



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：

凝視死亡的毒鈎	2
9月6日健康日	5
抓住癌症治療的關鍵	6
活動花絮	7

光鹽社社區服務項目 與健康有約/清新戒菸班

時間：9/27, 10/4, 10/11, 10/18
週六，下午14:00-16:00

曹有餘醫師主講。本課程免費，需事先報名繳交\$25保證金，參與完成四堂課後退回。報名電話：713-988-4724

光鹽社社區健康講座 水資源安全衛生

時間：9月6日/週六，
下午1:00-3:00

講者：Brenda Templeton，
錢琴博士(Lamar大學)
地點：華人聖經教會

光鹽社乳癌互助小組 用中醫增強免疫系統

時間：2014年9月13日週六
下午14:00-16:00

講員：劉清川 中醫師
地點：光鹽社辦公室

光鹽社特殊關懷活動

特殊關懷中心月會：父母座談會

內容：讓每個家庭彼此認識、和別人
分享自己的經驗或需要。

日期：9月20日/週六：
11:30am~2:00 pm

光鹽社與華美銀行合辦 金融諮詢中心

時間：每週四，上午11:00-13:00

內容：專業經理解答金融相關問題，
銀行各類帳戶，個人理財，房
屋貸款，保險，中小企業貸款
等均有專人諮詢。

地點：光鹽社辦公室

報名：713-988-4724 (需預先報名)

光鹽社西北辦事處 3C產品對視力影響

時間：9月27日/週六，
下午14:00-16:00

講者：陳卓醫師
地點：西北華人浸信會
13130 Perry Road Houston, TX 77070

光鹽社廣播網節目預告



9月份節目表：(ITV 55.5)

主持人孫威令、孫明美

時間：每月第一及第三個週二

晚間7:30~8:30

9/2 全僑健康日

孫秀蕊女士, 趙婉兒女士

9/16 漫談過敏

姚聖坤醫師

心靈加油站 (AM 1050) 主持人李論

時間：每週一上午 9:30-10:00

9/1 人與人之間

9/8 人與神之間

9/15 生命真諦

9/22 信主見證特輯1

9/29 信主見證特輯2

粵語飛揚 (AM1320) 或

<http://fly1320.webnode.com/>收聽

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	張大倫
理事長	潘敏		
副理事長	孫威令		
理事會秘書	韓 雯		
理事會財務	遲友鳳		
理事	鄧福真	韓 雯	冷國聰
	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	劉如	胡兆祖
	林莉婷	何淑坤	
癌友關懷	鄧福真	劉如	林佐成
	廖喜梅	韓雯	錢正民
	黃玉玲	楊姝	唐萬千
	黃惠蘭	盧麗民	劉綱英
	李筱梅		
福音廣播	戴秋月	李論	戴禮約
	江桂芝	孫威令	唐萬千
	冷國聰		
特殊關懷	遲友鳳	侯振蕙	陳卓瑋
	李輝	孫明美	戴麗娟
	曹松	彭灼西	曹王誌
	何淑坤		
粵語飛揚	岑振強	林爾玫	方方
年長關懷	阮麗玲	陳邱梅	
西北辦事處	余南燕	甘玫	
財務委員會	遲友鳳	黃玉玲	
審計委員會	江桂芝	孫威令	
資源開發委員會	鄧福真	侯秀宜	
	劉會緣	李筱梅	
法律顧問	歐陽婉貞		

凝視死亡的毒鉤

楊姝

這個週末，注定所思所想離不開死亡二字。既然甩不開，不如盡情思索。

幾天前開始憧憬今年的春假該帶兒子去哪裡旅遊，不料週五突然傳來消息：先生的姑媽 Sue 去世了，葬禮安排在周日。雖然我與她從未謀面，可為著先生的緣故也還是要出席。心裡有點小嘀咕，整個出遊計劃被打亂了。

誰又曾想，當天，美國時間 3 月 7 日的晚上，聽到馬航失蹤的消息。後來學到新名詞，叫做 " 失聯 "。於是，我們的旅遊泡湯還算什麼呢？心裡塞進了一架飛機，想著那 239 個生命，和與他們相關的千百個家庭。收拾行李的時候，想到他們也曾歡歡喜喜打點行裝，歸家的心雀躍著，給親人的禮物一件件地擺放著，想像著他們收到禮物時的興奮.....可是，有些行李也許就到不了終點站了；有些旅行，出發了，就沒有回程了。

葬禮舉行的地方是在德州一個叫 Athens 的小城。一路下著小雨，天灰灰的，配合著我思忖死亡這件事。雖是三月，春，似乎還有些遠。灰色天空成為畫布，每一棵光禿禿的樹，都像是存在於一幅水墨畫中。樹，有屬於它們的輪迴。眼見著冬天的蕭瑟枯萎，你不會絕望，因為心裡已經開始盼望春天。春天的嫩芽，春天的馨香，春天的多彩，春天的撩人，春天——只這兩個字就給人勃勃的生機與動力.....而，人呢？當一眼望到生命的盡頭，有多少人心裡能夠升起盼望？因為完全不知道可以盼望什麼。死亡，似淵，似牆，似黑夜叢林，深不可測，漆黑陰森，裹夾著人類最極致的恐懼，將一切溫暖美好全然阻絕。只因為，不知道深淵的那頭、牆的

那面，等待人類的是什麼。是天堂？是地獄？是虛無？是輪迴？枯樹會逢春，大地會回暖，人，消失在這世界，之後，怎樣呢？到底會怎樣呢？

胡思亂想間，也不停地看著中外網站微博微信，期盼奇蹟出現。" 無法肯定、疑似、可能..... " 最終對先進的科技表示失望，人類是多麼有限啊。到了安放 Sue 遺體的殯儀館，收拾自己的情緒，並在進門前叮囑兒子不要笑，不然人家會覺得我們不尊重去世的人。可一進門，竟被眾多微笑的臉龐環繞。大廳裡放著輕柔舒緩的音樂，乳白色的靈柩擺放在最前方，鑲嵌著粉紅粉藍的花。邊上放著幻燈片，是 Sue 從小到大再到老的照片，七十歲的老人了，自然有很多的印跡。親友們四處隨意走動，聊天，不時看看靈柩裡的 Sue，又或轉頭看牆上放映的照片，老人們對年輕一點的講著照片裡的故事，說著有關她的趣事，有時眼裡有些淚花，卻也擋不住隨即而至的笑容.....沒有悲愴的音樂，沒有撕心裂肺的哭聲，這裡，是將要舉行葬禮嗎？

忍不住問先生這個問題，" 他們，愛她嗎？真的在乎她嗎？怎麼眼淚那麼少？ " 先生拍拍我肩，俯身對我耳語，" 小鎮上的人幾乎都是基督徒，都深信虔誠的 Sue 去了天堂，所以不為死去的她悲傷。眼淚還是會有，那是為活著的親人將要承受的思念。不過，有一天在天堂還會相見，這讓暫時的分別還可以忍受。 " 他的聲音輕柔，篤定。原來，幾代傳承的信仰，在他們心裡栽種了盼望，枯樹會逢春的盼望，天堂再相見的盼望。於是，望著靈柩裡的故人，充滿於心的是溫馨回憶和美好期盼；絕望恐懼，都退後了，沒有空間了。

週日正式的葬禮上，一樣的寧靜，有間或的抽泣，有寬慰的擁抱。哀傷漂浮在空氣裡，只是淺淺的，不讓人覺得恐怖，亦非無法承受、無法喘息。我小時候對死亡的恐懼直接來自外婆的葬禮。此起彼伏的哀嚎聲，棺木將要被推進火爐的瞬間親人不顧一切撲上去往回拖的情景，讓我對死亡有了唯一的認知：一個人死了就是全家人的天塌了。那種絕望悲痛真是幼小的心無法承受的重。

教堂裡的儀式結束後，大家都去墓地送別。果真如先生所介紹的，眾親友的車隊緩慢而行，全部亮著車燈，而對面駛來的車輛，無論是大卡車還是小轎車，都自動停了下來。其實反方向駛過的我們根本影響不到他們，但他們願意，將這一小段時間，默默獻給一個不相識的死者。我的心暖暖地晃動了幾下。對逝去的生命都這樣尊重，這個國家的人民有著基本的幸福。先生說，再早些年，車上的人會走下來，對出殯的車隊脫帽致意。我說，這樣已經很足夠了。說這話時，腦海裡是 Sue 漂亮的藍色洋裝，淡妝的安詳的臉，似乎含一絲微笑，兩手疊合，左手還戴著婚戒，一塊精緻的手錶鬆鬆斜在右手腕上——她，儼然就是要去赴一個約會，去見一個想念已久的友人……

住在酒店的晚上，夜裡不停醒來。每次都去抓來手機上網看新聞。接下來的夢裡也都是飛機、天空、大海。雖然我知道上帝給祂的兒女預備了天堂，恐懼焦慮還是有它們的地盤。"不知下落"這樣的字眼帶來的各種想像比死亡本身似乎更可怕。回家的路上，忽然停了先生正在播放的音樂，問他，"都 50 多個小時沒有消息了，大家都在祈禱他們平安歸來。可我覺得太渺茫，我，到底該怎麼為他們禱告呢？"未等他回答，Sue 的葬禮畫面兀自浮現。似乎有了一個答案：我要祈求那些揪著心的家

人們在絕望中找到真盼望；祈求他們在心愛之人可能已經離去的重擊之下反觀到生命的真意，不再去拼命抓取帶不走的榮華富貴，卻珍惜與身邊人共處的每一刻，在他們的生命裡認真留下愛、尊重、友善……

寫到這裡，看到微信裡的消息，一位朋友因病在芝加哥去世，3月8日凌晨2點。最後一次通話，她說想念 Houston，想來再相聚。可是，死亡就這樣不期而至，來不及說再見。我說了，這個週末，注定要思想死亡這件事。

生老病死，生老病死，誰都知道這是天命。如今看來，老，病，不是必然。因為有災禍奪取幼年的，也有怡然到老不經病患壽終正寢的。唯有死，對全世界人極其平等，必然中的必然。如此，對待這件事，豈不該比其它不一定會發生的事情有更多的探尋與了解？工作、婚姻、興趣愛好，生命中這些重要的組成沒有一樣不需要學習與準備。死亡，也應該作為一門課程，被研究，被思考，被討論。一味的諱莫如深、閉口不談，只會讓恐懼升級，不是嗎？那樣，便是在活著的時候就已經被死亡的毒鉤擊中了。當未知的面紗稍稍被掀起，對死亡的巨大恐懼會漸漸消退，就算不至於完全消失，起碼讓人有直視的勇氣。

關於死亡的言辭，最簡單明了、最安慰我心的還是在聖經裡。Sue 的葬禮更讓我瞥見真實的死亡裡，基督信仰帶來了平靜安穩與盼望。她的遺容，竟然沒有給我一絲冰冷的感覺。這些與我記憶中有關死亡的場景，截然不同。



聖經如此論及死亡："凡有血氣的就必一同死亡；世人必仍歸塵土。" "因為死是眾人的結局，活人也必將這事放在心上。" 如我們已經知道的，它告訴我們死亡是必然，但它也讓我們活著的時候就應該思想死亡。

基督信仰裡從不畏談死。因為耶穌的"死而復活"就是整個信仰的基石。歷史上從沒有人謙卑如耶穌那樣為眾人捨了命，又用他的復活直接打敗了死亡本身；從來也沒有人像耶穌那樣堅定地宣告他就是道路、真理、生命。既然他說："我就是復活，我就是生命！信我的人，雖然死了，也必復活。" 那麼，死亡，就不再是故事的結束。

或許，越在接近死亡毒鉤的地方，我們越能看到信仰的需要。為了坦然無懼地活著，我們需要找到它、經歷它——那個除去黑暗驚恐，帶來自由、希望和愛的信仰。我深信，只有脫離死亡恐懼的生命之花，才更有可能擷取生的每一秒，恣意綻放，用它的美渲染整個世界。

感謝 Susan G. Komen Houston 的贊助，光鹽社得以提供關懷小組及各種服務，Komen Houston 致力於維護男性及女性的健康，提升民眾對乳癌的意識，同時協助地區組織提升改善醫療服務可近性，以幫助無法負擔乳癌治療費用的民眾。Susan G. Komen Houston 以每年的 Race for the Cure 活動聞名，今年將於 10 月 4 號舉辦。Race for the Cure 是休士頓最大型的賽跑活動及 Komen Houston 最大的募款活動，透過本活動募得的款項都會直接給各組織，比方說光鹽社。對 Komen 而言，每個人的參與都是非常重要的，和我們一起努力減少乳癌的發生及死亡率，現在就上 komen-houston.org。

建立一個隊伍、加入一個現有的隊伍，或是贊助任何一個隊伍。



光鹽社乳房攝影

為服務更多婦女朋友，光鹽社將於 9/6 及 10/25 舉辦免費及低價自費的乳房攝影檢查。

根據統計，乳癌是全世界女性最常見的癌症，世界一年約有 50 萬人死於乳癌。在歐美國家，平均每七個女性癌症患者中就有一位罹患乳癌。在美國華裔女性中，乳癌位居癌症死亡率的第三名。東方女性發現乳癌年齡多在 40-50 歲以上，西方女性多發生於 60 歲以上。藉著乳房攝影檢查，乳癌是比較容易早期發現的癌症。一般人當發現乳房有硬塊，往往羞於告人，又害怕切除乳房，而耽誤治癒機會。其實大部份的硬塊多是良性，而治療乳癌也不一定要失去整個乳房。近年的臨床治療發現：乳癌的十年存活率平均達百分之六十，第一期乳癌治療後的存活率達百分之八十，零期乳癌治療後的存活率更接近百分之百，因此早期發現及治療非常重要。

歡迎女性朋友們踴躍報名參加，(1). 免費資格: 40 歲~64 歲女性，低收入或沒收入，沒有金卡，3 年內未做過乳房攝影檢查者(2). Medicare、Medicaid 或醫療保險持有者，均可享受年度免費檢查(3). 不屬以上資格亦可自費 \$150 參加，不問收入。檢查當日提供免費乳房教育及營養諮詢，請至光鹽社 (9800 Town Park Dr #255, Houston, TX 77036) 報名填表，詳情請洽: [713-988-4724](tel:713-988-4724)。

Thanks to funding from Susan G. Komen Houston, Light & Salt is able to provide support groups and services to its community and the Houston area. Komen Houston is an organization dedicated to the wellness of women and men, offering breast cancer awareness education while also funding local service providers to help improve the accessibility of healthcare to those who may not otherwise be able to afford breast cancer treatment. Susan G. Komen Houston is well known for its annual Race for the Cure, which will take place this year on October 4th. Komen Houston Race for the Cure is the largest footrace in Houston and Komen Houston's largest fundraiser. The money raised through this event each year is given directly to grantees, such as Salt & Light. Race participation and involvement is crucial to the organization, and to reducing the number of cases of and deaths due to breast cancer. Create a team, join an existing one or donate to a team now at komen-houston.org.

光鹽社於 9 月 6 日舉辦「健康日」

光鹽社與華人聖經教會籌備多時的「健康日」，訂 9 月 6 日（週六）上午 10 時舉行，地點在華人聖經教會（地址：6025 Sovereign Dr, Houston, TX 77036），屆時將提供社區各界人士免費醫療諮詢、營養諮詢、健康篩檢、流感疫苗注射及專題講座服務。

健康日提供一般醫療健康諮詢及營養諮詢。參與健康諮詢的醫師包括：內科曹有餘、趙耿偉，眼科陳卓，心臟科豐建偉，腎臟科謝春醫師，中醫科楊曉娜等醫師及藥劑師陳麗如。營養諮詢由張慶怡營養師提供諮詢服務。除了健康營養諮詢外，健康日亦安排健康專題講座，12:00 由楊偉民醫師講肝臟保健，13:00 由錢琴博士分析水質安全以及休士頓公共工程部門水資源教育中心的 Brenda Templeton 談休士頓水資源。

此外，健康日設有護理站，免費替民眾檢驗：血糖、血壓、身體脂肪等，當日更安排免費流感疫苗注射及膽固醇測量，另有乳癌篩檢及子宮頸抹片檢查登記，乳癌篩檢及子宮頸抹片檢查請事先到光鹽社辦公室登記報名，子宮頸抹片檢查日期非當日，報名後會再另行通知檢查日期。

同時，光鹽社也與 Walgreen 及華美銀行合作，將在當日擺攤提供各項諮詢服務，這項健康日活動免費參加，藉此宣導社區人士注意自我健康維護及早期篩檢的重要性。大多數服務項目皆採用現場掛號登記方式，掛滿為止。華人聖經教會地址：6025 Sovereign Dr., Houston, TX 77036。其他相關詢問請電洽光鹽社(713) 988-4724。

健康日講座：飲用水的品質與衛生

水是構成人體的重要成份，如血液、淋巴液，以及身體的分泌物都與水有關。水約佔成人體重的 60-70%，血液中含水量達百分之 90%，我們進食的吞嚥、消化、運送養份、以至排泄廢物，各個環節都要有水的幫助，才能順利進行。水也能潤滑關節、防止眼珠過乾、幫助消化、調節體溫，多喝水可降低尿酸，預防痛風發生，和避免尿路結石。

水對人體這麼重要，但是目前污染嚴重，水質越來越差，到底該如何才能喝到安心又健康的好水呢？目前市面上販賣各種水，如：礦泉水、純淨水、弱鹼水、富氧水、離子等，還有各式淨水器，如何分辨各種水的好與壞，如何喝水才能達到最好的效果？欲進一步知道這方面訊息，歡迎來參加光鹽社 9 月 6 日在華人聖經教會舉辦的「飲用水的品質與衛生專題講座」。

當日，有兩位專家主講，第一位是 Brenda Templeton 女士，介紹休士頓的飲水來源和處理過程。Templeton 女士目前在休士頓公共工程部門水資源教育中心服務。另一位講員是錢琴博士，主講美國飲用水的標準，營養成分，品質與衛生，水和健康的關係，飲用水、純淨水和礦泉水對身體的影響。淨水器的種類及工作原理。錢琴博士畢業於中國南京大學地質系，獲得美國明尼蘇達大學土木工程碩士和博士學位。目前是 Lamar 大學土木工程學系副教授。對水質污染和各種水質來源如湖水、河水和地下水有專門研究。喜歡釣魚的朋友還可以來瞭解附近湖水水質對你釣的魚的影響。

講座免費，無需報名，歡迎踴躍參加。

時間：9 月 6 日下午一點至三點

地點：華人聖經教會

抓住癌症治療的關鍵，站在癌症治療的前沿

董敏

八月十六日下午四點，達拉斯光鹽救助社第四次癌症講座在灣坡教會社區中心舉行。五十位聽眾聆聽了李志勇博士醫師的寶貴報告。包括許多患者和患者親屬。在袁石牧師帶領大家祈禱，社長介紹了救助社宗旨後，李志勇醫師作了《癌症的個性化治療——戰勝癌症之路》的一小時報告。



他說，1971年美國通過六個法案，向癌症宣戰。並投鉅資成立了美國腫瘤研究所。民間還有260個研究所。四十餘年來總花費超過一萬億美元。但最初幾十年癌症並沒有得到控制。直到2000至2013年，花費20多億美元，基因研究成功了。這相當於癌症治療實現了阿波羅登月計畫，具有劃時代的偉大意義。在白宮舉行了剪綵。

下步是實現癌症治療的火星計畫——研究腫瘤的基因圖譜。2001年最難的腦癌率先得到突破。到2008年已有5000圖譜。2013年已有227億，包括肺病不同階段的基因突變。這使癌症治療有了革命性的突飛猛進。原來乳腺癌特別容易轉移，現在有了基因突變研究成果，變成最簡單治療。某乳腺癌用藥，如不檢測基因突變而泛泛用之療效只有10—15%；而經過基因檢測有的放矢用藥療效高達80—90%。兩種用於肺癌的藥其中之一今年五月一日才批准。通過基因檢測採用基因治療療效很高，副作用小。確定突變

基因後黑色素瘤已可預防。基因治療研究也推動了免疫治療的發展。免疫治療有了第一種疫苗用於前列腺癌。基因治療研究使醫藥工業日新月異。美國四大製藥公司都在研究治癌新藥。治病新藥五彩紛呈。肺癌、腎癌、黑色素瘤、白血病新藥，估計明年可批准。曙光就在前頭。預計未來五年到十年，通過基因檢測確定基因突變位點進行個性化基因治療，將使癌症成為糖尿病一樣的慢性病。

接著一個小時，許多癌症患者和家屬，包括國內各地患者的親屬，分別提出不同的

病情檢測報告和問題，李醫生針對性地分別作了解答。大家感到如久旱逢雨，十分感動。大家一致認為，李醫生真正抓住了癌症治療的要害，站到了癌症治療的前沿。當天有多位患者向李醫生診所預約就診。八十一歲、八十八歲、八十七歲幾位老人齊聲讚講座太好了。



活 動 花 絮

透過Ms. Melody Lin專業的分享和活動練習，參加的父母學習到以健康的生活態度來面對生活壓力。



營養課程 - Food Demonstration



活動筋骨也是減壓的方式!!



與Texas A&M Agrilife Extension合作之營養教育課程



與華美銀行合辦金融中心，八月份舉辦兩次金融講座，得到民眾熱烈迴響!!





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：

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 1320)

3. 光鹽健康園地

- **ITV 55.5** (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