



光鹽社

月訊

2017年6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

特殊需要關懷中心

暑期義工招募！

你會講英文嗎？

你有創意才能嗎？

你想服務社區嗎？

你能與有特殊需要的人群相處嗎？

加入光鹽社特殊需要關懷中心義工，

或獲取更多信息，請聯絡
emilychen@light-salt.org

免費兒童發展檢測

光鹽社即日起將提供免費兒童發展檢測。檢測內容是依照兒童年齡發展歷程的各階段發展所設計的檢測量表。透過檢測，父母能了解子女的身體發展，語言發展，認知能力，學習能力與社交能力。

歡迎六個月到六歲的兒童參加免費檢測服務。請報名預約。預約電話713-988-4724



光鹽社免費乳房攝影

- 免費資格：年滿40-64歲、過去三年內未做過乳房攝影、低收入、無保險者。
- 有保險者亦可申請，但需先核對保險資料。

»時間：2017年8月12日 (SAT)

»地點：光鹽社辦公室 (中華文化中心)

»地址：9800 Town Park Dr #255,
Houston, TX 77036



因需事先申請及核對保險資料！
請於7/31之前向光鹽社報名

詳細內容諮詢：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 戴秋月 戴禮約

時間：每週一上午 9:30-10:00

7月3日 艾滋病的關愛

7月10日 哈利路亞人生

7月17日 聖靈中的喜樂

7月31日 如何看待社會不公

粵語飛揚 (AM1050)

或 <http://fly1320.webnode.com/>

時間：每週一至五下午3:00-3:30

感謝

感謝Susan G. Komen Houston的贊助，光鹽社得以提供關懷小組及各種服務，Komen Houston致力於維護男性及女性的健康，提升民眾對乳癌的意識，同時協助地區組織提升改善醫療服務可近性，以幫助無法負擔乳癌治療費用的民眾。

Thanks for the funding from Susan G. Komen Houston, Light & Salt is able to provide support groups and services to its community in Houston area. Komen Houston is an organization dedicated to the wellness of women and men, offering breast cancer awareness education while also funding local service providers to help improve the accessibility of healthcare to those who may not otherwise be able to afford breast cancer treatment.



目錄

封頁	1
2017健康保險須知	2
理事長的話	
光鹽社愛心家園聯誼會介紹	3
德州211熱線簡介	4
跨越萬里的愛心救助	5
慢性腎臟病的保健	
將他的眼淚分掉一半	7
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 黃頌平
戴秋月 趙耿偉

執行長 孫紅濱

職員 陳邱梅 林莉婷 何淑坤
趙小江 邱月香 葉晉嘉 陳京之
陳怡姝 邱銳勤 陳苡桐

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 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 陳瑞坪

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

TICCA 研究計劃招募

杜克大學護理學院正在招募研究對象，旨在測試一項對患有乳腺癌的亞裔美國婦女開展的指導/支持計劃。招募對象為在過去五年內診斷有乳腺癌的21歲及以上亞裔美國女性，具有漢語、韓語、日語或英語讀寫能力，可訪問互聯網。參與者將被要求完成三次調查問卷，結束後將獲得50美元的報酬。參與全程自願。有意者請致電光鹽社713-988-4724！



7月份節目表：(STV15.3)

主持人 孫威令、孫明美

7月4日 茲卡病毒101

Yufang Zhang

7月18日 流行性感冒

栗懷廣 內科醫師

時間：每月第一和第三週週二
下午 7:30 - 8:30



2017健康保險申請期限縮短!!!

**「健康保險交易市場」(Health Insurance Marketplace)今年將於
11/1/2017開始申請至12/15/2017止!**

除了低收入、原住民、非法移民和監獄服刑者，所有合法美國居民都需購買健康保險。不購買者將繳付罰款，金額：2016年成人\$695，小孩\$347.5或2.5%家庭收入(較高者)。

對醫保或Medicaid/CHIP申請有任何問題，請電光鹽社713-988-4724!



——理事長的話

光鹽社之理事——袁昶黎長老

“所以弟兄們，當從你們中間選出七個有好名聲、被聖靈充滿、智慧充足的人，我們就派他們管理事。”(使徒行傳6:3.)

感謝讚美神！基督徒光鹽社最重要的資產就是同工—義工，職員，及理事！神看重工人过于工作！光鹽社之現任理事：孫威令，戴秋月，鄧福真，張懷平，黃龍雄，袁昶黎，和剛上任的黃頌平，及趙耿偉共八位。歡迎新夥伴，同時謝謝劉再蓉，陳瑞坪，劉會緣三位任滿四年，須休息一年之勞苦功高的理事。

理事來自不同的基督教會，各司其職，各盡所能。我們學習如何彼此相愛，相顧，及配搭，以耶穌僕人式領導，服務社區疾患弱勢群體及領人歸主。在在需要您之代禱。願所有榮耀都歸於神！聖經話語題醒我們——

“殷勤不可懶惰。要心裡火熱，常常服事主。”(羅馬書12:11)

光鹽社愛心家園聯誼會暨首屆海外醫療公益講座介紹

聯誼會籌備委員會 光鹽社癌友關懷網

活動目的：

由美國休斯敦光鹽社義工成員及愛心家園成員（在美國就醫的中國病友家庭），共同幫助國內需要（希望）了解海外就醫的病友家庭，快速有效獲得有關海外就醫的正確途徑、醫療資訊信息及了解到達當地的相關支持和資源，用愛心和經驗幫助及鼓勵更多病患及他們的家人。

活動特別說明：

- 1、愛心家園成員自願贊助本次公益講座費用。
- 2、愛心家園成員免費參加7月8日的公益講座，其他人員參加需提前預交活動費用：100元/人（含午餐費88元）並請在6月15日前報名並說明是否需要協助安排食宿。
- 3、本次活動參會人員限於200人；名額報滿即止。愛心家園成員推薦的病友及家屬優先安排。
- 4、所有與會人員均可獲得一份本次公益活動精美紀念品。

若有任何需要幫助或諮詢的問題請聯繫：

池曉璋：13318743868，微信：cxz_nancy；

鄭曉紅：15542673625，微信：jiujiaozhengxiaohong；

光鹽社電話：001 (713) 988-4724；郵箱（E-mail）：info@light-salt.org

活動時間：

2017年7月7日至9日

活動地點：

廣州天河雅樂軒酒店（天河北路365號）

籌備委員會成員：

池曉璋：光鹽社愛心家園成員代表。本次公益活動籌備委員會主席。就職於：友邦保險廣東分公司 經理

鄭曉紅：光鹽社愛心家園成員代表。本次公益活動籌備委員會秘書。光鹽社癌友關懷義工，光鹽社國際部中國區聯絡人（義工）。

鄧福真博士：光鹽社理事會 理事；癌友關懷網主任。就職於：美國德克薩斯州山姆休斯敦大學；擔任社會學系教授及主任。

孫紅濱博士：光鹽社執行長。

費用來源：

愛心家園成員自願贊助

具體議程：

<p>Day 1 (第一天): 7月7日, 星期五 地點: 廣州天河雅樂軒酒店 12:00 to 17:00 Registration 報到 15:00 to 17:00 8日志願者培訓 18:00 to 21:00 愛心家園老朋友 “敘情誼”暖心晚宴</p>	<p>10:55 to 12:15 主題II: 海外就醫流程 • 美國國際患者就醫流程; • 亞洲國際患者就醫流程; • 周邊支持組織介紹</p>	<p>• 照顧者的角色 • 走過優傷 • 有機食物的界定 17:15會議結束, 自由活動或安排回程 晚上活動建議: 【廣州長隆國際大馬戲】(提前報名參加)</p>
<p>Day 2 (第二天): 7月8日, 星期六 地點: 廣州天河雅樂軒酒店三樓會議室 7:00 to 8:30 早餐 9:00 to 9:20 開幕致辭 9:10 to 10:40 主題I: 認識美國醫療體系</p>	<p>12:15 to 13:45 午餐和過來人分享 13:45 to 14:00 茶休 14:00 to 15:30 分組會議I: • 海外醫療的財務須知 • 海外就醫生活須知 • 照顧者的角色 • 走過優傷 • 有機食物的界定</p>	<p>表演時間: 19:30-20:50, 票價380元/人, 交通費參加人員分攤。 住宿: 長隆香江大酒店, 費用自理。</p>
<p>• 美國醫療體系介紹 • 美國醫療文化介紹 • 美國就醫流程 • 光鹽社介紹 10:40 to 10:55 茶休</p>	<p>15:30 to 15:45 茶休 15:45 to 17:15 分組會議II: • 海外醫療的財務須知 • 海外就醫生活須知</p>	<p>Day 3 (第叁天): (7月9日, 星期日) 自由活動, 以下節目僅供參考: 自由活動, 以下節目僅供參考: • 廣州一日遊(團體活動, 提前報名, 費用自理) • 廣州長隆世界(自行安排, 費用自理)</p>

在此真誠的感謝愛心家園全體成員及為本次活動提供贊助的愛心人士!

德州211熱線簡介

作者：陳京之

211（或1-877-541-7905）是德州衛生與公眾服務委員會（Texas Health and Human Commission, 簡稱HHSC）提供的全年無休24小時免費公眾熱線。通過呈現整合後準確的本地或者州內公眾服務項目，211熱線能夠幫助德州居民更好地連接日常生活所需資訊及資源。

211服務內容涵蓋範圍廣泛，主要包括：健康/醫療、食品/營養、住房/臨時庇護所、心理健康、就業、退伍軍人服務，年長者/殘疾人照顧，孩童照顧/教育、法律援助等。其中華裔居民較常使用的是醫療/健康、食品/營養方面的服務。

211撥打指南

許多民眾顧慮到英文溝通的困難，極少使用211熱線。實際上211可以通過免費電話翻譯，用超過90種語言為民眾提供服務。光鹽社為大家整理出一些撥打的竅門，可以避免冗長的英文語音菜單，即使不會說英文，也可以順利連接翻譯員，獲得協助。

第一步：撥打211或1-877-541-7905（座機只能撥打1-877-541-7905）

第二步：聽到語音菜單後，按鍵選擇語言。按1選“英文”，按2選“西班牙文”，按0選“其他語言”。

第三步：聽到語音菜單後，按5選擇“普通話服務”。

第四步：按照以下中文語音菜單選擇服務，可即刻與211業務員通話。按1“諮詢本地社區服務和資源相關信息和指南”；按2“諮詢救濟糧票、醫療補助、兒童健康保險計劃、困難家庭臨時協助、以及德州其他福利與服務信息，或申請這些福利”；按3“舉報潛在的欺詐或濫用德州服務和保險計劃，如救濟糧票和醫療補助”。

第五步：211業務員會用英文詢問需要什麼服務，民眾可以按照實際情況簡單說I speak Chinese/Mandarin/Cantonese（我說中文/普通話/粵語），業務員就會為您連接相應的線上翻譯。

第四步中的第2項是與華裔民眾日常生活關聯最大的服務項目。民眾最常見使用的福利是兒童健康保險計劃（Medicaid或CHIP），懷孕婦女醫療補助（CHIP-prenatal），救濟糧票（SNAP）。已經申請各項福利的民眾可以向業務員提供姓名，社會安全號（Social Security Number），生日，案件號（Case Number）等相關私人信息來查詢福利申請的狀態。可以諮詢的事項有：申請及相關材料是否被政府部門收到，申請是否被批准，是否需要遞交額外材料，福利是否到期需要更新等等。

光鹽社協助申請Medicaid/CHIP/CHIP-prenatal須知

光鹽社可以免費協助民眾申請兒童健康保險計劃（Medicaid或CHIP），懷孕婦女醫療補助（CHIP-prenatal）。申請需事先準備材料（身份證明、社會安全卡、90天收入證明、地址證明，孕婦需多準備醫生開具的懷孕證明），並向光鹽社辦公室預約。詳情可致電713-988-4724諮詢。

參考資料：

www.211texas.org; www.yourtexasbenefits.com/Learn/Home



6月6日光鹽社在華人聖經教會舉辦健康日，免費為民眾提供多項健康篩檢及諮詢。



6月16日休斯頓市長殘疾人辦公室主任 Maria Town會見光鹽社特殊關懷中心代表



跨越萬裡的愛心救助

2017年3月，一個來自中國大陸的5歲小女孩牽動了許多奧斯汀華人的心。

這個女孩叫宋宇佳，出生於地處內陸的陝北。因為天生的唇腭裂和心臟病，出生不到兩月即遭父母遺棄。雖然一位好心的村民收養了她，但是，嚴重的心臟病隨時可能奪去她幼小的生命。要在國內醫治，費用至少三十萬人民幣，她的養父母根本無法負擔。

就在小宇佳危在旦夕的時候，當地的一個義工團體偶然間得知在遙遠的美國奧斯汀有一個叫做HeartGift Foundation（心臟禮物基金會）的慈善組織。該組織自2000年成立以來，已經資助和安排了200多名來自三十多個國家的兒童來美治療先天性心臟病，所有治療均獲成功。

經過多方聯系，小宇佳終於在一位愛心女士郝超的陪同下於三月底抵達奧斯汀，開始了她的生命之旅。

3月30日，奧斯汀DELL兒童醫院的專家免費為小宇佳施行了手術。由於她的病情非常複雜，手術整整進行了八個多小時。當她終於從手術室出來的時候，在外等待的多位義工相擁而泣。



圖：義工們和宋宇佳一起慶祝手術成功

在術後的恢復期中，小宇佳也經歷了多次艱難的時刻，堅強的小女孩在周圍善心人士的陪同和呵護下，一次次闖了過去。5月初，恢復良好的小宇佳終於踏上了回程。在她的面前，是一個充滿希望的嶄新人生。

在小宇佳抵達美國之前，奧斯汀光鹽社張茜平（Barbara Chang）女士等義工就開始積極在華人社區廣而告之尋求幫助，本報也對此事進行了報道。小宇佳在奧斯汀的一個多月時間裡，光鹽社的義工從始至終參與輪班陪護及與醫生和心臟禮物基金會的溝通。中華聯誼會的錢德全（Terry Chang）女士自願為小宇佳和郝超提供了食宿。還有很多本地的熱心華人提供了力所能及的幫助。據張茜平女士介紹說，光鹽社多年來一直與心臟禮物基金會密切合作，幫助從中國來美治療先天性心臟病的兒童。她感慨的表示：沒有華人社區那麼多人的鼎力相助，這次的救助活動不可能獲得成功。小宇佳不是他們幫忙救助的第一例，也不會是最後一例。

慢性腎臟病的保健

謝春 醫師

提起腎臟病，很多人都認為這是一種少見病，甚至許多醫生也這樣認為。其實不然。在美國，每六個人就有一個慢性腎臟病患者；在中國，每十個人就有一個患有腎臟病。只不過大部分患者並未意識到自己患有腎臟病。如果不及時治療，慢性腎臟病可發展為腎功能衰竭（腎衰，也稱尿毒症），需要依靠透析（洗腎）或腎臟移植（換腎）來維持生命。腎臟病還可大大增加心臟病和中風的危險。腎臟病和心臟病，癌症一樣，是引起死亡的十大原因之一。

腎臟是如何工作的呢？腎臟像一個過濾器，將血液淨化。心臟將血壓泵出，通過血管流到腎臟。代謝廢物，多餘的水分和其他化學物質被腎臟濾過，形成尿液，通過輸尿管，存於膀胱，適當的時候排出體外。這樣就能保持體內化學物質的平衡。腎臟還能產生多種激素（荷爾蒙）。這些激素（荷爾蒙）能調節水鹽的排泄和血管的伸縮性，促使骨髓產生紅細胞（紅血球），調節礦物質的代謝。由於能調節水鹽代謝和血管的伸縮性，腎臟是調節血壓的最重要的器官之一。

那麼，哪些人會得腎臟病呢？任何人都可能患腎臟病。如果您有糖尿病或高血壓，或您的年齡大於60歲，或者您有腎臟病家族史（父母，兄弟姐妹中任何人有腎功能衰竭），您得腎臟病的風險就會大大增加。糖尿病和高血壓分別是引起慢性腎臟病的第一，第二位原因。其他引起慢性腎臟病的原因包括腎炎，紅斑狼瘡，多囊腎等。有時，尿石症和前列腺（攝護腺）肥大引起尿路梗阻也可導致腎功能衰竭。

（接下頁）

慢性腎臟病也稱‘沉默的殺手’。慢性腎臟病早期往往毫無徵兆。有些病人可有浮腫，血尿。當出現症狀時，腎臟病往往已到晚期。常見症狀包括易疲乏，注意力不集中，睡眠不佳，皮膚瘙癢，胃口不好，食物無味或有金屬味，噁心，嘔吐，浮腫，心慌，氣短，體重增加或減少等等。

醫生是如何發現腎臟病呢？原來，醫生可以通過簡單的尿檢查和血化驗來診斷腎臟病。如果尿中蛋白質增多（稱為蛋白尿），或者尿中有紅細胞（成為血尿），病人可能有早期腎臟病。醫生根據病人血化驗肌酐（creatinine）的結果，性別，年齡，種族，可推算出腎小球濾過率（GFR），以估計腎臟過濾血液的效率。根據這兩項檢驗，醫生便可診斷您是否患有腎臟病，處於何期（見附表）。慢性腎臟病分五期：一期，二期為輕度腎臟損害，如果原因明了，如由糖尿病，高血壓引起，可由家庭醫生處理；如果原因未明，則應看腎臟專科，以便明確診斷，及時治療。三期或以上應及時就診於腎臟專科，獲得專科診治。腎臟病通常不能好轉。大部分腎臟病會漸漸惡化。早期診斷，早期治療，就有可能預防或延緩腎功能衰竭，避免洗腎或換腎，還能減少心腦血管並發症。

治療腎臟病的目標是阻止或減慢腎功能的惡化，並防治腎臟病的並發症。作為病人，您可積極配合醫生，定時複診，注意飲食，鍛煉身體，不吸煙，避免某些藥物，控制高血壓和糖尿病，一起戰勝腎臟病。

由於腎功能的下降，食物經過代謝產生的廢物和水鹽不能及時排出體外，病人就需要改變飲食，常常意味著減少蛋白質，脂肪，鈉，鉀，磷和水的攝入。過多的蛋白質可加重腎臟的負荷，加速腎功能喪失；過度限制蛋白質又會引起營養不良。您應該與您的醫生或營養師討論，以便確定您該攝入多少蛋白質為宜。

脂肪和膽固醇會加速腎臟損傷，並引起心臟病。為控制高血脂，我們應做血脂化驗，少吃含飽和脂肪與膽固醇的食物（如動物脂肪及皮膚），以植物油替代，並保持合適的體重，積極鍛身體（每週四次，每次30分鐘以上）。如有需要，堅持服用降脂藥物。

鈉鹽（即食鹽）可見於任何食物。攝入鈉鹽過多會引起水腫和高血壓。您應選擇低鹽食物，避免高鹽食物如醃製品，罐裝食物，乳酪（芝士），快餐等。中餐館的食物由於多已美國化，含鹽量也往往很高。新鮮食品一般含鹽量較低，但烹飪時不可多加鹽。與家人和餐時可先取出自己的部分，然後再加鹽。

鉀鹽亦見於多種食物。在腎臟病早期，一般不必戒鉀。但隨著腎臟病的進展，腎臟排鉀的功能也會下降，如果不減少鉀鹽的攝入，血液裡的鉀濃度就可能增加，引起嚴重的心臟問題，甚至心臟停跳。香蕉，橙子（包括橙汁），桃子，葡萄柚，西瓜，西紅柿及牛奶含較多的鉀，中晚期腎臟病人宜少吃。

磷是食物中含有的另一種礦物質。當腎功能中重度減退時，腎臟排磷也減少，血磷就會增高，引起骨病和血管鈣化。這時，病人應進低磷飲食，避免或減少高磷食物如牛奶和奶製品，巧克力，肝臟，牛排，豆子和核桃等。有時醫生會開一類叫磷結合劑的藥物，與食物同時服用，將食物中的磷從大便排掉。

腎臟病早期多不必限制水的攝入，因為此時腎臟仍能正常排水，只是排泄其他物質的功能下降了。但是隨著腎臟功能的進一步減低，腎臟排水功能也隨之減退，這時就需要限制水的攝入了。

吸煙可加速腎臟病進展，應儘早戒掉。

如您有腎臟病，應避免服用某些藥物。非甾體類抗炎藥，如Motrim, Ibuprofen, Advil, Aleve, Naproxen等，既可引起高血壓，又能使腎臟病惡化，盡量不用。某些中草藥，如關木通、廣防己、青木香、天仙藤、馬兜鈴等，也可引起腎臟損害，應避免使用。某些藥物如治療糖尿病藥Metformin可在慢性腎臟病人中引起嚴重的並發症。另一些藥物因由腎臟排泄，腎功能低下時可貯蓄體內，宜減少劑量。因此，為安全起見，在使用任何一種新藥之前，您最好告訴醫生和藥劑師您有腎臟病。另外，用於心血管造影和CT顯像的造影劑，也有可能引起急性腎功能衰竭。如果您患有慢性腎臟病，應該讓醫生知道，以便採取預防措施，或選用其他顯像方法。

如果您的腎臟病發展為腎功能衰竭，您該怎麼辦呢？首先與腎臟專科醫生討論有關適合您的治療方法。有兩種治療方法可以代替衰竭的腎臟功能：洗腎和換腎。洗腎又有兩種，血液透析和腹膜透析。如果您是美國公民或永久居民，雖然您小於65歲，僅僅由於您患有腎功能衰竭，您就有可能有資格申請Medicare，以支付治療腎功能衰竭的費用。由於您將來可能會接受血液透析（洗腎）治療，您應盡可能保護您的生命線——血管，讓醫生，護士知道您有中晚期腎臟病，避免在非優勢臂（不常用於寫字，吃飯的一側上肢）測血壓，抽血，注射。這樣，在需要時，醫生可在此側手臂上建立血液透析通路。

定時看腎臟醫生十分重要。醫生可以及時發現引起腎臟病快速進展的因素，以及慢性腎臟病的並發症，及時加以糾正。如果慢性腎臟病發展到四期，醫生可協助您做好透析或腎移植的準備。

總之，慢性腎臟病是一種進展性疾病。積極治療可減緩腎臟病的進展。在醫學發展的今天，腎衰已不是一種絕症。透析和腎臟移植能大大的延長壽命，提高生活質量。

將他的眼淚分掉一半：“重生在彼岸”讀書筆記

作者：Amy

上週五去團契，竟然不期然見到了Jessie，而且還送了我這本“重生在彼岸”。說來慚愧，這本書我本要買的，怎麼一來二去就忘了。

而周五時我正為上週的閱讀量懊惱，這一周到那時為止才讀了十幾頁書，創了讀書計劃以來的新低；除了各種忙之外，在讀的“過猶不及”也是我的絆馬索，這是本頗神奇的書，我一翻開就從裡面看到了我想讀的話，但之後就再也無法前進，每次一想好好往下讀就開始打瞌睡。

“重生在彼岸”成了我上週的閱讀量的拯救者，我幾乎是在週六一口氣讀完了這本書，其中幾次落淚。怎麼說呢，這本書文字很樸實，但裡面的笑與淚都是真實生命的凝結，細思起來，雲淡風輕的描述背後都有一段面對苦難的心路歷程。

若是有苦難，將如何面對？成為基督徒會有不同嗎？這是從慕道至今不時會在腦海深處閃現的問題，也不時有朋友會問起。這本書從普通人的視角給出了很好的答案。

說說最讓我感動的幾點。

首先是光鹽社的同工們為這些到異鄉的患病同胞們所做的一切，那麼充滿了愛和熱誠，不計回報與代價，使得他們的生活，在陌生的異鄉，感到溫暖，感到苦難中仍有喜樂。

之前有姐妹在群裡問同理心與代入感，因我不是這方面的專家，所以沒有發言。在這裡談下自己的淺見。

以我粗淺的心理學知識，知道“有同理心但不要有代入感”是心理醫生們的一個重要的原則。同理心其實就是舒舒以前曾說過的“以我的傷口去貼著你的傷口”——因為我也曾經痛過，所以我更能理解你的痛；或者，即使我並沒有這麼痛過，但是我能夠想像，理解你的痛。

關於後者，我贊同Kenny在“關於苦難”文中所引C. S. Lewis的話：

但是有沒有人——有沒有人有這個臉面——去安慰一個哀慟中的，失去孩子的母親？假如他自己並沒有經歷過這種喪子之痛？

不，不，這裡確實沒有你說話的份，你不够資格。當你的心破碎之後你再想想怎麼說。

這其實也是包括我的許多人在面對別人苦難時往往訥訥不能言，顧左右而言他的原因。

但人不可能在經歷了每一樣苦難後再去安慰他人，善於學習的人不僅從自己的經驗，也從別人的經驗去體會和學習。光鹽社的同工們從各種細節之處去體會和留意，讓人感慨。只一個旅途歸來時被預先填滿滿滿的冰箱，就已勝過千言萬語。錦上添花，不如雪中轉炭，是謂也。一席盛宴，不如乾渴時及時遞一杯清水。如何成為遞水的人，值得深思和學習。

沒有同理心的人做不好心理醫師，有代入感的人不能做心理醫師。我們畢竟是充滿了局限性的人，沒有能力如耶穌般承受所有他人的苦難就是一種狂妄，以為自己是神了。與他人同悲，是將他的眼淚分掉一半，而非流儘自己的眼淚。真的很欣賞光鹽社的同工們幫助苦難中的人們時不是同陷悲戚，而是通過信仰帶給他們愛，喜樂與盼望。唯有來自神的大愛能做到如此。

另外很觸動我的一點，是在惡意面前，至愛親人之間的不離不棄，一往情深。通常而言，父母對孩子較易做到，孩子對父母，夫妻之間則似乎更經受考驗。讀到丈夫撫摸著妻子化療後新生的頭髮深情地望著她我的眼淚流了下來。有時候不免追問自己是否能做到？自己的親人是否能做到？事實上是除非到了那一刻，誰也不能知道，可能你以為自己能做到，其實不能；但也可能你以為做不到，其實還能。唯有請神保守我們的心。

前面在女兒學校的家長群裡有不少如何對待菲傭的討論，有我的熟識的姐妹分享，雖然家中菲傭當初為了去加拿大而匆忙辭工，帶來了不便，但是知道她現在加拿大安居樂業心裡也為她高興。這在以雇主心態對菲傭的一片譴責聲中是不同的聲音。

在書中看到了一段話，覺得很能echo這個案例。在“有限里活出無限”一文中，舒舒寫道：

你如果將注意力一直集中在自己身上，你的生命無論有多長，只能走出一條直線。若你往左右走開去，多關注一些別人的需要，造就別人的生命，是不是你的生命就有長有寬有面積了？生命就由此變得豐富了？

是啊，保羅說，“無論何人，不要求自己的益處，乃要求別人的益處”（林前10：24），這點要做到很難，但除了聚焦自己的需要之外，也將別人的需要考慮在內，我們一定會變得更為寬容，生命也定會更豐富、更喜樂。



圖：《重生在彼岸》封面



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. Thanks for their support! The project described was also supported by Funding Opportunity Number NAVCA150257-01-00 from the US Department of Health and Human Services, Center for Medicare & Medicaid Services. The contents provided are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of HHS or any of its agencies.

「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/Isacancercare>

E-mail：Isahouston@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

服務項目

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



CANCER PREVENTION & RESEARCH
INSTITUTE OF TEXAS