



光鹽社 4 月份活动預告

目錄:

光鹽社癌友關懷網健康講座

細說茶與身體保健

陳康元醫師與陳王琳博士

時間: 4月2日 星期六 下午2點--4點
地點: 華人聖經教會 6025 Sovereign Dr. Houston

光鹽社特殊關懷中心

公園野餐活動

地點: 喬治布什公園

時間: 2011年4月16日 正午--下午4點
公園地址: 16756 Westheimer Parkway
Houston, TX 77082

光鹽社西北辦事處 -健康專題講座

B 型肝炎與肝癌

楊偉民醫師

時間: 5月21日, 星期六, 下午2至4時
地點: 西北華人浸信會
(13130 Perry Road Houston, TX 77070)

~婦女健康講座系列~

乳癌預防與診斷新知 余澤寬醫師
健康飲食示範與品嚐 陳德新先生

時間: 2011年4月9日(星期六)
上午9:30點 至12點

地點: 首都銀行一社區中心
9600 Bellaire Blvd # 252, Houston, TX

免費乳房攝影檢查

資格: 須事先登記

- 40歲以上女性, 沒醫療保險
或有保險但自付額很高, 低收入, 非金
卡持有者

時間: 2011年4月16日(星期六)
上午10點 至下午4點
地點: 曉士頓中國教會
(10305 S. Main St., Houston,
TX 77025)
登記處: 光鹽社辦公室

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

4月4日	訪談 陶加獻牧師 从醫師到牧師
4月11日	訪談 王欣欣姐妹 病痛中依靠神
4月18日	訪談 袁曉牧師 道中認識神
4月25日	訪談 蘇腓云博士 親子關係

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

活動預告	1
日本地震海嘯賑災	2
C4YW 會議	3
防癌新知	4
西北辦事處	5
抗癌行動手冊	6
生活型態對癌症的影響	7
陳德新養生系列	8
光鹽家訊	9

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
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 楊超華 朱黎敏 彭灼西 曹松 曹王懿 劉山川
粵語飛揚	方方 岑振強 林爾玫
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	葛芊 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

休士頓基督教團體聯合發起 “日本地震及海嘯”賑災籌款

3月11日日本發生9級強震,引發海嘯及大火,造成慘重損失。鑒此,休士頓華人基督教教牧同工團契(HCCMF)及光鹽社,於3月15日下午1點,在基督教懷恩堂緊急開會,除了為所有的災民祈禱外,並商討如何在最短時間內,將休士頓地區各界的關懷與資源送到災區。教牧同工團契主席陶加獻牧師主持召開會議。會中決議按照以往賑災的模式成立“日本地震及海嘯賑災委員會”。委員會將統籌處理捐款與賑災事宜,會議中也通過委託光鹽社處理行政與財務管理。

我們呼籲各界人士,為災民祈禱,並慷慨解囊,踴躍賑濟。在4月3日之前所收捐款將交由“世界展望會”或其他機構做緊急救助和災後重建工作。”世界展望會”已於第一時間赴災區分發救災物資,並幫助兒童災後的心理重建。如欲瞭解該機構的賑災專案,請查閱

www.worldvision.org。

委員會和光鹽社完全以義工運作,所募款項將全部用於賑災。愛心人士的捐款可由教會代轉或直接寄至光鹽社,捐款抬頭請寫: Light and Salt Association, 並註明為“日本賑災”(Japan Relief Fund)。基督教光鹽社於1997年成立於休士頓,是美國政府註冊的501(c)(3)非營利組織,所有捐款收據可依法抵稅。

支票請寄光鹽社或轉交光鹽社辦公室:

Light and Salt Association

9800 Town Park Dr. Suite 258B Houston TX 77036

光鹽社聯絡電話:(713)988-4724

Email Address: lsahouston@gmail.com

預先謝謝您的愛心支持!

休士頓日本地震及海嘯賑災委員會:

陶加獻牧師(召集人,主席,美中團契)

陳祖幸牧師(副主席,福遍中國教會)

李秋霖牧師(仁愛華人浸信會)

黃亦明牧師(西區中國教會)

鄧明雅牧師(基督教懷恩堂)

張文雄牧師(Pearland 中國教會)

何衛中牧師和師母(金燈台)

牟濤牧師

韓友惠傳道(西南國語教會)

孫紅濱, 鄧福真(光鹽社)

光鹽社 癌友關懷網
2011年4月活動預告

細說茶與身體保健

陳康元醫師與陳王琳博士

時間: 4月2日, 星期六, 下午2至4時

地點: 華人聖經教會 (Chinese Bible Church)

6025 Sovereign Dr., Houston, TX 77036

(中華文化服務中心斜對面)

茶是中國人傳統的飲料,它對人體健康的好處,眾說紛云,東西兩方學者似乎有互相抵觸的科研報告。直到最近這幾年,經過嚴謹的實驗設計,已經有許多篇相當有份量的醫學報告,證實各種不同的茶對健康有不同的好處。

「綠茶」對癌症的控制有深遠的影響,甚至與人體的基因有交互的良性影響。例如去年,有研究報告指出:飲用綠茶可以減少罹患肺癌機率五倍之多。但是,茶有「茶道」,不是所有的綠茶都有如此驚人的效果。茶對乳腺癌、卵巢癌、攝護腺癌、肝癌、腸癌、皮膚癌的影響又是什麼呢?

「紅茶」雖然對癌細胞沒有什麼影響,卻是保護心臟血管,降低壞膽固醇,幫助消化的上好飲料。根據多篇醫學報告,紅茶的「茶道」又與綠茶大不相同,處理不當,則得不到預期的效果。

陳康元醫師與王琳博士將分門別類,根據最新科研,詳細報導「綠茶」與「紅茶」不同之處,以及它們對全身健康的影響,包括對心臟血管、各類癌症、大腦、皮膚等等。並且還要介紹綠茶與紅茶不同的茶道,使我們能夠從這個東方的傳統飲料中,獲得最大的健康利益。

費用免費,無需事先報名,會後備有茶點招待並免費贈送休士頓癌症資源手冊和光鹽社2011年刊。



参加 Young Women Affected by Breast Cancer

2011 年会感想

鄭燕婷

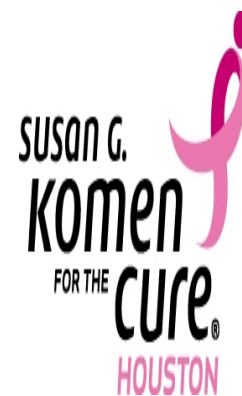
今年二月份，我参加了 C4YW 举办的为期三天的一个 Conference。关于这个会议学习我是去年秋天从福真那里听说的。而且听说后，我就马上决定要去，因为到时我将会已经结束持续九个月的乳癌治疗。在从初次诊断的震惊，到后来马上进入的治疗阶段中，我的心中一直有一种对自己的未来茫然无措的感觉。我真的很希望能够认识更多其他的，特别是同龄的，乳癌治愈者并听到更多有关他们的故事，而这个活动无疑提供了一个机会。

二月的 Orlando 气候和 Houston 很相似，已经是一个春暖花开的季节。树木新芽的吐露和花朵的绽放让人感受到生命的希望和力量。我想，会议在这个时候的举办是再合适不过了。会议的内容很丰富，虽然仅仅只有三天，但是每天都有关于不同课题的讲座，例如癌症和环境的关系，有关淋巴水肿的知识，健康饮食等等，还有瑜伽课程。真是名副其实的运动和知识相结合。

从参会的每个人带的不同颜色的花环上，你能看出不同的治愈年限，其中在场的最长治愈时间是 26 年！这对于结束治疗的患者来说是多么振奋人心的消息。

参加会议的人除了患者家人、朋友和支持者外，多数都是乳癌治愈者。我知道每位患者都经历了痛苦的治疗过程，但是在会议上，我看到的是一张张充满了乐观、坚强和希望的灿烂的笑脸，而不是愁眉不展的担心与忧郁。这些都给予了我极大地鼓励。

C4YW 的这个会议为乳癌患者和治愈者提供了一起交流、学习和鼓励的机会和平台，而且还能交到新的朋友，真的是一个轻松快乐的旅行。



鄭燕婷(左), Kimberly Lee(中)和孫紅濱(右) 獲得 Susan G. Komen-Houston 分會和 Young Survival Coalition 的資助于 2 月 25 日至 27 日參加在 Orlando, FL 舉行的 C4YW: the Annual Conference for Young Women Affected by Breast Cancer. 此大會是針對年輕乳癌患者的需要設計的。

10 日下午，摩根士坦利公司駐休士頓分行經理 Richard J. Childs 親臨休士頓光鹽社辦公室，將 1500 元捐款支票交給光鹽社總幹事孫紅濱，以此表彰該公司理財顧問李孫明美，在 2010 年為光鹽社特殊兒童及癌友所做的愛心奉獻和大量服務，同時也表達了摩根士坦利公司對華裔社區的關懷和支持。光鹽社對摩根士坦利公司的捐款和 Richard J. Childs 到來表示感謝，並贈獎牌表彰李孫明美代表摩根士坦利為華裔社區所做的特殊貢獻。希望在 2011 年繼續合作為更多特殊兒童和癌友奉獻愛心和時間。



摩根士坦利分行經理 Richard J. Childs(右三)，光鹽社總幹事孫紅濱(右一)，表彰理財顧問李孫明美(右二)，為光鹽社所做大量工作。左一是光鹽社同工鄧福真。

生活在風雲莫測的二十一世紀，面對生活環境中種種對身心靈負面的影響，使我們不得不深思：如何在沖擊中求成長，使變化成為我們的動力，並且對自己的健康與人生負責。

大腦定乾坤，腦中的電力充足，是活力人生防癌健身的基礎。此外，我們以提綱挈領的方式，多元化規納論述最新醫學理念以及科研報導，包括如何強身、防癌、並且抗癌，以及各類飲食、生活起居、個人居家和工作環境。

大腦定乾坤

活力人生的著力點該是健康有效率的大腦。人類的大腦像個蓄電池，電力充足，才能在我們的馬達上加把勁，不但跑得快，更能持久而有毅力。工作有計劃，故然可已幫助大腦節省電力，但是我們可以更進一步的給大腦多多充電，這些方法包括：

- **生活單純化：**科學家用功能性的磁核共振影像，發現說謊很費腦力，人體因壓力所產生的荷爾蒙stress hormone也會傷害記憶力，說謊與壓力兩者都對大腦功能有害。
- **以遊戲作業的方式鍛煉腦力：**例如學新的知識、作文字遊戲、練新的語文，都可以增進腦細胞之間新的網絡，使我們的大腦越鍛煉越靈活。
- **充足的睡眠與休息：**可以幫助我們的大腦重新整理腦細胞之間的網絡，變得更清晰、簡捷、有效率。
- **經常而又持之以恆的全身運動：**不但可以強身，更可以恢復疲勞，增進敏瑞的思考，並且促進愉快的心境。

運動好處多

跟據研究資料，專家們發現：經常運動而又以此為社交話題的人，他們可以給人帶來很好的第一印象，使人覺得他們工作努力，不但有自信心，而且又有自制力；而不作運動的人，給人的印象是較為懦弱，不太開朗，不吸引人，不太容易交朋友。

運動可以促進大腦的血液循環，增進記憶，趨除疲勞。勤於運動的男士可降低50%大腦下皮質梗塞sub-cortical infarcts的風險，降低60-70%大腦皮質梗塞cortical infarcts的風險；勤於運動的女士可降低20-25%大腦下皮質梗塞sub-cortical infarcts的風險，降低50%大腦皮質梗塞cortical infarcts的風險。

運動可以增進免疫力，幫助癌症倖存者減少復發率；經常運動的乳腺癌患者，其倖存率可倍增。美國公共健康衛生署，在加州史丹福大學Haskell博士領導下，總結報告運動好處多，可以降低結腸癌和乳腺癌的風險，還可以降低死亡率，減少心臟病、腦中風、高血壓、以及成人糖尿病，改善憂鬱症，促進思考能力。美國公共健康衛生署建議：每星期至少2.5小時的一般性運動，包括快走、舞蹈、修整庭院等，或是75分鐘的劇烈運動，包括競走、跑步、游泳等。

蔬菜保青春

近年來醫學專家們發現蔬菜比水果更能幫助大腦的敏捷，這類蔬菜包括深綠色的高苣菜、菠菜；其次是花椰菜類，例如橄欖菜花；以及黃色的蔬菜，包括南瓜。比起幾乎不吃蔬菜的人，每日至少三餐都吃蔬菜的人，他們智力衰老的速度幾乎可以減慢到40%的成度，相當於年青了5歲。

一般來說，蔬菜比水果更能幫助減緩智力的衰退；這並不表示水果對我們的大腦沒有幫助。在動物實驗中發現，有些特屬的水果，例如藍莓（blueberries），可以促進學習能力，使動作靈活，身心都年輕起來。

此外，各種植物性調味料對健康是有益的，例如沉金根粉末（Turmeric），它是咖哩粉的成份之一，具有保護神經組織及提神的功能。其中的成份姜黃素（curcumin）是極有力的抗氧化劑，並有抗發炎，抗癌，抗老年失智症，抗關節炎，抗後天性糖尿病…的功效。

科學家發現沉金根粉末可降低肺癌、乳腺癌、子宮頸癌、腸癌、卵巢癌、攝護腺癌、以及病毒感染的機率。沉金根粉末不易被腸胃吸收，是油融性，需要與油類（例如橄欖油）共同進食。

多色蔬果酷

蔬菜水果的五彩繽紛是養生駐顏，防癌與抗癌所不可缺。其中的花色素柑（anthocyanins）可防制結腸癌。這種花色素柑在紅色、紫色、以及藍色的蔬菜水果中極其豐富，例如紅色的胡椒、藍莓、黑莓、甘藍kale、甜菜chard、甜菜根beets等。

綠色的蔬菜含有很豐富的鎂（magnesium），是葉綠素（chlorophyll）中一個極重要的成份，有抗發炎的功能，可以保護心臟和大腦，又可防癌抗癌。這類蔬菜例如椰菜broccoli、花椰菜cauliflower、芥藍cruciferous、白菜cabbage、水田芥watercress。

綜合各色蔬菜水果，同時食用，在營養價值上有加倍的功效。每天至少吃五種顏色。為了達到消化系統的最高吸收果效，不防嘗試用機器攪打成蔬菜水果泥，而蔬菜與水果的比例大約是：80%的蔬菜，20%的水果。如此可以幫助血糖的平穩，抗發炎，保護心血管和大腦，又可防癌抗癌。

好油不可缺

一般來說，“少吃油脂”是舊觀念；而新的觀念是每星期不防享受兩次omega-3豐富的好油大餐。它可促進大腦功能，幫助內分泌的運作，還可以影響情緒，左右新陳代謝，控制體重，預防心臟病。除了魚油以外，核桃與亞麻子粉含有豐富的植物性omega-3。

(接下頁)

活力人生和防癌新知

(接上頁)

橄欖油有豐富的抗氧化劑，可抑制細胞因子被自由基傷害所導致的癌變，同樣的原理，橄欖油也可以保護心臟與血管的內壁。科學家發現住在地中海地區的人食用橄欖油，他們比較少有乳腺癌、結腸癌、卵巢癌、攝護腺癌，心血管疾病也少。原質橄欖油（extra virgin olive oil）所含有的多酚劑（polyphenolic compounds）已證實不但可以抵制一般的乳癌細胞，還可以抵制有HER2致癌因子的乳癌細胞。

暗中睡眠好

幾篇不同的研究報告都同時指出，乳腺癌與夜晚光線的明暗有直接的關係：夜晚越黑暗的地區，乳腺癌越少；有燈光的地區，乳腺癌增加37%；而夜間通火明亮的地區，乳腺癌增加64%。在實驗室中以小老鼠做實驗，也證實夜晚的燈光可刺激乳癌細胞生長。

褪黑激素（melatonin）可增進人體免疫功能，保護細胞不受自由基傷害，防癌，延長壽命。因此，缺乏褪黑激素很可能是夜班工作者比較多癌症的成因。

科學家已證實，夜晚的燈光會阻礙大腦松果體中褪黑激素的分泌。在正常情況下，松果體在黑暗的環境中才能製造褪黑激素，因此褪黑激素亦稱「黑暗荷爾蒙」。褪黑激素的分泌於晚間中段時間最多，然後在晚間後少時間逐漸減少。即使是微弱的燈光下，褪黑激素的產生都會受到一定程度的影響，在強光下的影響就更大。因此我們不但需要有充足的睡眠，還要有關燈睡覺的好習慣，臥室的窗簾也要有遮光的功能，或者睡覺時可以戴黑眼罩。



光鹽社西北辦事處消息 余南燕

光鹽社西北辦事處於三月十九日，非常榮幸地邀請到陳康元醫師和王琳博士，為西北區的華人來解說大腦和活力息息相關的醫學理念，以及發表最新的防癌資訊!!兩位精采的演說，讓與會者，無不聚精會神地接受新知，更有不少聽眾，甚至認真地做了筆記!!在休息時間裡，大家享用了健康的水果點心!!在接下來的提問時間裡，大家都針對演講的內容，提出令兩位講員覺得有深度的問題，兩位講員也不負眾望，回答的內容也讓發問者得到滿意的答案!!整個講座活動，非常圓滿地結束。大家不但吸收了健康新知也心情愉快，都非常期盼下一次的的健康講座!!這次活動，將近四十人參加，對於華人不多的西北區，是一個好的開始!!

光鹽社西北辦事處的下一個健康講座是五月二十一日，專題是[B,C型肝炎健康講座]，歡迎有興趣的朋友來參加!!光鹽社西北辦事處現在每個星期二早上十點，有光鹽社的團契，非常歡迎弟兄姊妹來參加!!

對光鹽社西北辦事處有興趣及疑問，可以打連絡電話：281-888-0432/713-988-4724找余南燕，光鹽社西北辦事處位於西北華人浸信會內，地址：13130 Perry Road Houston, TX 77070



9th Annual Picnic in the Park

Linking Families Together

George Bush Park

4/16/2011 Noon-4pm

Intellectual and Developmental Disabilities Awareness Fair

*(Formerly Autism & Mental Retardation)

George Bush Park—16756 Westheimer Parkway
Houston, TX 77082



- Learn about Community Resources
- Network with Families & Professionals
- Enjoy Free Food, Fun, & Games

Bring the entire family for a day of FUN!

Information/Volunteer/Donate:

713-970-3824 or email:
picnicinthepark@mhmraharris.org

Organized by:



MHMRA
OF HARRIS COUNTY

- IDD/PAC - Public Awareness Committee

整合醫學新知和生活型態對癌症的影響

Lorenzo Cohen博士主講 鄧福真摘要



光鹽社癌友關懷網3月份專題講座，很難得邀請了M D Anderson癌症中心，整合醫學部門教授兼主任Lorenzo Cohen博士來到華人社區。Cohen博士介紹整合醫學新知和生活型態對癌症的影響。Cohen博士

是美國整合醫學腫瘤學會 (The Society for Integrative Oncology) 的創始人之一，也曾經擔任該學會會長一職，目前在M D Anderson主持幾項由美國國家衛生署(NIH)資助的大型整合醫學研究計畫。以下是Cohn博士的演講摘要。

首先Cohn博士指出每個人身上都帶有癌細胞，同時每個人都暴露在致癌環境中。但是只有四分之一的人死於癌症，有四分之三的人身體有自然的免疫系統保護他們不得癌症。此外，以乳癌為例，二次大戰後，美國乳癌發病率逐年增加，北美、歐洲、澳洲乳癌發病率也遠較其他地區來得高。造成癌症發病率提高的原因很多，其中一項是平均壽命提高——年齡越高，得癌的機率也隨著提高。但是高齡化人口不能解釋為什麼二次大戰後，兒童癌症發病率也提高。真正的因素是二次大戰，人們的生活和飲食型態改變。

例如一項1989年研究發現，住在上海的婦女得乳癌的機率遠低於住舊金山的婦女。另一項研究也證實，一些國家如美國、加拿大和紐西蘭是紅肉高消費國家，這些國家的大腸和結腸癌的發病率也是全世界最高的。另一項研究比較印度、美國和日本，大腸和結腸癌的發病率，發現美國的發病率一直居高不下，印度始終維持很低。但日本的發病率則在1970年後明顯逐年增加。為什麼印度沒增加，日本反倒增加呢？真正的原因是飲食習慣西洋化了，如麥當勞在日本非常普及。

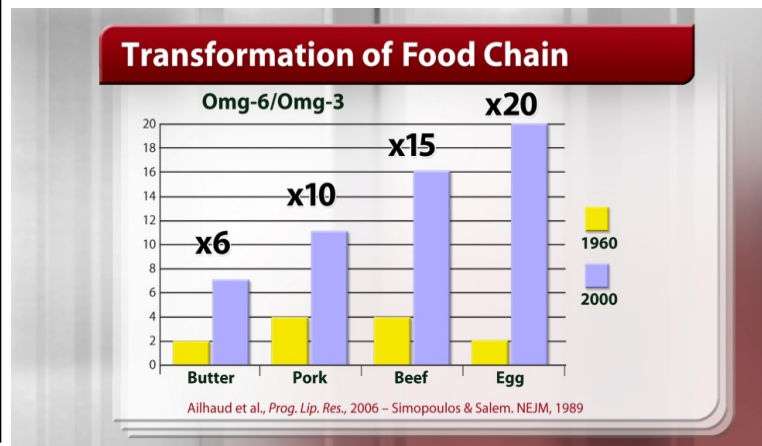
二次大戰後，人類生活型態在下列四方面有明顯的改變：1.營養方面：糖和脂肪的消耗量增加；2.暴露於致癌物 (chemical exposure)；3.活動量減低；4.社會支持系統改變。二次大戰後食物中的營養成份也明顯的改變了，如Omega 6和Omega 3，二者都是身體需要的營養成

份。過去食物中，此二者比例大約是Omega 6稍高些，但是因飼養方式的改變，今日食物中的Omega 6成份遠遠超過Omega 3 (參考圖一)，如今日雞蛋中的Omega 6和Omega 3的比例是20比1。這些飲食習慣的改變造成全美國三分之二州有15%的人口超重 (obese)，其中九州有30%人口超重。25年前只有八州有15%的人口超重。

Cohn博士也引用一些實證研究，發現飲食中，單獨食用的營養成份，沒有比綜合食用的營養成份來得高。如一項研究發現單獨食用藍莓、葡萄、橘子和紅莓的抗氧化成份，沒有四種混合食用所產生成份來得高。另一項研究也發現，綠茶與香菇同時食用的抗癌效果比單獨食用的效果高。因此，他鼓勵大家不要偏食，要吃各種不同蔬菜水果和五穀類，少吃肉類。

二次大戰後另一項生活型態改變是體能活動量減低，許多實證研究發現證實，運動不但可以減少癌症的發生，對已得癌症的人，適當的運動可以減少復發的機率。至於壓力與癌症的關係，一項針對芬蘭婦女的大型研究發現，壓力(stress)本身不會導致癌症，但是一項澳洲婦女的研究發現，有壓力但沒有適當的支持系統的婦女得乳癌的機率相對提高許多。另一項針對護士的研究也發現，沒有朋友的人比有朋友的人得癌機率提高。總而言之，借用中醫陰陽的觀點，癌症的發生是身體內部的不平衡所造成(loss of equilibrium)。我們周遭中的致癌因子包括：煙草、酒精、糖和白麵粉、Omega -6s、化學污染、活動量低的生活型態，和生命中的無助感。相對的阻止癌症發生的因子包括：植物中的抗癌化學成份(Anticancer Phytochemicals)，Omega -3s，Detox Phytochemicals，增加活動量和社會支持及適當的壓力管理。

(接下頁)



(接上頁)

演講中，Cohn博士也介紹M D Anderson的整合醫學部門。該部門成立的宗旨是要透過整合醫學教育和以科研為主導的臨床照護，讓病人有能力為自己的健康努力。該部門包括：教育、門診部和學術研究部。該部門目前有幾項

大型跨國研究正在進行，如針灸、瑜珈和天然產物在癌症治療中對副作用的影響。5月7日，他的同事楊培英博士會來到華人社區介紹有關天然產物方面的一些研究發現。請不要錯過。

好書介紹：

「自然就會抗癌－罹癌醫師的科學觀點！」

“Anticancer-A New Way of Life”

作者：大衛·賽文—薛瑞柏 (David Servan-Schreiber, M.D., Ph.D) 譯者 莊安祺 時報出版

薛瑞柏醫師是匹茲堡大學醫學院精神科臨床教授，也是整合醫療中心的共同創辦人。他擁有醫學博士及認知神經科學博士學位，曾擔任“無國界醫師”組織義工前往伊拉克。1992年在一次腦部造影的實驗中，意外發現自己腦中有腫瘤。那時他31歲，無不良嗜好且常運動，於是他徹底探索有關癌症的各種研究，終於瞭解該如何幫助自己的身體，遠離癌症。罹癌17年的薛瑞柏醫師，根據最新最堅實的科學文獻，以簡單明白的語言，揭開癌症的生理機制，並從環境、食物、營養及情緒等方面，告訴你抗癌的新生活方式。

薛瑞柏醫師的《抗癌行動手冊 — 3》

許多研究顯示，過度食用精製糖會提升我們體內的胰島素和IGF濃度，促進腫瘤生長。



升糖指數選擇食物

高升糖指數（應避免）

低升糖指數（可大量使用）

糖：白糖或紅糖、蜂蜜 糖漿：楓糖、果糖、葡萄糖	天然糖甜味劑：龍舌蘭蜜、甜葉菊、木糖醇、黑巧克力（可可含量高於七〇%）
白色的漂白麵粉：白麵包、白飯、過度焙煮的白色義大利麵食、英式小鬆餅、貝果、牛角麵包、米香	混合全穀物：多穀類麵包（不只是小麥）或酵母（酸麵糰）麵包、米、（糙米或香米或泰國米）、煮至彈牙的通心粉和麵條（最好是多穀類）、藜麥、燕麥、雜糧、蕎麥
馬鈴薯（除稀少的Nicola品種之外），尤其是馬鈴薯泥、脆玉米片、米粒脆片以及大多數漂白或者加甜的早餐穀類）	小扁豆、豌豆、蠶豆、甘藷、山藥 燕麥片（粥）、Muesli什錦果麥、All-Bran或special K穀片
果醬和果凍、糖煮水果、水果罐頭	自然狀態的水果：特別是藍莓、櫻桃、覆盆子，這些水果有助於控制血糖濃度（如有需要，請使用龍舌蘭花蜜來增甜）
含糖飲料：商業果汁、汽水酒精飲料（正餐以外時間飲用）	檸檬、百里香或者鼠尾草調味的水綠茶（不加糖，或者使用龍舌蘭花蜜）能直接對抗癌症一天一杯紅酒，配一頓正餐飲用
	大蒜、洋蔥、紅蔥頭：與其他食物混合食用，有助於降低胰島素的峰值

南瓜鱸魚羹湯



材 料

南瓜3磅，鱸魚2條（龍利魚或其他魚片都可取代）。

調味料

(1) 蔥3支切碎、薑1塊搓成泥狀、鹽1小匙、鎮江醋1小匙、紹興酒1湯匙、高倍素G粉1小匙或雞粉少許、胡椒粉少許

(2) 地瓜粉4湯匙、蝦餃粉一包

做 法

(一)南瓜湯：

1. 將南瓜洗淨，切成塊狀，入鍋內蒸熟
2. 將蒸熟之南瓜放入果汁機內+飲用水用高速打勻備用。

(二) 鱸魚羹：

1. 將鱸魚去皮骨，切成條狀。
2. 將魚條放入碗內，加入調味料 (1) 調勻，加入地瓜粉拌勻放15分鐘後再沾蝦餃粉。
3. 鍋內加入水煮滾後，將魚條一一放入滾水內煮2-3分鐘拿起瀝乾即成魚羹。(魚湯留下備用)

(三)南瓜鱸魚羹湯：

將南瓜湯與鱸魚羹放入鍋內煮滾，放入少許高倍素G粉。(吃時放入少許胡椒粉)

(四)原汁鱸魚羹湯：

將鱸魚羹放入之前的魚湯內煮滾再放入少許高倍素G粉即完成。(吃時放入白胡椒粉及鎮江醋更鮮美)



美味花生

材 料

1包4磅帶皮花生，壓力汽鍋。

調味料

鹽1茶匙、醬油2杯、高倍素G粉1茶匙、紹興酒4湯匙、冰糖4湯匙、滷包2包、八角8粒。

做 法

1. 將花生洗淨瀝乾倒入鍋內。
2. 倒入飲用水蓋住花生約高出1吋，將所有調味料放入鍋內。
3. 開大火等到蒸汽出來後，將蒸氣蓋放下關火。
4. 約10分鐘後再將蒸氣蓋子拉起後再重複(做法3)5-6次，2小時後可取出。



小叮嚀

1. 剩下的滷汁倒入普通鍋內，放少許冰糖可用來滷豆腐乾。
2. 沒有壓力汽鍋可用電鍋(約煮5-6次)，不鏽鋼鍋用小火煮熟亦可。
3. 使用壓力汽鍋時，切記拉起蒸氣蓋才開火。開大火等到蒸汽出來後，將蒸氣蓋放下關火。

光鹽家訊

2011 年慈善音樂會籌募基金財務報告

總收入 (Total Income):	\$ 44,928.80
總支出 (Total Expenses-包括1,500份年刊印製)	\$7,800.32
淨收入 (Net Income)	\$ 37,128.48

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。



2011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5日舉行。理事長朱法山主持大會，並介紹八位候選人，其中二位是連任候選人：彭灼西，戴秋月；六位是新提名候選人：陳王琳，鄧福真，戴麗娟，林婉真，孫威令，林爾玫。在介紹候選人後，正式進行投票。今年也新增通訊投票，最後票數及結果如下：彭灼西 25票(當選)，戴秋月32票(當選)，陳王琳 42票(當選)，鄧福真 48票(當選)，戴麗娟32票(當選)，林婉真 36票(當選)，孫威令 34票(當選)，林爾玫 28票(當選)。2011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 — 劉會緣 (曉士頓中國教會), 鄧明雅 (懷恩堂), 林天娜 (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), 陳王琳 (曉士頓中國教會), 孫威令 (福遍中國教會), 鄧福真 (曉士頓西區中國教會), 戴麗娟 (台福教會), 林婉真 (福遍中國教會), 林爾玫 (曉士頓西區中國教會)

李輔仁牧師因遷居洛杉磯，韓雯、曹松和方方因任期期滿，暫時卸下理事會的職務。他們在任期內為光鹽社的工作，社區的服務傾注了全副的愛心和熱情，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。

光鹽社 關懷老人

盧麗民

高齡化社會之趨向愈來愈明顯。許多年輕人未與年長者共同居住，造成老人家必須獨自處理與面對日常生活之瑣事，而隨年紀老邁，生活之自理經常帶來困擾。面對此一現象，老人長期照護之需求的相關政策與服務也愈來愈急迫。除了政府在政策上的法令與規範，實際執行面卻需要民間團體配合才能滿足此需要。

光鹽社自 2010 年九月開始，便將老人之關懷與照護列為服務選項。我們敬重老人，體認人都會老化，生理機能之退化與心理方面的依賴都將隨之而來。我們提供老人家最需要之服務，例如探訪關懷獨居長者。舉辦社區老人活動。進入各安養院、護理之家帶領活動。志工訓練等。藉由實際的行動向他們傳揚耶穌基督的福音，用上帝的愛來關心、扶持、幫助他們，使他們老年生活不致孤單，經歷上帝的恩典和同在，有上帝的眷顧與保守，從今生到永生。

光鹽社老人關懷事工團隊自 2010 年九月開始在 Westchase 安養中心每月一次，帶領一小時的大型活動，包括歌唱、舞蹈及製作書籤等，另外每週有兩位義工登門探訪陪伴孤獨老人。

2011 年除原服務項目繼續外，三月起將在 Westwood 安養中心增加每月一次帶領一小時的大型活動，一對一關懷探訪服務項目也在進行接洽中。

我們期待您的共同參與，您可以參與活動配搭及探訪慰問獨居長者。倘若您需要有關老人醫療健康與心理衛生、居家服務等相關資訊，可以和我們聯絡，我們的聯絡同工電話是：陳秋梅(Peggy)713-988-4724。





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!



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

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

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