



光盐社 Light and Salt Association



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



整合醫學 (Integrative Medicine) 是現代醫學體系中新興的一個醫療模式，是醫學發展史上最新進展，是邁向系統醫學(Systems Medicine)的台階。整合醫學既保存了傳統整體醫學 (Holistic Medicine) 思維，又融匯了現代醫學的技術，在臨床中已經顯示了治療的優勢。基於整體觀的醫學理論體系，整合醫學強調人體疾病與內外環境的緊密聯繫，強調人體內部系統間相互關聯與作用；治療模式以來源於自然界藥物為優先，致力於微觀和系統水平的全方位多靶點治療。劉文利醫師將會在本次的健康講座，為大家介紹整合醫學。

劉醫師是 MDAnderson 腫瘤中心整合科的副教授，也是整合臨床的主治醫生。她臨床工作的

主要內容是為癌症患者提供整合醫學的會診。劉醫師畢業於中國湖南湘雅醫科大學，在德克薩斯大學休斯頓醫學中心完成住院醫生培訓。培訓後就職於 MDAnderson 腫瘤中心。有著 19 年服務癌症患者的臨床經驗。劉醫生從事多項的臨床研究，她的研究工作著重於癌症患者生活方式的改善和中西醫結合。

本次講座免費，無須報名，講座後備有水果與點心，歡迎民眾踴躍參加！



親愛的朋友們：

Susan G. Komen 休斯頓分會將於 10 月 5 日（星期六）早上 7:45 至 9 點在市中心的 Sam Houston Park 舉辦一年一度根治乳癌競走活動，為 10 月的「認識乳癌月」揭開序幕。

當今美國 8 名婦女中就有 1 名患乳癌。估計在今後 25 年內將有 5 百萬美國人被診斷為乳癌，超過 1 百萬人將因乳癌過世，全世界將有 2 千 5 百萬婦女被診斷為乳癌，超過 1 千萬將因乳癌過世。

Komen 休斯頓分會由一些乳癌幸存者, 病友家屬和熱心人士於 1991 年創建。致力於挽救生命, 鼓勵民眾, 確保所有乳癌病患都能接受高品質的醫療照顧並加強治療方法的研究。Komen 休斯頓分會募集並提供資金幫助對抗乳癌, 75% 的資金用於休斯頓地區的乳癌研究。特別是 Komen 休斯頓分會提供資助給 The Rose 等, 為超過 2,000 名低收入無保險的亞裔婦女提供了免費乳癌 X 光篩檢及相應的治療。Komen 休斯頓分會也資助光鹽社建立了休斯頓地區第一個乳癌互助小組。

Team Light and Salt 是由光鹽社的朋友們組成, 將於 10/5 參與健走。團隊成員支持 Susan G. Komen 組織的目標, 「一個無乳癌的世界」。借助於您的幫助, 我們能使這個目標更快地變為現實。最重要的是能挽救更多的生命。您捐贈的每一美元都將用於重要的乳癌篩查, 治療, 教育和國家研究計劃中。

今天我們邀請您加入 Team Light and Salt, 一同為對抗乳癌努力。欲註冊加入我們的健走團隊和為根治乳癌捐款請點擊下面的按鈕, 選 Join a team, 團隊名稱是: Light and Salt。感謝您的參與和捐款!



晚於 30 歲生育會增加卵巢癌風險？定期檢查必不可少

原創：朱陵君 腫瘤科朱陵君大夫

雖然有專家建議降低法定結婚年齡, 還有七大姑八大姨的“催婚”連環轟炸, 也仍然阻止不了 90 後晚婚晚育的“潮流”, 何時結婚生子當然是個人的選擇, 但你是否知道晚婚晚育對女性的身體健康也有一定的影響?

晚於 30 歲生育可能增加患卵巢癌的風險, 那應該如何預防卵巢癌? 今天就跟大家聊聊相關知識吧~

生活方面

1. 低脂飲食：進食過多的飽和性脂肪（如肉類、黃油、奶酪、奶油等），會增加患卵巢癌的風險，因此女性應均衡飲食，多攝取纖維素，多吃蔬菜水果，減少脂肪攝入。
2. 加強鍛煉：研究發現，經常運動的女性患卵巢癌的機率比運動少的女性低了 27%。
3. 適齡生育：研究發現，月經早於 12 歲、未生育過或生育時間晚於 30 歲的女性，患卵巢癌的危險會增加。而且，未哺乳的女性也會增加患病風險。因此，建議女性適齡生育、母乳喂養。

早期篩查

卵巢癌的早期症狀不典型，所以一經發現往往已經是中晚期，這更加凸顯了早發現，早診斷，早治療的重要性，對有可疑症狀而又不明顯的婦女要提高警惕，定期做盆腔檢查。

35 歲以上，尤其是絕經後婦女，應提高警覺，如果有異常要與醫生連系。

我們看看還有哪些女性是卵巢癌的高危人群：

- 1 肥胖或超重的女性(BMI>30)。
- 2 有乳腺癌、卵巢癌或子宮癌家族史的女性：卵巢癌和乳腺癌算是一對“好姐妹”，罹患乳腺癌，尤其是絕經前乳腺癌(<50 歲)的患者更要提高防範意識。
- 3 基因檢測結果為 BRCA1 和 2 突變者（對於這一類患者可以進行預防性雙附件切除，但具體情況還是要諮詢醫生）。
- 4 盆腔炎患者。
- 5 嚴重子宮內膜異位症患者。
- 6 Lynch 綜合徵患者(也稱為遺傳性非息肉性結直腸癌)：Lynch 綜合徵是一種遺傳性腫瘤傾向的疾病，由於錯配修復基因突變所致。突變攜帶者患多種癌症的風險均增加，包括卵巢癌。

卵巢腫瘤診斷不難，婦科檢查如陰道 B 超、CT 掃描以及婦科腫瘤標誌物，必要時腹腔鏡檢查等等，都有助於卵巢癌的診斷，所以預防卵巢癌的預防還在於“早發現”。

卵巢對於女性健康與生活的重要性不言而喻，講了這麼多關於卵巢癌預防的知識，下一期我們將談談輕鬆一點的話題——漫話卵巢保養，在不同的階段，女性要怎麼做才能保持卵巢的年輕與活力呢？下次記得來看哦~



闡明：信祂的人，不被定罪。不信的人，罪已經定了。

作者：高棠

約翰福音三章 17-21 節："因為他不信神獨生子的名，光來到世間，是人因自己的行為是惡的，不愛光倒愛黑暗，定他們的罪就是在此，凡作惡的便恨光，並不來就光，恐怕他的行為受責備，但行真理的必來就光，要顯明他所行的是靠神而行。"

聖經從字面看，似乎黑紙白字並不難懂，但實際他是生命的主所發出的呼喊，向誠心尋求真理者，指明其方向道路的祂的書，人若不認清自己的有限及罪性，就會反倒責備耶穌獨裁霸道，好像說："順我者昌，逆我者亡。"

基督徒能明白耶穌所說的都是真理，往往是在先承認自己的不完全及願試著先與耶穌的靈溝通之時。

筆者曾一次在為正在舉行的"恩愛夫妻營"門外守望時，一位鄰居大聲嚷嚷，來勢洶洶地斥責會友非法侵佔了她的停車位，要叫拖吊車來拖吊我們的車，待我去查看，發現我們非但沒有佔到她的位，她反而是違法堵塞了我們的位子，當時我已知是仇敵眼紅，忌妒這進入高潮成功的聚會，是藉著她來攪擾，我當時沒和她理論，但稍後想到她事實上也是一位姊妹，只是多年一直不聚會的，想到這裡，想到聚會差點被她破壞，我的老我也被挑動，忍不住想去和她大大理論一番，還好我去時她已不在家，正是聖靈及時阻止了這可能發生的爭執，感謝耶穌的靈救我脫離了。

願試著與聖靈接觸的人，往往就遇到了這位救主，保羅在寫給屬靈的真兒子提多的書信上有一段話："我們從前也是無知，悖逆，受迷惑，服事各樣私慾和宴樂，常存惡毒忌妒的心，是可恨的，又是彼此相恨，但到了神我們救主的恩慈，和祂向人所施的慈愛顯明的時候，祂便救了我們，並不

是我們自己所行的義.乃是照祂的憐憫.藉著重生的洗.和聖靈的更新.聖靈就是神藉著耶穌基督我們救主.厚厚澆灌在我們身上的.(提多書三章 3-6 節)” 當猶太人所尊重的官長並教師教師尼哥底母.見耶穌當時所言所行認定祂是從神來的.耶穌就回答他說:”....人若不重生.就不能見神的國.....從肉身生的.就是肉身.從靈生的就是靈.....神愛世人.甚至將祂的獨生子賜給他們.叫一切信祂的.不至滅亡.反得永生.因為神差祂的兒子降世.不是要定世人的罪.乃是要叫世人因祂得救.信祂的人不被定罪.不信的人罪已經定了.因為他不信神獨生子的名..(約翰福音三章 1-18 節)”

神真是愛世人.願您透過向祂禱告.來經歷祂.來得著祂的救恩.願主大大祝福您!



2019 年選舉注意事項

芮久玟 JoAnne Ray, Voter Outreach Coordinator, Harris County

11 月 5 日星期二是 Harris 縣的聯合普選與特選，目前至 2019 年八月為止，Harris 縣以華人姓名註冊的選民總計約有 28,473 人。

2019 年 11 月 5 日- 聯合普選與特選票選項涵蓋：

- 1、10 個本州憲法修正案
- 2、Houston 市席位包括：市長，市議員，市審計長。
- 3、其他政府機關

選票選項取決於你居住縣裡的地區而異，請到 Harrisvotes.com 網站查詢您的選票樣本。

今年 Harris 縣的聯合普選與特選的亮點如下：

- 1) 選民可選擇在 Harris 縣內的任一個投票所投票。

提前投票：選民可選擇至在 Harris 縣內 52 個投票地點的任一個投票所投票。

選舉日投票: 選民可選擇在 Harris 縣內 700 多個投票地點的任一個投票所投票。同時我們 HarrisVotes.com 網站上增設了"投票所等待時間即時通"功能, 除此之外, 還可以幫助選民找到距離最近的 5 個投票所地點。

2) 同時我們延長所有投票所的開放時間為上午 7 點到下午 7 點(星期日除外)。

3) 為了方便選民, 選民可攜帶自己標記的選票樣本至投票所投票。

4) 郵遞選票: 如果選民在選舉日當天年滿 65 歲及 65 歲以上, 或是殘障的選民, 或是無法出席投票, 可以申請郵遞選票。申請日期為 1 月 1 日至 10 月 25 日。根據新法令規定, 以傳真或電子郵件方式申請郵遞選票, 申請表必須在傳真或電郵至提前選務官後的四個工作天內以郵寄方式送達至提前選務官, 該郵遞選票申請始得以生效。詳情請到 Harrisvotes.com 網站查詢。

提前投票日期及時間:

10 月 21 日 - 10 月 26 日(星期一至星期六):上午 7 點到下午 7 點

10 月 27 日(星期日):下午 1 點到下午 6 點

10 月 28 日 - 11 月 1 日(星期一至星期五):上午 7 點到下午 7 點

選舉日投票日期及時間:

11 月 5 日 - 星期二:上午 7 點到下午 7 點

投票所工作人員

我們正在招聘投票所工作人員, 如果您是 Harris 縣登記選民, 或是居住在 Harris 縣滿 16 歲的高中生, 中, 英文流利, 歡迎您參加我們的行列。

再一次提醒, 選民登記截止日是 10 月 7 日(星期一), 郵遞選票申請截止日(收件日, 非郵戳日)是 10 月 25 日(星期五), 請具有投票資格的選民踴躍投票。您若需要更多的訊息, 請到 Harrisvotes.com 網站查詢。

我是芮久玟 JoAnne Ray, 我的電話號碼是 713-274-4325。歡迎您直接與我連



社區健康日

凱地中國教會與休斯顿光鹽社聯合舉辦
為社區提供多項醫療服務

2019年9月28日(星期六)

上午9:30至12:00

於凱地中國教會

- 提供專業醫療諮詢、健康保險交易市場、Medicaid 及 CHIP 等保險申請諮詢
- 打流感疫苗(必須有醫療保險卡或 Medicare 卡)
- 丙型肝炎篩檢服務
- 乳癌風險評估、乳癌篩檢及子宮頸抹片檢查預約
- 身高、體重及 BMI

特別講座 “憂鬱知多少”

上午 10:30 - 12:00

主講人: 王麗梅
傳道/博士

達拉斯神學院基督教教育碩士、心理輔導碩士、婚姻與家庭教牧學博士

達拉斯神學院兼任教授、
愛家全人輔導中心主任

內容簡介:

心血管疾病、愛滋病和憂鬱症被世界衛生組織列為2020年全世界最需要重視的三大疾病。憂鬱症已經成為現代人類的第2號殺手。憂鬱症到底是什麼？常見的癥狀有哪些？發病原因是什麼？如何治療？如何來預防？當家人和朋友得了憂鬱症時我們能夠做什麼呢？

憂鬱是一種病，陪伴是一份愛。希望與您一起來認識憂鬱症！

凱地中國教會

Katy Christian

Community Church

24747 Roesner Rd.

Katy, TX 77494

(832)437-1998

www.katyccc.org



“粵語飛揚”電台

2019 感恩十年

中秋晚會



贈送八福禮盒
晚會免費入場

美食及攤位時間：
6:00PM-7:30PM

香港美食，精彩表演，福音魔術
法律/健康咨詢，猜燈謎拿獎品
食月餅，聽故事
主持人家輝和淑筠

地點：中華文化服務中心 (9800 Town Park Dr. Houston TX 77036)
時間：2019年9月14日 (星期六) 下午 6PM-8:30PM
聯繫電話：方方 832-766-3019；Sofia 281-725-0075

AM1050
每星期一至五
下午 3:00 ~ 3:30

Celebrate Chinese Mid-Autumn Festival 2019



贊助及合作：光鹽社 Special Needs * 鄧隆隆律師事務所 * 證主書室 * 中信福音 AM1050 時代華語廣播電台 * 王朝旅遊 * 號角月報 * 長城書店 * HPD 警察局 慈心家庭看護中心 * 曉士頓中國教會 * 西區中國教會 * 福遍中國教會 Care Center * 曉士頓華人浸信會 * 西南華人浸信會 * 明湖中國教會 *



支持事工及節目重溫: <https://www.canflyradio.org> 臉書: <https://www.facebook.com/fly2gospel>

曉士頓光鹽社協辦