



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

2012年3月活動預告

光鹽社癌友關懷網

「照顧者」培訓營

課程內容

預防照顧者倦怠和認識憂鬱症
 認識Medicare 各種方案和預防詐欺
 人工呼吸急救 (CPR)示範
 預防跌倒 和照顧者傷害

時間：3月3日，星期六，午 10 至 4 時

地點：華人聖經教會(Chinese Bible Church) 6025 Sovereign Dr., Houston, TX

光鹽社特殊需要關懷中心

家有注意力缺失過動兒， 父母教養有方

陳王琳博士

時間：3月17日，星期六，下午4:至5:30

會後有茶點招待，以便聯誼

地點：台福教會 (12013 Murphy Road, Houston, 77031)

連絡人：遲友鳳 832-859-3718
劉如 281-491-6177

西北區三月份的活動預告

淺談養生保健

光鹽社西北辦事處，將於3/17,星期六,下午兩點到四點,在西北華人浸信會舉行「淺談養生保健」健康講座。宋佔玲醫師主講。

宋醫生畢業於山東中醫醫藥大學,在齊魯石化中心醫院有40多年的中醫臨床經驗,現任石化老年大學教授。宋醫師將融合中西醫,從飲食,運動,菸酒以及心理四種角度來探討,分析以及講解,如何地養生保健。

光鹽社西北辦事處聯絡電話:281-506-0229

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



心靈加油站 (每週一)主持人: 戴禮約, 戴秋月和 李論

3月5日	高牧師訪談 追隨主的服事
3月12日	高師母訪談 姐妹信仰方向
3月19日	禱告的大能
3月26日	陳師母訪談 以基督為主的婚姻

簡易瑜珈示範

Sat-Siri Sumler老師

整合醫療部門, MD Anderson 癌症中心
(請自備墊子和穿寬鬆衣服)

時間: 3月10日, 星期六, 下午2至4點

地點: 希望診所 (7001 Corporate Drive, Suite 120, Houston, TX)

目錄:

2012年3月活動預告	1
「照顧者」培訓營	2
Mary's letter to Katheryn	3
特殊需要家庭關懷中心與我	4
培養出一群愛主, 愛人的好男人	5
認識和克服「疲勞」摘要	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 陳王琳 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 劉如
 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

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

「照顧者」培訓營

時間: 3月3日, 星期六, 上午10時至下午4時

地點: 華人聖經教會 (6025 Sovereign Dr., Houston, TX 77036)

主辦單位: 光鹽社、Cancer Prevention and Research Institute of Texas

隨著醫學科技的進步, 人類平均壽命不斷的提高, 再加上二次大戰後嬰兒潮的影響, 美國老年人口在未來二十年將急速增加。目前百分之12的美國人口是65歲或以上的年長者, 預計到2030年此數字將增至百分之19, 大約有七千四百萬年長者, 換言之, 大約每5位美國人中就有一位年長者, 如此, 年長者的照護和關懷, 將是未來美國醫療體系中的重要工作項目之一。尤其是很多子女因就業或種種其他原因, 無法在身邊照顧, 獨居在家或安養院的年長者, 很需要社會大眾發揮老吾老, 幼吾幼的精神, 提供心靈上和實質上的關懷與照護。為此, 光鹽社特別為華人社區舉辦年長者關懷與照顧培訓營, 此培訓營的重點將放在介紹和傳授照顧者需要知道的一些基本實務知識和技巧, 並且學習如何在照護中找到平衡點, 避免倦怠 (burnout)。

課程內容包括: 1) 預防照顧者倦怠和認識憂鬱症, 2) 認識 Medicare 各種方案和預防詐欺, 3) 人工呼吸急救 (CPR) 示範及 4) 預防跌倒和照顧者傷害。講員包括: 貝勒醫學院和 Ben Taub 精神科急診中心 Nidal Moukaddam 醫師, 社工人員 Mary Southwick, 曹有餘醫師和林婉貞物理治療師。學習這些知識和技巧, 相信對很多家有年長父母者會很有幫助的, 它們可以幫助子女瞭解父母的需求, 和知道如何面對及尋求外在資源來滿足父母的需求。培訓營後, 如果有興趣, 可加入光鹽社關懷義工團隊, 定期到老人院或長期獨居年長者家中探訪, 並提供一些實質性關懷與幫助。

培訓營完全免費, 歡迎有興趣人士踴躍參加! 爲了方便講議和午餐的準備, 請於 3月1日前向光鹽社報名: 光鹽社電話: (713) 988-4724, (281) 799-7574

課程內容

預防照顧者倦怠和認識憂鬱症 ~ Nidal Moukaddam, MD PhD (有中文翻譯)

認識 Medicare 各種方案和預防詐欺 ~ Mary Southwick, MSW (有中文翻譯)

人工呼吸急救 (CPR) 示範
~ 曹有餘醫師

預防跌倒和照顧者傷害
林婉貞 物理治療師

講員介紹

Nidal Moukaddam, MD PhD

American University of Beirut 醫學院畢業, 在UTMB-Galveston 完成精神病学住院醫師實習和博士學位, 目前任職於Menninger Department of Psychiatry, Baylor College of Medicine 和 Ben Taub Psychiatric Emergency Center。

Mary Southwick, MSW

Project Coordinator, Texas SMP
Better Business Bureau Education Foundation

曹有餘醫師

The University of Texas Health Science Center at San Antonio 醫學院畢業, the University of Texas Health Science Center at Houston 院醫師。

林婉貞 物理治療師

台大醫學院畢業, 35年經驗, 專治老人疾病復健, 骨科疾病復健, 慢性肌肉疼痛, 運動傷害, 神經疾病復健。歷任 Angleton Hospital, West Houston Clinic and Doctors on Wilcrest Clinic 物理治療主任。



Mary letter to Kathryn

Mary Steward

我叫瑪麗·史都華，是幸娟多年的朋友。我們的友誼始於幸娟的一次電話，請我教艾迪彈鋼琴。她說音樂一直是她的朋友，她想艾迪也能把音樂視為朋友。我從來沒有聽過其他人用這麼美好的方式來描述音樂……如此有深度又有感性。她的想法實在太令我感動了。多年來我一直把認識幸娟視為神對我的祝福。我看到她美麗的眼神及美麗的心，並從她如何面對生活和面對周圍的世界中獲益良多。

每當我想起我親愛的朋友，幸娟，就有許多字句浮現在腦海：勇敢，堅強，有毅力，充滿了美麗的精神……我看到神的尊榮，甜美，一個慈愛的母親和一個好妻子，一個有才華的音樂家和藝術家，謙遜和親切……絕對散發由內到外的美麗！！

我親愛的、寶貴的朋友，我會永遠珍惜我們之間的友誼。

幸娟是主所寶貴的！我的主將這樣深的優美放在她的身上，並賜給她觀看和欣賞萬物的眼睛。

幸娟有甜美的幽默感。她總是喜歡與她生命中最喜愛的艾迪逗趣。她始終都有一個可愛的微笑。她恩慈、善良，是一個了不起的母親。她想要艾迪有世上最寶貴和美好的東西。她將智慧灌輸進他的生命。她想告訴他一切對他有幫助的事情。但她最想要艾迪有的，就是艾迪會讓主耶穌作他自己的主和最好的朋友，就像幸娟一樣。她告訴我，當艾迪將自己的生命交給主耶穌基督時，那是她最幸福的時刻。艾迪信主對她是最大的安慰，也帶給她深深的喜悅。她說她知道艾迪將永遠不會孤單，因為有耶穌作為他的朋友和力量的源泉。



幸娟和我一起分享了七年之久的時光。每星期六下午我們都會花2-3小時坐在一起喝茶和研讀聖經。這是一個很特殊的時刻。我們有時會一起祈禱，有時甚至一起唱歌。主给了我極大的祝福，就是讓我祈禱她得到救恩和主耶穌基督的祝福。一年後，主又給我一個美好的祝福，就是慶祝她受洗。幸娟多次說，認識耶穌，改變了她的一生。她與耶穌的關係帶給了她安慰、力量、平安、喜樂、和人生的意義。

多年來，幸娟和我交談，並一起祈禱這麼多事情，歡樂，悲傷，憂慮，健康，和未來。但在所有的交談中，最多的就是關於她的羅傑和艾迪，以及她的信仰和對耶穌基督的愛。

幸娟熱愛她與羅傑和艾迪在一起生活的每一刻和每一次經歷。幸娟對她得到的祝福有無盡的感恩。她總是看到好的一面，即使在她得病時期及因此而受的許多試煉中。

一位多么鼓舞人心而美好的姐妹，一個多麼美麗和溫柔的

心。幸娟的內在美是這般驚人和特殊，真是罕見。我一直非常珍惜能認識她，並和她成為好朋友。

幸娟……我想我明白為什麼上帝要你現在就去天堂。因為你是他最特別的人之一。我這麼多次用“美麗”這個詞來形容你……因為你就是這樣。現在，你有了完全的平安與完美的健康，因為你不僅能與愛你的主面對面，而且我相信他一定給了你最大的擁抱，歡迎你回家。

我相信耶穌見到幸娟說：“幹得好，你這忠心又良善的僕人！幸娟，你已經打了一場美好的仗，你很勇敢，我為你感到驕傲。現在你會看到，你在地球上的只是那麼小的眨眼之間而已。在我父的家裡有許多住處，祂已經為你準備了一個地方，是專為你預備的。在那裡，你會知道什麼是平安，健康和完全。在那裡，你會知道什麼是整全的喜樂。你再也沒有眼淚，悲傷，或疾病。在那裡，你的痛苦和你的辛勞都已消逝。你永遠是安全的，在那裡你的心永遠是充滿歡樂的。

聖經告訴我們說：“在上帝的眼裡，聖徒的死亡是珍貴的。”我知道，美麗的幸福就是其中之一！！

幸娟，我親愛的朋友，我無法述說對你的想念是何等的深。對於所有愛主的人來說，他們從來沒有真正說再見，以為他再也看不到對方一樣。所以，我會說，幸娟，我會再看到你。在這個地球上，我永遠不會忘記你。但我期待那一天，也許主會允許我們在天堂住在彼此的隔壁。我們可以再在廚房的桌子邊，用我們特別的茶杯喝茶，談論耶穌和他對我們那忠貞不渝的愛情。也許，他甚至可能會來與我們坐在一起，那我們的喜悅該是多麼的滿足啊！

懷念一位好朋友 -- 李幸娟姊妹

二月十三日早晨幸娟卸下世間的勞苦病痛，回歸天家。過去數年來，幸娟進進出出 MD Anderson 不知有多少回，但總是一次又一次的克服難關戰勝病魔，一時間還真不能接受這個事實。幸娟正如李媽媽所云：「她是一位做什麼事都是全力以赴的人」。當女兒時，貼心孝順。做妻子時，是先生的好幫手。對兒子，她是疼愛有加，她忍痛接受一次又一次的臨床實驗，就是希望能換得與兒子多一點的相處時間。做為一位病人，她比任何人都更有資格抱怨，甚至懷疑神是否真的愛她。但是她自始自終正如提摩太後書上所云：「那美好的仗我已經打過了，當跑的路我已經跑盡了，所信的道我已經守住了」。(4章:7節) (鄧福真)

光鹽社特殊需要關懷中心為本月的活動項目 安排了一次參觀行程和專題。

有見於對特殊需要孩童未來成年後的生活計畫，2/10 關懷中心帶領家長一行 21 人前往” The Brookwood Community”參觀，該中心位於 Brookshire 的郊外農地，是一個提供住宿及避護工作環境的教養中心，目前有 100 多名院生。The Brookwood Community 的創始理念是讓每一個特殊需要的成人有尊嚴並且有能力地生活，我們參觀了該中心的藝品工作坊、花房及禮品店，並在他們自營的餐廳用餐。

2012 年特殊需要關懷中心特別邀請王琳博士主講一系列 ADD/ADHD 的專題，2/18 首次的分享主題是“家有注意力缺失過動兒，怎麼辦？”會中除了介紹注意力缺失過動症狀也提供與會家長評估問卷表，會後家長有許多熱烈的問題討論，王琳博士計畫在 3 月及 6 月將帶領大家探討“父母如何輔導家中過動兒？”及“輔助療法”，歡迎家長繼續來關心及參與討論。

本月會除了專題和孩童手鈴練習，我們也為孩子增加了烹飪課，首次的菜單是“Clam Chowder”，我們教導孩子們如何削馬鈴薯皮，製作濃湯，也教導孩子如何安全地使用器具。當晚孩子們都興奮地與父母分享親手烹調的美味晚餐，還期待下次更多的烹飪體驗呢！



特殊需要家庭關懷中心與我

Teresa Yeh, 劉如翻譯

我記得第一次經由團契裡的 Susan 學姐認識了光鹽社特殊需要家庭關懷中心的組織，我是休士頓中國教會 Rice 大學的房角石校園學生團契的一員，Susan 學姐是我第一年在 Rice 讀書時的小組長，她是我很景仰及學習的對象。每個月 Susan 都會邀請我們團契的成員一起去美南台福教會參與特殊需要家庭關懷中心的事工，一轉眼，我已在關懷中心服事了兩年。

回顧這兩年，我已經與這群特殊需要青少年及孩子成為朋友，他們並非一群等待被服事的人，更非被同情的對象，他們的生命比你想像得更豐富。通過關懷中心這兩年義工的經驗，我學習到一件寶貴的功課就是“我愈來愈認識每個人的內在價值，因為每個人都是按照神的形象所造”。即使是特殊需要的群體，他們每一個人也都俱有獨特的性格，並且和其他人一樣有能力去感受歡樂和痛苦，不論是什

麼原因造成他們的缺陷，他們與我的相似處遠超過相異處。

我尤其被這群特殊需要青少年和家長們所表現出來的信心所激勵，更令人驚訝的是他們如何透過耶穌基督的愛將來自不同背景的人連結在一起共同奮鬥，並成為一群真正有信心及盼望的弟兄姐妹。特殊需要家庭關懷中心成就了一件美善的好事情，它提供了這些家庭社交和精神的支持，我非常感謝關懷中心的每位家長、青少年、義工和治療師所擺上的時間，愛心和同理心。

我在特殊需要家庭關懷中心的義工服務真是美妙的體驗。我很幸運能夠服事這群特殊需要青少年及孩子，他們已經成為我生命中的祝福。關懷中心的事工見證了基督的愛是如此源源不絕地流出，這份愛從一個人傳遞到另一個人身上，如同一條溪流，在不斷地，不斷增長地流。

謝謝關懷中心，謝謝你們給了我這個機會！

高唐萬千13

培養出一群愛主、愛人的好男人

(摘記12/2011 李論 “心靈加油站—親子關係” 講論)

世上沒有比接受，教養一個新生命至 18 年所能擁有 更偉大的特權——做父母是很榮幸的，但做父母不是不需學習就能教出一個 能榮神益人的人來的。

有人以為一般教養一個男孩比較辛苦，其實我們要瞭解一個孩子的心態，有時和成人是正好相反的。有名叫「傑弗瑞」的四歲男孩，他和祖父母、外公外婆在一起；忽然他們發現他不見了。他們找他有二十分鍾之久，決定要報警了。就在他們驚慌害怕之時，傑弗瑞從床底下鑽出來，對他們說：“嗨！”傑弗瑞認為這是最好玩的遊戲，為什麼他們反而對他這麼生氣呢？

造成今天許多兒童、青少年產生偏差行為的原因，大分為“家庭的破碎”和“性開放、女權高漲運動”。

曾接到一位女性讀者來信：我是一個擁有三個六歲以下男孩的母親，先夫是一位州際航空飛行員。他每次出差至少二至四天，在那些日子裡，我和孩子總特別想念他。因為他祇要是在家，總把注意力全都放在三個孩子身上，往往會和他們玩到筋疲力盡才竭息。在最後結束前，他最常和孩子們玩的一個猜謎是問“世界上什麼事是最重要的？”正確的答案是“認識上帝”。孩子們常在興高彩烈的結束時，一起大聲歡呼出這一句話。我的丈夫年輕有為，生活規律、喜歡並認真於工作。在辦公室中他會時時提到所摯愛的妻兒及上主。他毫不覺得有損於一個飛行員的男子氣概，同事們也珍愛他對他們的友愛、真誠。他逝於卅九歲人生黃金時段，死於心臟病猝發。他是我和孩子生活中不可或缺的主心骨，突然離我們而去，情何以堪？但當我過了七個月，天天以淚洗臉的日子，有天我終於有勇氣打開他的飛行黑匣子，上帝透過他的留言，使我明白了祂對他、孩子和我一生的計劃。那讓我永遠不會忘記的，留給我和孩子他看為生命中最重要： “認識上帝” 的遺言再次溫暖，撫慰了我們的心。是這一迴盪在我們心中的聲音讓我和孩子感到他的愛和溫暖永不會離我們而去、將會陪伴著我們的一生。”

影響男孩走叉路的另一重要因素是傳統道德觀的破產，加上女權運動的高漲。

有名的拍攝“鐵坦尼號沉沒”的電影中，錯謬地描述男人的自私和懦弱。因儘管有極少數男人的行為卑鄙，但那

五百餘名獲救者中男人生還的比例，絕大多數他們是救生艇的操作者。在船很快沈沒之時，一位年輕名哈勃的牧師游向一位浮在水面的男子，問說：你得救了嗎？回答：沒有！過了十餘分鍾又遇到這位男士，哈勃大聲向他說：信耶穌你必得救！隨著牧師最後的呼喚，哈勃沈沒了在海中。當時聽到他最後這句話的另一位男孩確實得救了，因後來就有一艘救難船把他救起。這男孩敘述了他怎樣接受了這聲吶喚而靈魂和身體都得救了。

後現代主義不但貶低男性、更鼓吹女性應認同她們才是強大、不掘不撓的勇敢者。真正的強大的勇敢者，事實上，可證明祇有那些能幫助丈夫成功、教養孩子有成的女性才堪當。

上帝賜予女性生育、教養的稟賦、和本來就照著給她們的溫柔細心、忍耐體貼而設計的。小男孩第一位的恩師就是母親。聰明的母親會手把手地教孩子秩序、責任在與她們一起收拾玩具、鋪放床枕、遞送髒碗盤日常生活瑣事開始。懂得教育的母親，是知道怎樣寓教於樂的母親。因為孩子的生活中，畢竟是以遊戲為其中心的。

愛孩子除了多用鼓勵，管教亦是不可或缺的。如要他一上車繫好安全帶以保護自己，延遲其自我滿足、學忍耐、學會勞動與自制，使其能應付未來獨立之生活（在家之服務，不必用物質獎賞，因他也是家庭之一員）。與他一起工作，使他發掘出工作樂趣而不再反抗工作。參加教會活動組織，養成其負責任的習慣及自我控制，也應告知社會陰暗面 防範墮入菸、酒、毒及色的誘惑中。——總之，是為建立孩子而設想，決非以父母之好惡，甚至權威強加在孩子身上。

為達成更有效之輔導、父母可多參預母姊會、教師教學會議、校董家長互動活動、有愛心熱心家長聚會及其組織。訪察教師之教學是否有違基礎教育。若您關程度極高，也可轉至基督教學校，或大學、中學前在家中自己教孩子。

最後，當然一定要為孩子禱告：因為這一切都是要靠著加給我們力量、智慧的神，才能真為祂培養出一個將來愛主、愛人的好男人。

認識和克服「疲勞」摘要

Ellen Manzullo 醫師, MD, FACP
一般內科 (Department of General Internal Medicine)
MD Anderson 癌症中心

統計數值顯示高達百分之九十的癌症病人治療期間和治療後會經歷疲勞 (Fatigue), 如何面對和克服疲勞不僅是癌症病人, 也是一般人經常面臨的問題。光鹽社二月份健康講座, 我們特別請到專研「疲勞」的 Ellen Manzullo 醫師來為大家介紹此重要議題。Ellen Manzullo 醫師 1986 年畢業于德州大學醫學院, 畢業後繼續留校實習和任住院醫師三年, 1989 年開始任職於 MD Anderson 癌症中心, 目前是一般內科部門副主任和正教授, 專研癌症病人治療後的後續照顧及治療因癌症引發的疲勞。

什么是癌症造成的疲勞?

癌症造成的疲勞是指由癌症或癌症治療所引起的非普通意义上的疲勞, 且是持續的疲勞。它會影響體能和智能, 並且不会因为休息而緩解。癌症患者常常感覺到這種癌症造成的疲勞, 是最困擾癌症患者的症狀。30% 以上的癌症幸存者說治療後的數年仍遭受疲倦的困擾。病患通常對這個症狀沒有心理準備。

什么因素造成与癌症相关的疲勞?

- 1). 癌症治療: 化學性治療, 放射性治療, 手術, 骨髓移植。
- 2). 其他因素: 貧血, 疼痛, 睡眠疾病, 精神損害, 其他疾病, 藥物。
- 3) 其他疾病所引起的疲勞: 沒有得到控制的糖尿病, 甲狀腺機能障礙, 心臟病, 肺病, 風濕病等許多其他疾病。

对疲勞患者的评估

从以下几个方面进行评估: 病史, 身体检查, 诊断性检验报告的评估, 衡量疲勞, 疼痛, 压力, 忧虑, 睡眠障碍的程度。

- ◆ 疲勞程度评分: 0-3 不疲勞或轻度, 4-6 中度疲勞, 7-10 严重疲勞。
- ◆ 根据病史进行更深度的疲勞的评估: 发作, 持续期, 随着时间的变化, 关联或缓解因素, 功能干扰。

德州 M.D. Anderson 癌症中心疲勞专科门诊

创建于 1998, 是跨学科的综合疲勞专科门诊, 已診治超过 300 位病人, 由 C. Escalante 和 E. Manzullo 两位医生主診。对门诊和住院患者进行综合评估。疲勞专科门诊会对病患进行以下几方面的综合评估: 疲勞, 疼痛, 抑郁, 营养, 睡眠习惯, 多种癌症相关的症狀, 身体功能状态, 病患对自身健康状况的认知, 焦虑症狀, 睡眠状况。

最初诊断需要做的一些检查。在预约见医生前两周, 做电解质和化学元素的化验及全面的血象化验, 前一个月要做甲状腺刺激荷尔蒙 (TSH) 化验。

癌症相关的疲勞的治療:

癌症病人身上所引起的疲倦通常有几种因素造成。这些因素造成的疲倦是可以治疗的。

- ◆ 对已有的身体其他状况进行完善的治療, 也有助于疲倦

的治療。以下几种引起疲倦的因素是可逆轉的, 如: 貧血, 甲狀腺機能退化, 睡眠呼吸暫停, 其它沒控制好的病 (心臟病, 糖尿病等)。这些原因引起的疲勞可經由治療得到控制。

- ◆ 抑郁治療: 研究发现抑郁与癌症患者的疲勞程度相关联着。一些患者通过服用抗抑郁药而受益。锻炼也对抑郁有正面的影响。
- ◆ 疼痛治療: 了解疼痛的严重程度, 用藥物緩解疼痛, 可以轉送到疼痛門診。
- ◆ 兴奋剂处方药: 派醋甲酯 (Methylphenidate) 和 莫达非尼 (Modafinil)。以上藥物必須在做完檢查後同您的醫生商討後服用。

对疲勞患者的一般策略

- 1). 保持體能: 確定事情的優先次序, 放緩腳步, 分散家務。在體能好時安排一些活動, 延遲不必要的活動, 小睡但是不要影響晚間的正常睡眠。安排白天的日常事務, 一次只處理一件事情。
- 2). 鍛煉: 鍛煉可以提高病人的各項功能, 因此可以減少疲倦。鍛煉要針對每一個病人的具體情況來設計選擇。對於癌症患者來說, 走路是最好的鍛煉方式之一。因為以下幾個原因: 安全, 方便, 便宜, 促進能量釋放, 保持平衡性和活動能力。
- 3). 睡眠衛生保健: 白天小睡 一次不超過 30 分鐘。睡覺前: 要避免酒精, 咖啡因, 還要控制飲水以免 晚上要起來, 关掉电视, 特别是不要看太刺激和兴奋的节目。睡覺時: 每天按時睡覺, 即使是周末都一样, 養成習慣。睡前可少吃一點東西, 使你不致於晚上餓醒。保持臥室只用於睡覺。配偶應該選擇同時就寢, 以免互相干擾。
- 4). 放鬆: 一種新的輔助治療疲倦的方法, 可提供: 寧靜, 減少疼痛, 集中精神, 希望, 復原, 愛自己等。
- 5). 營養: 增加或保證營養可以減少或預防疲勞。盡量減少癌症治療中所引起的腸胃方面的副作用: 噁心, 嘔吐, 腹瀉。
- 6). 教育: 所有癌症患者應該要知道有關癌症治療中可能遇到的疲勞症狀。疲勞症狀並不代表癌症的惡化和復發。

最后再给病患照顾者几点提示:

- ◆ 给自己留一些高品质的或在家休息时间。
- ◆ 注意压力的迹象
- ◆ 不要害怕寻求或接受朋友的帮助
- ◆ 利用可用的资源
- ◆ 让你的情感有宣泄的管道。(王鵬翻譯 孫紅濱摘要)



光鹽家訊



光鹽社在 Tallowood Baptist 教会 50 周年庆的社区外展活动中, 设立摊位, 介绍光鹽社事工, 分发健康宣导

← 年長關懷:
1 月 19 日年長關懷團隊一行近 15 人再次到 Westwood Rehabilitation Healthcare Center 探訪老人, Happy Dance Group 舞蹈隊表演精彩舞蹈。

A WISDOM Project

親愛的女性朋友大家好!! 您對您的乳房健康有多少了解?您想知道如何防治乳癌的發生嗎? 我們想邀請您參與我們的乳癌防治研究計畫, 共同為華裔婦女的乳房健康把關!! 在美國科學研究文獻中, 對於華裔婦女健康的需求和了解, 目前仍然非常欠缺。智者之路研究計畫是由東密西根大學和光鹽社合作, 共同進行一項有關華裔婦女乳癌的早期發現和早期治療的重要性研究。希望能找到更有效的方法, 以減少華裔婦女乳癌的發生率和死亡率。 這個研究是由美國衛生署--國家癌症研究院資助, 計劃主持人是吳姿瑩博士。 我們鼓勵所有華裔婦女, 包括來自中國、台灣、新加坡、香港...等等, 踴躍參與這項研究。

參與者條件: 1. 41 歲至 80 歲華裔婦女, 2. 會說中文(廣東話, 國/台語)或英語, 3. 最近一次接受乳房 X 光檢查是在 2010 年 8 月以前, 或是從未做過的人。

參與過程:

參與者將會接受總共 2 次的電話訪談。第 1 次約 40 分鐘; 四個月後, 再接受第 2 次約 15 分鐘的簡短電話訪談。完成研究全程後, 為了感謝您的參與, 您將收到 \$30 元 Target 的禮券。

如果您有興趣參與, 或想了解更多有關這項研究的資訊, 請與光鹽社辦公室聯繫(713-988-4724 或 281-799-7574). 謝謝!

乳房攝影檢查

名額有限, 須事先登記

登記處: 光鹽社辦公室二樓 258A (9800 Town Park Dr. Houston, TX 77036)

電話號碼: 713-988-4724 or 281-799-7574

免費資格:

- ◆ 40-64 歲女性
- ◆ 沒醫療保險或有保險但自付額很高的
- ◆ 低收入或沒收入
- ◆ 非金卡, Medicare 或 Medicaid 持有者

時間: 4月14日, 星期六

地點: 曉士頓中國教會
(10305 S. Main, Houston, TX 77025)



光鹽社 (Light and Salt Association)

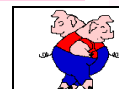
(www.lightsalt.org)

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!



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

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

E-mail: 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) 888-0432

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 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

