



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 10 月月訊

MONTHLY NEWSLETTER, OCTOBER 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
移民查詢	沈彥偉
住址及電話	<b>9800 Town Park Dr., Suite 258 A Houston, Texas 77036, USA Tel: 713-988-4724 Fax: 713-988-4724</b>

## 光鹽社癌友關懷網 十月份癌友關懷網後記

- 鄧福真 -

10月6日的癌友關懷網聚會，共有47位癌友、家屬及社區人士參與。聚會首先由美國血癌及淋巴癌協會的社區推廣經理 Erika Pomares 介紹該協會的宗旨及服務項目。目前該協會提供兩種癌友補助計劃：第一是針對淋巴癌患者的 \$500.00 與治療相關的補助；第二是針對白血病患的 Co-Pay 補助計劃 (\$2,500.00)。Pomares 女士也帶來豐盛的三明治、水果和點心與大家分享。



接著，胡桂英醫師為大家主講「白血病及淋巴癌的認識與預防」。胡醫師先介紹她自己的從醫經歷。她在1985年於安徽皖南醫學院畢業後，便從事白血病的研究。1988年獲得湖南湘雅醫學院的分子生物學及生物化學碩士。1991年，她來到 M. D. Anderson 做博士後研究，6年後進入 UT Medical School 的 Internal Medicine Residence Program。2000年畢業後又進入 M. D. Anderson 血液

及腫瘤 Fellowship 進一步深造。因喜歡接觸病人，她於2003年畢業後，轉到 St. Lukes Hospital/ Kelsey- Seybold Clinic 的血液及腫瘤科做全職臨床醫生。目前定期參加中國教會崇拜的胡醫生透露，因為在從事研究的過程中感受到神造萬物的奇妙，在1999年決志信主。以下是胡醫生的演講摘要：白血病源於骨髓幹細胞發育分化障礙，以致於分化不完全的骨髓母細胞大量增值，造成正常的造血功能紊亂。骨髓紊亂的徵狀有：正常白細胞減少、血小板減少、紅細胞/血色素減少、分化不完全的細胞出現在外周血中。

白血病分成四種：急性粒細胞 (AML, Acute Myeloid)、急性淋細胞 (ALL, Acute Lymphoid)、慢性粒細胞 (CML, Chronic Myeloid) 和慢性淋細胞 (CLL, Chronic Lymphoid)。急性白血病的症狀包括：疲倦、乏力、發燒、紫癍、出血點、牙齦出血、頭痛、骨痛、肝脾增大、淋巴結腫大。慢性白血病沒有什麼症狀，通常是在例行血液檢查時無意發現的。

白血病的誘發因子包括：苯、化工產物、農藥、染髮劑、遺傳性疾病及放射線。一般白血病的化驗檢查包括：血常規(CBC)、肝腎功能 (Liver/Kidney Function)、電解質 (Chemistry, uric acid, LDH)、血涂片 (Peripheral Smear)、流式細胞分離法 (Flow-cytometry)和骨髓 (Bone Marrow)。

白血病的治療方式包括：

1. 急性粒細胞和淋巴母細胞白血病—須用化學治療及骨髓移植。
2. 慢性粒細胞白血病—須用靶細胞治療 (Target Therapy, 如 Gleevec, Sprycel)、干擾素 (Interferon)和化學治療。
3. 慢性淋巴細胞白血病—要小心觀察、或用化學/免疫治療 (Chemo-immunotherapy)。

淋巴瘤分成何杰金氏淋巴瘤及非何杰金氏淋巴瘤 (B 細胞及 T 細胞)兩種。B 細胞非何杰金氏淋巴瘤是最常見的一種淋巴瘤。

淋巴癌的症狀包括：淋巴結腫大、發燒、消瘦、多汗、疲倦、乏力、皮膚騷癢、皮膚疹、腹痛和嘔吐。

淋巴癌的診斷工具是：活檢 (Biopsy)，經確定後，再用 CT、PET、MRI 及骨髓穿刺來確定期別 (一期、二期、三期、四期)。

淋巴癌的治療包括：化學治療、放射治療、免疫治療及骨髓移植。

胡醫生也談到治療後的覆查 (follow-up) 應注意的事項。對白血病病友，覆查項目包括：驗血(血常規)及骨髓檢查。對淋巴瘤病友則是 CT，或 PET 與 CT 一起做。至於預防方面，胡醫生建議定期做健康檢查，平時摸摸身體淋巴結部位有無腫大。營養方面則須有均衡的飲食，千萬不要偏食。

光鹽社癌友關懷網  
 十一月份癌友關懷網講座預告  
**運動、情緒與抗癌的科學新知**  
**講員：陳康元醫師、王琳博士**

運動好處很多：可以強壯肌肉、防止骨質疏鬆、降低心臟病的發生。最近一期的新聞週刊刊載，運動不但可以改善焦慮和憂鬱症，還可以強化腦力，防止罹患老人痴呆症。此外，科學研究顯示，運動可以抗癌、減輕癌症治療後的副作用，並提高癌症病人的生存率。

運動的益處可謂不勝枚舉，但是不是所有的運動都會達到這些效果呢？另外，我們知道免疫系統強壯的人，生病的機率也相對地減少。那麼，運動與免疫力之間的關係究竟為何呢？有關這方面的問題，有那些科學研究上的証據呢？11 月份光鹽社癌友關懷網特別邀請陳康元醫師和王琳博士為我們解謎。歡迎社區人士踴躍參加。

\*\*\*\*\*  
 時間：11 月 3 日，星期六，下午 2:00-4:00  
 地點：華人聖經教會 Chinese Bible Church  
 6025 Sovereign Dr., Houston, TX 77036  
 聯絡：光鹽社辦公室 713-988-4724

**免費入場，茶點招待，歡迎參加**

光鹽福音廣播網 “心靈加油站”

2007 年 10 -11 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>

10/03	信心的試煉
10/10	神仍在作工
10/17	施比受更喜樂
10/24	敞開憐憫的胸懷
10/31	撒種與灌溉
11/07	快樂是一個選擇
11/14	知足常樂
11/21	為今日感恩
11/28	追求卓越

**恭喜福真榮獲金駝獎！**



恭喜光鹽社副理事長及癌友關懷網聯絡人鄧福真姊妹，榮膺亞裔服務中心舉辦的 2007 年金駝獎義工選拔賽的模範義工。相信每一位認識她的人，都會認為這個獎對她真是實至名歸。謝謝她對癌友關懷網的事工，一直無怨無悔地付出。願神繼續保守、帶領她未來的路！



## 十月份乳癌互助小組聚會後記

- 韓雯 -

十月份我們的會長又為大家請來一位知識豐富且有愛心的乳癌腫瘤科醫師 DR. YEE LU THAM; DR. THAM 在澳洲研讀醫學與外科手術七年後，於一九九四年來到美國德州兒童癌症中心，從事基因向量方面的研究。一九九六年開始轉入 BAYLOR 醫學中心，成為癌症腫瘤科醫生，直至二零零四年加入 SUSAN G. KOMAN 乳癌中心，專注於乳癌的治療與存活的研究，以及化療所造成的後遺症。

DR. THAM 與我們談的主題是“乳癌的診斷和治療期間與治療後的注意事項”。她說：三分之一婦女所得的癌症是乳癌，在美國，七個女人就有一個會得到乳癌；我們亞裔女人原本得乳癌的不多，但是近幾年來有跟進的趨勢。

乳癌的診斷與治療方法不斷地改進，存活率也跟著提昇，大約 70-75% 的乳癌病人都能活得很久，主要歸功於病理的研究與發展，早期診斷，有系統的藥物治療，新藥的發明，甚至於病人的支持網。

DR. THAM 談到許多預防乳癌與早期診斷的方法，其中最重要的就是“健康的生活方式”，包括少飲酒抽煙，維持正常體重，經常運動，多吃蔬菜水果，降低卡路里的吸取，以及謹慎使用荷爾蒙來治療停經後的症狀。

她對於早期診斷的建議是：從四十至五十歲以後，每一到兩年作一次乳房 X 光檢查，注意自己身體的異狀。當懷疑有問題時，可找醫生作超聲波，掃描檢查，或針刺檢查，但是她不主張用開刀的方式來作診斷。

過去四、五十年來，乳癌的開刀手術方式與技術有相當大的改進，近年來醫生多不主張將胸部肌肉大幅的切除，有時只作局部切除配合放射線的治療就夠了。

有部份乳癌患者在手術後會繼續接受內分泌系統的治療，其中使用最廣泛的 TAMOXIFEN；這種藥物對雌激素反應陽性的病患特別有效，可降低 30-50% 的復發率。

有些患者需要接受化療，近年來不斷有新藥問世，能夠有效地做標點(TARGET)治療；其中一種叫作 HERCEPTIN，專治 HER-2 蛋白質呈陽性反應的腫瘤，這些化療藥品同內分泌藥物一樣，可降低 20-50% 的復發率。

接受治療期間會有許多副作用，造成身體的不適，甚至於精神的沮喪與乏力，有些症狀可靠藥物控制，有些要經過相當長時間才能恢復。

病人完全復原後，仍需要作追蹤觀察與治療，剛開始可能是三個月至六個月回診一次，以後改為一年一次；在這段追蹤觀察的期間，病人與醫師的溝通和配合相當重要。絕大多數病癒的人最擔心的就是癌症再復發，有時一點疼痛或風吹草動就緊張的不得了，所以大家都有一個通病，喜歡要求自己的醫師做各式各樣的檢查。DR. THAM 在最後也提醒大家不要做太多不必要的檢查，例如胸腔 X 光，骨骼掃描，核

磁共振 CT SCAN，肝的超聲波，乳房掃描，與 PET SCAN。

她希望我們瞭解乳癌的知識與研究越來越進步，病患的存活率逐漸提高，預防與診斷的方法更有效，治療的方法也不斷改進，副作用沒有過去嚴重，新藥的發明更有效地控制病情。我們應活得更有信心！

所有與會的人都能感受到 DR. THAM 的知識廣博，充滿愛心，為我們準備了如此詳盡的資料，不但增加了我們原本已有的知識，也回答了我們心中許多疑慮，我們每個人都滿載而歸。

\*\*\*\*\*

### 乳癌互助小組 11 月份活動預告



#### 淋巴水腫的預防與照顧

根據統計數字，28% 的乳癌患者在手術後，會得淋巴水腫。如果您想知道如何預防，或已患有淋巴水腫而想知道如何治療它，請務必前來聽 M. D. Anderson 資深物理治療師 Jan Scheetz 的演講。

- 講員：Jan Scheetz  
Senior Physical Therapist  
Rehabilitation Services Center  
M. D. Anderson Cancer Center
- 時間：11 月 10 日，週六，下午 2-4 時
- 地點：希望診所 (Hope Clinic)  
(7001 Corporate Dr., Suite 120)
- 聯絡：李淑美 (713-988-4724)  
鄧福真 (281-799-7574)

2007 Komen 休士頓地區  
「根治乳癌」競走活動

- 鄧福真 -

10月6日清晨天尚未亮，14位光鹽社的乳癌姊妹及義工，從四面八方開車到 Houston Downtown 的 Sam Houston Park 參加一年一度的 Susan G. Komen 為根治乳癌的競走活動。兩年前，我以乳癌倖存者的身份參加。今年是雙重身份：乳癌倖存者加上光鹽社義工。我們也受邀在會場上佈置一個攤位，介紹我們光鹽社互助小組的活動。

雖在競走前天公不作美，下起傾盆大雨；但大夥的熱情並沒有減低。根據統計，當天仍有 29,000 人參與。其中包括：1,800 乳癌倖存者，及大約 1,000 多位義工。

看到現場人山人海，我的內心很受感動，也很被鼓舞。感動的是，有這麼多人支持根治乳癌的理念。被鼓舞的是，Susan G. Komen 國家乳癌組織是 25 年前發起人 Nancy Brinker 女士為了紀念她因乳癌病逝的姊妹 Susan G. Komen 而創立。她的姊妹在 33 歲時被診斷得了乳癌。當時，她及她的家人對乳癌的認識有限，也不知道尋找第二個意見的重要性。他們誤信醫生的話，以為只要開刀就可以把癌症根治。沒想到，癌症在 6 個月內復發且擴散，經過三年期間的 8 次開刀、三梯次的化療及放射性治療，最後還是離開人世。Brinker 的姊妹去世後，她發誓不要讓姊妹的經歷重覆在別人的身上，因此發起這個組織。目前，Komen 是全世界最大的非營利的乳癌組織，每年的經費大約在 10 億。

聖經新約的約翰福音書裏，記載著耶穌教導希臘人對生命看法的比喻，祂說：

「一粒麥子不落在地裏死了，仍舊是一粒；若是死了，就結出許多子粒來。」

耶穌在告訴我們，一個生命的犧牲，會換來無數生命的得救。Susan G. Komen 乳癌組織的創立精神，與聖經的教導真是不謀而合。看著大夥在今天活動中，如此賣力地參與，我相信神也會保守「根治乳癌」的目標，在不久的將來就會達成。



\*\*\*\*\*

### 休士頓台灣長春保健會 醫學講座

日期：11月5日（一），下午 2:00-4:00  
講員：王懷璿醫師  
講題：冠心病之問答  
地點：5885 Point West, Houston, Texas

日期：11月12日（一），下午 2:00-4:00  
講員：施惠德醫師  
講題：心臟瓣膜疾病—續講  
地點：同上

\*\*\*\*\*

光鹽社「心靈加油站」廣播節目  
8/22/2007 Wednesday

### 我在開懷協會的事奉

- 台中開懷協會常務理事 賈紫平主講 -

我在 42 歲時得到乳癌，經過了切除手術，及長達半年的 12 次化療，在身、心、靈上可以說遭遇非常痛苦的煎熬。由於從小在基督教的家庭長大，在我生病且不知道該怎麼辦的時候，我來到神的面前，跪在床上禱告，向神說：「神啊！我現在得到了乳癌，我根本不知該怎麼面對；我前面的路要怎麼走，我完全不知道，甚至於我對乳癌是怎麼一回事都不清楚。求祢多給我一點時間，不要很多，只要五年就好了。」那時候我的小女兒只有 14 歲，我想到五年之後我女兒就進大學了，一個進了大學的孩子，可能不需要母親照顧就可以活下來，所以我就向神求五年的生命。神非常地慷慨，不但給了我五年，而且不斷地給我，到今天為止，我已經多存活十六年了。

在我向神禱告的時候，心裡面一直有一種特殊的感覺，我知道我不會是白白生這場病的；但神要給我什麼使命，那時我並不清楚。直到有一天，我把一張上面寫著我的名字和電話的小卡片交給我的主治大夫，跟他說：「如果你要宣判哪個女人得到乳癌，就把我的名字告訴她吧！她可以打電話給我，我也可以打電話給她，我相信我可以幫助她。」醫生非常地高興，而且也很驚訝地站起來說：「那就趕快到我們的醫院找我們的社工，我們正想要成立

一個病友支持團體。」就在那樣的機緣下，我們成立了「開懷協會」，現在已進入第十五年的服事。這麼多年下來，我很清楚地知道神要我做的，是去照顧其他生病的乳癌患者。我媽媽也常常提醒我說：「神絕對不會要妳白白受苦的，妳要去感受那種意義，體會那個使命。」感謝神一路的指引，在過去十四年的時間中，「開懷協會」從一無所有，到現在擁有七百多個會員，和一年台幣八百多萬元的經費（三十萬美金）。這麼多的錢，有來自個人的捐獻，也有來自我們申請的計劃。最可貴的是，因著我們這個組織，許多生病的乳癌患者重拾生命的希望和渴望。

在服事的過程中，我也曾經沮喪地想說：「是不是該休息休息了？」但是神總是在我最頹喪的時候給我力量。祂會告訴我：「這個路，就是要這樣走下去。這麼多女人生病，這麼多人需要妳的幫助，妳怎麼能夠停下來？」我常常感受到那樣的鞭策，所以休息之後，又打足了精神，再上戰場，繼續奮戰下去，因為我看到別人的需要在那裡。

此外，發生在癌友身上的生命故事，也一再地激發我的熱心、愛心與服事的心。印象最深刻的是一位叫「美惠」的姊妹，她非常年輕，目前還不到 50 歲。當她罹癌的時候，也和我們一樣經歷化療和開刀，心情非常地沮喪。之後，有開懷的義工一路陪伴她走過。當她覺得自己已經康復後，就開始參與我們一些志工的工作。但是在沒有多少年時間裡，她的癌症又復發了，而且復發地非常嚴重，連腦部也長出腫瘤來，使她經歷一段非常辛苦的治療過程。我們心裡曾想過，可能會失去這個志工，心裡為她難過和擔心。但

當她治療完畢以後，又精神抖擻地來到我們的面前說：「紫平姊，我又可以探訪了！」我們真的被她感動得眼淚直流，卻也擔心她的癌症再次復發，奪走她的生命。在這樣一位姊妹的面前，我們說不出「我們很累，很辛苦」的話語，因為她曾對我們說過，她會一直做到她倒下去、不能做的那一天為止。

我的先生也是撐著我無怨無悔走在這條服事之路的支柱。當我生病的時候，他全心地陪伴我，每次化療，他都是親自開車帶我去。當我們在成立開懷時，他就幫我們搬桌椅、倒垃圾。每次辦活動時，幫我們張貼廣告，所有大小事，他都非常投入、參與。因為男人的組織能力比較強，所以我們開懷籌組的過程，以及後來從俱樂部轉成協會，又從協會轉成法人的時候，我先生都在這些過程中投入非常大的心力，幫我們開會討論，做一些代理的工作。因為他的英文很好，所以當我們和國際交流，有許多需要英文的地方，他都責無旁貸地幫我們處理，現在他是我們開懷協會的顧問。他每次都說：「我是紫平的專屬志工，她要我做什麼，我就去做」。

過去兩年，我們有感於不論在休士頓、台灣、北加州、紐約、馬來西亞、新加坡，全球各地都有很多女人得乳癌，但有些地方並沒有完備的中文資訊，我們興起了將這些姊妹們聯繫起來的想法，希望藉由電話、e-mail 的聯繫，與全球罹患乳癌的婦女們交換資訊和培訓志工、照顧病人的技巧。我們也在去年年底，順利且成功地舉辦了第一屆全球華人乳癌病友團體大聯盟的聚會。當時，從國外大概來了 17 個組織，台灣本島有 15 個組織，一共有 32 個組織，全部人數是 116 人。今年

我們第二屆的聚會時間是在 11 月 26 至 30 日，地點在台灣台中。此次大會的主題是「薪火永相傳，大愛天地間」，希望藉由這次的聚會把每個人心中的愛，無窮無盡地發散出來，關懷全球所有得到乳癌的婦女們。

我知道光鹽社癌友關懷網也在 7 月 14 日正式成立一個“乳癌互助小組”。此小組的創辦人鄧福真，有一顆誠摯的愛心，想把所有住在休士頓地區的華裔乳癌病友或倖存者聯合起來。我衷心祝福這項事工，也會常常記念福真並替她打氣、加油。願神在休士頓華人乳癌互助團體的事工，也能發光、發熱。

\*\*\*\*\*  
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.

## 僑社活動

凌波、胡錦、金漢、宗華等知名演員將於 12 月 22 日，星期六，晚上七時，於 Stafford Center 演出黃梅調「梁山伯與祝英台」。光鹽社有 16 張 \$60.00 的票待售。您如果有意購買，請與辦公室聯絡，電話：

