



<病人的基本權益, 法律與財務規劃, 醫療照護事前指示>

講員：趙偉宏律師

時間：11月9日, 星期日, 下午2至4時

地點：首都銀行社區中心 (二樓)

9600 Bellaire Blvd, Houston TX 77036

主辦單位：光鹽社癌友關懷網, 蕭邦藝文圖書館

光鹽社特殊關懷中心份活動預告

11月份聚會(15日),我們請到林婉真物理治療師給我們講解有關[運動和跳舞療法-Movement & Dancing Therapy]對特殊需要兒童和成人的應用,聚餐後林婉真物理治療師會針對我們學生情況進行具體示范講解.請大家預留時間,踴躍參加.

3:00 - 5:00 pm 主題演講或節目 (父母組和小孩組分開)

5:30 - 6:30 pm 晚餐

6:30 - 8:00 pm 舞蹈與分享交流 (父母和小孩一起)

時間：11月15日, 星期六, 下午3-8時

地點：台福教會

(12013 Murphy Road, Houston, TX 77031)

聯絡電話：曹松 281-265-5435, 713-822-0661

乳癌互助小組 11月份活動預告

主題：認識荷爾蒙治療藥物

主講人：黃頌平臨床藥劑師

St. Luke's Episcopal Hospital

時間：11月8日, 星期六下午2至4時

地點：希望診所(Hope Clinic),

7001 Corporate Dr. Suite 120, Houston, TX 77036

聯絡電話：(713)988-4724, (281)799-7574

目錄:

活動預告	1. 7
癌友關懷專輯	2
心靈加油站	6
光鹽家訊	7

顧問	陳康元 王禮聖 沈彥偉 袁昶黎 黃嘉生 劉如峰 江桂芝
理事長	鄧福真
副理事長	錢正民
總幹事	孫紅濱
財務	葛 芊
理事	孫威令 劉海珊 朱法山 劉佳嘉 葛 芊 郭穎 韓雯 曹松 劉會緣
製作中心主任	胡兆祖
行政助理	林麗媛 王瑞淦
癌友關懷	唐萬千 鄧福真 廖喜梅 劉佳嘉 韓雯 錢正民 黃惠蘭 盧麗民 黃玉玲 蘇韻珊
福音廣播	陳莉莉 江桂芝 孫威令 李淑美 唐萬千 朱宗 禮黃雅梅 冷國總
特殊關懷	曹松 曹王懿 謝美華 彭灼西 劉山川
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

十月是認識乳癌月 鄧福真

十月是認識乳癌月(Breast Cancer Awareness Month)，光鹽社響應Susan, G Komen為“根治乳癌”目標的努力。10月4日近20位成員起個大早參加Komen在市中心，Sam Houston Park 舉行的“根治乳癌”競走活動。當天拜天氣所賜，現場可說是人山人海，據估計大約有3萬人參加。我們在展示攤位上準備了700個幸運籤餅，也很快被一掃而空。

乳癌是華裔婦女最普遍的癌症，雖然華裔患乳癌的機率遠較白人來得低，但一些實證研究證實，亞裔罹患的機率已大幅提高，尤其是移民美國超過十年以上，比新移民的亞裔婦女罹患乳癌的機率超過百分之80，在美國出生的亞裔婦女罹患乳癌的機率與白人相等(APIAHF, Breast Cancer “WIKI” Alert October/ 2008)

對抗乳癌的最佳武器就是早期發現。根據統計，乳癌如果診斷時是初期（一期），5年的存活率是98%；相對的，發現時如果已是晚期，5年存活率降至27%。(American Cancer Society: Breast Cancer Facts and Figures 2007-2008)

下列三件事可以幫助你早期發現乳癌：

- 每月同時間做乳房自我檢查，注意乳房是否有任何變化；如果有任何變化，請與醫生聯絡。
- 20歲到30多歲的婦女，需每三年由醫護人員做臨床乳房檢查，40歲以上的婦女則要每年做。
- 40歲以上的婦女，每隔一年到二年要做一次乳房攝影。

如果你沒有保險，或經濟上有困難，請與光鹽社辦公室(713-988-4724)或希望診所(713-773-2901)聯絡，我們會協助你安排免費或收費低廉的乳房攝影。

本期月訊中，很難得光鹽社乳癌互助小組的三位姊妹，和一位來自台灣的姊妹，把她們從乳癌診斷到治療期間，和治療後的心路歷程與大家分享，從她們血和淚的分享中，讓我們再次確認定期篩檢的重要性和乳癌也沒有想像中的那麼可怕。



10月份光鹽社癌症講座後記 鄧福真

10月份光鹽社癌症講座，特別邀請王禮聖醫生為大家講解大腸癌預防與診斷。大腸癌發生在消化系統末端約五英尺部位的癌症，此部位包括大腸或結腸及肛門。大腸癌的病變較為緩慢，剛開始，可能是腸道內長出一些腫瘤或良性息肉。經年累月，這些逐漸增大的息肉可能變成惡性腫瘤。早期的癌症並沒有疼痛症狀，因此，早作檢查切除良性息肉，可避免患上大腸癌。

50歲以上的人患癌症的機率較高，因此，你可以與你的醫生商討下列那一種檢查適合你：

- 大便潛血檢查—每年檢查一次 (FOBT)
- 結腸鏡檢查—每年檢查一次 (Flexible Sigmoidoscopy)
- 大腸鏡—每年檢查一次 (Colonoscopy)
- 鋇劑灌腸攝影檢查((Double- Contrast Barium Enema)—每五年檢查一次
- 每年大便檢查，並每五年做結腸鏡檢查

任何人都可能患上大腸癌，但以下因素使人們患病的機率更大：

- | | |
|------------------------|---------|
| 50歲以上 | 有大腸癌家族史 |
| 家族或個人病史中曾患有腸道炎症等疾病 | |
| 飲食—高脂肪食物及肉類攝取過量及纖維攝取不足 | |
| 飲酒過度 | 吸煙 |
| 身體超重或肥胖 | 不愛運動 |

大腸癌的相關症狀如下：

- 長期腹瀉或便秘
- 大便時有尚未排清的感覺
- 便血
- 糞便變窄細
- 經常腹部脹氣或腸絞痛
- 不明原因的體重下降
- 常感疲倦

注意：大多數情況下，這些症狀並不是癌症，因此有上述症狀的人應儘快去看醫生，做檢查，儘早診斷，儘早治療。

參考資料：1.王禮聖醫生演講內容; 2.華人社區健康資源中心—警惕大腸癌

我的乳癌日記

沈彥華

2007年5月27日，日子再好也不過了。

學校剛結束，學生的成績也批改完成交出去了，盼望已久的暑假正要開始。先生Frank也才剛從芬蘭出差回來，今天是他60歲大壽，我已邀請親朋好友準備在餐廳好好的慶祝一番，先生之前的生日都是自家人一起渡過；今年不一樣，是因為先生小時候，一位香港的算命師說，他不會渡過60歲生日，也因此先生常以此為理由，食不禁口，且不運動，因為他深信他活不過60歲。

幾天前我在機場接他時，他看起來一身疲憊，步履闌珊的拖著行李，且呼吸倉促。當時想他的疲累可能是因為17小時的飛行所造成，同時他也透露煉油廠裡有許多人得肺炎，可能被傳染了；可是我覺得不太對勁，因為先生並沒有咳嗽；於是隔天我帶他去心臟科醫生，作EKG和其他檢測，國殤日假後，醫生通知我們，先生需要做三支冠狀動脈搭橋手術(Triple Bypass)。

5月29日，另一個未知。

為慶祝父親生日特別從外州回來的女兒，陪我到醫院做乳房活體組織檢查(Biopsy)。幾個星期前，在例行的乳房攝影發現左側的乳房有一小部位需要做超音波攝影，以便進一步的評估；攝影時發現有大量的血液流入有問題的腫塊；當時直覺反應是大大不妙了，因為我是學生物的。醫生順便檢查另一邊乳房，發現一個可疑的腫瘤，結論是要做活體組織檢查。為了不影響先生的生日聚餐，我把手術排在生日聚餐後，同時除了一位要好的同事以外，沒有告訴其他人。

6月6日—人生難忘的一日

今天是先生動開心手術的日子，進入開刀房之前，醫生說，手術到中午就會結束；可是等到2點半才看見醫生出來，原來是做完三支冠狀動脈搭橋手術以後，心跳不正常，於是緊急再搭一支，最後先生做的是四支冠狀動脈搭橋手術 (quintuple coronary by-pass)。晚上先生被移至加護病房。當我在加護病房時，我的手機響了，是家庭醫生打來的，告訴我活檢的結果，確認雙邊的乳房都有癌症，需要儘快聯絡手術醫生，但是我要家庭醫生把我轉診至M D Anderson癌症中心。

說也奇怪，確認癌症消息時，我並不覺震驚和憤怒。過去幾個禮拜我忙著籌劃先生的生日聚餐和學校結束前的整理工作，所以沒時間為不正常的乳房攝影檢查報告煩惱；甚至在這之前，我已告訴好朋友，我患有乳癌，這是不尋常的反應。更不尋常的是，我不但同時雙邊乳房患有癌症，而且兩邊得都是原位癌 (Primary Cancer)，不是一邊乳房轉移到另一邊乳房的末期乳癌，我知道患有末期乳癌的可怕。



我母親一年前才因乳癌去世，她的癌症是17年後復發，復發後不到一年半就去世了。我住在洛杉磯的姪女也是因為乳癌去世，她發現時已是第四期了，我飛去探望她幾次，

親眼目睹她逐漸衰弱。我另一位侄子也是乳癌倖存者。我向神禱告說：「我不在乎未來發生什麼事，但是如果神願意，求神不要讓我的診斷是末期乳癌。」我不怕死亡，而是不想面臨最後要不要繼續治療的決定。我看見姪女在發現末期乳癌，經歷切除雙邊乳房，和所有可能的痛苦治療，這些治療並沒有改善，反而剝奪了她最後生活的品質。

當我放下電話後，心中充滿平安且聽到神對我說：「我會照顧妳！」我想這一定是來自神的平安，要不然我怎麼這麼平靜，我安靜的回到先生的病床邊，如果沒問起，我不打算告訴他。

先生第二天醒來問我結果，我實情以告；他非常堅強，決定要儘快恢復，以便照顧我。他加倍努力做復健運動，醫院的醫護人員說他是模範病人；因恢復神速，五天他就出院了，此時我也轉診至M D Anderson癌症中心，開始我癌症治療。

就在此時，住在洛杉磯的侄子電告姪女，Veronica病危，很想見我，她是我哥哥最愛的女兒，因父母離異後，從小是與我一起長大的，因此我算是她最親的親人了。此時的我，先生剛從死亡關口回來；一星期後，我自己將面臨一連串的檢查，我此時怎能飛到LA看姪女呢？所幸，住在加拿大的哥哥立刻飛到休士頓來照顧我先生，我才放心的離開。

我的姪女天生美麗、聰慧，一副運動家的體格，畢業於有名的史丹福大學，是位傑出的攝影師；平日喜好打高爾夫球，騎自行車，爬山，做園藝，從來不生病的，雖然有醫療保險卻從不看醫生，也從未想過要做婦女健康檢查(Well Women Exam)和乳房攝影(Mammogram)。17個月前她在梳頭髮時，發現頸索骨上有一個腫塊，立刻去看醫生，檢查後確認是四期乳癌，除了腦部以外，癌細胞已擴散全身。她馬上接受切除雙乳手術，並進行化療和放療，治療過程中有一度胃口和體力稍微恢復，她能打一場高爾夫球和與好友到埃及遊玩。但是好日子很快就消失，她一直等待如果體力好一點的話，要打電話親自告訴她的母親所發生的一切。但這個願望一直未實現，最後姪女要我告訴她母親。對我來說，這真是一個很痛苦的經驗—告訴一位母親她的女兒即將離世；於是我再次祈求神給我智慧和平安說出適當和安慰的話語。姪女的母親在得知一切都已結束，沒有其他治療方案可挽回姪女的生命時，非常震驚和無法接受。

姪女是佛教徒，所以有時我會唸一些西藏經文，如平安的離去和喜樂的轉世給她聽。我回休士頓幾天探望我的先生，看到哥哥把先生照顧得很好，我再次飛到姪女的身邊；此時，姪女身體非常

虛弱，全身水腫極其疼痛，必須靠嗎啡止痛。

6月30日—最後的告別

今日，姪女要求洗澡淨身，看護正好休假；姪女不知那來的力量，自己站了起來，我和她的好朋友扶持她，慢慢的走到浴室。全身徹底洗淨後，姪女已耗盡她所有的體力，再也沒有體力起來了。此時因水腫，姪女的體重，超過我和她朋友的總和，於是我向神禱告與祈求協助，好不容易把姪女抱出來放在椅子上，慢慢的把姪女推回房間，抱到床上且更衣，姪女當晚安靜的離開人世。此時的我，一點也不知道，一個月之內，我會失去另一位姪女。

6月31日—面臨我自己的挑戰

回到休士頓後，我開始乳癌治療，爲了不願聯想到失去雙邊乳房的姪女和侄子，我決心不但要戰勝癌症，而且要儘可能的恢復到正常生活。因此我要求手術切除雙邊乳房後，立即著手進行乳房重建，我的願望是出開刀房時，我不但有雙乳房，而且感覺上必須要像真的一樣，爲此重建手術，醫生會把我肚子的脂肪、皮膚和肌肉移至胸部重建乳房。

7月23日—神看顧我！

早上不到五點半便抵達醫院，準備一連串的手術，女兒和外孫女飛回到休士頓陪伴我。整個手術花了14小時，等我醒來時，已是晚上11點了，手術後全身黑青浮腫，慘不忍睹，但神將我看顧得很好，除了輕微的過敏問題，復原期間一點併發症也沒有。

7月25日—另一個傷心的日子

在舊金山患淋巴癌和血癌的姪女打電話給我，近來我們幾乎每天都通話。她和剛去世的姪女也很親近，她知道她的日子不多了，因此打電話來向我告別，她用帶有咳嗽的聲音祝我好運。此時，她並沒告訴她的小孩、母親和兄弟姐妹，因他們正在佛羅里達度假。本來全家計劃，等他們回來後，大夥一起搭郵輪度假。我們在電話中一同流淚，一同分享愛，她的父親一年半前才因癌症去世，通話後，我打電話給她妹妹，姪女五天後去世，我無法參加她的喪禮。

7月28日—再次回家了

今天出院回家，開始長達數月疼痛且緩慢的復健療程；學校的秋季班即將開學，爲了治療，這是我30年來除了暫居國外期間，第一次缺席。

8月29日—宣判日

先生陪我見腫瘤大夫，大夫說我的報告很不尋常，她還把報告帶到系務會議上討論，奇異的是我雙乳的癌細胞有不同的腫瘤標記，左邊的是estrogen receptor (ER) 和progesteron re-

ceptor (PR)陽性，但是Her-2 neu是陰性(大約65%的乳癌是屬於此類型)，Grade 是2級。右邊的乳房正好相反，ER和PR都是陰性，Her-2 neu是陽性(大約25%的乳癌是屬於此類型)且Grade 是3級，這是比較惡性的一種，雖然我的腫瘤較小，且淋巴沒有感染，但因是雙邊都有癌症，因此我需要做6次的化療，和一年的Herceptin，之後還要服用Arimidex，防止復發。

9月12日—黎明前的黑暗

今天開始做第一次的化療療程，注射後前幾天昏昏欲睡，身體不舒服，我幾乎都潛伏在家。幾天後情況改善，感覺上舒服些，我開始開車，甚至到醫院探訪朋友，頭髮開始稀疏，到M D Anderson的美容院全部剃光。

10月3日—離神很近的日子

今天是第二次化療，不知爲什麼，注射Taxotere時，身體發生嚴重的過敏反應，呼吸非常困難，整個人要昏厥過去，護士緊急和醫生聯絡，注射一些藥物後，情況才穩定下來，之後幾次的化療，護士都用最慢的速度注射化療藥物，其中有一次整個療程做完後，已是清晨2點了。

我原打算化療結束休息三週後就回學校教書，這個想法表示我對化療對身體產生的長期副作用所知有限。化療結束，我的血液指數一直很低，到學校只待幾小時，就被感染，手和腳經常有刺痛或燒痛的感覺，我的神經經常麻麻的(Neuropathy)，再加上一些因服用Arimidex和Ibardonate帶來的一些副作用，雖然我盡力，但常有力不從心的感覺，感謝神！慢慢的我的頭髮開始長回來了。先生開心手術6個禮拜後，也恢復全職的工作，雖然他自己也面對死亡的挑戰，這段期間他還是給我全部的注意力和關愛，我們即將渡過36週年結婚紀念日，經過這一連串的風暴後，我們更加感謝我們的生命。

結語：

過去一年，我學了很多，第一，我學到了每年做婦科檢查，包括乳房攝影和乳房自我檢查的重要性，這個也解釋爲什麼我能自乳癌中倖存下來；而我的姪女，卻因它而死。第二，癌症是可以克服的，並不像以前那樣的可怕。第三，生命是要認真過的，因爲每一天都是新的一日；我們認真的把每一日都過得最好，且過個有標竿的人生。第四，家人和朋友會讓生命變得更好，更有意義，不要害怕向朋友求助，或不要吝嗇幫助他人。第五，神是萬能的，凡事感恩；神的應許是信實的，且萬事萬物都在祂的手中。我知道這些，是因爲過去一年中，我好幾次幾乎與祂見面，祂藉著所發生的一切，讓我成爲一個更完整的人。生命是美好的！



真實的人生

陳美秀

「真實的人生是沒有劇本，沒有彩排，不可能重來；所以要緊的是活在眼前，讓每一個生命，都活在最好的狀況，以承擔此刻的責任，那麼，結局即使不能完美，過程也沒有遺憾了。」

在台灣每11名女性中，就有一名是乳癌病人，在我29歲那年，我成了這第N名女性。

回憶八年前，未罹患乳癌的前一刻，我覺得自己十分健康，而且是什麼事都打不垮的女強人；如今我卻成了一個可怕的統計數字。一切都來得太快，我覺得自己彷彿是在一條輸送帶上，不能稍微一停，讓我有時間宣洩自己的憤怒、自憐、畏懼等情緒或考慮還有什麼選擇。

手術後在醫院住了一個禮拜，辦妥出院手續前，醫師問我：「你看過你的傷口嗎？」；「你想我會看嗎？」我如是的回答；醫師熱心的幫忙道：「來！你現在看看吧！」「傷口癒合得挺好的，不是嗎？」，我的視線緩緩的移到胸口；我真不知自己是否有一天能夠從當時的震駭中恢復過來。我對自己說：「乳房不是那麼重要」，我私下開解自己「在這地球上已有成千上萬女性切除了一邊乳房，比如說美國前總統福特夫人、還有……」，「我怎麼想不起來還有誰？」，「我會沒事的，只不過時機非常不好而已，因為我還年輕，而且未婚。」我這麼想著。

回家後的第一個早上，醒來時心情壞透了，「我在騙誰？」「我到海灘戲水的日子已經過去了！」淚水如洪之破堤，我難過得整個人精疲力盡了。我那段充滿憤恨、沮喪和惶恐的日子裏，非常感謝我當時的男朋友，也就是現在我的先生，因為沒有他的扶持及憐愛，可能就沒有今天如此健康的我。他常常告訴我一些勉勵的話，句句是那樣的溫馨感人。記得當時我曾經告訴他說：「我不再是個引人注意、讓人羨慕的漂亮女孩，因為我不再是個『完整』的女人。」他說：「完整？妳認為女人是什麼？是終生保證完好的器具嗎？一個零件壞掉就整個不再有用了嗎？你所失去的部分對地球沒有絲毫的貢獻，沒有了一個乳房，妳仍然充滿智慧，不是嗎？」

我很幸運乳癌並沒有把我生命奪去，每次我忘了為此感恩時，耳際就會浮起靜子的聲音—她是一位八歲患有血癌的女孩，情節是我問她想要什麼禮物？她想了很久，最後說：「我不知道，我有一隻史努比和芭比娃娃，我什麼都有了！」靜子說得對！

「媽咪ㄟㄟ」、「哇…哇…」，一前一後的聲音瀕瀕傳來，我看我需要停筆了，因為我那一歲半可愛的兒子「豬仔」已經吵著肚子餓要喝奶，同時甫兩個月大的小公主「阿葳」也吵著要我哄她睡覺了。衷心的盼望，如果您正在做化學治療或手術後，仍然惶恐無法敞開心情的病友，請勇敢的走出來，讓我們陪您一起攜手渡過這段較為難熬的日子。

(轉載自台灣和信治癌中心一病友故事集, 9/2008)



走過那些沉重的日子

黃陳玉玲口述, 孫長紅執筆

對玉玲而言，2007年，是個絕對不會被忘記的一年。雖然依舊是那藍的天，綠的草，照耀著休斯頓的還是同一個火辣辣的太陽，然而不幸卻悄悄地在平平常常的節奏中來了，沒有預兆、突如其來地發生了。

這一年的五月，在玉玲的生命裡刻下了深刻的印記，那是一個難以抹去的印記。當她和八十歲的母親一起，做每年一次的婦科常規檢查(mammogram)時，醫生在她的乳房裡發現一個可疑的鈣化點，而在母親乳房中發現可疑腫塊。隨後是緊張地實體實位元穿刺檢查，經過切片，證明母女都罹患了乳腺癌。

得知病情的那一刻，這對母女經歷的震撼是可想而知的。母親說女兒重要，先顧及女兒；玉玲則非常擔心年邁的母親，能否挺過這一關。癌症本身就非常可怕，一個家庭裡竟然有兩個人同時患病，這真是天塌地陷般的打擊，雖然玉玲是信主多年的基督徒，遇到困難通常都是保持鎮靜，但是這一次太嚴重了，這個難來得讓人實在招架不住。靠著對主的殷切禱告，在教會裡眾多弟兄姐妹的幫助下，在社團義工和癌友的關懷支持下，她開始振作起來，調整心態，積極面對，熬過了最初知道病情的難受階段。

玉玲的鈣化點，最後被確診為是侵潤性導管癌(Infiltrating Ductal Carcinoma)。幸虧現在的醫學已經有了很大的進步，她在手術前，使用了前哨淋巴結切片檢查(Sentinel Node Biopsy)，確定它是尚未向外發展的第一期乳癌。病變部位切除後，為了預防起見，接受了32次放射線治療，同時因為雌激素、黃體激素呈陽性反應，要連續服用Tomaxifen 5年，來阻斷雌激素對癌細胞的刺激。

母親的癌症屬於不會向外擴張的原位導管癌(DCIS)，只要做乳房切除就可以了，不用繼續醫治，感謝主，這真是神的憐憫，讓已經高齡的老人免受治療的痛苦。

玉玲從臺灣來美國，已經有30多年了。在這段歲月裡，孩子們已經象長大的小鳥一樣離巢，有自己的家庭和孩子了。這樣，照顧自己高齡的父母，就全部落在陳黃玉玲的肩上。生病那年，玉玲62歲，是祖母了，但是家庭的重擔並未減輕，母親日漸衰老，體弱多病，日常的看護都要她親力親為，她只能堅強，也必須堅強。她手術後，一邊做治療，一邊照顧剛剛做完乳腺手術的母親。乳腺癌是個陌生的領域，玉玲從網上查找資料，在光鹽社組織的活動中，向專家諮詢，盡可能多的瞭解病情，理解相關的醫學知識，為戰勝疾病做了充分準備。母女同病相憐，相互鼓勵，順利走過了全部的治療過程，得到康復。

在疾病來臨的時候，玉玲最常看的是彼得前書5:7“你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。”她最喜愛的一首聖詩是《天父必看顧》，詩中寫道：“任遭何時，不要驚怕，天父必看顧你，必將你藏在他恩翅下，天父必看顧你，時時看顧處處看顧。”憑著信，憑著對主基督耶穌的信念，憑著對天父的感恩，難過去了，她們母女真的康復了。那段沉重的日子終於過去了，從陰影裡走出來，玉玲現在的生活已經恢復常態，每天鍛煉身體，注意吃營養搭配的食物，比過去細膩多了。她笑著說，生過病，才知道要注意保養。



從癌友到義工

光鹽社早就聽說過，常常在華人日報或者廣播裡聽到，從未有詳細深究的想法，隻是覺得這是一個很活躍的社團，常常有些活動。真正走近光鹽社，是因為生病，因為一場足以改變人生軌跡的大病—罹患乳癌。我是在回大陸探親時候發現生病的，診治也是在大陸完成的。我在大陸期間，光鹽社就和我在美國的家人聯系上了，不單對治療有答疑，而且郵寄義乳到中國給我，讓我受益匪淺。

人在落難的時候，往往別人的舉手之勞，就能幫助困難中的人轉危為安，光鹽社的成員對我而言，真正發揮了光和鹽的作用，不僅在精神上給予安慰，對以后的監控病情也給予最多的參考意見，是一個深入人心的團體，能夠給人以心靈的震撼。感同身受，當我病愈后，就希望能象別人關心我一樣去關心同樣在病痛之中的，還未曾相識的姐妹，所以我也來到光鹽社，也來參加義工的工作，也希望能再在別人難過的時候，做光做鹽，幫人度過難關。



“老公，如果我比你早死，你再娶一個，但是至少等一年之後，不然我太沒面子了。”
“Dear, if I die first, it's alright with me if you remarry. But would you mind waiting at least a year so I don't lose face?”

“老公，如果我比你早死，你再娶一個，但是至少等一年之後，不然我太沒面子了。”

光鹽社廣播節目-心靈加油站

每週三8:30-9:00am. 於AM 1180 播出 或上網
<http://www.scdaily.com/radio/station.htm>

心靈加油站 11月份節目表

11月5日	婚姻輔導 - 蔡正驊. 畢乃儀 1. 失敗婚姻之原因及影響
11月12日	婚姻輔導 - 蔡正驊. 畢乃儀 2. 美滿婚姻之秘訣
11月19日	感恩節話謝恩 - 訪問耿自立弟兄
11月26日	從匹士堡到休士頓: 感恩之路 - 訪問高鵬飛弟兄



收集冬衣

光鹽社發起一年一度冬衣捐助活動。即日起請將家中不用之清潔衣服帶來光鹽社辦公室。光鹽社聯合各教會及整個華人社區收集冬衣，幫助休斯頓東區有需要的非華裔居民。希望全體華人共襄盛舉，反映出華人跨越族裔的愛心。您的愛心將帶給社區有需要的家庭一個溫暖的冬天。謝謝您的愛心捐贈！

12月7日截止收集。

聯系電話：光鹽社辦公室 (713-988-4724)

光鹽社辦公室地址：9800 Town Park Dr., Suite 258 B,
Houston, TX 77036



“太太，如果我比你早死，你會再嫁嗎？”
“不會，我寧願養條狗。”
“And what if I die first? Are you going to remarry?”
“No, I would rather get a dog.”

“太太，如果我比你早死，你會再嫁嗎？
不會，我寧願養條狗。”



光鹽家訊



當您去Kroger購物時可順便幫助光鹽社。

當您下次去Kroger購物時，請把下附的信交給收款員，他(她)會將這封信上光鹽社的條形碼輸入您的KrogerPlus Card。以後您去購物時使用您的KrogerPlus Card，Kroger就會有一定比例的回饋給光鹽社。

謝謝您對光鹽社的支持和幫助。有您的支持才能使我們能繼續為癌症病患和有特殊需要的家庭，提供免費的服務。

Customer Letter

Present the letter with **your organization's barcode** to your cashier upon checkout. After they have scanned your Kroger-Plus Card you will be enrolled for the current year of the Kroger Neighbor to Neighbor Donation Program. Every time you shop at Kroger and use your enrolled KrogerPlus Card, Kroger will contribute a percentage of your eligible purchases to the Kroger Neighbor to Neighbor Donation fund. Once a card is scanned with the barcode, it will be active for the remainder of the program year.

Q & A

Do I have to enroll each program year?

Yes, all organization's and participants must re-enroll for each new enrollment period. The current Neighbor to Neighbor Program is effective May 1, 2008 to April 30, 2009.

How much can my organization earn?

The Kroger Neighbor to Neighbor Donation Program will donate \$1 million annually. Each organization will earn a percentage of the \$1 million equal to the percentage of total earned contributions attributable to that organization.

How are the funds distributed?

Contributions will be paid via check and mailed to the organization's address and primary contact identified on the organization application form. For schools, it will be mailed to the principal and the funds distributed at their discretion. Please feel free to contact a Kroger Neighbor to Neighbor Donation Program Representative with any additional questions at 866-995-7643 or email to neighbortoneighbor@kroger.com. Additional information is also available at www.krogerneighbortoneighbor.com.

LIGHT AND SALT ASSOCIATION



Kroger cashier: Please scan customer's KrogerPlus Card at the beginning of the order, and then scan the above barcode. The customer's KrogerPlus Card is now enrolled in the Kroger Neighbor to Neighbor Donation Program.



遠東廣播公司執行主任李子群牧師於9月10日拜訪光鹽社。



前任理事蘇森源牧師於二零零八年九月二十日，禮拜六下午四點，於洛杉磯台灣基督長老教會舉行就任感恩禮拜。求神大大的使用他並繼續保守和祝福。

光鹽社年終感恩聚餐

自1997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，已經渡過十一年了。十一年來，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。

光鹽社謹定於12月6日(週六)假恆豐銀行12樓舉辦「年終感恩餐會」。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，中午11時至下午2時

地點：恆豐銀行12樓 (American First National Bank)
9999 Bellaire Blvd, Houston, TX 77036

節目內容：午餐、2008年回顧與展望、見證分享及表揚
欲參加者，請向辦公室報名

感謝神，因祂有說不盡的恩賜

-哥林多後書9章15節-



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 Texas Cancer Council 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。

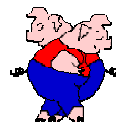
你們是世上的光；城造在山上，是不能隱藏的。人點燈，不放在斗底下，是以放在燈臺上，就照亮一家的人。

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
- 癌症治療費用補助



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3時, 週一至週五