016/2/20

从2012年1月1日季红姐来到美国安德森肿瘤医院治疗三阴性乳腺癌，至今已经过去整整四年。她在从生病到现在的化疗次数已经累计到79个单次，其中在美国73个单词化疗中皆没有打过升白针，这在安德森医院都创下了记录。

如此多的治疗没有将她打垮，从体能到精神她都是越战越勇，每次见到她都是神清气爽、容光满面，把自己打扮得干净利落、漂漂亮亮，让我们这些所谓的健康人都自愧不如。是什么样的力量在苦难中支撑着她，带领她走出黑暗幽谷，并不断用她的笑容和她的镇静鼓励无数身心倍受煎熬的病友呢？

我不禁又想起那一句：“我的帮助从何而来，我的帮助从造天地的耶和华而来……”

去年11月10日我又回到了休斯顿，这是我第五次回到这个城市，也是我心里最踏实的一次。踏出机舱门，我第一次用平静又略带欣喜的心情来环视周遭的一切，微闭双目来嗅着这个城市的味道。

再有43天，距我初来休斯顿就整整四年了，往事依稀历历在目。再过十几天就是感恩节了，感恩节能够在自己最值得感恩的城市度过，又是多么值得感恩的幸事。

我的得病过程

2011年元旦，吃过早饭，我照例更换一套新床单，在换上被罩，用力抖动被子的一霎那，一阵刺痛从右乳和腋窝处袭来，我本能地捂住了右乳，从不去医院的我，立即想到了要去医院检查。

两天后我被诊断为乳腺癌，又过了两天我在沈阳医大二院做了切除肿瘤的保乳手术。记得当时我问医生为什么要建议保乳，医生说肿瘤小，位置又好。我认真地对医生说：与生命相比，失去一个乳房太微不足道了。你看，我当时是多么的开明，懂得局部与整体的关系吧！你知道医生是怎么回答的吗？医生说：即使你拿掉了乳房，将来复发也可能是转移到肝和肺。医生的话说服了我。事后我对我的

好朋友复述医生的话，她一个劲地：吓、吓、吓，连声叫道太不吉利了！

我的医生真是乌鸦嘴，术前还没活检，并不知道我得的是三阴乳腺癌，他的话就一语成谶了。结束半年的放化疗，我丈夫马上让我去北京做细胞免疫治疗，因为三阴乳腺癌易于复发，我的肿瘤虽小也没有淋巴结转移，但恶性程度高。

2011年9月12日是中秋节，这一天我到了北京，准备做细胞免疫治疗的第二次，CT检查发现双肺上叶多发肺结节。2011年12月23日CT检查，肺结节有了增长。北京、上海、沈阳的乳腺专家都说三阴性乳腺癌，是乳腺癌中最难治的一种类型之一，且一直没有找到特定的靶点，目前尚无针对性的标准治疗方案，复发后五年生存期不足5%。

在万般沮丧和无耐之下，我们选择远赴美国休斯顿的MD安德森癌症治疗中心治疗，在黑暗中找寻生命中的那一缕曙光。

第一次来休斯顿

我们是2012年1月1日晚来到休斯顿的，第二天上午见到了周琦主任。

做了Pet-ct后医生告诉我：癌症爆发了，你只能延缓生命，减轻痛苦。

那天是我一生中最黑暗的一天，我来到世界上最好的医院为的是治愈，这怎么是我想要的结果？

那一天也让我平生第一次体会到了什么叫两个肩膀扛不起一颗脑袋。回到宾馆我的眼泪止不住地流了下来，死刑缓期执行？死亡就死亡好了，为什么还要在化疗的煎熬中等待死亡，我的心情跌落到了谷底。那段时间我很羡慕那些猝死的人，没有恐惧、没有痛苦。我在心里据理力争自己是最最不幸的那一类人。

五年抗癌路，主牵我走过

在我万分沮丧之时，周琦主任得知我的妈妈和女儿都是基督徒，就介绍她女儿同学的妈妈陈亚美姐妹给我们认识。光盐社也知道了我来休斯顿治病的讯息，邓福真老师和刘如姊妹都来探望我。邓老师帮我们从小宾馆搬到公寓，请我们全家吃饭，并带我们买入住新居的生活物品，在异域他乡得到教会众姊妹的帮助，我们感到温暖无比。

陈亚美姐妹、武先运弟兄每周接送我们去晓士顿教会听牧师讲道，我们在那里领受灵粮，晓士顿教会成为了我们属灵的家。上了6个月的主日学后，2012年7月22日我们受洗，被恩主拣选，成为基督徒。

初期的治疗是口服希洛达，21天一个疗程，三个疗程后检查，肺结节没长，可是转移的三个淋巴结均长大了一倍多，锁骨下的那颗淋巴结从1.9x1.6x1.4变成3.7x2.6x1.9，检查的结果再次袭击着我们无比脆弱的心灵。

正当我们忧虑万分之时，刘志雄长老从外州来到晓士顿教会讲道，题目是：不要为明天忧虑。感谢主，这恰好是我所需要的鼓励。他说：“不要为明天忧虑，这是上帝对祂的子民的命令，只有基督徒才可以得享这样的福份。”不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑；一天的难处一天当就够了（马太福音6章34节）。

忧虑是苦毒，侵食着我们羸弱的身心，忧虑是对自己的信靠和对神的远离。与其为不可知的明天而忧虑，不如为明天向主祈祷，只有神才会帮助我们卸下今天的劳苦、明天的重担；与其为明天而白白地忧虑，不如活好当下的今天，今天的天空阳光普照，明天的天空才更有可能腾起那一轮骄阳。

2012年4月4日我开始了静脉化疗，两个疗程后CT检查奇迹出现了，我的转移病兆都有了百分之六十以上的缩小，那一天老公搂着我痛哭了一场。

四个疗程后再检查，病兆没有继续缩小。接踵而至的是化疗后对身体的负作用反应，满身皮疹让我夜不能寐，往日柔软的床单让我不能栖身，每一个皱褶都变成了一把把小

刀子割着我的身躯。

我不舍得让老公看了难过，半夜三更就一个人躲在卫生间里往身上拍润肤露，然后用保鲜膜包住身体的侧面让自己侧立在床上眯睡一会儿。这样的日子过了一个多月，医生得知后一定要减去百分之二十的紫杉醇，我的皮疹奇迹般地消失了。感谢主，让我遇到了伟大的Dr.Booser。

我的化疗方案是一个疗程28天，每个疗程化疗三次（第1、8、15天化疗），为了保持身体的各项指标符合化疗标准，我每天是忙吃忙喝忙锻炼。休斯顿的盛夏炎热无比，我们每天上午撑伞去一趟就近的老墨超市，往返1小时的路程就当运动了。晚上在小区的游泳池慢游1个小时，这是老公定的计划，目的是为了能够多吃，让身体得到营养，提升自身的免疫力。

从2012年4月4日到2013年12月9日，20个月进行了22个疗程共计60多个单次的化疗，期间只有两个单次因指标过低停掉了化疗，没有扎过一次升白针。这要衷心地感谢亚美和舒舒小妹的帮助，亚美送给我两本吴永志医生的「不一样的自然养生法」和「不一样的自然养生法100问」，并开车载我们去她家给我们演示制作的方法，帮助我们买Vitamix料理机。舒舒小妹在书写大量的传播福音的文章给我们的同时，还上网搜寻到「布纬食疗」的方法来帮助我们这些病人。我从13年1月27日开始实践，受益匪浅。

当我连续用Taxel和Avastin联合化疗16个月时，我的医生告诉我：我是他行医几十年来，遇到的用紫杉醇这种药量最大、时间最长的病人。那一年老人家70岁。之后我又继续使用这个化疗方案4个月，共计20个月，61个单次。

信靠上帝保持良好的心态、每天都按吴永志的方法喝大量的蔬果汁和坚持布纬食疗、适度的运动晒太阳，才帮助我取得如此骄人的战绩。每个疗程的第一天见医生前护士都照例询问：发烧没有？跌倒没有等一系列问题，我的回答都是NO，只是有些手麻逐渐加重的状况，但不影响生活功能的使用。护士微笑着竖起大拇指：“Good! 我为你感到骄傲”。

五年抗癌路，主牵我走过

第二次来休斯顿

在美国治疗一年半后，2013年7月12日，我第一次回国，那天正好是中国国航开通休斯顿至北京直航的首航，这次回国后只停留了22天。

那一年父母88岁，临行的前一天去看父母，离别时我已不敢直视两位老人，强忍的泪水模糊了我的双眼，待电梯门关闭的一霎那，我泪流满面。电梯从12楼徐徐下降，我头靠着墙壁痛哭失声，那时的感觉是很有可能再也见不到他们了，心如刀绞般地疼痛。

这次回休斯顿，我悄悄地带上了一张两寸照片，是为自己的追思会而准备的，连追思会的主持人我都暗暗选好了，是我非常崇敬的薛孔伟牧师。

由于长期的化疗，我在2013年的下半年连续出现了尿中含蛋白和潜血的现象，医生说是化疗造成了肾脏受损。于是我在2013年12月尝试暂停化疗，目的是让身体得以修整。

记得刚决定不化疗时医生很不理解，而我和老公更是无比纠结，这真是一个艰难的选择啊！因为我的化疗方案中有阿瓦斯汀，这是全球首个抗肿瘤血管生成的药物，而且我在一个疗程中用药两次，每次640mg，失去了药物的控制，肿瘤会不会疯长？可这样一直继续用药，我的身体会先被打垮的。

怎么办？我们站在选择的十字路口上，不知如何抉择之时，就静下心来向恩主祷告：亲爱的主啊！我实在是化不动了，求你保守我，告诉我当走的路。请赐与我一段休息时间，求你给我指明道路，加添我的勇气和信心，让我的心时时能与你同行……敬虔地祷告后内心就变得非常平静了。

我们走访了一位给我化疗过的护士田东英，她是一位虔诚的基督徒，她说：“该休息一下了，如果树倒了除虫还有意义吗？”

停止化疗期间我开始服用中药提升免疫力，每天游泳、蒸桑拿和走步运动，两个月后检查转移的淋巴结和肺结节不但不长反而还有非常明显的缩小，其中右肺上的一颗肺结节从1.3X1.2变成1.0X0.8（刚到美国时是0.6X0.7），右锁骨下转移的那颗淋巴结也从1.9X1.2X1.0变成1.1X0.9X0.7，这是多么令人振奋的好消息呀！这样我又向医生提出再休息两个月。

2014年3月26日CT检查病情仍然稳定，这时参加我这组临床治疗的10名患者就只剩下我一个人了。我对医生宣布退出临床，医生表示遗憾，因为阿瓦斯汀在2008年已禁止在乳癌中使用，而且药价昂贵，我退出临床就失去了使用这个药的机会。

第三次来休斯顿

2014年4月1日我第二次回国，这次在家住了1个月零28天。5月28日回休斯顿，6月16日CT检查，仅剩下的两颗肺结节稳定，而转移的三个淋巴均大幅缩小。我们马上买了6月19日回国的单程机票，因为女儿定在6月27日在教堂结婚，于是我们改签了机票。2014年7月1日我们第三次回国，2014年8月底我去北京检查，肺结节稳定，转移的三颗淋巴大小也基本接近了正常。

第四次来休斯顿

2014年12月底超声检查发现右锁骨下转移的那颗淋巴结长大了许多，最长值到了3.2cm。因为这是两颗相融的淋巴结，所以我并没有感到恐慌，每天依旧是运动，因为自我对身体的感觉很好，所以直到2015年2月底发现这颗淋巴结长大到4.2cm,我才决定回来治疗。

2015年3月4日我回到了休斯顿。屈指一算，从第一次回国小住22天、第二次回国停留58天，到第三次回国长住241天（8个月）。带癌生存不再是梦想，它已经成为了现实。

五年抗癌路，主牵我走过

这次的化疗方案是新药艾瑞布林，每个疗程21天，第1和第8天化疗。在结束第五个疗程的第1天化疗后，由于手麻的感觉加重和肌无力所导致的走路不畅，我们决定中止化疗，休养生息。

因为有了带癌生存的信心，所以直到回国前我们才做了化疗五个疗程后的第一次CT检查。检查结果是化疗有效，两颗肺结节分别是1.6cm缩小到0.9cm，1.4cm缩小到1.2cm，右锁骨下的那颗最大的淋巴结从4.2cm缩小到3.2cm。

2015年7月26日我们回国了，此行我们购买了往返机票，决定回国休息三个半月。与以往的回国经历不同，我不再频繁的做超声波检查来监控右锁骨下那枚转移的淋巴结的变化，而是把重点放在对自己身体的感受和体能的恢复上。

回国的第二天，我就开车到18公里外的温泉小镇办理了游泳年卡，开始了每周不少于5天的游泳运动。每天的游泳量控制在500到600米（有时游兴奋了就游多了），在那里我结识了许多新的朋友。游泳前我先到高温池里泡温泉，泡不上1分钟就要爬上池边休息一下，然后再泡一次，这时我就开始往外表汗，几轮下来自己已是挥汗如雨了，这时要不停地喝口热水补充水分。

一位基督徒老姐姐每次见到我都激励我：“小红，耶稣爱你。你要为祂作见证。神在使用你，让你做祂的器皿，用你的例证告诉周围的人，在苦难中要紧紧地抓住神，只有在主耶稣里面才会有真平安。”我和这位大姐一起唱赞美诗，欢乐的氛围感染着其他的姐妹，我们就给大家在温泉池边传福音。大汗淋漓过后，我消消汗，吃个香蕉、苹果，然后起身去游泳，大家都说我不像是个有病的人，因为很多正常人泡过温泉就没有体力游泳了。

“喜乐的心乃是良药，忧伤的灵使骨枯干”。主的话语是我脚前的灯，路上的光。日子在充实和喜乐中度过，我想不起来自己是个病人。

每天早晨起来，喝一杯温水后冲个热水澡，让自己焕然一新，然后再喝两大杯蔬果汁，收拾家，做早饭，这样给蔬果汁在胃里消化的时间。

早饭一般就吃羊奶加麦片再加坚果，西红柿、木耳、紫洋葱炒有机鸡蛋。

吃饱后，赶快离开家去游泳。开车在高速公路上奔驰（丹东至沈阳高速，车辆稀少），看着眼前的美景，我就情不自禁的大声歌唱，心被圣灵所包裹，充满喜乐和恩典。

游泳回来已是下午一点多了。

中午饭是加入各种豆子做的杂粮粥（游泳前用高压电饭锅做上），炖一个集多种蔬菜的乱炖（土豆，南瓜，胡萝卜，西红柿，紫洋葱，香菇，大头菜），炖些海鱼。运动后食欲大增，饱餐一顿。

晚饭大多时吃的比较清淡，各种青菜煮好加一点橄榄油、海盐和白胡椒粉，蒸熟的蚕蛹拌上盐粉，蒸一些红薯和芋头。总之是荤少素多，涉列的品种也要多，同时要兼顾自己的口味和喜好，各种肉类也吃但量要少：猪肉馅包顿蔬菜水饺，煎点牛肉，喝点羊汤，做一顿加入洋葱、土豆和胡萝卜的牛肉咖喱盖香米饭，偶尔犒劳一下自己。食物中禁忌的不多，米饭、面食都吃，但尽量吃有机的。

卸下了生癌的重担，胃口比生病前还要好，人也结实了，气色也是越来越好。我每天会变换口味，做各样自己想吃的食物，按照自己的需求，想吃什么马上就做点什么吃，用美食犒劳自己。

癌症也是有生命的，它有产生的条件，发展的基础，更有凋亡的可能。我们要打一场持久战，关键是心态。把心里沉重的包袱放下了，轻装前行，我们就有了和它和平共处的可能。治疗是必要的，不要恐惧化疗，但要根据身体状况适度治疗。忧虑解决不了任何问题，只能伤害到自己。

五年抗癌路，主牵我走过

刚来美国时，每次做完CT检查的当晚我们都久久不能入睡，因为非常担心第二天的检查结果。后来参加教会的分享活动，听到了刘振跃弟兄分享了一段经文：“凡劳苦担重担的人可以到我这里来，我就使你们得安息。我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式；这样，你们心里就必得享安息。因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的”（马太福音11:28-30）。我反复地背诵这段经文，向主交托了心中的重担，开始轻装前行。

我觉得我们应该把着重点放在身体的恢复和重建上。两国交战，你没有实力对方是不会和你讲和的，更没有战胜它的可能了。癌症是我们不爱护自己的结果，以往为了把事情做好，废寝忘食，从不去晒太阳，连喝水都常常忘记，待身体严重缺水时就牛饮一次。现在，每次离家都用保温杯带上温热的白开水，夜晚在洗手间放上一个保温杯，供起夜时及时补充水份之用。

第五次来休斯顿

2015年11月10日回到休斯顿后，医生先给我安排了X光和血液检查。见Dr.Booser时，老人家问我：“是否决定回来化疗？”我询问X光检查是否有胸水，医生说没有。我确认病情没有新的扩展，很是坦然，回答医生说：“CT检查后再决定吧！”

医生站起来决定结束谈话，这时我向医生提出：“如果CT检查结果出来，病情稳定，没有新的病兆出现，可否给我进行放射性治疗？”医生说：“好，我安排你去见放疗医生。”。

刹时，我看到了生命里露出一道曙光，我的世界，天空亮了。

癌症转移以后我来到美国治疗已过去了四个整年，这是我第四次向医生提出放疗的想法，前三次医生都是毫不犹豫地给否决了。因为我是多发性转移的癌症病人，化疗是控制病情发展和防止继续转移的唯一治疗手段，因为三阴性乳腺癌的极其特殊性，找不到靶点，所以只能使用广谱化

疗药。回想生癌这五年来，从初次手术后的6个疗程的TC方案化疗、来到美国后口服3个疗程希洛达的治疗失利、接下来连续20个月密集型的静脉化疗（61个单次）和2015年上半年9个单次的化疗，五年间我的癌症化疗次数已经累计进行了79个单次。

如果我在生命的困境中没有被主耶稣拣选，有幸成为祂的女儿，今天会是怎样？真是不敢去设想。正是藉着这场疾病，上帝在我的人生旅途中帮我踩了一脚急刹车；正是藉着这场疾病，让自以为很有能力的我，谦卑顺服于主的面前，单单地依靠和仰望恩主，求祂破碎和重新陶造我，让圣灵住在我的心中，把我从心灵的困惑和肉体的极度痛苦中解救出来。神就是利用这种尖锐的痛苦，让我在绝望中紧紧抓住祂，并把我摆渡到祂的应许之地——平安的彼岸。

我们在这个世界上经历的事情没有一样是没有价值的。其实，疾病是上帝对我的启迪，是用了另一种方式来开悟我，让我在迷茫中寻找并仰望祂。“常常喜乐，不住的祷告，凡事谢恩”。遵循真理，我重新调整生命中的优先次序，开始得胜的生活。



癌症复发和转移的四年来，我虽走过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为主的杖和杆都

在时时坚固我。祂使我躺卧在在青草地上，领我在可安歇的水边，因为祂是一位慈爱和信实的好牧者，我的生命必不至缺乏。

15年12月8日到29日，我做了15次针对转移淋巴结区域的放射性治疗。感谢主又赐予我一位拥有高尚医德和高超医术的放疗医生Dr.Perkins。

五年抗癌路，主牽我走过

放疗定位时，医生站在CT床的一边，双手捂着我的脸，轻声告诉我定位的程序，他温暖的声音像雨露滋润着我，感动的泪水悄然滑落。Dr.Perkins对我的病情非常有信心，他安排2016年3月1日回去见他，若CT检查没有新的病兆出现，他要把我左右两肺各一处的肺结节用放射性手术手段把病兆消除，这样我身体出现的癌症转移兆全部消除了。

病兆消除后，我们的期望是它不要再回来骚扰我们，为此我们把它放在祷告之中。现在的我每天早起喝过一杯蔬果汁，第二杯是有机起士60ml和低温冷榨的亚油籽油30ml充分混合后，再加入蔬果汁（因为起士咸味太重）；上午10点钟以后走步50分钟，每周有三次走步后接着去游泳400米，然后蒸桑拿20分钟。运动让身心愉悦，促进血液循环，加速新陈代谢；太阳是最好的医生；健康饮食补充身体所需的所有养份，厨房是最好的药房；良好的睡眠才能让身体得到休养，是生命的最好补给。

回想从生癌到迅速转移，这五年的抗癌征战中，信心起了最大的作用。主耶稣没有承诺基督徒在世上不会有苦楚和眼泪，但是，祂应许我们，在祂里面我们可以享有内心的平安和丰盛的生命。苦难，是化了妆的祝福。

后记：2016年3月2日我的CT检查结果非常好：去年底针对气管壁和右锁骨区域转移淋巴结的放疗成功，除了双肺上叶既有的两颗肺结节，身体中没有出现新的转移病兆。感谢上帝！



光鹽社
Light and Salt
Association

免費學習發展初檢 (Pre-screening) 的服務



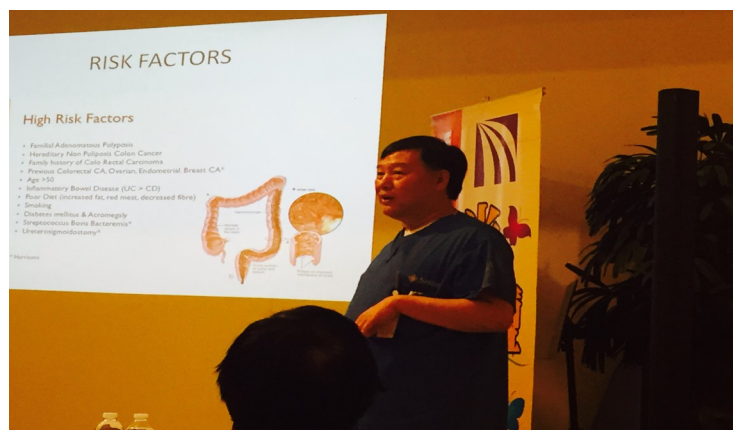
有鑑於華人缺乏對學習障礙的認識，常常錯過了早期治療的時機。如果您的孩子在學習上有困難，像是：學習緩慢，不喜愛學習，好動，不寫作業，語言表達不清，不與其他孩童玩耍...等等。透過初檢能幫助您儘早了解孩子是否有學習障礙的傾向以及是否需要進一步專業的鑑定。

想了解詳細內容與預約，請撥光鹽社電話
713-988-4724

活 動 花 絮



北京協和醫院關曉紅醫生到訪光鹽社，參加乳癌互助小組



4月2日華人聖經教會健康講座，粟懷廣醫生演講大腸癌的預防、診斷和治療，當天光鹽社還提供大腸癌篩檢(下圖)





光鹽社 (Light and Salt Association)

9800 Town Park Dr., Suite 255,
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. Thanks 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)

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

光鹽社辦公室：

電話：(713) 988-4724 網址：www.light-salt.org
中國癌友專網：<http://light-salt-cancer-care.org>
E-mail：lsahouston@gmail.com 地址：9800 Town Park Dr., Suite 255, Houston, TX 77036
Facebook：光鹽社 Light & Salt Association
辦公時間：上午 9 時至下午 5 時，週一至週五
光鹽社西北辦事處：13130 Perry Road, Houston, TX 77070 電話：(281) 506-0229
光鹽社東南辦事處：503 N Austin St, Webster, TX 77598 電話：(281) 338-1929

1. 光鹽社癌友關懷網

- 專題講座及一般互助小組 (每月第一及第三個週六下午 2-4 時)
- 乳癌互助小組 (每月第二個週六下午 2-4 時)
- 電話諮詢及後續關懷、關懷探訪
- 免費假髮、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 (請由 www.light-salt.org 或 <http://fly1320.webnode.com> 網上收聽)

- 心靈加油站 (每週一 9:30-10:00am, AM 1050)
- 粵語廣播網 (每週一至五 3:00-3:30pm, AM 1050)

3. 光鹽健康園地

- **STV 15.3** (每月第一及第三個週二, 7:30-8:30 pm)

4. 光鹽社特殊需要關懷中心 (www.lightsaltsncc.org)

地點：光鹽社辦公室 (9800 Town Park Dr., Suite 255, Houston, TX 77036) (每月第三個週六 11:30 am 到 2:00 pm)

5. 冬衣捐贈、長輩關懷、月訊及年刊