

八月份活動預告

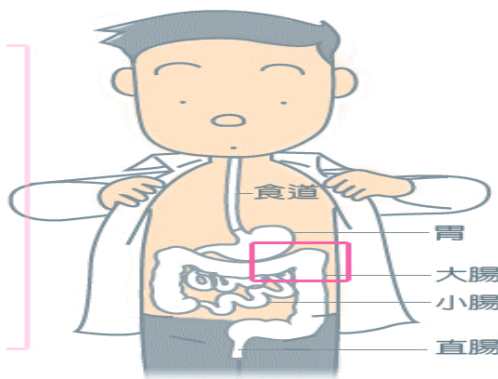
目錄:	
活動預告	1
家有特殊兒	2
乳癌新知	2
癌症治療中心	3
李繁汀女士訪問記	4
營養的需求要點	5
光鹽家訊	7

光鹽社癌友關懷網

大腸癌新知

講員: Dr. Cathy Eng,
腸胃腫瘤科系副教授, 結腸中心副主任
MD Anderson Cancer Center

時間: 8月7日, 星期六, 下午2時至4時
地點: 華人聖經教會
(6025 Sovereign Dr., Houston, TX 77036)



光鹽社特殊關懷中心

郊遊烤肉

時間: 8月21日, 星期六,
上午9時至下午5時

地點: Kemah, Texas

乳癌互助小組

主題: Pilates 健身运动示範

Mr. Wayne Martin, 健身教练帶領

時間: 8月14日, 星期六, 下午2到4點

地點: 希望診所 (Corporate Dr.,
Suite 120, Houston, TX 77036)
請自備墊子。

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: 李育羣, 戴禮約和戴秋月; 網上聆聽: www.light-salt.org

8月2日	甚麼是人生目的? (「標竿人生」: 第15天)
8月9日	訪談潘正禧牧師 - 退而不休的人生
8月16日	甚麼是人生最重要的事? (「標竿人生」: 第16天)
8月23日	訪談朱宗理弟兄 - 愛的人生
8月30日	有所歸屬 (「標竿人生」: 第17天)

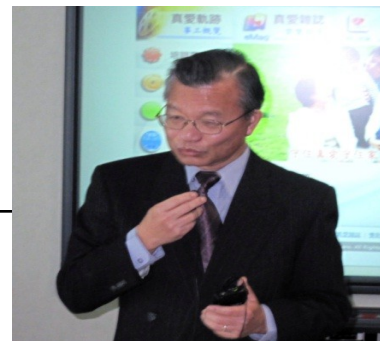
粵語飛揚 (每週二, 三, 四, 五; 網站: <http://fly1320.webnode.com>)

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

顧問	陳康元 王禮聖 袁昶黎 黃嘉生 劉如峰 江桂芝 孫威令 鄧福真
理事長	朱法山
副理事長	張家俊
總幹事	孫紅濱
理事	韓雯 曹松 劉會緣 李輔仁 彭灼西 方方 戴秋月 鄧明雅 林天娜
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 茅振華
癌友關懷	鄧福真 (聯絡人) 廖喜梅 韓雯 錢正民 黃玉玲 唐萬千 蘇韻珊 黃惠蘭 盧麗民 陳莉莉 謝美華
福音廣播	李育羣 江桂芝 戴秋月 孫威令 唐萬千 冷國總 戴禮約 鄧明雅 林天娜
特殊關懷	戴麗娟 彭灼西 林月芬 曹松 曹王懿 劉山川
粵語飛揚	方方 岑振強 張家俊
財務委員會	孫威令 葛 芊 朱法山
審計委員會	江桂芝
法律顧問	沈彥偉 歐陽婉貞 Mathew Warren

家有特殊兒不是咒詛，是祝福

葉高芳牧師主講 · 鄧福真摘要



6月26日特殊關懷中心的每月聚會，特別邀請到真愛家庭協會會長葉高芳牧師為關懷中心的父母們，分享如何在養育特殊兒中找到祝福。

首先，葉牧師播放一段天才畫家李柏毅的故事。李柏毅生於加州，一歲多被診斷出自閉症。影片中，母親簡靜惠談到如何從無法接受，到接受事實，並發掘柏毅的一些天賦才能，如繪畫、和音樂中的漫長艱辛過程。葉牧師也分享自己的親妹妹也是智障兒，岳父也在台灣開了第一間智障學校，因此對智障兒，他並不陌生。

葉牧師認為家有特殊兒的父母，需有三個跳躍才能把咒詛變成祝福。第一個階段需要跳躍的是，從否認到接受。根據統計，每一千位兒童中就有六位是自閉兒。很多父母不願承認自己的小孩是自閉兒，因為承認事實的背後，父母需要面對很多事情，譬如為什麼我的小孩是自閉兒。目前造成自閉兒的真正原因，科學上尚無定論，因此，很多父母當發現自己小孩是自閉兒時，往往很自責，是不是自己做錯了什麼得到的報應？退縮、壓抑、孤立，對人生未來的絕望，甚至嚴重的父母相互指責，導致婚姻破裂。一般大眾也不能接受他們，認為這些小孩是殘廢。事實上，葉牧師認為這些小孩是殘而不廢，是特殊小孩，李柏毅就是一個很好的例子。

家有自閉兒第二個要跳躍的階段是從“Why”到“**What**”。父母接受事實後不再問 Why，下一步要做的是“面對”事實。面對“**What**”是一件不容易的事，因為在扶養自閉兒過程中，很多現實問題需要考慮，譬如每一位父母擔憂的是，如果他們去世後，這些小孩怎麼辦？誰來照顧他們？過去經驗發現，在照顧自閉兒的過程中，母親的貢獻比較大。但是葉牧師建議夫妻要一起面對，一方的壓力比較沒那麼大，而且患難中，相互扶持，反而更能見真情。

第三個父母要跳躍的是從“**No**”到“**Yes**”，也就是嘗試去發掘特殊兒的缺陷美，並進而發展至彰顯上帝的愛。耶穌的門徒曾經問耶穌為什麼有些人天生下來就瞎眼，是這人或他／她的父母犯了罪嗎？耶穌回答說：「也不是這人犯了罪，也不是他的父母犯了罪，是要在他身上顯出神的作為來。」（約翰福音九：1~3節）

特殊小孩就像其他小孩一樣，有上帝給予的特殊特質，期待我們大家去發

掘，葉牧師再次用李柏毅為例，當真愛家庭協會為他舉辦第一次畫展時，有一位非基督徒在參觀畫展後，很感動的說，他相信世上有一位真神祝福了柏毅一家，要不然他不可能畫出這麼美和充滿愛的畫作。很難想像，像柏毅這樣的特殊小孩，一樣可以用他的方式為上帝做見證。

葉牧師最後用下面一段話結束此次的演講：
「每一個生命都有差異；差異越大，世界就更美麗。」

“乳癌新知”

服用阿斯匹靈可降低乳癌的復發和死亡率

鄧福真翻譯整理

一項由哈佛大學醫院 Michelle D. Holmes 博士領導的醫學團隊發現，服用阿斯匹靈，可以降低乳癌的復發和死亡率。此項研究的對象包括 4,164 位曾經患有一至三期的乳癌註冊護士，患病時間介於 1976 至 2002 年間；研究期間有 341 位參與者因乳癌去世。研究結果證實，每週 2 至 5 天服用阿斯匹靈的乳癌患者比沒有服用阿斯匹靈的患者，可減少百分之 60 乳癌復發且擴散至其他器官的機率，和百分之 71 的死亡率。每週服用 6 至 7 天阿斯匹靈的患者，比不服用者，乳癌復發擴散至其他器官的機率降低百分之 43；死亡率降低百分之 64。

阿斯匹靈降低乳癌擴散和死亡率的原因，可能因為是阿斯匹靈有抵抗身體發炎(Anti-Inflammatory)的效用。其他研究證實，腫瘤發炎可能導致一些癌症的惡化。

雖然此研究發現，阿斯匹靈對乳癌有正面效果，但是服用任何藥物都可能帶來副作用，譬如服用阿斯匹靈，可能導致胃出血，而且有些人的身體狀況可能不適合服此藥，尤其是正在做癌症治療（如化療、放療和手術）的病人，不適合服用阿斯匹靈，因為它可能與病人的治療產生相斥作用，副作用更嚴重。阿斯匹靈也不可用來代替其他降低癌症復發的藥物，因此服用此藥物前，請務必與您的醫生諮詢。

欲對此研究更進一步瞭解，請查閱：*Journal of Clinical Oncology*, Vol 28, No.9 (March 20), 2010: PP.1467-1472 “Aspirin Intake and Survival After Breast Cancer.” Michelle D. Holmes, “Wendy Y. Chen, Lisa Li, Ellen Hertzmark, Donna Spiegelman and Susan E. Hankinson.



2010 ~ 2011 年全美排名前 20 名癌症治療中心醫院

US News and World Report

鄧福真翻譯

美國新聞和世界報導(US News and World Report)爲了幫助病人快速找到最好專科醫院就醫，每年會依據全美近 900 家醫院所提供的專業醫療服務內容給予評鑑。評鑑分數從 0 分到 100 分（最高），分數計算是依據下列四方面：

1. **醫生評鑑（聲譽）**（佔總分數的百分之 32.5）。每年從每一項專科中隨機抽選 200 名醫生，每一位被選取的醫生要求他們提供在該專科中治療最困難的病例中，挑選出最好的 5 家醫院。
2. **病人的死亡率**（佔總分數的百分之 32.5）。這個指標評估醫院是否能延長病人的生命，特別是將該醫院患有某種病症的 Medicare 病人在 30 天之內死亡，與一般患有同樣病症的病人的死亡率比較，數值高於 1，表示該醫院在延長病人生命的努力比一般預期的還差。低於 1 表示該醫院比一般預期的還高。
3. **病人安全的指標**（佔總分數的百分之 5）。即使最好的醫院也會因一些失誤導致病人的傷害，甚至死亡。這個指標反應醫院如何能將醫療失誤降至最低點。
4. **其他照顧因素**（佔總分數的百分之 30）。這些因素包括護士名額，醫療科技和其他和醫療照護品質相關的因素。計算此項分數的主要資料來源是 2008 年美國醫院協會針對全國醫院所做的問卷調查。

依據上述的四項指標，2010 ~ 2011 年全美排名前 20 名的癌症治療中心／醫院及該醫院獲得總分數如下：

排名	醫院名稱	總分數	排名	醫院名稱	總分數
#1	University of Texas M.D. Anderson Cancer Center, Houston Texas	100.0	#11	Stanford Hospital and Clinics Palo Alto, CA	49.0
#2	Memorial Sloan-Kettering Cancer Center New York, NY	93.9	#12	Duke University Medical Center Durham, NC	48.9
#3	Mayo Clinic Rochester, MN	79.1	#13	University of Michigan Hospitals and Health Center, Ann Arbor, MI	46.4
#4	Johns Hopkins Hospital Baltimore, MD	75.1	#14	Hospital of the University of Pennsylvania Philadelphia, PA	44.4
#5	University of Washington Medical Center Seattle, WA	60.6	#15	University of Chicago Medical Center Chicago, IL	44.4
#6	Dana-Farber Cancer Institute Boston, MA	58.5	#16	Brigham and Women's Hospital Boston, MA	43.0
#7	Massachusetts General Hospital Boston, MA	57.1	#17	Barnes-Jewish Hospital/Washington University, Saint Louis, MO	41.7
#8	University of California, San Francisco Medical Center, San Francisco, CA	56.2	#18	Vanderbilt University Medical Center Nashville, TN	40.4
#9	Cleveland Clinic Cleveland, OH	52.6	#19	Moffitt Cancer Center Tampa, FL	39.0
#10	Ronald Reagan UCLA Medical Center Los Angeles, CA	51.8	#20	City of Hope Duarte, CA	38.1

“神施恩的手，必幫助一切尋求他的”

李繫汀女士訪問記 鄧福真整理

李媽媽是一位很特殊的中國女性，好學不倦，多才多藝，個性開朗健談，心胸寬廣，喜好交友，不墨守成規，願意嘗試和接受新的事物。2006年初次相遇，印象最深刻的是，她當時準備了一些餅乾和起士(Cheese)，並告訴我她甚喜歡吃起士。我真不敢相信自己的眼睛，眼前這位 85 歲的中國老太太怎麼會喜歡上這洋食物呢？原來李媽媽 60 年代全家移民來美國，紐約是第一個落腳之地。當時住的社區周圍沒有中國人，爲了生存，只好與所謂的洋人打交道，跟著洋太太們上市場買菜，漸漸的被同化喜欢上洋食物。李媽媽敢於走出自己的舒服圈子，學習和接受新事物的個性也反應在她的畫作上。當時她拿出一幅她親自用油畫的方式畫出京劇中的淑女像，看多了國畫中的仕女圖，看到這幅畫時，讓人耳目一新，有中西文化相互交融的味道。畫中的淑女美極了，感覺上，李媽媽是在畫她自己。

這次相遇原本是要去關懷李媽媽的，因爲李媽媽的乳癌，2004 年開刀治療後，復發並擴散至肝臟。復發是癌友們治療後心中最大的恐懼，因此出發前，我不斷向神禱告，求神的靈作工，讓我說出合適的話語安慰李媽媽。但是我的顧慮是多餘的，原本 30 分鐘的採訪，李媽媽像說故事般的分享她一生中的點點滴滴，不知不覺中兩個小時就過去了。談到癌症復發，她說沒什麼好怕的，小孩已成家立業，孫輩們個個出類拔萃，唸的不是哈佛就史丹佛名校；老伴也於幾年前去世，所以她是無後顧之憂了，因此，一點也沒有因癌症復發的憂心和恐懼。

李媽媽生於 1919 年 5 月 4 日，五四運動正在中國蓬勃興盛。緊接著抗戰和國共內戰，所以李媽媽前半生是在戰亂中渡過。1947 年與相識 10 年的李崇堃先生結婚，李先生是天津大學土木工程系畢業。當時她不乏追求者，但李先生的真誠打動她的心，當她在北京唸書時，李先生可以花四個小時轉換數趟火車，從天津到北京探望她。結婚時李媽媽已經 28 歲，以當時的風俗民情，已是老新娘了，這也反應出李媽媽有自己的堅持，不隨風逐流的個性。

因戰亂，李媽媽的工作和家庭被迫遷移數次，從天津到北京，到廣東，再到台灣落腳。爲了全家更好的生活，先生在朋友的資助下先到紐約找工作，留下李媽媽和四個年幼小孩在台灣。偏偏此時李媽媽因子宮肌瘤開刀，感染了慢性肝炎，在家整整躺了一年，面對這一連串的打擊和困境，談話中，沒聽到李媽媽抱怨和說句苦字，她反而直說自己是生對時代。五四運動引進了德先生和賽先生(Democracy 和 Science)和男女平權的觀念，她外婆家更是走在時代尖端，從小沒有要求她裹小腳，也允許女孩們上學唸書。李媽媽當時是縣裡唯一上高中和大學的女子，1942 年北京師範大學畢業，畢業後回到天津三義莊小學教書。李媽媽很有耐心，教學方式活潑不死板，愛說故事。當時全校二年級男生班中有一班很調皮難教，李媽媽接手一學期後，該班變成全校優良班。

“從未停止學習”是兒女們最佩服李媽媽的優點之一，李媽媽說自己是：「老考童生，童生考到老」。李媽媽在四個小孩仍很小時開始學畫，來美後，第一個工作是在藝術工作坊工作。新移民的生活不容易，1968 年開始在哥倫比亞大學教中文。1972 年，獲得 St. Jones 大學 Asian Studies (亞洲研究) 的碩士學位。近幾年因聽力障礙，李媽媽學習電腦，用 email 與兒女和孫輩們交流，溝通。

李媽媽在 1957 年受洗成爲基督徒，小學唸的是教會學校。到北京唸大學後，接觸到很多美國人和神職人員，因此對教會並不陌生。到台灣後，因爲先生隻身赴美打天下，李媽媽自己一人帶著四個小孩，內心覺得空虛，需要依靠，於是在聚會所受洗。先生 62 歲退休，她與先生搬至加州與兒子團聚。退休後的生活，李媽媽一點也沒閒著，到社區大學學畫和選課。同時，她也把自己在紐約教中文的教材，由女兒整理成 CD，交給僑委會發放至其他社區作爲中文教學材料。先生去世後，開放家庭做查經和聚會之處。

2004 年，在例行的乳房攝影檢查中發現乳癌，當時覺得害怕，對乳癌一點常識也沒有，匆匆忙忙去開刀，開刀後也沒有人告訴她要做手臂運動，因此李媽媽手術後的手臂，到現在仍無法舉起。2006 年來休士頓探訪女兒，身體不適，發燒不退，檢查後發現肝臟有腫塊，本來是要開刀切除，但因年事已高，於是採用副作用較小的方案(radio frequency ablation)，治療很成功，目前定期複查，癌症已不再是李媽媽的威脅了。

李媽媽很謙虛的說：「我很幸福，也很感恩，幾十年來經歷這麼多患難和困阻，我也不是很聰明，很會唸書的人，相信是神的手在背後護衛著我，幫助我順順利利走過。」李媽媽也強調，行道比說道重要多了，如我們行事爲人有愛心，考慮他人的需要，行出神的形象，內心就會有平安和喜樂！

李媽媽的一生正如舊約以斯拉記第八章 22 節：「我們神施恩的手，必幫助一切尋求祂的……」



李繫汀女士 1968 年畫作
「京劇淑女」



攝于 2006

癌症療程之後對營養的需求 (II)

張慶怡 MPH RD LD 注册营养师讲解, 鄧福真整理

對抗癌症的飲食指導方針

1. 選擇蔬果等植物為您主要食物的來源

- ◆ 每天攝取至少五種不同的蔬果, 用彩虹的顏色, 來選擇食物: 藍色、紫色、綠色、白色、橙黃、紅色
- ◆ 嘗試各種不同的蔬果全麥穀類的食品

2. 有限度的攝取高脂肪食物, 特別是動物來源, 選擇瘦肉和低脂的食物, 特別是低飽和脂肪 (Low saturated fat)

3. 多運動: 達到並維持健康的體重

4. 適度的飲酒或戒酒

為什麼要選擇植物為主要食物食物來源?

1. 植物中含有植物化學 (phytochemicals), 植物化學包含: 維生素, 礦物質, 和各種的營養. 在研究報告中顯示, phytochemicals 的確能幫助降低罹患癌症的機率

2. 植物化學的種類:

- ◆ 胡蘿蔔素類: β 胡蘿蔔素 (黃色或橘色蔬果), 葉黃素 (大部分的綠色蔬菜), 茄紅素 (紅色蔬果)
- ◆ 黃酮類化合物: Resveratrol (深紅色水果), 花青素 (藍), 橘皮苷 & Tangeritin (柑橘屬植物), 槲皮苷或槲皮酮
- ◆ 引朵 (indoles)
- ◆ 蔥, 蒜 混合物
- ◆ 鞣花酸

維生素

維他命 A (β 胡蘿蔔素)

植物科: 胡蘿蔔素類

顏色: 黃-橘色蔬果

功用: 抗氧化劑, 降低某些種類的癌症罹患和發展的危險

食物: 芒果, 哈密瓜, 杏仁, 木瓜, 胡蘿蔔, 南瓜, 蕃薯, 甜馬鈴薯, 冬瓜

攝取量: 最多 3000 微克 (mcg) 10,000 IU

硫胺素(維他命 B1)

功用: 支持體能的新陳代謝維護神經功能

食物: 深綠色葉蔬菜, 香蕉, 豆類, 全麥穀類, 低脂牛奶, 瘦肉

推薦數量: 男性 19-70+歲: 1.2 毫克(mg)/一天; 女性 19-70+歲: 1.1 毫克(mg)/一天; 懷孕和哺乳期的女性: 1.4 毫克(mg)/一天

維他命 B6

功用: 幫助氨基酸和脂肪酸的新陳代謝, 幫助製造紅血球

食物: 香蕉, 西瓜, 蕃茄汁, 綠花椰菜, 菠菜, 橡子南瓜(acorn squash), 白米, 雞胸肉

極限: 100 毫克 (mg/d)

推薦數量: 男和女性 <50 歲: 1.3 毫克 /一天 (mg/d); 男和女性 >50 歲: 1.5 毫克 /一天 (mg/d)

維他命 B12

功用: 新細胞組織生成脂肪酸和氨基酸分解, 維護神經細胞

食物: 肉類, 魚類, 甲殼類, 牛奶, 蛋, 家禽肉類

推薦數量: 2.4 微克(mcg)/一天

維他命 C

功用: 抗氧化劑, 降低某些種類的癌症罹患和發展的危險

食物: 柑桔水果等, 蕃茄, 草莓, 綠花椰菜, 白花椰菜, 深綠葉蔬菜, 高麗菜

攝取量: 最多 2000 毫克 (mg)

維他命 D

功用: 幫助身體吸收鈣質, 幫助免疫系統, 減少炎症, 調控在增長細胞的基因

食物: 魚肝油, 紅鮭魚與皮, 鯖魚, 金槍魚, 有加維生素 D 的牛奶、橙汁、穀物和酸奶。

攝取量: 19 至 50 歲 200 IU; 51 至 70 歲 400 IU; 70 歲以上 600 IU

維他命 E

功用: 抗氧化劑, 降低某些種類的癌症罹患和發展的危險 (例如: 攝護腺癌), 可以降低其他感染的機率

食物: 小麥胚芽, 綠葉蔬菜, 種子及堅果, 全麥的玉米穀片, 杏仁, 和葵花油

極限: 1000 毫克 (mg)/一天

推薦數量: 每天不要攝取超過 400 to 800 毫克(mg)

鐵質

功用: 有助淋巴細胞和一些蛋白血紅素, 可以帶著氧氣到其他的人體細胞

食物: 瘦肉 (少量的); 綠葉蔬菜, 豆類, 乾果

極限: 45 毫克(mg)/一天

推薦數量: 男女 >50 歲: 8 毫克(mg)/一天; 女性 <50 歲: 18 毫克 (mg)/一天

鈣質

某一小型研究統計顯示, 高鈣吸收會提高增加罹患前列腺癌的機率. 但是在其他癌症預防追蹤中發現鈣質和維他命 D 的組合可以降低更年期後的乳癌罹患率 Gao et al (2005), Journal of National Cancer Institute. 97(23), 1768-1777. McCullough ML et al (2005). Cancer Epidemiology Biomarkers Prevention. 14(12), 2898-2904.

功用: 維護骨骼健康, 幫助心臟肌肉和神經正常功能, 幫助血液凝結正常功能, 鈣和維生素 D 組合能降低更年期後的乳腺癌

推薦數量: 男性和女性 <50 歲 1000 (mg/d); 男性和女性 >50 歲 1200 (mg/d); 極限: 2000-2500 毫克 (mg/d)

含豐富鈣質的食物: 杏仁, 青江菜, 綠花椰菜, 加鈣的柳橙汁, 加鈣的豆漿, 加鈣的米飯, 帶骨頭的罐頭沙丁魚, 帶骨頭的罐頭鮭魚, 牛奶, 優格, 起士, 冰淇淋, 圓白菜, 牡蠣, 芝麻, 大豆, 豆腐, 蘿蔔葉子.

銅

功用: 協助嗜中性白血球和 T-cell (淋巴細胞), 協助血紅蛋白和酵素的形成和鐵的運用

食物: 豆類, 全麥穀類, 杏仁, 馬鈴薯

極限: 10 毫克 (mg)/一天

推薦數量: 0.9 毫克 (mg)/一天

(接5頁)

鋅

功用: 加強傷口的癒合, 以及幫助 T-細胞和味覺
 食物: 豆類, 小麥胚芽, 全麥穀類, 瘦的牛肉和火雞肉
 極限: 最多 40 毫克(mg)/一天
 推薦數量: 男性: 11 毫克(mg)/一天; 女性: 8 毫克(mg)/一天

硒

功用: 抗氧化劑 (和維他命 E 合用), 降低罹患 advanced 攝護腺癌的機率, 降低罹患肺癌和直腸癌症的機率幫助淋巴細胞
 食物: 巴西堅果, 海鮮, 五穀, 大蒜, 乳製品
 極限: 400 微克 (mcg/d)
 推薦數量: 55 微克 (mcg/d) (如果您必須服用補充劑, 必須要限制在一天 200 微克之內)
 最佳的形式來攝取硒是在乾酵母粉裡 (不是亞硒酸鹽)--selenium-enriched brewers yeast (not selenite)。高量攝取亞硒酸鹽會導致造成肝病辨惑大腦中毒

茄紅素 (Lycopene)

植物科: 胡蘿蔔素類
 顏色: 紅色
 功用: 降低某些種類的癌症罹患和發展降低心臟方面的疾病
 食物: 煮熟的蕃茄食品, 紅色甜椒, 粉紅色的葡萄柚, 西瓜

花青素 (Anthocyanins)

植物科: 黃酮類化合物
 顏色: 綜合
 功用: 抗氧化劑, 降低罹患癌症機率, 減緩老化
 食物: 藍莓, 櫻桃, 草莓, 奇異果, 和梅子

引朵 (Indole)

功用: 降低罹患癌症的機率, 解毒, 調控酵素
 食物: 綠花椰菜, 白花椰菜, 無頭甘藍 (kale), 球芽甘藍 (Brussels sprouts), 清江菜, 綠色的散葉甘蘭 (collard greens), 西洋 (watercress), 白蘿蔔, 和白蘿蔔葉 (十字花科的菜類)

蔥, 蒜 混合物

功用: 降低膽固醇, 降低血壓。動物研究中發現蔥, 蒜混合物有延緩一些癌症增長的效果 (包括乳腺癌)
 食物: 大蒜, 洋蔥, 韭菜苗, 蔥, 香蔥和其他蔥蒜類

綠茶和癌症

植物科: 黃酮類化合物 多酚 (Quercetins)
 功用: 抗氧化劑, 研究報告顯示, 綠茶有減少階段 I 和階段 II 的乳腺癌再生的證據
 數量: 每天 2 到 3 杯
警告: 大量 飲茶會和血液凝結的藥物起衝突
誰不應該飲用? 有心臟病, 腎臟病, 胃潰瘍, 或憂慮症的人應該避免飲用綠茶

葉酸和癌症

功用: 增強基因修補能力, 幫助細胞功能, 幫助組織成長. 研究報告發現葉酸 (維他命 B6 和 B12) 有減退乳癌的功効
 食物: 深綠葉蔬菜和柑桔水果等
警告: 酒精減退葉酸防護作用, 研究顯示酒精還可能增加罹患癌症的機率請不要大量的服用, 特別是那些正在接受 Methotrexate 治療當中的一種化學治療)

黃豆/大豆和癌症

功用: 植物雌激素 (phytoestrogen), 在日本發現黃豆能降低罹

患乳癌和攝護腺癌的機率, 加強損壞的細胞死亡

警告: 特殊性質乳癌患者 (女性荷爾蒙感受器官) (estrogenreceptor-positive) 請先向她們的醫生詢問黃豆大豆的服用

亞麻籽和癌症(Flaxseed)

亞麻是油籽種子類, 包含: 植物雌激素 Omega-3, 纖維木素 (降低罹患癌症的機率)
 數量: 1-2 Tbsp (大湯匙)
警告: 特殊性質乳癌患者 (女性荷爾蒙感受器官) (estrogen-receptor-positive) 請先向她們的醫生詢問亞麻籽服用

石榴汁

常見用途: 抗黴菌* 動脈硬化症(Atherosclerosis) **科學證據不是很明確, 防癌功能還是在細胞和動物研究階段, 能達到 40%維他命 C 的需要
 可能的副作用: 對石榴的過敏症
 推薦數量: 50 毫克 (mg)
 (根據一項研究)與以下的藥物會相互影響:

1. 血管緊縮素轉換的酵素(ACE) 抗化劑: Capoten, Vasotec, Prinivil, Zestril, Altace and others. (要注意鉀和血壓)
2. 為肝功能不良者和使用肝毒素(hepatotoxic) 藥物者請謹慎食用

警告: 腹瀉患者, 高血壓和低血壓症者請避免用。有哮喘者也請謹慎食用

Shiitake 香菇

常見用途: 癌症化療附屬), 生殖器腫瘤症 (Condyloma acuminatum)* 愛滋病 (治療附屬)* 增強免疫系統治療* 高膽固醇治療* Lentinan 部分對抗攝護腺, 直腸癌症, 癌症和白血病的研究* *科學證據不是很明確*

可能的副作用: 各有 1 個報告一憂鬱症, 發燒, 冷顫, 白血球減少, 肝臟酵素分泌過量, 胃腸難受和過敏
 推薦數量: 6-16 克(g) 乾的 shiitake 蘑菇或 4 克 (g) shiitake 粉(十星期)

與以下的藥物會相互影響: 協同使用的效果是:

1. 降膽固醇劑
 2. 抗血凝劑
 3. 癌症化療藥物(延長生存的時間和生活品質)
 4. 光敏劑 (Photosensitizing)
- 可能對使用細胞色素 p450 藥物者有不良影響肝功能衰竭者)

靈芝(Ganoderma lucidum)

常見用途: 在各項細胞和動物的研究中發現靈芝有潛在的抗癌作用, 並在三項專題研究中用來改進生物的免疫反應和生活品質。
 可能的副作用: 膚疹, 頭暈和頭疼, 過敏

推薦數量: 2-6 克(g) 生的靈芝或 600-1800 毫克 (mg) (一天三次)

與以下的藥物有互作用:

1. 抗生素 (ampicillin, cefazolin, oxytetracycline and chloramphenical)
2. 降血壓劑,
3. 抗瀉過性病毒劑
4. 阿斯匹靈
5. 降血糖劑,
6. 降血脂劑

與免疫抑制藥物協同使用有未能確定的效果





光鹽家訊



光鹽社與美國防癌協會聯合舉辦「交通接送」義工訓練班

時間: 8月12日, 星期四, 上午10至12點(備有簡易午餐)

地點: 光鹽社 (9800 Town Park Drive, Suite 258A, Houston TX 77036)

報名處: 請于8月10日前向光鹽社辦公室報名(713-988-4724)

癌症治療是漫長的過程, 其間, 病人需經常進出醫院。光鹽社每年都提供上百次的交通接送服務, 幫助癌友就醫。為了協助華人癌友獲取更多的交通資源, 光鹽社與美國防癌協會的 "Road to Recovery" 計劃合作連線。如您願意加入我們的行列成為「交通接送」義工, 請撥冗參加此義工訓練營。

美國防癌協會的 "Road to Recovery" 計劃專門提供癌友就醫交通接送服務, 如果您居住的地區沒有義工可提供服務, 美國防癌協會會免費提供 10 次雙程 (roundtrip) 的計程車車券 (vouchers)。如果您有需要此服務請電: 1-800-227-2345 或與光鹽社辦公室聯絡。



歡迎參加美國防癌協會的 「容光換髮」班 (Look Good...Feel Better)

時間: 8月16日, 星期一, 中午12至下午2點
(備有簡易午餐)

地點: 光鹽社 (9800 Town Park Drive,
Suite 258A, Houston TX 77036)

費用: 免費, 參加者可獲得價值\$125的免費化裝和保養品

課程內容: 有執照專業美容師將為癌友們示範如何保養皮膚和指甲, 教你如何化裝及用假髮頭巾裝扮自己...

報名處: 限女性癌友, 為了方便準備午餐和贈品, 請于8月12日前向光鹽社辦公室報名(713-988-4724)

光鹽社參與C.A.R.E. 美國國慶園遊會 籌款為清寒小學生買文具

基督徒光鹽社、眾華人教會及華人愛心組織 (CARE) 為休士頓高夫達斯(Golfcrest) 小學於開學前籌款購買學用品。該小學之學生, 家境貧, 仰賴政府救濟, 多數家庭無力購買學用品。十元贊助將可幫助學生約一學期學用品之需。請至光鹽社辦公室(713-988-4724)洽詢購買贊助券券。

免費乳房攝影檢查

資格: 35歲以上女性, 沒醫療保險或有保險但自付額很高的, 低收入, 非金卡持有者, 須事先登記。

時間: 2010年9月25日(星期六), 上午8:30至下午4點

地點: 文化中心 (9800 Ton Park Drive, Suite 258B,
Houston, TX 77036)

登記處: 光鹽社辦公室 (713)988-4724

主辦單位: 光鹽社, the Rose, 文化中心

休士頓 ITV55.5 - 好消息電視台

「真情部落格」節目預告

播出時間:

7月25日, 星期日, 下午4點

7月29日, 星期四, 晚上9點半

被受訪者和訪談內容

資深廣播人~崔小萍

1950、60年代, "聽廣播劇" 是當時台灣老百姓每天最期待的時刻, 而"崔小萍" 這個名字, 就是為台灣開創廣播劇新天地的重要推手... 崔小萍一生衷情戲劇藝術, 如今一頭銀白華髮的崔小萍, 雖然80有了好幾, 卻依然元氣飽滿, 神采奕奕, 在學生和老友의 包圍下, 她仍為戲劇藝術繼續發光發熱...





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 supported by Cancer Protection and Research Institute of Texas . 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。

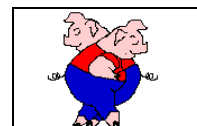
你們是世上的光；城造在山上，是不能隱藏的。人點燈，不放在斗底下，是以放在燈臺上，就照亮一家的人。

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,
上午10時至下午2時, 週六