



Rachel Duan <lruiduan@gmail.com>

---

## [Test] Light And Salt December 2019 Newsletter

1 封邮件

---

**Light & Salt Association** <lsahouston@gmail.com>

2020年1月10日 上午10:44

回复: us20-ef1431c7a2-bbf3d687bf@inbound.mailchimp.com

收件人: lruiduan@gmail.com



光鹽社  
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**

---

各位光鹽社的朋友們，您們好！

在這聖誕節和新年即將到來之際，我們向光鹽社的朋友們致以由衷的感謝！謝謝您對光鹽社的支持，捐款和陪伴！

在過去的 22 年裡，光鹽社一直本著聖經的教導，積極的關懷並服務弱勢群體，促進全人的健康。2019 年，我們的服務和幫助超過了 22,954 人，其中包括了 4,502 人次的醫療導航與就醫翻譯陪同服務(醫療導航 2,163，語言協助 2,339)，726 人次的病友交通接送，237 人次的癌症篩檢，以及 4,891 人次健康保險申請協助。我們的服務讓 220 位癌症患者及 188 個有特殊兒的家庭，獲得溫暖和看見希望。2019 年我們繼續舉辦了每月的健康講座，癌友互助小組，健康日的活動，並與角聲合作開辦了一系列的哀傷輔導課程，特兒父母支持小組與特別講座及協助申請福利。我們還針對社區青少年的心理健康需求做了廣泛的社區調查評估，接觸了數百位青少年及家長。期望明年在這方面為社區提供實質性的幫助。此外，通過電視節目「光鹽健康園地」和廣播電台「粵語飛揚」使所有大休士頓地區的華人朋友受益。

在此，由衷的感謝眾教會及弟兄姐妹的代禱與奉獻支持，感謝社區愛心人士的慷慨捐贈，感謝眾教會弟兄姐妹和社區愛心人士的義工參與，為癌友提供語言及交通服務，以及健康日及健康講座的義工協助。

我們仍然將憑著信心，竭盡所能的，繼續服務那些需要幫助的人。在此，我們也誠摯的邀請您與我們同行，讓愛不間斷，並持續地將這份愛傳遞出去。我們知道您有很多參與慈善義舉的選擇，所以更感謝您的信任，選擇了支持光鹽社。

若您願意以捐款的方式支持光鹽社，捐款支票請寫 Light and Salt Association，郵寄至 9800 Town Park Dr., Suite 255, Houston, TX 77036。您的捐款收據可做為抵稅之用。謝謝您的支持與愛心捐贈！

願神祝福您及您的家人和事業！

鄧福真博士

孫紅濱博士，

理事長

執行長

12/14/2019 敬上



## 光鹽社1月份活動預告

主題：預防跌倒

講員：陶慶麟醫師 - 脊骨神經學科  
時間：1月4日，星期六，下午2-4點  
地點：光鹽社辦公室  
(9800 Town Park Dr, Suite 251,  
Houston, TX 77036)

跌倒，是您我從小到大都曾有的經驗，可能發生在每個年齡層。看似稀鬆平常的事，但跌倒所造成的傷害，可能需要醫療處置介入，增加醫療費用支出，也會影響其日常生活；甚至需要依賴他人的照顧，影響甚大，不可不慎。跌倒有很多的因素例如：身體狀況、藥物或麻醉的影響、有害的環境因素、或認知層面因素。

陶慶麟醫師獲得了貝勒生物大學的化學學士學位。然後，他繼續從聖路易斯大學獲得醫療保健管理碩士學位。工作幾年後，他回到學校，從洛根大學 (Logan University) 獲得脊骨醫學博士學位。陶博士已經擔任醫療顧問多年，但意識到他不僅希望通過自己的脊醫經驗，而且希望將多學科家庭診所的願景轉變為人們的生活，從而直接影響人們的生活根本原因解決方案。

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!



## 光鹽社癌症關懷小組

為了提供癌症倖存者所需的醫療資訊及心理支持服務，光鹽社將舉辦癌症關懷支持小組聚會，協助剛被診斷出癌症、正在進行治療、以及已經結束療程的癌友及癌友家屬定期聚會、彼此支持。本活動免費，歡迎所有癌友及癌友家屬踴躍參加。

日期	演講主題	演講者
11/16/19	罹癌後的心理建設及壓力管理	權煜-專業精神科醫師
12/14/19	癌症後的最終治療及照護	郭珊-專業腫瘤科醫師
1/11/20	中醫觀點眼神抗癌	劉青川-中醫師
2/22/20	癌症病人如何注重飲食	Maria Chang Swartz- 營養師博士
3/14/20	癌友分享	



地點:光鹽社辦公室 ( 9800 Town Park Dr. Ste. 251 , Houston , TX 77036 )

時間: 下午2至4點

諮詢電話: 713-988-4724



電視節目預告  
光鹽健康園地  
Tuesday, January 7, 2020  
7:30-8:30 PM  
美南電視台 ITV 15.3  
主題：郭小莊的舞台人生



粵語飛揚 (AM1050)  
每週一至五  
3:00—3:30 PM  
上網收聽  
<http://fly1320.webnode.com>



# 健康的未来从你开始。

要开始你的旅程, 访问 [Participant.JoinAllofUs.org](https://Participant.JoinAllofUs.org) 并:

- 1 创建一个账户
- 2 提供知情同意
- 3 同意分享你的电子病历
- 4 完成健康问卷调查
- 5 如果需要的话, 测量身体指标(身高、体重、血压等)并提供血液和尿液样本

完成这些步骤后, 你会收到**25**美元。

要了解更多信息并注册, 我们的联系方式是:

[JoinAllofUs.org/LSA](https://JoinAllofUs.org/LSA)

[info@asianhealth.org](mailto:info@asianhealth.org)



### 与乳腺癌的更高风险相关的一些风险因素:

#### 可修正的风险因素

- 使用酒精
- 超重 (或者绝经后体重增加)
- 当前或近期使用避孕药
- 当前或近期使用更年期荷尔蒙
- 缺少运动
- 上夜班和倒班
- 从未生育孩子或35岁后生育第一个孩子
- 没有哺乳

#### 不可修正的风险因素

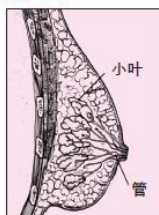
- 祖先住在欧洲中部或东部的犹太人后裔
- 身为女性
- 原位乳腺癌
- 年轻时接触大剂量辐射
- 家族或个人乳腺癌、卵巢癌、前列腺癌病史
- 年龄渐长
- 乳房高密度
- 乳腺增生或原位小叶癌
- 遗传的BRCA1或BRCA2基因突变
- 从未生育孩子或35岁后生育第一个孩子
- 初潮年龄偏小/绝经年龄偏大

#### 正被研究的因素

- 迄今为止的研究结论还不足以说明这些因素的确与乳腺癌相关; 研究表明尚需进一步研究。
- 环境: 对乳腺癌复杂性和乳腺癌与环境暴露的知识不断增加, 但是尚需进一步研究。
  - 绝经前食用肉类情况: 一些研究结论显示在十几岁时食用红色肉多的饮食习惯, 增加在绝经前患乳腺癌的风险。

每一天, 我们体内的细胞有序地分裂、生长、死亡。乳腺癌是一组疾病, 乳腺组织细胞不受通常控制地生长和分裂。细胞这样生长, 形成块状或肿块, 称为肿瘤。肿瘤不是良性 (非癌变) 就是恶性 (癌变) 的。恶性肿瘤大到能摸到的时候, 可能已经生长了十年之久。

#### 你知道吗?



#### 非浸润性乳腺癌 - 原位乳腺癌

“原位”的意思是“在原地”。它指的是还在最开始生长的地方、没有扩散到其他地方的癌症。异常细胞在乳管内生长, 但是还没有扩散到附近或更远的组织, 是原位乳腺癌。

#### 浸润性乳腺癌

癌细胞从乳管或小叶扩散到周围组织, 是浸润性乳腺癌。浸润性乳腺癌有许多种。

- 吸烟: 对吸烟与乳腺癌之间可能联系的研究结论不一, 但是越来越多证据表明, 吸烟可能略微增加患乳腺癌的风险。但是, 吸烟增加患其他多种癌症的风险 (包括肺癌、胃癌、胰腺癌)。
- 黄豆和植物雌激素: 虽然食用黄豆似乎没有增加患乳腺癌的风险, 但是黄豆对降低患乳腺癌风险的潜在益处尚不明确。

#### 资料

Susan G. Komen®  
[www.komen.org/translations](http://www.komen.org/translations)

记住: 在乳腺癌的任何症状出现前, 细胞可能就已经不受控制地生长。所以, 乳腺癌筛查很重要。在乳腺癌导致迹象或症状前, 使用筛查测试发现乳腺癌。乳腺癌筛查很重要, 因为诊断出的乳腺癌分期越早, 治疗备选方案就越多, 比较容易治疗的机会也更大, 并且可能治疗费用更低。如果家族中有乳腺癌病史: 与医生谈谈你面临的风险情况, 什么时候开始接受临床乳房检查 (或其他检查), 以及多长时间检查一次。

翻动的丝带是Susan G. Komen®的注册商标。  
 ©2017 Susan G. Komen® 改编自KO0835 3/17  
 改编自 KO0835 3/17

#### 生命知识

## 乳腺癌与风险



获得更多信息, 请访问:  
[www.komen.org/translations.html](http://www.komen.org/translations.html)

#### 获得关于乳腺癌的事实!

译识: 我才35岁。只有年龄更大的女性才会患乳腺癌。

事实: 患乳腺癌的风险随着年龄增加, 但是所有女性都有患乳腺癌的风险。20多岁的女性也会患乳腺癌。

译识: 有乳腺癌家族病史的女性才会患乳腺癌。

事实: 大多数患乳腺癌的女性没有乳腺癌家族病史。

译识: 我没有BRCA1或BRCA2基因突变, 我不会患乳腺癌。

事实: 大多数患乳腺癌的女性没有BRCA1或BRCA2基因突变。

译识: 我讲究饮食、不吸烟、运动、不喝酒, 就不会患乳腺癌。

事实: 一个人即使每样都做好, 但仍可能患乳腺癌。

译识: 我的乳房小, 所以我不患乳腺癌。

事实: 对乳房大小与乳腺癌潜在联系的研究结论不一。不论你的乳房大小, 你需要知道怎样对你正常的, 并定期筛查。

译识: 我没有觉得哪里不对劲, 就不用去看医生。

事实: 所有女性都有患乳腺癌的风险, 关于你自己的风险情况, 你应当与医生谈谈。

#### 扩散的乳腺癌

浸润性乳腺癌扩散到身体其他部位, 比如肝、肺、骨骼和大脑, 是扩散的乳腺癌。即便新的肿瘤在身体的其他部位生长, 但仍旧是乳腺癌。有时候称为四期或晚期乳腺癌。注意扩散的乳腺癌不是乳腺癌的一种类型, 而是这种疾病的一个分期。

#### 什么影响患乳腺癌的风险?

导致乳腺癌的因素尚不完全清楚。不过, 研究人员发现一些因素增加 (或降低) 患乳腺癌的几率。这些因素称为风险因素。

一些因素你可能可以控制 (比如体重、运动), 但是其他一些因素在你的控制之外 (比如年龄、家族史)。导致乳腺癌的两个最常见风险因素是: 身为女性; 年龄渐长。

大多数可以控制的风险因素对患乳腺癌的风险只有小的影响。没有哪一种行为能预防乳腺癌, 也没有哪一种因素会导致乳腺癌。我们尚不清楚什么导致乳腺癌。

#### 基因呢?

基因控制细胞分裂和生长的方式。出现变化 (称为基因突变) 时, 基因不再正常工作。基因突变可能是自发的 (自己发生), 也可能是遗传的 (来自妈妈或爸爸)。大部分诊断出的女性乳腺癌不是因为遗传的基因突变。



## 為何不能拜偶像

作者：高棠

使徒行傳四章13節：“除祂以外，別無拯救，因為在天下人間沒有賜下別的名，我們可以靠著得救。”

偶像是假神，就如我們生身父母只能有一位，其餘自稱是神的，是假冒的。

假神在開始，也許會給你一些好處，好像供給了一些立時的需要，但一旦與他連接，祂就愈來愈來，掌控你的生命，奪去你的自由，人稱被煙、酒、賭、色捆绑的人為：酒鬼、色鬼、賭鬼等，就是他們已陷入陷阱，若不是有能制服牠們的真神救他們，就無法脫離，他們若無能掙脫這牢固的勢力，最後的結局是悲慘的。

貴州是一較貧瘠的省份，尤其在偏鄉，一日有一聲音對一居民說：“祢要不要發財，我可以教你如何發財！”這男士問：“怎麼發法？”這聲音說：“你可以在家替人看病！”“我又不是醫生，怎能看病？”“我會教你，來人問一切病因，如何治法，你家有什麼人等，我都會在你耳邊告訴你。”這男士不久被人稱為神醫，這聲音在這男人以為正是可發大財時，要他去殺人，否則就要被殺，這居民最終逃到江蘇被基督徒救起，這一事當年林道亮院長所述，正與“走出撒旦教”記一美國女醫師救一撒旦教護士完全相仿。

天地間有兩股勢力，彷彿我們說白道與黑道，千萬不要病急亂投醫，救主耶穌能救你，不止是今生更是永世，向她禱告吧！





## 不浪費我的癌症|理工女病中札記(3)人生第一次化療

原創：天璐 一束光

2019年3月1日

今天見醫生，做基因測序。本來以為多麼高深神秘，竟然只是採用了一些唾沫。

大夫問我說：為什麼你還可以笑得出來，要是換上我，我會很生氣的。

我說是因為我們“心裡有不能震動的國。” :-)

一整天都在醫院裡做各樣檢查，好消息是周一就可以開始第一次化療了！

舒舒介紹我認識了福真姐，請教她關於化療的注意事項，討論可能的副作用。福真姐十幾年前得了乳腺癌。她說化療藥的副作用還是挺大的，不能低估。當時她的小孩才上幼兒園，她是看著小孩的照片往下吞Ensure（一種營養液）。不過化療藥只能影響我們的身體，靈裡面還有神的話和祂的力量。

2019年3月4日

今天化療。人生第一次。

冰帽保險不付，所以老公決定自己手工做，亞馬遜網站上買來聚丙烯酸鈉，一共花了八塊錢。（如果有人需要製作方法，敬請留言。）我戴上之後看著好像有點印度味兒[偷笑]

昨晚睡前我從辦公室出來，看見老人在客廳裡散步，問他幹什麼，他說等著 tuck mommy（我們家的習慣是小朋友睡前tuck

parents[偷笑])。

他要送我上床睡覺，我聽了覺得很暖心，就把他邀請到壁櫥裡一起禱告。

老大為我禱告的時候，我流淚了。想到為這個小生命操心勞力快15年了（從懷孕開始算），聽他誠懇貼心地為媽媽禱告，覺得非常rewarding...值了！

然後我就想到神為什麼讓我們先求祂的國和祂的義。神對我們的愛和照顧遠遠超過父母對孩子的愛和照顧，如果我們能夠禱告到父神的心裡去，想祂心裡所想的，父一定心裡覺得滿足。



在[AmazonSmile](#)網上購物他們捐出0.5%給光鹽社  
Shop online at [AmazonSmile](#), they donate 0.5% to LSA

Donate Now



Like on Facebook



Watch on YouTube



Visit our Website

Copyright © 2020 Light and Salt Association, All rights reserved.  
You are receiving this email because you opted in via our website.

**Contact Us:**

Light and Salt Association · [9800 Town Park Drive](#), #255 · Houston, Texas 77036 · USA  
(713) 988-4724

Want to change how you receive these emails?  
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#).



