



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



## 光鹽社健康講座

**題目：退化性關節疾病**

**講師：何成宗醫師**

**時間：2020年3月7日(六),下午2-4點**

**地點：光鹽社辦公室**

**9800 Town Park Dr, Suite 251, Houston,  
TX 77036**

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!



退化性關節炎是人類關節疾病中最普通的一種，他跟年齡老化有直接的關聯。主要病變的地方是兩個骨頭的關節接觸面，所謂的關節軟骨。由於現代人日趨長壽，一生當中罹患退化性關節炎幾乎不可避免，如何來減輕或治癒退化性關節炎，再享受正常的生活及運動是一項重要的課題。

何成宗醫師在休斯頓大學學習了本科科學之後，就讀於得克薩斯州脊骨療法學院，獲得了脊骨療法博士學位，並一直在參加諸如量子神經病學，肢體適應和針灸等學科的研討會和繼續教育課程，以確保他能繼續留在病人護理的最前沿。何醫師了解我們的身體可以承受內外壓力和傷害，並使用營養補充療法和按摩療法來幫助身體從內而外重建。從營養反應測試到脊骨療法和療法。何醫師在社區中很活躍，並致力於幫助人們了解適當的營養和按摩療法的益處。

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！



# 電視節目預告

光鹽健康園地

Tuesday, March 3, 2020

7:30—8:30PM

美南電視台 ITV 15.3

主題：心理健康

講員：謝齡慧咨商師

鄧福真博士



粵語飛揚  
(AM1050)  
每週一至五  
3:00—3:30PM  
上網收聽  
[www. CanFlyRadio.org](http://www.CanFlyRadio.org)



健康的未来从你开始。

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

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



光鹽社  
Light and Salt  
Association

## 您有可能通过特殊注册期申请2020年的健康保险计划

如果您的个人情况发生如下变化，您可能符合特殊注册期的条件



- 1, 家庭成员的变化
- 2, 失去健康保险
- 3, 搬家
- 4, 身份转变等

如果您符合特殊注册期的条件

### 请准备如下资料

- 如果您已有市场计划的账户：您需要您的用户名及密码
- 您家中每位申请该计划的家庭成员需要：
  - 社会安全卡或身份证明文件
  - 收入证明，例如 W-2表格, 1099 表格, 或工资单



#### 最新的个人资料

- 现有健康保险计划的名称及保险公司
- 雇主地址及电话
- 医生 – 列下您和您家人看的医生及其他健保提供者，以确保您选择的健保计划涵盖这些医生。
- 药品 – 列下您和您家人服用的药品以确保您选择的健保计划可以支付这些药品。

光盐社可以协助您评估是否符合特殊注册期的条件  
并且协助符合条件的民众申请保险计划

光盐社地址：9800 Town Park Dr. Suite 255, Houston, TX77036  
电话：7139884724





## 寫在將離別世代之交離去之時

高唐萬千

容我含著眼淚與妳一起唱這一首歌：“耶和華的心是平安的意念.一生一世祂定意用恩典為你冠冕.耶和華的心是賜福的意念.一生一世祂已應許慈愛永不改變.當你遇苦難.祂渴望與妳共承擔.試探中祂要賜夠用恩典.憂傷與愁煩祂渴望為你來舒緩.唯願你全心交託尋求祂榮面.耶和華的心是慈愛的意念.一生一世我要讚美信靠到永遠.”(『有情天地』之『耶和華的心』)

聖經希伯來書二章 14.15:“兒女既同有血肉之體.祂也照樣親自成了血肉之體.特要藉死.敗壞那掌死權的.就是魔鬼.並要釋放那些一生因怕死而為奴僕的人.”

我極有幸與妳婆媽同齡.並在台灣與美國都同一教會.與妳小姑.小叔在美同一村逾二十年.這近半世紀的相識.絕非偶然.神讓我看到你怎樣相夫教子.孝敬婆媽.協助小姑.小叔.這是一個遭遇極不平凡的家庭.佩服你能頗適切地幫助服侍.與妳相識也是

超過幾十年.見您一直保有對天父那起初的愛.本以為妳應該比我們谁都活得長久.那知妳已快離開我們視線.留給我們會是漸行漸遠的背影.

我起初想不透天父 為什麼要取走這樣一個在家庭.在教會屬中堅的肢體.待看到您這半年帶著快速衰敗的身軀.仍帶著孫女及兒子坐定在您的坐位上時.我終於明白.天父要妳成為我們的光.我們也要像妳.一生作完了祂的見證.等候被接到榮耀天父的家中.那裏已有比我們先到達的無數的家人.

我要歡喜.我要讚美.



不浪费我的癌症|理工女病中札记(4)寿险被拒了

原创：天璐 一束光

2019年3月5日

昨天是化疗的第一天。昨天，也接到消息说我两周前想购买的人寿保险被拒绝了。

2月12号那天，当我的医生看完我的钼靶结果告诉我可能是癌症的时候，我当时反应很平静。因为当时我想：也不错，我可以回到主耶稣那里休息一下了。

然后我就马上列出几件见主以前要做的事情：

1. 购买一份人寿保险，这样即或两三年之后我挂了，也可以给老公和孩子们留一笔钱。
2. 为每一个孩子找两个 **adopting family**（收养家庭），不是真的收养，是请每个家庭定期关心一下三个孩子。
3. 留下一些信给孩子们，让他们在长大的过程中慢慢打开。

所以那个周二得知钼靶消息之后，周三大早我没联系医生，反倒忙着填表购买人寿保险。可是填表的时候心里有极大的挣扎：我知道癌症一旦确诊，保险公司就不会卖给我了。那我要不要先不去做穿刺确诊，先把保险买到再说呢？

这里要稍做一下解释。在购买人寿保险时候，申请表上通常都会问你一句，你有没有被诊断为癌症？从医学和法律的角度来讲，诊断就必须要有穿刺的结果。如果没有穿刺结果，仅凭影像判断还不能算是诊断。所以在有穿刺结果以前我还是可以理直气壮的说：我没有被诊断为癌症。

正好周三与 YM 和 ZL 面谈。ZL 讲到我们在受苦的时候不应该逆来顺受，应该起来争战。那时我一下子感受到神在藉着他跟我讲话。我看到自己表面平静、仿佛有信心的背后，真实的一面是自私、软弱和完全不了解神的心意。

于是我跟老公道歉，跟神道歉。周四开始积极联系治疗，然后诞生了“云影天光”心灵加油站微信群。

周五与保险公司面试，虽然不情愿，我还是诚实地告诉他们钜靶的结果。放下电话，我就笃定地告诉自己，我把结果交托给神了。我跟神说：如果保险公司不给我人寿险，那就说明你不让我浪费这个钱。

就在昨天，人寿保险公司果然说他们决定拒绝卖给我保险。但是我已经一点都不纠结了。

在《圣经》里面，我觉得最能让自己对号入座的人物就是雅各。雅各在见哥哥以扫之前将家人和礼物一队一队地排好，一队一队地过河。我自己也在觉得可能要去见主耶稣之前再努力地抓一些我觉得对自己好的东西。然而神让我看到我又是多么的可笑：我连自己生命存活到哪一天尚且不知，我岂能管得了我离开地球之后孩子们的生活呢？

我的化疗反应比想象的要好很多。昨晚睡得不错。现在开始定时吃止吐药。基本可以正常吃饭喝水。精神也不错。下面 72 小时要大量喝水，不停走动，好把化疗药 **flush out** 出去。所以我在打扫卫生，希望这两天我们家的卫生状况有个



大的改观：-)

孩子们也都不错，尽量自己管理自己。

老三对我说：

**Mommy, you're so lively that I keep forgetting that you have cancer!**

(妈妈你这么精神，我老是忘记你身患癌症呢！)

非常感谢各位姐妹们每日忠心的代祷，陪我度过一段最具挑战的一段时刻。因着你们的陪伴和祷告，这两周也成为我人生当中一段非常特别、非常喜乐的时间。你们的陪伴与爱让我真实地看到了天国里我们永远的家人彼此相爱的欢乐场景。这个真实活泼的盼望更能让我看轻目前短暂的苦楚。

本来我一直对化疗心存恐惧。但是第一次化疗的结束神给我一个大大的惊喜。

虽然我不知道前面会如何，但是我正在学习一天的难处一天当。

哈哈，对于我这个凡事喜欢计划的人来讲，这是个不得已的功课。

回音壁

菲比：当我读到天璐这段见证时，眼淚都要掉下，百感交集实在提起笔来写不下去.....想起 30 多年前曾听已经回天家的

韩长老说的一个故事。大学里的老师出了一道考题，问学生如果你知道你的生命将于几天内终结，你今天会怎么过。当然每个人都有各种的答案，不外乎生命终结前要享受所有的世界的荣华或名气等等。而其中一个拿到满分的答案，是一个学生写道：我昨天怎样活，今天就这样活，明天也照这样活。你我能够当之无愧的说出这句话吗？因为我们知道总有一天都要在神的审判台前交账的。甚愿我们都能！

"那美好的仗我已经打过了，当跑的路我已经跑尽了，所信的道我已经守住了。" (提摩太后书 4:7)

---