



## 2010年10月活動預告

光鹽社癌友關懷網	光鹽社特殊關懷中心
<p><b>主題：</b> 奈米醫學與癌症治療 <b>Nano Medicine and Cancer Treatment</b></p> <p><b>講員：</b> 陳康元醫師和王琳博士</p> <p>光鹽社十月份專題講座，再次很榮幸請到陳康元醫師和王琳博士為大家講解奈米醫學與癌症治療(Nano Medicine and Cancer Treatment)新知。醫學科技的進步日新月異，癌症或惡性腫瘤的治療，在臨床方面，已明顯的擴張到基因學與細胞學的層面；而下一波的突破將是奈米醫學(Nano Medicine)，也就是隨著奈米生物醫藥發展出來的，用奈米技術解決醫學問題的學科。陳康元醫師博士與王琳博士將介紹奈米技術對癌症治療將可產生較大影響的三方面，包括：應用奈米將微型的診斷儀器植入體內，使診斷更精確；將治療藥物奈米化，以提高藥效，減少藥量，降低副作用；已及運用奈米技術在血流中巡航探測，及時診斷，進而消除病源。</p> <p><b>時間：10月2日，星期六，下午2至4時</b> <b>地點：華人聖經教會(Chinese Bible Church) 6025 Sovereign Dr., Houston, TX 77036</b></p>	<p><b>主題演講：</b> 家有特殊兒的節稅方法 遲友鳳女士</p> <p>詩歌、兒童活動、手鈴教室 聚餐、跳舞</p> <p><b>時間：10月16日，星期六，下午3-7時</b> <b>地點：台福教會 (12013 Murphy Road, Houston, TX 77031)</b></p>
	<p><b>乳癌互助小組</b></p>
	<p><b>~書籤製作~</b> 劉燕春女士</p> <p><b>時間：10月9日，星期六，下午2至4點</b> <b>地點：希望診所 (Corporate Dr., Suite 120, Houston, TX 77036)</b></p>
<p><b>光鹽社廣播節目</b> (每週一至週五 10:30-11:00am. 於AM 1320 播出 或上網 <a href="http://www.light-salt.org">www.light-salt.org</a>)</p>	

**心靈加油站** (每週一) 主持人: 李育羣, 戴禮約和戴秋月

10月4日	訪談寶蘭姊妹 主題是: 人生與成長
10月11日	和平之子—重建破裂的關係與人和好(第20天)
10月18日	Huntsville 監獄事工的服事 —訪談 Wayne Waldrop 和 李瑞萍夫婦
10月25日	如何成長?(第22, 23天)

**粵語飛揚** (每週二, 三, 四, 五; 網站: <http://fly1320.webnode.com>)

週二	新聞 - 金玉良言 - 耶穌與你/我 (陳永明)
週三	新聞 - 金玉良言 - 生活與文化- 生活小常識
週四	新聞 - 金玉良言 - 專訪 / 蒙福家庭
週五	新聞 - 金玉良言 - 入廚樂 - 讀書樂 - 周末好去處

目錄:

活動預告	1
年長者照護	2
感謝神，玫瑰有刺	3
與抗癌勇士曹沈迎寶女士對話	6
光鹽家訊	7

顧問	陳康元 王禮聖 袁昶黎 黃嘉生 劉如峰 江桂芝 孫威令 鄧福真
理事長	朱法山
副理事長	張家俊
總幹事	孫紅濱
理事	韓雯 曹松 劉會緣 李輔仁 彭灼西 方方 戴秋月 鄧明雅 林天娜
製作中心主任	胡兆祖
行政助理	林麗媛 王瑞淦 向曉芝 劉剛英 茅振華
癌友關懷	鄧福真 (聯絡人) 廖喜梅 韓雯 錢正民 黃玉玲 唐萬千 蘇韻珊 黃惠蘭 盧麗民 陳莉莉
福音廣播	李育羣 江桂芝 戴秋月 孫威令 唐萬千 冷國總 戴禮約 鄧明雅 林天娜
特殊關懷	戴麗娟 彭灼西 林月芬 曹松 遲友鳳 曹王懿 劉山川
粵語飛揚	方方 岑振強 張家俊
財務委員會	孫威令 葛 芊 朱法山
審計委員會	江桂芝
法律顧問	沈彥偉 歐陽婉貞 Mathew Warren

## 年長者照護與關懷培訓營圓滿結束

劉綱英紀錄

9月4日在華人聖經教會，由光鹽社和真愛家庭協會共同主辦“年長者照護與關懷培訓營”，這是我們今年繼“生命末期關懷培訓營”的第二期培訓。前來參加者將近70人。培訓從早上9點至下午兩點結束。由四位講員為大家培訓。培訓結束後，一部分人到 Westchase Health and Rehabilitation Center 療養院參觀親臨體驗。並給老人們帶來歡樂。

第一位講員是物理治療師廖喜梅女士，她向大家介紹了年長者應做的體能訓練並現場帶領大家作示範練習。廖治療師首先談到作運動的好處：增加活動的能量，改進睡眠，情緒以及精神狀態，減少身體的疼痛，減低跌倒的機率，增加與外界接觸及交友的機會。

第二談到運動時的注意事項：血壓應在 90/50 與 180/100 之間，脈搏在 60 與 100（每分鐘）之間。呼吸次數每分鐘在 12 與 32 之間。對有心臟病，及帶有髖骨人工關節，或心率調整器等身體疾病的年長者特別注意或禁忌運動。第三向大家介紹對年長者最適合的四種運動：（1）促進身體的柔軟度，使各個關節適度活動。她提到一句老話：“筋長一寸，延壽十年，筋縮則亡，筋柔則康”透過拉筋，能有效治療身體的許多病症，長壽而健康的人通常都有一副柔軟的筋骨，平日如能堅持拉筋，則是最好的保健方法之一。並介紹臥位拉筋法；立位拉筋；橫豎拉筋等七種拉筋方法。這七種拉筋示意圖已發給每位培訓人員，可回家照圖練習。並提醒大家在做拉筋運動時要注意：主動拉與被動的效果不同。慢而穩與快而猛效果不同，並提醒大家千萬不要做快的動作，包括洗澡時，起床時，坐起時動作一定要慢。拉筋要持之以恆，必須天天做。（2）增加肌力運動，這項運動要注意：a. 阻力不可過大。b. 循序漸進。c. 通常每個動作做 15X2 次（15 次休息一下再做 15 次）。（3）促進平衡的運動。（4）增加耐力的運動。走路 - 速度以可以邊走邊說話為準。第四談到運動的輔助器材：1. gait belt. 2. walker. 3. cane. 4. quad cane. 第五談到注意運動姿勢：坐姿及站姿。

廖女士講解完後，很多人向她請教問題，廖物理治療師耐心解答。因時間有限，不能一一回答每位來賓的問題，不過，光鹽社還會辦類似講座，滿足大家需求。

第二位講員是黃馨誼女士和林美絢女士，她們談到年長者的居家護理及養老院老人的探訪注意事項。她認為老年人的老化過程從幾個方面可觀察到：生理方面，記憶力的改變，活動力及耐力的降低和情緒上的變化。還提到需要照護的常見慢性病種類有：高血壓、中風、糖尿病、阿茲海默症等。還談到如何與年長者溝通的技巧：首先，要瞭解體會老人的感受，聆聽老人的傾訴及抱怨和嘮叨。聆聽時，避免自己個人的偏見和想法。注意自己和對方交談時情緒，儘量減少周圍環境的干擾和噪音，有的老人不願意自己的隱私讓人知道，注意隱私保密，與老人交談要有足夠的時間，

注意談話速度和語調適中。盡可能讓對方聽的明白。態度誠懇友善，運用手勢表情，必要時可寫給他們看。對有高血壓的老人，要提醒他們按時吃藥，避免血壓反彈。

最後一位講員是來自 Center for Research on Minority Health Department of Houston Disparities Research, MD Anderson Cancer Center 的敖關珍芳博士，談到對年長老人的飲食的調理和如何認識老年疾病。首先談到老人的各種居住模式：獨立退休社區，獨立政府補助的老人公寓，大型輔助性看護中心，私人住家看護中心，療養院等等很多居住模式。並發給培訓人員關於年長者各種居住模式具體情況和條件的資訊資料，例如：入住資格，費用，及設備和服務專案等。

她談到：年長者是家中脆弱的群體，需要密切關注他們的身體和心理狀況，膳食尤為重要，尤其中國老人習慣吃熱飯，喝熱茶，更需要在飲食上注意關照。兒女不在身邊，需要經常看望老人。特別是住在療養院及各種看護中心的老年人，除衣食住外，他們需要心裏關懷，陪他們聊聊天，給他們多些關愛，使他們從心裏減少孤獨和寂寞感。在飲食上注意：老人牙齒不好，要做鬆軟食品，豆腐，粥，碎肉，湯類等。人年紀大了，胃嚼功能差，希望吃有味道食物。最後，講了探訪老人的注意事項，她強調：探訪者應該做到：事前計畫，有禮貌，保持微笑。

我們謝謝所有培訓講員，使大家在照護年長者方面有了更進一步的認識和瞭解。

培訓人員發有《休士頓華人社區老人服務資源》手冊及《年長者的各種居住模式》等資料。如有人需要，可與光鹽社聯繫。

培訓結束後，大家來到 Westchase Health and Rehabilitation Center 療養院參觀並探訪老人，住在那裏的老人們看到我們很興奮，有一位 101 歲的華人老婆婆看到我們就滔滔不絕地說了好半天，我們要離開時，她好像還沒說完她想說的話。看到這些老人，我們不由的想到：他（她）們雖有吃有穿有住，也有人照護，但由於兒女工作忙，不能常來看他們，他們會感到孤獨，他們需要有人跟他們交流。我們很高興在這次培訓營中的一些培訓人員自願報名做年長者關懷探訪的義工。義工們將自十月份開始定期到療養院關懷探訪。



## 《感謝神，玫瑰有刺》：

王嘉彤、黃恩慈在得知胎兒患有唐氏綜合症後，他們選擇生下她的心路歷程

黃恩慈口述 嚴行撰寫

轉載自 <http://blog.ifeng.com/article/7151569.html>

### Hope 的降生

Hope 出生之前，教會一直為我們這個唐氏症胎兒禱告，求神給我們勇氣和力量，也求神恩待我們一家。當然，更有不少弟兄姐妹禱告神跡發生，讓這個還在腹中的胎兒變成一個正常的嬰兒。我和我先生王嘉彤都不敢做這樣的禱告，不敢這樣向神求，只是以敬畏和戰兢之心，等待神所定的結果，只願神自己的旨意成全。在見到她之前，我們無法料想孩子的情況如何，懷著忐忑之心，我和嘉彤期待迎接她來到世界的那一刻。

小 BB 經剖腹手術取出，醫生將她托在手中，她的背對著我，我不能看到她的模樣。站在手術床邊的嘉彤首先看到了女兒。嘉彤立刻認出：千真萬確，這是個唐氏兒！神跡沒有發生……那一瞬間，嘉彤心底閃過了一絲遺憾。不過，這感覺僅僅存在了一兩秒鐘內。當他剪斷臍帶，把女兒抱在懷中時，擁有一個新生命的喜悅便充滿心懷，遺憾之情瞬間消散無蹤了。當嘉彤把女兒抱給我時，我的淚水直流下來。“正常嬰孩”的神跡沒有發生，但是“愛”和“生命”的神跡已充滿這手術室……

我們為她預備了幾個名字，最後選擇了 Hope，既為了與大女兒 Hannah 的名字有相同的大寫字母，也寄寓我們對她的生命充滿信心和希望。更重要的是，這名字會不斷提醒我們主耶穌所給我們的最大盼望。Hope 是幸運的，她是唐氏兒中相對健康的孩子，諸如心臟發育不良、無肛、吞咽困難……等唐氏兒常見的問題都沒有出現在她身上，因此，養育她也相對容易。因著許多唐氏症孩子的父母分享，我知道唐氏兒由於欲求低，在嬰兒時候，只要吃飽了就會安安靜靜，很容易養育。他們一般有樂天特色，天然地易於滿足，比普通嬰兒更少哭鬧。僅從餵養的角度看，跟平常人的想像不同的是，唐氏兒若是身體健康的話，反而比正常嬰兒好帶。

但是，正是唐氏兒乖的一面，讓父母容易忽略他們，從而錯過了早期開發訓練的時期，而唐氏兒的早期教育又是至關重要的。由於我的專業背景，我更明白唐氏兒這一點，因此也更迫切地想要通過自己的努力，讓這個特殊的孩子得到盡可能順利地成長發展。加拿大政府也是十分負責的，從第二周起，專業早期訓練師就來了。職能治療師和物理治療師也相繼加入。他們工作很認真，對孩子的評估非常細緻，給我相當多的建議和幫助。從生理發育上看，除了唐氏兒比同齡嬰兒發育較遲緩這一點，Hope 基本正常。只是有時會嗆奶，需要我們多拍一拍。嘉彤常常一邊拍孩子，一邊動情地說：“爸爸好愛你，爸爸好愛你！”他深愛 Hope，只要看到她有一點難受，嘉彤就心痛之至。我們深深地體會到 Hope 的寶貴，對她的愛一點也不少於大女兒。

Hope 漸漸長大，開始對人有了反應，她會笑了。當那粉嫩的小臉蛋綻放出甜美的笑容時，嘉彤地抱著她一遍一遍地說：“這個世界怎麼能沒有你？這個世界上怎麼能沒有你？”是啊，我們都覺

得這個生命真是寶貴，我們把她留下來了，沒有做掉她。還好，沒有……

### Hannah 的抵制

Hope 出生前，我們為即將帶一個唐氏兒做了許多心理準備，設想了多種可能。然而，與預期相反的是，Hope 沒有給我們帶來多少麻煩，反而大女兒 Hannah 一度令我們頭痛不已。Hannah 此前一直是家中唯一的孩子，現在平添了一個妹妹，她極不適應，對這個妹妹滿是嫉妒，恨愛交夾。她覺得妹妹搶走了爸爸媽媽對她的愛。她看到很多人來看望妹妹，還有治療師來關懷妹妹，事情都是圍著妹妹轉，家庭關係一下子改變了，她就憤憤不平。被冷落、被邊緣化的痛苦在 3 歲的小 Hannah 身上以激烈的方式表現無遺。

Hannah 開始發脾氣，突然大鬧，越是我忙著管妹妹的時候，她就越會發作，摔打東西，大叫大喊。我既要顧小的，又要管大的，常常焦頭爛額。Hannah 的煩躁是內心情緒的表現，她不懂與人分享苦惱，就用粗暴的方式來發洩。我慢慢教她，讓她學習用語言表達出自己的感受。我告訴她：“把你的不開心講給媽媽聽，試著講出來，好不好？”我一次又一次地引導，讓她學會說出她的心聲。Hannah 在我的啟發下，試著用語言表達自己。3 歲的孩子，還常常分辨不清自己的想像與現實之間的不同。因此，在 Hannah 的一些荒唐的話裏，我聽到了她內心的呼求。有一天她一邊獨自玩，一邊對我說：“媽媽，其實我也有 Down Syndrome (唐氏症) 的，我現在好了。”小 Hannah 居然羨慕妹妹的唐氏症！這些話裏，既有她渴望被關注之情，也有獨佔母愛的本能。

以後，Hannah 漸漸學會說出更多她的感受與要求，她的痛苦不再悶在心裏沒有出路了；然而，一旦她講出來，孩子真實無偽的心聲，自私與罪性的流露，卻一次次令我傷痛。比如，她會說：“媽媽，我不想你餵妹妹，你一直在陪妹妹，我要你陪我。”這些話還算好，有時則是直言不諱地惡語。聽到這類極端性語言出自 3 歲的長女時，我的感情非常複雜非常痛苦。記得一次，我為 Hope 換尿布，Hannah 就搶過來要求抱她，我解釋必須先管妹妹，不然她會發炎，會痛，會爛的。Hannah 恨恨地說：“不要管她！讓她痛！讓她爛！”



一個基督教家庭的孩子，一個每天聽著父母禱告長大的孩子，居然也會說出這樣的話來：我一方面被人自私的罪性震撼，另一方面也看到孩子天然的自我中心意識，若沒有其他孩子存在的話，是很難學到如何與他人相處，很難學到如何去愛人的生命功課。Hannah 的反應也讓我注意到，我也需要把更多精力放在調整 Hannah 心態上。Hannah 每天都要問我很多遍我是否愛她，每次她一問，我就努力放下手邊的事，抱她，給她一個吻，告訴她“我很愛她”。隨著時間的推移，以及我和嘉彤的努力，Hannah 對妹妹的接受度越來越高，尤其當妹妹開始笑，會做一些動作，開始有反應的時候，Hannah 逐漸接受妹妹的存在，認同這個小妹妹了。

現在，4 歲多的 Hannah 和妹妹 Hope 已經建立起親密的姐妹之情。妹妹“咕咚”摔倒，Hannah 在我之前一步搶上去，抱起妹妹，親她，安慰她。Hannah 有一幅畫，畫著兩個小妹妹牽著手，上面寫著“I love you, Hope.”她把這幅畫送給了妹妹。我默默看著這一對充滿友愛與溫情的姐妹，心裏滿是感恩與滿足。如今，Hannah 在陪伴與幫助妹妹上成了我最得力的小助手，妹妹像個小跟屁蟲似的追隨姐姐自不必說，有妹妹的相伴也給塑造 Hannah 的品格、情緒、性情等方面的成長以正面的影響，彼此都成為對方的祝福。

### 我的壓力

一直以來，我都有一個非常明確的意識：神栽培我成為一個職能治療師，讓我成為 Hope 母親。由此，我也要盡我的全力，做她最好的媽媽。出於這樣的心態，Hope 出生之後，我就活在一種無形的緊張之中。我的知識背景讓我深知早期教育的重要，我必須把握這個黃金時段，不能鬆懈馬虎。我努力配合專業訓練指導，每天賣力地為 Hope 做各種訓練，並且牢牢記著各類訓練的要求和次數。從早到晚都會有意無意地計算，這個時段我該進行哪一種訓練？大肌肉？小肌肉？語言？智慧發育？這個做了沒有？哪一項缺了？……遇到女兒的作息時間不協調，比如該做運動的時候她睡覺了，或是她表現不好，脾氣不佳，不能配合時，我就更難過。若是哪天專業訓練人員對我說：“這比上個月還要退步。”天哪，我就難受死了！

每天傍晚，當嘉彤一身疲憊地下班回來，我就急著跟他說：“我這個還沒做！那個還沒做夠！”我心裏希望他能幫我做。然而他有時會很累，只想休息。每逢此時，我雖然努力告訴自己：“不要把這個壓力傳給他”“我要放鬆，我要忍耐”“為了夫妻關係、為了家庭和諧，我要忍耐”……我一次次克制自己，但我內心是真想告訴他啊！

週末更是災難。要去婆家，要去教會，整天在外，更沒時間做運動，等晚上回家後，我心裏就痛苦：又少做了兩天運動！兩天黃金時間又過去了！儘管我從未把這些說出來，外面的活動仍然參加，但我的心中總有一種無法抹去的遺憾，一種隱痛。這種隱痛，讓我常常被罪疚感捆綁，我總是覺得自己不夠盡力。我“清醒”地知道，在唐氏嬰兒有限的生命階段裏，必須抓緊每時每日去進行早期培養。時間會倏忽而逝，永難追回。錯過這一日、這一週，就永遠

錯過了。然而，一日、一週，時間是多麼容易流失啊！隨著時間推移，我漸漸感到自己的變化，一些與本來的我天性不相符的東西在我裏面糾結。我不開心、不高興，我的情緒低落，我心裏開始有許多抱怨、責怪。這不是我一向的性格和態度。——儘管我竭力忍耐、克制，沒有流露出來，但我意識到，我是常常生活在苦惱之中。在最低潮的時候，我甚至流淚暗自問神：“為什麼我是媽媽，他是爸爸？他可以不操心這麼多訓練的事？難道只有我在乎 Hope 的發展？這不公平！”我覺得在養育和治療 Hope 的路上，我是那麼孤單……

### 在家教育 (Home Schooling) ?

在我為 Hope 的訓練日夜焦躁中，時間很快就到了 2010 年 4 月，大女兒 Hannah 就快滿 4 歲了，她的去向又成了我新的困惑。因為我曾有一個明確的考慮，就是對 Hannah 實施在家教育 (Home Schooling)。這是我既定的計畫。我希望能夠針對她的個性、學習能力進行教育，同時也將基督教的價值觀給她。但 Hope 的出生，打亂了我的計畫，我覺得家教似乎不可能了。因為家教 Hannah 勢必會拿去 Hope 訓練的時間。那麼，送 Hannah 去學校吧，這樣或者可以讓我專注地去照顧好早期的 Hope。雖然理智上我這麼想，但內心不知為何我還是放不掉家教 Hannah 的意願，對此我一直有猶豫、有掙扎。

Hope 半歲以後會笑了，與他人有了更多的互動，尤其是，她對姐姐的反應明顯比對父母更熱烈。我想，如果我把 Hannah 留在家裏，不送學校，是否會更好？她是一個好幫手。再說她的學習能力強，即使不去學校，她學的也已經足夠了。但是，儘管 Hannah 可以陪 Hope 玩，但並不能指望她幫我為 Hope 作訓練，她沒有耐心一直重複同樣的動作。唱兒歌給妹妹，是她的玩法，不是教。留她在家，我就不能專心地為 Hope 作治療。

家教？還是學校？在我懷 Hope 時，我就通過互聯網，搜索許多關於養育唐氏兒的資訊。當時心裏想，即使不能家教 Hannah，但我打算家教 Hope，所以想提早做準備。我找到了一個 Group，約 20 - 30 人。全部是實行家庭教育且家有唐氏兒的基督徒家庭。以北美為主，兼有其他國家的。我被邀請加入了。在這個 Group 裏，經常有不同話題的討論，我注意到，有個姐妹不斷用希伯來書的一句話提醒大家：“神造萬物，各按其時成為美好。”這段非常熟悉的經文最初沒有引起我特別的注意。但後來卻真正成了最激勵我的金句。

猶豫許久之後，我決定發個電郵給 Group，聽聽她們的意見。不過，我私下想，她們都是選擇進行家庭教育的，一定會認為家教好啦。立刻，就有兩三個回復。她們的回復讓我很驚訝。她們鼓勵我不用猶豫，現在的決定也不是永久性的，你可以隨時送孩子回學校。學校教育和家庭教育各有優勢，而家教最大的好處，是把聖經的價值觀教得清楚，並且家庭中弟兄姐妹的感情會深很多。她們的話給我很大鼓勵。但真正讓我看到問題根本的，是其中一個姐妹發給我的郵件，她的話讓帶給我意想不到的心靈地震。

## 釋放

這是一位同樣帶唐氏兒的基督徒母親，她的電子郵件沒有直接給我一個有關在家教育的答案。她針對我對 Hope 的心來回答，直指我郵件中所流露出的關於家教 Hannah 對 Hope 影響的焦慮。她看出我的“家教”表像之後的實質，反問我：“你現在給二女兒的治療，對於將來神要使用她、有多大的影響？”那一剎那，我的心被打開了。她的話讓我意識到我自己的內在緊張、壓力。這是我未曾發現的，我不曾注意到自己這些精神壓力，因為在我的意識裏，這一切都是我該做的，這是我的責任，不算是什麼壓力。我必須集中全力密切觀察 Hope 的情況，幫她做訓練，顧不上關注自己的感受。是這位姐妹讓我看到了我的壓力，我的問題其實不是孩子的訓練，而是我已經深陷刻板訓練的壓力之中，這是我真正的迷障。同時，她也讓我看到我評價訓練治療 Hope，其實一直以來都是用人的方法來衡量，而不是用神的眼光。我用人的標準論斷她的價值，她的成功；同時也用人方法，來達到人的目標。雖然我知道孩子是神給我的，我也願意按神的方式來教導她，並希望她將來成為可以見證主、服事主的人。但實際上我還是用人的方法衡量一切，評判成敗。

這很特別。以前，我經常這樣告訴人，你們要努力，不要失去機會。這個觀念在我的頭腦中根深蒂固。我被這些觀念洗腦了。人的文化、價值、標準成為我的意識。怎樣才能真的相信神創造每一個人都有其價值？我要去學習理解這個，因為我們總被人的文化影響。神這時徹底將我打碎，讓我知道，我不需要用治療師來捆綁自我，並因此阻擋神，不讓神進來。神要通過這件事來解決我更深的問題。我這樣一個追隨主多年的基督徒，口裏一直講“凡事信靠神”的人，到頭來處理事情時，依然是照人的方式來行事。這種慣性讓我看 Hope 要合乎職能、物理、語言治療師的標準，努力將她哺養成社會上人所看見的“成功”模式。我原來一直是在用人的方法去尋求神的心意，但神用另外的方法打開我：“你的問題都不是問題，更重要的是你是否能真的用神的眼光看 Hope 的生命，是用基督的價值觀看，還是人的標準。是要讓人看成功呢？還是討神喜悅呢？”

這反省讓我看到，在家教育不是最重要的，最重要的是我們如何看孩子。頭腦上我知道神會帶領女兒，也知道神使用她有祂的方式，此時才知道自己的信心不足，用知識看一切，看成果有多大。直到這一刻，我才看到，神其實是要我學習我完全依賴祂。我的背景，我的認識根深蒂固，神用另外的方法讓我放手，讓我終於明白，我到底是要靠我的努力，還是要仰望神？神在她身上的計畫，到底是我來鋪路還是祂來鋪路。那天，讀罷這封郵件，我感到完全釋放了：少兩天訓練，對神將來用她有多大影響呢？

也就是從那天起，我也最終決定，不會再回去作職能治療師了。此前我跟別人提到這種可能時，心裏還有一絲惋惜，但那一天，我放下了。人的頭銜，又算什麼？此後，我對丈夫回家後跟孩子玩，就能完全 Enjoy 了。而在這之前，每逢看丈夫邊上網邊彈吉他，女兒在一旁靜靜地玩玩具，我就認為是浪費時間！而現在，我不再緊

張了。黃昏時分，嘉彤斜靠著沙發彈吉他，大女兒跑來跑去，小女兒坐在面前，張大眼睛定定地看爸爸，欣賞他手指間流出的優美音樂，這是多麼幸福美妙的一刻啊。我現在不再有掙扎。神要我珍惜兩姐妹在家的相處，在 Hannah 4 - 6 歲之間，我會對她實施在家教育。對 Hope，我照樣作鍛煉，培養她的全面發育。但我的眼光不同了，我知道神在這個家的心意是什麼。

我所參與的養育唐氏症子女的基督徒小組中，有人在網上發了這樣一個視頻。一位已經成年的唐氏症孩子，每天的工作是在菜市場裏為顧客裝袋子。他問他的父母，他做這事情，有什麼影響？價值？他可不可以在他的工作中有更大的作用？他想到往袋子里加一張小紙條，上面寫有一句鼓勵人的話。他的爸爸支持他，每天晚上幫他列印出來。他就在把菜裝入袋子的同時，將那個條子放進去。漸漸地，這個唐氏兒吸引了許多人，以至他工作的收費台排隊很長。經理請大家到其他空閒的收費台去，人們回答說，他們是特意排這條隊，為了得到那個唐氏兒送的小紙條。在這個最不起眼的工作中，也還是可以給人一些影響。我平安地想：Hope 將來如何，也在神的手中。

回想起來，在我們陪 Hope 走過的一年之中，最大受益的是我自己。我意識到，人的社會文化觀念在我們基督徒身上亦是何等深厚！而我們的專業所長，我們原有的才幹，反而可能成為我們的攔阻，成為一種陷阱，讓我們依靠自己而忽略了神的作為。若不是藉著教養 Hope 的過程，我很難發現這一點。我會一直對人的觀念堅定不移。感謝主，祂破碎我，重建我，讓我學習仰望祂，單單信靠祂。我的唐氏症女兒 Hope，與我、嘉彤、Hannah 一樣，都在神的手中。是的，希望在神手中。



## 與抗癌勇士曹沈迦寶 (Karen Tso) 女士的對話

Janet 訪問記錄 鄧福真翻譯

2005年10月，Karen Tso 得知自己患有乳癌。乳癌是在一次例行的乳房攝影時，醫生發現有可疑的腫塊。得知消息時，她剛從 St. Louis 開會回來。醫生直接打電話給她，心想一定是不好的消息，要不然醫生不會直接來電找她。當她去見醫生時，醫生已為她找好腫瘤開刀醫生了。

很諷刺的是，她平日的工作項目正是教育低收入無保險婦女認識早期篩檢的重要，並協助她們獲得免費乳房攝影。正是因她在工作已接觸許多乳癌病友和倖存者，從她們經驗中加上自己工作上累積的知識，讓她能比較從容的面對自己的乳癌診斷，並清楚知道自己乳癌的期別和可能會有那些治療方案。雖然剛獲知消息是有點震驚，不相信和擔心，但沒有像許多人那樣的沉溺於“怎麼是我”的深淵中良久。Karen 天生樂觀，且備有“即來之則安之”的人生態度，因此她當時想，既然事情發生了，那就積極面對解決吧 (Take care of it)。Karen 因為自己的經驗，非常鼓勵女性們，儘可能從醫生和其他各方面的資訊中充實自己的健康知識，因為你不知道什麼時候會用上它。

另外，Karen 也特別強調早期篩檢的重要性。若不先例行乳房攝影，她的癌症是不會被診斷出來的，因為初期癌症並沒有什麼症狀，她很困惑為什麼仍有許多女性們不願作乳房攝影，或其他健康檢查。或許婦女平日扮演著“照顧者”的角色，因此往往把自己的健康放在最後，甚至犧牲了自己的健康。Karen 的一位朋友就是一個很好的例子，她沒有作例行乳房攝影，醫生也沒有要求她做，結果當她發現乳癌時，癌細胞已擴散至腋下淋巴結了。朋友的抗癌旅程中，總是被“發現太遲”的險影籠罩著。Karen 也提醒大家，癌症是最公平的，不管你的教育程度，職業類別和財富多少，任何人都可能得癌症。

Karen 很感恩，她的癌症是 Estrogen 陰性，且未擴散至腋下淋巴結。為了減少癌症復發，Karen 開刀後繼續作化學治療和放射性治療，雖然聽到很多化療對病人身體摧殘的可怕情景，Karen 覺得化療對她造成的副作用，是可以忍受的，她的胃口和體力多多少少有點受到影響，但是與其他人比較，她是較輕微的，因此治療期間她仍繼續在家工作。

Karen 認為自己是勇士或倖存者，因此面對治療，她採取積極進取 (proactive) 的態度，譬如化療後，與其等待化學藥物慢慢的使頭髮掉落，她自己早早就把頭髮剃了。治療期間，她的女兒 Sabrina 給予無價的支持，女兒帶她去看病和作治療，她也看見女兒因她的癌症治療，變得成熟懂事，同時也累積許多寶貴的健康知識。女兒並在就讀的 Bellaire 高中成立癌症支持小組，上大學後，在校園積極倡導癌症知識。總之，Karen 歸功于她的信仰 (faith)，和家人，朋友及教會的支持，讓她順利渡過癌症治療。

Karen 也感謝她的工作單位——希望診所 (Hope Clinic)，讓她在治療期間繼續工作，並給予最大的支持與鼓勵。Karen 和希望診

所的事務們經常戴不同的帽子，其中最重要的一頂是努力為民眾尋找健康資源，並教育大眾如何獲得這些資源。對 Karen，工作中最大的安慰是看到經由他們的努力，成功地讓一位民眾瞭解在保衛身體健康上，自己比家庭醫生更有責任。很多人具有駝鳥心態，以為把頭栽在泥土裡，問題便會解決了。Karen 很感謝 Susan G. Komen 休士頓分會和 Avon 基金會，因他們的資助，Karen 負責的鳳凰計畫才能在過去幾年內在休士頓亞裔社區推動乳房教育和提供免費乳房攝影給低收入無保險的亞裔女性同胞。

Karen 雖然不反對“倖存者” (survivor) 這個詞，但是她更喜歡用“戰勝者” (Victor) 和勇士 (Warrior)，因為後者強調要用積極的態度面對這努力摧毀自我主宰能力的疾病如癌症。Karen 最高興做的一件事就是捐款幫助一位倖存者 (不管是什麼形式的倖存者)。除了工作以外，Karen 是位有執照的營養師，和華人浸信會 (Chinese Baptist Church) 的會員。她覺得癌症經驗只是她人生旅程中一部分，人生中有上有下 (ups and downs)，因此，她不覺得癌症對她有什麼決定性的轉變，她是位天生的樂觀者，看事情總是看正面的一方面，即使在治療期間也是如此，她也是位珍惜“現在”的人，不太憂慮未來，因明天是未知的。

Karen 承認她帶有 A 型特質的人，但是癌症幫助她在日常繁忙瑣事中沈靜下來，好好重新思考人生的優先次序。人生中或多或少會有許多遺憾事，重要的是要在這些遺憾事件中吸取經驗，千萬不要被這些遺憾事件絆倒，影響你的生活品質，和忘記了人生最重要的價值。Karen 覺得一生非常幸運，到目前為止，沒有遇到任何重大挫折，並動搖她對人生的基本信條：信仰，家庭和對人生的樂觀進取的態度。

她比較擔憂的是從她個人的癌症旅程，她看見美國健保體系，和資源分佈不公平的問題，她也無法肯定的回答以下問題：“我們這一代是否留給我們下一代更好的生活環境？”她唯一能肯定的是，對亞裔社區而言，Karen 努力在貢獻她個人的力量。

與 Karen 的一席對話，我深深的被她的故事，幽默，感恩之心，智慧和 grace 所激勵，並知道她和她的希望診所同事們努力為亞裔社區的醫療福祉爭取權益並教育大眾如何獲得健康資源。這一席對話，也讓我瞭解，雖然癌症影響無數人的生活，同時也奪去無數人的生命，但是在一個人抗癌過程中，我們仍能找到力量，看見個人的如何戰勝惡魔，和來自家庭及社區間的層層支持網絡。在社區中，仍然可以看到這麼多組織團體攜手聯結，大聲努力的散播醫治訊息和帶給病人希望與盼望。



Karen 和夫婿 Peter



## 好消息

光鹽社特殊關懷中心自九月份起，針對有特殊需要小孩免費提供每月兩次音樂教室，課程內容由 Campbell 音樂中心主任 Wei Wei 老師和音樂治療師 Stephanie 老師設計主持，其中包括手鈴和其他樂器練習。家長若想更進一步瞭解請與遲友鳳女士 (832-859-3718) 聯絡。

日期	內容	講師	地點
10/9 (Saturday) 3:30 pm	音樂教室	Ms. Stephanie Ms. Weiwei	Campbell 音樂中心
10/16 (Saturday) 3 - 7 pm	月聚會	家有特殊兒的 節稅方法 - 遲 友鳳女士	美南台福教會
10/17 Sunday 2:30 pm	休士頓船 之旅	Jenny Yu	休士頓港口
10/23( Satur- day) 3:30 pm	音樂教室	Ms. Stephanie Ms. Weiwei	Campbell 音 樂中心
11/6 (Saturday) 3:30 pm	音樂教室	Ms. Stephanie Ms. Weiwei	Campbell 音 樂中心
11/20 (Saturday) 3 pm	音樂教室 3:30 月聚會	Ms. Stephanie Ms. Weiwei 感恩節聚餐	美南台福教 會
12/4 (Saturday) 3:30 pm	音樂教室	Ms. Stephanie Ms. Weiwei	Campbell 音 樂中心
12/18 (Saturday) 3 pm	音樂教室 3:30 月聚會	Ms. Stephanie Ms. Weiwei	美南台福教 會

Campbell 音樂中心: 1440 Campbell Road Houston TX 77055  
美南台福教會: 12013 Murphy Rd. Houston TX 77031  
聯絡電話: 832-466-3530 Daphne 林月芬

## 光鹽社多項癌症服務計劃能成功推展， 特別感謝下列組織的資金補助：

Susan G Komen-休士頓分會  
City of Houston through Houston Foundation  
Cancer Prevention and Research Institute of Texas  
Asian American and Pacific Islanders Health Forum

## 2010 Komen 休士頓地區「根治乳癌」 競走活動

時間：10月2日上午, 7:45-10 點  
地點：Sam Houston Park- Downtown

乳癌是全球婦女同胞的第一大癌症。過去20多年來，Susan G. Komen 國家乳癌組織，為了達成永遠根治乳癌的目標所做的努力是有目共睹的。競走所募得款項每年透過補助計畫幫無數亞裔婦女獲得免費乳房攝影和乳房健康資訊，也幫助光鹽社成立了乳癌互助小組。

今年光鹽社將與希望診所等其他亞裔社團共同組成競走團隊。我們的隊名 (Team Name) : **Team Phoenix**。如果您也想參加此競走活動，請與辦公室聯絡或上網註冊：  
<http://www.komen-houston.org/>

## 乳癌互助小組活動摘要 劉綱英紀錄

9月11日下午2點至4點在希望診所，我們請 Janet 杜醫師來到我們中間，帮助大家來認識癌症治療期間和治療後副作用。杜醫師畢業於貝勒醫學院，也在貝勒醫學院內科、血液/腫瘤醫學訓練，目前任職於 **MD Anderson Cancer Center-Sugar Land** 分院，專研乳癌治療。前來參加活動的會員大都是已治療結束的姐妹們。首先大家相互認識自我介紹。有的姐妹經治療後，已走過8個年頭，有的姐妹剛結束化療，大家圍坐一個圈，傾訴自己的感受，並向杜生問問題。杜醫師首先介紹給大家：MD Anderson Cancer 不仅在糖城設有分院，也在 Katy 設有分院，然後簡單介紹了乳腺癌的種類，最後根據大家的提問，一一回答問題，有人提出吃藥後身體有副作用反映，是否可以不吃？杜醫師說：治療結束，有的人需要吃幾年的藥，應聽大夫的話，按時吃藥，目的是讓復發率降為最低。如吃藥後副作用反映強烈，可找醫生商量，不可擅自停藥。有人治療後，白細胞指標低於正常值。杜醫生講：經過化療，好細胞都有損傷，白細胞指數下降是正常的，不要急，慢慢會上來。大家爭先恐後的問杜醫師問題，兩個小時很快就

到了，有人有問題沒來及問，不要緊，如有機會，我們還會請杜醫師來到我們中間為大家解答問題。





光鹽社 ([www.light-salt.org](http://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 Cancer Prevention and Research Institute of Texas and City of Houston, Through Houston Foundation. 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。

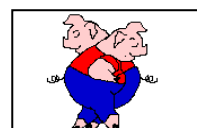
你們是世上的光；城造在山上，是不能隱藏的。人點燈，不放在斗底下，是以放在燈臺上，就照亮一家的人。

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](http://www.light-salt.org)  
E-mail: [lsahouston@gmail.com](mailto:lsahouston@gmail.com)

辦公時間: 上午9時至下午4時, 週一至週五,  
上午10時至下午2時, 週六