



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

光鹽社祝您閤家聖誕快樂！

健康講座

主題：**中醫粥的食療與時辰養生**

時間：2017年1月7日（週六）2-4 PM

主講：劉青川中醫師

地點：華人聖經教會 6025 Sovereign Drive, Houston, TX77036

粥是中國人飯桌上再平常不過的東西了，中醫強調食補，注重食材的屬性，在不同的時節，選擇合理的食材來煲粥，可以對身體起到很好的調養作用。

休士頓光鹽社於2017年1月7日下午2點到4點於華人聖經教會舉辦健康講座，邀請超過30年臨床經驗的劉青川中醫師主講「中醫粥的食療與時辰養生」。

劉青川中醫師出身於醫學世家。1982年畢業於著名成都中醫藥大學醫學系。曾從師川蜀名老中醫，並從事中西醫結合臨床及中醫函大教學。來美二十餘年作為資深的德州執照中醫針灸師，對內、婦、兒、外諸科疾病及腫瘤癌症的輔助治療都有豐富的臨床經驗。

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

1月2日，9日，16日，23日，30日

粵語飛揚 (AM1050)

或 <http://fly1320.webnode.com/>

時間：每週一至五下午3:00-3:30

“癌症后的積極生活”支持小組

主題：**找到適合且安全的健身活動**

時間：2017年1月14日（週六）下午2-4

主持人：安德森醫院 講師

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

*從2017年1月開始，每月第二個週六下午2:00-4:00，光鹽社與安德森癌症中心合作舉辦“癌症后的積極生活”支持小組。每月都設計有不同討論話題及體能活動，詳情請見第二頁具體介紹。**參加此活動需事先報名，參加者限於已經診斷有癌症且不在進行放療/化療的女性病友。**



特殊需要關懷中心

父母講座（特兒的書寫技巧）

日期：01/07/2017

時間：上午10:30-12:00

講員：Ms. Winnie Sim

地點：9800 Town Park Dr. Suite 134, Houston, TX77036

* 此活動備有兒童照顧



12月份節目表：(STV15.3)

主持人 孫威令、孫明美

1月3日 中醫時辰養生 劉青川 中醫師

1月17日 St. Luke 醫院醫師

時間：每月第一和第三週週二

下午 7:30 - 8:30

目錄

封頁	1
光鹽社“癌症后的積極生活”支持小組	2
理事長的話	
2017年個人健康保險交易市場重要注意事項	3
恩典滿滿	4
2016年殘疾人奧運會	5
癌症和吸煙	
十三滴眼淚	6
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 劉再蓉
陳瑞珮 劉會緣 戴秋月

總幹事 孫紅濱

行政助理 陳邱梅 胡兆祖 林莉婷
何淑坤 趙小江 邱月香 湯飛 葉晉嘉
陳京之 陳怡姣

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 劉茹 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 陳瑞珮

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

光鹽社“癌症后的積極生活”支持小組

癌症健存者經常感到疲勞和壓力。癌症健存者如遵照健康生活習慣，則可以降低他們的癌症復發概率，減少疲勞和壓力，並提升體能。“癌症后的積極生活”(Active Living After Cancer)是一個由德州癌症預防及研究中心(CPRIT)提供資金的項目。此項目通過鼓勵癌症健存者進行體能活動，及提供健存者所需的支持及導航服務，從而幫助休斯頓地區長期靜坐的癌症健存者提高生活質量。休斯頓地區/哈里斯郡有數量龐大并持續增長的癌症健存者，許多健存者在醫療方面并未得到足夠的服務。這樣的需求使得幫助健存者提高健康狀況及身體機能，帶來生活狀態顯著改善，並能夠預防癌症重發的項目體現出其必要性。

2017年1月開始，每月第二個週六下午2至4點，安德森癌症中心講師將在光鹽社帶領“癌症后的積極生活”支持小組聚會，現場提供中文翻譯。聚會共12次，外加一次項目結束兩個月后的重聚聚會。每次小組聚會內容包括有關增加體能活動的認知和行為技巧訓練，營養以及癌症健存者相關話題的討論。參加此項目者，必須是曾經被診斷有癌症的女性，目前沒有進行放療或化療(荷爾蒙治療除外)，每週進行中等強度的體能活動不足150分鐘。12次小組聚會將會幫助參加者學習如何更積極地參加體能活動，了解癌症健存者所需資源，從其他女性癌症健存者那裡獲得支持。為了使參與者最大受益，請盡可能出席每次聚會。

支持小組報名諮詢請致電光鹽社 [713-988-4724](tel:713-988-4724)，報名截止時間為2017年1月13日。第一次聚會時間為2017年1月14日下午2:00-4:00。



——理事長的話

感恩的心 ——袁昶黎理事長

『我要向山舉目；我的幫助從何而來？我的幫助從造天地的耶和華而來。』(詩篇 121:1-2)。當面臨人生逆境，山窮水盡疑無路時，我們禱告仰望神，祂那意想不到的幫助就及時而來。正是柳暗花明又一村。這是看了本期電視光鹽健康園地-癌友母親鄭曉紅在逆境中感恩之心得。斑駁淚眼裏，彷彿看到福真、陳康元、王琳、明美等義工穿梭進出凡寧 8181，探訪協助癌友的身影。受了耶穌基督大愛的感召，這些光鹽義工勤勞、謙卑與貼心的服務及傳福音，靠著耶穌的大能，直直改變了癌友及家屬的生命-得永生！

光鹽社名出自聖經：『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』(太 5:16)。張懷平理事作見證感恩神垂聽了她及十幾位艱辛家長的禱告，藉著福真申請州政府的撥款，及特教專家鄭師母何淑坤的悉心帶領，老師們的諄諄教誨，家長和義工們熱情協助之下，SMILE 學習園地兩年內已成為大特兒生活的重心及樂園，且多方面均有長足的成長，進步及社區服務之參與。同時，特殊需要家庭關懷中心也為幼齡特兒開辦音樂治療班。

『凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意』(帖前 5:18)。光鹽社自1997年成立將近20年，神均以恩典為年歲的冠冕，祂的腳踪恩澤滿溢。祂的眼目從未偏離過光鹽社，且以大能的恩手托住我們經過水火，不為水漫過，也不被火燒傷。更領我們到青草地，及可安歇的溪水邊，飽嘗主恩的豐富與甘甜。

『我拿甚麼報答耶和華向我所賜的一切厚恩？我要舉起救恩的杯，稱揚耶和華的名。我要在他眾民面前向耶和華還我的願。』(詩篇 116:12-14)。光鹽社今後更要以務實且貼心的社區服務來報答主恩。感謝讚美三一真神！

“I lift up my eyes to the mountains, where does my help come from? My help comes from the Lord, the Maker of the heaven and earth.” - Psalm 121:1-2

“In everything give thanks; for this is God’s will for you in Christ Jesus.” - 1 Thessalonians 5:18

2017個人健康保險交易市場重要注意事項

2017健康保險交易市場 (Health Insurance Marketplace) 的開放申請期限，從2016年11月1日起開放申請至2017年1月31日截止，1月是最後的申請機會，請民眾把握。

2013年開始實施的「健康保險交易市場」對美國社會造成幾項重大影響。第一是，全國沒有保險的人群大幅度減少。2013年大約百分之十八的美國人沒有健康醫療保險，這個數字到2016年降低至百分之十一。

除此之外，帶有既有存在病史的人，也不需要擔心買不到健康保險方案。年度體檢和癌症篩檢，消費者不需要分擔費用。為了減輕中產階級的每月保費付擔，政府提供稅務優惠補助。如果你家庭2017年年收入介於聯邦政府貧窮線百分之百至百分之四百，大致可以獲得不同等額的政府稅務優惠補助(APTC- advance payments of the premium tax credit)。請參考下圖的有關稅務補助的家庭收入最低要求金額。

家庭成員 1 人	\$11,770	家庭成員 4 人	\$24,250
家庭成員 2 人	\$15,930	家庭成員 5 人	\$28,410
家庭成員 3 人	\$20,090	家庭成員 6 人	\$32,570

***以上金額為您家庭收入的下限，意思是說您的家庭收入必須高於這個金額才有補助，但是相對的收入太高，也沒有補助。**

雖然2013開始的「交易市場」帶來許多正面影響，但是目前仍存在一些問題。主要的問題有三方面，第一是德州政府目前仍不願意實施 Medicaid Expansion。因此造成大約八十萬到一百萬的因收入太低，無法獲得稅務優惠補助的德州人，無法購買健康保險。第二，預計2017年的保費和自付額會提高。但是相對的，政府的補助也會提高些，所以鼓勵2016年在「交易市場」購買保險方案者，即使該方案在2017年仍有效，仍然在開放期間上個人帳戶更新資訊，看看財務補助有無改變。第三點，一些健康保險公司可能退出「交易市場」，不再您居住的地區銷售健康保險方案。因此，消費者可選擇的方案減少了。

2017 個人健康保險交易市場重要注意事項

* 2017年申請日期: 11/1/2016起至1/31/2017截止

* 務必提供交易市場帳戶的登入帳號、密碼及電子郵件信箱

* 過去已有Marketplace保險者，若未於12/15之前重新選擇，保險將自動更新(但保費可能增漲)

* 某些保險計畫/公司將於2017年終止，為了避免保險斷層，請盡快至Marketplace更新個人資料並重新選擇保險

申請或更新醫保您需要準備的資料

1. 您的個人信息：姓名和出生日期。
2. 有關您的家庭人數之信息：配偶，住在一起的孩子，任何在稅單上屬於您的撫養者的人...
3. 居住地址和/或郵寄地址：你不能用郵箱 (PO Box) 地址當做居住地址。
4. 您的申請表上每個人的社會安全號碼 (SSN)
5. 移民文件信息 (這僅適用於合法移民)
6. 你將如何報稅的信息：你報稅時，健康保險交易市場需要知道以下幾件事情：

- 如果你結婚了，你是單獨或聯合報稅？

- 誰會作為你的撫養者？

7. 雇主及收入信息

- W-2表和工資單上記錄的工資和薪水

- 小費
- 自營業的經營淨收入
- 失業失業救濟金
- 社會保障金，包括殘疾賠償 (但不包補充保障收入SSI)
- 贍養費
- 退休或養老金收入，包括大多數IRA或401K提款
- 投資收益，如股息或利息
- 租金收入

8. 預估2017年收入

9. 保險計畫號碼 (此僅適用於在您的申請家庭成員中目前有健康保險計劃者) 包括州政府醫療補助(Medicaid)，兒童健康保險計劃 (CHIP)，TRICARE，退伍軍人(VA) 保健方案，Peace Corps，或通過雇主提供的醫療保險。

10. 您的家庭成員中的雇主資料

11. 完整的雇主所提供之健康保險資料

12. 你目前的保險計劃的相關信息 (這僅適用於任何人2015年有加入保險交易市場之保險計畫者)。

消費者常見問題：

既有資料不符合問題 (Data Matching Inconsistency issue):

2015未報稅:2015報稅收入與2016預期收入有落差:移民身分未能確認:身分證明文件過期且尚未提交新證件。以上狀況皆可能導致稅務優惠補助 被取消或終止保險

保險終止問題：

1. 未在時間內提交文件解決資料不符合問題(身分、收入證明文件)。
2. 未在規定時間內繳保費以致保險公司解約。
3. 預計收入與IRS既有資料不符以致稅務優惠補助被取消。
4. 未在時間內提交特殊申請證明文件(搬家、結婚、舊有保險終止證明)。

常見的一些錯誤訊息：

1. 拿稅務優惠補助 不能同時拿earned income credit。兩者不衝突，只要符合要求，可以享受兩種補助。
2. 金卡是醫療保險，不需擔心罰款。金卡不是醫療保險但是拿金卡者，往往是低收入者，所以可以獲免罰款。沒有所謂的「歐巴馬健保方案」，在「交易市場」銷售的健康保險方案都是由不同的私人保險公司提供的保險方案。因此建議看醫生時直接告訴對方已購買的保險方案即可。
3. 醫師不接受「歐巴馬健保方案」。沒有所謂的「歐巴馬健保方案」，在「交易市場」銷售的健康保險方案都是由不同的私人保險公司提供的保險方案。因此建議看醫生時直接告訴對方已購買的保險方案即可。
4. 65歲以上不符合在「交易市場」購買保險方案。一般65歲的美國公民或持有綠卡至少四年者可以購買Medicare。Medicare是一項健康保險方案，但是如果一些年長者，並持有綠卡不到5年者是在「交易市場」購買，但是因為沒有收入，享受不到稅務優惠補助。**光鹽社提供免費協助申辦或更新個人醫療保險和政府保費補助，以及低收入孩童和懷孕婦女的Medicaid/CHIP醫療補助，有任何問題歡迎致電光鹽社713-988-4724。**

如需更多訊息，可上網請上HealthCare.gov/taxes/或致電1-800-318-2596以了解。透過保險交易市場申請健康保險的民眾將可得到免費的稅務申報協助，其中包括了免費的線上報稅軟體。更多詳細資料可上網 IRS.gov/freefile 或IRS.gov/VITA查詢。

恩典滿滿 黃玲苑

弟兄姐妹平安！我是黃玲苑，在這個感恩的季節里，我的心中充滿了感恩，感謝神在我和先生身上以及我家庭中滿滿的恩典，我願意藉著這個機會來向神獻上最大的感恩和讚美。

我的先生楊立星在2006年的時候，因為感覺不舒服，就回台灣檢查，檢查之後發現腦部左前葉有兩個惡性腫瘤，於是馬上進行手術，手術後並接受放射性治療和藥物治療，病情算是被控制住了，但由於左腦部分的細胞被取出來，所以腦波就受到影響。2008年他又因為腦壓腫脹開了第二次刀。就因為這樣，從2009年起他就出現了癲癇的現象，一發作就會進入昏迷的狀態，失去意識。從09年到如今他總共發作了七次，每次都在毫無預警的情況下說發就發，瞬間整個人就倒到地上，非常危險。但是感謝主！每一次都奇妙的托住他，使他不至於撞傷腦部。

我還記得有一天晚上我在餐桌讀聖經，正好師母打電話給我，我就抬起頭來接電話，就在這時候，我看見我的先生在客廳沙發上站起來，整個人往前傾，我馬上衝過去扶住他，為他禱告，讓他能盡快清醒過來，因為醫生特別提醒，腦子缺氧超過五分鐘就有可能變為植物人，感謝主！師母這麼巧就在這個時候打電話過來，否則我低著頭看聖經，完全不會注意到立星在客廳的狀況。另外又一次，我在廚房準備晚餐，立星坐在我背後的餐桌上，突然砰的一聲大響，我回頭看，發現椅子倒了下來，立星已經躺在地上，但奇妙的是，椅子是仰倒在地，照理立星也會是後腦著地，但我看見他時，他竟然是頭腳反過來側躺在地上，避開了直接撞擊後腦的危險，我至今都不知道為什麼他會被反轉了180度，以致沒有受傷，但我相信是神保護了他，真的非常感謝主！

我自己在2008年因為中耳炎，導致細菌侵入腦部，而造成腦膿瘍，需要開刀處理。那時候我住院一個月，每天24小時打抗生素，打到後來手都無法消腫。2013年我在例行健康檢查時發現得了乳癌第二期，感謝主！癌細胞沒有感染到淋巴，所以不需要化療。當我決定進行切除時，我的心中非常平安，神也保守我手術順利，現在每半年檢查一次即可。

雖然我和我的先生在這些年間都陸續經歷了幾次大手術，進進出出醫院無數次，但是感謝主，讓我們彼此照應，彼此扶持，也讓我們在病痛中更加體會到神的看顧以及細膩的愛。

今年的六月份，立星因為癲癇發作昏迷，在照MRI時意外發現腦部新長出了一個0.8公分的白點，醫生不確定是壞死組織或是腫瘤，需要作最終檢查。到了九月份，立星以致感覺不舒服，臉色蒼白，於是我趕緊帶他去醫院急診，經過驗血、驗尿、EKG、X-ray一系列檢查后，才發現他的紅血球（血紅蛋白）只有5，而正常人是12-15，表示他體內失血過多，醫生馬上安排他住院，並輸入三袋的血，隔天胃鏡報告出來，才知道他得了胃潰瘍並有幽門桿菌。雖然一波未平一波又起，但感謝主藉著弟兄姐妹的愛心扶持，使我們體會到神的看顧，我們才回家，大家已經把雞湯、麵條、稀飯、水果送到我家了，真的好溫暖。

十月份立星腦部的MRI顯示，0.8公分的白點附近又長出了其他的白點，這個消息讓我心中十分害怕，不安的情緒一直湧上來。11月17日醫生安排立星照特別的MRI，牧師、師母和弟兄姐妹都迫切的為他禱告，感謝主！就在前天，也就是這個星期五的門診中，醫生告訴我們立星腦中的白點消失了，現在只剩下一個小白點，而且也確認不是腫瘤，哈利路亞！感謝讚美主！這真是個大好的消息，我的心雀躍不已，感謝主聽了我們眾人虎丘的禱告，他保護立星，如同保護眼中的瞳仁，並將他隱藏在主翅膀的蔭下。

從立星06年開腦瘤到如今，整整十年了，我們一路走來，每天都是靠著神的恩典生活，每個腳步都有神的保守，使我們不致失腳。活潑的生命10月份有篇文章說“如露水般的恩典”，我非常有感觸，大難臨到時，神講下一陣祝福的大雨，使我們脫離險境，而每天清晨的禱告，神賜下日用的恩典，我領受這露水般的恩典，過每一天得勝的生活。

有兩節經文是我很喜愛的，也是這些年一直幫助我的，願與弟兄姐妹分享：（詩73:26）“我的肉體和我的心腸衰殘，但神是我心裡的力量，又是我的福份，直到永遠。”（詩27:13）“我若不信在活人之地得見耶和華的恩惠，就早已喪膽了。”

感謝主的恩典，永不止息的愛上次給他的兒女們，他醫治的大能臨到我和立星身上，使我們能經歷滿滿的恩典，並站立在眾人面完來為主作見證。願將一切頌讚和榮耀都歸給坐寶座的羔羊——愛我們的主耶穌基督，阿門！

愛我的主，從歲首到歲尾神都看顧，賜平安的福，你的恩典乃是一生之久。我信有神，因我依靠你，相信你賞賜那尋求你的人。

2016殘疾人奧運會 劉玉瑩成稿於11/20/2016

2016 Rio Paralympic Games 緊接著2016 Rio Summer Games 之後展開。但是彼此的待遇不一樣。前者是殘奧，後者是正常奧。看過一張相片：一群殘奧選手坐在機場的地上，沒人過來照應。我女兒是被重物砸到頭而變成殘障兒，這種對殘障人不友善的事看多了，但還是很難過。

美國對殘障人特別照顧，立法ADA，除了禁止歧視殘障人，還要改善殘障人的生活上的需要（例如殘障停車位。從平地踏上curb，會有ramp。樓房都有電梯…等等）。我女兒在Cy-Fair ISD 上學。Cy-Fair ISD的特殊教育非常好，很照顧特殊需要的學生。不少Houston ISD的殘障學生都轉到Cy-Fair ISD。

中學時，Cy-Fair ISD為特殊需要的學生開游泳班（不是所有的殘障學生都願意參加），游泳池選在Cy-Fair High School 的游泳池，教練跳進游泳池手把手地教，還免費提供游泳衣（我女兒穿的尺碼，在一般的體育用品店裡買不到）。隊上有不少學生是Down Syndrome（唐氏症，早先台灣的教科書中，稱其為蒙古白痴症，正常人有22對基因，唐氏症有23對基因）的病人。游泳池裡有個老太太領養了一個唐氏症的女兒，我很好奇，問她為甚麼領養唐氏症的孩子，她說唐氏症的孩子，通常沒人會領養，所以申請時很快就會批准，不會受刁難。每學期結束，Cy-Fair ISD的殘障運動員會和Goose Creek ISD的殘障運動員在Cy-Fair High School 的餐廳聚餐。

這些殘障運動員，三不五時地要參加學區和學區之間的殘障運動比賽。在場邊加油的人，除了運動員，家長，教練，義工，義工拉拉隊員（這些是要上大學的高中生，為賺社區服務的點數而來的），除此就沒有其它的觀眾。賽跑，我女兒跑得歪歪扭扭，跌跌撞撞，別人加油是“跑快一點”，我加油是“別跑快，小心摔跤”。游泳比較不讓人擔心摔倒，但也出過洋相。有一次在Sugarland的綜合運動場的游泳池比賽游泳，女兒游到半道兒，就不前進了。全游泳池的選手都上了岸，她還在拼老命地蹬腿劃手，可就是原地不動。我當時真想丟個救生圈下去，把她拉上來，免得後來氣力不夠，沉到游泳池底。義工拉拉隊員一直在池邊替她加油。還好她又往前遊了。她花了9分鐘才游完全程。這可創下一個最慢記錄。坦白說，殘障人的比賽實在沒有正常人的比賽來得給力。

NBC沒有轉播2016 Rio Paralympic Games，可能是沒人看，廣告賣不出去，所以就不佔用日常節目的時段，可以賺廣告費，這年頭沒人會做賠本的生意。（據說有線電視有播，但是我家沒有有線電視，所以不知詳情）。

在2016 NFL正式開賽的第一場，Houston Texans擊敗Chicago Bears後，大概是補空檔，NBC插播一小段2016 Rio Paralympic Games：有坐地女排（美國隊以3:0擊敗中國隊），有盲人跑步（盲人的眼睛罩著一個花眼罩，我想花眼罩中大概有什麼機關，可以指揮盲人前進），還有從水底拍攝的游泳。2016 Rio Paralympic Games 中國派出499人的代表團，贏了107金，81銀，51銅。美國祇有40金44銀31銅。中國去哪裡找來這麼多的殘障運動員？

癌症和吸烟：吸烟及其它吸食烟草的方式导致多种癌症 梁峰 翻譯

提示：根據最新的CDC（美國疾病監控和防治中心）十一月的報告，戒菸可以減少得癌症或者死於癌症得風險

吸煙是癌症和癌症死亡主要，可防治的原因之一。在美國百分之四十的癌症是和吸煙有關的。根據最新的CDC 生命健康報告，在任何年齡戒菸可以降低患癌症或者死於癌症的風險。吸煙（包括其它吸食煙草的方式）不僅能造成肺癌，而且可以引起口腔癌，咽癌，喉癌，食道癌，胃癌，腎臟癌，胰腺癌，肝癌，膀胱癌，宮頸癌，結腸癌和直腸癌，以及一種白血病。

根據CDC的最新統計調查，在2009年和2012年之間，美國每年大約66萬患者被診斷出癌症。這些病例和吸煙有關。每年大約34.3萬患者死於和吸煙相關的癌症。每十個癌症死亡者中，有三個死亡是由於吸煙造成的。另一方面在吸煙防治方面已經有了進展。從1990年起，美國減少了大約130萬由於吸煙致癌的死亡。

“當政府支持推廣全面的控制癌症項目，包括戒菸和控制其它吸食煙草的項目，我們觀察到這些項目對國民的益處和更少的由於菸草致癌的死亡病例。我們在這方面有了進步，但是我們的工作沒有結束。”Lisa Richardson 醫生說。她是CDC 癌症防治和控制中心的主任。

儘管比起過去越來越少的美國人使用煙草，還有更多的工作需要在每個州，每個社區，甚至個人的層面開展去幫助美國人認識吸煙的危害以及如何戒菸。州政府和社區可以幫助：

- 支持全面的防癌項目，著重於防癌，教育，篩檢，保健，患者支持，全民健康
- 資助CDC-建議的全面吸煙控制項目
- 提供更多幫助給需要戒菸的人群
- 保護不吸煙人群遠離“二手煙”的環境，比如所有的室內公共場所，和辦公樓，包括餐館，酒吧，和賭場。



如何減少吸煙引起的癌症？每個人可以做到：

- 戒菸或者從不吸煙。在任何年齡戒菸都可以幫助你避免得癌症。諮詢家庭醫生如何戒菸或者打電話1-800-QUIT-NOW，或者瀏覽<http://www.smokefree.gov> 網站
- 鼓勵親朋好友以及同事戒菸
- 教育孩子和未成年人關於吸煙和二手煙的危害
- 房屋車輛100%無菸化，不允許任何人在兒童附件吸煙
- 了解各種癌症篩選檢查和防癌疫苗的種類

需要更多了解如何戒菸和CDC報告的細節，請瀏覽CDC相關網頁。

十三滴眼淚 ——17年前校園槍擊案中被殺女孩瑞秋

來自《境界》，微信號 newjingjie 文 | 舒舒

17年前，美國科羅拉多州的哥倫拜恩高中發生恐怖槍擊事件。兩名該校高中生，攜帶炸藥和槍支殺害了12名學生與1名教師，兩人也自殺身亡。這被視為美國歷史上最血腥的校園槍擊案之一，第一個被射殺的17歲女孩瑞秋，用她那微小的生命在黑暗中發出了耀眼的光芒。

10月21日，電影《我不以為恥》(I am not ashamed)在美國上映，這是根據一名17歲的美國女孩瑞秋的日記拍成的，背後是一個真實而觸動人心的故事。

回到17年前，1999年4月20日，是一個沉痛的日子，在美國科羅拉多州的哥倫拜恩高中(Columbine High School)，在本該純淨安寧的校園發生了恐怖的槍擊事件。兩名該校的高中生，埃里克(Eric Harris)和迪倫(Dylan Klebold)攜帶炸藥和槍支進入學校，極為殘忍地殺害了12名學生與1名教師，兩人最後也自殺身亡。

這次事件被視為美國歷史上最血腥的校園槍擊案之一，兩個青少年行凶過程中的殘暴冷酷讓世人痛心震撼。是什麼讓他們心中堆滿了極端的怨恨？學校欺凌、暴力遊戲、電影、槍支管制的疏漏等，都被列入分析清單。

然而，有一點，很少有人提及，他們是否缺乏“敬畏生命”的教導，無論是他人的生命還是自己的生命？他們是否缺乏“愛”的教導？當整個社會中對與錯、美與醜、善與惡漸漸失去了絕對的標準，當人們高呼“只要追隨你內心的聲音去尋找快樂，別管什麼道德倫理”，孩子們是否更容易迷失在這充滿誤導的世界中？

在這樣一個黑暗血腥的日子，在13個生命被人性之惡所毀滅的日子，令人意想不到的：有一個女孩，用她那微小的生命全心全意活出來的“善”在黑暗中發出了耀眼的光芒，使人們在悲傷中看到了愛和希望。她就是瑞秋·史考特(Rachel Joy Scott)——在槍殺案中第一個被射殺身亡的17歲女孩。

最後的塗鴉

槍殺案發生前的兩個小時，瑞秋在課堂上手塗鴉，老師看到她畫了兩隻大眼睛，它們正在流淚，淚水的下方有一朵玫瑰花，花上似乎有血滴。老師問瑞秋這畫是什麼意思，她說：“我還沒有完成，這是在我哭泣。”她抬眼看看老師，又說：“我要影響這個世界。”老師笑著說：“我一點都不懷疑。”

那些正在滴落的眼淚，一顆一顆，清清楚楚，加起來正好是13顆。瑞秋的葬禮被CNN電視台在全美直播，隆重肅穆，感人肺腑。有一個俄亥俄州的商人弗蘭克(Frank Amedia)在電視上看到葬禮，被這個女孩感動，也為她傷心流淚。

大約一個月之後，弗蘭克連續兩個星期在夢裡看到瑞秋的眼睛在流淚，她的眼淚落在地上，然後地上就長出什麼東西來，但看不清楚。他趕緊想辦法找到瑞秋父親的電話，打過去問，這個夢會不會和他女兒被槍殺的事情有關，可惜瑞秋父親很茫然，他說抱歉，不知道那些與自己的女兒有任何關係。

然而，就在幾天之後，警方通知瑞秋父親去取她的遺物，其中有瑞秋被殺害時放在她身邊的書包。瑞秋父親從書包裡看到了她的日記本，翻看到最後一頁時，父親驚呆了，他看到了瑞秋生命中的最後一幅塗鴉，與那個商人描述的情景一模一樣。

可是，那個商人前些天怎麼會知道一個多月前瑞秋畫過這

樣的畫呢？瑞秋父親坐在那裡有半個小時，無法挪動身體，他哭泣禱告求問上帝要他通過這個悲劇學到什麼？他彷彿有一點點明白上帝在事發之前就在幫助女兒做好準備。

瑞秋一共留下五本日記，還有給家人朋友寫的無數的卡片和便條。當家人整理到她另一本日記的時候，他們更是震驚：在槍擊案發生前一年，瑞秋的日記裡也有一幅畫，同樣的一朵玫瑰花，但這朵玫瑰花從底端的另一朵花里生髮出來，而底端大大的花朵就是科羅拉多州的州花——花名就叫“哥倫拜恩”(Columbine)，同時也是發生槍擊案的那所學校的校名。

瑞秋的畫中，除了有十字架、耶穌、魚、玫瑰花以外，還有一句聖經經文：人為朋友捨命，人的愛心沒有比這個大的(約翰福音15:13)。此時，瑞秋和家人開始深深相信女兒，還有其他被殺害的孩子和老師都不會死得毫無意義，在這樣大的悲劇中，上帝有祂的計劃。

“上帝啊，使用我去觸摸那些還未被觸摸的人”

瑞秋喜歡攝影、詩歌、話劇，她充滿夢想與熱情，她也很有藝術天分。她的日記留下了她的靈魂之語，讓世界看到了一個決意與上帝同行的女孩。瑞秋在日記中直接面對上帝傾心吐意：

“上帝啊，我想讓你使用我去觸摸那些還未被觸摸的人。”

“上帝，我有著多麼大的熱情和願望想要服侍你啊，我現在就想要去做，我現在就想要孩子般的信心，我現在就要用我的心和靈魂感受你，我現在就要你充滿在我的生命裡。”

“上帝將使用我去感動年輕人，但我不知道會在什麼時候，又會怎樣發生。”

慘案發生前的一個月，瑞秋在學校裡的最後一篇作文中也體現了她心靈深處的良善美德：

“我做人的準則包含這幾方面：誠實，有同情心，從每個人身上挖掘最好最美的部分。”

“我對同情的理解，是原諒，是愛，是幫助，是引領，是對別人仁慈。我認為如果有一個人用心去同情幫助別人，就會引起一個連鎖反應。人們永遠都不會知道一個小小的善舉將會產生多麼大的影響。”

“我最近才認識到，在認識一個人的時候，前三次印象通常是會有欺騙性的。如果你們只有三次簡短的交流，他們看上去是粗魯的、冷酷的、傲慢的，但是你有沒有問過他們的夢想是什麼？他們過去經歷過什麼？得到過愛嗎？受到過傷害嗎？在你沒有真正了解他們的為人之前，不要避開他們。你還沒有尋找到他們身上美好的地方，你還沒有看到他們眼中的光芒，努力找，你總能發現他們眼中的光，它或許還會因為你更閃亮——如果你沒有因為前三次的印象而躲開的話。”

“我說的好像是不切實際的幻想，但是你試試看吧，看看它們在你周圍的人身上會起到什麼樣的效果，也許你就啟動了一個連鎖反應。”

這樣一個甜美又善良的女孩，按照想像她會是在學校里大受歡迎，朋友多多的。儘管因為瑞秋的幽默開朗、熱情善良，她曾經有很多朋友，但從她的日記中可以看出，在信仰的路上她走得有些孤單。甚至因為信仰，她失去了好朋友。

(下接第6頁)

“即使所有朋友都與我為敵，我也要做耶穌的朋友”

美國九十年代，在公立學校中基督信仰已經不再流行，儘管這個國家的根基就是建立在基督信仰之上。瑞秋曾經在流行的青少年文化和她的上帝之間掙扎、迷失，為了討朋友的歡心，或者說為了不要那麼“與眾不同”，她與他們一起參加深夜派對，一起跳舞，一起喝酒... . . . 等她迴轉心意，堅定跟隨上帝，做祂所喜悅的事，朋友們立即疏遠了她。

1998年的4月20日，瑞秋在日記上寫下這段話：我好像有一顆沉重的心，彷彿背負重擔，我不知道為什麼。我心裡面有些東西讓我想要哭，可我就是不知道為什麼。有些事情變了，生活是這麼難。我在學校失去了所有的朋友，現在當我開始“走我要走的路”，他們都嘲笑我。我不知道我做了什麼。我就算什麼都不說，他們也轉身離開我。我再也沒有一個朋友了。但是，你知道嗎？我不會因為提到耶穌的名字而向任何人道歉，我不會因為他們而改變我的信仰，我不會將上帝放在我裡面的光藏起來。如果注定我要犧牲一切，我願意承受。如果我所有的朋友都要與我為敵，只因為我要與耶穌做最好的朋友，那也沒關係。我一直知道做基督徒就會有很多敵人，只是從沒有想到我的朋友們會成為敵人。如果我不得不放棄一切，我會的。”

1999年的校園槍擊案中的殺手也憎惡她的信仰。在瑞秋已經中彈之後，一名殺手拽著她的頭髮問她：“現在你是否還相信你的上帝？”她毫不猶豫地回答：“你知道的，我相信。”惱羞成怒的殺手說了一句“那你現在去與他在一起吧”，隨即便結束了瑞秋的生命……

聖經裡說到：“人若因我辱罵你們，逼迫你們，捏造各樣壞話毀謗你們，你們就有福了。（馬太福音 5:11）“連你們的父母、弟兄、親族、朋友也要把你們交官；你們也有被他們害死的。你們要為我們的名被眾人恨惡，然而，你們連一根頭髮也必不損壞。你們常存忍耐，就必保全靈魂。（路加福音 21:16-19）

槍擊案發生的四個月前，有一次瑞秋將自己的手放在掃描儀上掃描，然後用那隻手的影像做成了一個相框，她在相框的四邊寫著：“耶穌為我犧牲了祂的生命，我也願意把我的生命交給祂。”

瑞秋一定深深知道，那殺身體卻不能殺靈魂的，不用怕他。

“不要讓你的性格隨著環境變了色”

瑞秋像是一粒麥子，掉在地上，結出了許多的子粒。

她又是那一滴眼淚，滴在地上，澆灌出了美麗的花朵。

瑞秋有兩個夢想，她想做一名宣教士，也想做一位演員。這兩個夢想看起來差別很大甚至互相矛盾，但它們都被實現了。瑞秋去世前幾個星期得到了學校裡一個話劇的重要角色，老師和同學都非常欣賞她自然又豐富的表演能力。因著瑞秋的去逝，美國有千百萬人知道了瑞秋，許多人因她認識了耶穌，瑞秋短暫卻迸發著美善光芒的生命感動著無數人的心，使基督徒們對耶穌的信心也更加堅定，她的“活著”與“死去”使她成為了一名偉大的宣教士。

瑞秋的葬禮有幾千人參加，並由 CNN 電視台向全國直播，它的影響力甚至超過了戴安娜王妃的葬禮。上百萬人通過各樣的媒體知道她的故事，被她深深地感動，生命也被她改變。在葬禮中，很多平日不起眼的、被孤立、被欺凌的孩子，上台表達他們對瑞秋的感謝，因為瑞秋曾主動與他們聊天，關心他們，幫助他們，逗他們開心。她總是充滿陽光，面帶笑容，溫暖，明亮，她永遠將別人的需要擺在前面……有孩子哭倒在瑞秋的靈柩前，將自己的生命也交託給那一位瑞秋所相信的耶穌。

瑞秋的表妹也分享了幾段瑞秋寫給她的話：“走在這些長廊中，是很難找到上帝。每個人的旅途中總會有疑惑，不要失去信心。”

“不要讓你的性格隨著環境變了色，找出真正的自己，保留你的本真色彩。”

有一個德克薩斯州的年輕人，本來拿著槍正要自殺，突然看到了正在直播的葬禮，他慢慢放下了槍。在葬禮的最後，牧師問有誰願意接下瑞秋的火把，繼續傳遞愛與善，這個差點要結束生命的年輕人在他的客廳裡，在電視機前，與現場的千百人一起響應了牧師的呼召。從那以後，他開始重新面對生活，而且還經常與其他年輕人分享上帝如何藉著瑞秋翻轉了他的生命。

瑞秋的父親在見證中說，自從 60 年代我們將上帝趕出學校，我們的教育便開始衰敗，槍支管制這些舉措就好像是在巨大的傷口上，用創口貼糊弄一下，我們最需要的是上帝，最需要改變的是我們的內心，需要由內向外根本的改變。

2000 年的時候，瑞秋的父母將她的故事和日記集結成冊，出版了一本書叫《瑞秋的眼淚》（Rachel's tears），一是用來紀念他們的女兒，二是用此書在美國各大校園呼籲拒絕欺凌、拒絕暴力，教導孩子們相互尊重、用愛心對待彼此。

“瑞秋的挑战”引發的連鎖反應

瑞秋去世一年後，她的善良和她的愛繼續在改變很多孩子的生命，於是她的父親受到啟發，開始在美國各地舉辦“瑞秋的挑战”（Rachel's challenge）這個活動，其宗旨就是：讓學校變得更安全，讓學生之間的關係更緊密，讓善意與尊重代替欺凌與暴力，讓學習與教導都能充分被激發。

活動的果效大得驚人：每一年都有超過兩百萬學生參加這個挑戰，學校欺凌、濫用毒品、吸煙、醉酒等現象均有明顯下降，幾百個欲要自殺的孩子被拯救，也有幾起正在醞釀的校園槍擊計劃被阻止……孩子們的改變還觸動了他們的父母，很多企業也參加活動，提倡員工們在工作環境中也要彼此善待、拒絕粗魯甚至暴力。瑞秋所說的“連鎖反應”真的發生了，而且它的影響力將會延伸到我們無法預計的時間和空間。

經常需要重複女兒的死亡，這對瑞秋的父母來說其實非常痛苦，但想到能從用這樣的方式讓悲劇生出一些意義，甚至將悲劇變為一場勝利，他們覺得正是上帝呼召他們如此去行。

在一次活動中，有人問了瑞秋父親一個尖銳的問題：“當你的女兒被殺害時，上帝在哪裡？”

他回答說：“我的女兒被殺害時，我的兒子也在圖書館卻躲過一劫時，上帝的獨生愛子耶穌被釘十字架時，上帝都在那裡，都在同一個地方。祂什麼都知道。祂知道我的女兒何時出生，何時離世，如何離世……我不是憑我的理論和大腦知道，瑞秋留下了五本日記，告訴我們魔鬼在預備罪犯殺人的時候，上帝也在預備她的心迎接最後一天。上帝要我撿起女兒丟下的火把，繼續前行。我就這麼做了，我相信這是瑞秋想要看到的。”

瑞秋母親在紀念女兒逝世十週年的時候說：“唯有透過永恆的眼睛她才能知道，她的生、她的死，帶來了多麼巨大的影響力。”

《我不以為恥》的電影片尾，瑞秋去世後，母親在整理她的房間時，無意間看到了瑞秋小的時候留在一個衣櫃背面的畫。她將自己的手畫在上面，並在旁邊寫到“這是瑞秋。史考特的手，將來有一天，它們會觸摸到千百萬人的心。”

將死亡的悲劇變為一場勝利，只有上帝才能做到，不是嗎？



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://sunnyembrace.wix.com/lisacancercare>
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：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

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