



## 2011年9月活動預告

### 認識維他命補充劑對身體的 益處與危險

講員: 楊培英 博士, 副教授  
MD Anderson Cancer Center

時間: 星期六, 九月三日, 下午 2-4 點  
地點: 華人聖經教會 (6025 Sovereign  
Dr., Houston, TX 77036)

### 光鹽社西北辦事處-健康專題講座

#### 胃癌預防、診斷與治療新知

講員: 張學鈞腫瘤科主治醫生及助理教授  
時間: 9月17日, 星期六, 下午2至4時  
地點: 西北華人浸信會  
(13130 Perry Road Houston, TX 77070)  
聯絡電話: 281-888-0432

張學鈞醫師畢業於北京大學醫學院並獲臨床醫學博士, 現任Baylor醫學院腫瘤科主治醫生及助理教授。張醫生先後受訓於紐約哥倫比亞大學, Memorial-Sloan-Kettering Cancer Center 及耶魯大學(Yale)。張醫生接受過中西醫專業訓練並專研癌症整合療法, 主要研究方向是癌症, 尤其是消化道腫瘤的整合療法。此次演講, 張學鈞醫師將介紹胃癌的病發率胃的構造和、功能、胃癌的症狀及其發病誘因、診斷和最新的治療方案等。

### 了解最新健保改革对我们的影响

講員: Retha Lindsey, Fielding, Outreach Specialist, Texas  
Consumer Health Assistance Program.

時間: 星期六, 九月十日, 下午 2-4 點  
地點: 首都銀行二樓社區中心.

相信您已聽過很多關於健保改革的話題, 但您知道它怎麼影響到你和你的家人嗎? 這次講座為您解釋最新的改革方案. 2010年3月23日, 奧巴馬總統簽署了“病人保護和合理醫療照護法案”(Patient Protection and Affordable Care Act)。此法案針對美國健康醫療體系提出幾項重大改革, 其中一項是為有既已存在病史者成立“既已存在情況保險計劃”(PCIP)。在此之前, 保險公司可以拒絕提供醫療保險給有既已存在病史的病人和癌症病人。請來聽專家為您該計劃如何實施, 費用如何, 怎樣申請. 有中文翻譯. 會后有茶點招待.

### 光鹽社特殊關懷中心

內容: 家長 分享

時間: 9月17日 下午3至7點

地點: 台福教會

(12013 Murphy Road, Houston, TX 77031)

詩歌、兒童活動、手鈴教室、聚餐、跳舞

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](http://www.light-salt.org)

心靈加油站 (每週一)主持人: 戴禮約, 戴秋月和 李論

9月5日	人際關係語言藝術
9月12日	光鹽社婚姻家庭關懷講座 2
9月19日	親子關係: 孩子不同需求不同
9月26日	中美婚姻大家談

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

### 目錄:

2011年9月活動預告	1
癌症中醫調養與預防	2
热爱家庭 热爱生命	5
真情之夜	6
光鹽家訊	7

顧問	黃繼榮 陳康元 王禮聖 袁昶黎 黃嘉生 劉如峰 江桂芝 張學鈞 李納夫
理事長	朱法山
副理事長	張家俊
總幹事	孫紅濱
理事	劉會緣 彭灼西 戴秋月 鄧明雅 林天娜 孫威令 鄧福真 陳玉琳 林婉真 戴麗娟 林爾玫
製作中心主任	胡兆祖
行政助理	林麗媛 向曉芝 陳秋梅
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 冷國總 戴禮約 鄧明雅
特殊關懷	戴麗娟 遲友鳳 楊超華 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	林天娜 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 Mathew Warren

# 從一個癌症病人家屬的角度談癌症中醫調養與預防

呂迺琳中醫師 主講 孫紅濱 整理



8月6日星期六下午，在華人聖經教會，光益社特別從奧斯丁請來呂迺琳中醫師，從一個癌症病人家屬的角度談癌症中醫調養與預防。呂迺琳中醫師首先介绍了她自己的经历。她留學期間攻讀環境工程，研究所畢業後曾在德州州政府擔任工程師，後來轉到奧斯丁市政府能源部繼續所長。2004年他兩歲大的兒子罹患急性血癌後，她的人生從平順的工程師到為人解除病痛的中醫師經過了一場徹底的改變。陪著兒子治療血癌期間，呂迺琳看到西醫們雖然很有愛心想要把兒子的病治好，但是看著孩子化療期間所經歷以毒攻毒的苦，都是痛不欲生，雖然每一段療程都會減少一些癌細胞，也看見兒子的身體愈來愈虛弱，因為好的細胞也跟著減少了。她開始研讀各類書籍，發現中醫的治療方法是以整體論治，適當地調整病人的體質，緩解症狀，扶正去邪的醫療方法。她帶兒子去上海拜訪90多歲的老中醫，經老中醫治療一兩個月後，她兒子的血象即恢復正常。這是很罕見的例子。之後，她辭去鐵飯碗的市政府工作，重返學校研讀中醫，全心用中醫和飲食調理方式照顧兒子的健康，經過四年的中醫學習和實習，她覺得中醫的深奧不是上個學就夠的，看著兒子身體經中醫治療後一直在進步，毅然赴北京追求更進一步的中醫術。她對中醫的認識與治療，有超乎一般針灸師的體會和經驗。當初醫生說她兒子的血癌不可能治好，現在她的兒子9歲，身體健康，沒有癌症，她的中醫之路走下來不但救了兒子，今年初她開始在奧斯丁行醫，醫治其他需要幫助的人。

## 已知可能導致癌症的原因一

**機體內在因素：**遺傳，免疫力，內分泌情況，心理狀態和情緒等。

**外源的暴露因素：**飲食習慣，營養狀況，工作和生活環境，生活方式，細菌感染，以及其他疾病的影響。

這兩個因素之間長期相互作用的結果最終可能導致癌症。

## 癌症可預防嗎？

由于人类绝大多数癌症可能是与吸烟，饮食，感染，职业和环境因素有关，而这些因素是可以改变的，因此癌症是可以预防的。

## 癌症死亡原因排行榜一

1/3 嚇死的，1/3 治死的，1/3 真正死於癌症

## 癌症“四療”一

藥療，心療，食療，體療

## 中醫治療的優勢

改善患者的自覺症狀，提高生活質量，穩定瘤體，減低復發轉移，增加機體免疫功能，減輕放、化療毒副作用，延長帶瘤生存時間。

## 腫瘤預防的中醫觀

“正氣內存，邪不可幹”。正氣不足，則外邪內侵，情治不暢，所以要未病先防，既病防變。

## 中醫在腫瘤防治中的作用

1. **手術期：**增強體質，穩定情緒，加速術後康復，防止或減少術後腫瘤細胞擴散 2. **放療、化療期：**降低放、化療毒副作用，增強放、化療的療效，降低腫瘤的復發或轉移。 3. **中、晚期：**提高生存質量，減輕痛苦，延長生命。 4. **西醫放、化療後期：**調整機體整體功能，增強免疫力，減少復發轉移。

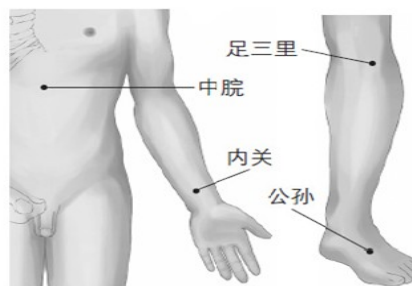
## 中醫看嘔吐現象一

嘔吐中樞抑制劑可減輕嘔吐，但是否意味著化療胃腸反應減小了？

## 如果減輕胃腸不適反應

可以減輕骨髓毒性，可以減輕心肝腎功能損害，可以減輕脫髮減輕化療腸胃反應是減輕化療所有不良反應的中心環節。

針刺或按摩足三里、內關、中脘可加強止吐作用



## 中醫食療觀點

“藥補不如食補”不吃自身存在有致癌物的食品，少飲酒，不抽煙，不吃過熱，燒烤之食物，不過食肥干厚味，高脂肪及高蛋白質食物，改變不良飲食習慣，比如暴飲暴食。

## 食補的優勢

### “藥食同源”

食物營養豐富，可補養氣血，食物具有性味，可用以糾偏療疾，且溫和無毒，與藥物相比，食物價格低廉

## 中醫食療特色

\*\*食物影響健康不是通過量，而是由質起的作用

陰：蔬菜，水果，豆類

平：穀類

陽：動物類(牛，豬，雞)及海產類(包括海藻類)

陰中之陽：蔬果類氣味辛散濃烈者，像是蔥蒜薑、韭菜、柑

橘、荔枝

陰中之陰：氣味甘淡者，像是白菜、蘿蔔、梨、蘋果、西瓜

陽中之陽：天上飛的動物，如雞、鴿子、海水魚類

陽中之陰：如鴨子、淡水魚類，其中水之上層的魚類；鯽魚是陽中之陽，龜、鱉、泥鰍是陽中之陰

### 中醫食療三原則

#### 1. 平衡飲食原則

種類齊全，寒熱溫涼陰陽平衡，酸苦甘辛鹹五味平衡，注意食物合理配伍

#### 2. 有利無害原則

不損傷脾胃功能，不同生理狀態下的飲食宜忌

#### 3. 三因施食原則（因人因地因時）

因人：男女老少

男：陽有餘，陰不足，多時陰性食品

女：陽常不足，陰常有餘，尤其是少女，多時陽性食品。但中年婦女多氣血不足，又有內熱，宜多吃補氣養血消熱之品

老人：健脾補腎為主

小孩：健脾養胃為主

### 目前世界公認的防癌飲食原則

以植物食品為主(豆、穀、蔬菜、水果)，保持適當體重，適度運動，限制飲酒量，限制肉類食品，動物脂肪，少鹽，少糖，食物以新鮮為主，少時罐頭食品，食品添加劑，顏色，少吃燒烤食品，限制營養劑，補品的攝入，戒煙

### 中醫認識的腫瘤

腫瘤為一種全身性疾痛，它的發生發展，復發，轉移是每個不同機體病証在其局部的反應。

治療原則：消除，迴避外在的致病因素，顧及局部病灶，重視調動和調高人體自身抗病能力。調節機體內在環境，增強機體免疫作用，積極調適心理及情治，以防治疾病。

### 癌症病人術前的飲食護理一

肝膽胰腫瘤-高蛋白，低脂飲食；

胃腸道腫瘤-少渣流質或半流質飲食；少糖，少鹽，低碳水化合物（麵包、麵條等）以利傷口癒合；

手術前12小時內應禁食；

手術前2至4小時內應禁水，以防止嘔吐。

### 癌症病人術後的飲食護理一

目標：恢復食慾，減少痛苦，減少合併症的發生，盡快恢復健康。

多飲水或湯液，進食是要定時定量、要有規律、少食多餐、溫軟富有營養，同時根據不同情況，制定不同的藥粥供病人食用。

1. **對於下肢浮腫者：**抬高下肢，限制鈉鹽的攝入，可服用赤小豆冬瓜湯—赤小豆50g，冬瓜300g，每次30ml日6~8次，有助水腫消退。

2. **對於脾胃虛弱，食慾差乏力，大便偏稀者：**山藥100g，扁豆100g，紅棗10枚，大米500g，加水熬粥，每日服3次，一次100ml左右，可長期服用；

3. **術後肝抑脾虛，主要以兩脅脹悶、喜嘆氣，精神抑鬱為主要症狀：**白芍白朮陳皮粥—白芍50g，白朮50g，陳皮30g，小米

50g，加水熬粥每日服3次，每次100ml左右；

4. **術後氣滯血瘀、腑氣不通，主要以腹脹，小腹痛，大便不爽為主要症狀：**當歸蘿蔔粥—當歸50g，白蘿蔔300g，大米500g，加水熬粥，每日服3次，每次100ml左右，服用至脹痛消失，大便正常為止。

### 放/化療病人的飲食護理原則一

1. **食慾不振、噁心、嘔吐、口腔潰瘍、腹瀉：**清淡飲食(米湯、清肉湯)、易消化，少渣半流質或軟質飲食，少量多餐。口腔潰瘍患者，避免食用酸味強或粗糙生硬的食物，可利用吸管吸吮液體食物，進食時食物和湯以室溫為宜；

2. **骨髓抑制：**為減輕骨髓抑制引起紅血球、白血球、血小板、血色素等的下降，可適當食用豬肉、牛肉、羊肉、雞肉、魚肉、紅蘿蔔，甜菜根，紅棗、花生(皮)等食物。烹調方法以煮、燉、蒸為佳。

3. **在病人發熱期間：**增加飲食中的熱量和維生素，補充水分和鹽，增進病人食慾，根據病人情況靈活配以飲食。

4. **貧血：**含鐵豐富的食物，如各種蔬菜、水果(蕃茄、菠菜、芹菜、紅棗、杏子、桃子、葡萄等)，動物的肝臟，腰子、心臟、蛋黃及烏雞等。此外，還應盡量給予含維生素C豐富的食物，以促進機體對鐵質的吸收。貧血病人一般不宜喝茶，因鐵與茶中的鞣酸結合不利於鐵的吸收。此外，還應適當補充葉酸，以防止營養性貧血。另外，可加入一些健脾開胃的食品，如山楂，陳皮，白扁豆，蘿蔔，香菇等。

#### 5. 口乾、咽疼，食管炎：

可多食清涼，無刺激性的食品，避免堅硬、粗造的食物。飯菜的溫度不宜太熱，可將蔬菜或水果榨成汁，放入冰箱，飲用時含在口裡一會再咽，也可飲用酸奶。

放射治療在頭面部：多食滋陰生津，清熱降火的食物，如苦瓜，蓮藕，胡蘿蔔，蕃茄，荸薺；

放射治療在胸部：多食滋陰潤肺，止咳化痰的食物，如冬瓜，絲瓜，核桃，白木耳，香菇；

放射治療在腹部：多服健脾養胃的食物，如薏米，山楂，雞蛋，魚，山藥，秋葵。

#### 6. 便秘：

應適當增加活動量，多食新鮮蔬菜，水果，及其他富含纖維素的食物，如馬鈴薯，紅薯、蘋果、梨，彌猴桃等。必要時服中藥麻仁潤腸丸。

可多吃的食物—紅薯，十字花科食物(芥藍，油菜，花椰菜，高麗菜，白菜，萵苣)，大蒜，豆類(黃豆，刀豆，扁豆，黑豆，豆腐，豆芽)，仙人掌，芹菜，蕃茄，紅蘿蔔，馬鈴薯，絲瓜，苦瓜，香菇，薏米，烏梅，燕麥，糙米，柳丁等。

另外，瘦肉，魚類，豌豆，綠豆，黃瓜，冬瓜，莧菜，蓮子，山藥，荸薺，蓮藕，菱角，黑白木耳，海帶，紫菜均應食用。

### 放化療後體質較差的病人一

西洋參5克，生薏米30克，百合、銀耳、枸杞各10克，浙貝母5克，紅棗3-5枚，冰糖少許(或用Stevia代替)。

製作方法：先將生薏米、浙貝母洗淨，分別用清水泡3小時。然後

在沙鍋內放500毫升清水，加入上方。中火煮開，轉小火燜至酥爛，最後加冰糖（或 Stevia），小火燒至融化即可食用。每晚睡前喝一小碗，約100毫升。

### 健脾益氣方一

食慾不佳，臉色萎黃，消瘦乏力

大豆50g，花生米50g，白米100g，紅棗10顆洗淨，浸泡一夜，煮粥。

### 理氣潤腸方一

氣虛或陰液不足之習慣性便秘

大豆50g，黑芝麻50g，浸泡一夜，與核桃50g，小米100g，煮粥。

### 癌症恢復期及保養期調養一

#### 1、攝入充足的營養

適量油脂和新鮮水果、蔬菜（最好一天不少於5種）。如果病人消化功能不太好，可採用少量多餐（每日5~6次）。

#### 2、選用防癌抑癌食物

包括紅薯、番茄、洋蔥、香菇、甘藍、捲心菜、菜花、胡蘿蔔、白菜、蘿蔔、蒜薹、大蒜、大豆、海帶、山藥、柚子、香蕉、紫色葡萄、西瓜、木瓜、草梅、藍梅等。

#### 3、選擇食療。常用簡易食療處方：

①蓮子紅棗粥：蓮子30克，紅棗8個，小米100克有健脾益胃和補氣養血的功效。

②歸參山藥粥：選當歸、黨參、山藥各10克，大米500克，用文火清燉，可養血、益氣、補腎，適用於血虛腎虧所致的心悸、氣短、自汗等症。

③香菇炒菜花：菜花開胃、寬胸、壯筋骨，香菇能補氣強身。

④山藥薏苡仁柿餅粥：山藥雙補氣陰，薏苡仁可利濕祛邪，柿餅可潤肺消癭。

⑤枸杞子銀耳冰糖羹：有滋陰潤肺、補腎、益胃生津等功效。

⑥黃芪甲魚湯：有益氣補氣、滋陰養血的功效。

⑦枸杞子烏雞湯：滋補腎陽，益氣血等功效。

### 中醫對黃豆（大豆）的看法

味甘，平。入脾，胃，大腸經。益氣健脾，下氣寬中，潤腸通便，利水解毒。

500g 大豆蛋白= 1000g瘦豬肉，或1500g雞蛋或6000g牛奶。

100g 大豆含有胡蘿蔔素（220毫克），鈣（191毫克），鋅

（3.34毫克），硒（6.16毫克）及鉀和纖維。

關鍵是吃有機非遺傳基因改造過的大豆！

### 維他命和保健品一

適度選用，不可過多。如維他命B群，CoQ10，混合香菇粉（靈芝，樟芝，中國香菇，巴西香菇等），仙人掌汁，混合藍綠藻粉或小麥草粉，維他命D

### 家屬應注意事項一

治療用藥及劑量的準確性；生理食鹽水的劑量；對病人的排瀉物及衣物的處理；提醒進入病房的人洗手，帶口罩；多利用醫院的資源（社工，圖書館，護士，支持團體，牧師，其他病患家屬，翻譯）；注意自身健康；適當發洩自己的情緒。

### 體療一

以不消耗太多的精力和過於勞累為原則，如太極，氣功，瑜伽，走路，游泳，慢跑

### 體質保健一

#### 1、陽虛體質：怕冷，手腳冰冷，肚子涼

羊肉，牛肉，小雞，姜，蔥，蒜，韭菜，紅棗，栗子，杏，桃，鳳梨，山藥，蓮子，黑米，櫻桃，花生；

#### 2、陰虛體質：缺水，體型較瘦，火氣大，口乾舌燥

豬肉，雞肉，綠豆，冬瓜，藕，芝麻，大白菜，木耳，豆腐，西瓜，黃瓜，百合，山藥；

#### 氣虛體質：易疲倦，氣短，易出汗

黃豆，香菇，紅棗，桂圓，蜂蜜，雞肉，牛肉，櫻桃，葡萄，人參，山藥，黃芪；

#### 4、痰濕體質：“光彩照人”，肚大腰圓，四肢沉重

冬瓜，荷葉，山楂，赤小豆，白蘿蔔，荸薺，紫菜，海蜇，洋蔥，薏米，蠶豆，扁豆，枇杷，四神湯（蓮子，芡實，薏米，陳皮）；

#### 5、血淤體質：易長斑，舌下靜脈粗紫

山楂，醋，玫瑰花，金橘，木瓜，黑豆，油菜；

#### 6、濕熱體質：易長痘，口舌生瘡，口臭

赤小豆，綠豆，芹菜，黃瓜，蓮藕，薏米，冬瓜，絲瓜，葫蘆瓜，黃瓜，苦瓜，西瓜，白菜，空心菜；

#### 7、氣鬱體質：鬱悶，不愛說話

檸檬，陳皮，菊花，海帶，黃花菜，山楂，玫瑰花；運動；

#### 8、過敏體質：打噴嚏，流眼淚，拉肚子

可吃燕麥，紅棗，糯米，黃芪，白朮，山藥，防風，太子參；少吃蕎麥，蠶豆，扁豆，牛肉，鯉魚，蝦，蟹，茄子，酒，辣椒，咖啡等。

### 簡易食譜示範一

\*薏米150g，綠豆50g，地瓜1條，浸泡4小時，煮爛；

\*五穀米150g，牛蒡1/4條，香菇4朵，木耳2朵，高麗菜絲，胡蘿蔔絲各15g，玉米粒30g，將五穀米泡軟（4小時），牛蒡去皮切絲與五穀米一起蒸熟，香菇，木耳泡軟切絲，炒熟，加入牛蒡五穀飯略炒；

\*麵線150g，胡蘿蔔，高麗菜，小黃瓜切絲（各15g），將麵線煮熟，加醬油，麻油，鹽，醋調味；

\*生菜沙拉-紅椒，黃椒，苜蓿芽，碗豆苗，胡蘿蔔絲，萍果半棵切丁，奇異果1棵切丁，撒上碎腰果或核桃，淋上沙拉醬；沙拉醬-橄欖油2湯匙，檸檬1湯匙，松子泥（20粒打碎），鹽1小匙，寡糖（或 Stevia or Agave）1湯匙。

\*海帶芽2g，豆腐皮1/2片，金針菇30g，芹菜末1小匙，將海帶芽泡水10分鐘，豆腐皮切絲與金針菇川燙過，撈起瀝乾水分，用麻油，醬油鹽，涼拌，再將芹菜末撒上。

# 热爱家庭 热爱生命

陈张丽洁师母

每当回首在福遍中国教会服侍的这八年，心中就充满了感恩。时间过的真快，不知不觉中，我和陈牧师的婚姻已经要进入第十五年了，我自己也跨进了不惑之年。回想当初我们从神学院毕业来到休士顿福遍中国教会牧会的时候，我的老大只有三岁，老二六个月还抱在怀里，如今我的大女儿已经要进入青春期的阶段，二女儿也已经小学三年级了。回顾这所有的日子，只有两个字“感恩”。感谢神对我们的爱，在过去所走过的日子中神的搀扶和带领。

我和陈牧师是两个性格完全不同的人。因着神的爱，我们两个可以结成夫妻。本以为两个人都是基督徒，婚姻应该是幸福美满的，可是在婚姻的头几年，确是乌云密布，雷雨交加。于是我们两个学习了很多关于婚姻方面的课程，也参加了一些婚姻补习班，学习怎样做一个合神心意的丈夫和妻子，还有父亲和母亲。慢慢的在学习的过程中，我们看到了神的呼召和带领，要在家庭婚姻上帮助有需要的人。

今年六月我们带领教会的短宣队，去中国大陆做夫妻恩爱营，帮助当地的一些传道人的婚姻，当时有一个弟兄对我说，我们在休士顿当地的社区里其实有很多的需要，我们应该走出教会的围墙，到社区了去帮助更多在婚姻家庭方面有需要的人。我听了很感动，我在神面前说我愿意回应神的呼召，做这个事工。于是回到美国以后我放下了我的工作，着手开始做。有一天，光盐社的一个姐妹打电话给我，问我可不可以帮忙一些癌友在婚姻上遇到的问题，我说我很愿意。于是光盐社的这个家庭关怀事工就这样开始了。神真的是伟大其妙的神，对吗？

光盐社的婚姻家庭关怀事工是面对社区里所有有需要的个人和家庭，如果你有这方面的需要，你随时可以到光盐社的关怀中心来找我，如果我不在，你可以留下你的电话，我会打回给你。我们这个事工的整个团队，都愿意来帮助大家。我们有一对一的协谈，也有集体形式的夫妻恩爱营，都欢迎大家来参加。我们还有每两个月一次的讲座，具体的内容和地点会在通讯里通知大家，也欢迎大家登陆光盐社的网站，寻找相关的信息。

在这里祝福大家身体健康，合家快乐。圣经上说：喜乐的心乃是良药，忧伤的灵使骨枯干。愿大家都有一颗喜乐的心，也有健康的身体，万一有什么不愉快千万不要憋在心里，欢迎到光盐社的家庭关怀中心来寻求帮助，我们很愿意和大家一同成长。

光鹽社癌友關懷網9月份專題講座

## 認識維他命補充劑對身體的益處與危險

楊培英 博士，副教授

MD Anderson Cancer Center 整合醫療部

光鹽社癌友關懷網9月份專題講座，再次邀請了 M D Anderson 癌症中心，整合醫學部門助理教授楊培英博士來到華人社區。楊博士將介紹維他命補充劑對身體的益處與危險。

楊博士獲得北京中醫藥大學藥劑科學士和碩士學位。來美後，先後在肯他基大學藥學院藥學系進修一年半，之後進入緬因州大學，獲得營養學博士學位。1998年加入 M D Anderson 癌症中心試驗治療部門 (Department of Experimental Therapeutics) 服務。過去十年學術著作已超過60篇。2004年起，楊博士積極參與 M D Anderson 癌症中心，與上海復旦大學癌症醫院聯手進行的幾項大型研究計畫。2004年以來，楊博士獲得國家癌症中心和 Andel Gabrielle Foundation 計劃補助款，專門研究魚肝油中 Om 的 omega-3 fatty acids 在肺癌和淋巴癌的抗癌和預防化療的效果。楊博士也積極研究自然產物如華蟾素 (Huachansu) 對胰臟和肝癌細胞的增殖，和其他自然產物，如 Oleander Extract (夾竹桃提取物) 對黑色素癌和胰腺癌的影響，Zyflamend 和 Sweet Gum 對前列腺癌的影響。

在此次演講中，楊博士除了介紹大家認識認識維他命補充劑對身體的益處與危險以外，她也會與大家分享她在營養補充劑如魚肝油，flaxseed, 黃豆和維他命 D 與乳癌的關聯。楊培英博士百忙中來到華人社區，機會難得，請勿錯過，費用免費，無需事先報名，會後備有茶點招待並免費贈送休士頓癌症資源手冊和光鹽社2011年刊。

時間：9月3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 77036

(中華文化服務中心斜對面)

聯絡電話：[713-988-4724](tel:713-988-4724), 281-799-7574

# 人生轉捩點

音樂見證會



特別來賓  
王見王

**王文祥** (豪門世家第二代)  
他的爸爸是台塑集團董事長王永慶先生，一路順遂的人生，走到四十歲那年，卻突然面臨罹患鼻咽癌的打擊...

**王芷蕾** (金鐘獎歌后)  
王芷蕾在事業如日中天之際，甘願為愛遠嫁美國。然而在美期間曾面臨生命中的低谷，此時，信仰成為她最大的力量...

## GOOD TV 真情之夜 免費參加 · 請早入場 · 坐滿為止

時間: 9/16/2011(週五)7:30PM  
地點: 曉士頓中國教會  
10305 S. Main St.,  
Houston, TX 77025  
Tel: 713-663-7550

主辦單位: 北美好消息衛星電視台、好消息休士頓委員會、  
休士頓基督教華人牧牧同工團契  
協辦單位: 福音證主協會、光鹽社

時間: 9/17/2011(週六)7:30PM  
地點: Edward Nash Theater,  
Raritan Valley Community College  
118 Lamington Road,  
Branchburg, NJ 08876

Tel: 908-998-1493(NJ) 909-594-5599(LA)  
[www.danjchurch.net](http://www.danjchurch.net)

主辦單位: 北美好消息衛星電視台、大新澤西教會網絡



北美好消息衛星電視台  
GOOD TV USA Ministries

20290 Carrey Road, Walnut, CA 91789 Tel: 909-594-5599  
E-mail: [info@goodtvusa.tv](mailto:info@goodtvusa.tv) [www.goodtvusa.tv](http://www.goodtvusa.tv)

**光盐社健康蔬菜园地** 已有八十多位会员加入，目前已售出过的菜有：蕃茄，青葱，地瓜葉，空心菜，油菜，小白菜，小蘿菠葉 (radish)，葫蘆瓜，冬瓜，苦瓜，茄子，青椒，秋葵 (okra)，江豆，韭菜，甜菜，辣椒，莧菜。这里也特别感谢所有为蔬菜园地帮忙的义工，谢谢你们的辛劳，才能让大大家吃到新鲜无农药的健康蔬菜。如果您对园艺感兴趣，愿意加入义工行列，或者您希望我们种哪种菜，有什么建议，欢迎与我们联系。如欲加入会员请电办公室713-988-4724 索取会员表格。填写寄回光盐社办公室。无会员费。



# 光鹽家訊

晓士顿中国教会青少年夏令营的六位中学生在David Carter 牧师的带领下，与光盐社一起，举办为期三天的社区关怀实践。让青少年有机会服务社区，把神的爱带给需要的人特别是有特殊需要的人。八月十七日，光盐社理事，癌友关怀网负责人邓福真来到晓士顿中国教会，为青少年介绍光盐社癌友关怀网的事工，然后六位青少年分为两组和光盐社同工一起分别去光盐社办公室和Methodist Hospital 探访癌友，并为癌友送上他们自己精心设计制作卡片。八月十八日，光盐社总干事孙红滨来到晓士顿中国教会，为青少年介绍光盐社年长者关怀事工，然后六位青少年和光盐社同工一起去Westwood nursing home探访，他们在David Carter 牧师的带领下表演了精彩节目，带领大家一起做游戏，让长辈们开心度过一个愉快的下午。



八月二十日，光盐社与美国亚裔防癌协会，希望诊所等组织在恒丰银行联合主办了与癌症预防和治疗有关的医疗资讯及服务培训营。邓福真主持此次培训营。MD Anderson Cancer Center, Harris County Hospital District, Memorial Hermann Hospital and Gateway to Care 的代表都带来很多最新的资讯。35位与会的癌友，关怀者，health workers, volunteers, navigators, community leaders 都获益匪浅。光盐社邓福真，林丽媛，孙红滨和多位癌友，家属，义工参加了培训。



八月六日和十三日，光盐社在Susan G. Komen, Houston 的资助下与华夏中文学校，Katy 地区女童军分别在中国城和Katy 联合举办两场针对年青女性的乳癌预防及早期检测宣导讲座。由岑瀑涛医生和邓福真博士分别从医生和乳癌健存者的角度为与会的年青朋友做了分享。光盐社在现场发送了乳癌预防及早期检测宣导资料，自我检查指导，使与会的年轻女性了解了乳癌预防及早期检测的重要性的方法。



七月二十一日，光盐社理事林婉真物理治疗师带领福遍中国教会的青少年，利用暑假的空档与光盐社义工然一起去Westwood nursing home探访，并表演了精彩节目，有古筝，钢琴，大提琴，舞蹈。林婉真物理治疗师带领大家一起做健身运动。场面温馨热闹，长辈们



七月二十三日，光盐社得到The Rose Clinic的赞助支持，在西区中国教会为三十多位无医疗保险的妇女举办了免费乳房摄影。还有名额，低收入无医疗保险的妇女，请向光盐社报名。



8/19一個美麗的星期五，因應曉士頓中國教會青少年傳道David Carter的邀請，光鹽社特殊需要家庭關懷中心手鐘隊的小朋友來到HCC與青少年度過一個開心的下午。活動一開始，關懷中心會長Linda先為HCC青少年介紹關懷中心的宗旨及見證影片，並解釋何謂“自閉症”。接著我們與HCC青少年一起共進午餐，為感謝他們的接待，手鐘隊演奏了三首優美的曲子，我們獲得HCC青少年熱烈的掌聲。演奏完畢後，我們與HCC青少年進行一連串的遊戲活動，有“八爪魚”，大風吹，人體鎖鏈和氣球接力等遊戲，青少年之間的互動非常熱烈，其間歡笑聲充滿整個會場。在“我想瞭解你”的活動中，我們讓兩個群體的青少年透過交談和分享對彼此有更多的認識，我們輪流換著座椅，不停地發問，每個人都交了好多新朋友呢！



關懷中心的家長們非常感謝David Carter傳道安排此次的活動，讓我們有特殊需要的青少年也有機會與同齡的孩子互動交流，藉此也幫助青少年學習接納他人並尊重生命。整個活動在3:00pm結束，手鐘隊的小朋友開心卻又不捨地離開，謝謝Carter傳道及HCC 青少年的接待，我們下次再見！

(刘茹)



光鹽社 (Light and Salt Association)  
([www.lightsalt.org](http://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!



你們是世上的鹽；鹽若失了味，怎能叫他再鹹呢？以後無用，不過丟掉在外面，被人踐踏了。

你們是世上的光；城造在山上，是不能隱藏的。人點燈，不放在斗底下，是以放在燈臺上，就照亮一家的人。

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 5:13-16

辦公室電話和地址如下：

Phone: 713-988-4724 Website: [www.light-salt.org](http://www.light-salt.org)

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

E-mail: [lsahouston@gmail.com](mailto:lsahouston@gmail.com)

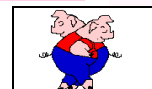
辦公時間: 上午9時至下午4時, 週一至週五,

光鹽社西北辦事處:

地址: 13130 Perry Road Houston, TX 77070

電話: (281) 506-0229

## 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](http://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