

# 光鹽社

月訊 2013年12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



## 光鹽社社區關懷服務 法律服務中心

成立：自2014年1月8日始  
服務對象：低收入華人家庭  
內容：提供免費中文法律諮詢服務  
時間：每週三下午4至6時  
地點：光鹽社辦公室  
電話：有需要者請先來電報名  
713-988-4724

## 乳癌互助小組聚會 乳癌倖存者心理調適

主講：黃明訓教授  
時間：1月11日，週六下午2至4時  
地點：光鹽社辦公室 (9800 Town Park Dr., Suite 255, Houston, TX 77036)  
【歡迎乳癌癌友踴躍參加】  
電話：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  
時間：每週一上午9:30-10:00  
1月6日 生命的更新  
1月13日 愛和死亡不可抗拒:安安專訪  
1月20日 人際關係的智慧 EQ  
1月27日 靈命的過去 現在 未來  
**粵語飛揚** (AM1320) 或  
<http://fly1320.webnode.com/> 收聽  
時間：每週一至五下午3:00-3:30

## 光鹽社癌友關懷講座 漫談癌症新發展

主講：洪明奇博士  
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4日，週六下午2至4時  
地點：華人聖經教會 (6025 Sovereign Dr., Houston, TX 77036)

## 光鹽社特殊需要關懷中心 新年聚餐

分享者：Tammy Nguyen  
KNOWAutism Foundation創辦人  
時間：1月4日，週六，中午12點  
地點：光鹽社辦公室【聚餐免費，請於12/31前報名，以便訂餐】  
舉辦單位：光鹽社與KNOWAutism Foundation聯合舉辦  
報名：713-988-4724 或email to peggy3705@att.net

## 光鹽社社區關懷活動 免費乳房攝影檢查

資格：40~64歲女性，低或無收入，非持有金卡、Medicare或Medicaid，無醫療保險。自費者可付\$100元參加。【1/3日前報名】  
時間：1月11日，週六  
報名電話：光鹽社713-988-4724



1月份節目表：(ITV 55.5)  
主持人孫威令、孫明美  
時間：每週二下午7:30~8:00  
1月7日 心臟(上)：張少歐醫師  
1月14日 心臟(下)：張少歐醫師  
1月21日 腦瘤(上)：朱繼光醫師  
1月28日 腦瘤(下)：朱繼光醫師

## 目錄：

2013年服務成果報告	2
前列腺健康：你需要知道什麼？	3
阿滋海默症佳節居家提示	6
活動介紹 / 活動花絮	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	潘敏	韓雯
	冷國聰	鄧明雅	劉再蓉
	陳瑞坪	劉會緣	
總幹事	孫紅濱		
行政助理	陳邱梅	劉如	胡兆祖
	李勁秀	林莉婷	
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
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	陳卓璋
	李輝	孫明美	戴麗娟
	曹松	彭灼西	曹王懿
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	甘玫	
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(Light and Salt Association)

9800 Town Park Drive, 255, Houston, TX 77036; Phone: 713-988-4724; Email: lsahouston@gmail.com  
Websites: [www.light-salt.org](http://www.light-salt.org); [www.light-salt-cancer-care.org](http://www.light-salt-cancer-care.org); Facebook: Light and Salt Association

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，關懷並服務貧困和弱勢群體。光鹽社的成立是緣自聖經教導：「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)。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，倡導癌症預防和健康飲食。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。

### 光鹽社 2013 年 1 月至 10 月服務成果 (113 義工, 9,062 時數)

光鹽社癌友關懷網	特殊需要關懷中心																						
<ul style="list-style-type: none"> <li>專題講座及一般互助小組: 25 場 966 人次</li> <li>乳癌互助小組: 9 場 285 人次</li> <li>社區健康宣導: 16 場 1675 人次</li> <li>電話諮詢, email 及後續關懷: 2,494 人次</li> <li>關懷探訪: 171 人次</li> <li>免費中英文癌症資訊, 及書籍: 2,618 人次</li> <li>交通接送: 222 人次</li> <li>醫療導航及資源轉介: 818 人次</li> <li>就醫翻譯: 298 人次</li> <li>營養諮詢: 151 人次</li> <li>篩檢: 274 人 乳房攝影 (115 人), B 型肝炎篩檢 (115 人), 子宮頸癌 (45 人)</li> <li>網站/Facebook: 54,741 點閱</li> <li>月訊: 10 期 11,344 人次</li> <li>出版物: 年刊 1,500 本 「休士頓癌症資源手冊」 1,000 本</li> <li>禮品贈送 303 人次</li> <li>受洗成基督徒癌友和家屬 24 人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>關懷中心每月聚會 (包括家長和兒童): 82 人次</li> <li>組織特殊需要的家庭和個人積極參與社區活動: 5 次 84 人次</li> <li>音樂教室: <ul style="list-style-type: none"> <li>手鈴樂隊表演 4 場 40 人次</li> <li>音樂教室練習 21 次 174 人次</li> </ul> </li> <li>暑期教室 4 場 136 人</li> <li>同工會 6 次 47 人次</li> <li>舞蹈練習 4 次 25 人次</li> </ul>																						
<h3 style="text-align: center;">光鹽社廣播節目-粵語飛揚</h3>																							
<p>廣播節目 (星期一至星期五, 下午三點到三點半, AM 1320) 「粵語飛揚」網站: <a href="http://fly1320.webnode.com">http://fly1320.webnode.com</a>. 透過網上重溫, 我們的服務對象已跨越晚士頓地區, 我們的聽眾已遠達中國, 香港, 台灣, 加拿大, 意大利, 俄羅斯, 美國各州。2013 年 1 月至 10 月份服務人數超過 15,784 人, 上網次數共 26,384 次, 節目點擊率超過 1,138,501 次, mp3 下載則超過 25,959 次。 「粵語飛揚」網上重溫與各國聽眾百分比 (2013 年 10 月份)</p>																							
<h3 style="text-align: center;">光鹽社電視節目-健康園地 (iTV 55.5)</h3>																							
<p>美南電視頻道, 星期二晚上七點半至八點; lsahouston; 40 集。部分節目內容和講員如下:</p>																							
<table border="0"> <tr> <td>吃得健康 (姚聖坤醫師)</td> <td>胃癌的認識與預防之 (張學鈞醫師)</td> </tr> <tr> <td>鼻咽癌 (王禮聖醫師)</td> <td>淺談針灸治療 (張朝慧中醫師)</td> </tr> <tr> <td>認識卵巢癌 (王禮聖醫師)</td> <td>前列腺治療新知 (馮思中醫師)</td> </tr> <tr> <td>照顧者的自我照顧 (林呂寧華諮商師)</td> <td>食物、補品與癌症 (楊培英博士)</td> </tr> <tr> <td>重整生命 (張黃求邦 博士)</td> <td>風濕和免疫性疾病 (陶翔 醫師)</td> </tr> <tr> <td>認識 B 型肝炎 (姚聖坤醫師)</td> <td>認識腎臟病 (謝春 醫師)</td> </tr> <tr> <td>癌症與復健 (林曉真物理治療師)</td> <td>癌症病人心靈的關懷 (趙賢明牧師)</td> </tr> <tr> <td>愛護女人心 (豐建偉醫師)</td> <td>前列腺癌互助小組成立 (林佐成先生)</td> </tr> <tr> <td>認識阿滋海默症 (袁南勇醫師)</td> <td>乳腺癌預防與治療 (岑濤濤醫師)</td> </tr> <tr> <td>睡眠促進免疫 (陳康元 醫師與王琳博士)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>降低癌症風險的健康生活 (張慶怡營養師)</td> <td></td> </tr> </table>		吃得健康 (姚聖坤醫師)	胃癌的認識與預防之 (張學鈞醫師)	鼻咽癌 (王禮聖醫師)	淺談針灸治療 (張朝慧中醫師)	認識卵巢癌 (王禮聖醫師)	前列腺治療新知 (馮思中醫師)	照顧者的自我照顧 (林呂寧華諮商師)	食物、補品與癌症 (楊培英博士)	重整生命 (張黃求邦 博士)	風濕和免疫性疾病 (陶翔 醫師)	認識 B 型肝炎 (姚聖坤醫師)	認識腎臟病 (謝春 醫師)	癌症與復健 (林曉真物理治療師)	癌症病人心靈的關懷 (趙賢明牧師)	愛護女人心 (豐建偉醫師)	前列腺癌互助小組成立 (林佐成先生)	認識阿滋海默症 (袁南勇醫師)	乳腺癌預防與治療 (岑濤濤醫師)	睡眠促進免疫 (陳康元 醫師與王琳博士)		降低癌症風險的健康生活 (張慶怡營養師)	
吃得健康 (姚聖坤醫師)	胃癌的認識與預防之 (張學鈞醫師)																						
鼻咽癌 (王禮聖醫師)	淺談針灸治療 (張朝慧中醫師)																						
認識卵巢癌 (王禮聖醫師)	前列腺治療新知 (馮思中醫師)																						
照顧者的自我照顧 (林呂寧華諮商師)	食物、補品與癌症 (楊培英博士)																						
重整生命 (張黃求邦 博士)	風濕和免疫性疾病 (陶翔 醫師)																						
認識 B 型肝炎 (姚聖坤醫師)	認識腎臟病 (謝春 醫師)																						
癌症與復健 (林曉真物理治療師)	癌症病人心靈的關懷 (趙賢明牧師)																						
愛護女人心 (豐建偉醫師)	前列腺癌互助小組成立 (林佐成先生)																						
認識阿滋海默症 (袁南勇醫師)	乳腺癌預防與治療 (岑濤濤醫師)																						
睡眠促進免疫 (陳康元 醫師與王琳博士)																							
降低癌症風險的健康生活 (張慶怡營養師)																							
<h3 style="text-align: center;">光鹽社廣播節目-心靈加油站</h3>																							
<p>星期一, 上午十點半到十一點, AM 1320; 網上重溫: <a href="http://www.light-salt.org">www.light-salt.org</a> 訪談見証系列; 人際關係系列信息 (36 集)</p>																							
<h3 style="text-align: center;">其他社區服務成果</h3>																							
<ol style="list-style-type: none"> <li>冬衣捐贈</li> <li>參與休士頓愛心組織 (CARE) 募款為清寒小學生購買文具</li> </ol>																							

# 前列腺健康：你需要知道什麼？

Curtis A. Pittway 醫師主講。林佐成翻譯。



10 月 12 日 MD 安德森癌症中心泌尿科教授 Pittway 醫師在華人聖經教會介紹前列腺健康的重要性。

## 前列腺 / 攝護腺疾病

首先，Pittway 醫師介紹前列腺疾病的一些症狀，包括：排尿減少、尿路感染（往往伴有灼熱感）、頻尿、腰或恥骨或下部痛。前列腺方面有下列三種疾病：炎症（inflammation）、攝護腺肥大 / 增生（良性的擴大）和癌症。

1. 前列腺炎 ( Prostatitis )：是 50 歲以下男性最常被診斷出的病，也是 50 歲以上男性第三常見的疾病。但一般只有 2 至 12% 的男性會感到有症狀。9 至 16% 的男性被診斷出有前列腺炎。
2. 良性前列腺增生 ( Benign Prostatic Hyperplasia, BPH )：也稱為擴大的前列腺 / 攝護腺肥大 ( Enlarged Prostate )，是一種漸進式、非惡性的前列腺擴大。前列腺隨著壓縮尿道，造成不同程度的阻塞和(或)刺激性的尿路症狀。在嚴重的情況下，尿液完全受到阻礙。前列腺增生症的進展可作為病徵惡化的臨床參考指數，其中包括：尿路阻塞症狀的惡化、尿量減少、前列腺的體積增大。根據一項為期四年半的臨床試驗，每年前列腺體積增大的 50 歲以上男性，大約佔 3.5% 至 5%。此外，急性尿瀰 ( Acute Urinary Retention ) 的相

關風險：排尿時疼痛感增加，必須送急診室施以導尿及手術，但可能於手術後仍無法自發地排尿。

## 前列腺癌統計數據

在美國每年約有 240,890 人被診斷患有前列腺癌，33,720 人死於前列腺癌。其中，黑人的前列腺癌死亡率高於其他族裔。

每十萬死亡人數中，黑人有：54

白人：23

西班牙裔：19

亞裔和太平洋裔：11

印第安人和阿拉斯加人：20

圖一列出 1995 至 2004 年居住在加州的白人和亞裔男性前列腺癌的生存差異：縱列，從左到右分別為：1. 日本人、2. 越南人、3. 中國人、4. 韓國人、5. 菲律賓人、6. 白人、7. 南亞人。

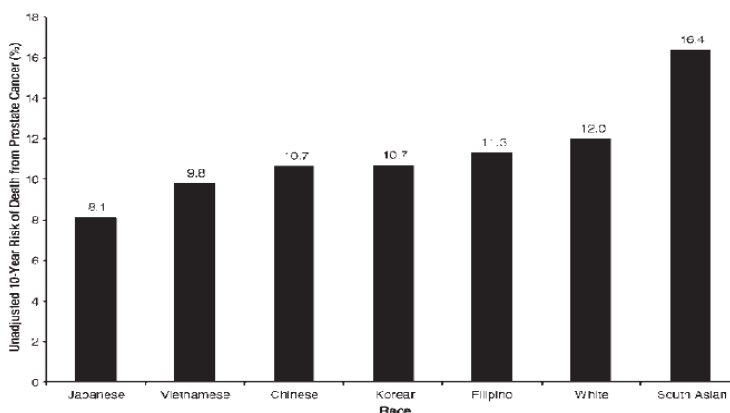


FIGURE 1. Unadjusted differences in risk of death from prostate cancer, white and Asian men, California, 1995–2004 (n = 116,916).

## 前列腺癌的風險因子：行為和食物營養因素

行為因素方面，體重增加和抽煙會增加風險。相反的，體能活動和阿斯匹靈會降低風險。食物營養方面，某些食物有防止前列腺癌可能性，茲列出如下：

	微小性	顯著性
<u>生番茄 (lycopene)</u>	有	
<u>熟番茄 (lycopene)</u>		有
<u>魚類</u>	有 (對所有癌症)	有 (尤其對致命性癌症)
<u>十字花科蔬菜 (西蘭花)</u>	有 (對後期癌症)	
<u>大豆製品</u>	有防癌的影響，尤其對亞裔男性	
<u>紅肉類</u>	沒有很强的負面關聯，但若經過烤、燒烤和油炸，則對後期癌症有負面影響	

## 減少前列腺癌死亡率的策略

預防 ( 避免過度診斷和避免疾病的發病率 ) 、早期檢測和改善治療方法。

## 用於前列腺癌診斷的工具

### (1) 直腸指檢 ( Digital Rectal Examination, DRE )

優勢：可以檢測到臨床嚴重癌症；低成本；低發病率。

劣勢：依賴醫生的主觀診斷；早期檢測時，比 PSA 較不敏感；如果癌症被檢測到，病理上往往已屬後期。

(2) 前列腺特異性抗原 ( Prostate Specific Antigen, PSA )：是一種良性或惡性的前列腺上皮細胞所產生的絲氨酸蛋白酶。正常範圍是 0 到 4 納克 / 毫升。良性條件 ( 良性前列腺增生 / BPH、年齡、前列腺炎 )，可能會導致 PSA 上升。

優勢：屬於客觀的測試，與 DRE 相比，其敏感性較高，但創傷較小。

劣勢：在男性有 PSA 4-10 納克 / 毫升時，其特異性低。所以有高達 30% 的男性癌症患者有正常 PSA。

## 最近兩個關於前列腺癌篩檢相互衝突的研究

(1) PLCO ( Prostate, Lung, Colorectal, and Ovarian Cancer Screening Trial ) 研究發現，篩檢有潛在危險，並沒有降低前列腺癌的死亡率。

(2) ERSPC ( European Randomized Study of Screening for Prostate Cancer ) 研究則發現，PSA 篩檢是有幫助的，死亡率降低 21%，轉移性疾病亦減少 33%。

## 平衡前列腺癌篩檢的優劣

優點：

- PSA 篩檢可提早偵測
- 篩檢可降低死亡率

潛在害處：

- 假陽性篩檢結果可能誤導致活檢，造成疼痛與不適
- 篩檢與活檢都須費用
- 降低生活質量，增加焦慮
- 過度診斷或治療 " 臨床上微不足道 " 的癌症 ( insignificant cancers )。即可能永遠不會產生症狀，也可能不會進展到危及生命致死的癌症。
- 導致與前列腺癌治療相關的併發症，例如勃起功能障礙、小便失禁、腸功能紊亂或死亡。

## 前列腺癌篩檢的爭議

美國預防服務工作隊 ( USPSTF ) 指出：「 PSA 篩檢結果很少甚至沒有減少死亡率，對於評估和治療上的危害是有相關的明確危害」，所以反對常式 PSA 篩檢。但是其所提出的建議卻是有問題的，因為 PSA 是能夠早期偵測出病症的最有效檢測，如果要知道癌症是否進展緩慢 ( indolent ) 或具侵略性，這是唯一的測試方法！在沒有發明 PSA 測試之前的時代，癌症被檢測到的案例往往都已屬於很嚴重的階段。發明 PSA 測試之後，前列腺癌的死亡率減少約 40%。且 USPSTF 的該項研究案例，缺乏前列腺癌死亡率最高的非裔美國人參與，所以 USPSTF 對黑人男性的風險評估，沒有確切的結論。

## 美國泌尿科協會 ( AUA ) 早期檢測準則

該準則是按照一個委託獨立小組針對前列腺癌檢測和篩選的相關文獻(1995至2013年)進行之系統性回顧與彙總分析而歸結出的。AUA準則如下：

**準則 1**：該小組不建議 40 歲以下男性進行 PSA 篩檢。因在該年齡組中，臨床上檢測出前列腺癌的發病率很低。

**準則 2**：該小組不建議年齡在 40 至 54 歲之間，罹癌平均風險一般的男性施行常規篩檢。然而 55 歲以上男性，如有較高風險(例如有明確家族史或為非裔美國人)，關於前列腺癌篩檢的決定應予以個別化。

**準則 3**：關於年齡 55 至 69 歲之男性：

- 在做是否接受 PSA 篩檢的決定時，除了考量預防前列腺癌死亡率(十年來有千分之一)所帶來的好處外，還要權衡一些與篩檢及治療相關的已知潛在危害。

- 如果年齡 55 至 69 歲的男性正在考慮接受 PSA 篩檢，該小組強烈建議共同決策。

- 接受篩檢最大受益群出現在年齡 55 至 69 歲的男性。

**準則 4**：若要減少篩檢的危害，施作常規篩檢的間隔最好不短於兩年。與每年篩檢相比，每兩年篩檢一次，不僅能保留大部分的好處，並能減少過度診斷及假陽性的結果。此外，再次篩檢的時間間隔可根據 PSA 值的基準予以個人化。

**準則 5**：該小組不建議 70 歲以上或壽命少於 10 到 15 年的男性施作常規性 PSA 檢測，但對於一些健康狀態極佳的 70 歲以上男性，則可考慮施作前列腺癌篩檢。

## 預測個人罹患前列腺癌的風險

可上 PCPT 前列腺癌風險計算網站 (<http://deb.uthscsa.edu/URORiskCalc/Pages/uroriskcalc.jsp>)。注意，此只適用 50 歲以上男性，以往沒有被診斷過，以及少於一年的肛門指診和

PSA 數據。

### Risk of Biopsy-Detectable Prostate Cancer

Fields marked with asterisks (\*) are required.

Enter Your Information	
* Race	<input type="text"/>
* Age	<input type="text"/>
* PSA Level <sup>2</sup>	<input type="text"/> ng/ml
* Family History of Prostate Cancer <sup>2</sup>	<input type="text"/>
* Digital Rectal Examination <sup>2</sup>	<input type="text"/>
* Prior Prostate Biopsy <sup>2</sup>	<input type="text"/>
* Is the patient taking finasteride?	<input type="text"/>

Calculate Cancer Risk

Figures Disclaimer

## 結語

演講最後，Pittway 醫師提醒大家：

隨著個人的年齡，前列腺受到發炎、良性增長和癌症的影響亦增加。

前列腺癌在美國是第二常見的癌症死亡原因。PSA 檢測應該不會消失！

經由早期檢測，已降低 40% 由前列腺癌導致的死亡率。


若要早期發現前列腺癌，利用 PSA 仍是一項重要方式，以減少全球後期階段疾病的發病率和死亡率。

PSA 測試可能會導致假陽性測試結果，以及不必要的活檢。

有些利用 PSA 而診斷出的癌症並無害處：要診斷出“具有臨床意義”(clinically significant)的癌症，必須靠精確的生物標誌(precise biomarkers)才能辦到，包括：限制不必要的活組織切片檢查的次數、對於重要的癌症才予以診斷及治療，主動追蹤檢查“微不足道的癌症”。

## 針對美國亞裔男性的提醒

患有前列腺癌的美國亞裔男性，透過同等的醫療資源，可在各別治療方式下享受比較有利的無復發和整體生存率。

美國亞裔男性應該與其醫生討論前列腺的健康問題，並諮詢是否須接受前列腺癌的早期篩檢。 

# 阿滋海默症佳節居家提示

by Alzheimer's Association, Northern CA & Northern NV Chapter

節日慶祝活動常造成環境和日常生活變化。這些變化會影響阿滋海默症患者的行為。當一邊要維持一個愉快且平靜的假期，一邊還要照顧阿滋海默症患者，照顧者會感到焦慮、孤獨和沮喪。其實，家人和朋友們只要在假日前先做準備，還是能一同創造快樂、安全的佳節氣氛。請參考下列相關建議：

## 準備阿滋海默症患者

和他們談論會來拜訪的人，並展示訪客的照片。/ 播放熟悉的節日音樂，提供他們最喜愛吃的傳統節日食品。/ 讓他們看着或幫忙擺設裝飾品。/ 患者可能可以識別家人和朋友的臉，但不記得他們的名字，準備名稱標籤是很有用的。/ 有一個安靜的房間：如果事情變得太忙亂，讓一個熟悉的人和患者在一起，讓患者不感到孤立或缺席。/ 事先準備一些娛樂活動（像是使用相冊），出現問題行為時，亦可轉移其注意力。

## 準備拜訪來賓

鼓勵親友來拜訪，但是要提前打電話通知，並安排好時間來拜訪。/ 選擇在早上慶祝或一起吃午餐，而不是晚餐，以減少日落症候群的可能性。/ 讓拜訪者了解患者的行為和病情的變化。/ 盡量不要太多人在同一時間來訪，可能會讓患者受不了。

## 選擇活動

以過去的興趣為主，首次嘗試活動時，如果沒有興趣，請稍後再試。/ 慢慢進行活動，使患者能理解並享受活動帶來的快樂感。/ 活動建議（根據患者的能力和滿意度及安全性）：製作裝飾物，裝飾樹，裝飾餅乾，包裝烘焙食品，磨光銀器或燈檯，擺放桌上用品，摺餐巾，包裝盒子，密封賀卡或貼郵票，唱歌或聽歌曲，欣賞照片影片、家人和過去假期的幻燈片，一起閱讀最喜歡的節日詩、故事、季節雜誌，散步。

## 保持安全

製造一個明確的散步途徑，避免電線、繩子或毯子。/ 使用緞帶或紗來掛裝飾品，而不要用尖銳的鉤子。/ 避免使用看起來像食物的裝飾品。/ 避免使用混亂、閃爍的燈。/ 不要放著點燃的蠟燭或壁爐不管而走開。/ 使用塑膠或絲綢做的小灌木而不要用的，因為吃了可能會中毒。/ 使用不含酒精的飲料。

## 準備照顧者

考慮是否延續往年的傳統，或開始新的活動。/ 設定自我能力限度，確使家人了解照顧者的需求和願望。/ 尋求幫助。/ 給照顧者自己一個禮物。

## 給失智親人的節日禮物


- 早期：患者可能知道問題，需可提高獨立性的禮物，使其仍可享受一些簡單熟悉的活動及遊戲。例如：演唱會、音樂劇、體育賽事或其他活動的門票；微波爐加熱的冷凍食品或一籃水果；相簿或拼貼舊的家庭照片；阿滋海默症協會醫療警覺暨安全返家手鍊 1-888-572-8566。

- 中期：因家人需更多援助，且患者專注時間較短，可嘗試送需要專注能力的禮物。男性可能喜歡做排序或切割；有影星、歷史古蹟與自然在內的圖畫書；宗教錄音或音樂帶。

- 晚期：處理複雜事情的能力、理解和認識力都變差。由老照片和紀念品作成的記憶書籍或記憶寶盒，可讓患者回想過去；享受來訪的乖巧動物；長袍、披肩和溫暖的鞋襪；可抱的填充動物玩具、洋娃娃或枕頭；潤膚液及按摩。

## 給照護者的禮物

提供照護者休息機會，例如提供交通、午餐約會、與朋友聚會的時間，及一個擁抱！專業掃除的禮券、可外送或在餐館用餐的禮券。/ 安排雜貨店購物、送貨或乾洗店服務。/ 當地健身俱樂部或游泳池會員。

請記住，節日會和以往有許多不同，過去的傳統和期望要做適度的調整。注意平衡失智家人安靜獨處和參與活動的時間，以免使他們難以承受。 

# 活 動 花 絮

侯斐 Sophie Hou  
王竹夕 Jodie Wong  
魏詩維 Yies Wei  
郭楓 Shoohe Guo  
李筱梅 Li Xiao Mei  
賴永敬 Tim Lai  
狄子楓 Francine Di  
魯涓 May O'Brien  
蔡毅 Jeremy Cai  
劉易 Robert Liu  
虞曉梅 Shannon Lee  
蔡鈞聖 Joshua Chun  
周亦彤 Sylvia Yan  
秦川 Qin Chuan  
普河女聲小合唱 Yellow River Women's Chamber Ensemble

## 光鹽社2014 慈善音樂會

為休士頓地區華人防癌教育、癌友、老人及特殊需要兒童關懷基金募捐

6歲以下備有兒童照顧

時 間：2014年2月22日 下午 3:00  
地 點：曉士頓中國教會 10305 S Main, Houston TX 77025  
售票處：光鹽社 713-988-4724 票價：\$20 \$50 \$100

社主講「美好人生」。  
12月7日黃明訓教授在光鹽



所有學員於結業時合照。  
第一期免費成人營養課程



文化辦事處處長夏季昌蒞臨  
12月14日癌友聚餐·台北經濟



明潔女士蒞臨光鹽社。  
利醫生與羅氏製藥廠經理徐復工作委員會主任委員史安  
癌友聚餐當天，中國癌症康



12月7日由光鹽社、基督徒華商會、歐陽琬貞律師事務所，以及金城銀行合辦「認識小型企業健康保險交易市場」講座的情況。

由Center for Medicare and Medicaid Services的Michael Culters先生主講。



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. 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](http://www.light-salt.org)；  
中國癌友專網：<http://light-salt-cancer-care.org>  
E-mail：[lsahouston@gmail.com](mailto: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](http://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 (每週二, 7:30-8:00 pm)

### 4. 光鹽社特殊需要關懷中心 ([www.lightsaltsncc.org](http://www.lightsaltsncc.org))

- 地點：台福教會 (12013 Murphy Road, Houston, TX 77031)  
(每月第三個週六下午 3-7 時)

### 5. 冬衣捐贈、長輩關懷、月訊及年刊