



光鹽社

月訊

2017年4月

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

健康講座

主題：腎臟相關疾病的認識與預防
時間：2017年5月6日（週六）2-4 PM
主講：謝春 醫師
地點：華人聖經教會 6025 Sovereign Drive. Houston, TX77036

光鹽社免費營養課

光鹽社將於5月1日至5月25日舉辦免費健康營養班。課程內容包括，基本的食品營養知識，如何挑選健康食品，烹飪方式與食物營養的關係，食物和疾病的連結，預防癌症和飲食習慣，等等。課程也將探討目前有關食品營養的熱門話題和最新知識，並包含30分鐘各式有氧運動。

時間：5月1日至5月25日 每週一和週四上午10:00-12:00

地點：9800 Town Park Dr. Houston, TX77036 中華文化中心#251

請致電光鹽社報名 713-988-4724

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：2017年6月10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5/24之前向光鹽社報名

詳細內容及諮詢專線：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1日 神眼中人人平等

5月8日 大學生的見證

5月15日 當基督徒住進這個公寓

5月22日 讓孩子成為普通人

5月29日 復興之火

粵語飛揚 (AM1050)

或 <http://fly1320.webnode.com/>

時間：每週一至五下午3:00-3:30

光鹽社健康日活動

光鹽社與華人聖經教會將聯合舉辦“健康日”活動，於6月3日（週六）上午10時至下午2時舉行，地點在華人聖經教會，屆時將提供社區各界人士免費諮詢，項目包括測量身高、體重、體脂肪率、營養諮詢、健康保險交易市場，Medicaid及CHIP保險申請諮詢，C型肝炎篩檢，血糖、膽固醇監測，發放糞便潛血篩檢、登記乳房攝影及子宮頸抹片檢查。

健康日活動免費向民眾開放，藉此宣傳社區人士注意自我健康維護及早期篩檢的重要性。大多數服務項目採用現場掛號登記方式，掛滿為止。

華人聖經教會地址：6205 Sovereign Dr. Houston, TX77036

相關問題請諮詢光鹽社713-988-4724

特殊需要關懷中心

BCBA Workshop 行為分析講座

日期：05/06/2017 (週六)

時間：上午10:00-1:00pm

講員：Loukia Tsami, MA, BCBA

地點：9800 Town Park Dr. Suite 255, Houston, TX77036

Special Needs Trust Account and Will

特殊需要信託與遺囑

日期：06/03/2017 (週六)

時間：上午10:00-12:00

講員：Joe Jong, Attorney

地點：9800 Town Park Dr. Suite 255, Houston, TX77036



5月份節目表：(STV15.3)

主持人 孫威令、孫明美

5月2日 認識大腸癌

張朝慧 中醫師 張學鈞 腫瘤醫師

5月16日 治療期間飲食概念

陳康元醫師，王琳博士

時間：每月第一和第三週週二
下午 7:30 - 8:30

目錄

封頁	1
最新營養成分標籤	2
嗜用煙草造成多種癌症	3
移植之前	4
他為飾演人類救主毅然走上苦路	5
Train of Life & 活動照片	7
封底	8

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

理事長 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 黃頌平
戴秋月

執行長 孫紅濱

職員 陳邱梅 林莉婷 何淑坤
趙小江 邱月香 葉晉嘉 陳京之
陳怡奴 邱銳勤

癌友關懷 鄧福真 趙小江 鄭曉紅
宁新宇 吳靜 王琳 王欣 徐玲
林佐成 廖喜梅 唐萬千 錢正民
黃玉玲 楊姝 李筱梅 韓雯

福音廣播 戴秋月 李論 戴禮約
江桂芝 孫威令 唐萬千 冷國總

特殊關懷 何淑坤 張桂蓮 張懷平

粵語飛揚 岑振強 方方 陳瑞瑋

年長關懷 孫威令 阮麗玲 陳邱梅

西北辦事處 余南燕 甘玫 嚴慧娜

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

最新營養成分標籤 - 關鍵變化



近期，美國食品和藥物管理局為所有帶食品包裝袋的食物更新了營養成分標籤，以便消費者作出有益身體健康的食物選擇。更新後的標籤設計反映出最新的科學資訊，包括飲食和慢性疾病之間的關係。

翻譯: 陳京之

1. 份數 (Servings)

“每包裝所含份數(servings per container)”和“每份計量(serving size)”的數值有增加，並且以更粗大的字體顯示。更新後的“每份計量”值反映的是民眾當前實際攝入的食物分量。比如，先前每份冰激凌分量為1/2杯，現在每份為2/3杯。

新的計量要求也適用於某些特定分量的包裝，比如一些每包裝所含份數在1-2之間的食物；或者每包裝所含份數大於1，但有可能被一次性吃完的食物。

2. 卡路里 (Calories)

“卡路里(Calories)”顯示為更粗大的字體。

3. 脂肪 (Fats)

“脂肪所含卡路里(Calories from Fat)”被移除，因為研究表明攝入各種脂肪比攝入脂肪所含熱量更為重要。

4. 添加糖類(Added Sugars)

新標籤不要求標出以公克以及“每日所需百分比(percent Daily Value)”計算的“添加糖類(Added Sugar)”含量。“添加糖類”包括在加工或包裝食物時被添加的糖。

Current Label

Nutrition Facts

Serving Size 2/3 cup (55g)
Servings Per Container About 8

Amount Per Serving		Calories from Fat 72	
		% Daily Value*	
Calories	230		
Total Fat	8g		12%
Saturated Fat	1g		5%
Trans Fat	0g		
Cholesterol	0mg		0%
Sodium	160mg		7%
Total Carbohydrate	37g		12%
Dietary Fiber	4g		16%
Sugars	1g		
Protein	3g		
Vitamin A			10%
Vitamin C			8%
Calcium			20%
Iron			45%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Sat Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

New Label

Nutrition Facts

1 8 servings per container
Serving size 2/3 cup (55g)

2 **Amount per serving**
Calories 230

3 **Total Fat** 8g **10%**
Saturated Fat 1g **5%**
Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**
Sodium 160mg **7%**

Total Carbohydrate 37g **13%**
Dietary Fiber 4g **14%**
Total Sugars 12g

4 Includes 10g Added Sugars **20%**

5 **Protein** 3g

Vitamin D 2mcg 10%
Calcium 260mg 20%
Iron 8mg 45%
Potassium 235mg 6%

6 * The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

食品製造商需要在2018年7月26日之前啟用新標籤，小型企業可以延遲一年達到新標準的要求。轉型期內，民眾會同時看到新舊兩種標識出現在產品包裝袋上。

科學數據表明，如果每日攝取來自“添加糖類”的卡路里數超過每日所需總熱量的10%，便很難達到在控制熱量攝入的同時滿足每日的基本營養需求。

5. 營養成分 (Nutrients)

先前在包裝上被要求或許可的營養成分標識已被更新。因美國人通常沒有從食物中攝取足夠的維他命D和鉀(Potassium)，新標籤被要求標註出這兩種成分的含量。維他命A和C含量已經不被要求標註，因為這現今兩種維他命缺乏的現象已經比較少見。除“每日所需百分比(%DV)”以外，以公克或毫克計算的維他命D、鈣、鐵及鉀的實際含量必須被標識出來。

每日所需百分比數(%DV)已經根據最新科學研究證據被更新。每日營養含量(Daily Value)是指建議攝取或不宜超過的營養攝入量。這個數值被用來計算每日所需百分比數(%DV)

6. 註腳 (Footnote)

出現在標籤底部的註腳(Footnote)已經作出改變來更好解釋“每日所需百分比(%DV)”的意思。%DV值可以幫助民眾從每日飲食總量的角度來理解營養有關訊息。

The New and Improved Nutrition Facts Label - Key Changes



The U.S. Food and Drug Administration has finalized a new Nutrition Facts label for packaged foods that will make it easier for you to make informed food choices that support a healthy diet. The updated label has a fresh new design and reflects current scientific information, including the link between diet and chronic diseases.

1. Servings

The number of “servings per container” and the “Serving Size” declaration have increased and are now in larger and/or bolder type. Serving sizes have been updated to reflect what people actually eat and drink today. For example, the serving size for ice cream was previously 1/2 cup and now is 2/3 cup.

There are also new requirements for certain size packages, such as those that are between one and two servings or are larger than a single serving but could be consumed in one or multiple sittings.

2. Calories

“Calories” is now larger and bolder.

3. Fats

“Calories from Fat” has been removed because research shows the type of fat consumed is more important than the amount.

4. Added Sugars

“Added Sugars” in grams and as a percent Daily Value (%DV) is now required on the label. “Added Sugars” include sugars that have been added during the processing or packaging of a food. Scientific

Current Label

Nutrition Facts

Serving Size 2/3 cup (55g)
Servings Per Container About 8

Amount Per Serving		Calories from Fat 72	
		% Daily Value*	
Calories	230		
Total Fat	8g		12%
Saturated Fat	1g		5%
Trans Fat	0g		
Cholesterol	0mg		0%
Sodium	160mg		7%
Total Carbohydrate	37g		12%
Dietary Fiber	4g		16%
Sugars	1g		
Protein	3g		
Vitamin A			10%
Vitamin C			8%
Calcium			20%
Iron			45%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Sat Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

New Label

Nutrition Facts

1 8 servings per container
Serving size 2/3 cup (55g)

2 **Amount per serving**
Calories 230

3 **Total Fat** 8g **10%**
Saturated Fat 1g **5%**
Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**
Sodium 160mg **7%**

Total Carbohydrate 37g **13%**
Dietary Fiber 4g **14%**
Total Sugars 12g

4 Includes 10g Added Sugars **20%**

5 **Protein** 3g

Vitamin D 2mcg 10%
Calcium 260mg 20%
Iron 8mg 45%
Potassium 235mg 6%

6 * The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Manufacturers will need to use the new label by July 26, 2018, and small businesses will have an additional year to comply. During this transition time, you will see the current Nutrition Facts label or the new label on products.

data shows that it is difficult to meet nutrient needs while staying within calorie limits if you consume more than 10 percent of your total daily calories from added sugar.

5. Nutrients

The lists of nutrients that are required or permitted on the label have been updated. Vitamin D and potassium are now required on the label because Americans do not always get the recommended amounts. Vitamins A and C are no longer required since deficiencies of these vitamins are rare today. The actual amount (in milligrams or micrograms) in addition to the %DV must be listed for vitamin D, calcium, iron, and potassium.

The daily values for nutrients have also been updated based on newer scientific evidence. The daily values are reference amounts of nutrients to consume or not to exceed and are used to calculate the %DV.

6. Footnote

The footnote at the bottom of the label has changed to better explain the meaning of %DV. The %DV helps you understand the nutrition information in the context of a total daily diet.

嗜用煙草造成多種癌症

本文出自：疾病控制與預防中心 2016年11月10日 張肇純 翻譯

大綱：根據CDC（疾病控制與預防中心）最近所公佈的重要資訊，任何年齡層的戒除煙草之嗜用都能降低罹患癌症，或因癌而致死的危險性。

煙草之嗜用是一種能使人致癌而死的主要原因，但也能預先避免之。在美國境內，有40%比例的癌症都與煙草嗜用有關。根據CDC（疾病控制與預防中心）最近的重要資訊報導，任何年齡層的戒除煙草之嗜用都能降低致癌與因癌而死的危險性。嗜用煙草不僅僅能使人產生肺癌也能叫人造成口腔，喉嚨，聲帶，食道，胃，腎臟，胰臟，肝，膀胱，子宮頸，結腸與直腸等部位的癌症。甚至能產生一種白血病。

根據CDC一項新的報導，自2009年至2013年之間，英國每年約有66萬人被診斷出與煙草嗜用有關的癌症，其中約有34萬3千人因之死亡。十分之三的癌症死因是吸煙所造成的，但也有改進的現象。從1990年以來，約有130萬與煙草有關的癌症患者都倖免死亡的結局，

一位任職于CDC內的癌症預防與控制單位主管，Lisa C. Richardson醫師說：“國家投下大筆資本于各種癌症的控制事項中，包括煙草的管制，我們看到了所帶給我們大家的成果，因而也減少了煙草所帶來的癌症死亡率。但我們的工作尚未完成。”

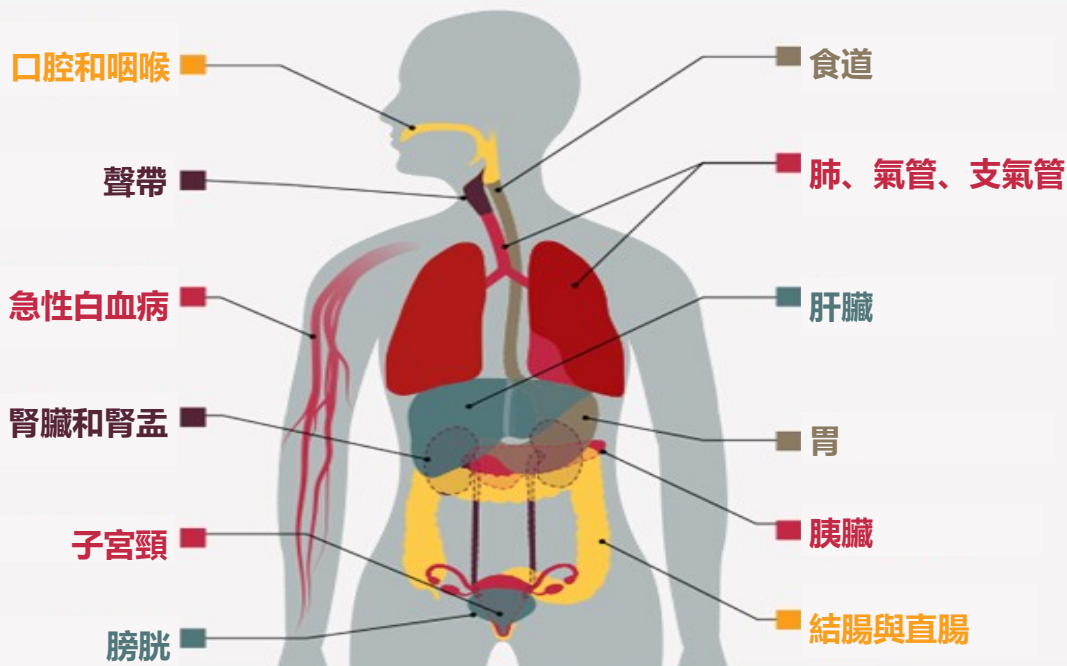
雖然美國現在嗜用煙草的人要比過去少了一些，但更多的工作需要在各州的層次上到各個社團的層次上，以及每個各人之中，都要積極推展，以幫助美國人了解煙草之危險性，並予以戒除之。各州與社團可以協助一下各項事工。

- 凡著重于癌症之預防、教育、篩檢、癌症倖存者之關懷，以及有利大眾之健康等各種癌症控制事項皆予以支持。
- 資助CDC所提出的各種煙草預防與控制計劃。
- 為有意戒煙者，提供更多而又方便易取的資源。
- 保護在公共場所內與公共場所內非吸煙者不受二手煙侵害之權利，包括所有的餐廳、酒吧與賭場。

如何才能減少因煙草而帶來的癌症，我們每人都能：

- 戒掉煙草的嗜用，或者絕不碰它。任何年齡的戒煙都能幫助減少致癌的機會。尋求免費的醫護人員幫助，可打電話到1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)或上網 <http://www.smokefree.gov>。
- 鼓勵朋友們，家人與同事們戒煙
- 教導小孩子們與青少年們有關煙草對健康的害處，以及接觸二手煙的影響。
- 宜使居家與車廂內，100%的無煙狀，並且不允許任何人在小孩子周圍吸用任何的煙草成品。
- 宜了解自己與家人們，何種的篩檢方式，與疫苗類最為恰當。

嗜用煙草能造成全身器官的癌症



*煙草之嗜用包括有煙的（如香煙與雪茄）和無煙的（如用鼻吸的與咀嚼的）等成品，都已被證實能使人患癌。

如欲了解有關戒煙與本文的更多資訊，可上網頁：<https://www.cdc.gov/vitalsigns/cancerandtobacco/>

移植之前

文：管慶光 石娟娟

去年十二月二十三號那天，我和老婆去醫院見大夫，查看前幾天的骨髓穿刺結果，如果結果好的話，很快就可以移植了。來休斯頓後，治療一直很順利，藥的效果很好，眼看著母細胞從40%一步一步降到3%，老婆的血像也一步步回升，我們和家人都格外高興。從五月二十算起，辛苦治療七個月，終於見到了希望。桃桃也越來越大，越來越好玩了。



早上抽完血，在屋裡等大夫的時候，我們還想著問問大夫看看什麼時候讓芳芳過來，檢查身體準備移植。如果順利，一月底應該就可以了。大夫的助手走進來便說這個結果很奇怪，血液指標向好，但是骨髓裡母細胞又增長到39%。我聽完如墜冰窟，渾身發抖，話都說不出來。老婆見我神色異常，不住的問我，結果怎麼了？可我還處在震驚中，說不出話來，她自己去電腦上看到結果，回來坐在我身邊，一動不動。助手問我，你還好嗎，要不要讓大夫過來和你講？事情突然，我當時已經懵了。助手見我沒有反應，急忙去找大夫。

老婆也很震驚，可她看我的樣子，反而安慰起我來。她說，39%也不算什麼，之前不還80%的麼。可我腦子裡全是當初她化療後經歷的種類苦難，地獄也不過如此，如果再闖一次，對她是多大的折磨，況且，誰能保證化療的效果。靶向藥失效，在我看來就像是手中的救命稻草斷掉一樣，失望而無助。雖然我早就知道靶向藥會有失效的時候，可是從來沒想過會來的這麼早，這麼

突然。過了一會，老婆說，又是一次晴天霹靂，桃桃出生後，查出病來；馬上可以移植了，病情卻反彈了。

很快，大夫就來了。她說，雖然骨髓結果反復，但是並不一定證明藥物失效，有些病例是曲折下降，良藥難得，保險起見，再繼續服藥一個月，如果下次結果還是不好，就開始化療。並且，經過將近半年的恢復，再次化療時，風險會小些。聽完大夫解釋，我們雖然知道希望微薄，可是哪怕如此，也是對我們很大的安慰。

就這樣，在忐忑和煎熬中度過一個月。我雖然去上班幾週，卻也心神恍惚，時時惦記家裡。然而，一月結的結果還是不好，母細胞升到69%。我最怕的事情還是來了。知道結果的第二天，大夫安排我們住院化療。

化療方案用藥和第一次很不同。可以我還是日日擔心。這次住院，岳父每天都來醫院送飯，吃得很合胃口，我也每天都督促老婆出門走走，盡量少躺在床上。這樣，她的狀態還不錯。

每天住院，都把桃桃留在家裡，想見也只能視頻。有天晚上，我不知道怎麼回事，把手機都調成了飛機模式。第二天一早才發現家裡打來好多電話。打回去，才知道桃桃發燒了。岳父母在這邊人生地不熟，語言不通，真的是非常慌亂。我很快趕回家和岳父帶著桃桃去看大夫，大夫給開了降燒藥，每六小時吃一次還抽了血化驗。

發燒兩天后退了，桃粉又起了急疹，密密麻麻全身都是，過了好幾天天才下去。

桃桃都好了，我和老婆才出院回到家裡。

可以回家第二天下午，老婆就發燒到38度，頭也很疼，我急急忙忙碌碌去了急診，又住回了醫院，當天晚上燒退了，做了胸透，頭部CT，發現鼻竇裡還是有些腫脹。我很擔心是真菌感染，大夫也擔心，於是又用了很霸道的抗真菌劑。每次用藥，老婆都會發冷，發抖然後發燒，非常痛苦。用了幾天，我們諮詢了感染科和耳鼻喉科大夫，他們認為不是真菌感染，把這個藥停了，改其他的藥。好在發燒很快就控制住了，一周左右，就回家了。

二月中到月末，做了兩次骨髓穿刺，第一次顯示骨髓裡都是空的，什麼細胞都沒有。一周後就又做了一次大夫說，效果很好，都控制到了合適的範圍，再做一次鞏固化療，就可以移植了。

三月二號起，做了三天鞏固化療。三月十四號，芳芳到達休斯頓。芳芳來後，花了很多天做了很多的檢查，非常辛苦。老婆三月底有一周的時間也是天天檢查，三月三十號入院，到現在化療了五天，放療一次。

一七年四月六號，移植。



他為飾演“人類救主”，毅然走上苦路

— 記吉姆·卡維澤：“耶穌受難記”中耶穌的扮演者

文：楊姝

基督變成了人，我們變成了兇手。
 “耶穌受難記”是有史以來最偉大的英雄故事，
 也是最偉大的冒險故事，亦是最偉大的愛的故事。
 —— 梅爾·吉布森

今年的受難節，先生召集全家一起讀了聖經中耶穌被釘十字架的章節，然後又一起觀看了梅爾·吉布森導演的“耶穌受難記”（The Passion of Christ）。

這部2004年上映的電影，真實地記錄了耶穌基督一生中最後的12個小時——那是他在耶路撒冷受難的一天。他默默承受了人類對他施加的最殘酷的折磨，直到生命的最後一刻。此影片獲得多項奧斯卡提名，在美國本土則躋身影史上最賣座電影的前10位。

多年以前我就看過這部電影，片中帶鐵釘的鞭子，耶穌皮開肉的身體，戴在耶穌頭上滴著鮮血的荊棘王冠，碩大的十字架和粗粗的穿透血肉的釘子，這些血腥的畫面讓心痛持續了很久。完全無法想像那是多少種劇痛的疊加……因著特別真實的血淋淋的畫面，這部電影被定位R級（限制級，17歲以下的觀眾要有父母陪伴才能觀看）。

這次我是鼓起勇氣，做了幾個深呼吸之後，才在先生身邊坐下觀看。再一次從頭到尾流淚不止，只是這一次有人陪我一起哭。

電影結束後，我對飾演耶穌的演員Jim Caviezel（吉姆·卡維澤）產生了興趣，心想這部電影給觀眾如此大的觸動，那麼對於參與其中的演員呢？在拍攝的過程當中他們有沒有一些特別的體會呢？特別是飾演耶穌的男演員，他被掛在十字架上的時候，在想些什麼呢……帶著這些問題，我看了許多網頁和視頻，不隻疑團解開了，還被電影背後的故事深深感動和激勵。

Jim Caviezel（吉姆·卡維澤）於1968年出生於美國華盛頓，成長於一個虔誠的天主教家庭。他少年時候的夢想是進NBA打籃球，後來腳部受傷的現實早早結束了他的籃球夢，他開始往演藝圈發展。1998年，他在電影“細細的紅線”中飾演列兵威特，並因此於1999年獲得芝加哥影評人協會獎最有前途演員提名。2001年因在“黑洞頻率”中飾演警察約翰獲得最受歡迎新人提名。

就在他前途無量的時候，梅爾·吉布森正在為“耶穌受難記”尋找飾演耶穌的演員，梅爾通過一個朋友找到了他，請他考慮這個角色，然而沒過多大一會兒，梅爾就打電話給他，勸他還是不要考慮了。聽上去匪夷所思，可讓人心痛的事實是：哪怕是在十多年前，在好萊塢拍攝信仰影片的演員就已經很容易被孤立，純正的基督信仰已經被越來越多的美國人拋棄，嘲笑。

梅爾·吉布森自己也坦承，要拍這部電影的念想在心中盤旋十五年，但總是有很多黑暗的，來自魔鬼撒旦的阻撓。有自卑，覺得自己不配，也不能拍好這樣一部電影，也有恐懼，怕被人恥笑，怕事業受損……當他找到吉姆之後，很快就受到這股黑暗勢力的攪擾，所以竟然後悔了，就親自打電話去讓吉姆放棄。

吉姆在接受CBN採訪時，回憶這幕情景還是覺得很搞笑：“我受到邀約後不久，梅爾競打來電話，說我要弄清楚一點，我的演藝生涯有可能因為這個角色就結束了，好萊塢可能再也沒有人找我拍電影了，他不想背負這個責任。我說，梅爾，**這是我所信的我們都要背起自己的十字架，我必須背起我自己的。如果不背起來我們的十字架，我們就要被它壓垮。**耶穌從來都是一個有爭議的人物，2000多年來從沒有改變過。讓我們開始拍吧！”在梅爾還在猶豫的時候，他開玩笑說了一句：“嘿，你瞧我的名字縮寫也是JC，而且我也正好是33歲呢！”他的意思是說耶穌基督耶穌基督的縮寫就是JC，耶穌受難的時候也是33歲，這個角色看來非他莫屬。梅爾說“你嚇到我了”，然後直接撻了電話……

從上帝而來的呼召讓吉姆放下自己的憂慮，冒著演藝生涯會由此中斷的風險，開始了這一趟超過他自己預料的“苦路”。



Jim Caviezel（吉姆·卡維澤）

從開始接拍這個“被釘十字架的救主”的角色，再到整個拍攝的過程，他一直處於“一半興奮一個恐懼”的狀態。有時，他會感覺自己根本不配演這個角色，覺得上帝實在應該會有更好的選擇。有一個聲音對他說“我並不總是選擇最有資格的，只是你敢嘗試嗎？我給你的責任你敢承擔起來嗎？”吉姆說他不想一輩子活得像懦夫一樣，不想因為有一些恐懼就轉身逃跑。他認為這個角色是上帝給他的責任，他勇敢地擔了起來。他也差一點為之付出生命的代價。

拍攝耶穌受難的場景時，單是每天開機前的化妝，就可以從凌晨2點持續到10點，沒法坐下，人極不舒服。

十字架的道具也是非常重，有150磅，拍攝過程中他的肩膀脫了臼，所以那時許多痛苦的表情都不是演出來的，而是因為他正在承受的身體上真實的疼痛。

拍攝耶穌被鞭撻的鏡頭時，吉姆真人上陣，曾經兩次被無意抽傷，後背上的傷口長達12英寸。而在拍攝耶穌在山上佈道的鏡頭時，他竟然還遭到了雷擊！其他工作人員都看到他的頭部左右有火焰，渾身都亮了起來。吉姆覺得自己能活下來真是恩典，他也非常感謝世界各地許許多多為劇組禱告的人們。

除此之外，他還患上了肺炎和低溫症。“我在十字架上的時候，風像刀子一樣割在我身上。有一天低溫症導致我幾乎說不出台詞，我的嘴唇控制不住地顫抖，我的胳膊和腿都是麻木的。我在十字架上幾乎窒息，而同時，我又看到下面的其他工作人員在喝著咖啡開懷大笑，他們根本不關心我正在承受什麼樣的痛苦。”在採訪中，吉姆坦言，那時候他覺得自己真的更深地體會到了當年耶穌所經歷的（雖然程度可能只有萬分之一），他則必須用深心裡的禱告幫助他撐過那些痛苦的時刻。在他那麼虛弱地時候，也有工作人員跟導演說“耶穌”可能撐不下去了，這樣拍下去他真的要死掉了。梅爾問吉姆要不要停，吉姆說不要，繼續拍。事後他說那一刻他已經準備好為主獻上生命，他覺得如果死在拍攝現場，那樣一個為主殉道的方方式也是不錯。有一件事吉姆很少對媒體談及，在教會的一次分享中他說，《耶穌受難記》拍完之後，他的身體受到很大的損傷，減重好幾十磅，還做了一次心臟手術。

他真的是將自己的生命義無反顧地獻上，給世人呈現了一個完美的耶穌。

由於好萊塢一向對有關宗教的電影嗤之以鼻，當初梅爾·吉布森公佈自己的計劃，表示要拍攝一部耶穌受難的電影時，他立刻遭受到了各種勢力的非難與阻擾。1988年大導演馬丁·斯科西斯推出了《基督的最後誘惑》，在上映後引起巨大爭議，票房進帳僅為840萬美元。於是題材相似的《耶穌受難記》在發行的時候，根本沒有大公司願意接下這個燙手的山芋。最後，還是由新市場影業公司紐馬克特接手，並爭取到了2000多家的電影院線。

然而，電影公映之後，又受到許多宗教人士非議，背上了“反猶主義”的罪名。許多猶太人，特別是生活在美國的猶太人再次感到“害死耶穌”的重負，反對聲一片。梅爾·吉普森面對這些指控回答說：這部電影並沒有對任何人指手畫腳，沒有指責任何人的意思，它是關於信心、希望、愛、和饒恕的。

也有猶太人對吉姆說“我可沒有殺死耶穌啊”，吉姆的回答對每一個人都是紮心的：“耶穌的死不是怪某一個種族，我們每一個人都有份，我們所有人，是你的罪和我的罪將耶穌釘在十字架上。理解這點非常重要。如果梅爾有反猶的意思，我無論如何也不會接下這個角色。”

有反對者說電影中的血腥暴力是對受難場面的過度渲染，簡直讓人噁心，不能直視。對於人們不忍心觀看的無情鞭打和十字架的酷刑，吉姆的回應也發人深省：“我們所展示的殘忍程度根本不及實際上所發生的。我們只是力求真實還原，還不能還原到把觀眾都嚇跑的程度。人們轉臉不看，是因為他們看到自己的罪，因為把耶穌送上十字架，每一個人的罪都有份。人們不想對付自己的罪，也不想觀看耶穌為之受鞭打……這個電影迫使你審視自己，不是從你自己看自己的角度，是從上帝的角度看你自己。”

撇去這些曲曲折折的過程，單從2500萬美元左右的成本與6億美元的票房收入來看，《耶穌受難記》也是創下了北美影市的奇蹟。不能不說，一切自有上帝的美意。

不過，正如梅爾·吉普森在一開始所擔心的，電影的一鳴驚人 and 傲嬌票房並沒有讓Jim的演藝事業蒸蒸日上，反過來卻給他帶來負面的影響，用他自己的話說“是從那時候起就被好萊塢給拋棄了”。

可是，不為大眾所知的是，劇組的很多工作人員在拍攝結束後都成了基督徒。特別是一個飾演羅馬兵丁的穆斯林信徒，他皈依基督使吉姆覺得很是震撼，也很受鼓舞。

在拍電影的時候，吉姆經歷了許多屬靈的突破，有許多事情他都沒有辦法用語言說明。採訪中他提到一點：“**我經常感覺到偉大的存在臨到我，我只能不停禱告——我不要讓人看到我，我要人們看到耶穌，這樣他們的心才會轉變。這是最重**

要的，是最想要的，我求上帝使用我，我想要觀看電影的人們做出發自肺腑的選擇，決定是否要跟隨耶穌。”

我堅信，除了劇組裡的演員和工作人員，全世界的觀眾裡面也有不計其數的人因為這部電影開始認真思考耶穌與他們的關係。無論電影本身和演員的命運怎樣，他們所有的付出在永恆裡都是具有極大價值的。

曾經，在奧蘭多第一浸信會，吉姆用他特有的沉穩平靜毫不張揚的語氣對會友們說：

“**演藝生涯被毀也是值得的，耶穌值得我們為他付出這樣的代價。為了堅持真理，我們有時候必須放棄自己的名譽、聲望、甚至生命。**我要對美國和全世界的人們說，你們需要在公開的場合毫無羞愧地、堅定地表達你們的信仰。我就是這麼做的，我心中有平安。我不知道事情還會怎樣發展下去，不管還接不接得到片子，我總還是個演員，而且我已經完成了我的任務。如果重新來過，我還會這麼做。”

吉姆不僅在職場勇敢地為耶穌做見證，生活中所行的也是散發著耶穌的馨香。他與妻子Kerry結婚20年，收養了三個來自中國孤兒院的孩子，其中兩個都患有腦腫瘤。吉姆說有缺陷的孩子更需要一個家，卻更不容易找到一個家，他願意去愛他們，給他們溫暖。

願上帝大大祝福這個勇敢堅定卻又溫情的帥男和他的家庭！



吉姆和他的家人們。

備註：多年之後，吉姆的事業有了好轉的苗頭——2011年，吉姆在美國CBS製作的電視劇《疑犯追蹤》（Person of Interest）中飾演John Reese，因為此劇，他於2014年獲得美國人民選擇獎電視類—劇情類最受歡迎男演員提名。2013年的動作片《金蟬脫殼》（Escape Plan）中，吉姆飾演典獄長，也受到如潮好評。

本文參考資料：

<https://www.youtube.com/watch?v=0Ejaw0F8-sY>

<http://www1.cbn.com/jim-caviezel-talks-about-playing-christ-passion>

<https://billygraham.org/story/billy-graham-jim-caviezels-person-of-interest/>

TICCA 研究计划招募

杜克大學護理學院正在招募研究對象，旨在測試一項對患有乳腺癌的亞裔美國婦女開展的指導/支持計劃的有效性。招募對象為在過去五年內診斷有乳腺癌的21歲及以上亞裔美國女性，具有漢語、韓語、日語或英語讀寫能力，可訪問互聯網。參與者將被要求完成三次調查問卷。結束後每位學員將獲得50美元的報酬。參與全程自願。

如果您有興趣參加此項研究，請致電光鹽社713-988-4724！

德州亞裔一起來~遠離大腸癌、腸保健康一輩子！

德州農工大學與光鹽社合作，對德州亞裔族群實施免費大腸癌預防計畫。為感謝參加者的協助，將分階段提供免費大腸癌檢測、免費醫療保險申請與使用協助、免費個人大腸癌預防電話諮詢，以及總共\$75元美金的Walmart禮卡。報名條件：**18-75歲之間，沒有罹患過癌症，過去一年內沒有做過糞便潛血測試(FOBT)或糞便免疫化學測試(FIT)；過去三年內沒有做過糞便去氧核糖核酸檢查(stool DNA test)；過去五年內沒有做過軟式乙狀結腸鏡檢查(Flexible Sigmoidoscopy)、雙重對比鋇劑灌腸檢查(Double-contrast barium enema)、電腦斷層虛擬大腸鏡(CT colongraphy)；過去10年內沒有做過大腸鏡檢查(Colonoscopy)；沒有參加過我們之前的『腸保健康』講座；可以聽、說、讀、寫中文；有意參加為期一年的計畫。**

符合條件者請事先報名，目前講座有：**05/21/2017（星期日）下午 1:30-3:30，地點為王朝廣場205C；05/21/2017（星期日）下午 1:00-3:00，地點為王朝廣場205C；05/22/2017（星期一）上午 10:00-12:00，地點為光鹽社。**報名請洽光鹽社713-988-4724。



4月1日栗懷廣醫師在華人聖經教會為民眾帶來健康講座“談談糖尿病”



2/11-4/15光鹽社為民眾開辦健康營養課



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

「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://sunnyembrace.wix.com/Isacancercare>

E-mail：Isahouston@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

服務項目

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



CANCER PREVENTION & RESEARCH
INSTITUTE OF TEXAS