



二月份活動預告

光鹽社癌友關懷網 專題講座

癌症病人淋巴水腫的手術治療

David W. Chang, M.D., F.A.C.S.
整型手術部門教授

M.D. Anderson Cancer Center

日期：2010年2月6日

時間：星期六下午2至4時

地點：華人聖經教會

(6025 Sovereign Dr., Houston, TX 77036)

光鹽乳癌互助小組

真情真愛顧長輩

葉高芳、李懷恩夫婦

真愛家庭協會會長，家庭教育輔導家

蘇文安、林麗珊夫婦

真愛家庭協會副會長，真愛雜誌總編輯

葛原隆、吳瑩瑛夫婦

真愛家庭協會資深義工，長輩關懷事工輔導

時間：2月13日上午10點至12點

地點：恆豐銀行12樓

光鹽社特殊關懷中心

認識自閉症臨床醫療上的相關問題 袁南勇醫師

演講後，聚餐和舞蹈 歡迎大家參加。

時間：2月20日，星期六，下午3-8時

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

聯絡電話：713-988-4724, 281-265-5435

2010 光鹽社慈善音樂會

時間：2010年1月23日(星期六)

下午3點正

地點：曉士頓中國教會

(10305 S. Main, Houston, TX 77025)

光鹽社廣播節目

心靈加油站 (每週一) 主持人：江桂芝及陳莉莉

2/1 世上有苦難，主裡有平安 - 訪問賴春幣女士

2/8 真情真愛顧長輩 (I)-
訪問葉高芳、李懷恩夫婦
真愛家庭協會會長，家庭教育輔導家

2/15 真情真愛顧長輩(II)-
訪問蘇文安、林麗珊夫婦
真愛家庭協會副會長，真愛雜誌總編輯

2/22 真情真愛顧長輩(III)-
訪問葛原隆、吳瑩瑛夫婦
真愛家庭協會資深義工，長輩關懷事工輔導

粵語飛揚 (每週二,三,四,五)

週二 新聞 - 金玉良言 - 耶穌與你(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 週末好去處

粵語飛揚網站: <http://fly1320.webnode.com>

目錄:

活動預告	1
光鹽社 2010 年 慈善音樂會	2
消炎去火與抗癌	3
特殊需要關懷中心 活動摘要	4
粵語飛揚	5
認識癌症整合療法 跨越重生	6
	7

顧問 陳康元 王禮聖 沈彥偉
袁昶黎 黃嘉生 劉如峰
江桂芝

理事長 鄧福真

副理事長 錢正民

總幹事 孫紅濱

財務 葛 芊

理事 孫威令 朱法山 葛 芊
韓雯 曹松 劉會緣
李輔仁 彭灼西 方方
戴秋月

製作中心主任 胡兆祖

行政助理 林麗媛 王瑞淦
向曉芝 劉剛英

癌友關懷 陳莉莉 (聯絡人)
鄧福真 廖喜梅 韓雯
錢正民 黃玉玲
黃惠蘭 盧麗民
蘇韻珊 唐萬千

福音廣播 李育羣 江桂芝 陳莉莉
孫威令 唐萬千 冷國總

特殊關懷 曹松 曹王懿 謝美華
彭灼西 劉山川

粵語飛揚 方方 岑振強

財務委員會 孫威令 葛 芊

審計委員會 江桂芝 朱法山

法律顧問 沈彥偉 歐陽婉貞
Mathew Warren



光鹽社
The Light & Salt Association
2010 慈善音樂會

• 休士頓地區華人癌友，特殊需要家庭及社區關懷基金募款

2010年1月23日 星期六 下午3點正

曉士頓中國教會 10305 S. Main St., Houston Tx 77025

DALLAS

• 四季合唱團

• 張靜芬 女高音獨唱

• James Tang 男聲獨唱

• 張靜芬 / 王箴 二重唱

HOUSTON

• 疊聲合唱團

• 趙珮 長笛獨奏

• 許瑞慶 二胡獨奏

• 特殊兒童 手鈴齊奏

• Dr. Andrea Jaber 獨唱

• Dr. Tom Jaber 鋼琴獨奏

• Sherry Hu & Colin Shi

古箏, 大提琴

二重奏

SAN ANTONIO

• 李佳蔚博士 &

郭宇杰醫生

二重唱,

男聲獨唱

票價：\$20 / \$50 / \$100

售票處：光鹽社 713 988 4724 / 何處覓小館 713 995 0343

6歲以下兒童備有兒童看顧

光鹽社 2010 年慈善音樂會

經過半年的籌劃與準備，光鹽社一年一度的「為休士頓地區華人癌友、特殊需要家庭及社區關懷基金募款」的慈善音樂會，即將於 2010 年 1 月 23 日（星期六），下午三時，在曉士頓中國教會舉行。此次募款所得，將用做 2010 全年工作項目的經費，懇請您以購票或捐獻的方式支持光鹽社的工作項目。

此次慈善音樂會，除了本地表演者以外，還有遠自達拉斯和聖安東尼的傑出表演者。節目內容精采豐富。

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。感謝社區大眾對光鹽社的支持，因您們的支持與贊助，光鹽社才能繼續在 2009 年提供免費的服務給休士頓地區上百位華人癌友及家屬和四十多戶有特殊需要的家庭。此外，每月癌症專題講座有近千人次的參與，網站也吸引上萬人次的點閱，及每週國語和粵語的廣播節目能順利進行，再次謝謝您！詳細 2009 年服務成果請上網：www.light-salt.org。

音樂會的票價為 \$20.00、\$50.00 和 \$100.00，購票請電光鹽社辦公室 713-988-4724。音樂會現場免費贈送光鹽社年刊並備有兒童看顧。希望您踴躍購票並撥冗出席音樂會。若您願意以金錢支持光鹽社的服務項目，可以在支票上寫給：“Light & Salt Association”，並寄到 9800 Town Park Dr., Suite 258B, Houston, TX 77036。光鹽社可提供捐款報稅收據。您的出席就是給予我們的支持。謝謝您的愛心和捐款。

消炎去火與抗癌 陳康元醫師 王琳博士

「發炎」原本是人體用來保護自己，趨除病菌，吞噬病原，療傷癒合的正常功能。但是，當我們經常攝取有害健康的食品，或是不良的生活品質，就會增加體內發炎的頻率與火侯，產生過多的自由基，或轉變成慢性發炎，持續不斷的受自由基的侵擾，有傷身體。科學界發現「發炎」與「癌症」、以及其它許多疾病，都有密切的關係，包括心血管病、肺病、糖尿病、關節炎、老年失智症、神經系統的疾病、以及身體防禦系統方面的疾病。

上班族三大死因

近年醫學研究已逐步發現「慢性發炎」與許多癌症似乎多多少少都有一些關聯，例如肺癌、口腔癌、唾液腺癌、食道癌、胃癌、肝癌、胰臟癌、膽囊癌、結腸癌、直腸癌、膀胱癌、卵巢癌、子宮頸癌、淋巴瘤……。

根據今年九月《自由時報》的報導，現今職場三大死因是：少動、腰粗、高壓力。因為這些上班族嚴然已成為「辦公桌馬鈴薯」，心血管疾病死亡率逐年攀升，醫學界呼籲，不運動加上超時工作，恐怕會引爆「猝死」的不定時炸彈。

少動、高壓力、腰圍粗的上班族，因為不運動，常吃外賣速食，加上超時工作，不但增加了心血管內壁膜的慢性或急性發炎，也使全身的發炎指數增高，以至其它的疾病綿延而生，尤其是癌症。只要運動並且改善生活習慣，就可以減少八成的死亡風險。

血液化驗發炎反應

「發炎」與中醫所謂「上火」似乎有許多不謀而合之處。我們身體的慢性發炎指數可以用血液中的「C反應蛋白質」(C-Reactive Protein, 簡稱 CRP) 測量。它是一種由肝臟排出的反應性蛋白質，當身體中任何一個部位或器官組織有發炎現象的時候，由肝臟排至血液中的「C反應蛋白質」便會升高。抽血前不需禁食，也不需作其它任何預備。

雖然它只是一種輔助診斷疾病的參考數據，而不是絕對性的診斷工具，但是它可以預測一個人未來十五年至二十五年內的健康與疾病的風險。醫生也可以用它來衡量藥物或治療的果效。每年體檢時，不妨向醫生要求作為血液檢查項目之一。檢驗結果可分三等：

- 低於 1.0 mg/L，表示低風險
- 在 1.0 mg/L 與 3.0 mg/L 之間，表示中等風險
- 高於 3.0 mg/L，表示高風險

一般來說，沒有發炎現象時，血液中的「C反應蛋白質」應該是接近零；當 CRP 升高的時候，它只能做輔助性的參考數據，因為下列各種疾病都與發炎有關，因此都有可能使 CRP 升高：癌症 Cancer，心肌梗塞 Heart attack，結締組織病變 Connective tissue disease，感染 Infection，腸炎 Inflammatory bowel disease，風濕性關節炎 Rheumatoid arthritis，以及其它。

消炎去火六則要

如果想要降低體內的發炎現象，也就是「去火」，可以從環境、飲食、生活起居三方面著手。包括：避免精神壓力，減體重縮腰圍，多動少坐常運動，不多不少而又充足的睡眠，戒煙，以及多吃消

炎去火的食物。

適度的壓力:

過度的壓力促使腎上腺分泌過多的糖皮質類固醇激素 (glucocorticoids)，進而刺激全身的發炎反應，增加各種癌症的風險；又增加交感神經的傳導，以至心臟血管病變，導致心肌梗塞、高血壓、中風；更加添副交感神經的負荷，導致消化不良、食道逆流、腸炎、便秘……進而增加消化系統各種癌變，造成有傷身體的連鎖反應。

壓力由心生，喜樂的心是良藥。當我們每天回味的，都是生活中值得感激的積極面，對生命有熱忱，自然有精力處理壓力，這就是所謂的向上迴旋，良性循環。相對的，當我們常常心裏想的都是些倒楣事，當然越想就越不開心，這就是向下迴旋，惡性循環。

按照承受者心中對壓力的感應，我們又可將壓力分成二類：被動壓力、主動壓力；前者有傷健康，後者有益身心。因此，我們不要養成受氣包心態，當壓力來臨的時候，總要嘗試化被動為主動，有前瞻性，觀察在變化中的大環境裏，自己如何能找機會與它相輔相成。千萬不要故步自封，卻要堅持標桿人生的信念，認定生命中發生的任何人、事、物，都可以成為我們的激勵，化危機為轉機。

減體重縮腰圍:

歐洲最新研究發現，去年有十二萬四千多人因體重過重或肥胖而罹癌，還有數萬人因為體內脂肪節節升高，而有罹患癌症之慮。許多有關癌症的研究報告均相繼指出，身體超重腰圍過粗是除了抽煙以外，最主要的罹癌因子。在相關新增病例中，子宮內膜癌病例數量最多，其次是婦女停經後乳癌，再其次是大腸癌與直腸癌。

多吃蔬菜水果及全穀雜糧，少吃紅肉，多用天然食物，避免加工過的食品，少喝酒，多動，少坐，這些都是幫助減體重縮腰圍的健康準則。

多動少坐常運動:

運動是最好消炎去火的處方；不但可以防癌，更可以大大的降低倖存者癌症復發率。在追蹤研究了 25,892 位男士，從 30 至 87 歲的各種年齡，科學家發現：「最經常作健身運動」的男士，他們因癌症而死的風險，比不作運動的人降低了 55%；其次，「常作運動」的又比不作運動的人降低了 38% 的風險。所謂「常作運動」就是每天跑步 20 至 40 分鐘，每週跑步 3 至 5 次。今年另有一份英國的研究報告，也有相似的結論，每天運動 30 分鐘，得癌症的比率降低了 50%。

一般來說，只要每日運動 30 至 45 分鐘，每週運動 3 至 5 次，就可以達到消炎去火與防癌的某種目標。這些運動包括：慢跑、快走、游泳、騎腳踏車……。

充足的睡眠:

今年新的研究報告顯示，缺乏睡眠因而引起的發炎現象，可能就是健康受損的最大原因之一。每缺乏一小時的睡眠，血液中的發炎指數「C反應蛋白質」便增加 8%；報告中更進一步指出，不但癌症，其它疾病諸如心臟病和糖尿病的死亡率也相對增高。

(接四頁)

科學家發現，夜間的燈火與罹癌率成正比：夜晚的燈火越亮，罹患癌症的比率越高。例如乳腺癌，普通亮度的晚間燈火，它的相對罹癌率比起暗中的睡眠高出了 37%；而在晚間燈火通明的狀況下，其乳腺癌的罹癌率更是比普通亮度的另外高出了 27%，換言之，總共高出了 64%。此外，攝護腺癌也有相似的報導。

晚間燈火污染 (night light pollution) 是不可忽視的健康問題。因為夜間的燈火可抑制大腦松果體 (Pineal gland) 對褪黑素 (Melatonin) 的正常分泌，進而增加發炎反應，有傷健康。成人每天需要 6 至 8 小時的正常睡眠時間，不能多，也不能少；或多或少都有害健康。

戒菸煙:

菸煙是最高風險的致癌物之一，可致使血液中的發炎指數「C 反應蛋白質」直線上升；而且對血管內壁膜的傷害，在戒煙後需將近十年方可修復。菸煙除了導致肺癌以外，還會增加口腔癌、喉癌、鼻咽癌、食道癌、胃癌、腸癌…。戒菸煙是消炎去火防癌的當務之舉。

多吃消炎去火的食物:

消炎去火食物的首原則便是少吃飽和油 (saturated fat) 及反式油 (trans fat)。

原生冷榨橄欖油 (Extra-virgin cold pressed olive oil) 是消炎的好油；Omega-3 也是消炎的油類，包括魚油、亞麻子粉、核桃、油菜籽油 (Canola)；但是 Omega-6 是促進發炎的油類，包括玉黍蜀油、紅花油、向日葵油、蛋黃，應該少吃。

一般來說，我們食用的 Omega-6 和 Omega-3 的比率應該是 1 比 1；但如今市面上 Omega-6 充斥，西方國家食品 Omega-6 和 Omega-3 的比率是 17 比 1；因此，我們需要多吃 Omega-3，使 Omega-6 和 Omega-3 的比率變成 4 比 1，甚至更低到 1 比 1。



第四屆華裔癌症教育研討會講員: 劉如峯醫師和 Richard Li 醫師

H1N1 flu shot (費用 \$15)
Medical Insights
Mon. - Friday, 10:00-3:00,
4610 Belle Park Dr., Houston, TX 77072
 有興趣者，請與 Kelly Kao, 陳可珍聯絡，
 電話: 713-774-6428

特殊需要關懷兒童中心一月份聚會活動摘要

遲友鳳

一月十六日，特殊需要關懷兒童中心 (SNCC) 又一次舉辦了每月一次的聚會活動。唱詩，分享，信息諮詢，載歌載舞，參加者又一次共度了一段溫馨，活潑的美好時光。

聚會中李捷弟兄與大家分享了曉士頓教會的弟兄姐妹是如何在聖靈的帶領下成功地完成了這次頗具規模的聖誕演出。其中所傳達的神愛與恩典感動了在場的很多觀眾。特別是節目中幾位有特殊需要兒童家長的分享，使人們更感受到神的愛是如此的真實和具體。這些弟兄姐妹的表演使人贊不絕口，雖然他們不是表演專業人員，但是他們都有著一顆愛主及事奉的心，就被神大大使用而釋放出意想不到的光彩。

這次聚會還特別邀請到 Family to Family Network 的創辦人 Mary Jane 來為大家介紹了有關特殊需要兒童的特殊教育及社會扶助的多方信息，並對如何與學校配合，使這些孩子得到最好的教育做了很多經驗介紹。Mary Jane 的兩孩子都是自閉症兒童，因此她對這方面的信息有設身處地的研究與了解。她解答了家長們的很多問題，也提供了很多寶貴的知識與經驗。解答了很多特殊需要兒童的幾種社會福利及它們的共同點與不同點，怎樣為孩子申請特殊教育，怎樣準備 A.R.D. meeting, 特殊需要兒童家長的權利，如何配合學校及老師最好的制定和完成每一階段的特殊教育計劃等等問題，使在場的家長受益非淺。

Family to Family Network (F2F) 對特殊需要關懷社區提供了很多有效服務，也幫助家長們解答疑難問題。F2F 還與其他機構聯合提供多種服務。Texas Project F.I.R.S.T (Families, Information, Resources, Support and Training) 即是其中之一。他們歡迎任何有這方面需要的家長及人士與他們聯系。他們的聯繫電話是：713-466-6304。網站：www.familytofamilynetwork.org 及 www.texasprojectfirst.org .

二月二十七日，F2F 將在 Katy 舉辦第五屆特殊兒童教育的家長年會 (5th Annual Special Education Parent Conference and Resource Fair) 免費參加。

四個法寶 粵語飛揚 方方

詩篇 127 章第一節說：若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞力。“粵語飛揚”廣東話福音廣播節目，是二零零九年三月十七日開播的，我們創辦電臺的時候，完全沒有想象的到，上帝給我們的供應會是如此豐富。當時，我們總共只有四個人。到現在，我們已有二，三十人，在臺前和幕後參與這件工作。他們來自各行各業，也有學生，全部都是義工，主里面的弟兄姐妹。他們每星期花上數小時，至數十小時不等，為傳播福音努力。

粵語飛揚網站點擊率從最初的每月一千多次上升到現在最多時一個月多達九萬多次，聽眾不僅是曉士頓居民，遠達俄羅斯，中國，香港，臺灣，澳洲，加拿大，甚至捷克，都有人每天上網和下載收聽這個一天僅有半小時的廣東話節目。

電臺辦的有聲有色，靠的是四個 T 字頭的法寶：
THANKS, TEAM WORK, TREASURE, TRY OUR BEST.

THANKS, 就是時時感謝神奇妙的恩典，時時的禱告，求神憐憫和供應。剛剛建臺時，我們當中只有一名弟兄略有一些經驗，感謝 AM1320 的 DJ 賈德，給我們做了一點點的電腦技術培訓，我們自己預備了些節目就上臺了。那時候，每人都是一個人做二三人的工作量，常常要工作到深夜兩三點，非常辛苦。資金，人力，節目，都缺乏。我們就不停的禱告，求上帝的供應。神非常愛我們，沒有讓我們等太久，一個多月後，就讓我們找到非常出色的技術人員，滿有愛心和創意的節目主持人。節目越辦越精彩，越來越豐富。想想看，我們每周只有星期二至星期五的節目播出，每次僅僅半小時。而我們每天有最新的國際新聞，本地新聞，可以聽故事，學聖經的“金玉良言”節目，還有每日不同的專題節目：例如聽眾最愛聽和下載的，每周二播出的“耶穌與你”，周三的“文化點滴”與“生活小常識”，周四的家庭系列講座“蒙福家庭”，周五的烹飪節目“入廚樂”和“周末好去處”，最近還有新鮮出爐的“讀書樂”。節目精益求精，深入人心。

第二個法寶，TEAM WORK，就是團隊合作。整個的團隊，上帝就是我們的總指揮。大家凡事互相商量，重要的事情就開會討論，一起禱告，一起做決定。每個義工都非常敬業，特別是新聞組。比如國際和全美新聞，都是播音員自己組稿和錄制的。為了能每日提供給聽眾最新最準確的報道，義工每日工作到深夜，凌晨四點又起來更新最新的消息，七

點鐘就到電臺來錄音。而本地新聞組的同工，也是如此，夜間做翻譯的，稿件編輯的，清晨來錄音的，個個都鍊的好似火眼金睛，而且他們中的一部分，白天還要去上班，上學。他們力求給聽眾聽到準確，和他們關心的新聞。有聽眾說，他們每天調鬧鐘來收聽“粵語飛揚”的新聞，這句話大大地鼓勵我們。

第三個法寶，TREASURE，就是善用神給的一切資源，一塊錢掰開兩半來使用，甚至三塊使用。馬太福音里面那個能將主人交給他管理的錢財，經過努力變做三倍的忠心僕人是我們的榜樣。我們雖然都是義工，但電臺的高昂收費一天不能少交。我們的一些弟兄姐妹也曾面臨失業，但他們連口袋里僅剩的錢都想辦法來幫助我們。還有我們新聞組義工的教會團友，也為這事工付出辛勞，煮食物來義賣籌款，真是使我們非常感動。神憐憫我們，讓我們不至缺乏。我們真正要積累的，是那天上的財富。

最後一樣，是 TRY OUR BEST，我們每人都努力在嘗試，在這個新的事工裡做出最好的成績。我們明年還有許多新的計劃，能不能做到，還不知道，but we will try our best!

我們事工動力的起源，就是傳遞上帝的愛。希望我們能成為社區的光，給大家一些心靈的溫暖。

“粵語飛揚”網站是 <http://fly1320.webnode.com> 居住在大曉士頓，包括住在 Galveston 的朋友，可以直接在電臺 AM1320 收聽。廣播的時間是每周二至周五上午 10:30-11:00。也希望大家能在經濟上支持我們，讓我們沒有後顧之憂，將節目越辦越好！

方方與全體義工祝福大家：新年快樂！蒙主恩福！

社區消息 免費修理和粉刷房子

休士頓房屋重建計劃將派人到府上免費修理和粉刷房子，如果您符合下列條件：

1. 家庭月收入少於 \$1,500
2. 屋主必需 65 歲以上和殘障人士
3. 屋主必需平日住在此房子，不是出租屋
4. 房子外牆必需全木板
5. 如果可以的話，屋主的家屬可在整修房子時，提供幫助如準備食物或幫忙粉刷

符合上述資格者，請于 **1月31日前** 與光鹽社辦公室聯絡
(713-988-4724)

認識癌症整合療法

～維他命及自然藥物在癌症治療上的利與弊～

張學鈞腫瘤科醫師主講劉綱英整理

一月二日下午，光鹽社在華人聖經教會，請腫瘤科主治醫生及助理教授張學鈞醫生講關於認識癌症整合療法的講座。張學鈞醫生畢業於北京大學醫學院並獲臨床醫學博士，現任 Baylor 醫學院腫瘤科主治醫生及助理教授。張醫生先後受訓於紐約哥倫比亞大學，[Memorial-Sloan-Kettering Cancer Center](#) 及耶魯大學(Yale)，主要研究方向是癌症，尤其是消化道腫瘤的整合療法。

張醫師首先談到傳統癌症治療，包括手術（切除早期癌症）、化學治療殺死或縮小腫瘤），和放射治療（燒死腫瘤細胞）。傳統治療法的缺點包括 1. 幹細胞 (stem cell)，對化療藥物產生抗藥性。2. 腫瘤細胞(Tumor Stroma)經常被忽略。3. 把複雜新生理系統過分簡化。張醫生認為治療癌症病人應以全面系統生物學 (Systems Biology) 為基礎，他相信“天然”(nature)可以帶來醫治。

張醫師接著談到幾件有關維他命及天然藥物在癌症臨床治療上利與弊的最新研究動態。很多癌症病人在接受傳統癌症治療同時，也嘗試另類療法，“Laetrile”是其中另類療法的一個例子，很多另類療法專家，聲稱此物對癌症治療非常有效，但是張醫師收集在醫療專業雜誌有關此 Laetrile 有效性的 36 篇文章發現，所有的文章的結論都無法證實 Laetrile 的有效性，而且所有的研究的實驗設計都沒有包括對照組。

他也舉了一些臨床實例，討論維他命及自然藥物在臨床應用的利與弊。例如有位病人是前列腺癌症，做了手術後開始化療，但化療對他不起作用，後來用激素治療一段時間，但對病人糖尿病不利，治療效果不好，最後，讓他喝一種飲料，飲料原料來自海帶。海帶中含有活性成分——Fuccidan, 可將癌細胞殺死，對病人起了一定療效。

另一位68歲淋巴癌症患者，家族中有前列腺病史，他說他吃了30年的維他命，而且是高劑量的。張醫生認為，吃維他命，一般量是安全的。吃高劑量的維他命會有發生癌症的風險。特別過多使用維生素E得前列腺癌的風險提高。

張醫生又說，高劑量的維他命也不是絕對不能使用，有

位病人得腎癌第四期，傳統治療效果不佳，張醫生使用另類療法，只用高劑量維他命C，病人的腫瘤縮小。證明只有氧化的維他命可穿透細胞，目前，他們正在研究維他命C在什麼條件下可以治療癌症。張醫師還強調，不要吃高劑量的維他命D。高劑量輻射維他命D (ultra-high dose) 臨床試驗已停止。

張醫生提到了輔助和另類療法，Melatonin，經過上千個研究，可增加生存率，降低副作用，有良好的安全紀錄。張醫生談到了除了Melatonin以外，還有一些尚未証實其有效性的輔助和另類療法包括：

Gonzales Therapy, New York
Antineoplaston, Houston
Mexican Clinic
Natural Cell defense (NCD)-Zeolite
Mannatech, Dallas (“Glycobiology”)
Foley’s Toxin
Traditional Chinese Herbs

張醫生也提到很多的抗氧化物其實是pro-oxidants. 最佳抗氧化物是在食物中提取的天然抗氧化物。

講座結束後，留下時間讓來賓們提問題，張醫生回答大家各種提問。我們謝謝張醫師帶給我們新的知識和信息及對來賓的耐心解答。



跨越重生—— Susan Matsuko Shinagawa 的故事

鄧福真

Susan 是第三代日裔美人。第一次遇見她是在 2008 年夏天參加全國亞太裔癌友協會為亞裔和太平洋裔為癌友舉辦的三天研討會上。她在會場上很引人注目，因為她看起來比她實際年齡年輕許多。美麗的臉蛋和一頭烏黑亮麗的長髮，讓我想到韓劇裡的大長今——李英愛女士。在會場上，她拿著專業照相機，手持拐杖，穿梭全場為大家照相。當時誤以為她是大會請來的專業攝影師，第二天開幕典禮上，才知道她是這次大會的主席，而且還是亞太裔癌友協會的二位創始人之一。

聽完她分享自己 16 年來如何面對三次乳癌的診斷，其中一次復發造成身體長期疼痛和行動不便，到活躍於主流社會，為所有亞太裔癌友爭取平等醫療權益的鬥士後，內心深深的佩服她的精神和毅力，心想有機會一定要請她來休士頓。去年 11 月再度相遇，當場邀請她來參加第四屆華裔癌症教育研討會，她爽快的答應了。

年輕的癌症病人

1991 年，Susan 34 歲時，在自我乳房檢查時，發現乳房上有硬塊，等了幾個月後，硬塊並沒消失，當時在癌症中心工作，於是便去找腫瘤科大夫檢查。大夫檢查後，並不太擔心，但因腫塊會移動，便送她去照乳房攝影和超音波。報告結果發現，前者正常，但超音波顯示出有腫塊，不是囊腫(Cystic)，於是大夫要她去看腫瘤手術大夫。腫瘤手術大夫看了她的片子、報告及做乳房檢查，告訴她乳房上的腫塊是囊腫，且她的乳房是多囊腫型(lumpy breasts)，建議她回家服用維他命 E，且減少咖啡因的攝取量，囊腫會消失。同時他還說：「妳太年輕，不會得癌症，妳又沒有家族史，同時亞裔婦女不會得乳癌。」當時不太同意醫生的意見，因為她沒喝含咖啡因飲料的習慣，不覺得乳房上的腫塊與咖啡因有關聯。於是要求醫生做穿刺(Biopsy)，但是醫生說：「妳必須信任我，我每年看過上千個像妳一樣的年輕婦女。妳沒有乳癌，我拒絕做穿刺。」當時她只有 34 歲，這席話正是她想聽到的，因此她不再煩惱乳房上的腫塊，追隨她的先生搬到佛里達州。

但是乳房上的腫塊很疼痛，讓她心中一直無法釋懷，於是決定尋求第二位醫生的意見。開了 90 哩到阿拉巴馬州的 Mobile 市找到第二位醫生，這位醫生聽了她的故事，看了片和檢查她的乳房，他同意第一位醫生的意見，要她不需要再煩惱此事。但是 Susan 這次堅持要做穿刺。當醫生做完穿刺後，當場告訴她：「這個一定不是乳癌，因為腫塊被脂肪包住，至少存在已十年了。」要她好好過日子，不要為此煩惱了。

但是第二天，她外出找工作，5 點 30 分回到家，發現這位手術大夫留了四個電話號碼，要她馬上打電話給他。當時她內心有不祥的預兆，於是馬上回電給醫生，醫生說：「Susan，很抱

歉！妳得了乳癌。」當下她的反應是：「我得了乳癌？這是不可能的，我要死了。」接著想：「我要好好應付它。」但是當時 34 歲，真的不知如何面對它。

因為曾經在癌症中心服務過，於是她向以前的同事請教並閱讀大量資訊。雖然癌症並未擴散至腋下淋巴結，但決定選擇比較嚴謹的治療——全部切除和化療。醫生認為她反應過度，以她的情況並不需要做化療，但她堅持要做化療。開始做化療後，因白血球過低，整個化療療程並未完成。

成為亞太裔癌友代言人

癌症治療結束後，朋友問她癌症經驗中最壞的部分是什麼？她回答是醫療保險系統和與一些醫生的打交道。她當時想，她是第三代日裔，能說和看標準的英文，癌症過程都遭遇到這麼多困難，想想很多第一代移民，英文說和寫都有困難，如何與這些系統打交道？她也試圖參加主流社會主辦互助小組，往往她是唯一的亞裔，其他都是白人，因為這些感觸，她開始產生要組織專門針對亞裔語言和文化而設計的癌友支持服務團體。

有了這個想法以後，她開始積極走出去，首先是到處分享自己的故事，尤其是向年輕婦女和主流社會的癌症服務和支持機構，讓主流社會知道亞裔癌友的故事。接著她從說到聆聽他人的癌症故事，她認為聆聽和學習他人的經驗是非常重要的；這些經驗包括其他癌友、家屬、醫護人員、政策制定和執行者。最後階段是所有的亞太裔癌友和相關組織團體要同心協力，團結一起，為亞太裔癌友和家屬的需要，向主流社會爭取醫療平等權益。因此，1998 年她與 Frank Chong 牧師（一位鼻咽癌的倖存者），一同成立亞太裔癌友協會。

就在 Susan 積極到處為亞太裔癌友爭取醫療權益時，她的癌症在 1996 年復發；此次復發造成她終身殘廢，必須依靠拐杖行走。再次的化療造成身體極端疼痛和噁心，生活品質嚴重影響，曾試圖想過自殺。在此她特別感謝她的先生——Rob，因為他的扶持，讓她渡過這個難關。2001 年，在一次例行的檢查中，她的另一邊乳房被診斷出乳癌，這次她選擇了全部切除，但因長期疼痛，並沒有選擇再一次做化療。

這些癌症的復發並沒有阻斷 Susan 為亞太裔癌友爭取權益的工作，她誓言她會繼續延續此工作，直到亞太裔獲得平等醫療權益為止。

「如果我只等待他人，或等待另一個時機，改變是不會來的，因為我們就是我們等待的人。」 ~ Obama 總統 ~





光鹽社 (www.light-salt.org)

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



The printing of Light and Salt monthly newsletter is partially supported by Susan G. Komen for the Cure-Houston Affiliate and Thank you for their support!



你們是世上的鹽；鹽若失了味，怎能叫他再鹹呢？以後無用，不過丟掉在外面，被人踐踏了。

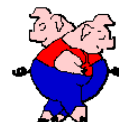
你們是世上的光；城造在山上，是不能隱藏的。人點燈，不放在斗底下，是以放在燈臺上，就照亮一家的人。

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 馬太 5:13-16



服務項目

- 互助小組每月聚會一次
- 電話諮詢及後續關懷
- 關懷探訪
- 免費中英文癌症資訊及書籍
- 病患輔導 (假髮、帽子、義乳、營養諮詢)
- 交通接送、翻譯。
- 協助申請各種社會福利 如金卡、殘障福利
- 告訴我們，我們還能為您做些什麼？



辦公室地址和電話如下：

9800 Town Park Drive, Suite 258B, Houston, TX 77036
Phone: 713-988-4724 Website: www.light-salt.org
E-mail: lsahouston@gmail.com

辦公時間: 上午9時至下午4時, 週一至週五