



2010年4月活動預告

光鹽社癌友關懷網

「生命末期關懷」培訓營

讓我們一起來認識一生中不容易開口,卻是很重要的課題。培訓營也將當場教我們如何填寫相關法律文件如「醫照護事前指示」

時間: 4月3日, 星期六, 上午9時至下午4時

地點: 華人聖經教會

(6025 Sovereign Dr., Houston, TX 77036)

費用: 免費, 請于四月一日前報名

報名處: 光鹽社 (713-988-4724, 281-799-7574)

真愛家庭協會 (832-282-1251)

主辦單位: 光鹽社, 真愛家庭協會,
美國防癌協會-亞裔防癌協會

光鹽社特殊關懷中心

主題: 家長如何在家中訓練特殊兒童的語文和溝通技巧

講員: Michelle Martin, 語言治療師, Director of MedCare Pediatric Group, LP.

時間: 4月17日, 星期六, 下午3-7時

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

聯絡電話: 713-988-4724

乳癌互助小組4月活動預告

主題: 按摩治療示範
衛理公會醫院 (Methodist Hospital)-
Wellness Center

時間: 4月10日, 下午2到4點

地點: 希望診所 (Corporate Dr., Suite 120, Houston, TX 77036)

目錄:

活動預告	1
質子療法	2
生命末期關懷	3
中醫養顏	4
癌友分享	5
社區消息	6
光鹽家訊	7

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
財務 葛 芊
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

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

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 戴麗娟 曹松 曹王懿
彭灼西 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

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: 戴禮約和戴秋月

4月5日	誰主導我的一生 - 訪問葉俊明牧師
4月12日	甚麼是永恆? 生命絕非僅止於此生
4月19日	生命的動力與熱情 - 訪問Peter趙牧師
4月26日	人生是一場考驗

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

最新癌症治療法—— 質子放射治療講座摘要

6日下午，我們請到MD安德森癌症中心，胸腔腫瘤放射科臨床部主任——張玉蛟醫師，和攝護腺癌友協會負責人 Landry 先生分別從醫生和病友角度為大家介紹最新的癌症質子療法。醫生和病人一同為來賓分享他們對質子放射療法的研究成果和自身治療的經歷，這還是我們辦講座以來的第一次，我們不僅感受到醫師和病人的心在拉近，同時深深感受到了醫生和病友為我們大家獻出的愛心。

張醫生由上海醫學院畢業，來美後獲得德州大學，MD安德森癌症中心生物醫學博士，又在芝加哥接受五年住院醫師訓練。目前擔任放射科服務部主任，他對質子放射治療在肺癌和食道癌上的應用很有研究。他首先向大家介紹了美國在癌症治療方面的研究及進展。他說，有人談癌色變，其實是因為對癌不瞭解導致，污染，抽煙，喝酒，肥胖可導致發病，目前，據數字統計，死亡率最高是心臟病，第二是癌症，而近兩年，肺癌和食道癌死亡率降低了。男性攝護腺癌和女性乳腺癌發病率高，但治癒率也高，他說，癌症就像感冒一樣，是我們生活的一部分，不要害怕，瞭解他，預防他，得了就治療，早期治療，完全可以根治。治療主要方法：手術切除，化療，放射療法。張醫師特別介紹了用質子治療的方法：以其優越的物理特性，以快到接近光速的速度，定點爆破治療。他解釋到：質子治療最理想的效果是給與腫瘤細胞的根治劑量，而不損傷正常細胞組織。而傳統放射治療技術所使用X射線或Y射線在治療腫瘤的同時會損傷到正常細胞，隨著技術的發展，放射機器從2D到5D。質子治療針對腫瘤殺傷力大，而對正常細胞損傷力越來越小。達到低劑量散射，將副作用降到最低。張醫生講，無論是肺癌，攝護腺癌，兒童癌症，用質子治療能提高準確度，提高腫瘤治療適應性，如早期發現，治療劑量足夠，對周邊健康細胞損傷不大，腫瘤都可治癒。在演講過程中及結束後，聽眾不斷提問題，張醫師耐心認真一一解答。

Landry 先生是攝護腺癌友，他得到質子放射的治療，效果良好。治療後，他和其他得到質子放射治療的受益者們共同創立質子放射治療協會，推廣這種新療法，並對質子放射治療者提供支持 and 幫助。Landry 先生以病人的角度講述了他的經歷。他是去年11月15日被診斷為攝護腺癌，他說，癌症使他找到了人生目標，他開始組建癌友互助小

組，開始以家庭為單位，發展為500人左右。他說，是神的安排讓他接受質子放射治療，整個療程為48次，每天一次，做了48天，而在每天的治療當中，真正放射時間只有20秒。因此副作用很小，我們在他放的幻燈片中看到一位病友做完質子放療後，當天在打高爾夫球的照片。他向大家介紹了他的PSA指標：從剛剛被診斷時的4.2，到治療完畢，再查PSA指標達到零左右。而這指標可保持至少10年時間。他認為，這種治療方法副作用小，治療效果也好。他在治療期間，積極查資料，搞調查，並建立網站，從治療後的病友中有20多人成為義工，成立了互助小組，他做了主任。他建議大家記住他的網址：<http://protonpals.net>。到他的網站，可看到癌友治療的全過程，有關攝護腺癌預防，治療等等，他們現在有4000人的治療經歷的資料。他認識一位華人病友，也有同樣治療經歷，並留給他電話號碼，他說，如果有人不會講英文，想和這位病友用中文交流，可跟光鹽社聯繫。

Landry 先生誠懇地告訴大家，我們雖然不能像醫生那樣從病理上研究對病人治療的過程和效果，但通過我們病人的治療過程和效果的瞭解，認為質子治療效果不錯，值得推廣。

我們感謝張醫師和 Landry 先生帶給我們的新的資訊和分享。

(刘钢英整理)



「生命末期關懷」培訓營

在各個族裔中，華人的安寧療護使用率一直是最低的。加州一項針對華人的調查發現，許多人表示：在親人瀕臨死亡之際，家屬如果能有更完備的資訊，他們可能作出不同的決定。他們還反映：由於語言和文化的差異及對美國醫療體系的認識不夠，造成患者和醫護人員的溝通不良；加上醫護人員對華人文化的認知不足，往往導致病患及家屬對他們的不信任。即使是中國醫生也存在著問題，因為患者和家屬懼於他的威信而不敢提問。多數參與者表示：如果能得到協助，他們會完成「醫療照護事前指示」。只有百分之五的說中文的華人說：他們與家人談過自己的臨終心願。34%的人認為：以書面形式表達自己的臨終意願是非常重要的，但只有 20%的人付諸行動。

爲了增加休士頓華人社區對生命末期關懷的知識，光鹽社癌友關懷網、真愛家庭協會和亞裔防癌協會特別邀請加州美華慈心關懷聯盟創辦人及執行長陳明慧護理師來本地帶領「生命末期關懷」培訓營。美華慈心關懷聯盟 (The Chinese American Coalition for Compassionate Care, 簡稱 CACCC) 是全美唯一致力於華人社區生命末期關懷的組織，結合了六十多個組織、四百多名成員。2005 年 12 月成立，【聯盟】主要的關注焦點是：幫助在美華人提供事前規劃，緩和療護及疼痛控制，並提供喘息服務與安寧療護的義工訓練，針對華人社區居民進行教育，並對服務華人的專業醫務人員提供必要的職訓。

此培訓營培訓營課程內容豐富。講員除了陳明慧女士以外，還有其他三位對「生命末期」照護相關議題有實務經驗的講員：鄧明雅牧師、張華美英女士和戴麗娟女士。她們將介紹「生命末期」照護有關心靈和醫療保險等議題。歡迎有興趣人士踴躍參加！爲了方便準備講義和午餐，請于四月一前向光鹽社 (713-988-4724, 281-799-7574) 或真愛家庭協會 (832-282-1251) 報名。

課程內容

- ～東西方「生死觀」及「生命末期療護」的差異～
- ～什麼是「安寧緩和療護」？～
- ～了解及填寫「醫療照護事前指示」表格～
- ～「美華慈心關懷聯盟」簡介～
- ～提供臨終病人情緒和心靈方面的支持～
- ～認識 Medicare 和 Medicaid 對「生命末期」照護的給付～
- ～社區資源在那裡？～

講員介紹

陳明慧 Sandy Chen Stokes, RN, MSN, 是老年臨床專科護理師。她是美華慈心關懷聯盟的創辦人和執行長，曾任美國國家安寧療護和緩和療護機構多元化諮詢委員會委員及阿滋海默症協會大沙加緬度地區理事。從 2000 年到 2001 年間，擔任美國癌症協會加州華人分會會長。目前依然是該協會加州分會的亞裔和太平洋島嶼組的成員，同時也是山谷安寧療護 (The Hospice of the Valley) 的諮詢委員會委員。2008 年，獲得美國癌症協會頒發的亞當斯生命品質獎 (Lane Adams Quality of Life Award)。

鄧明雅牧師，衛理公會醫院 (Methodist Hospital) 的院牧，目前在該院的腫瘤科部門，提供癌症病人家屬和醫護人員心靈上的照顧。鄧牧師畢業於台灣東海大學，獲得 Southern Methodist University, Perkins School of Theology 的神學碩士學位，她曾任職於聖安東尼浸信會紀念醫院的院牧和 World Conference of Associations Theological Institutes (WOCATI) 的執行委員會委員三年之久。

戴麗娟, RN, 臨床照護經理 (Clinical Care Manger), Evercare by United Healthcare。

張華美英 (Mandy Chang), MA, LPCI 是真愛家庭協會美南區的聯絡人，於二〇〇八年在 Houston Graduate School of Theology 修畢心理輔導碩士課程，取得德州心理輔導執照。現任角聲輔導中心輔導員，曾在福遍婦女中心 (Fort Bend Women Center) 當義工一年，幫助家暴婦女，也曾任 Together in Texas 婚前輔導講座講師。對長輩與單親的社工有負擔，願用她的專業知識，幫助心理有困難的社區朋友。

費用：免費，請于四月一日前報名

**報名處：光鹽社 (713-988-4724, 281-799-7574)
真愛家庭協會 (832-282-1251)**



談談中醫美容養顏

劉青川中醫師主講，唐萬千、劉鋼英整理

13日下午，劉青川中醫師來到光鹽社乳癌互助小組向大家談中醫養顏和傳授養顏經驗。使與會者收益匪淺。

中醫養顏的定義為：以中醫理論為指導，用自然療法，有裡至外，滋補五臟，調和氣血，疏通經絡。以達到潤膚悅顏，祛斑潔面，健齒潔口，除臭香身等作用。她從三方面講了美容養顏的特點：1.注意整體，才能效果持久。2.自然療法，安全第一。3.防治結合，健身美容。強調保健與美容為一體。

中醫美容重在自身內在氣血調和，經絡通暢，自然膚潤顏悅，不需化妝。五千年來中國人最懂得的養生保健——天人合一之自然法則，生活起居和乎自然界之時辰。劉醫師給大家提供了人體血脈經絡，時辰走向說明表，值得我們參考。

1. 清晨 3：00——5：00（肺經。服藥效果好）

醫生認為，有嚴重咳嗽及氣喘患者，此時服藥，治療效果較好。且宜吃補肺飲食，如：燕窩，銀耳等。

2. 早上 5：00——7：00（大腸經。吃蔬果排便順）

此時，血氣流注於大腸，有便秘的人在此時，最好吃高纖蔬菜及水果。

3. 早上 7：00——9：00（胃經。一定要吃早餐）

血氣流注於胃，此時人體的胃腸消化吸收最強，是營養輸送到各個器官最佳時刻。

4. 早上 9：00——11：00（脾經。禁食辛辣刺激）

血氣流注於脾臟，此時是人體氣血最旺時期，因此不宜吃燥熱辛辣食物。

5. 中午 11：00——下午 1：00（心經。適度午睡佳）

氣血流注於心經，有人說，中午不宜做劇烈活動，就是擔心在新經氣血沖盈時，造成血脈運行紊亂，血不歸經。因此要適當休息，但午睡不宜過長。

6. 下午 1：00——3：00（小腸經。腸胃要休息）

血氣流注於小腸，營養吸收到體內，濁物送到大腸消化及排出體外，此時腸胃開始休息，此後的晚餐對蛋白質，脂肪，澱粉類食物要少量攝取，否則易在體內累積。

7. 下午 3:00——5:00（膀胱經。多喝水了利排泄）

血氣流注於膀胱，膀胱為腎之腑，兩者均屬水。因此這段時間要多補充水，有助膀胱排除體內廢物，以促進泌尿系統的代謝。

8. 下午 5：00——7：00（腎經。工作完畢多休息）

血氣流注於腎經，它是維持體內水液平衡的主要經脈，此時不宜過勞。

9. 晚上 7：00——9：00（心包經。晚餐別太豐盛）

在中醫講，心包經主瀉，主血，如吃得太豐盛，宜生亢熱而至胸中煩悶，因此建議晚餐不宜過膩。

10. 晚上 9：00——11：00（三焦經。少喝水）

三焦經掌管人體諸氣，通往各個臟腑，是為人體血氣運行的要道。特別是人體上肢，及排水腎臟屬三焦經範疇，此時陰盛，容易水腫的人睡前不宜多喝水。

11. 深夜 11：00——1：00（膽經。勿熬夜）

此時天地磁場最強，膽經會引導人體陽氣下降，熬夜會導致膽火上逆，因此要多休息。

12. 凌晨 1：00——3：00（肝經。愉快入睡佳）

休息才能使血回流滋養肝。肝經具有調節全身血液的疏導，使氣血調和直到精神愉快入睡，以免過度壓抑至氣血不暢。

劉醫師並以簡易按摩運動，以手掌搓，打等健身示範。並介紹她特製易學的“固元膏”。幫助血氣虧損者可自製服用。非常感謝她以自身經驗，傳授他人。她說，她的人生理念就是榮神益人，

Girls Day Out

Breast Cancer Awareness Seminar

Date: April 3, 2010

5-6 pm

1 in 8 women in the US will be diagnosed with breast cancer.
Do you know your risk?

Programs include: breast health knowledge and Q&A

Dinner and door prizes will be provided.

Please RSVP at: (713) 271-6100 ext 122

(713) 271-3713 FAX

website: www.ccchouston.org

Sponsors

Venue: Chinese Community Center
9800 Town Park
Houston, TX 77036
Room: 251



光鹽社

Light and Salt Association

Black & White Xpressions

We color your world
Chinese Community Center Junior Achievement



CHINESE COMMUNITY CENTER

a multi-ethnic organization serving all Houstonians
休士頓中華文化服務中心



CYS

Chinese Youth Society



Junior Achievement
of Southeast Texas, Inc.



經歷與神同行的甘甜

“如果沒有經歷神的同行，我不敢想象當我得乳癌的這段時光，日子該怎麼過。”~盧麗民~ (陳莉莉採訪整理撰稿)

來美國後我先從事會計工作，因喜歡寫寫文章，在一次機會中到國際日報當記者，為要到處採訪，愛漂亮想要減肥，減肥後，有一次無意中，摸到下腹有一個腫塊，居然是一個很大的子宮肌瘤，後來順利的取出來，神知道我的軟弱，怕看醫生，打針流血，祂藉良性子宮肌瘤的切除使我心理有所準備，以至於次年當醫生宣告我得乳癌的時候，不至於過度驚恐。

那是一個每週一次和女兒固定的約會，躺在她床上享受和她聊天的一個夜晚，我無意間摸到我右邊胸部有一個腫塊。(在此我要提醒女性朋友，自我檢查的重要!)檢查後，醫生說百分之 99.9 是良性的，但我想知道那百分之 0.1 的可能性，後來再度作切片化驗，確定是乳癌，從診所回家的路上，先生問我還有什麼想要吃的？或什麼地方想要去的？我才知道他的壓力不亞於我，他需要幫忙。

當天下午有位教會姐妹來看我們，這位姐妹是位很安靜的人，陪我坐在客廳好久，她不說什麼話，卻帶給我很大的安慰；知道結果的第二天晚上是教會一年一度的聖誕節音樂晚會，我打扮得漂漂亮亮，還別了一朵大紅花，挽著以成心想這說不定是我們最後一次一同參加聖誕節音樂晚會，會後，陳牧師過來問我們，有什麼可以幫忙的嗎？(透過其他肢體的關心，他知道我已證實得到乳癌。)隨後他帶我們到禱告室，為我們按首禱告，禱告時以成像面對親人般號啕大哭，幾日來如影隨行的壓力剎那間得到全然釋放。

治療期間，教會的弟兄姐妹們知道我們不希望被打擾，家裡車庫外常發現各式各樣的食物和營養食品，弟兄姐妹們不時地關愛和持續的代禱，讓我們深深感受到教會肢體的寶貴，以及神對我們的愛。

告訴孩子們之後，我們全家一起禱告，禱告時我感覺家裡客廳一片明亮，心中滿了平安，並不是說我得到神會醫治我的應許，而是我知道這條路不會太辛苦，因為神會與我同行。當時兒子正值青春期，曾滿懷疑問對神抱怨說：「為什麼偏偏是我媽媽得到癌症？」當時我告訴他說：「為什麼不會是我，人生本來就不能任你選擇要什麼，不要什麼，但有一點很重要：你可以選擇順服神。」

我對神說：「神啊！祢應許帶領們全家來美國，我們順服，祢就負責到底。同樣的我得乳癌是在祢的計畫之內，祢也必負責到底，若現在是我回天家的時候，祢對我的兩個的小孩必有妥善的安排，至於以成，我相信祢會為他找一個更好的伴侶。」當我把一切事交托給神後，我再次經歷與神同行的平安和人生的確據，不再操心，專一面對治療乳癌。

當我決定順服跟從主以後，對事情的看法及處理態度有極大的轉變。許多人好意給了我很多意見，告訴我該找哪個醫生，而神給的意念是：“MD Anderson 每個醫生都好，不要耽誤病情，盡早治療！”結果為我執刀的醫生是一位面無表情，不愛講話，看起來很嚴肅冷酷的中東醫生，一般人都不要找這樣的醫生，結果沒想到神為我安排的是最好的。這位醫生技術非常高明，他離開 MD

Anderson 後，在一個研究乳癌的學術機構當了院長。我的經驗是乳癌開刀的第一個執刀醫生很重要，他是不是可以做最精準的判斷，將癌細胞切除得準確又乾淨，使患者受到最低的傷害及避免復發而帶來的麻煩和受更多的罪。

在面對這場抗癌的戰役時，我絕不自己做主。當我須要決定是否把另一邊的乳房也拿掉時，我真希望一了百了，全都切除以免後患，但後來我決定不自己做主，全然順服交給神，於是尊重醫生的建議，不拿掉另一邊的乳房，甚至得乳癌的這邊也不需要完全切除，只需拿掉淋巴和局部的組織。為要盡快接受電療，需要做一種叫“爬牆虎”的舉手運動，剛做完淋巴切除手術後很痛，因此作這運動相當辛苦。接下來就是一連串 25 次為期五個星期的電療，週一到週五每天自己開車去。每次的電療前都要喝很多的水，同時電療會造成部分肋骨及局部肺鈣化，日常活動要注意不能有任何的碰撞。

每次的電療時間雖然不到幾秒鐘，但除了冗長的電療前製作業，有時也得等待臨時突發的急診，通常一個療程下來需要四五個小時。剛開始幾個禮拜全心全意投入配合治療，沒想太多，治療到最後一兩禮拜時，坐在候診室看到一些癌症病人因化療而變得慘白或灰黑的膚色，伴著全禿或半禿毫無盼望的神情，意識到自己也是其中之一時，沮喪情緒恍若排山倒海使我滅頂，覺得自己的世界已不可能再回到過去那樣了。從罹患乳癌到治療將近一年，就在治療進入尾聲時，才發現自己陷入憂鬱沮喪當中，我知道我必須盡快回到工作崗位，接觸所謂沒有生病的正常人。

我個人崇尚自然療法，從小到大很少生病，感冒了也只是喝喝薑湯，讓它自然痊癒，我相信凡事都有它的癒合期，所以這期間我並沒有特別強迫自己該做什麼，只是靜待時間慢慢癒合。過了兩三年，時間就自然而然癒合我心靈的憂傷。這其間我的先生以成也承受不少的負荷和壓力，除了上班以外家裏大小事都由他一肩扛下，走過生病那段日子，我常以過來人的身份提醒別人，不單關懷生病的人，其實家屬更需要關心和支持，他們身處暴風圈卻無能為力。

我人生的每一階段，神都在裝備我，教導我。兩年前我先生以成患了胃癌，他也經歷了一場大病痛，感謝神事先預備了我，好叫我能成為他的扶持幫助和支持鼓勵，同時，我媽媽在一年多前中風，現在住在安養院，一個禮拜我要陪他作復健四天，感謝神賜我力量，使我從一個乳癌的幸存者到如今可以同時照顧罹患癌症的先生和中風的媽媽。尤其因有更多的時間和媽媽相處，彌補了離家多年對原生家庭的生疏感，重新了解媽媽。

媽媽剛中風那時，為了照顧媽媽我一連 3 個夜晚沒有睡覺，除了身體的疲累，加上很多從小到大一直沒有被面對處理的情緒，此時又浮上心頭，心理覺得好苦！那晚我累得躺在媽媽的床邊，媽媽在昏昏沉沉當中竟然摸著我的頭髮，好像回到小時候，每當學校放學時躺在媽媽的大床和她聊聊今天發生的一些事情，那時她就會摸著我的頭髮...那夜媽媽在半昏睡中再次撫摸著我的頭髮，我不由得淚流滿面，原來在時光的洪流中，我的爸媽並沒有變，變的是我，於是在淚水的洗滌下，情緒的傷痛再次被神醫治，重新拾回原本被遺忘已久的情感。現在媽媽已恢復得很好，自己可以站起來，原本枯萎的肌肉也重新長出來了，甚至她中風時忘掉很多以前背過的聖經的經文也都可以再度朗朗上口了呢。

隆重推出

《真情部落格》、《全家哈哈笑》、《健康新潮流》節目與您見面！
王文祥、蔡琴、梁文音、魏德聖、張曉風……真情分享，切勿錯過！

休士頓ITV55.5頻道 好消息電視節目 時間表

 <p>真情真愛鼓舞生命的故事</p> <p>週日4:00pm-5:00pm 週四9:30pm-10:30pm (重播)</p>	 <p>一起歡樂解決家庭的難題</p> <p>週一、二 6:30pm-7:00pm</p>	 <p>享受健康烹調的好滋味</p> <p>週三、四、五 6:30pm-7:00pm</p>
---	---	---

歡迎上網查詢：www.dahoustonchurch.net 大休士頓基督教華人教會網絡

www.goodtv.tv

(續第 5 頁)

在我得乳癌那段時間，很多朋友看我好像很輕鬆，似乎沒有經歷很大的痛苦，事實上在這之前，愛我的神深知我的軟弱，已在我人生旅途的各樣的高山低谷，讓我一次又一次的經歷到與神同行的甘甜，我很感謝目前這樣的日子，感謝神過去透過我的婚姻危機經歷與神同行的真實和美好，來堅定後來的年歲所要經歷的這些事，如果我沒有經歷神的同行，實在不敢想像當我得乳癌和現今照顧以成和媽媽的日子該怎麼過。神的恩典實在夠我用。

感謝神！二十年來我的乳癌沒有再復發，走過乳癌的歷練，我又經歷了 3 次全身麻醉的大手術，每次開刀前，我並不懼怕，因為我知道神與我同在，我躺在手術臺上，每次都會做這樣的禱告：「神啊！今天我還在這裡，明天我可能就不會回來了，現在，求祢赦免我所有的罪，接納我的靈魂。」

得乳癌這件事對我最大的改變是：“我覺得人生隨時都要準備好離開這世界”。

其實人的一生，自出生之日起即逐步邁向死亡，你得隨時準備面對死亡。我覺得癌症跟其他病並沒有什麼差別，有人得了小感冒也就走了，所以得什麼病並不重要，重要的是你在生病期間有沒有學到該學的功課，而這一段路你是紆紆獨行亦或是有人同行？然而無論你身邊有多少人陪伴，心靈的深處總難免覺得孤單，我的經歷是只要你能找到那使你永不孤單的訣竅，無論你生病與否，都會有一個豐盛的人生，有足夠的力量過每天的日子。

永不孤單的訣竅就是：“你要認識神！”當你認識祂，便知道祂是活的神，也是愛的神，祂正運用各樣的資源，時刻透過你身邊的人，事，物告訴你：祂愛你，關心你，與你同在。認識神！這是我生命中最幸福美好的事了！

我不知道什麼時候會離開這個世界，但我知道我來這世上是有神的美意！在我人生旅途的各樣的高山或低谷，我都曾經歷與神同行的甘甜。

曉士頓中國教會 4 月 17 日舉辦「健康日」

籌備多時的曉士頓中國教會「健康日」活動已洽定 30 位各科醫護人員參與，訂 4 月 17 日（週六）上午 10 時至下午 4 時舉行，提供華人社區各界人士免費醫療諮詢及專題講座服務。健康日提供一般健康檢查、乳房 X 光透視檢查、骨質檢驗、保健常識、醫療諮詢、抗癌新知。參與健康諮詢的醫師分成內科、眼科、牙科、心臟科、中醫 5 組，每組數名醫師，每人輪流不同時段駐場服務。除了健康諮詢，健康日安排系列健康專題講座。健康日策劃人孫明美表示，這項活動免費參加並備有免費午餐，每半小時且有免費 13 人交通巴士接送往返中国城与教会，在惠康超市有候車站，藉此宣導社區人士注意平時保健的重要性。採用現場掛號登記方式，掛滿為止。該教會地址 10305 S. Main, Houston, TX 77025。有關詢問請電 713-663-7550。

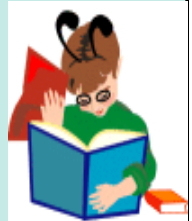


西區中國教會四月舉辦 基督徒悅讀營

曉士頓西區中國教會將在四月初，邀請作家莫非（陳惠琬）教導大家如何作個基督徒「悅讀者」，用信仰的眼光來欣賞古今中外的散文、詩歌名著。歡迎美南地區對文學有興趣的基督徒報名參加。

這項課程賞析的作者包括：杜甫、李白、莎士比亞、魯迅、龍應台、張愛玲、張曉風、史鐵生、顧城、Robert Frost、John Donne 等人。時間從四月九日（周五）晚上開始，到四月十一日（周日）下午結束，地點在西區中國教會（10638 Hammerly Blvd., Houston, TX 77043）。報名費每位 \$35，報名表可下載自：www.whcc.org 選“中文頁”。

陳惠琬筆名莫非，現居洛杉磯，專事文字事奉，兩性婚姻家庭廣播與相關座。





2010 年度社員大會暨理事選舉後記

光鹽社一年一度的社員大會已於3月6日舉行。32位社員於中午12:00陸續到來，一起享用午餐，並彼此寒暄問安。用餐之後，現任理事長鄧福真開始發選票，並介紹六位候選人，其中三位是連任候選人：朱法山，曹松，劉會緣；三位是新提名候選人：張家俊，鄧明雅牧師，林天娜。在介紹五位候選人後，正式進行投票。投票票數及結果如下：朱法山32票(當選)，曹松28票(當選)，劉會緣29票(當選)；三位是新提名候選人：張家俊28票(當選)，鄧明雅牧師30票(當選)，林天娜28票(當選)。經過理事間的推選，2010年的理事會成員為：

- 理事長 — 朱法山 (西北華人浸信會)
- 副理事長 — 張家俊 (曉士頓西區中國教會)
- 理事 — 李輔仁 (拿撒台福教會)
- 韓雯 (曉士頓西區中國教會)
- 曹松 (福遍中國教會)
- 劉會緣 (曉士頓中國教會)
- 彭灼西 (休士頓基督徒聚會所)
- 戴秋月 (活水教會)
- 方方 (曉士頓西區中國教會)
- 鄧明雅 (懷恩堂)
- 林天娜 (曉士頓中國教會)

選舉後多位資深會友如 Susan Chen, 陳長江和高唐千與大家分享光鹽社早期點點滴滴。鄧福真和孫威令因任期屆滿，暫時卸下理事會的職務。擔任光鹽社顧問。他們在任內為光鹽社的工作，社區的服務傾注了全副的爱心和熱情。衷心感謝他們的付出。期待他們在服務社區上發揮更大的作用，貢獻更多的才能。



新任理事
鄧明雅牧師



图为光鹽社資深會員
Susan Chen 分享光鹽社
早期點點滴滴。

2010 年籌募基金音樂會財務報告

總收入 (Total Income):	\$ 40,806
總支出 (Total Expenses)	\$ 7,127
淨收入 (Net Income)	\$ 33,679

再次衷心感謝無償的表演藝術家、中國教會免費場地的使用、公司行號及個人捐贈的禮物與金錢、任勞任怨的義工和鼎力支持的無數觀眾，再次印證大家對光鹽事工的認同，相信這一切都必蒙神記念。光鹽社將小心謹慎使用每分錢，務必用在最需要的人身上。捐款收據已於日前寄出，倘若您沒有收到，請與辦公室聯繫 (713-988-4724) 我們將立即補發。

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6月12日(星期六)，上午8:30至下午4:00

地點: 曉士頓西區中國教會

(10638 Hammerly Blvd, Houston, Texas 77043)

登記處: 光鹽社辦公室 (713)988-4724

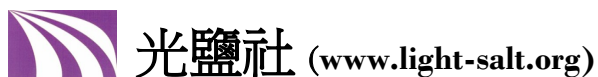
曉士頓西區中國教會 (713-935-9422);

主辦單位: 曉士頓西區中國教會，光鹽社，Network of Strength,

免費B型肝炎篩檢

3月14日星期日，假曉士頓西區中國教會，由休士頓市政府衛生局、曉士頓西區中國教會和光鹽社共同主辦，為社區73位華人朋友提供了免費B型肝炎篩檢。有20多位義工為此次活動貢獻心力。





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 and Susan G. Komen for the Cure-Houston Affiliate. 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。

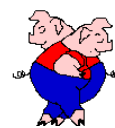
你們是世上的光；城造在山上，是不能隱藏的。人點燈，不放在斗底下，是以放在燈臺上，就照亮一家的人。

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