



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



光鹽社癌友關懷網活動預告

乳癌和胰臟癌 治療最新進展

洪明奇醫師

德州大學安德森癌症中心基礎科學研究副校長兼分子細胞腫瘤學系主任, 中央研究院院士

時間：1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

光鹽社西北辦事處活動預告

"健康飲食，健康生活" 以及營養諮詢

李晓芸營養師

時間：1月19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
電話：(281) 506-0229

目錄:

活動預告	1
服務成果	2
眼科疾病	3
中醫哲學與簡易療法	4
苦難中的陪伴者	5
癌細胞喜歡糖份嗎?	6
光鹽家訊	7

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

總幹事 孫紅濱

行政主任 林麗媛

行政助理 陳邱梅 劉如 胡兆祖

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

福音廣播 戴秋月 李論 戴禮約
江桂芝 孫威令 唐萬千
冷國聰 鄧明雅

特殊關懷 遲友鳳 林月芬 朱艷
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 甘梅

財務委員會 遲友鳳 黃玉玲

審計委員會 江桂芝 孫威令

法律顧問 沈彥偉 歐陽婉貞
Mathew Warren

光鹽社廣播網

心靈加油站 (AM 1320)

每週一，上午 9:30-10:00

主持人：李論

1月7日 旧事已過一切皆新

1月14日 神的羔羊

1月21日 中國的基督教名人

1月28日 上帝所喜悅的心

粵語飛揚 (AM1320)

每週一至五，下午 3:30-4:00 pm (<http://fly1320.webnode.com/>)



光鹽健康園地 1月份節目表 主持人: 孫威令, 孫明美 ITV55.5 8-9pm

1月8日 胃癌 — 張學鈞醫師

1月22日 癌友分享

光鹽社是政府註冊的 501 (c) (3) 非營利組織，其宗旨是結合休士頓華人社區的人力與資源，關懷並照顧休士頓地區需要幫助的人。自 1997 年成立以來，光鹽社推動的活動有：父親節嘉年華會、老人公寓探訪、捐文具給貧苦學童、冬衣捐助、賑災、華人廣播網「心靈加油站」。2001 年成立癌友關懷網幫助華人癌友並提供癌症教育，倡導早期篩檢的重要性。2007 年成立了休士頓地區第一個華人乳癌互助小組，藉以服務華人乳癌病友、家屬和想認識乳癌的華裔婦女。2008 年成立特殊需要關懷中心幫助有特殊需要的家庭。2009 年成立廣東話生活福音廣播節目-「粵語飛揚」。2011 年成立西北辦公室，服務西北華人社區。2012 年成立健康園地，倡導癌症預防與健康飲食。藉著您的鼓勵與贊助，光鹽社才能繼續提供免費服務給需要幫助的人。如您願意捐獻支持光鹽社服務項目，捐款支票抬頭請寫：Light & Salt Association，捐贈收據可依法抵稅。支票請寄光鹽社辦公室 (9800 Town Park Drive, Suite # 255, Houston, TX 77036)。

光鹽社 2012 年 1 至 10 月服務成果 (226 義工, 11,343 時數)

光鹽社癌友關懷網	特殊需要關懷中心																																								
<ul style="list-style-type: none"> • 專題講座: 12 場 594 人次 • 一般互助小組: 5 場 123 人次 • 乳癌互助小組: 8 場 146 人次 • 社區健康宣導: 10 場 838 人次 • 關懷者訓練營: 5 場 158 人次 • 電話諮詢, email 及後續關懷: 1,531 人次 • 關懷探訪: 135 人次 • 免費中英文癌症資訊及書籍: 6,966 人次 • 交通接送: 246 人次 • 病患輔導及資源轉介: 338 人次 • 就醫翻譯: 160 人次 • 容光煥髮班: 13 人 • 營養諮詢: 95 人 • 篩檢: 乳房攝影 (78 人), B 型肝炎篩檢 (177 人), 聽力篩檢 (32 人) • 長輩探訪: 16 人次 • 網站, YouTube: 28,268 點閱 • 月訊: 10 期 Mail-1,877 人次, E-mail-7,540 人次 • 年刊: 1,500 本 • 編譯「乳房資源手冊」 250 本及活力計畫手冊 55 套 	<ul style="list-style-type: none"> • 關懷中心每月聚會 (包括家長和兒童): 平均每月 45 人 • 安排有關特殊需要的專題講: 6 場 159 人 • 對有特殊需要的家庭和個人提供關懷和幫助: 3 次 78 人 • 組織特殊需要的家庭和個人積極參與社區活動: 8 場 285 人次 • 音樂教室: <ul style="list-style-type: none"> 手鈴樂隊表演 5 場 80 人次 音樂教室練習 8 場 85 人次 跳舞練習 1 次 12 人次 • 手工及烹飪課: 8 次 161 人次 • 家長開會: 6 次 171 人次 • 網站 (www.lightsaltsucc.org) 5,286 點閱; 編譯「資源手冊」800 本 																																								
<h3>光鹽社廣播節目-心靈加油站</h3>	<h3>光鹽社廣播節目-粵語飛揚</h3>																																								
	<p>廣東話廣播節目 (星期一至星期五, 下午三點到三半點, AM 1320)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 新聞摘要: 包括美國及國際新聞。 • 金玉良言: 用聖經金句, 套用在日常生活中。 • 星期一-聖經故事: 由陳積勳, 林爾攻, 黃靜音主持。 • 星期二-耶穌與你: 由陳永明教授主持 • 星期三-生活小常識 週末好去處 • 星期四-人與人之間: 由梁兆山及林爾攻主持。 • 星期五-文化點滴 讀書樂 (鄧師母介紹好書) <p>“粵語飛揚”網站: http://fly1320.webnode.com</p> <p>在 2009 年六月份, 本台節目已經實現網上重溫, 故此, 我們的對象已跨越曉士頓地區, 我們的聽眾已遠達中國, 香港, 台灣, 澳洲, 法國, 英國, 馬來西亞, 星加坡, 捷克, 美國各州。2012 年 1 月至 11 月份上網獨立入次超過 17,176 人, 上網次數共 34,812 次, 節目點擊率超過 1,433,000 次, mp3 下載則超過 132,941 次。</p>																																								
<p>訪談見証系列 (41 集): (星期一, 上午九點半到十點, AM 1050)</p> <table border="0"> <tr> <td>董牧師談中外信仰</td> <td>臺灣名模韓黛嘉訪談 幸福的母親</td> </tr> <tr> <td>基督教的世界觀</td> <td>阿芳姐妹在歌聲中頌讚主</td> </tr> <tr> <td>史耶西牧師 東方之路</td> <td>天堂是如此真實</td> </tr> <tr> <td>情人節專題: 愛的真諦</td> <td>歡度新春, 福杯滿溢</td> </tr> <tr> <td>第二代移民信仰問題</td> <td>高牧師訪談 追隨主的服事</td> </tr> <tr> <td>高師母訪談 姐妹信仰方向</td> <td>禱告的大能</td> </tr> <tr> <td>陳師母訪談 以基督為主的婚姻</td> <td>冰冰姊妹回國宣講福音見證</td> </tr> <tr> <td>生命的更新 I</td> <td>Kevin 弟兄訪談 跌倒時遇見神</td> </tr> <tr> <td>生命的更新 II</td> <td>Nancy 姊妹 福音遍天下</td> </tr> <tr> <td>王雯雯姐妹探訪: 宗教藝術</td> <td>為未出世的寶物禱告</td> </tr> <tr> <td>科學與信仰</td> <td>超越時空的神言</td> </tr> <tr> <td>福音在中國</td> <td>轉角處遇見神-郝弟兄歸主見證</td> </tr> <tr> <td>口舌的智慧</td> <td>兩代人的信仰</td> </tr> <tr> <td>基督徒華商會專訪</td> <td>深層的內在醫治</td> </tr> <tr> <td>婚姻里的愛之語</td> <td>帝花園里的小花</td> </tr> <tr> <td>給孩子最好的 10 件禮物</td> <td>孩童的愛之語</td> </tr> <tr> <td>特別的教養給特別的你</td> <td>獎勵與懲罰</td> </tr> <tr> <td>做合神心意的父母</td> <td>明白自己的在神園裡 ID</td> </tr> <tr> <td>與神同行同工</td> <td>領受更豐盛的生命</td> </tr> <tr> <td>天天用信心支取恩典</td> <td>成為合神心意神的兒女</td> </tr> </table>	董牧師談中外信仰	臺灣名模韓黛嘉訪談 幸福的母親	基督教的世界觀	阿芳姐妹在歌聲中頌讚主	史耶西牧師 東方之路	天堂是如此真實	情人節專題: 愛的真諦	歡度新春, 福杯滿溢	第二代移民信仰問題	高牧師訪談 追隨主的服事	高師母訪談 姐妹信仰方向	禱告的大能	陳師母訪談 以基督為主的婚姻	冰冰姊妹回國宣講福音見證	生命的更新 I	Kevin 弟兄訪談 跌倒時遇見神	生命的更新 II	Nancy 姊妹 福音遍天下	王雯雯姐妹探訪: 宗教藝術	為未出世的寶物禱告	科學與信仰	超越時空的神言	福音在中國	轉角處遇見神-郝弟兄歸主見證	口舌的智慧	兩代人的信仰	基督徒華商會專訪	深層的內在醫治	婚姻里的愛之語	帝花園里的小花	給孩子最好的 10 件禮物	孩童的愛之語	特別的教養給特別的你	獎勵與懲罰	做合神心意的父母	明白自己的在神園裡 ID	與神同行同工	領受更豐盛的生命	天天用信心支取恩典	成為合神心意神的兒女	<h3>光鹽健康園地節目表 (6 月開播) iTV55.5 8-9pm</h3>
董牧師談中外信仰	臺灣名模韓黛嘉訪談 幸福的母親																																								
基督教的世界觀	阿芳姐妹在歌聲中頌讚主																																								
史耶西牧師 東方之路	天堂是如此真實																																								
情人節專題: 愛的真諦	歡度新春, 福杯滿溢																																								
第二代移民信仰問題	高牧師訪談 追隨主的服事																																								
高師母訪談 姐妹信仰方向	禱告的大能																																								
陳師母訪談 以基督為主的婚姻	冰冰姊妹回國宣講福音見證																																								
生命的更新 I	Kevin 弟兄訪談 跌倒時遇見神																																								
生命的更新 II	Nancy 姊妹 福音遍天下																																								
王雯雯姐妹探訪: 宗教藝術	為未出世的寶物禱告																																								
科學與信仰	超越時空的神言																																								
福音在中國	轉角處遇見神-郝弟兄歸主見證																																								
口舌的智慧	兩代人的信仰																																								
基督徒華商會專訪	深層的內在醫治																																								
婚姻里的愛之語	帝花園里的小花																																								
給孩子最好的 10 件禮物	孩童的愛之語																																								
特別的教養給特別的你	獎勵與懲罰																																								
做合神心意的父母	明白自己的在神園裡 ID																																								
與神同行同工	領受更豐盛的生命																																								
天天用信心支取恩典	成為合神心意神的兒女																																								
	<p>光鹽健康園地- 陳康元醫師, 陳王琳博士, 鄧福真博士 強身免疫有妙方- 陳康元醫師 陳王琳博士 肺癌-廖仲星醫師 認識肺部疾病-趙之獄醫師 淋巴瘤-胡桂英醫師 肝移植手術--潘人榮醫師 肝膽相照話肝炎-陳正德醫師 乳癌-沈潔女士 認識大腸健康與病變-岑澤濤醫師 胰脏癌治療最新進展-洪明奇醫師 癌症的偵測與預防-陳康元醫師及王琳博士 癌友感恩分享 中醫哲學與簡易療法-梁慎平博士 歡樂聖誕</p>																																								
	<h3>其他社區關懷服務</h3> <p>1. 冬衣和舊書捐贈 2. 參與休士頓愛心組織募款為清寒小學生購買文具。</p>																																								

『中老年人常見眼科疾病』健康講座

余陳卓醫師主講 余南燕摘要

在感恩節前一個禮拜的星期六(11/17)下午,將近四十位的西北區的民眾們,來到光鹽社西北辦事處的講座場地,西北華人浸信會,來聆聽由陳卓醫師演講的『中老年人常見眼科疾病』健康講座。

陳卓醫生是美國休士頓貝勒醫學博士後,美國休士頓大學眼視光學博士,長期在美國醫學中心從事眼的發育以及眼科疾病臨床的研究,在國際眼科協會發表過許多傑出的論文以及獲得多項的專業獎項。無論是學術上以及臨床上豐富的知識和經驗,提供民眾最新的研究資訊以及正確的保護眼睛觀念。

眼睛是全身重多器官十分特殊的器官,80%的感知是通過眼睛獲得的,而且眼底是唯一能直接看到血管的部位,所以,眼睛也是了解全身狀況的一個重要窗口。同樣的,各種疾病如糖尿病,高血壓,高血脂,甲狀腺病變,煩躁焦慮,關節發炎均可引起眼睛的改變。當然,隨著年齡的增長,眼睛也會有一些生理性和病理性的改變,例如老花眼和老年行黃斑變性。

在美國的中老年華人常見的眼睛疾病有乾眼病,白內障,青光眼,老年性黃斑變型以及糖尿病引起的眼底改變。乾眼病依照病因不同,使用正確的人工淚液即可;也有處方藥可以達到治本的目的;補充魚油,也可以改善。白內障若導致視力在 20/40 以下,在美國,Medicare 是包含人工晶體更換的補助。青光眼的表現是眼睛周邊視野缺失;老年性黃斑變形早期會出現視物變形的症狀;高血壓則是會引起視力不穩定。美國眼科學會的宗旨,是推廣大眾能重視眼睛的健康,早期的診斷以及治療。而在美國,Medicare 和各種醫療保險每年都會包括一次眼科檢查,陳醫生提醒大家要好好利用這麼好的資源。

眼睛雖然常常被使用,可是一般民眾往往都忽略到保健它們。陳醫生一再強調,除了每年的身體健康檢查,也要幫每天辛苦工作的眼睛作個一年一度的健康檢查。有健康的眼睛,才能欣賞到上帝創造美好的世界。

在陳醫師精彩演講之後,還有簡單的眼科義診。與會大眾,不但得到眼睛方面的保健方法以及正確的新知,更免費讓陳醫師看診眼睛,度過了一個愉快的下午。

光鹽社西北辦事處除了每個月第三個禮拜六有健康講座

活動之外,每個星期二都有關懷互助小組活動!!每個星期二,大家都到光鹽社西北辦事處來做運動,玩遊戲,分享心情,讓身心靈都健康!!歡迎休士頓西北地區的朋友們加入我們!!除了活動外,我們還有服務癌友的項目,希望有需要的朋友,讓我們為你們服務!!光鹽社西北辦事處,位於西北華人浸信會裡,地址是 13130 Perry Road, Houston, TX 77070,電話:281-506-0229(Tue 10:00am-1:00pm)負責人是甘玫跟林惠美(Amy Huang)



冬衣捐助-基督徒光鹽社在華人社區發起一年一度冬令捐衣濟貧活動,至今已進入第 14 年,今年自 11 月初開始至 12 月初結束。在中華文化服務中心,曉士頓中國教會,西區中國教會,凱蒂中國教會,明湖中國會,福遍中國教會及中國城附近等地點幫助收集整卡車之衣物。來自華人家庭衣服,大多狀況良好,今年衣物再次用以幫助休士頓地區之慈善機構 - 希望之星(Star of Hope) 該機構位於休士頓醫學中心東側,專門幫助休士頓地區失業,無家可歸的成人與孩童,提供飲食,衣物,醫療並訓練謀生技能。除此之外也應本市“他是我鄰舍”慈善組織要求幫助貧困西裔勞工。

希望之星卡車於本月五日來到光鹽社辦公室前停車場。由賴瑞先生與光鹽社義工將收集之冬衣裝入卡車,以便送交需要冬衣之民眾。希望之星以及光鹽社共同向本市華人深表謝忱。



中醫哲學與簡易療法

梁慎平博士主講, 鄧福真摘要

11月3日光鹽社健康講座, 很難得邀請了華美中醫學院院長, 著名中醫師梁慎平博士來為大家講解中醫哲學與簡易療法。梁院長具有40年的中醫臨床, 教學和行政經驗, 經常受邀到世界各地演講, 他曾任德州針灸協會會長和理事。現任全美中醫華裔聯合會副主席和世界中醫聯合專家委員會副主席。

梁院長首先介紹中醫的陰陽五行的概念與大自然的緊密關係, 接著講解中醫看診基本原理及如何做簡易自我體質檢測。下列各種體質的特徵:

- ◆ 熱性體質: 心煩氣躁喜冷飲, 全身常熱亦怕熱, 面耳通紅喜冷飲, 舌偏紅且苔厚黃, 尿黃液少便乾秘, 口乾舌燥並苦臭;
- ◆ 寒性體質: 手腳冰冷, 怕冷惡風, 唇蒼臉白, 舌淡紅苔白滑, 尿多色淡, 腹瀉便稀, 神虛話少, 有氣無力, 喜熱飲, 惡飲水;
- ◆ 實性體質: 體強肌壯聲宏亮, 氣粗力足活動大, 大便秘結小便黃;
- ◆ 虛性體質-陽虛: 易倦, 乏力, 好睡, 怕冷, 臉色蒼白, 喜熱食, 陽痿早洩, 性慾減, 小便頻繁, 易腹瀉;
- ◆ 虛性體質-陰虛(陰血不足, 有熱象): 形消體瘦, 兩頰赤紅, 口乾舌燥, 頭昏眼花, 心煩氣燥, 失眠盜汗, 便乾尿黃, 舌紅苔白;
- ◆ 虛性體質-氣虛(陽氣不足, 無寒象): 臉白, 氣懶, 體倦, 無力, 氣短, 虛汗, 頭暈, 體弱。

針對上述不同體質的須要, 梁院長建議四種食療原則: 「熱者寒之, 寒者熱之, 虛者補之, 實者瀉之」。常用食藥材包括:

- ◆ 溫熱(針對寒性體質) - 紅豆, 南瓜, 金桔, 大蒜, 辣椒, 韭菜
- ◆ 寒涼性(針對熱性體質) - 白菜, 蘿蔔, 菠菜, 番茄, 綠茶, 竹筍, 冬瓜, 黃瓜, 木耳
- ◆ 寒涼性(針對實性體質) - 芹菜, 蘆筍, 西瓜, 蘆薈
- ◆ 溫陽(針對陽虛體質) - 冬蟲夏草, 韭菜子, 杜仲
- ◆ 滋陰(針對陰虛體質) - 百合, 白木耳, 麥冬, 黑芝麻
- ◆ 補血(針對血虛體質) - 當歸, 何首烏, 枸杞, 白芍
- ◆ 補氣(針對氣虛體質) - 人參, 黃耆, 黨參, 薏以仁, 大棗, 蓮子, 茯苓

癌的發生

此外梁院長也為大家介紹從中醫的觀點看癌症的發生。腫瘤屬於積聚癥瘕類疾病, 乃組織細胞異常增生, 產生的機制要是痰毒。痰毒為本、瘀滯是標惡性腫瘤有痰的特性, 隱微無形(癌前變) 或為隨氣升降、無處不到(癌的轉移播散)。形成因素為: 1) 內虛, 2) 失控與失調, 3) 血郁與七情不節, 和 4) 外邪和遺傳因素。

1) 內虛: 氣血不足、營養障礙是癌前變的重要因素, 臟腑氣血虧虛是癌變的根本。腎虛可致衛氣虛、真氣不足, 正氣虛則邪氣內乘, 免疫監視系統功能低下。先天性免疫缺陷、後天獲得性免疫缺乏削弱人體對異樣細胞和異常代謝的排斥抑制和消滅, 癌細胞因此發生。

2) 失控與失調: 每個細胞都有無限分裂增生的本性, 因此人體的調控系統主管節制, 癌的形成是整體失調而反應在局部。肝主疏泄、腎主封藏, 共同調控人體的生長發育和衰竟退, 肝腎不足或肝腎失調患者易誘發癌症。內分泌失調尤其是激素失調對惡性腫瘤的形成有很大意義

3) 血郁與七情不節: 精神因素是重要誘因, 導致血郁。七情不節, 以悲、憂、郁為主要因素, 長期精神壓抑或長期精神超負荷狀況。突然巨大精神打擊, 易使癌前變激發和突變為癌。

4) 外邪和遺傳因素: 癌雖不會直接遺傳却仍受遺傳因素影響, 尤以免疫缺陷與癌的關係更大。肝癌、腸癌、肺癌、血癌及兒童期初現的癌與遺傳及家族史有密切關係。至於是否有實質致癌形成, 尚需進一步証實。

簡易保健法

中醫的健易保健療法包括: 指壓, 捶打, 拔罐, 刮痧, 舒筋, 按摩, 反射療法, 浴療, 食療, 藥補, 靜, 動氣功, 等。梁院長為大家介紹練氣功和經絡按摩的注意事項。見圖一和二的一些簡單易做的消除疲勞的方法。萬分感激梁院長帶來的寶貴和實用的知識。



苦难中的陪伴者—记 2012 年光盐社癌友 年终感恩聚会 舒舒

在光盐社众多的社会关怀项目中，对癌友的关怀是很重要的一个部分：每月举行以防癌治癌为主题的讲座，组织乳癌互助小组，免费提供假发、帽子，还教导癌症病人如何化妆提升自己的形象气质，再加上交通接送和病友探访等等，光盐社为这些在病痛中的人们带去了极为细致的关怀照料。特别是从 2012 年开始，由中国大陆来到美国治疗癌症的病人和家属多达四十多位，与当地的华人一样，他们在美国这个陌生的国度里也同样受到了光盐社和华人教会无私的帮助。从生活到医疗，真正是方方面面无微不至，在这种“无缘无故的爱”的陪伴下，他们才能在异国他乡将这条艰难的抗癌之路坚持走下去。

2012 年 12 月 1 日，在休斯敦华人圣经教会举行了光盐社癌友年终感恩聚餐。几十位接受光盐社帮助的癌症病友和他们的家属相聚在一起，共进午餐，敞开心怀一同分享，彼此激励。大家同舟共济的景象真是让人很感动。来自休斯敦中国教会 HCC 的陈康元医师和王琳博士还给大家上了一堂课：**癌症，情绪和压力的关系**。癌症患者通常感觉到由病情带来的心理和生理的压力，漫长的看诊、化验、等待结果让人心烦意乱又或焦躁恐惧。辛苦的疗程结束之后，医生纵然宣布治愈，病人还是害怕何时癌细胞会卷土重来。。。。面对人生中这样重大的挑战，癌症病人应该以怎样的反应来面对才能对病情有积极的帮助呢？

陈医生告诉大家，研究数据表明，癌症病人的焦虑症比普通人要高出 20%。而在美国对 4825 人的长达 4 年的跟踪研究也显示，忧伤抑郁的心情大大降低 NK CELL（人体重要的免疫细胞）的数目，直接影响癌症病患的生存。王琳博士自己是医生，同时也是癌症幸存者，她多年来奔波在众多教会和光盐社等公益组织中，奉献了大量的时间和精力，以自己的亲身经历教导和鼓励癌症病友，帮助他们建立对上帝的信仰，从而将恐惧忧愁完全交托，减少病友的心理压力；又用她丰富的专业知识解答病友们在治疗过程和药物使用中产生的各样疑问。在今天的讲座中，她告诉大家油炸的食品不仅容易引起抑郁，而且对心脏也不好，少吃为妙，不吃最好。不管是不是癌症病人，都要多吃木瓜、香蕉、枣类，多喝绿茶，这些都是能够帮助人快乐起来的食物。王琳博士还提醒癌症病友，在化疗后产生的疲劳，越是卧床多就会越糟糕，她鼓励病友们就算在身体极为疲乏的状态下，也还是要强打精神动起来（在屋里来回走动都可以），若是要休息，就小睡 30 分钟左右。这样反而能让疲劳更快消退。圣经里说：“喜乐的心是良药，

忧伤的灵使骨枯干。”在强调情绪对身体的影响之后，陈医生和王博士都希望大家都能很好地照顾爱护自己，做喜欢做的事，听喜欢听的音乐，读喜欢读的书，和自己信任的朋友聊天，多多运动，将生病这件事当作一个契机来调整自己的步伐，从信仰、饮食、运动、睡眠等各个方面慢慢调适出一个平衡、健康、快乐的生活。

讲座结束之后，在邓福真的带领下，众癌友进行了热闹的有奖问答活动。

“谁的家乡离这里最远？”“我！”

“咱们这里谁的年纪最小？”我，我！”

“谁的化疗次数最多啊？”“我十五次，应该是她吧，连着国内的一起算，有十八九次了吧？”“”对对，是我是我，奖品归我啦！”

。。。。。

问答节目，我不是第一次看到。可是，全都是癌症病人，如此坦诚、如此开心地讨论自己的病情，并且笑对曾经的或者还在继续的病痛，哦，说真的，是我所见的第一次。虽然我也笑，也鼓掌，但是总想要流泪。病友们是那样的勇敢和坚强，在他们身边陪伴的家属也是不离不弃，恒久坚持。他们经历了多少风风雨雨，一起跨越苦难的鸿沟，在人生艰难处还充满了对上帝的感恩。

义工胡先生说，“我太太生病的时候，光盐社来照顾我和我太太，现在我太太走了，我回来照顾光盐社。我希望被光盐社帮助过的人，要回来，我们来帮助更多的人！”

一席话，感动得众人掉泪。在众多癌友的感言中，他们都表达了对光盐社，对义工们不尽的谢意：**因着”光盐社**

“这个苦难中的陪伴者对他们的关爱和帮助，他们在绝境中依然有温暖有感动，这些积极的情绪都对他们的康复也起到了不可低估的帮助作用；从光盐社的志愿者那里，他们体会到上帝要向他们传达的恩典和慈爱，体会到人生纵然有苦难有病痛，但是上帝永远不看轻他们，不撇弃他们。他们也更加深刻地了解生命的意义在于不断地将这样的爱传递，传递，再传递。。。。。

向光盐社和所有的义工，以及这样一群勇敢的喜乐的生命斗士们致敬！

洒向人間都是愛

光照人間送溫暖，
鹽洒大地濟眾生。
社區奔波做奉獻，
好心善舉美南傳。

詩贈光鹽社 陳學政 12/12/2012

癌細胞喜歡糖份嗎？

轉載自 Focused on Health–November 2012 作者 Adelina Espat 鄧福真翻譯

「糖份」餵養癌細胞嗎？讓我們來看一些實証研究，怎麼說糖份與癌細胞成長和快速蔓延的關係。

是的，糖份是身體內細胞成長的必須物，細胞包括癌細胞在內。但是實証研究顯示，糖份本身不一定會造成癌症。吃太多的糖份，會造成體重增加。體重過重或超重會提高患癌症和其他疾病的風險。如此，我們需要因怕得癌症而避免食用糖份嗎？安德森癌症中心的臨床營養師 Clare Mckindly 說：「不需要」。因為我們身體的細胞，需要糖份來維持各種器官的正常運作。但是每天如果食用太多的糖份，會造成體重增加，不健康的體重和缺少運動會增加個人的癌症風險。

攝取適量的糖份

要攝取多少的糖份才是合適的？根據美國心臟協會 (American Heart Association)，女性每天不應攝取超過 6 湯匙 (teaspoon, 25 克)，男性不超過 9 湯匙 (37 克) 的糖份。這些對女性而言，相當於 100 卡路里；對男性而言，相當於 150 卡路里。目前大部分的美國人每日的攝取量，超過上述的雙倍的攝取量-大約 22 湯匙。如此一年下來大約是 260 杯或 130 磅的糖份。更糟糕的是，這些多餘的糖份分解成大約每天 500 卡路里。這些是八百個沒有任何營養價值或抗癌效果的卡路里。

不僅是甜食品裏含有糖份，Pasta 醬，沙拉醬和罐裝蔬菜都含有糖份。其中罐裝和處理過的食物，隱藏著很多的糖份。

食品中隱藏的糖份

最重要的是，一定要閱讀食品標籤，查尋隱藏糖的份量。第一個可能找到糖份的是在產品標籤中的成份細目表中的糖份含量。如果這個食品中有很高的糖份，則「糖/Sugar」這個字會列在第一項的成份表中。雖然如此，要注意的是，含糖的食品中不見得在成份細目表中列出「糖份/Sugar」，因為糖份經常被其他名字取代。這些名詞如下：

- Fructose (來自水果中天然糖份)
- Lactose (來自牛奶中的天然糖份)
- Sucrose (從 fructose 和 glucose 製造出來)
- Maltose (來自穀類的天然糖份)
- Glucose (單純糖/Simple Sugar, Photosynthesis 的成品)
- Dextrose (form of glucose)



多攝取天然糖份

天然糖份 如 Molasses, agave nectar, 蜂蜜 (honey), 和楓漿 (Maple Syrup) 合有很多可以保護身體抵抗癌症的 antioxidants。記住，雖然這些糖份是天然的，但是它們含有與一般糖份相同份量的卡路里。因此，一定要守住每天建議的攝取量。

避免人工糖精 (Artificial Sweeteners)

你喜歡使用糖代替品來代替一般的糖嗎？一些針對實驗室的動物的研究發現糖替代物與癌症有關係。但是，沒有研究證明糖替代物一定會造成癌症。在尚未得到任何結論之前，最好是避免和限制糖代物的攝取。

控制你有喜歡吃甜的牙齒

底線是：均衡的飲食，包括攝取少量的糖份。如果你有喜歡吃甜的牙齒，最好是攝取水果中的天然糖份，而不是從處理過的食物中攝取。如此，你一方面可以滿足你的甜癖。同時，也能獲得身體需要能抵抗疾病，如癌症的營養。



好消息!!

从10月31日开始, 每周三上午10点, 在光盐社办公室由专业注册营养师为大家举办个人健康饮食与营养咨询. 咨询是以一对一的方式, 专门针对您个人的情况, 为您个别咨询.



请您提前向光盐社报名. (713) 988-4724. 此服务是完全免费的, 目的是提倡健康饮食与生活方式, 预防疾病.

光鹽家訊

光鹽社在2012年11月1日搬家了。12月7日在新辦公室舉行了開放日 (open house), 有近百名朋友, 包括教會的牧者, 合作機構的代表, 支持我們的愛心天使, 無私奉獻的義工們, 還有癌友和家屬, 前來與我們分享這一年的服務成果和我們的感恩。



德州乳癌聯盟主任Lynn (上), 希望診所Karen Tso (右), 安德森癌症中心國際部主任Marsha(下)



右側: Joseph, 劉會緣, 江桂芝, Lisa Cao, 文化中心執行長華啓梅, Chinh, Stephaney及許重一, 黃嘉生, 李納夫牧師在聚會中。



歡迎參加

乳房攝影檢查

一生中, 1/8 的女性被確診為乳腺癌。
早期發現的乳腺癌可以治癒。

免費資格: 低收入, 沒有醫療保險

時間: 1月12日, 星期六, 2013

地點: 光鹽社辦公室二樓, 255室

名額有限, 須事先登記

登記處: 光鹽社辦公室二樓, 255室
(9800 Town Park Drive, 文化中心)

電話號碼: 713-988-4724





光鹽社 (Light and Salt Association)

(www.light-salt.org)

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. 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;

<http://light-salt-cancer-care.org>

E-mail: lsahouston@gmail.com

Facebook/LightSalt Association

9800 Town Park Dr., Suite 255, Houston, TX 77036

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 (每月第一個及第三個禮拜六下午 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, www.light-salt.org 或

<http://fly1320.webnode.com> 收聽)

心靈加油站 (每週一 9:30-10:00am)

粵語廣播網 (每週一至五 3:30-4:00pm)

3. 光鹽健康園地 ITV55.5, 每月第二和第四週, 週二, 8-9pm

4. 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)

www.lightsaltsncc.org

5. 冬衣捐贈, 長輩關懷, 月訊及年刊