



耶穌說：“你們是世上的鹽...”

你們是世上的光...”

# 光 鹽 社

Light & Salt Association

2007 年 11 月月訊

MONTHLY NEWSLETTER, NOVEMBER 2007

顧問 陳康元 王禮聖 沈彥偉 袁昶黎

黃嘉生 朱法山 劉如峰

理事長 江桂芝

副理事長 鄧福真

總幹事 李淑美

財務 葛 芊

理事 孫威令 劉海珊 錢正民 蘇森源

劉佳嘉 葛 芊 郭 穎 韓 雯

辦公室職員 胡兆祖

癌友關懷網 唐萬千 鄧福真 廖喜梅 劉佳嘉

韓 雯 錢正民 黃惠蘭 盧麗民

福音廣播 丘靈光 邱燕惠 蘇森源 江桂芝

孫威令 陳莉莉 李淑美

財務委員會 孫威令 葛 芊

審計委員會 江桂芝 劉海珊

移民諮詢 沈彥偉

住址及電話 9800 Town Park Dr., Suite 258 A

Houston, Texas 77036, USA

Tel: 713-988-4724

Fax: 713-988-4724

光鹽社癌友關懷網

十一月份癌友關懷網後記

## 運動、情緒、與健康

- 陳康元醫師 陳王琳博士 -

根據 2007 年初在星加坡舉行的一項腫瘤學術會議報導，東南亞州癌症病患的人數在 2002 年是四百五十萬人；但是到了 2020 年將暴增至超過七百萬人。肺癌、胃癌、肝癌是三大主要的癌症，其次是乳癌及結腸癌。這不但是因為人口膨脹和壽命延長，更因為飲食和生活步調模式的改變。

談起生活的步調，就不得不連想到身心壓力和健康的遠近關係。數年前科學界便發現：婦女在常期的身心壓力之下，例如慢性病兒童的母親，不但她們的免疫力受損，而且細胞內染色體尾端的端粒 (Telomeres) 也比壓力少的婦女短得多，端粒的長短和壽命成正比，端粒越短壽命也就越短，因此她們的壽命可相差十年以上。近來免疫學界相繼發現老年失智病患的照顧者也有同樣的現象。換句話說，常期的身心壓力是疾病的遠因，壓力的疏解是健康長壽不可或缺的一環。正因如此；心理神經免疫學 (Psychoneuroimmunology) 成了一個熱絡的新領域。

壓力、低潮、與癌症的擊控也是息息相關。最近美國臨床癌症醫學雜誌報導：在追蹤

了 4,825 位 71 歲以上的男女四年之久，發現有長期慢性低潮者，他們罹患癌症的風險增加 88%，同時癌症的死亡率也增加。同一期的醫學雜誌也報導低潮對免疫力和肝癌的影響。(Journal of Clinical Oncology, Vol.25, No.17, June 10, 2007: pp.2343-2344; 2397-2405)。

科學界已漸漸能夠精確的鑽研到壓力影響免疫力的癥結點。例如情緒壓力、焦慮、或憤怒會侵損血漿中的“吞殺性血球” Natural Killer Cell (NKC)；在一項動物實驗中發現“吞殺性血球”(NKC) 對卵巢癌的抑制和轉移有直接的影響。另一項老鼠實驗也發現長期的壓力讓卵巢癌細胞加速成長。近期更有研究指向身心壓力和創傷可能會增加乳腺癌復發的風險。(Journal of Clinical Oncology, Vol 23, No 28 (October 1), 2005: pp.7105-7113) (Nature Medicine – 12, 2006: pp. 939-944) (J Psychosom Res 2007; 63:233-239)

並不是所有的壓力都對身體有害，正面的壓力對人體免疫功能有加分作用。按照承受者心中對壓力的感應，我們可將壓力分成二類：被動壓力和主動壓力。當我們看恐怖電影的時候，所感受到的驚心動魄，一般來說是被動壓力，因為看電影的人，對其間的恐怖情節，毫無扭轉的餘地。被公司老板抄魷魚的時候，也是一種被動式的壓力。趕著寫論文交卷的壓力，一般來說是屬於主動壓力；考試前的壓力也是屬於主動式的。因為這兩種狀況，受壓者都

可以有某種程度的參與和掌握。主動壓力有益身心：俄亥俄州立大學的 Jos Bosch 和他的同僚，用測量唾液中免疫蛋白 Secretary Proteins 之升降，來觀測壓力對身體健康的影響力。這種免疫蛋白有保護人體重要器官內膜的功能，使細菌和病毒不易侵犯。他們讓一組 18 至 34 歲的男士背書，然後參加十二分鐘的考試，如上所述，這是主動壓力。結果發現他們量唾液中的免疫蛋白升高。接著又讓他們看一個歷時十二分鐘的恐怖記錄片，這是被動壓力。結果發現他們量唾液中的免疫蛋白降低。

化被動為主動是處理壓力的關鍵之一。因此，我們不要養成受氣包心態，當壓力來臨的時候，千萬不要故步自封，總要嘗試化被動為主動，堅持標桿人生的信念，認定生命中發生的任何人、事、物，都可以成為我們的激勵，化危機為轉機。耶穌說：“凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。”此外，要遠避造成壓力的環境，每天都有或多或少的運動，多吃全穀類、蔬菜、及水果，戒煙，少喝酒，有祈禱靜坐默想的時候，接納家人及親友的幫助，或者可以找合適的人咨商。

運動不但是排解身心壓力的好方法，對抗擊癌症更有莫大的益處。根據一份美國醫師學會雜誌報導：每天運動 1.25 至 2.5 小時可降低乳腺癌風險 18% (JAMA, September 09,2003)。此外，根據一項針對

2,987 位第一、二、或三期的乳腺癌患者之追蹤研究，發現她們死於癌症的風險與運動量有關聯。(Harvard Medical School, JAMA, Vol. 293, No 20, May 25, 2005)

瑜伽術是一種健體和控制呼吸的鍛練，源自印度，有超過一千個不同的姿態與鍛練。根據 Mayo Clinic 於 2006 年的評估：對身體健康的人一般來說是安全的；但是如果你的關節、頸椎、或背椎有問題，就得請教醫師。此外，你若有難控制的高血壓，血凝固的風險，青光眼之類的眼疾，骨質疏鬆，等等的各類疾病，都需要得到醫師的許可方可，以防意外的合併症。

太極拳在中國有優久的歷史，可運氣寧神，講求均衡，運轉如水。根據 Mayo Clinic 于 2005 年的評估，似乎尚未發現因太極拳而引起的合併症。



## 十一月份乳癌互助小組聚會後紀

- 鄧福真 -

11 月 10 日乳癌互助小組聚會，請到 M. D. Anderson 的資深物理治療師 - Jan Scheetz 女士解說淋巴水腫的成因及預防與治療。

當天有 15 位病友，倖存者及家屬來參加。其中有兩位女兒特別陪伴媽媽一起來聆聽做筆記，孝心感人。

首先 Scheetz 女士指出淋巴系統是位於皮膚表層下面的許許多多微小淋巴管(vessels)。這些微小淋巴管幫忙收集大約 10% 身體上無法由靜脈系統收集的排泄物(組織液)。淋巴系統收到這些廢棄物然後由淋巴結轉送到身上的血液系統。淋巴水腫的成因就是指身體上的淋巴系統的功能因開刀或放射治療造成中斷，導致高蛋白的組織液體 (Protein rich) 過度累積在組織細胞裡。

淋巴水腫的表徵包括: 1. 手臂或肢體感覺到很沉重(heaviness)，壓力(tension)及疼痛(aching)。2. 受影響部位有細針刺痛的感覺。3. 受影響的肢體或鄰近的軀幹部位有浮腫現象。4. 皮膚沒有彈性。5. 感覺上身體上發熱的感覺。臨床上，淋巴水腫分為 0 期到 3 期。下表比較各期別的徵兆及治療效果。

光鹽社癌友關懷網  
2007 年終癌友與義工  
感恩聚餐

表徵	0	1	2	3
腫脹程度	無法測量出來	1.5cm - 2.0cm	>2.0cm	
皮膚改變程度	沒有改變	沒有變，組織輕微腫脹	因象皮腫造成皮膚長期改變，中度纖維物	皮膚嚴重改變如皮膚硬化、纖維化，因免疫系統下滑致指甲生黴菌
治療效果	可恢復原狀；最佳治療時段	仍可以恢復	無法根治	無法根治

3. 注意身體的變化，譬如手臂腫脹、疲勞、疼痛 (如細針的刺痛)。
4. 上述的徵症如長時間休息仍不消失且有浮腫現象，馬上找物理治療師檢查。
5. 時間是很重要。早期發現仍可治癒。
6. 從事體力活要縮短時間、避免過勞。期間要有短暫的休息。
7. 攝取足夠水量，避免脫水現象。
8. 避免可能導致手臂斷裂的激烈運動，如打網球及高爾夫球運動。

Scheetz 女士也推薦一些活動可以幫助淋巴液流出手臂或受影響的部位，進而減少淋巴水腫的發生。

1. 從事會造成淋巴水腫的活動時，要戴上合適緊縮手臂套 (compression garments)。
2. 持續做一些有關伸展 (strengthening) 及增強彈性 (flexibility) 的運動，讓手臂及胸腔能做大幅度的運動 (full movement)。
3. 做一些對心臟循環系統有益的運動，如跑步、游泳 (最佳的運動)、走路 (每 20 分鐘走 1mile 的速度)，低能量的有氧舞蹈及瑜珈。
4. 做針對治療淋巴水腫的運動。

最後，Scheetz 女士也示範一套幾分鐘減少淋巴水腫發生的運動。大夥不但知識增加，且學到隨時隨地都可以做預防手臂淋巴水腫的簡單運動。

自 2001 年成立以來，光鹽社癌友關懷網在教會及社區各界人士的支持下，已經渡過七年了。七年來，有如生命的過程，在挫折、喜悅、努力、感動下，刻著種種希望與愛的痕跡。

2007 年是一個特別忙碌與值得感恩的一年。我們總共舉辦了七場癌症專題講座，三場癌友及家屬心聲交流會，一場義工訓練課程，期盼已九的乳癌互助小組也在今年七月成立。自成立以來，舉辦了五次互助小組聚會及一場大型的「認識與預防乳癌」研討會。這些活動吸引超過 900 人次的參與。在病友服務方面，大約有 102 位癌友及家屬接受過我們的服務。服務項目包括電話關懷、探訪、英文翻譯、交通接送、癌症資料贈閱、假髮、義乳、帽子及資源轉借等。

光鹽社謹定於 12 月 8 日(週六)假華人聖經教會舉辦「癌友與義工表揚感恩聚會」。誠摯邀請您前來與我們分享今年的成果，並共同籌劃未來發展的藍圖。您的蒞臨將是對我們最大的支持與肯定。

- 時間：12 月 8 日，星期六，12:00-3:00 pm.
- 地點：華人聖經教會  
6025 Sovereign Drive, Houston, TX 77036
- 節目內容：包括午餐、2007 年回顧與展望、癌友與義工見證分享及表揚。

造成淋巴水腫的危險因子有：摘除淋巴結，放射及化學治療，年齡，體重，手術後有無併發症。淋巴水腫可以發生在任何時刻。雖然有案例是在手術後 10 年後發生，但 70% 的人發生在治療後兩年之內。

刺激淋巴水腫發生的因子包括：1. 接觸過熱的環境，如洗三溫暖，蒸氣室，或到天氣很熱的地方，...。2. 手臂及胸腔的受傷及感染。3. 長期時間做重複動作，導致手臂疲乏。如長期打字，掃地，及園藝。4. 做一些動作造成手臂長久性的疼痛。5. 長時間的飛行及搭車。

Scheetz 女士也提出一些方法可以降低淋巴水腫的發生：

1. 手術後，遵照如何照顧手臂的指導手冊。
2. 定期檢查手臂及胸腔表面上的皮膚。

# 光鹽福音廣播網 “心靈加油站”

2007 年 11 -12 月節目表

每週三 8:30-9:00am. 於 AM 1050 播出

或上網

<http://www.scdaily.com/radio/station.htm>

11/07	活出熱忱
11/14	知足常樂
11/21	為今日感恩
11/28	追求卓越
12/05	聖誕佳音 (1)
12/12	聖誕佳音 (2)
12/19	勇於面對
12/26	施比受更喜樂

午餐免費，但為方便統計人數，請向光鹽社辦公室報名(電話 713-988-4724)；或將下面回條剪下，於 12 月 5 日前寄回光鹽社辦公室 (Light & Salt Association, 9800 Town Park Drive, Suite 258 A, Houston, TX 77036)。



我可以參加，共 \_\_\_\_\_ 人

不克出席

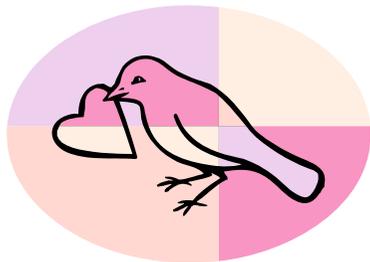
姓名： \_\_\_\_\_

電話： \_\_\_\_\_

地址： \_\_\_\_\_

E-mail： \_\_\_\_\_

是否癌友： \_\_\_\_\_



## 基督徒光鹽社

### 2007 年「冬衣濟貧」活動

基督徒光鹽社發起一年一度冬衣濟貧活動。即日起請將家中不用之清潔衣服帶到您隸屬的教會。12 月 2 日截止收集。您的愛心將帶給社區有需要的家庭一個溫暖的冬天。



## 僑社活動

### 「如何保護自己」防身班

世界華人工商婦女企管協會美南分會與休士頓華僑文教中心合辦的防身班，由工商婦女理事羅茜莉與先生吳而立老師主持。羅老師從十一歲開始進入國術的殿堂至今，其間參加過無數比賽與表演，得過無數獎牌，包括臺灣省主席杯冠軍，到美國後一直在不同的中、美團體義務教授國術，在休士頓僑教中心也已教了 20 年；近期曾義務擔任 2008 年休士頓國際武術錦標賽裁判，羅老師一直將中國傳統武術的傳承視為己任；其夫婿吳而立老師亦為國術界名人，為八卦螳螂拳唯一傳承者衛笑堂老師的得意門徒，此次全力義務支持這項公益活動。

歡迎有意一起研討如何保護自己的人士，踴躍參加。即日起開始接受報名，課程將於 12 月 1 日起開始，每月一期，每期四次，每月第一、二、三、四的星期六上午 9:30-10:30，假借僑教中心場地 (10303 Westoffice, Houston)，每期 20 名，欲報從速，報名費 10 元 (工商婦女企管協會會員，報名費 5 元)，結業時，贈送價值約 10 元的 Pepper Spray 一個。

報名請聯絡：工商婦女企管協會理事

陳 穎：713-858-8061 or

[changcorinna@hotmail.com](mailto:changcorinna@hotmail.com)

金俊家：281-658-4426 or

[juliacchew@hotmail.com](mailto:juliacchew@hotmail.com)

## 活出熱誠

- 高榮 -

{二零零七年十一月五日，光鹽社理事長江桂芝訪問了久病在床的高老師}

江理事長：

高老師，我上次來探訪您，本以為多年臥病的您，必是頗為憔悴，愁容滿面的，沒想到您一副神采奕奕、滿面笑容、侃侃而談欲罷不能的樣子，我真是得著鼓勵，請問您為何能在多年病苦中仍這樣喜樂？您有什麼秘訣？

高老師：

其實我也是一個平常人，只是我相信聖經上所說：“要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩”這是祂對人的旨意。因「萬事互相效力，叫愛神的人得益處」這「益處」，在英文是「好處」的意思。

我是生長在一個極迷信的家庭中，從小被許願給廟裡；中國人安土重遷，若不是七七蘆溝橋事變而逃難，可能到今天我仍不認識主。因不可能接觸到福音！

江理事長：

您說得不錯！不過這和您近幾年來長期生病有甚麼關係，能不能說說所謂「得好處」的具體意義？

高老師：

我有一個很喜歡講的故事，話說從前有一個航海的人，一次遇到了船難，船沉，自

己被沖到了一個荒島上，所幸他還能在海面上收集到不少船中的存糧及浮木，於是就用這些木頭搭一間房子，並把糧食堆在房子裡，心想這樣還可以維持一段時間的存活；後來為了能補充食物，就離開到海邊釣魚去了。

當他釣魚回來，發現這唯一能保護他的房子，卻被火燒毀了；心中正大大的埋怨上帝之不仁，因如今連避風雨也不能了，但遠遠看到有艘船慢慢靠近這荒島，並救了他。他就問：「你們是怎麼發現這裡有人的？」他們的答案是：「因為我們發現這島上的火光！！」上帝所說的好處是「絕對的好處」。

上帝允許發生在我們身上的事，必有祂為了我們得好處的原因存在，所以我不問“為什麼”，我只問：「你要我得什麼好處？」

江理事長：

聽了您的話，真是也讓我獲得了好處。我能不能請教您這幾年，得的是什麼病？可否請高師母作些說明？

高姊妹：

他攝護腺癌已七年，肺功能衰退，氣喘越來越嚴重，又曾罹急性蜂窩組織炎，小腸疝氣開刀，二度急性肺炎，血瘰等；但奇妙的是，每當大難來到，神沒有一次不安排人來幫助我們的。急救車司機以後跟我們熟了，竟說你們以後不要等到嚴重了再叫我們，儘管打電話，你們的保險是不用自己付費的。急救護士又教我如何判別病

狀及應對，我在這幾年真學到了很多護理知識；其中極寶貴的是上帝讓我明白，是祂在照顧著我們。我如今能照顧著我老伴，也是一種福氣，並且讓我明白是上帝給了我力量。

高老師：

的確，我很謝謝上帝，給了我這樣的老伴，她不是護士，卻照顧得蠻好的！

江理事長：

真謝謝你們，讓我今天也學到了所謂「常常喜樂---凡事謝恩」的生活，活出對生命充滿熱誠的人生。

## 知足常樂

- 高榮 -

非常感謝神，藉着十一月十四日光鹽社“心靈加油站---知足常樂”節目的播放，使我原本低沈的心，得着很大振奮。

蘇牧師提到：“人要得着快樂、知足，都是一種自己的選擇”。一般上班族以為等到退休不必再看老板臉色、不必打卡，就可以快樂了；當爸爸媽媽的以為等孩子上大學了就可以快樂了；低收入者以為能換份多點收入的工作就可以快樂了。其實不然。有位記者訪問當今首富：“你覺得能賺到多少，才感到快樂滿足？”富翁回答說：“再多賺一點點!”。可見，財富並不等於快樂。

快樂和滿足，是一種自己的選擇。有位阿婆家境貧寒，要養活九個孩子，常常米缸的米不剩幾粒了；但她相信神所允許“我的神必照祂榮耀的豐富，在基督裡使你們一切所需用的都充足。”她每晨必跪床前唱詩禱告，心靈滿了喜樂平安。所謂：“敬虔加上知足就是大利。”當人遵照神的真理去做，必能在任何環境中得喜樂知足。

有位牧師他心愛的汽車，被太太洗車。不小心車頂深深括了一條長痕。小兒子打小報告。他幽默地說：“這車以後可能成爲全市唯一車頂有長痕的一輛車了。”這位牧師選擇平安，不選擇衝突。

神的旨意要人“常常喜樂、不住地禱告、凡事謝恩”，是因爲神的權柄、能力是絕對可靠的。有人類以來，耶穌遭遇的苦難折磨是最劇烈的；但他經歷了一切後，教導門徒說：“我已經勝過了世界---你們心裡不要憂愁，也不要膽怯。”大衛長久被敵人追殺卻說：“當將你的事交托耶和華，並倚靠祂，祂就必成全。”保羅、西拉被囚的監獄狹小骯髒黑暗，甚至糞便在邊上可以高到及腰；但他們敬拜讚美神，並說：“我無論在甚麼境況，都可以知足---我靠著那加給我力量的，凡事都能作。”他們之所以如此，是因他們願意選擇“喜樂”。

神允許苦難磨練，有時是爲增加延展我們的抗壓性，有時爲造就我們幫助人的能力。我們若能保持信心，祂必要開路。

魔鬼對付人的方法，是奪取人的平安喜

喜樂，然後人的精神就陷入沮喪，免疫力就降低，癌細胞就迅速繁殖，最終達到奪取人的生命的目標。

你若今天正在難處中，要靠主選擇“喜樂”，就能在現在就經歷「心存感恩、知足常樂」的人生。

蘇牧師演唱的「一道江河」詞意亦甚美，願與您一起分享：

主的愛，像一道江河，寶座能力流到萬民，  
他是光，照耀我的生命，  
敬拜主，高舉他的聖名，

主的靈，如風吹我心，安慰憂傷破碎的靈，  
他是王，掌管我的心靈，  
親愛主，願你從天降臨，

一道江河，流呀流呀，流到豐盛的生命，  
頌讚奇妙榮耀的聖名，我靈歌唱，唱呀唱呀，  
唱到靈裡都歡欣，主聖靈現在來掌管運行。

\*\*\*\*\*  
光鹽福音廣播網 “心靈加油站”節目的製作費用全靠社區人士的金錢奉獻，我們期盼您也可以加入奉獻的行列，讓我們有充足的經費持續這項事工，並且製作更精彩的內容回饋大家。如您有感動，請將奉獻支票寄到以下住址：  
9800 Town Park Dr. Suite #258 A  
Houston, TX 77036.

