



光鹽社 11 月和 12 月份活動預告

光鹽社癌友關懷網 11 月份活動

光鹽社特殊關懷中心11月份聚會

再-次

監護權,遺囑,信托與財產規劃講座

林志豪律師

時間: 11月7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)

聯絡電話: 713-988-4724, 281-799-7574

演講·聚餐和舞蹈
歡迎大家參加。

時間: 11月21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: 713-988-4724, 281-265-5435

光鹽社年終感恩聚餐

光鹽社乳癌互助小組 11 月份活動

癌症心理康復

呂倩博士

Department of Psychology, University of Houston

時間: 11月14日, 星期六, 下午2到4時

地點: 希望診所 (7001 Corporate Dr., Suite 120, Houston, TX 77036)

聯絡電話: (713)988-4724, (281)799-7574

光鹽社謹定於 12 月 5 日(星期六), 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 5 日, 星期六, 中午 11 時至下午 2 時

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

節目內容: 午餐免費、2009 年回顧與展望、見證分享、表演、及感謝

為方便統計人數, 請向光鹽社辦公室報名

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
認識焦慮、沮喪和憂鬱症 系列

粵語飛揚 (每週二, 三, 四, 五)

11/2	菲菲的心靈路程~從信仰中得釋放
11/9	從約伯的憂鬱症醫治分析明白神的作為
11/16 1	如何幫助癌症患者的憂鬱症~福真的癌友會
11/23	產前產後的憂鬱症~蔡醫師的"福音"診所
11/30	藍色毒病的預防針與治療特效藥

週二	金玉良言 - 耶穌與你
週三	金玉良言 - 世界之最 - 健康飲食
週四	金玉良言 - 節目專訪
週五	金玉良言 - 週末何處去

粵語飛揚網站:
<http://fly1320.webnode.com>

目錄:

活動預告	1
年輕婦女骨骼保健	2
中醫對骨質疏鬆的預防與治療	3
抗癌新知報導	4
我心平安	5
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 朱法山 葛芊
韓雯 曹松 劉會緣
李輔仁 彭灼西 方方
戴秋月

製作中心主任 胡兆祖

行政助理 林麗媛 王瑞淦 孫琪
向曉芝 劉剛英

癌友關懷 陳莉莉 (聯絡人)
鄧福真 廖喜梅 韓雯
錢正民 黃玉玲
黃惠蘭 盧麗民
蘇韻珊 唐萬千

福音廣播 陳莉莉 李育羣 江桂芝
孫威令 唐萬千 冷國總

特殊關懷 曹松 曹王懿 謝美華
彭灼西 劉山川

粵語飛揚 方方 Angel簡 Daniel Yam

財務委員會 孫威令 葛芊

審計委員會 江桂芝 朱法山

移民諮詢 沈彥偉

骨骼基本常識

女人一生，從出生到青春是骨骼的形成與發展期 (formation)。25 歲左右是骨骼發展的最高峰期。之後到停經是穩定期 (stable)。更年期後，骨質開始流失。因此骨骼的保健最好是在年輕時，中老年以後只能維持或用藥物來避免過度的流失。

骨質疏鬆是一種無聲的疾病，它並沒有任何警告症狀。此疾病的症狀包括：低骨質密度 (low bone mass)，骨質細微結構的退化 (microarchitectural deterioration)，骨骼變得很脆弱，容易骨折。骨折最常出現在脊椎 (vertebra)，髖關節 (hip)，和手腕處 (radius)。脊椎骨折可以造成駝背姿勢，身高減低及慢性背痛。骨質疏鬆症最嚴重的結果是髖關節骨折，此處的骨折可造成終身殘障，甚至死亡。

在美國婦女中，每年約有 150 萬的骨質疏鬆導致骨折的案例。這個數據遠超過婦女罹患心臟病 (513,000)，中風 (228,000) 和乳癌 (182,500)。

造成骨質疏鬆症的風險因素包括：

可以改變的

- 長期鈣攝取量不足
- 維他命 D 攝取量不足
- 身體活動不足
- 缺乏日曬
- 荷爾蒙流失 (hypoestrogenism)
- 吸煙
- 酗酒
- 使用某些藥物

不能改變的

- 體重過輕
- 更年期間和後沒有服用荷爾蒙補充劑
- 初次月經來得比較晚
- 經歷過非意外骨折
- 近親中有成年骨折史
- 身高減少
- 有腎結石的病史
- Hypoparathyroidism
- Hyperthyroidism, Cushing's
- 關節炎 (Rheumatoid arthritis)

如欲瞭解個人得骨質疏鬆症和骨折的風險，可以到下列網站 (www.shef.ac.uk/frax/index.htm)，輸入個人資料後，電腦螢幕會顯示你目前的風險程度。

癌症與骨質流失

因醫療進步，乳癌的治癒和生存率已顯著的改善，但隨著生存率的提高，一些因治療所造成副作用，如骨質流失也隨著增加。可能造成乳癌病人骨質流失的因素包括：治療後服用 Aromatase inhibitors，雙邊卵巢切除 (bilateral oophorectomy)，服用 steroids，和接受化學治療，這些藥物和治療會造成荷爾蒙降低 (Hypogonadism)，進而導致骨質流失。

一般來說，化學治療會導致更年期提早 5 至 10 年。化療對婦女更年期的影響如下：

化療藥物	導致更年期
CMF	63% ~ 85% 的病人
FAC	超過 50% 的病人

年齡

30 ~ 39 歲	33% 的病人會停經
40 ~ 49 歲	96% 的病人會停經
50 歲	100% 的病人會停經



百分之四十的年輕婦女 (少於 40 歲)，治療後六個月經期會恢復。因化療導致的停經會造成骨質的快速流失。根據一項研究報告，因化療造成停經的婦女，骨質流失的速度平均高於一般正常更年期婦女的四倍 (Shapiro et al., J. Clin. Oncol 2001 19:3306 ~ 3311)，另一項研究也證實乳癌生存者因骨質疏鬆導致骨折比一般人多出 28% 的發生機率 (Chen Z et al., J. Bone Miner Res. 2003;18 (Suppl 2) S22 Abstract 1077)。

很多乳癌患者因癌細胞是屬於 Estrogen 或者是 Progesteron receptor 陽性反應，在一般治療後，醫生建議服用一些藥物，以防止癌症的復發。這些藥物包括 Tamoxifen 和 Aromatase inhibitors 如 Anastrozole, Letrozole 和 Exemestane。一項研究發現 Tamoxifen 對骨質密度的影響與婦女是否停經有關，對停經前的婦女，服用 Tamoxifen 會造成骨質流失。但是對停經後的婦女，反而會增加骨質密度 (Powles et al., Jco 14: 78 ~ 84, 1996)。另一項針對停經後婦女的研究發現，服用 Tamoxifen 和 Aromatase inhibitors 會提高骨折的機率。

	3125 樣本) Anastrozole	(3166 樣本) Tamoxifen	(3125 樣本) Both (兩者)
髖關節 (hip)	.4%	.4%	.3%
脊 椎 (Spine)	.7%	.3%	.5%
手 腕 (Wrist/ Colles)	1.2%	.8%	.9%
所有骨折	5.9%	3.7%	4.6%

(The AACT Trailists' Group, Lanoet, 2002:359 ~ 2131)

如何預防和治療骨質流失

預防骨質流失，我們可以做什麼呢？胡醫生建議：

第一、確定自己是不是屬於骨質流失的高危險群。根據美國臨床腫瘤學會 (ASCO) 的指導原則，高危險群包括：1. 所有 65 歲以上的女性。2. 任何年齡服用過 Aromatase inhibitors 且已停經的婦女。3. 所有介於 60 到 64 歲，有家族史，體重少於 70 公斤，曾經有非意外產生的骨折經歷的女性。4. 非自然的停經或年輕時就停經了的女性 (Premature menopause)。(接四頁)

中醫對骨質疏鬆的預防與治療

中醫師劉青川女士主講， 劉鋼英記錄整理

9月19日上午，在恆豐銀行十二層，光鹽社，恆豐銀行，亞裔防癌協會和希望診所和共同舉辦婦女骨骼保健講座，光鹽社請來中醫師劉青川女士為大家演講中醫對骨質疏鬆的預防與治療。

首先她向大家介紹了事物屬性的五行分類表，根據中醫基本理論可分五行理論和陰陽理論。從自然界的事物結合人體內器官工作現象相，歸納出水，木，金，火，土，五行理論。而人體內主要器官與骨骼有著密切關係，從而使大家了解到某些器官與自然界的聯系：腎（水）——木（肝）——火（心）——土——金。而金又回到水，行成相互資生，相互制約的發展變化的自然過程。劉醫師提醒大家：抽煙傷肺，喝酒傷肝以及腎虛，脾胃不和等，都會影響。

她提到四點：（1）平和的心態。她說要學會控制情緒，少發脾氣，這樣不會傷肝，以防骨質疏鬆。（2）均衡的營養。她給大家提供了中醫對骨質水疏鬆人群應攝入的食物名稱表，並提供了一些煮骨頭湯的食療方法。（3）早起早睡，戒掉不良嗜好。她說，長期熬夜會誘發心臟病，同時影響其它器官的運轉，自然導致骨質疏鬆，劉醫師給大家介紹經絡時辰走向時間表。她還告誡大家，自己能做的事盡量自己去做，既不麻煩別人，自己又活動了筋骨，何樂而不為呢。（4）合適持久的運動及充足的陽光浴。她提到多曬太陽，每天最好走路45分鐘，退休后不要呆在家裡不出來，可做做義工，幫助別人，自己高興又鍛煉了骨骼。

劉醫師現場教給大家鍛煉骨骼的動作，到會的聽眾都站起來隨劉醫師的手式和口令進行拍打訓練。劉醫師說，骨質疏鬆症是一種使骨骼脆弱且更容易出現骨折的疾病，除了定期運動，營養飲食，良好生活習慣外，如發生了骨質疏鬆，應讓醫生確定是否需要服藥來降低骨折的風險，同時她提到，要想強壯自己的骨骼，需要鈣質的幫助。成年男性和女性都應當每日攝入1000毫克鈣。50歲以上的人每日要攝入1200毫克的鈣。在講義裡，為大家列出了含鈣質的不同種類的食品名稱。

通過這次講座，大家受益非淺。到會者都發給了講座資料，希望大家根據自己的情況，做適當的自我調整，使我們的骨骼得到改善，逐漸強壯起來。

骨質疏鬆症患者需攝入的食物：

1) 牛奶 2) 酸奶 3) 羊奶 4) 蝦皮 5) 蝦 6) 銀魚 7) 鯊魚 8) 河蟹 9) 河蚌 10) 海蜇 11) 海參 12) 菜 13) 干貝 14) 海帶 15) 紫菜 16) 蘑菇 17) 香菇 18) 黑木耳

19) 動物肝臟 20) 黃豆 21) 豆漿 22) 豆腐 23) 扁豆 24) 芝麻 25) 核桃仁 26) 紅棗 27) 刺梨 28) 化粉 29) 雞蛋 30) 動物骨頭 31) 豬皮 32) 栗子 33) 菠菜 34) 油菜 35) 卷心菜 36) 羅卜 37) 大白菜 38) 小白菜 39) 莧菜 40) 雪裡紅 41) 淮山

骨質疏鬆食療方

發生骨質疏鬆後，除了進行正規的藥物治療，合理的膳食營養也會幫助患者改善症狀，下面是幾個骨質疏鬆食療方，供大家參考：

〔方一〕黃豆豬骨湯：鮮豬骨 250 克、黃豆 100 克

製法：黃豆提前用水泡 6~8 小時；將鮮豬骨洗淨，切斷，置水中燒開，去除血污，然後將豬骨放砂鍋內，加生薑 20 克，黃酒 200 克，食鹽適量，加水 1000 毫升，經煮沸後，用文火煮至骨爛，放入黃豆繼續煮至豆爛，即可食用。每日 1 次，每次 200 毫升，每周 1 劑。

功效：鮮豬骨含天然鈣質、骨膠原等，對骨骼生長有補充作用。黃豆含黃酮 x、鈣、鐵、磷等，有促進骨骼生長和補充骨中所需的營養。此湯有較好的預防骨骼老化、骨質疏鬆作用。

〔方二〕桑葚牛骨湯：桑葚 25 克，牛骨 250 ~ 500 克

製法：將桑葚洗淨，加酒、糖少許蒸製。另將牛骨置鍋中，水煮，開鍋後撇去浮沫，加薑、蔥再煮。見牛骨發白時，表明牛骨的鈣、磷、骨膠等已溶解到湯中，隨即撈出牛骨，加入已蒸製的桑葚，開鍋後再去浮沫，調味後即可飲用。

功效：桑葚補肝益腎；牛骨含有豐富鈣質和膠原蛋白，能促進骨骼生長。此湯能滋陰補血、益腎強筋，尤其適用於骨質疏鬆症、更年期綜合症等。

〔方三〕蝦皮豆腐湯：蝦皮 50 克，嫩豆腐 200 克

製法：蝦皮洗淨後泡發；嫩豆腐切成小方塊；加蔥花、薑末及料酒，油鍋內煸香後加水燒湯。

功效：蝦皮每 100 克鈣含量高達 991 毫克，豆腐含鈣量也較高，常食此湯對缺鈣的骨質疏鬆症有效。

〔方四〕豬皮續斷湯：鮮豬皮 200 克，續斷 50 克

製法：取鮮豬皮洗淨去毛、去脂、切小塊、放入蒸鍋內，加生薑 15 克，黃酒 100 克，食鹽適量；取續斷煎濃汁加入鍋內，加水適量，文火煮至豬皮爛為度，即可食用。1 日 1 次，分次服。

抗癌新知報導 - 轉載自美國癌症協會加州華人分會- 談癌季刊 (May, 2009)

— From ACS Quarterly News Update - May 2009 —

檢測尿液可鑑定乳癌

激活蛋白 2 (protein lipocalin 2, 以下簡稱 Lcn2) 與侵入性乳癌息息相關, 可用簡單的尿液檢測來查到它, 以下是研究團隊如何用數種方法來評做 Lcn2 在乳癌中扮演的角色。

我們對造成癌症轉移 (指癌細胞從最初的病灶向身體其他部位擴散) 的生物機制的瞭解與日俱增, 但科學家們至今都未能預測癌細胞何時會出現轉移的現象, 最近 (美國科學院學報) 發表了一篇突破性的研究報告, 文中提供的證據顯示, 檢測尿液可以查到與侵入性乳癌相關的一種關鍵性的蛋白質 (doi:10.1073/pnas 0810617106)。

這個全國性的聯合研究團隊用數種方法來研究一種被稱為 Lcn2 的激活蛋白, 這種蛋白質會促進人體正常細胞的成長與發展。研究人員確定, 在第一期至第三期的乳癌中該蛋白質的含量遠高於正常的人類乳房組織中該蛋白的含量。通過另外幾種實驗顯示, 該蛋白還會增進癌細胞的活動性, 加快侵入鄰近的組織, 及擴散至淋巴結, 甚至降低對激素治療的反應。

更重要的是, 研究人員發現, 相對於一般乳癌患者, 在乳癌已經擴散的患者尿液中, 該蛋白的含量明顯增高。這一發現顯示, 檢測尿液中的 Lcn2 蛋白質含量可能會成為不需穿刺而能確診侵入性乳癌的一種新方法。

電腦科學實驗室的新突破

癌細胞轉移的知識

藉由結合生物學和電腦分析的這種新技術, 研究員發現了一個特殊的基因, 此基因能夠造成癌細胞的轉移及對化療的抗藥性, 以下就是對該基因及癌細胞轉移現象的報導。

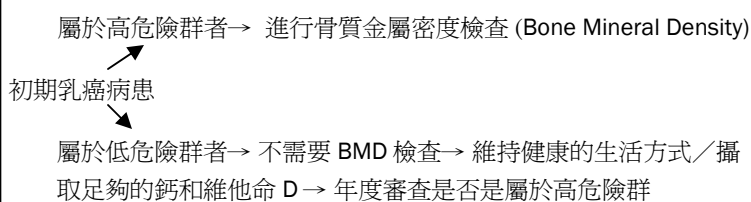
在研究人員把電腦科技帶進實驗室, 發現了一個能使癌症細胞轉移 (指的是從身體最切的病灶擴散到另外的器官), 及對化療產生抗藥性的基因。這項被稱為 ACE 的技術, 利用電腦軟體來分析實際檢測到的基因本身及基因外部的變化, 結果發現 ACE 技術有助於預估乳癌的進展, 例如: 轉移、對化療的抗藥性、和存活率等。

美國癌症協會贊助的研究團隊發展出了 ACE 技術。

應用 ACE 技術已經證實基因的一種特殊突變, 與乳癌及攝護腺 (即前列腺) 癌的治療效果不理想有很大的關係。這種突變是發生在一個叫 metadherin (MTDH) 的基因上, 這個基因能幫助癌細胞 “黏” 在血管細胞上, 當癌細胞依附到其他器官的血管上, 就給了癌細胞侵入週邊組織的機會, 因而促使了癌細胞的轉移。此基因也會引起癌細胞對化療的抗藥性, 研究者測出 MTDH 基因會產生過多的 MTDH 蛋白質, 導致化療效果減低、癌症移轉的機率增加、以致存活時間縮短。我們因此做出下面的結論: ACE 不但能用來預估癌症在患者身上的進展, 還能用於發展針對 MTDH 基因及 MTDH 蛋白質的標靶療法。將來更可以用於開發新的癌症藥物來預防癌症的轉移, 以及減少對化療產生抗藥性。

(接 2 頁)

第二、儘早進行干預性的治療, 以避免骨折, 疼痛, 或生活品質的降低。ASCO 針對非末期 (未擴散到其他遠距離器官或部位) 的乳癌患者, 提供下列診斷原則:



維持健康的生活方式包括:

- 攝取足夠的鈣 (Calcium): 停經前每天應攝取 1200mg, 停經後每天應攝取 1500mg。
- 攝取足夠的維他命 D, 每天至少 800 ~ 1000 IU。
- 持久有恆的做肌肉伸展和負重 (weight-bearing) 運動。負重運動包括步行、爬樓梯、跳舞和舉重。
- 避免吸煙和酗酒 (飲酒一天不超過三杯)。
- 減少咖啡因的攝取。
- ◆ 減少鹽的攝取。

一項研究發現, 每天攝取 500mg 的鈣和 700iu 的維他命 D, 可以減少骨折的發生機率达 50%。

骨質疏鬆症的治療

如果 BMD (骨密度) 的檢查, 發現你的骨密度較低, 患有骨質疏鬆症, 醫生可為您進行治療, 治療的方法包括補充鈣與維他命 D, 維持健康的生活方式和藥物治療。目前美國食品與藥物管理局 (USFDA) 批准的藥物包括: A lenedronate, Risedronate, ibandronate, Zoledronic acid, Teriparatide, Raloxifene。

我心平安(二)

謝英敏

在“談癌色變”的社會裡，一般人如果有某個惡性腫瘤（俗稱癌症）在身體上，大概就會很煩惱，像被判了死刑的犯人一樣。我從十多年前罹患胃癌至今，因癌細胞的擴大，五臟六腑幾乎都佈滿了惡性腫瘤，前前後後我也數不清動過多少手術了，但我仍平安、快樂，臉上總是寫著微笑。在前往中國大陸治療期間，當地的醫護人員，總是很疑惑我怎麼可能在身染重病時，還可以主動講笑話給他們聽，後來他們結論說：「因為他是基督徒，所以不一樣。」

是的，就因為我是基督徒，所以不一樣，在十多年抗癌戰鬥中，耶穌基督就是我最好的藥引，保守我平平安安度每一場死蔭幽谷。

一帆風順的生活

談起我的大半生，應該要很感謝神，因為我過得順利而平安，從1960年來美國求學後，我順利取得商學院的博士學位，並且曾在美國大型上市公司擔任副總裁的職位。除了事業順利外，神也賜給我美滿的婚姻及三名子女，這些子女學業有成，事業也做得不錯。

在這樣的生活裡，我也和一般基督徒一樣，固定上教會，並且積極參加教會的服事，甚至在達拉斯和幾位同鄉共同創立“達拉斯台灣基督教會”，還擔任第一任的同工會主席。

如果不是十多年前的一場病變，我想我不會真正去體會出神的偉大，無法與神建立更親密的關係，體會出“平安”的真正意義。

與癌細胞初會

第一次與癌細胞相會，是在1991年時，當時因無法進食而求醫，才發現有了胃癌。感謝主，手術後，身體很快就恢復了健康，我也沒有覺得“癌症”的可怕。

直到1995年七月再度發現我有肝癌，癌瘤也長到十一公分之大，因為太大而不能開刀，就用新的治療方式，使得癌瘤縮小。至1996年三月再度檢查，發現癌瘤已縮小百分之八十，可以在三個月後開刀拿除。那時我們還很高興，因為三個子女的學業都完成了，我心裡以為這次開刀後，就可以完全與癌瘤告別了，完成了父親的責任後，也可以再擁有健康的身體。

由驚恐到平安

三月後要準備開刀時，醫生發現我的癌瘤又長大了，而且還新長了三個小癌瘤，因此無法開刀。

聽了醫生的報告後，好像是晴天霹靂，突然間感到很恐怖，不禁問上帝：「主啊！為何發生在我身上？」向上帝抗議後，越增加我心裡的不安和煩惱，性情變得很暴躁。

後來我又覺得羞愧，因為聖經不是告訴我們凡事都要感恩嗎？我想到神所賜給我的一切，想到自己的三名子女已學業有成，想到太太有健康的身體可以照顧我們全家人，想到自己也算是一帆風順走了大半生了。

當我開始數算神所賜給我的恩典後，內心開始有了平安和喜樂。每次我感到不平安時，就打開聖經看腓立比書四章4~7節：「你們要靠主常常喜樂，我再說，你們要喜樂。當叫眾人知道你們謙讓的心。主已經近了。應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神，神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡，保守你們的心懷意念。」

治癌最佳方法

有了來自上帝的平安後，我就不再擔心要不要開刀的事，聽從醫師的建議，開始了化療。在當年年底，再度回醫院檢查時，肝癌瘤也縮小了，醫師都表示這是不可能的，但是我就是在上帝的保守下，因為喜樂的心，而不畏懼癌症的侵襲。

曾在醫學雜誌上看到癌症病人三個最重要的治療法：

一、減少或免除精神上的壓力：精神上的壓迫對身體的健康有很大的損害，我將生活和事業上的重擔解除，將一切交託給神，對生命就再也沒有任何的掛慮了。

二、吃東西注意營養：癌症病人所需要的營養比一般人還要多，因為他需要有充分的營養，才能對抗癌細胞，要盡量食用菜類、豆類、水果類及維他命，盡量減少油類的食物。

三、接受好的醫術治療：現代醫學的發達，對癌症病人時常有新藥的發明，因此而治癒的比例逐年增加，所以要當個合作的病人。

死裡逃生

從1996年到1999年間，我一直接受化療，長期下來，癌細胞已有抗藥性，所以在1999年年初，我的肝瘤再度腫大，並且在心臟大動脈至食道間也長了一個腫瘤，由於這個腫瘤已危及到我的生命，醫師只好立即為我開刀，而且表示開刀的成功機率只有百分之二十五，所以吩咐我在開刀前想吃什麼就去吃。我心想這一次是凶多吉少了，就與家人聚餐，在開刀前好好享受天倫之樂，也做好回天家的心裡準備。

第二天手術很早就結束了，我醒過來時，以為這麼結束，一定是無法開刀，醫師肯定是打開後再縫上，沒有切除腫瘤，所以早早就結束了；但醫師卻告訴我，這個長在心臟大動脈及食道間的腫瘤，本來他們以為會很難切除，沒想到卻在打開之後，這個腫瘤就自己掉了出來，所以很快就結束，一切都很順利。

有了這個好消息，讓我再度產生信心，因此也希望長在肝上面的那腫瘤也能切除，但美國醫師卻不敢動刀，認為手術成功的機率不大。

由於我有個好朋友在中國大陸作醫學的實驗，他鼓勵我轉至大陸治療，在1999年七月我就帶著美國醫師的報告到中國尋求治療。中國的醫師看了我的病歷後，認為可以開刀切除，我也就留下來，準備接受治療。

這個手術雖然很成功，但是膽管在手術中被切斷了，導致我的膽管不通，就留在醫院治療了半年。

因為他是基督徒

這半年裡，我因身份特殊，就倍受院方的醫護人員矚目。為了滿足他們的好奇，我也時常分享美國及台灣的情況讓他們知道，還主動四處探訪住院病人，講笑話給病人聽。

由於我的舉動實在不像是一位身染重病並離鄉背井的病人，大家都議論紛紛，後來推派一位藥局主任來了解情況；這位主任小時候曾在修女院念書，所以交通之後，她告訴大家：「因為他是基督徒，所以不一樣，才不會煩惱和害怕。」

有她的“廣告”後，我也開始在醫院內分享主耶穌基督，介紹大家認識福音，許多人都是初次聽到福音的。

永不放棄抗癌

在神的保守及院方的努力下，我終於在1999年的聖誕節前夕回到了美國，並且回到醫院檢查，醫師表示這個手術很成功，我的身體目前看起來已經沒有腫瘤了。

就在我高興之餘，2000年五月再度到醫院檢查時，竟然發現腫瘤再度復發，而且肝、腎、腹腔內部佈滿了腫瘤，由於太多了，不能手術、不能做電療及化療。

這時，我與癌“共舞”已近十年了，已經不害怕了，因為我知道上帝的恩典是夠用的，所以心裡感到很平安。

2001年年初，醫師冒險再度為我開刀，拿掉了四顆癌瘤，但仍有四顆無法摘除。醫師告訴我現在有一種新的藥出來了，要選末期的病人來志願實驗，但是肝脂數要合乎標準才行。我的肝脂數一直偏高，這個藥在當年的四月一日就要進行實驗了。感謝神，我的肝脂數在三月廿八日突然降低，符合了要求，因此就接受這種新藥的治療。

至今已經三年過去了，我的健康情況還算不錯。腫瘤雖然沒有根除，但服了新藥後，一直在縮小中，感謝神！再之的讓我走過死亡的陰影。

免除煩惱八點秘訣

十多年的抗癌經驗裡，讓我體會出免除煩惱是治療的第一步，而我從中摸索出免去煩惱的八點心得：

一、煩惱會損害你的身體，對你不利。

二、用平均率的原理，美國心理學家的統計，一般人精神上煩惱的事情，十之八九不會發生。我們面臨這些事項時，應該自問：「到底我所煩惱的事項能發生的會有幾項？」如果為了不會發生的事情煩惱，犧牲了身體的健康和家庭的幸福，不值得。

三、接受避免不了的事實。

四、不要小事斤斤計較，付出了很大代價，在我們人生中，我們常為小事犧牲了快樂，甚至付出了生命的代價。

五、對你所煩惱的事，向自己提出制止的最後通牒，應對你所煩惱的事說：「我不再為你付出我的健康快樂及家庭幸福。」

六、埋葬過去，過去已死，我們常想念過去的幸福而自憐於現在的不幸福，我們應該埋葬過去，今天和明天才是我們的日子。

七、計算你擁有的幸福，不要計算你的不幸。有句俗話說：「沒有鞋穿的人，直到看到沒有腳的人，才會感到慶幸。」羅馬哲學家奧瑞尤斯(Marcus Aurelius)說：「我們的人生是我們自己的意念所造成的」。聖經箴言四章28節上說：「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出」。

八、凡事禱告、祈求和感謝，一切向神祈求，上帝將賜我們出人意料的平安。

雖然我身上仍有癌瘤，但是我學會了信靠上帝，親愛的朋友，我真希望您願意信靠祂，將您的一切掛慮重擔交託給祂，祂一定會賜給您意料不到的平安，好像賜給我一樣。「你要把你的重擔卸給耶和華，他必撫養你；他永不叫義人動搖。」（詩五十五22）



9月19日上午，在恆豐銀行十二層，光鹽社，恆豐銀行，亞裔防癌協會和希望診所共同舉辦婦女骨骼保健講座。



10月3日 光盐社义工及乳癌健存者12人参加由Susan G Komen Houston 在市中心公园举办的 Race for the Cure 活动。光盐社设有柜台发放宣传资料。义工们参加了竞走，5个miles 的里程不算短，但每个人的脸上都洋溢着喜悦。



乳癌互助小组活动

10月10日下午，在华人圣经教会，光盐社请来邬珠莹，张仁美老师为大家演示了八式气功，八段锦。并耐心教授大家每个动作。最后，邬老师又带领大家随着幽美的音乐做起五行健康操和赞美操。大家觉得既放松了心情又活动了筋骨，很有意义。



有善心人士捐赠下列物品给光盐社：

1. 一高靠背可躺式轮椅
如有需要，请与办公室联络。

免费提供

10月3日光鹽社有幸邀請到陳康元醫師和王琳博士來到我們中間，為大家演講“消炎去火與抗癌”健康講座。講座后，大家一邊觀賞 Rayfears 先生的魔術表演一邊品嚐月餅。孫威令長老也代表光鹽社頒發感謝獎牌給陳康元醫師和王琳博士夫婦，感謝他們對光鹽社和僑界的支持與貢獻。

為滿足日益增長的服務需求，光鹽社增加服務時間。周一至周五：9點至4點。周六：10點至2點。

為您服務

收集冬衣

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各教會或光鹽社辦公室(713-988-4724)，12月6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。光鹽社將派卡車在12月初前往貴教會收取，謝謝。

怀念陈允姐妹

陈允姐妹经历三年与癌症的顽强抗争，于10/14/09 安息主怀。我们怀念她！

图为光盐社为陈允姐妹的追思礼拜献诗。





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 Susan G. Komen for the Cure-Houston Affiliate and Cancer Prevention and Research Institute of Texas. 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。

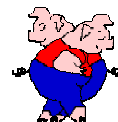
你們是世上的光；城造在山上，是不能隱藏的。人點燈，不放在斗底下，是以放在燈臺上，就照亮一家的人。

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
- 協助申請各種社會福利 如金卡、殘障福利
- 告訴我們，我們還能為您做些什麼？



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4時, 週一至週五