



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

2012年6月活動預告

光鹽社癌友關懷網

認識肺癌的一般症狀和治療新知

講員: 廖仲星教授

放射治療科臨床主任, 放射腫瘤部門
德州大學M D Anderson 癌症中心

時間: 6月2日, 星期六, 下午 2 至 4 時

地點: 華人聖經教會(Chinese Bible)

光鹽社特殊需要關懷中心

探討特殊需要兒童的飲食須知

陳王琳博士

時間: 6月16日, 星期六, 下午 4 至 5:30

會後有茶點招待, 以便聯誼

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

連絡人: 遲友鳳 832-859-3718, 劉如 281-491-6177

****特殊需要孩童暑期週五的活動****

時間: 10:30am-2:00pm (6/1, 6/8, 6/15,

目錄:

活動預告	1
發炎、營養和生活形態	2
強身免疫有妙方	4
在美国寻求医治的日子	5
光鹽家訊	7

顧問	袁昶黎 陳康元 王禮聖
	黃嘉生 劉如峰 江桂芝
	張學鈞 李納夫

理事長	陳王琳
副理事長	鄧福真
理事會秘書	孫威令
理事	黃繼榮 賴秋月 潘敏
	林琬真 戴麗娟 林爾玫
	冷國聰 鄧明雅 韓雯
	遲友鳳

總幹事 孫紅濱

行政主任 林麗媛

行政助理 向曉芝 陳秋梅 茅振華
黃忠旋

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
劉綱英

福音廣播 戴秋月 李論 江桂芝
孫威令 唐萬千 冷國聰
戴禮約 鄧明雅

特殊關懷 遲友鳳 林月芬 劉如
戴麗娟 朱黎敏 彭灼西
曹松 曹王懿 劉山川

粵語飛揚 岑振強 林爾玫 方方

年長關懷 阮麗玲 陳秋梅

西北辦事處 余南燕

財務委員會 黃玉玲 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

光鹽健康園地

醫療專家現場與您面對面

2012年六月12日

TV 55.5開播

每月第二第四週二晚8時

健康保養 / 防癌與治療新知

營養食療 / 關懷與資源分享

贊助: 德州防癌研究中心 Cancer Prevention & Research Institute of Texas

光鹽社電話: 713-988-4724 網站: Light-Salt.org

在德州防癌研究中心贊助之下, 光鹽社將於6月12日起, 每月第二及第四週二晚八時在美南電視台TV55.5免費頻道 - 現場面對面推出“光鹽健康園地”節目。屆時將有癌症專家, 專科醫師, 復健調理, 護理人員, 營養專業, 醫療保險, 病患分享等, 就您所關心之健康, 養生專題在空中與您現場見面! 若您有關心之保健課題, 請與我們聯絡, 光鹽社將適時邀請專家在“光鹽健康園地”中講解大家關心的課題。

發炎、營養和生活形態：它們如何相聯？

Bharat Aggarwal 博士主講 鄧福真整理摘要

5月5日德州大學M.D. Anderson癌症中心傑出教授和暢銷書作者Bahart Aggarwal 博士，將十多年來研究開發與慢性疾病的相關知識，為華人同胞做了場精彩且非常實用的演講。

首先，Aggarwal 博士告訴大家，今天的演講將回答三個問題。第一是什麼是發炎？第二是哪些因素會造成身體上的發炎？第三是哪些植物和香料可以抵制身體內部的發炎？

什麼是發炎（What is inflammation）？

發炎就好像火一樣，日常生活中，我們需要用火柴煮食物，冬天的火爐可以避寒，這些火是我們可以掌控且對生活有益的。但是，當火失控時，如火災，可以把整個房子甚至性命都毀了。同樣的道理，體內細胞內有種成份，名字是Cytokines與發炎有關。身體需要此元素來抵制感染（Infection）但是。如果體內發炎過多，就如像火燒房子一樣會對身體造成許多疾病。很多慢性疾病如風濕性關節炎、癌症、糖尿病、失智者都是與體內的過度發炎有關。

大約在第一世紀時，一位羅馬醫生Cornelius Celsus為發炎做下列定義：熱（heat）、痛（pain）、紅（redness）和腫（swelling）。早在1850年，一位德國研究員Rudolf Virchow已經證明慢性疾病如關節炎、肌肉萎縮、癌症、氣喘和失智者與發炎有關。在英文中，很多疾病的字尾有“itis”都是與發炎有關，這些疾病可發生在身體的不同部位（見表一）。

表一: 疾病 與發炎發生在身體的部位

疾病	發炎發生在身體的部位
Arthritis	Joints
Bronchitis	Bronchus
Sinusitis	Sinus
Gastritis.	Stomach
Esophagitis	Esophagus
Pancreatitis	Pancreas
Meningitis	Brian
Rhinitis	Rhina
Gingivitis	Gun

目前已有超過150種疾病證明與發炎有關。許多癌症也證明與發炎有關。造成發炎與慢性疾病相關的關鍵元素是NF- κ B (kB)。這個元素在細胞裡就好像是開關器。如果能抑制此開關器打開，便能抑制慢性疾病的發生。

NF- κ B 細胞內免疫系統的一部分，身體需要它來抵抗感

染，但是當它失控時，會導致各種慢性疾病的發生。

什麼因素造成發炎呢？

生活中很多因子可以增加發炎的機率，這些因子包括酒精/飲酒、環境污染、肉類（烤肉、炸和薰肉）細菌（優門杆菌）、病毒（如Herpes-HPV）、吸煙、壓力、輻射（如日晒）。2004年American Journal of Clinical Nutrition 由Alyado 領導的研究團隊証實，吃油炸食物、薰制肉品如：香腸等會引起NF- κ B 發生作用，進而導致體內發炎。壓力也會促成NF- κ B 發生作用，促使體內發炎，並進而可能造成癌症。

生活形態, 發炎和慢性疾病

Aggarwal博士最近出了一本書，書名是Inflammation, Lifestyle and Chronic Diseases: The Silent Link-此書描述發炎，生活形態和慢性疾病的潛在關聯。目前美國人的生活形態與以往很不同。第一，美國人的平均壽命延長很多。1900年時平均壽命只有51.5歲，2001年是80.1歲，2010年全美有53,364人超過100歲。1950年只有2,300位，最長壽的人活了122歲，在1997年去世。年齡越高，慢性疾病的發生率也相應的提高。他在加州大學柏克萊分校的指導老師Len Hayflick教授。目前是83歲，他的母親是105歲。根據這位老師，健康的生活就是：順其自然（take as it arrives）的生活方式。不吸煙、不喝酒和永不退休。

第二，美國是全世界肥胖症最嚴重的國家。根據世界衛生組織預計2015年全世界有23億人口是超重的，其中，7億是肥胖，肥胖佔可以預防的死亡人口中的15%，這個數據超過其他因素和酗酒、用藥、交通意外事故、槍殺和性傳染疾病的總和。肥胖目前影響34%的美國成年人和17%的小孩，每年大約花費一仟五百億的經費。

糖尿病（Diabetes）是另一項與發炎有關的慢性疾病，全世界糖尿病患者中，印度人是第一位（三千二百萬）；中國人是第二位（二千一百萬左右）；美國人口是第三位（一千八百萬左右）。但是，美國人口總數遠低於印度和中國總人口數。因此，就患者佔全國人口總數來比美國人中患糖尿病患者比例是相當高的。

癌症發生率美國也是全世界第一（每十萬人口中有301個案的）。印度和中國地區是最低（低於100）。以攝護腺癌（Prostate Cancer）的數據來看，美國每十萬男性人口中有124.8位是患有攝護腺癌，相關數據在中國是1.6；印度是4.4；巴基斯坦是0.3。以日裔美國人為例，新移民的罹患乳癌的比例最低，第二代、第三代和第四代的乳癌發病率則逐漸提高。目前全世界大約有一千萬人被診斷出患有癌症，其中七百萬會因癌症死亡。預計2030年全世界大約有二千萬人罹患癌症，一千四百萬會因癌症死亡。

癌症是一項可以預防的慢性疾病，但是需要徹底的改變生活形態。Aggarwal博士指出：30%的癌症是與吸煙有關；18%是因感染造成；7%與污染和輻射有關；只有5%至10%與遺傳基因有關。總而言之，生活形態因素造成體內無法控制的發炎，並進而發展成為慢性疾病包括癌症。

如何抑制體內的NF-kB 發生作用？

慢性疾病是因長期發炎造成，因此需要長期治療。目前在醫療體系使用下列藥物來控制發炎：阿司匹林(Aspirin)、Metformin和Statins。但是長期服用這些藥物有副作用，且這些藥物對藥商和研究機構帶來巨額的商業利益。紐約時報2009年發表一篇文章諷刺目前藥商和學術界的關係：

“Sloan School of Management at MIT and the Harvard Business School have created “Pharmer’s Market”。However, we need a “Farmer’s Market” (麻省理工學院和哈佛大學商學院為我們創造“藥商”市場，但是事實上，我們需要的是“農夫”市場)。

Aggarwal博士指出：一些天然植物和香料如桑黃禹錫(Sang Hwang Mushroom) (日文稱Meshimakobu, 中文Sang gen；韓文稱Sanghwang)。幾千年來，Sang Hwang 已經被用在治療胃腸方面的疾病，瀉肚、出血和癌症。這個植物形狀如屋頂，味苦野生的長在桑樹(Mulberry)上，顏色是深棕色到黑色。韓國人把它當茶來喝。醫學始祖Hippocrates 說，早在二千五百年前人類就已知“食藥菜同源”的概念(Let food be thy medicine and medicine be thy food)。

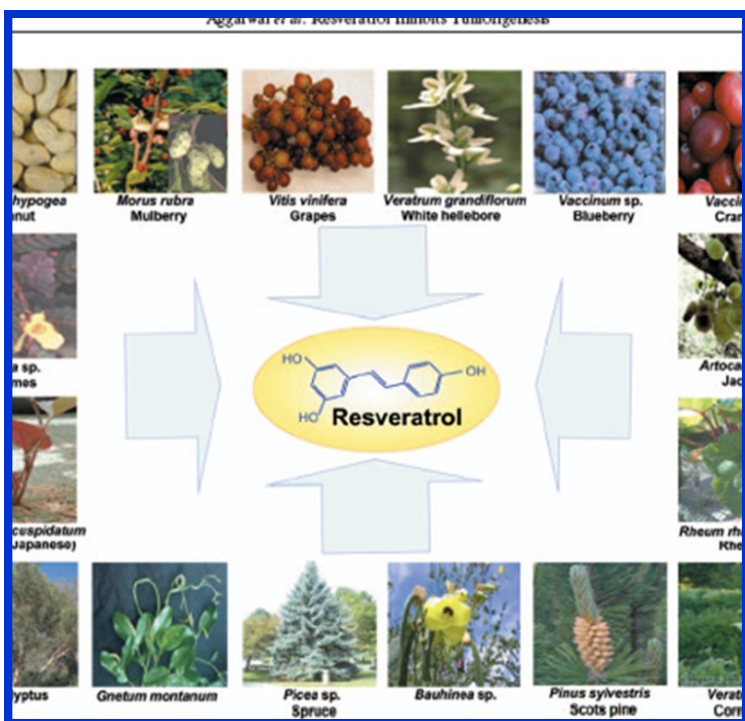
許多植物中的一種成份Resveratrol, 可以阻礙NF-kB發生作用，這些植物包括花生、紅葡萄、藍莓。另外，十字科蔬菜中的Indole-3-Carbinol也可以阻礙NF-kB發生作用，這些蔬菜包括中國常吃的蘿蔔、小紅蘿蔔、包心菜、大白菜、花椰菜等等。

另外一個元素Tocotrienols 是21世紀的維他命E，對癌症和慢性疾病有潛在的抑制作用。這個元素可在下列植物裡發現：棕櫚(Palm)、稻米、小麥米、燕麥、大麥。

Aggarwal博士研究也發現很多香料會抑制NF-kB發生作用，這些香料如薑黃素(Curcumin/Turmeric)、Fennel、紅辣椒(red chili)、Cloves、Fenngreek、Holibasil。在印度，薑黃素已經被用在治療各種疾病。在Aggarwal博士的研究中也發現薑黃素的抗氧化效果比一般維他命來的高。最后Aggarwal博士建議大家在日常飲食中加入各種香料。印度人平常食物中加入各種香料，這也是為什麼印度人的癌症發生率遠遠低於美國人的癌症發生率。

由於時間關係，Aggarwal博士必須終止演講，謝謝Aggarwal博士把高深醫學理論運用這淺顯易懂的方式呈現出來，衷心祝福Aggarwal博士身體健康、永不退休，繼續

尋找天然的抗癌和治療慢性疾病的元素，造福人羣。



Indole-3-Carbinol can block NF-kB activation

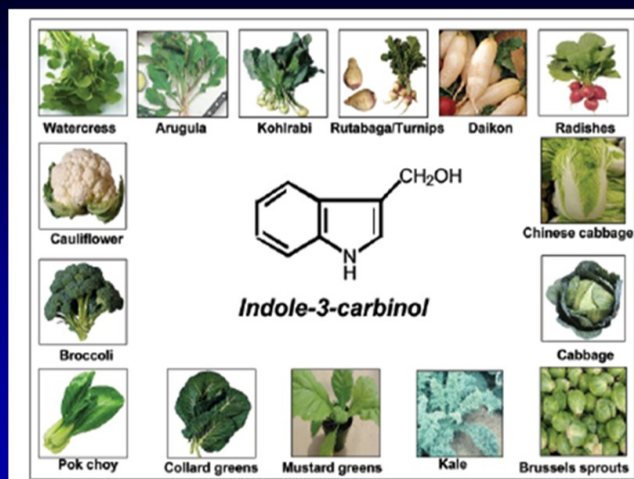
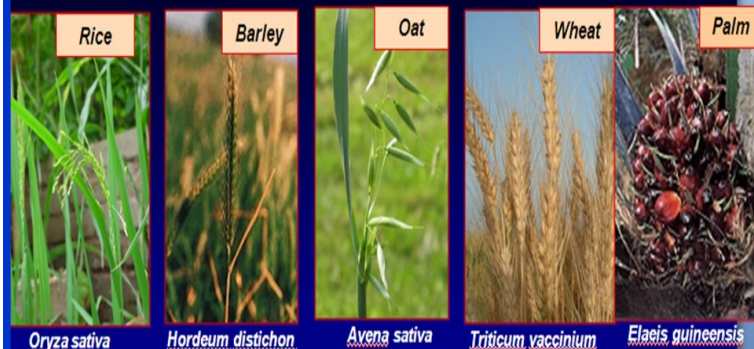


Figure 1. I3C is produced by members of the family Cruciferae, and particularly members of the genus Brassica.

Aggarwal et al, 2004

Natural Sources of Tocotrienols

<http://www.tocotrienol.org/index.html>



強身免疫有妙方

陳康元醫師 陳王琳博士

人的身體內有一套精密的免疫系統，幫助我們維護健康，預防疾病，防禦感染，判斷異物，制作抗體，甚至預防癌症。如果我們希望這套免疫系統善盡其職，擁有一個常久而又有朝氣的人生，就應該對自己的健康負責，朝著以下的兩個方針來努力：

首先就要減少「免疫系統」不必要的工作負荷量；也就是說：不要讓我們的免疫系統「常常加班，超時工作」，以至「疲憊失效」。這包括：避免或減少有害身體健康的食品及家常物，改善不良生活習慣。

其次要更進一步，幫助輔佐免疫系統，使它有一個發揮功能的最佳環境。這可以從三方面來著手：注重營養，按時運動，並且還要維持正常的體重。

美國癌症研究總署(American Institute for Cancer Research)的報告指出：降低癌症風險取決於我們「動多少」、「重多少」、「吃什麼」。報告中進一步說明，不論什麼運動，只要每日動30分鐘以上，保持健康的體重，而且以植物性食品為主，少吃紅肉，避免加工肉制品，就能強身免疫，降低癌症風險。

「皮下脂肪」讓人看起來覺得胖，但是對健康的影響並不是很大的；最嚴重的是「腹內脂肪」，因為油酯把內臟器官重重包圍，以至損傷了這些器官的功能，因此癌症、心臟病、高血壓、糖尿病的風險都大大的增加了。此外，「油酯細胞」可以產生雌激素(estrogen)，進而促進細胞增生，有「促癌性」。與肥胖有關的癌症風險包括腸癌、子宮癌、乳腺癌、…。油酯細胞也可以產生許多不同種類促進「發炎上火」的血清蛋白質，有損人體的免疫系統。

當我們把體重身高同時較量的時候，「亞裔」比其他的族裔有較高比例的「腹內脂肪」，因此外表看起來也許不怎麼胖，可是要小心腰圍，多做腰部運動。世界衛生組織對肥胖症的定義是：體重身高的指數(BMI)超過30。所為BMI指數，就是體重(公斤)除以身高(米)的平方之指數。而「亞裔」因為體格較小，腹內脂肪在比例上就會有較多的現象，所以體重身高的指數(BMI)應該維持在18.5-23.9，這是健康指數；而24.0-27.9算是過重，超過28.0就是肥胖症了。現在市面上很容易買到同時可以計算BMI指

數的磅秤，而且根據你輸入的身高，顯示你的體重是否健康。

根據美國醫師學會及內科醫學檔案的研究報告，每天吃維生素補充劑的人，對壽命有負面的影響，反而折壽。因此我們鼓勵多吃天然食品。若是補充維生素，因為亞裔體格較小，可以只用美國每天標準劑量的一半或四分之一。植物性的化學元素(phytochemicals)簡稱「植化素」；它和維生素與礦物質不同，沒有營養價值，卻有抗氧化，消除自由基，保護細胞不受傷害的功能，更能輔助其它維生素發揮最有效的生理機能，是我們強身免疫，對抗疾病不可缺少的元素。

蔬果中含有上千種的植化素。根據美國癌症研究總署AICR的推薦，每一餐食物都需要多元化，每天至少吃5到7種不同顏色的蔬果，使各種各類的植化素互相之間產生「協同作用」，發揮最大的防癌與抗癌果效。蔬果的比例最好是：80%的蔬菜，20%的水果。

此外，全穀類食物不但含有豐富的植物性蛋白質、使血糖與胰島素不易升高的纖維性碳水化合物、天然的維生素與礦物質，也蘊藏著豐富的植化素，都是抗癌防癌與增加身體免疫機能不可或缺的營養素。



Bharat Aggarwal 博士 ↓ 陳康元醫師 陳王琳博士 ↑



一个中国少年在美国寻求医治的日子--- 被爱包围

楊姝

2012年2月26日凌晨5点，天还未亮，我一打开家门，就见到刘如姐的车正好停下，我轻手轻脚关上门，拎着东西上了车。我们将要去机场接一个陌生的，来自中国的家庭。来美国后，我还是第一次这么早起，而我们要去接的人，刘如姐不认识，我更不认识。说来也怪，我一点也不困，心里反而比迎接熟识的人还要兴奋。

几天前听刘如姐说，她又主动请缨，揽下了一次接机任务。刘如姐经常在超市买菜时，或者在医院看病时遇到需要帮助的人，她就主动嘘寒问暖，尽她全力帮助他们，比如带老人去医院看病，载别人去买东买西，而且大多都是不认识的。听说这次要接的家庭是从中国湖南来，他们的孩子得了淋巴瘤，在湖南，北京等医院治疗过后，又出现复发的状况。北京的医生说目前美国有一种药比较有效，可是还没有进到中国。但医生却又拒绝给他们透露任何关于药或者美国医院的信息。不甘心放弃的父母想尽一切办法从亲朋好友那里辗转打听到了美国休斯敦的 MD Anderson Cancer Center（中文名叫安德森癌症治疗中心），他们了解到这个医院正有他们需要的药。可怜天下父母心，从亲友那里筹了钱，这一家三口毅然决定孤注一掷，赴美治疗。可是他们在美国举目无亲，语言不通，该怎样走这一条艰难的求医之路呢？就在这时，他们又通过朋友的朋友了解到休斯敦有个慈善机构叫“光盐社”，那里提供对有特殊需要的癌症病友或者自闭症唐氏症患者的帮助扶持，曾经有朋友通过他们的帮助在美国进行过治疗。于是这对勇敢的父母就打电话联系到了“光盐社”请求帮助。原先准备接机的一位姊妹在这天要外出公干，正在光盐社办事的刘如姐听到了这个情况，马上就说“那我去接吧！”

刘如姐是我来美国的这段日子里所遇见的天使之一，她带着如耶稣一般的慈爱心肠，每天奔走不息给不计其数的人带去极为细致的关爱和照顾。像我这样被她充满爱的生命所感动的，我猜连她自己都是数不过来的。当然她也没空去数算。记得另一位爱心天使Grace姊妹在我们家旅游归来前夕往冰箱里添了很多食物，电话中的她热情澎湃，“你别客气了，就好好享受吧，好开心的！我们就享受过刘如姐这样的关怀，那种一回家就可以吃饭，第二天都不用早起去买牛奶面包，可以睡懒觉的滋味真是太棒了！”我还能说什么呢，只有怀揣一颗感恩的心，谨记这样的爱心这样的付出，期盼有这么一天，我也可以将这个爱的接力棒传下去。

于是当刘如姐告诉我她要起早去接机，我立刻就想去陪陪她。那么早，开车的时候有个人说说话也好啊，那样就不会打瞌睡了。再有，我也好想遇一下这个家庭，看看有什么我力所能及可以帮到的。尽管我是被一个爱着我的先生从中国带到了美国，但我还是知道在异国的滋味不是那么好受，我们哪怕只是多一个人来关心他们这一家，他们的心头也许就会倍感温暖吧。我和刘如姐两人一路聊着天，感觉很快就到了机场。

就那么巧，我们一踏进机场的大门，就看到这家人等在那里，他们刚取好了行李走到大门口。由于机场人也不多，他们一家三口，看到我们这两个中国人，特征明显，很快就对上了号。母亲美丽贤惠，父亲老实敦厚，孩子，不笑不说话，一说话就是彬彬有礼，惹人疼爱。看到他本人，想到他的病情，我止不住为他一阵心酸，祈求上帝能保守他这一次治疗之旅，好让他和父母仍旧喜笑着回去中国。刘如姐将他们送至宾馆，帮他们翻译沟通，付好款，拿好房卡，进到房间安顿下来。刘如姐的后车厢里早已装满了食物，不能去接机的那个姊妹买好了矿泉水还有水果，我也塞了些面包蛋糕果汁什么的，也就想让他们体会一下“人未到冰箱已满”的感觉，哎，只可惜我们没法先潜入宾馆将食物摆放妥当。

由于当天是礼拜天，刘如姐和我都还要赶去教会参加敬拜，所以我们早早离开了，让他们好好休息，调整时差。下午礼拜结束后，教会另一位弟兄何强赶去带着他们兜了中国城，买了急需的电话卡，逛了中国超市，让他们立即有了“中国”的感觉。第二天刘如姐又带着我一起（真惭愧，我的车还是很难开到高速，我真是胆小如鼠），给她带了炒米粉，绿豆汤，中午又带着他们去中国餐馆吃饭.....

就这样，当他们的飞机一落地，当他们一踏上美国这个全然陌生的国度，上帝的爱已经感动很多很多陌生的弟兄姐妹织成了一张“爱之网”，将他们一家稳妥地围在中间。就在第二天，孩子的妈妈告诉我们，他家的亲戚朋友都为他们担心，怕他们在美国受骗，纷纷打电话询问情况，妈妈笑着说，“我就告诉他们，我们一来就被爱给包围咯，我们都不想走咯！”两年来这一家为着孩子的病痛到处奔走求医，耗尽了心血，也耗尽了积蓄，受过骗，上过当，接触过言行冷漠的医生，接受过不负责任的治疗，他们的脚步有多么疲乏，他们的心灵有多么疲惫，还有那些你我都无法想象的绝望，无奈，恐惧，痛苦。。。。。。这一切，上帝都知道，现如今，祂借着这张“爱之网”告诉他们，“我对你们有计划，我为你们有预备，将你们的重担卸给我，你们不用再害怕。”

千真万确，人的尽头，就是神的开头。神开始在这个家庭里书写那奇妙的爱的篇章，而我们这一群人，只是祂的笔和墨。

由于宾馆费用不菲，一家人经由张姊妹的介绍，很快在医疗中心的附近租了短租房。要搬家的消息在那天晚上被刘如姐用email群发出去，主要是给休斯敦中国教会国语青年团契的弟兄姊妹。邮件里面列明了租的空房子里所需要的家具，希望大家能够群策群力一起帮帮他们。刘如姐说，发完email就和她老公出去遛狗了，完全没想到半小时后，回来一看，邮箱里已经塞满了大家的回复，全部家当都给解决了！

隔天刘如姐和我给他们送去了桌子，椅子，床单，被套，衣架，下午其他弟兄姊妹在下班后也将两张床铺送到位，刘如姐又帮他们在光盐社留存的一批捐献物品里面找到了锅碗瓢盆。。。。。。简直就是迅雷不及掩耳之势，几乎没有花什么钱，一个简单的家就安置好了！

3月2日这一天，星期五，我特别记下心中几个小小的感动。先是外出吃饭，刘如姐抢着付费，生怕他们多用一点点钱，让他们都省着看病。我以为我会比她跑得快，赶紧计算好了抢先跑去帐台。没想到卡一掏出来，人家说sorry不收卡，再一回头，刘如姐正笑眯眯拿着现金等在那里。她就是没有告诉我，等着我被拒绝。哎，她总是说怕我家先生养很多的孩子花销太大，总也让我省着钱，可是，其实他们家自己也不富裕，全家人都是省吃俭用，轮着为弟兄姊妹付出的时候就完全不去考虑经济的问题了。接着，我们去超市买浴帘，孩子的媽媽挑了最便宜的帘子，刘如姐就在旁边帮她挑配套的吊环，挑好了就说这个她来付。这哪里像是在帮一个从前素不相识的家庭呢？比自家亲戚还要亲呀！要买卷筒纸，我们都说你少买一点点，我们家里都是大包买价格便宜，回头拿些给你就是。

接着周六我们一起去刘如姐家吃饭，临出门我想起卷筒纸的事，把家里的都搜罗出来带去了，还以为自己比较细心了。没想到到了刘如姐家，我问这纸放哪？她说，看到房间里那个大包了么，有什么就都摆在里头吧。结果，那一个超大包包里面有了整打的卷筒纸，还有洗碗液之类的零碎杂物。。。。哎呀，和刘如姐的细心比起来，我真是差太远了。爱，是一门太深太深的功课，一辈子都是学不完的。记起有一次刘如姐对我说，爱的传递是要陪着一个人走过一段艰辛的历程，花上时间配上精力，从每一点一滴最小的事情里用爱浸润那个生命。是啊，这些年，他们夫妻二人已经陪过了多少人走过他们人生的低谷，我相信他们的爱心如今正在通过被帮助的所有的人浸润着世界的许多角角落落。

那天晚餐后，我们大家一起为他们全家祷告，求上帝带领整个医治的过程。我们心疼他们这一家所受的磨折，可是我们是人，我们的帮助非常有限，我们多么希望他们能从上帝那里得到力量的源泉。我们祈求上帝帮助他们找到合适的医生，找到他们所需的药品，也求上帝亲自

安慰他们的心灵，在苦难中给他们开一条出路，将恐惧焦虑转变成全心交托，在上帝的大爱和大能中找到平安喜乐。很多人误解信仰就是该帮人消灾除难，否则他所拜的神灵就一点也不灵。但其实，圣经里说人生一定会有苦难，可是在耶稣里就有平安。我的先生也跟我说过，“你们现在看到林书豪打球打得好说他荣耀上帝，其实错了，看他在失败的时候打败的时候怎么去面对，在最低谷处仍有喜乐平安，那才更荣耀上帝。”我们祈盼上帝不仅医治权的身体，更重要的是，让他们一家人的灵魂都能找到家的方向。

孩子的爸爸说，“给孩子治病的过程中，我们在国内真是接触了太多的阴暗面，没想到在一个人都不认识的美国，却享受到这么多的爱和温暖。以前我们不相信有无缘无故的爱，现在我们看到了，相信了！”是啊，黑暗的世界里，只要那么一点点微弱的光，就给人温暖，给人生命的盼望。让我们都不要再去抱怨黑暗有多黑，让我们看着黑暗就提醒自己这世界多么需要光，让我们学着点燃自己，不怕亮光微弱，终有一天，它会刺破黑暗。(轉載自楊妹的部落格)

2012 光鹽社 SNCC 5 月月訊

如果您出席每月關懷中心聚會，一定都留意到卓瑋媽媽不停地為活動項目拍照攝影，大夥兒都以為卓瑋媽媽只是為了給 Brenda 留下記念，其實拍照的真正目的是給 Brenda 製作生活記錄 PowerPoint 的題材。藉著這個方式，Brenda 學習編輯自己的生活記錄片段並親自在老師同學面前介紹，經過三個月的努力，Brenda 在表達能力及對情景事物認知上有顯著的進步。關懷中心在這次的聚會當中特別邀請了卓瑋媽媽展示了 Brenda 的 PowerPoint 並且示範製作過程，此外，月芬媽媽也分享了在特殊孩童主日學中豐富的教材，兩位媽媽的努力與目共睹，真是給其他父母很好的學習參考機會。Lisa 媽媽也在此次的“Cooking Fun”課程中教導孩子做“醃醬麵”，大人小孩都聚精會神地準備食物，謝謝 Lisa 媽媽親自調製香噴噴的醃醬，晚餐時大夥兒都享受了一頓佳餚美食呢！

漫長的暑假即將來臨，您是否也為如何安排孩子暑期而煩惱，光鹽社特殊需要關懷中心特別為特殊需要孩童/家庭於六月份設計了週五的活動(6/1, 6/8, 6/15, 6/22, 6/29)，活動內容包括舞蹈、簡易糕餅烘焙、手工飾品製作等.....，如欲參加者請在 5/30 前報名以方便準備材料，謝謝！



光鹽家訊



認識肺癌的一般症狀和治療新知

講員：廖仲星教授
放射治療科臨床主任，放射腫瘤部門
(Department of Radiation Oncology
MD Anderson 癌症中心)

時間 6月2日，星期六，下午2至4時

地點：華人聖經教會 6025 Sovereign Dr., Houston, TX

根據美國國家癌症中心 (National Cancer Institute) 資料統計，肺癌是第二普遍的癌症(僅次於乳腺癌和攝護腺癌)，肺癌的死亡率也一直是占有所有癌症死亡率之首。五年存活率是百分之十六。為了讓廣大華人同胞瞭解肺癌，光鹽社特別邀請安德生癌症中心放射治療科臨床主任廖仲星教授主講「認識肺癌的一般症狀和治療新知」。廖教授是胸部腫瘤，特別是肺癌和食道癌專家。她畢業于湖南湘雅醫學院，90年代初來美後，一直從事癌症放射治療的臨床研究。在提高肺癌治療效果，降低副作用方面造詣頗深。是國際知名的專家教授。她的講座會重點討論如何發現肺癌的早期症狀，有問題後如何儘早就診，儘早治療。肺癌的主要治療方法和療效，等等。歡迎大家踴躍參加。



孫紅濱總幹事，獲 Susan G. Komen 獎學金，參與 2012 National Breast Cancer Coalition Summit，與德州代表們到美國國會 拜訪國會眾議員 Shiela Jackson-Lee，爭取她對乳癌工作項目的支持。

免費法律諮詢：6月12日，星期二，下午一至二點



光鹽社將于每月第二個星期二下午 1-2 點，在辦公室由陳文律師為大家進行免費法律諮詢。您有任何法律方面的問題請打電話到辦公室報名。下一次將在 6 月 12 日進行。

好消息! 請大家告訴大家



光鹽健康園地 6 月份節目表 主持人: 孫威令, 孫明美

6月12日 光鹽健康園地- 陳康元醫師, 陳王琳博士, 鄧福真博士

6月26日 強身免疫有妙方 - 陳康元醫師 陳王琳博士

光鹽社廣播節目 改換頻道和時段,
自六月起將于 **AM 1050** 播出

心靈加油站 (每週六, 上午十點半至十一點)

主持人: 戴禮約, 戴秋月和 李論

粵語飛揚 (每週每週一至週五, 下午三點半至四點)

歡迎繼續收聽和支持

六月活動預告

主題: 聚餐和交流

時間: 6月9日, 星期六, 12點至下午2點

地點: Georgia's Farm to Market (食物百分之百新鮮和有機)
(12171 Katy Freeway Houston, TX 77079, 電話: 281-940-0990)



乳房攝影檢查

名額有限, 須事先登記

登記處: 光鹽社辦公室二樓 258A (9800 Town Park Dr. Houston, TX 77036)

電話號碼: 713-988-4724 or 281-799-7574

免費資格:

- ◆ 40-64 歲女性; 沒醫療保險; 低收入或沒收入
- ◆ 非金卡, Medicare 或 Medicaid 持有者

時間: 6月16日, 星期六

地點: 曉士頓西區中國教會

(10638 Hammerly Blvd, Houston, TX 77043)



光鹽社 (Light and Salt Association)

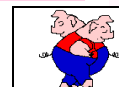
(www.lightsalt.org)

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. Thank you for your support!



服務項目



「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

光鹽社是政府註冊的501(c)(3)非營利組織，期望藉著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為需要幫助的人。

辦公室電話和地址如下：

Phone: 713-988-4724 Website: www.light-salt.org

E-mail: lsahouston@gmail.com

Facebook/LightSalt Association

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

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) 506-0229

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 1050, www.light-salt.org 或

<http://fly1320.webnode.com> 收聽)

心靈加油站 (每週六 10:30-11:00am)

粵語廣播網 (每週一至五 3:30-4:00pm)

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