



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

光鹽社健康關懷講座 阿滋海默症預防與治療

主講：袁南勇醫師
及Suzanne Perry Slavens
時間：11月2日，週六，下午2至4時
地點：華人聖經教會 (6025 Sovereign Dr., Houston, TX 77036)
主辦單位：光鹽社及休士頓阿滋海默症協會

光鹽社健康教育課程 免費成人食品與營養教育課程

主講：Kinh Le 女士
合辦單位：光鹽社與Texas A&M AgriLife Extension
時間：11月6日至12月18日，每週三上午9:30至10:30
地點：光鹽社辦公室 (文化中心255)
報名：請於10月30前電713-988-4724

光鹽社免費健身班二 太極班 (初級及高級)

老師：鄭可達 (Katy Cheng)
時間：每週六，上午9:30至10:30太極初級班；上午10:30至11:30太極高級班。【有興趣者，請穿輕便服裝，歡迎參加！】
地點：光鹽社辦公室 (文化中心255室)

光鹽社免費健身班一 瑜珈班

老師：張仁美
時間：每週五，上午10至11時【有興趣者，請備墊子和大毛巾，歡迎參加】
地點：光鹽社辦公室 (文化中心255室)

光鹽社社區關懷活動 年度捐助濟貧

物品：請將家中不用之清潔衣物帶到您的教會或光鹽社辦公室，光鹽社將送至休士頓Star of Hope和He Is My Neighbor慈善機構。
時間：即日起，12月2日截止。
聯絡電話：光鹽社辦公室 (713-988-4724)

健康檢查、腸胃道腫瘤教育講座 第二十五屆全僑健康日

主題：腸胃道腫瘤之預防與治療
時間：11月9日週六，11a.m. - 4p.m.
地點：僑教中心大禮堂 (10303 West-office Dr., Houston, TX 77042)
詢問電話：光鹽社 (713-988-4724)
【另有11月3日、5日免費大便潛血試紙領取；9日B及C型肝炎檢驗、子宮頸抹片檢查及乳房X光檢查報名】

光鹽社廣播網節目預告

心靈加油站 (AM 1050) 主持人李論
時間：每週一上午9:30-10:00
11月4日 信仰與科學之間
11月11日 見證分享專輯
11月18日 感恩的季節
11月25日 數算生命的恩典
粵語飛揚 (AM1320) 或
<http://fly1320.webnode.com/>收聽
時間：每週一至五下午3:00-3:30



11月份節目表：(ITV 55.5)
主持人孫威令、孫明美
時間：每週二下午7:30~8:00
11月5日&11月12日：不同體質的養生方案(上、下) 劉青川中醫師
11月19日 癌友分享
11月26日 感恩節話感恩

目錄：

「睡眠好！抗癌又免疫」	2
健康講座摘要	
基因改造食物會否致癌？	3
免費成人營養課程 / 全僑	5
健康日 / 活動花絮	
人的盡頭、神的開始：我	6
信主的歷程	

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	張大倫
理事長	鄧福真		
副理事長	林琬真		
理事會秘書	孫威令		
理事會財務	遲友鳳		
理事	黃繼榮	潘敏	韓雯
	冷國聰	鄧明雅	劉再融
	陳瑞坪	劉會緣	
總幹事	孫紅濱		
行政助理	陳邱梅	劉如	胡兆祖
	李勁秀	林莉婷	
癌友關懷	鄧福真	劉如	林佐成
	廖喜梅	韓雯	錢正民
	黃玉玲	楊姝	唐萬千
	黃惠蘭	盧麗民	劉綱英
福音廣播	戴秋月	李論	戴禮約
	江桂芝	孫威令	唐萬千
	冷國聰		
特殊關懷	遲友鳳	侯振蕙	陳卓璋
	李輝	孫明美	戴麗娟
	曹松	彭灼西	曹王懿
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	甘玫	
財務委員會	遲友鳳	黃玉玲	
審計委員會	江桂芝	孫威令	
法律顧問	沈彥偉	歐陽婉貞	
	Mathew Warren		

「睡眠好！抗癌又免疫」健康講座摘要

陳康元醫師 / 王琳博士主講。

「睡眠不足」在美國已經是一個嚴重的公共健康防疫問題；根據近年來國民健康訪查數據顯示，有將近 30% 的成年人平均睡眠時數小於 6 小時，只有 31% 的高中生獲得平均至少 8 小時的睡眠，而在 40-59 歲的成年人族群，大約有 40% 的人睡眠不足。



根據美國疾病控制和預防中心近日公佈的資料，每天最適當的理想睡眠長度應在 7-9 個小時；少於 6 小時或超過 10 小時，都會增加罹患心臟病、糖尿病和肥胖症的風險。而且，沒有足夠的睡眠已被鏈接到一籬筐的精神和身體健康問題，包括癌症及其它源於免疫系統受損而引起的疾病。

睡眠期間腦波活動

如果用腦電圖記錄一個人在睡眠期間的腦波活動，可分為下列五個階段：

第一階段「淺睡期」，佔 4-5% 的睡眠時間。

第二階段「初睡期」，佔 45-55% 的睡眠時間。此階段的呼吸和心跳變慢，體溫下降。

第三階段「深睡預備期」，佔 4-6% 的睡眠時間。這段期間腦波開始變慢。

第四階段「深睡期」，佔 12-15% 的睡眠時間，是腦電波最慢的期間。一個人處於最深睡眠的三角波 (delta wave) 中是最難醒來的；而很多研究顯示，這段期間的睡眠對免疫系統最有幫助，會影響我們的 T 淋巴細胞功能。沒有足夠的「深睡期」，會抑制

免疫系統的功能，又會使炎性細胞因子上升。

第五階段「快速眼動期」，佔 20-25% 的睡眠時間。在此期間腦波加快到將近清醒的層次，眼皮來回迅速閃動，甚至會有面部肌肉輕微抽搐的狀況。這段期間也可稱作「夢想期」，是大腦機能更新、促進記憶的時段。

「深睡期」有助免疫功能

從骨髓至胸腺、淋巴結、淋巴網等人體器官及組織所構成的免疫系統，具有多方面的功能用以維護健康，包括判斷異物、製造抗體、防禦感染和疾病，預防癌症。

基本上來說，各種類型的白血球皆出自於骨髓，在其成熟的過程中逐步被釋放至血液中。而白血球之中有 30% 是淋巴球，隨著血液循環，其中一部份又被送到胸腺及淋巴結之類的組織，在該處繼續分類成熟，於是這些就在人體構成了一支強大的免疫軍隊，有各種不同功能的兵種。除了血液循環系統之外，淋巴結也是這些免疫細胞的戰場，用以清除病毒、癌變細胞...等多種功能。

「睡眠」和「生理時鐘」對免疫功能發揮強而有力的監管影響。一個人若有正常的睡眠，在「深睡期」，從骨髓被釋放至血液中的那些未分化的幼稚淋巴細胞，將會有效率地進入淋巴結和淋巴系統，繼續成熟分類，並且做工打仗。此外，一些另類免疫細胞，例如「吞噬性淋巴細胞」(natural killer cell, NKC)，會在「深睡期」時緊緊貼在血管的內壁，好像在休息一般，然後在早晨醒來的幾秒鐘之內便達到活性顛峰值，是清除病毒、癌變細胞.....的第一線免疫軍隊。

此外，睡眠還可以幫助我們克服壓力；而壓力、低潮 (抑鬱)，和癌症的掌控是息息相關的。根據美

國臨床癌症醫學雜誌 2007 年的報導，在追蹤了 4,825 位 71 歲以上的男女四年之久，發現長期慢性低潮(抑鬱)者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(抑鬱)對免疫力和肝癌的影響。

科學界已漸漸能夠精確地研究出壓力影響免疫力的癥結點；例如情緒壓力、焦慮或憤怒，會侵襲並損害血漿中的「吞噬性血球」(NKC)。在一項動物實驗中發現，「吞噬性血球」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，長期壓力會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。

改善睡眠的方法

研究報告顯示，缺乏睡眠因而引起的發炎現象，可能就是健康受損的最大原因之一。每缺乏一小時的睡眠，血液中的發炎指數「C 反應蛋白質」便增加 8%；報告中更進一步指出，不但癌症，其它疾病諸如心臟病和糖尿病的死亡率也相對增高。

睡眠占了人生三分之一，睡不好，不僅會衍生許多健康問題，也影響生活品質。助眠可從生理與心理兩方面著手：

1. 睡前減慢呼吸節奏，令心境平靜、容易入睡。靜坐、聽緩慢音樂可使身體恢復平靜。
2. 關燈睡覺，因為生理時鐘靠外界的光源判斷作息時間；不關燈會令生理時鐘以為尚在白天。

3. 睡前不進食，以免入睡後內臟器官仍維持運作。
4. 睡前溫水浸腳 15-30 分鐘，水溫在 40°C 左右。
5. 睡前 6 小時做運動，原理與泡腳相同，但因運動的效果較持續，因此建議於睡前 6 個小時運動。盡量達到能流汗的運動強度，時間則至少 10 分鐘以上。體力勞動工作者，比較不易失眠；以心智勞動為主者，較不容易深睡。
6. 午睡可以減低生活壓力，幫助夜晚入睡，但不宜超過半小時，也不宜熟睡。

擁抱黑暗，好睡強身

科學家發現，夜間的燈光與罹癌率成正比。夜晚的燈光越亮，罹患癌症的比率越高。例如乳腺癌，普通亮度的晚間燈光，其相對罹癌率比起黑暗中的睡眠，高出了 37%；而在晚間燈火通明狀況下乳腺癌的罹癌率，更比普通亮度的罹癌率高出了 27%，亦即，比黑暗中睡眠的罹癌率總共高出了 64% 之多。此外，攝護腺癌也有相似的報導。

睡前 1 個小時最好就不要再看電視、用電腦和手機，以免繼續受到光線刺激。因為夜間的燈火可抑制大腦松果體 (Pineal gland) 對褪黑素 (Melatonin) 的正常分泌，進而增加發炎反應，有礙健康。除電視外，電腦、iPad、手機的藍光都會讓人不好睡。一旦電視機的光線進入眼睛，視交叉神經上核 (SCN, Suprachiasmatic) 就會告訴身體要保持清醒。☞

MD Anderson Cancer Center 發刊之 2013 年 8 月份 *Focused on Health*

基因改造 (GMO) 之食物是否會致癌？

卡莉蘿 (Brittany Cordeiro) 著。張肇純 翻譯。

假使你在晚餐席上大嚼玉米，或用菜籽油 (Canol Oil) 炒菜，或以麥片類穀物當早餐，那你很可能已經吃進一些被改造過基因的有機體了

(genetically modified organism, GMO)。

任職於安德森癌病預防中心的門診營養師 (Clinical Dietitian in MD Anderson's Cancer

Prevention Center) 克萊兒·馬琴莉 (Clare McKindley) 說：「每種食物或多或少，都是基因改造過的。」

所謂「基因改造」(GMO)，乃是將一種基因摻進另一種基因裡，而創造出來的動、植物。所運用的也就是眾所周知的「基因接合術」(gene splicing)，是一套通常在實驗室裡施行的生物科技，通常也被稱為「遺傳學工程」(genetic engineering)。

科學家們改造基因為的是要加強某種人們所想要的特性，例如：能使植物較易抗拒殺蟲劑、除雜草劑或植物病害的侵襲；能使植物更堅韌，以度過寒冬或旱季；甚至能改善植物的營養價值。



基因改造 (GMO) 對健康的威脅仍屬未知

什麼是我們所關心的？很多人都深信，改變動、植物之基因 (DNA)，對一個人所產生的致癌機會，有極大關係。但目前基因改造



(GMO) 對健康危害的研究尚無定論。亦即，研究人員不能確定基因改造食品是否會增加致癌機率。

倘若不放心的話，下面有幾個方法可使你減少食用基因改造的食物：

1. **要知道最常被基因改造過的農作物**。黃豆、玉米、製油用的棉花 (cotton)、製油用的菜籽 (canola)、南瓜 (squash)、美洲南瓜 (zucchini) 以及木瓜等，都是很受歡迎的基因改造作物。可上網了解有哪些其他基因改造農產品。(<http://www.isaaa.org/gmaprovaldatabase/cropslist/default.asp>)

2. **採購有機食物**。有機食物是從非基因改造 (non-GMO) 的種子所栽種出來的。
3. **選購草食動物的肉品**。牛、雞、豬，甚至養殖的魚類，通常都是以基因改造過的玉米或紫花苜蓿 (alfalfa) 為飼料。所以要注意你所買的肉類是來自於草食或是牧場放養的動物。
4. **留意標籤**。排名前兩名的基因改造農作物是玉米與黃豆。也是最廣泛用於食物成品的摻合成分。要避免購買摻合玉米糖漿 (corn syrup) 與黃豆磷脂 (soy lecithin) 成分的產品。
5. **選購貼有非基因改造 (non-GMO) 或無基因改造 (GMO free) 標籤的品牌食品**。有些產品貼著非基因改造或無基因改造的標籤，表示他們沒有用基因改造過的任何成分。這些無基因改造的食物都列在網站：<http://www.nongmoproject.org/find-non-gmo/search-participating-products/>。
6. **到當地的農夫市場 (farmers market) 購物**。大多數的基因改造食品都來自於大型的產業化農場。故宜到當地的農夫市場選購或加入一些有信譽的互助合作社 (co-op)。

食用健康飲食以減少癌症威脅

專家們都同意，在面臨癌症威脅時，與其關心基因改造食品危害健康的問題，不如專注於富含水果、蔬菜及全穀類的飲食方式。

營養師馬琴莉說：「也許你必須到雜貨商場裡的健康食品區去找尋適合你的食品。但更重要的是，要能持續選購多樣化的飲食，並能促進你吃得健康。」





光鹽社
Light and Salt
Association

TEXAS A&M
AGRI LIFE
EXTENSION



活 動 花 絮

EXPANDED FOOD AND NUTRITION EDUCATION PROGRAM

免費成人營養課程



光鹽社與 Texas A&M AgriLife Extension 合作，邀請到 Kinh Le 女士於 11/6 起，每周三上午 9:30-10:30，在光鹽社辦公室舉辦免費成人食品與營養教育課程，本課程共有七堂課，課程內容包含健康飲食規劃、食品安全、食材選購與料理。每堂課除了課程講授、討論、團體活動以及簡單料理示範。每位參與者在完成課程後將會得到結業證書及紀念小禮品，本課程不論年齡性別，歡迎所有人踴躍參與，共同學習如何透過飲食與營養促進全家人健康！本課程須事先報名，請所有有意願的民眾於 10/30 前致電光鹽社 (713-988-4724) 報名，以便我們準備教材講義，謝謝您！

這個課程是免費的!!!

每位參與者在課程結束後將獲得結業證書。

地點：光鹽社

9800 Town Park Dr. #255, Houston, TX
77036 (中華文化中心二樓 255室)

時間：2013/11/6至2013/12/18 每星期三
上午 9:30 A.M. - 10:30 A.M.

第十五屆全僑健康日

健康檢查、胃腸道腫瘤教育講座系列

日期: 11/9/2013、星期六 時間: 上午 11:00 至下午 4:00

地點: 僑教中心大禮堂 10303 Westoffice Dr. Houston, TX 77042

詢問電話: 713-988-4724

講座: 胃腸道腫瘤之預防與治療 (下午 2:00 到下午 4:00)



* 您想要了解胃腸道腫瘤的主要因素嗎?
* 您對胃腸道腫瘤的認知有多少? 如何治療?
* 我們邀請到癌症專科醫師為您講解和解答疑問

預防勝於治療，我們有專科醫師為您提供健康生活指南、日常生活應注意的飲食和預防病的策略。



* 現場備有胃腸道構造教育性的展示

免費檢查

檢查便血不方便? 腸胃有癌更不便!

❖ 檢查大便潛血試片 (名額有限、請早登記)

11/3/2013、星期日和 11/5/2013 星期二、上午 10:00 至下午 2:00 僑教中心 105 室登記領取檢驗便血試片。

❖ 11/9/2013、星期六、上午 11:00 至下午 1:30

• B & C 型肝炎檢驗

❖ 11/9/2013、星期六、預約登記、檢查日期 11/12/2013:

• 子宮頸抹片檢查

• 乳房 X 光檢查 (低收入沒保險者免費, 自費 \$100)

主辦單位:

休士頓亞裔健康教育協會、休士頓華裔醫師協會、休士頓中華老人服務協會、休士頓中國護士聯誼會、角聲癌症協會、光鹽社、慈濟基金會美國德州分會、國防醫學院校友會、世界華人婦女工商企管協會美南分會、德州大學安德森癌症中心、休士頓華僑文教服務中心。



Dr. Curtis. A. Petaway 主講關於前列腺健康的關注



講關於睡眠的重要性。陳康元醫師及王琳博士主



保險交易市場的選擇。鄧福真博士主講關於健康



光鹽社義工們參加 Susan G. Koman 舉辦的健走活動



人的盡頭、神的開始：我信主的歷程

向陽·文·

「幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭卻各有各的不幸。」幸與不幸往往就在一瞬之間。

這個瞬間就是 2012 年 3 月 31 日。這之前我是中國一家銀行的經理，夫人是另外一家金融機構的主管，躊躇滿志，似乎所有幸福都在我們的掌控之中。接下來是清明三天假期，已經和朋約好了三清山的旅遊，準備好好玩一把。下班回到家中，老媽報告兒子肚子不舒服，下午就沒上學，心想糟糕明天還約好朋友去玩呢！房間也訂好了，只有希望兒子能馬上好起來，明天能活蹦亂跳去爬山。

沒想到這只是噩夢的開始。跟著兒子就是腹痛加劇，嘔吐不止，檢查、打針、灌腸……樣樣都齊。三天之後醫生無奈的告訴我：「你兒子嚴重腸梗阻，需要手術」……我們等在手術室外，每一秒都似乎像過了一年，兩個小時的漫長等待終於過去了，醫生叫我們到病情交流室，以為手術結束了，趕忙來見醫生。誰知醫生神情凝重的告訴我們，你兒子身上發現一個巨大腫瘤，初步判斷是惡性，手術時間需要延長，我們會盡力……」一周後，病理結果出來了，結腸惡性腫瘤，印戒細胞，晚期。

山窮水盡疑無路

面對發生在年僅 12 歲兒子身上的災難，唯有挺身而出，全力應對，我和我的夫人都請了長假，專職服伺孩子。我夫人在病房服侍，我整理了所有醫療檔案，開始了漫漫求醫之路。我們過於低估了病魔的威力，當我跑遍了國內最有名的幾家醫院，最好的醫院都認為最多 10% 的生存機會。「為什麼這樣的概率會臨到我們頭上？為何所有的大門都給我關閉呢？」我不止一次這樣問，徹底陷入了絕望，人似乎被綁在一艘即將沉沒的鐵達尼號上，真的走到盡頭了嗎？

希望之窗開了

很清楚的記得，那天心情灰暗的我來到兒子的病房，老婆拉著我的手認真的對我說：「或許我們還

有一個機會，袁醫生告訴我美國有一家醫院是全世界最好的醫院，我們要去那裡。」這是病房的一位剛畢業的實習醫生告訴我們的，他的老師曾到過那裡進修。我趕緊上網搜尋資料，發現那是一所全美排名第一的腫瘤醫院，關鍵是那裡有兒童腫瘤中心，也有國際中心能夠接受中國病人。

於是我們開始聯繫醫院，等醫療邀請函，辦護照、簽證、出國，動用了我們所有的關係，順利得出乎意料，四天拿到護照，三天拿到簽證，從開始申請到我們抵達美國安德森醫院，只花了短短 20 天。

清楚記得第一次檢查後，Winston Huh 醫生告訴我們的好消息，「恭喜你們，我們已經全面檢查過你兒子的情況，預計有 70% 的治癒希望」。剎那間，感覺一陣暈眩，這幸福來得太強大，感覺整個人好像泡在茅台酒的大酒缸裡，沉醉在巨大的幸福感裡。充滿陽光的走廊，樓下的風景，走過的人群都是那麼美好，通過這扇希望之窗，好似看到天堂裡的萬丈光芒。

「楓林大道」的歡笑與淚光

異國他鄉的治療，注定不可能一帆風順，語言、習慣、飲食都成了大問題，首先遇到的是住宿問題。一開始住在安德森對面的傑西瓊斯賓館，價格 150 美元一天，無法自己做飯，長期住下去一是不方便，更重要的是經濟也無法承受。這天安德森工作人員介紹我去找醫院附近的 FANNIN 公寓（楓林大道）。一到公寓門口，就有幾個華人等在那裡，陽光從小樹林裡噴灑下來，地上印滿了斑駁的光影，搖曳生姿，我立即就喜歡上了這裡，租了一套便宜的房子。

由於便宜所以沒附帶任何家具，正為家具採購發愁的時候，剛認識的幾個華人居然給我送來全套家具；之後發現沒車是個大麻煩，又有人開車帶我們每週去中國城買菜；週末還有人帶我們去教會和附近公園「玩」，後來逐漸才知道他們是教會、光鹽社的義工，所做的這些全部都是不計報酬的！有了這些，生活似乎一下豐富多彩了，緊張煩悶的心情也舒緩了

很多，歡笑又出現在了臉上。

再來，遇到的第二大難題是費用，確切來說是經濟危機。當時從中國籌借了 200 萬人民幣來美國治病，到美國才知道所有的花銷都要乘以 6（中美幣值的比大概在 1：6），完成全部療程醫療費預計 68 萬美元，而且不包括任何意外情況。一邊是 70% 的治癒希望，一邊是無法承受的經濟危機，留下還是回國？真是艱難的抉擇。失眠、焦慮整晚困擾著我們，這時忽然想起在教會聽到的一句：「不要為明天憂慮。因為明天自有明天的憂慮。一天的難處一天當就夠了。」於是我們決定不要想那麼多，先留下來治療，直到用盡所有，被安德森趕出醫院的那一天為止。後來我們就想盡所有的方法省錢：原來化療時需要住的院，經過申請可以不住了；原來昂貴的檢查，發現可以在外面做，費用立即節省 10 倍以上；原來抗副作用的藥，可以到藥房自己採購……總之，最後我們沒有被趕走，經濟危機也安然度過。現在回想起來當初留下來治療是多麼英明的決定，冥冥中似乎有看不見的手在引導我們全家。

山風徐來，決志信主

記得那是在 2012 年暑假的時候，光鹽社鄧福真教授邀請我們參加「新生命、新生活」夏令營，地址位於山姆休斯頓州立大學。學校置身森林，夜間星輝閃耀，仰望星空，回想過往的種種，主的道——在我心中印證，終於明白所有的這些都不是偶然的，主其實一直都在我們身邊，只是我一直置若罔聞而已。

你看，當我山窮水盡，走到人生盡頭時，那扇希望之窗真是偶然而開的嗎？當我遇到經濟危機，是誰引導我們做出正確的抉擇？又是誰幫我們將經濟危機消弭於無形呢？還有曉士頓教會，光鹽社怎麼就在我們最需要的時候出現在我們面前……，這些都是巧合嗎？不是。都是因為主愛我們，是祂的愛在我們身上做工。這一刻，山風徐來，我的心無比平安，因為我決定拋下罪的重擔，決志信主了。

遲來的洗禮，主再次堅定我們的信心

經過一段時間的學習，曉士頓教會為我安排了洗禮儀式，時間定在在 2012 年的 8 月 19 日。洗禮前

一切風平浪靜，週五卻風雲突變，兒子忽然腹脹，晚上一點也沒有緩解，而且無法通便，只好深夜去看急診，檢查、止痛……一切似乎毫無用處，心中一遍又一遍的禱告：「主啊，求你憐憫我，能讓我安安心心接受洗禮，正式歸入祢的家中……」。可是，主似乎睡覺了，聽不到我們的呼求，週六更加危急了，醫院也束手無策，不停地嘔吐，插上了胃管，水米莫進。

週日，兄弟姐妹們都去參加禮拜，準備見證我的儀式，可是我心愛的兒子掙扎在生死線上，我無法離開，只好向薛牧師告假。我們的醫生也結束了休假趕到醫院，醫生神情凝重，說無法判斷是腫瘤復發堵住腸腔還是其他原因，唯一的辦法就是手術。

「你可知道這是四次化療後的身體，你可知道離上次大手術還不到 5 個月，你可知道他還留著造口在腹部？」心中不停地想，不停地絕望，短短兩天我足足瘦了三斤，心中不禁埋怨起主來。中午英俊姐帶領一幫教會的朋友趕到病房看望我們，臨走拉著我們的手禱告，禱告結束後半小時，神蹟出現了。兒子忽然說想上廁所，然後一切問題就迎刃而解了，通便、止痛、拔胃管……神再一次挽救了我們。

後來聽說，禮拜當日，薛牧師聽說了我的事，當場為我們禱告，也發動全教會的兄弟姐妹為我們禱告，或許就是這禱告產生了奇蹟，也或許是神策劃了這個讓全教會都知曉的事件，好讓我們堅定自己的信仰和信心。一個月後，9 月 16 日，我順利的舉行了洗禮儀式，雖然是遲來的洗禮，但我的信心更加堅定。

主曾說：「我把這些事告訴你們，是要使你們在我裡面有平安。在世上你們有患難，但你們放心，我已經戰勝了這世界。」我深知未來的路不一定全是一帆風順，但無論如何景況，只要依靠主，我們就一定能獲得平安，因為我們的主已經勝了這個世界！兄弟姐妹們，信主真好。✞

我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裡面有平安。在世上你們有患難，但你們放心，我已經勝了世界。

——約翰福音 16:33

□



光鹽社 (Light and Salt Association)

(www.light-salt.org)

9800 Town Park Dr., Suite 255, 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. Thanks for their 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)

光鹽社為政府註冊之501(c)(3)非營利組織，期望藉由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需幫助的人。

光鹽社辦公室：

電話：713-988-4724 網址：www.light-salt.org；
中國癌友專網：<http://light-salt-cancer-care.org>
E-mail：lsahouston@gmail.com 地址：9800 Town Park Dr., Suite 255, Houston, TX 77036
Facebook：光鹽社 Light & Salt Association
辦公時間：上午 9 時至下午 5 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 (每月第一及第三個週六下午 2-4 時)
- 乳癌互助小組 (每月第二個週六下午 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 (請由 www.light-salt.org 或 <http://fly1320.webnode.com> 網上收聽)

- 心靈加油站 (每週一 9:30-10:00am, AM 1050)
- 粵語廣播網 (每週一至五 3:00-3:30pm, AM 1320)

3. 光鹽健康園地

- ITV 55.5 (每週二, 7:30-8:00 pm)

4. 光鹽社特殊需要關懷中心 (www.lightsaltsncc.org)

- 地點：台福教會 (12013 Murphy Road, Houston, TX 77031)
(每月第三個週六下午 3-7 時)

5. 冬衣捐贈、長輩關懷、月訊及年刊