



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



2012年2月活動預告

光鹽社癌友關懷網

認識和克服「疲勞」

Ellen Manzullo 醫師

一般內科 (Department of General Internal Medicine, MD Anderson 癌症中心)

時間：2月4日，星期六，下午2至4時

地點：華人聖經教會(Chinese Bible Church) 6025 Sovereign Dr., Houston,

光鹽社特殊需要關懷中心

家有注意力缺失過動兒，怎麼辦？

陳王琳博士 陳康元醫師

時間：2月18日，星期六，下午4:至5:30

會後有茶點招待，以便聯誼

地點：台福教會
(12013 Murphy Road, Houston, 77031)

光鹽社廣播節目(每週一至週五 10:30-11:00am.
於AM 1320 播出 或上網 www.light-salt.org)

心靈加油站 (每週一)主持人: 戴禮約, 戴秋月和 李論

2月6日	天堂是如此真實
2月13日	情人節專題：愛的真諦
2月20日	歡度新春，福杯滿溢
2月27日	第二代移民信仰問題



簡易瑜珈示範

Sat-Siri Sumler 老師

整合醫療部門, MD Anderson 癌症中心
(請自備墊子和穿寬鬆衣服)

時間: 2月11日, 星期六, 下午2至4點
地點: 希望診所 ((7001 Corporate Drive, Suite 120, Houston, TX)

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:

2012年2月活動預告	1
總幹事的話	2
住在彩虹之上	3-4
信從神的企業家	4, 6
西醫預防學	5-6
光鹽家訊	7

顧問 黃繼榮 陳康元 王禮聖
袁昶黎 黃嘉生 劉如峰
江桂芝 張學鈞 李納夫

理事長 朱法山

副理事長 張家俊

總幹事 孫紅濱

理事 劉會緣 彭灼西 戴秋月
鄧明雅 林天娜 孫威令
鄧福真 陳王琳 林婉真
戴麗娟 林爾玫

製作中心主任 胡兆祖

行政助理 林麗媛 向曉芝 陳秋梅

癌友關懷 鄧福真 廖喜梅 韓雯
錢正民 黃玉玲 唐萬千
蘇韻珊 黃惠蘭 盧麗民
劉綱英

福音廣播 戴秋月 李論 江桂芝
孫威令 唐萬千 冷國總
戴禮約 鄧明雅

特殊關懷 遲友鳳 林月芬 劉如
戴麗娟 朱黎敏 彭灼西
曹松, 曹王懿 劉山川

粵語飛揚 岑振強 林爾玫 方方

年長關懷 林天娜 阮麗玲 陳秋梅

西北辦事處 余南燕

財務委員會 黃玉玲 孫威令

審計委員會 江桂芝 孫威令

法律顧問 沈彥偉 歐陽婉真
Mathew Warren

總幹事的話

2011

時間真是飛快，轉眼間又到了歲末年初。每逢這感恩的季節，也是我們數算神的恩典與獻上我們的感謝的最佳時刻。

回顧過去一年中，心中充滿了感恩。靠主的恩典，並一群無私奉獻的義工，及社區各界愛心人士的慷慨解囊，和您的代禱支持，光鹽社本著用心、用愛服務社區的宗旨，關心幫助那些有需要的人，提供的服務無論從數量和質量上，都更上一層樓。因著光鹽社的服務而受惠的人數持續加增。甚至遠在其他城市，及香港、台灣、大陸地區的朋友，也有其他族裔的朋友聯絡我們，尋求資訊與協助。藉著光鹽社這樣一個服務平台，使那些因生病或其它種種原因，生活陷入困境，或精神瀕臨絕望的人，身心靈得到滿足，活出有愛、有盼望的生命。克服逆境，活出神所賜的豐盛生命。感謝神！

過去的一年來，*癌友關懷網*在社區健康教育、倡導早期篩檢、提供資源與轉介、提供免費篩檢、癌友關懷與財務補助、義工培訓等方面，都擴大社會資源，打開了新的局面。與多個組織機構合作交流，並走出地方社區，參與主流社會的活動。特別是*乳癌互助小組*，作為第一個華人組織，參與全德州乳房健康峰會，並在會上做了五行健康操表演，大會特別以中國格調做為裝飾。這也是我們對社區的回饋。這一年並翻譯編輯了新的癌症資源手冊、翻譯了 M.D. Anderson Cancer Center 編輯的癌症預防宣導資料等，帶到華人社區。並重新更新印刷了新的華人社區癌症資源手冊，為華人癌友提供更多有用、正確的資訊。

*特殊兒童關懷中心*也與主流社會資源連線，從最初家長的支持互助小組，到有專業人員為家長的演講培訓，又發展了有專業治療師帶領的特殊兒童節目。在德州有關部門的經費支持下，還請到了專業的音樂和行為治療師為特殊兒童進行訓練。*特殊兒童關懷中心*的孩子們在 2011 年 10 月底首次推出了他們自己的音樂會。他們的手鈴、舞蹈、話劇、獨唱、獨奏等節目使觀眾非常感動。也讓社區更了解他們、接納他們、幫助他們。讓他們增強自信，找到生命的價值。儘管其中遇到很多的困難和挫折，但是為了孩子們的需要，大家在互相包容、諒解、合作中成就了這一切！

*心靈加油站*和*粵語飛揚*福音廣播節目的同工，盡心竭力做好每期節目。*心靈加油站*的專題與訪談節目，可以幫助到聽眾的切身的的生活，包括個人、家庭，及工作與周遭生活，人際關係。*粵語飛揚*並提供新聞及生活上的實際幫助，為華人朋友提供了一方心靈的綠洲，並有來自世界各地的幾萬華人上網收聽。

在*長輩關懷*方面，長期定期探訪住在療養院的各族裔長輩和長期病患，獻上跨越族裔的愛心。在此也特別感謝各位義工的參與。

特別感謝各教會的青少年利用假期的參與，老人協會舞蹈隊等的參與。也歡迎朋友們和我們一同服侍有需要的長輩。

2011 年 2 月，光鹽社成立了*西北辦公室*，進一步把我們的服務帶到西北區，以方便那裡的華人同胞。這裡也特別感謝西北華人浸信會為我們提供場地和義工支持。

2011 年 5 月，光鹽社從每月的健康專題講座，“談”養生保健知識，到“起而行”，成立了*健康蔬菜園地*。我們希望藉此園地，讓癌友和社區朋友們一年四季都能吃不到噴灑農藥的，只有有機肥料種植的新鮮抗癌蔬菜，當天可以從園地到餐桌的有營養的蔬菜。在社區倡導健康飲食，健康生活方式。我們的健康蔬菜園地得到社區的厚愛，有一百多位會員參加，並有十多位義工的參與。

看到一些新移民及癌友在經歷生活上的突變後，婚姻家庭上遇到的問題，有很多的需要。2011年8月光鹽社成立了*家庭關懷*事工。陳張麗潔師母帶領團隊，面對社區裡所有有需要的個人和家庭，提供適當的幫助。願意和大家一同成長。2011年10月開始，光鹽社每月也在辦公室由陳文律師提供免費的*法律諮詢*。

展望新的一年，我們期望光鹽社無論是從內部組織架構、活動場地、辦公室空間，及服務品質等軟硬體方面都有所突破，有所成長。我們也知道會面對很多的挑戰，但是我們都會憑著信心去迎接每一個機遇和挑戰。同時也期待您繼續的代禱、支持及參與。盼望您能和我們攜手同心。

謝謝義工們，我們的月訊、網站，年刊，廣播節目，講座，社區外展能夠越辦越好，癌友就醫需要的交通接送，翻譯能夠安排，這一切都是藉著義工們把您們的時間、精力和才華，奉獻出來。感謝神！給我這樣的機會能夠和您們相識，相知而相聚，一起同工，為著共同的使命。謝謝捐贈者，藉著您的愛心捐贈，我們才有可能繼續提供免費服務給需要的人。謝謝支持者，您們的回應與鼓勵是我們的動力。謝謝您們每一位，您們不計名利，無私奉獻，這個社會因著您們的愛心而美好。

在此，讓我再次衷心的感謝所有義工和捐贈支持者。願神祝福您和您的家人，祝福您對周圍人的服侍。

“好施捨的、必得豐裕，滋潤人的、必得滋潤。” 箴言11:25

最後敬祝大家在新的一年裡身體健康，生活幸福，內心長存平安、喜樂！

孫紅濱 博士 光鹽社總幹事
2011年十二月三十日 敬上



住在彩虹之上

楊姝

寫下這個題目，腦海中出現的是那一群與眾不同的孩子，想起他們那純潔到似乎不是來自於這世界的笑容，卻又夾雜著會突然暴發的偏執和頑固，想起他們在聚光燈下盡情盡興的藝術展示，卻又伴隨著突然顯現的手足無措和驚恐不安。。。。。他們，是一群有著自閉症和唐氏症的小孩，他們，是一群矛盾的綜合體，是至今醫學無法攻破的難題，是現代科學無法解讀的謎，他們是父母心中的至寶，卻也是永遠無法放下的心痛和牽掛。

上個月，在休士頓“光鹽社特殊需要關懷中心”(Light and Salt- Special Needs Caring Center)舉行了一場非常特殊的音樂會，只為了圓這些孩子的藝術之夢。教會的弟兄姊妹和孩子們及父母們付出巨大的努力，讓世人和孩子自己都看到了一個不一樣的“彩虹之上的世界”。豐富的節目包涵了鋼琴，獨唱，手鈴，舞蹈，小短劇等等，參加的孩子全部都是患有自閉症和唐氏症的，只有一個例外——就是我家凱凱。劉如姐邀請凱凱扮演短劇中一個患有自閉症的孩子，我和 Kenny 順勢也過去演了他的父母親。我們的短劇是一個家中有自閉症兒童的家庭的小縮影，目的是讓更多人來瞭解並理解他們，關心幫助他們。那天坐在台下的時候，拍手、喝彩、驚歎、微笑，流淚，我一刻也沒有閒。尤其看他們的鋼琴表演，看著看著我就開始思想遊走，我讓自己抽離現場，從另一個完全不知道這些孩子們身體狀況的人的角度去欣賞，當你看到他們的努力，看到他們專注的眼神，洋溢的熱情，嫺熟的技巧，你根本不會想到這些孩子與普通人有什麼區別，只知道他們比一般的人棒得多。就說我自己好了，學鋼琴學鋼琴，夢想到現在都沒有實現，五線譜還是它認識我，我不認識它……看著他們我真的很羞愧。在舞蹈，或手鈴表演的時候，有些孩子會由於肢體控制協調能力的問題，顯得有點笨拙，可是你不會有任何怪異的感覺，只覺得可愛，而且，就說他們站到臺上的勇氣，都已足夠令你佩服和敬重！

其實，這次的參與最受益的還是我們自己。從前，我只是在書本或者電視上見過這樣的孩子，當時心裏只有惋惜和默默的祝福。然而這次由於有機會和他們好幾次近距離接觸，給我和凱凱都上了一堂豐富的人生課程，心中留下無限的感動和震撼。經由劉如姐得知在休士頓有個光鹽社，其下有一個對自閉症和唐氏症小孩進行幫助與關懷的小組，為這些孩子和他們的父母搭建了一個平臺，孩子們可以聚在一起學習玩耍，大人們也有機會在這些孩子的日常照料、治療，以及未來規劃上互通有無、彼此激勵。他們甚至都已經在為

孩子們策劃多年後該如何獨立自強，如何養活自己又造福社會。他們為了讓這些平日很難用語言表達自己的孩子們有另一個出口來抒發他們內裏的思想感情，就給孩子們提供了藝術表達的通路，教他們彈鋼琴，唱歌，跳舞，玩手鈴……而有些孩子表現出來的藝術天賦真會讓你瞠目結舌。可是，就在那日我淚眼婆娑的時候，我眼前閃爍的不僅僅是這些特殊的小精靈，還有他們身後了不起的父母和教會的弟兄姊妹，他們不為人知的辛酸和艱難，他們永不放棄的恆心和毅力，他們對孩子無條件不止息的大愛……

對凱凱，這次也是一個無比尋常的鍛煉。當時我這個當媽的以為任務簡單，滿口答應，沒想到排練的時候困難很大，凱凱讓導演非常頭痛，我也對他幾乎失去耐心。這孩子向來活潑好動，手腳和嘴巴難得消停，讓他演一個有自閉症的小孩，而且都是配上畫外音的戲，從頭到尾他一個字都不能講，還要表現出完全沉浸在自己的世界，仿佛住在彩虹之上，只願去追逐自己想要的七彩。。。。。結果頭次排練我就認為這是 Mission impossible，我繳械投降了。我跟導演建議，如果下次需要演“多動症”的孩子再叫他也許還有可能成。不過導演還是有毅力，堅持排練，還到家裏來指導動作，我和 Kenny Daddy 也從網上給他找相關的視頻一起觀察學習，最後，我們忐忑的演出竟是出人意料的成功。下臺之後，有父母說看到我們的表演，他們一直克制的眼淚再也止不住了。。。。。哦，真是感謝上帝，完全沒有想到我們這樣一丁點的付出會感動那麼多人的心。

我們第一次在光鹽社見到這些孩子的時候，凱凱是不大開心的。因為有些孩子亂摔玩具，又有些性格比較暴躁，會罵人，會推人，他小小的心也不能理解這些看上去都是大哥哥大姐姐，怎麼行為會那麼奇怪。於是每次都跟他耐心解釋這些孩子的與眾不同，上帝造我們每個人都是那麼特別，祂的計畫深不可測，雖然太多事情我們無法理解為什麼，但我們相信一切都有祂的美意。現在，最起碼我們知道這些孩子需要來自於這個世界不一樣的、特別的、真誠的關心和體諒；最起碼，凱凱通過這次的角色扮演，真切瞭解到原來這個世界有如此的不同，讓他學習寬容，學習尊重，學習用上帝的眼光來看祂創造的每一個生命，同時也更加感謝上帝的恩典，不再將四肢健全五官通達頭腦靈活看作是小事一樁，而是反觀自己的一呼一吸一舉一動原來都有著上帝最深奧的設計！

不認識上帝的人，在一帆風順之時將功勞都歸於自己的努力奮鬥，而在逆境來臨之時，或是病痛折磨，或是婚姻破

碎，或是事業失敗，但凡不如意的天災人禍都怪罪到上帝那裏，那時仿佛又突然看見了上帝的存在，卻只埋怨上帝的不公。這個邏輯很是奇怪。我看到的這群孩子和他們的父母，他們因著全心的信靠，在天父的掌心跳舞和歌唱，困難重重卻信心滿滿，跌跌撞撞卻喜樂滿懷，他們知道，天父慈愛的目光永遠在追隨著他們，天父安全的港灣永遠為他們敞開。。。。。。記得聖經中有人問耶穌一個瞎子的病因，是由於他自己的罪呢，還是他父母的罪呢？耶穌說那不是因為誰的罪，只為了要顯出神的榮耀。神醫治了那個瞎子的眼，讓世人得見了神的榮耀。又如沒有四肢的澳洲弟兄尼克的見證所言，“雖然上帝沒有給我神跡醫治我的身體，但是，我能在這裏，面對千萬人傳講從上帝而來的愛和力量，這就是一個神跡！一切榮耀歸給上帝！”這些孩子，在舞臺上綻放自己的那一個下午，也讓我瞥見了神的榮耀。

短劇中的母親說：

孩子，不是所有人都像你一樣，住在彩虹之上，但孩子，你不要為此自責，我不會為這世界改變你，我將為你改變這世界。

為你改變這世界——這是上帝賦予一位母親的勇氣，也是賦予我們每一個人的責任。突然發現，我很喜歡光鹽社對這些孩子的愛稱“Special needs kids”，就是有著“特別需要”的孩子。沒有強調孩子們的“特別”，僅僅是這些孩子有“特別需要”，他們對父母，老師，以及全社會有機會接觸他們的人都有著特別的需要，特別的愛心，特別的耐心，對上帝特别的信靠和交托。。。。。。如果明天你在一個不經意的時候遇見我們這些有“特別需要”的孩子，請記住：他們特別特別需要你，也特別特別需要我，當我們作出不一樣的姿態，給出不一樣的關懷，每一個你和每一個我都是一個小世界！



信從神的企業家

（“心靈加油站” 戴禮約牧師、賴秋月師訪“Payless Car Rental Company — 收費低廉租車公司”總裁）

戴師母: 今天很榮幸請到” Payless Car Rental Company” 總裁林豐樑弟兄來“心靈加油站”接受訪問。請問林弟兄是什麼時候來美國，又為什麼而來的？

林豐樑弟兄: 我是 1979 年幫美國推銷電子產品而來的。

戴師母: 請問林弟兄是什麼時候信主的。

林弟兄: 我是 1989 年在洛杉磯得救。

戴師母: 您是怎麼從推銷電子產品到今天成為擁有全美數千員工 Payless Car Rental Company 所屬，屬下有 500 名員工的 CEO？

林弟兄: 我因推銷電子產品，七年來被派，走遍了美國 50 多州的機場，發現做租車業應是一個很好的事業。以後向神禱告，等候神，心中有平安；在籌備了二年後，就開始了。

戴師母: 要經營、管理偌大公司，又不違背神的法則，你是如何做到的？

林弟兄: 做生意難免經歷甜酸苦辣，但若每日緊緊靠著神的恩典，求榮耀祂，敬畏祂，否則是做不下去的。一切先求祂的國和義，並求祂的智慧善用時間，非靠自己；能做一個基督徒的生意人，是極榮耀的呼召。非常喜樂的事。能接觸多人，有極多傳福音見證神的機會。

戴師母: 在您漫長 22 年歲月中一定有很多感人的見證，可不可以告訴我們一些？

林弟兄: 2008 年金融海嘯，讓我學到很大功課。這年 9 月我正參加香港年會。眾人在尚未建成的”諾亞方舟”旁一起讚美敬拜；當我想到當年諾亞經歷洪水，聖靈提醒我”當洪水氾濫之時，耶和華坐著為王。耶和華坐著為王，直到永遠”（詩篇二九 10）。祂一直在掌權。聖靈又說：“你們要休息，要知道我是神”（詩篇四六 10a）。那天晚上本來和一弟兄約好一起用餐。突然他打電話急促地說：X 弟兄宣布破產了。他必須連夜打電話通知所有有關公司。這一波風暴對旅遊、汽車業的打擊，也是很大的。汽車銷售商，包括 GM、凱勒斯樂在內，倒閉的倒閉；裁員的裁員；關站的關站；減薪的減薪；為了求生存。當我回到公司，發現我公司帳目上已虧損了一百多萬。那我倒底要不要也採取一些行動？我在神前好好禱告後，決定不裁員；不關站；也不減薪！

戴師母: 您真是以神愛為出發點，極難得地以神的決定為決定了。

林弟兄: 神要我休息，但到一月份帳目上已虧損至三百多萬。倒底神要我休息到何時呢？祂既沒有清楚指示，就祇再等候了。神是信實的，過完九月、十月、十一月、十二月、一月；也就是過完一整年，帳目上共賺了六百萬，足已蓋過了前面的虧損了。（接 6 頁）

西醫預防學

Margit Winstron 醫師 王鵬翻譯

家庭醫療的根基在於預防，教育患者擁有了照顧自己，維持健康的能力。在所有的醫學中，家庭醫療是最接近中醫的，因為它著重預防，而非治愈。

我現在向大家介紹為什麼西醫認為患者要了解和照顧自己和家人是如此的重要。(我個人觀點)。

首先，也是最為重要的：對自己的健康負責。在看病治療期間，你要參與其中，仔細聽取關於自己的醫療信息，並且敢於提出疑問。醫生會跟你解釋你的看法和他們的看法，但是有很多方法可以達到相同的效果。因此，積極參與醫療決定，多問問題和聽取第二意見 (second opinion)。您今天參加這個演講表示您同意上面的觀點。下面我將介紹一些我們自身可以做的疾病預防。

癌症

乳腺癌：乳腺癌是美國婦女的第一大疾病，我希望我可以解釋為什麼。很多數據顯示飲食，肥胖，使用激素，避孕藥，其它藥物和環境污染是造成乳腺癌的因素。很多研究也表明降低乳腺癌的形成可以多攝取維他命D，石榴，鈣，Omega 3，碘。但是最佳保護時機就是可以提早發現和診斷。

50歲前可以做乳房自我檢測；50歲后要做乳房X光攝影檢測
乳房X光攝影檢測：35歲做第一次 (baseline)，40-50歲每1 or 2 年進行檢測 (取決於風險因素)；50歲以上每年進行檢測。

美國的女性每七人就會有一人患有乳腺癌。最好就是可以提早診斷提早治療。乳房X光攝影檢測不是完全無誤的，但是它是現在為止最好最快速診斷乳腺癌的方法。

子宮頸癌：子宮頸癌不一定會死。它是一個慢性癌症，所以在全身擴散之前是可以有充足的時間發現和治愈的。

我們會對曾經有過性行為的女性每年做子宮頸抹片檢查看是否有異常細胞和HPV (人類乳頭狀瘤病毒)，直到認為不再需要為止。人類乳頭狀瘤病毒的許多特徵是和子宮頸癌密切相關的。因此女性通過注射新加德西疫苗 [子宮癌疫苗] 來預防由人類乳頭狀瘤病毒引起的子宮頸癌。

卵巢癌：很可惜現在還沒有一個好的方法可以提前檢測出卵巢癌。如果有家庭遺傳史的，我們會透過每年的腹部超音波檢查或Ca125血液測試來檢測出一些早期的症狀。

子宮癌：同樣很難早期發現，但是會有一些症狀，例如不規則的陰道出血或絕經后婦女出現陰道出血。組織活檢，影像檢查是通常有效診斷子宮癌的方法。

結腸癌：通常關注自己健康的人是不會死於結腸癌的。結腸癌是一個慢性疾病，病變的過程形成一塊小的息肉懸挂在結腸的外部，然後轉化為癌細胞，再侵入結腸壁擴散到全身其它地方。凡是在癌細胞還沒有侵入結腸前，進行切除手術，是可以治愈的。常規的預防檢測的方法是做結腸鏡檢查，年齡在五十歲且每十年進行檢測一次，直到不需要為止。檢查不僅可以診斷病情，同時可以切除息肉來解決並不方便的結腸清理。

前列腺癌：前列腺癌是西醫中發現，診斷和治療最具爭議的。前列腺特異性抗原 (PSA) 是對於發現和有效的監控前列腺癌的風向標。不光是癌症，前列腺肥大、急性前列腺炎，感染等其它方面也可升高 PSA 濃度。PSA 可以用來診斷分期，監控病情的變化。病人應該在決定治療之前了解可能引發的副作用，獲取更多的信息來堅定信心。研究顯示鋸棕櫚 (Saw Palmetto) 和石榴 (pomegranate) 對前列腺具有特效作用。

心血管疾病

心臟血管疾病是指血管狹窄，硬化和堵塞。我們認為基本原因是由於發炎等症狀引起血管內膜不平滑。這個不平滑的內壁會積累很多的微粒，慢慢的形成像生鏽的水管一樣的血液雜質。

LDL-膽固醇即低密度脂蛋白，負責搬運膽固醇，但它不斷丟失膽固醇在血液中、不斷粘附在血管壁上，引起血管堵塞，如心臟病，心悸梗塞。根本問題是影響了正常的血管壁。所以我們會做血脂檢查，來檢測 HDL (有益的膽固醇)，LDL (有害的膽固醇) 和甘油三酸酯。但是我們也要通過 C 反應蛋白來評估發炎的等級和檢測 LDL 的安全性。不幸的是用掃描來評估黏附物的數量基於鈣的含量，因此我們無法分辨它們。

我們知道合理的飲食在心血管健康中起著重要的作用。新鮮的食物含有豐富的抗氧化物，可以減少發炎等症狀。同樣，魚油中的 Omega 3，亞麻籽，避免飽和脂肪和氫化 (saturated and hydrogenated) (固態脂肪, the solid fats) 或維他命 D3 是重要的預防工具。

鍛煉身體也同樣的重要。許多研究表明，每天 30 分鐘的有氧運動 (5 分鐘的熱身，20 分鐘運動和 5 分鐘的舒緩) 可以有效的降低血壓 7-10 點數，燃燒卡路裡幫助維持體重 (配以合理的飲食)，增加內啡肽和新陳代謝 (endorphins and metabolism) 達數小時。研究顯示配合 30-60 秒的 HIIT (高強度間歇訓練) 比持續性鍛煉可以更有效的生成肌肉。

但是最為重要的是有氧運動 (cardio exercise)可以給心臟肌建立一層側副管。它是為血液通過血栓所形成的一個小的通道，並且它可以增強心臟肌，防止因血管堵塞而導致死亡。所以它是你緊急需要輔助時的發電機。

糖尿病

據 CDC 報道，2006 年以後出生的美國人每三個就有一個死於糖尿病和比他們的父母減少 10 年的壽命。很明顯糖尿病和肥胖症在美國迅速的蔓延。因為控制體重是預防糖尿病的第一要素。因此我們必須要找到抑制美國人超重或肥胖增長的方法，特別是兒童。

WHR (腰臀比例) 在預測健康風險中是比 BMI (體指數) 更好的方法。梨形身材比蘋果行身材更健康，對婦女而言，理想的腰臀比例是 .7 的。 婦女超過 .85 和男性超過 .9，會增加患糖尿病，心臟病及其他疾病的風險。

內分泌疾病 (Endocrine Issues):

腎上腺 (adrenal)，甲狀腺 (thyroid) 和男女性荷爾蒙形成了一個相互連接反饋複雜的過程。它們會相互影響。當一個更年期的婦女抱怨疲累所造成的原因可能是雌激素或黃體酮的不平衡，腎上腺疲累和低甲狀腺，或此三者同時出現問題。 所以要同時兼顧這三方面的健康，不能只單顧一項。

為了恢復系統內荷爾蒙的平衡，我們會用唾液檢測來評估組成這些荷爾蒙結構 (unbound or bioavailable)。血液 (serum) 還是比較普遍使用的甲狀腺測試工具，測試 thyroid-stimulating hormone (TSH) 在血液中含量。我們現在對因甲狀腺的造成的問題有更多的瞭解。我們現在可以針對一些病人的特殊需求合成一種甲狀腺輔助品。 我們發現很多的問題都是由於缺乏用來生產甲狀腺荷爾蒙的酶 (enzymes) 所需的微量元素，例如硒 (selenium)，碘 (iodine) 和鐵 (iron)。

當然所有最重要且您能完全掌控的預防方法就是——合理飲食習慣。我們生活在一個充滿污染，濫用藥物，上癮成患的世界。 我們的食物不再是富含營養，而是倍受污染。我們的免疫系統，腎臟和肝肺是用來排除身體裡的毒素的，但是長期的疲勞，低質的睡眠，營養的缺乏和環境的污染造成保護我們的這些系統不再運轉。

下面的一些基本原則可以幫助我們的身體有所改善：

1. 每一年根據年齡，性別進行健康檢查
2. 65 歲以上要注射流感，肺炎球菌性肺炎和帶狀疱疹的疫苗
3. 要主動緩解生活中的壓力
4. 保證 7 小時以上的睡眠
5. 小心遠離有毒物質如煙草，酒精，重金屬（水銀），

化容器，水中的氰氟物

6. 保證身體水分充足，每天飲用水量： 體重 (磅) /2= 盎司 (oz)
7. 遵照以下三條營養原則：
 - ◆ 不吃腐爛變質的食物
 - ◆ 盡量吃食物的原味（例如避免精致的糖，面粉，脂肪和鹽），如果是包裝好的，不要食用
 - ◆ 多吃不同顏色的食物

認識到一些排毒和營養補充物的必要性，保證你攝取足的多種維生素，Omega 3，抗氧化物和維他命 D3。避免吃合成藥—把它們看成是短期的幫助。上帝的創造遠比我們要智慧的多，所以醫生和病人應該多讓身體去自行修復。

(接 4 頁) **戴師母:**哇!這真是信心與忍耐的功課啦!

我們都知道一般人外面大環境往往聲音很大·而神的聲音常常是很微小的 您是怎麼樣來分辨的呢?

林弟兄:我常在日常生活中操練遇到困難 學習定睛在神身上。每天與神親近、祈禱默想·活在祂裡面; 神應許”忽然來的驚恐 不要懼怕。一切事 若不是祂允許·決不會臨到我們身上。就這樣就可以一直走下去。同時 當我想到我們的員工有已經跟了廿多年的·一旦裁員·其他的大公司尚且在裁員·你叫他們到那裡去呢?

戴牧師:您這次遇這樣的困難·有請別人或教會為您禱告嗎?

林弟兄:沒有,我反倒為同業遇到困難更大的多花時間禱告。想到他們的需要這麼大 就忘掉自己 也看自己的困難很小了。

戴牧師:您對一般想出來創業的年輕人 有什麼建議?

林弟兄:我可以三個字概括之: V I P . V: Vision. I: Insight. P: Plan. 對 Insight 不清楚的 可請教創業成功 有經驗的前輩. Plan 是必須好好訂藍圖。準備不夠·切勿貿然投入。神給每人都有機會，但要求神給智慧、眼光·怎樣抓住機會。

戴師母:像您現在這樣忙碌·您怎還能做各地宣教的工作? 您是怎樣分配時間的?

林弟兄:我有次為分配時間默想 眼前出現了一個十字架. 我領悟到要把事情之輕重緩急分等: 緊急又重要的最優先·緊急不重要的其次: 再者可授權給別人, 最不重要的、譬如看電視·就可以棄置不顧。我每天下班前 檢討這一天做了些什麼? 第二天工作開始前 先在主前 跪下禱告·求神提醒我有否忘記什麼, 什麼我該緊急非自己不可去處理的。

戴牧師:我在華商會聽到您講”CEO 的原則” 是否可以和聽眾講一講?

林弟兄:那天因輪到我講演。我一直在神前思考·求神給話語。後來腦中出現了三個字: C: Customer; E: Employee; O: Owner 即如何做到三方面都滿意. 滿足其要求·能對這三群人負責, 才是替神做到了一個神的好管家嘞!

戴牧師·戴師母:像您這樣亦步亦趨 跟隨神 讓神做老闆的基督徒·難怪能成為一位屬神 有美好見證的企業家! 謝謝你!!

光鹽家訊

光鹽社 2012 年慈善音樂會后记 孫紅濱

新年伊始，光鹽社一年一度的「為休士頓地區華人防癌教育，癌友，老人和有特殊需要兒童關懷基金募款」的慈善音樂會，於 2012 年 1 月 14 日（星期六），下午三時半，假曉士頓中國教會舉行。這次慈善音樂會得到休士頓華人社區的廣泛支持。儘管春節將至，社區活動繁忙，但是仍有近五百人在百忙之中撥冗出席。此次慈善音樂會募款所得，將用做 2012 全年為休士頓地區防癌教育，癌友，老人和有特殊需要兒童提供免費服務的經費。謝謝您的愛心與支持！

節目开始前以影像的形式向觀眾介紹了光鹽社一年來的服務成果及癌友和特殊兒童家長的分享。李偉豪的鋼琴和林匯恩的小提琴首先為音樂會演奏了序曲。光鹽社特殊關懷中心表演了自編自導自演的短劇：與彩虹共舞，特殊青少年高華從小渴望有一天能夠站在舞台上一展歌喉，今天 17 岁的他终于梦想得以实现。他为大家表演了獨唱〈拯救世界〉。

這次慈善音樂會特別從洛杉磯請到曾獲中國首屆流行歌手大獎賽的冠軍得獎人劉欣如女士。劉欣如為大案演唱了熟悉的國語經典老歌，並和觀眾分享了來美國後，如何靠着信仰，走出忧郁症和癌症這些生命中的低谷。她用歌声见证了谁掌管明天。她的见证分享和歌声感动了观众。

宋海燕聲樂教室帶來有 Vincent Jalali 天籟般的“You raise me up”，花腔女高音 Konstantina Dimitropoulou 的夜後咏嘆詞“心中燃著復仇的怒火”，選自莫札特的歌劇(魔笛)，男高音思揚的：喀什戈爾女郎，江岳的男高音獨唱：烏蘇裡船歌，Sayuri Bryson 诙谐有趣的音樂劇“電話”，Summer Gebrail 的童聲獨唱：明天等節目。多名美國，意大利，華裔學生以獨唱和二重唱的形式演繹中，英，意，德四種語言的歌曲。即有歌劇和音樂劇中的精彩片斷，也有曲調優美的中國民歌，還有大家喜愛的美國流行樂歌曲。從漂亮的“夜後”女花腔，到 Summer Gebrail, 王卿卿可愛的“貓咪”二重唱，他們的作品選擇新穎，風格多樣，並融入了恰到好處，惟妙惟肖的表演。

St Agnes academy 和 Strake Jesuit College Preparatory 的學生身著文藝復興時期的服裝表演了精彩的男女生十八人三重唱。還有花腔女高音侯斐表演了新疆民歌：馬依拉變奏曲，夏祖樂，張軍，劉易的男高音三重唱：我像雪花天上來/

今夜無眠 贏得了觀眾陣陣熱烈的掌聲。疊聲合唱團由黃奕明牧師指揮表演了高水準的合唱：聖子頌 / 思我故鄉 / 送別 將音樂會推向高潮。最後由 Sayuri Bryson 和思揚演唱〈告別時刻〉。相約明年見。

光鹽社在此向所有表演者、購票者、捐款者、廣告贊助者、曉士頓中國教會及義工們致上十二萬分的謝意。因你們付出的時間、金錢和才能，使得光鹽社的工作得以在社區推展。感謝你們的愛心和義行！最後，特別感謝節目主持人張秀慧姊妹以流利中英文貫穿全場和節目總策劃人劉會緣姊妹的精心策劃，使得音樂會能圓滿結束，謝謝她們的付出。





光鹽社 (Light and Salt Association)

(www.lightsalt.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, Houston Affiliate of Susan G. Komen for the Cure, and City of Houston, Through Houston Foundation. Thank you 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

光鹽社是政府註冊的 501(c)(3)非營利組織，期望藉著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為需要幫助的人。

辦公室電話和地址如下：

Phone: 713-988-4724 Website: www.light-salt.org

9800 Town Park Dr., Suite 258B, Houston, TX 77036

E-mail: lsahouston@gmail.com

辦公時間: 上午9時至下午4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) 888-0432

1. 光鹽社癌友關懷網

專題講座及一般互助小組 (每月第一個禮及第三個拜六下午 2-4 時)

乳癌互助小組 (每月第二個禮拜六下午 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 (AM 1320, 週一至週五, 上午十時三十分至十一時 或上網 www.light-salt.org 或

<http://fly1320.webnode.com> 收聽)

心靈加油站 (每週一) 粵語廣播網 (每週二, 三, 四, 五)

3. 光鹽社特殊關懷中心 (每月第三個禮拜六, 下午 3 - 7 時)

地點: 台福教會 (12013 Murphy Road, Houston, TX 77031)

專為有特殊需要的家庭而設立的互助小組; 設有特殊兒童

手鈴樂隊和音樂教室

4. 冬衣捐贈, 長輩關懷, 月訊及年刊