

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

特兒講座

德州Medicaid Waiver 計劃

講師：Elaine Hime(德州兒童醫院\社區服務專員)

日期：5 / 5 星期六 10 : 00 am - 12 : 00pm

地點：9800 Town Park Dr. #255.光鹽辦公室



健康營養講座

光鹽社將舉辦免費營養課程。課程目的: 提倡建立健康飲食的習慣，有助減低患病 (如心臟病、高血壓、糖尿病等)風險。

本課程共有八堂課。課程內容包括: 營養基礎知識、飲食規劃、食品安全、食材選購與料理、癌症預防等等...

本課程不論年齡性別。歡迎所有人士踴躍參與，共同學習如何透過食物建立健康的身體。

日期:2018年3月27日~5月15日(每週二，共8堂)

時間:10 : 00 am - 12 : 00pm

地點: 9800 Town Park Dr, Suite, Houston, TX 77036 (中華文化服務中心二樓245室)

查詢及報名: 713-988-4724

光鹽健康園地

5月份節目表：(STV15.3)

主持人孫威令·孫明美

5月1日 腦腫瘤

朱繼光醫師

5月15日 發現孩子近視了,家長該怎麼辦?

陳卓醫師、吳倩博士

時間：每月第一和第三週週二

下午7:30 - 8:30



光鹽健康講座

頭頸部癌症的治癒與治療

講師: Dr. Ehab Hanna

日期: 5/5/2018 (週六)

時間: 2:00pm-4:00pm

地點: 9800 Town Park Dr. #255.光鹽辦公室

癌症關懷小組

晚期癌症的心理建設及臨終關懷

講師: 權煜-專業精神科醫師

日期: 5/12/2018 (週六)

時間: 2:30pm-4:30pm

地點: 9800 Town Park Dr. #255.光鹽辦公室

光鹽社免費乳房X光檢查

❖免費資格：年滿40-64歲、過去三年內未做過乳房X光檢查、低收入、無保險者。

❖有保險者亦可申請，但需先核對保險資料。

時間：2018年6月13日 (週三)

地點：光鹽社辦公室 (中華文化中心)

地址：9800 Town Park Dr #255, Houston, TX 77036



光鹽社廣播網節目預告

心靈加油站

線上收聽: <http://www.light-salt.org/>

主持人李論 戴秋月 戴禮約

5月7日 復活的大能

5月14日 馬丁路德 一

5月21日 馬丁路德 二

5月28日 馬丁路德 三

粵語飛揚 (AM1050)

或 <http://fly1320.webnode.com/>

時間：每週一至五下午3:00-3:30

目錄

封面	1
絕望中的盼望·憂傷中的喜樂	2
祂是寡婦的神	3
親見天使	4
美國癌症協會對癌症的早期檢測指南	5
男人應對遺傳性乳腺癌該有所認知	6
顧客表揚	7
活動剪影	7
封底	8

「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)

光鹽社為政府註冊之501(c)(3)非營利組織，期望藉由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需幫助的人。

The printing of Light and Salt monthly newsletter is supported by Cancer Prevention and Research Institute of Texas. Thanks for their support! The project described was also supported by Funding Opportunity Number NAVCA150257-01-00 from the US Department of Health and Human Services, Center for Medicare & Medicaid Services. The contents provided are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of HHS or any of its agencies.



CANCER PREVENTION & RESEARCH INSTITUTE OF TEXAS

感謝

Thanks for the funding from Susan G. Komen Houston, Light & Salt is able to provide support groups and services to its community in Houston area. Komen Houston is an organization dedicated to the wellness of women and men, offering breast cancer awareness education while also funding local service providers to help improve the accessibility of healthcare to those who may not otherwise be able to afford breast cancer treatment.



絕望中的盼望，憂傷中的喜樂 | 喜樂操練第76天

作者：舒舒_愛的不朽傳說

“因我們神憐憫的心腸，叫清晨的日光從高天臨到我們，要照亮坐在黑暗中死蔭裡的人，把我們的腳引到平安的路上。”

(路加福音1:78- 79)

這一天我再次認識到：今生我最大的喜樂源泉之一就是看到一個人走過千山萬水後，來到耶穌基督面前，敞開心懷接受祂為生命的救主。

早上11點左右，LL的母親從樓上下來，先是告訴我夜裡LL覺得腫瘤生長的部位異常疼痛，無法入睡，我正難過的時候，她又繼續說：就在那個最痛苦黑暗的時刻，LL表示要信主受洗！接著媽媽就和她一起禱告，帶著她接受了主耶穌到她的心裡，牽著她的手來到神的光明國度。疼痛漸漸減弱，母女倆徹夜懇談，到凌晨五點多才入睡.....

哦，主啊，這憂傷中的喜樂來得太突然！

主啊，你是又真又活，一次又一次在人的盡頭開啟嶄新的盼望，在死陰幽谷中從天上降下真理的光！

本來LL打算住在這裡一個多月，接她來之前，我禱告求神給我們機會一起閱讀聖經。我聽一個牧師講過，如果你帶領一個人把新約從頭到尾讀一遍，一般那人就會認識上帝和祂的兒子耶穌基督，就會信主。如果一遍不夠，再來一遍，堅持讀下來的絕大多數都會成為基督徒。

我相信這個說法。可是要讓一個人安安靜靜坐下來讀聖經也不是我們能夠靠自己的力量做到的事情。大多數人毫無興趣，如果Ta滿足於自己的現狀，或者尚未開始尋求生命的真意。也有人看了一句“起初，神創造天地”就合上聖經，說它純粹是胡說八道，比如我親愛的老爸，我哭~~~

當中我們有聊過幾次，LL的爸媽去年已經信主了，LL也很高興他們在家裡經常一起讀聖經一起禱告，關係比從前更加融洽幸福。但是她還有一些疑問和顧慮，比如說在國內的環境，要找一個伴侶同是基督徒的很不容易，又會不會因為信仰的問題在年輕人當中成為異類.....我理解她所有的顧慮，也給了她一些解釋，概括起來我的意思就是“永恆的生命比這一切都重要”，當然我也知道她可能一時間還不能體會，所以更是盼望可以一起讀聖經，讀耶穌的話語，了解耶穌那雖然短暫卻對全人類有極大影響的生命，很多問題自然會迎刃而解。

可是，因為LL的治療需要每天吃藥，而且是兩頓，每一次吃藥後就要反胃難受好一陣，接著就要睡覺，所以她的作息時間與我們很不一樣。加上我也經常要跑來跑去接送孩子辦些雜事，結果就算住在同一屋簷下，也不是常常能碰頭。相遇的地

點基本就是在廚房。說了幾次我們一起來讀聖經吧，LL說好好啊，可是一會兒就到了吃藥的時間，然後就又錯過了.....

甚至有一次我陪LL一起去醫院，揀了一個很重的包，裡面放了兩本聖經，還有吃的喝的，想著在一天的等待時間裡會不會有時間讀一點呢？可惜在醫院也發生了很多亂七八糟的事情，根本沒有機會。

就這樣日子一天天過去，快一個月了，貌似沒有進展。可是LL卻需要提前回中國去嘗試新的治療，我有一點點沮喪，覺得是不是自己不夠努力啊，任務沒有完成啊，只得將那本聖經送給了LL，請她回去和爸媽一起讀.....聽著LL鄭重地對我說：一定會好好讀的！我心裡也有些安慰，求神繼續幫助她。



LL走前我們去看湖邊夕陽

實實在在是出乎意料，LL和媽媽定的是14號夜裡的機票，而在14號這天凌晨LL就決定信主，也想受洗，媽媽也願意一起受洗.....上樓找到LL與她擁抱，情不自禁地笑著流淚。

本來想在周六臨時找牧師來給她們受洗幾乎是不可能，但還是立即發出去三個請求：一個牧師回復說在德國，一個師母比較晚回復，還有一個我都沒有見過面的居然說可以！！！！

事就這樣成了，又有一顆靈魂找到了永恆的家。神，你真是太神了！LL在候機的時候發來這樣一段文字：

“關於信主，我真的經歷了很漫長的道路，在這一路上，我遇到了很多人和事，但是感恩，最終主將我留在了你的身邊，讓我感受你們這個大家庭寬廣的神式關愛，沒有限制干涉強迫，只有尊重信任和體諒。儘管我有著那麼多的疑問，顧慮，也沒辦法不被你們所感動和影響。你們才是上帝賜給我的見面大禮，陪我經歷獨自成長的日子，又見證我受洗，真的很感恩這樣美滿的緣分。還有那麼暖心的孩子們，真的謝謝你們！給

了我這麼美好的體驗！我相信自己被神眷顧，才能得此幸運！”

我們不經意間所做的事情並不值得如此多的感謝，可是LL能由此相信，儘管身在病痛中卻依然還是被神眷顧，被神寶貝，被神關愛，這是其中最大的意義。

感謝“智慧母親查經小組”的媽媽們同心合意的禱告！

感謝ZL牧師和YM師母在繁忙的日程中擠出時間來給她們母女施洗，神紀念你們的辛勞！

感謝神如此奇妙的安排，讓我再次體會到，在神的國度裡，我們的種種計劃打算、人為的努力不是不重要，但絕不是最重要，我們的心，我們的愛，我們的禱告，再加上聖靈的工作才是關鍵。

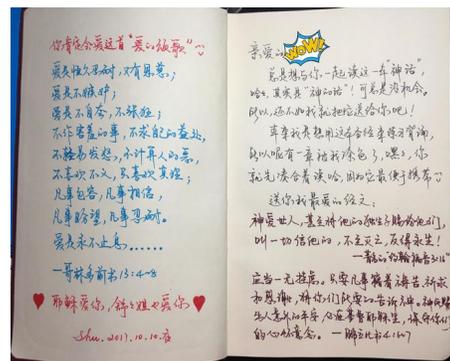
正如ZL牧師所講的，福音的事工，人的言語所起到的效用是排在最後的，怎樣行，才更重要。當然，最最根本的，還是神的恩典，因為“這福音本是神的大能，要救一切相信的”。

人的一生真是太短，人也真是脆弱有限，苦難中伸手抓住神吧，讓祂帶你跨越今生走向永恆。

鏈接：<https://www.jianshu.com/p/644480eb4c0f>

來源：簡書

著作權歸作者所有。



祂是寡婦的神

高棠

以色列歷史上，有一位住“撒拉法”的寡婦，家裏祇剩一把麵一點油；本預備用最後這一點食材，作一個餅和兒子吃了，就去死罷！當上帝叫先知到她家，要求先作個餅給先知吃時，寡婦罐中的麵，瓶裡的油竟源源不斷，每天夠她和兒子吃的。

我丈夫離開人世已六年一個寒冷的冬天早晨醒來感到又冷又餓很渴望吃一個上海的紅豆沙煎餅但我的理性告訴我：“哪有可能？一個已沒有了先生的寡婦人家兒子也遠遠搬走了無依無靠的有誰會給你去買餅？這輩子別再想了！”但奇妙的是忽然有人在敲門是誰這早來我家？開門處祇見那三天前想來要來租房的太太，拿了一個飯碗口大的上海紅豆沙煎餅，說：“我本來要給樓上吳太太拿去的，後來想不妨一個給她，一個給你！”



我的後院，舊桌椅等置放已近十年，一直無法找人幫我丟棄，儘管我出極高價，仍無人來。就在一次教會特會操練“等候神”的夜裡，我忍不住呼籲：“主啊！求你幫助我，我實在無法處理了。第二天的早晨，我聽到左鄰院子裏有聲音，原來，這位新搬來的越南鄰居，在修理他的籬笆，我打完招呼，就跟他打聽何處有收廢棄物的。他一聽就說：“我過來看看”，他一來問明白哪些是要丟棄的，轉身就回去拿了把不過手掌大的電鑽，二話不說地把物件一一解體，分包扛到拉吸箱去。我看得出了神，祇見他把已經長了蜜蜂窩的破抽屜先擱置在他整潔的後院裏說：“我會再把牠們丟出去的”，他不肯收我的錢，祇接受了一盒早餐食物。又一天在洗碗時，不小心把一個塑膠小勺絞進鐵胃裏去了，打電話請師傅來修，他總要過一兩天才來，洗菜做飯極不便，我不好意思再找鄰居，但就在第三天的黃昏，與這位鄰居不期而遇。他一知道馬上過來修，但因他修時用力過度，把排水管弄破了。竟連夜去買零件，把它們修好了。他又是祇肯收我的禮物，不肯拿錢。

2017年八月豪雨淹水慘重，幫我來買菜的阿姨在第三天是搭救難船來我家的。可是其實在我一聽到這消息時，就求問住在我裏的神，祂說：“你沒事！水不會進來”。真的，外面已積水成河，但它們沒進到我家。在我一生中，雖曾大小多次經歷了神的幫助，但像這幾年，丈夫孩子都遠去了，能經歷這般祂快速的憐卹看顧，能不說：“祂是那看顧寡婦的神”嗎？

親見天使

尹銓廣

我的見證分為兩部份。一是在接受浸禮時，聖神的靈進入我體內，同時看到天使的榮光。二是在我作見證時，聖靈又親自動工行奇事的經過。

我在未接受耶穌前，是一個修練道教法門，熟悉風水、八卦、氣功治病，及能為人趕鬼的師父。如今已明白惟有耶穌是宇宙的獨一真神。我能蒙主拯救、認罪悔改，都歸榮耀於神了。

幾年前，在接受洗禮前，牧師和我坐在教會前廳，一個大圓型玻璃天窗下。明亮的陽光正灑落在我們的身上，我忽然看到一個天使模樣的人出現在我眼前；同時又感到有一股暖流，由頭頂直進入下丹田部位。到了下丹田，裏面起了劇烈攪動，祇覺得有兩股勢力在搏鬥。到最後，有一股氣流從我身上出去了。在這同時，我又發現在我身後，有一個展著如鷹強有力、很大翅膀的天使站在身後。這景象發生時，我神智極清楚。決不是在作夢。又我是個畫家，我對天使的形像是很清楚的。

起初我不願意多跟人講。以後牧師知道了，要我做見證。我想這對宣揚天國福音有幫助，就一口氣答應了。答應後，我天天認真練習怎樣講。一直到自己認為可以了才休息。

日子終於到了。但想不到的是當我上得台去，腦中呈現一片空白。站在台上，看著台下數百雙眼睛盯著我，鴉雀無聲地等我說話。我越急越說不出話來。僵在台上，想退下來不對，不下來也不對。焦急萬分時，忽然我的舌頭動起來了。從我口中講出一句句動聽非常的話。沒有間斷地，足足講了二十分鐘。所說內容真實而詳盡。我知道這是聖靈在幫我講。正是這美善的神親自在向我再一次地顯現了。

如今的我，到處去幫助尚未信主的人。一步一腳印地，願人來認識這真實存在的獨一的真神。

若您想今天來認識祂，可以真誠地向祂禱告。這美善的神，您必能尋到祂。

美國癌症協會對癌症的早期檢測指南

American Cancer Society Guidelines for the Early Detection of Cancer

美國癌症協會 (The American Cancer Society) 為大多數成年人推薦以下這些癌症篩查指南。在一個人沒有任何症狀之前，可以利用篩選檢查來發現癌症。可以登錄我們的網站，www.cancer.org，或撥打我們的免費電話，1-800-227-2345，來獲取更多有關癌症篩查指南的詳細內容，或瞭解更多您所能做的、對降低患癌風險有幫助的事情。

結腸直腸癌和息肉

從50歲開始，無論男女都應該做以下這些檢查計畫中的一種：

發現息肉和癌症的檢查

- 每5年進行一次可屈性乙狀結腸鏡檢查 (Flexible sigmoidoscopy) * · 或
- 每10年進行一次結腸鏡檢查 (Colonoscopy) · 或
- 每5年進行一次雙重對比鋇灌腸檢查 (Double-contrast barium enema) * · 或
- 每5年進行一次CT結腸成像檢查 (模擬結腸鏡檢查) (CT colonography) *

主要用於發現癌症的檢查

- 每年進行一次愈創木脂大便隱血檢查 (gFOBT) ** · 或
- 每年進行一次大便免疫化學檢查 (FIT) ** · 或
- 每3年進行一次大便去氧核糖核酸檢測 (sDNA) *

*如果檢測結果呈陽性，您就應該做結腸鏡檢查。

**應該使用在家取得的多個大便樣本進行檢測。在醫院做的一個檢測是遠遠不夠的。如果檢測結果呈陽性，您就應該做結腸鏡檢查。

如果您有條件，並願意接受這些檢查的一種，那麼這些用於發現早期癌症和息肉的檢查應該是您的首選。請與醫護人員討論哪一項檢查最適合您。

如果您有家族史或因其他因素而屬於結腸癌高危人群，您可能需要使用不同的篩查計畫表。與醫護人員一起討論您的病史，

以及對您最好的檢測計畫。

宮頸癌

- 從21歲開始，應該進行宮頸癌檢測。21歲以下的女性不需進行檢測。
- 21-29歲的女性應該每3年進行一次宮頸抹片檢查 (Pap test)。在這個年齡段，人類乳頭狀瘤病毒檢查 (HPV) 不需進行，除非宮頸抹片檢查結果異常。
- 30-65歲的女性應該每5年進行一次宮頸抹片檢查和人類乳頭狀瘤病毒檢查 (被稱為“聯檢”)。這是首選的方法，但是每3年單獨進行一次宮頸抹片檢查也是可以的。
- 如果65歲以上的女性在過去10年裡，定期宮頸癌檢測結果正常，那就不應該再做宮頸癌檢測。一旦停止檢測，就勿需再次開始。有嚴重的宮頸癌前病變史的女性，應該在至少診斷20年內繼續檢測，即使檢測超過了65歲的年齡。
- 一個女性不是因為宮頸癌切除了子宮及子宮頸 (子宮全切術)，並且她也沒有宮頸癌的歷史，也沒有嚴重的癌前病變，那麼就不必再做檢測。
- 所有接種人類乳頭狀瘤病毒疫苗的女性仍然應該遵循按年齡組推薦的篩查。有的女性—因為自己的健康史 (愛滋病毒感染、器官移植、DES 曝光等) --可能需要不同的宮頸癌篩查計畫表。與醫護人員一起談談您的病史。

前列腺癌

美國癌症協會建議男性與醫護人員討論，一起做出是否進行前列腺癌檢查的明智決策。研究尚未證明檢查的潛在好處大於檢查和治療的危險。但我們相信，男性不應該在沒有首先瞭解癌症常識，或者不知道有關檢查、治療風險和可能好處的情況下接受檢查。

從50歲開始，男性就應該和醫護人員談談檢查的利弊，這樣他們就可以決定進行檢查是否是正確的選擇。

如果您是非洲裔美國人或有父親或哥哥在65歲之前患有前列腺癌，那您就應該在45歲時開始與醫護人員討論此事。

如果您決定進行檢查，您應該先做一個有或沒有直腸檢查的前

列腺特異抗原 (PSA) 血檢。多長時間檢測一次將取決於您的前列腺特異抗原水準。

癌症相關的檢查

20歲以上的人要進行定期健康檢查，癌症相關的檢查應該包括：健康諮詢，這取決於一個人的年齡和性別；還要包括甲狀腺癌、口腔癌、皮膚癌、淋巴結癌、睪丸癌、卵巢癌，以及除了癌症之外其他疾病的檢查。掌控健康，並幫助您減少患癌風險。

- 遠離一切形式的煙草。
- 達到並保持健康的體重。
- 開始有規律的體育鍛煉。
- 保持飲食健康，吃足夠的水果和蔬菜。
- 限制您的飲酒量 (如果您喝酒的話)。
- 保護您的皮膚。
- 瞭解您自己、您的家族史、以及您的風險。
- 定期進行體檢和癌症篩查。

想要瞭解更多關於您所能做的、可以幫助您減少癌症風險和有關癌症的其他問題，請訪問我們的網址www.cancer.org，或者隨時撥打我們電話，不管白天還是晚上，電話號碼：1-800-227-2345。



恭喜光鹽社特殊關懷中心的小朋友 Joshua Form 連續兩年獲得 AAU Tae Kwon Do South Texas National Qualifier 金牌！去年還到弗羅里達參加全國性比賽。可惜今年全國性比賽取消，但他的努力和成就值得大家的肯定！

Good Job !



男人應對遺傳性乳腺癌該有所認知

作者: Kellie Bramlet Blackburn; 張肇純譯



儘管男人少有可能會長乳癌，卻也可能帶有，與乳癌相關的，遺傳性基因突變（BRCA基因突變）。

根據美國癌症中心的調查資料：在2017年內將會有約2,470個被診斷出來，俱蔓延性的男性乳癌新病例。很遺憾的是，就因為男性乳癌向來稀少，研究學者缺少這方面的資訊。

一位乳房腫瘤學者的臨床教授Gabriel Hortobagyi，說：「整個男性乳癌方面的資訊，因缺缺實證（evidence）而叫人苦惱。」

但我們的確知道，它常與家族病史有關。

約每5個俱有乳癌的男性患者，就有一位近親的乳癌病人——不被是男或女。此類男性也許帶有基因突變（gene mutation）或基因缺乏，稱之為BRCA1或BRCA2，或者就簡稱謂基因突變（BRCA）（注1）。

就像女性病患一般，男性若有乳癌之風險，也該進行遺傳基因性之諮詢（genetic counseling）與基因測試（genetic testing），以確定是否得了這種病。我們請教過Hortobagyi教授，有關男人應該知道，有關BRCA基因突變的問題下列就是他所發表的訊息：

男人該如何知道是否應作基因檢測，以確定是否屬於BRCA基因突變（BRCA genetic mutation）？

男人若有下列之一情況，就得作基因篩查（genetic

screening）：

- 已被診斷出有乳癌。
- 一等親人（父，母，兄弟姐妹，子女）有早期乳癌，兩個乳房的癌症，或卵巢癌。

為什麼男人需要作檢測，看是否屬於BRCA基因突變（BRCA突變）？

男人一般都不會作檢測。因為男人都不認為他們會得乳癌。經常連他們的醫生，也不相信男人會得乳癌。雖然男人罹患乳癌的例子太少有，但是我們卻知道，它是肯定可能會有。

一位男性會作基因檢測（genetic testing）的主要原因，是為了他的醫生，因而能掌控他的健康。如此，萬一他真有了乳癌，他可以盡快地得以醫治。早期發現癌症就能較容易治療，並且能得有更多的存活機會。

除此以外，假使一位男子的發現，他帶有基因突變（BRCA mutation），他可告之他家中的女性——他的姐妹或女兒們——她們也可能有這種基因。她們也可考慮作同樣的基因檢測。

當一個男的被測出帶有BRCA基因突變，他下面的步驟該怎麼做？

帶有BRCA基因突變的男性，要比普通一般的男性，較容易可能罹患乳癌，但凡帶有基因突變的也不是絕對的會罹患。

帶有基因突變的男性們，約有3%到5%的可能致癌。（對大多數的一般男性而言，他們終其一生的致乳癌的機會僅約0.001%）

相對的是：帶有基因突變的女性們，則比較容易可能患有乳癌。根據國家癌症中心（National Cancer Institute）的資料，帶有遺傳性的基因突變（BRCA mutation）之的女性們，在70歲以前就會有55-65%的比率，有患乳癌。

但這並不表示，男性就不必要按步就班地，尋求降低罹患乳癌風險之路。帶有基因突變的男性，應該找有經驗的專科醫師予以治療。由於男性病例太稀罕，並不是很多的醫師，都曾經歷過醫治這種病。

一位有經驗的醫生，能幫助病人監控各種病狀，而決定下幾個步驟該怎麼做。通常，帶有基因突變的女性們，都考慮作乳房切除手術（乳房切除術）。但這種手術卻無以證明，能對男性乳癌的罹患有什麼好處。

雖然沒有任何特殊的飲食方法，能防止男性乳癌的發生，但遵守平常一般的健康飲食習慣與運動，以維持健康的體重，也能降低罹患乳癌之風險。

注1：

BRCA基因

BRCA1基因

BRCA2基因

•1990年年，研究學者，發現了一種直接與遺傳性乳腺癌有關的基因，命名為乳癌1號基因，簡稱為BRCA1。

•1994年年，又發現了另外一種與乳腺癌有關的基因，稱之為BRCA2。

顧客表揚

請領導表揚與嘉獎艾倫 讓她的工作精神和愛心鼓舞我們
謝光鹽社 感謝艾倫

在此真誠感謝艾倫給予我的熱心幫助 她以實際行動在落實主對人的博愛 她的表現對工作的極端負責任 對來訪者的友愛和無私協助 讓我深受感動 她的愛心為我的老年生活注入陽光 感謝主感

上營養課了

今天我聽了艾倫的營養健康課 她深入淺出的講課 內容豐富而又實用 對於老年人的飲食健康提供了有益的指導 我們受益非淺



艾倫在工作中非常熱情 耐心 充滿愛心 我的家離光鹽社很遠 我女兒工作很忙 沒有時間接送我 我的英語口語和聽力都在學習期間 所以我感到很困難 艾倫了解我的情況後 她雖然不坐公交車 但是她非常細心的從交通網上為我選擇了公交线路 並且周到地叮囑我在換車時注意事項 如果有問題可以隨時與她聯繫 她留下電話號碼 為我選擇了三條路線 我從三條線中選定一條 解決了我的實際困難 我可以自己坐公交車來光鹽社

活動剪影



健康營養講座-提高營養知識

請踴躍參與，共同學習如何透過食物建立健康的生活習慣。每周二10點~12點 3月27日~5月15日



4月7日 張學鈞醫師-整合醫學與戰勝癌症



光鹽社 (Light and Salt Association)

9800 Town Park Dr., Suite 255,
Houston, TX 77036



顧問 黃繼榮 陳康元 王禮聖 劉如峰 江桂芝 張學鈞 張大倫 黃嘉生 潘敏 許重一

理事長 鄧福真

副理事長 黃龍雄

理事會秘書 張懷平

理事 袁昶黎 孫威令 黃頌平 趙耿偉 韓雯 陳瑞瑋 陶加獻 趙質明 張丹 方方

執行長 孫紅濱

職員 陳邱梅 何淑坤 趙小江 邱月香 李鳴 陳苡倫 劉笠森 古雨 袁婷 董棣萼

癌友關懷 鄧福真 趙小江 鄭曉紅 宁新宇 吳靜 王琳 王欣 徐玲 林佐成 廖喜梅 唐萬千 錢正民 黃玉玲 楊姝 李筱梅 韓雯

福音廣播 戴秋月 李論 戴禮約 江桂芝 孫威令 唐萬千 冷國總

特殊關懷 何淑坤 張桂蓮 張懷平 古雨 董棣萼

粵語飛揚 岑振強 方方

年長關懷 孫威令 阮麗玲 陳邱梅

西北辦事處 余南燕 甘玫 嚴慧娜

東南辦事處 袁昶黎 劉再蓉

資源開發委員會 鄧福真 侯秀宜 袁昶黎 黃頌平

法律顧問 歐陽婉貞 黎廣業 Kathy Cheng

光鹽社癌友關懷網

- 專題講座及一般互助小組（每月第一及第三個週六下午 2-4 時）
- 乳癌互助小組（每月第二個週六下午 2-4 時）
- 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、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 X 光檢查（限低收入和無保險者）

光鹽福音廣播網（請由 www.light-salt.org 或 <http://fly1320.webnode.com> 網上收聽）

- 心靈加油站（每週一 網上收聽）
- 粵語廣播網（每週一至五 3:00-3:30pm, AM 1050）

光鹽健康園地

- **STV 15.3**（每月第一及第三個週二, 7:30-8:30 pm）

光鹽社特殊需要關懷中心 (www.lightsaltsncc.org)

地點：光鹽社辦公室（每月第三個週六 11:30 am 到 2:00 pm）
冬衣捐贈、長輩關懷、月訊及年刊

光鹽社辦公室：

電話：(713) 988-4724 網址：www.light-salt.org
中國癌友專網：<http://sunnyembrace.wix.com/lisacancerca>
E-mail:lsahouston@gmail.com

地址：9800 Town Park Dr., Suite 255, Houston, TX 77036

Facebook：光鹽社 Light & Salt Association

辦公時間：上午 9 時至下午 5 時，週一至週五

光鹽社東南辦事處：

503 N Austin St, Webster, TX 77598

電話：(281) 338-1929

光鹽社西北辦事處：

13130 Perry Road, Houston, TX 77070

電話：(281) 506-0229