



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

## 光鹽社癌友關懷講座

### 病人與照顧者一起同心抗癌

主講：Lynn Waldman  
MSW, LCSW, M.D. 安德森癌症中心資深社會工作者  
時間：9月7日，週六下午2至4時  
地點：華人聖經教會 (6025 Sovereign Dr., Houston, TX 77036)

## 特殊需要活動中心

### 認識自閉症：早期症狀 · 診斷治療

主講：Pauline A. Filipek, M.D.  
德州大學休士頓健康中心兒科部門教授和自閉症中心及計劃主任  
時間：9月21日，週六，下午3至5時  
地點：台福教會 (12013 Murphy Road, Houston, 77031)

## 免費瑜珈班

老師：張仁美  
時間：每週五，上午10至11時【有興趣者，請自備墊子和大毛巾，歡迎參加！】  
地點：光鹽社辦公室 (文化中心255室)

## 光鹽社社區關懷講座

### 健保改革與您

主講：鄧福真博士 (Sam Houston State University 社會學教授)  
時間：9月28日，週六下午2至4時  
地點：西北華人浸信會 (13030 Perry Rd., Houston, TX 77070)

## 免費乳房攝影檢查

資格：低收入，無醫療保險。詳見p8  
時間：9月14日，週六 (需報名)  
地點：光鹽社辦公室 (文化中心255室)  
報名電話：713-988-4724

## 健康日

健檢內容：詳情請見p5健康日介紹  
時間：9月14日，週六，10am-2pm  
地點：華人聖經教會 (6025 Sovereign Dr., Houston, TX 77036)  
洽詢電話：713-988-4724

## 光鹽社廣播網節目預告

**心靈加油站** (AM 1050) 主持人李論  
時間：每週一上午 9:30-10:00  
9月2日 姐妹的力量  
9月9日 神眼中的美麗  
9月16日 基督是一家之主  
9月23日 談談舊約  
9月30日 蒙福的路上  
**粵語飛揚** (AM1320) 或  
<http://fly1320.webnode.com/> 收聽  
時間：每週一至五下午 3:00-3:30



9月份節目表：(ITV 55.5)  
主持人孫威令、孫明美  
時間：每週二下午 7:30~8:00  
9月3日 男性癌症互助小組：林佐成  
9月10日 男性癌症互助小組：林佐成  
9月17日 阿茲海默症：袁南勇醫師  
9月24日 阿茲海默症：袁南勇醫師

## 目錄：

威脅男性健康的六大因素	2
健康講座摘要	
「吸煙者每年接受肺癌篩檢」之正反意見	3
健康日介紹 / 活動花絮	5
我的信主經歷：主就在我們中間	6
免費乳房攝影檢查	8

顧問	袁昶黎	陳康元	王禮聖
	黃嘉生	劉如峰	江桂芝
	張學鈞	李納夫	張大倫
理事長	鄧福真		
副理事長	林琬真		
理事會秘書	孫威令		
理事會財務	遲友鳳		
理事	黃繼榮	潘敏	韓雯
	冷國聰	鄧明雅	劉再融
	陳瑞坪	劉會緣	
總幹事	孫紅濱		
行政助理	陳邱梅	劉如	胡兆祖
	李勁秀	林莉婷	
癌友關懷	鄧福真	劉如	廖喜梅
	韓雯	錢正民	黃玉玲
	楊姝	唐萬千	黃惠蘭
	盧麗民	劉綱英	
福音廣播	戴秋月	李論	戴禮約
	江桂芝	孫威令	唐萬千
	冷國聰	鄧明雅	
特殊關懷	遲友鳳	侯振蕙	陳卓璋
	李輝	孫明美	戴麗娟
	曹松	彭灼西	曹王懿
粵語飛揚	岑振強	林爾玫	方方
年長關懷	阮麗玲	陳秋梅	
西北辦事處	余南燕	甘玫	
月訊主編	胡元媛		
財務委員會	遲友鳳	黃玉玲	
審計委員會	江桂芝	孫威令	
法律顧問	沈彥偉	歐陽婉貞	
	Mathew Warren		

# 「威脅男性健康的六大因素」健康講座摘要

西南紀念家庭全科殷正男醫師主講。鄧福真摘要。

幾乎在所有國家，男性的壽命都比女性短。例如，在美國男性的壽命比女性短少 6.7 年，在中國是 3.1 年。造成此差距的因素，包括男性從事較危險工作，女性也比較關注自己的健康。因此，男性在大多數致命的疾病中領先女性。殷醫師總結影響男性健康的六大因素有：心血管疾病、肺癌、前列腺癌、抑鬱症、糖尿病和性功能障礙。

## ■第一大因素：心血管疾病

每 5 人中就有 1 人死於心血管疾病。男性需更注意心血管疾病的預防，男性比女性早發生動脈硬化，女性因有雌性激素幫忙，能降低血管阻塞。男性平均因心血管疾病死亡年齡是 65 歲，而女性為 71 歲。

如何應對並預防心血管疾病？

1. 從 25 歲起，每 5 年檢查膽固醇一次。
2. 從 50 歲起，每年檢查膽固醇一次。
3. 積極控制、治療高血壓和高血脂。
4. 戒煙，戒煙，戒煙。
5. 每天至少運動 30 分鐘，每周至少運動 5 天。
6. 多吃水果和蔬菜，少吃脂肪。

## ■第二大因素：肺癌

男性得肺癌的比例遠高於女性，肺癌的死亡率也比女性高出許多。肺癌因不易早期發現，5 年的生存率低於 20%，治療效果也差。診斷出罹患肺癌的男性中，有一半以上的人存活期少於一年。

如何應對並預防肺癌？ 90% 的肺癌是由吸煙引起。因此，戒煙是最有效的預防方法。另外，每天至少運動 30 分鐘，每周至少 5 天。多吃水果，蔬菜和少吃脂肪。

## ■第三大因素：前列腺癌

這個疾病是男性的專利。美國每年有 20 萬人被診斷出罹患前列腺癌。每 6 個男性中有一個被診斷出前列腺癌；每 35 個男性中，有一人死於前列腺癌。前列腺癌發展比較緩慢，轉移也比較晚。因此，對有些病人，不需積極治療，也不影響生活品質。

如何應對並預防前列腺癌？ 定期做身體檢查，包

括 PSA 篩檢和肛門指檢。還有戒煙、戒煙、戒煙。每天至少運動 30 分鐘，每週至少 5 天，多吃水果、蔬菜，少吃脂肪。

## ■第四大因素：抑鬱症

男性因生活、養家重擔，加上在「男子漢」的陰影下，常會刻意隱藏抑鬱症的症狀。而且男性也比女性更少因抑鬱症而求助於醫生。抑鬱症的表現，包括易怒、進攻性強、改變興趣、很悲傷、注意力不集中、失眠或酗酒。男性較女性的自殺率低，但成功率高。

如何應對並預防抑鬱症？ 抑鬱症是大腦內化學物質和激素水平失衡。患抑鬱症的男性更易患心臟病。如果覺得自己有抑鬱症，要去看醫生，大都數人對抑鬱症的治療反應良好。中國人常因文化的緣故，不輕易去看醫生。年長者應檢查聽力，如果需要使用助聽器，千萬不要忽視。因為年紀越大聽力差，越易造成與周圍外界隔絕，長久以來可能導致抑鬱症。

## ■第五大因素：糖尿病

糖尿病的產生，是因血液中的葡萄糖不能被轉成有用的能量，轉入細胞，而對身體造成破壞。高濃度的血糖會緩慢破壞血管和神經，進而導致心臟病、中風、失明、腎臟病等。

如何應對並預防糖尿病？ 研究指出，每天運動 30 分鐘，每週 5 天，可降低 50% 的糖尿病發生率。飲食方面，要食用低脂肪和高纖維。每年要檢查身體。如果有糖尿病，要遵從醫生指示，定期服藥。殷醫師特別強調，糖尿病、高血壓和降血脂的藥是用來控制症狀，不會上癮的，但不服用的話，會出現問題或症狀。

## ■第六大因素：性功能減退

66% 七十歲以上的男性和 39% 四十歲以上的男性出現性功能障礙。多數陽萎是由於動脈硬化和睪丸酮水平降低所致，是血管疾病的前兆。不僅會影響男性的生活質量，並可能導致抑鬱症。

如何應對並預防性功能減退？ 目前有許多有效的治療方法，因此殷醫師鼓勵有此問題的男性們，應積極尋求治療。☞

# 「吸煙者每年接受肺癌篩檢」之正反意見

Maggie Fox, NBC 新聞。姚雅麗翻譯。

美國有高達 900 萬名每天抽一包煙抽了 30 年的吸煙者將有可能要接受一項新的肺癌篩檢提議。這項篩檢預估可以救活高達 20% 的肺癌患者。

根據美國預防服務工作隊建議 ( U.S. Preventive Services Task Force, USPSTF )，年齡在 55 歲以上的重度吸煙者，應該要接受年度肺癌電腦斷層掃描 ( computed tomography, CT )。這項提議適用於近 900 萬名吸煙者，也意味著醫療保險公司和聯邦醫療保險將要提供這項免費檢查給病人。

美國的預防服務工作隊( USPSTF )預估這項費用大約 200 到 300 美元的篩檢，可以防止 20% 的人死於肺癌。這項聲稱發表在內科醫學年刊上。有其他專家指出這個數字在現實中可能要低得多。

曾服務於 USPSTF 的 Kenneth 林醫師指出：「這項肺癌篩檢跟乳房 X 光檢查、大腸鏡和其他類似的癌症篩檢，同被列在定期檢查的要項裏。這項檢查有時可在還能醫治的時期發現肺癌，並進而得以治好。」林醫師目前是 Georgetown 大學的副教授。

一位來自哈佛醫學院的肺癌專家 Christopher Lathan 醫師告訴 NBC 新聞說：「這是一個可以改變肺癌治療形態的大好機會。」

但是林醫師的想法卻比較謹慎，他說：「我認為這是一項先進的篩檢，但同時我不認為每個人就應該要跑去做這一個測試，因為這種測試有可能最後會帶來各種問題。」

USPSTF 估計約有 900 萬名平均每天抽一包煙抽了三十年美國吸煙者會符合接受肺癌篩檢的條件，這些人包括年齡 55 至 80 現正抽煙者或戒煙少於 15 年的重度吸煙者，以及那些每天抽三包煙抽了十年的人。以上這些不同程度的吸煙者都被幾個醫療協會提

議要接受肺癌篩檢。這些協會包括：the American College of Chest Physicians，the American Society of Clinical Oncology，和 the American Thoracic Society。

美國肺部協會( American Lung Association )在這裡有一些指引：自從十年前提議為一些看起來健康的人做肺癌篩檢就一直引起很大的爭議。在所有的癌症種類中抽煙是最容易引發癌症，而且大多是肺癌。



在所有的癌症種類中抽煙是最容易引發癌症，而且大多是肺癌。

在所有的癌症種類中抽煙是最容易引發癌症，而且大多是肺癌，它也是最大的癌症殺手。

肺癌是致命的，因為它是要等癌細胞擴散才有症狀，初期是察覺不出的。根據美國癌症協會 ( American Cancer Society ) 的數據指示，美國每年有近 16 萬人死於肺癌。所以這種早期檢驗進而發現早期癌症的構思是很讓人關注的。

一位來自紐約 Mount Sinai 醫學院的 Henschke 醫師是帶領並推動這項篩檢的研究主持人，她很高興地告訴 NBC 新聞：「這將會令死於肺癌的人數有很大的改變。」她進一步指出：「在 1999 年，當我們公佈結果時，我們是非常有信心的相信這會帶來很大的不同。現在終於可以讓這一群高危險群接受篩檢，我感到非常地振奮。」

這只是一個建議草案，仍處於公開徵求意見的階

段，並被 USPSTF 列為 B 級，即是聯邦醫療保險 ( Medicare ) 要為這些符合篩檢的人支付篩檢費用。2010 年通過的奧巴馬「平價法案」計劃，要求參與新保險交易市場的所有醫療保險公司，免費提供所有被列為 A 級或 B 級的篩檢服務。Henschke 醫生認為：「這是很偉大的第一步。」

用電腦斷層 ( CT ) 掃描癌症，不僅價錢不便宜，而且不是沒有傷害。斷層掃描是一種低劑量型態的 X 光照，它的輻射量相當於乳房攝影。林醫師說：「斷層掃描不是十分清楚，模糊的影像可能是一顆腫瘤、氣囊、發炎或者甚至沒有東西。所以如果發現可疑影像就要再做第二次掃描。」

林醫師說：「即使有更多的影像也不足以證明你所看到的小顆粒不是一個癌症。接下來唯一追查的方法就是做肺部細胞活檢，也就是用一支細針穿入肺部抽取活細胞樣本做病理分析。但這種做法不但會痛而且還會引起肺囊塌陷。」

全國肺癌篩檢臨床研究 ( the National Lung Screening Trial )，是成為這項新提議的主要依據的一項研究。研究顯示每 5 到 6 個人因早期檢驗得救，就有 1 個是死於檢驗程序，包括手術和做細胞活檢引起的肺部塌陷。

專家們擔心這篩檢會給人可以繼續抽煙的藉口。現在美國大約有 20% 的成年人抽煙。巴赫 ( Bach ) 醫師說：「我還擔心有些篩檢會在沒有良好跟進系統的檢驗機構施作。」

統計顯示，有 96% 的人做第一次篩檢看到了一些東西但診斷結果並非肺癌；另外，每 320 名抽煙者接受篩檢，就有 1 人得救。根據 Bach 醫師的說法，這項篩檢的受益率是 0.3%，但對受益的病人而言，卻是巨大的受益。

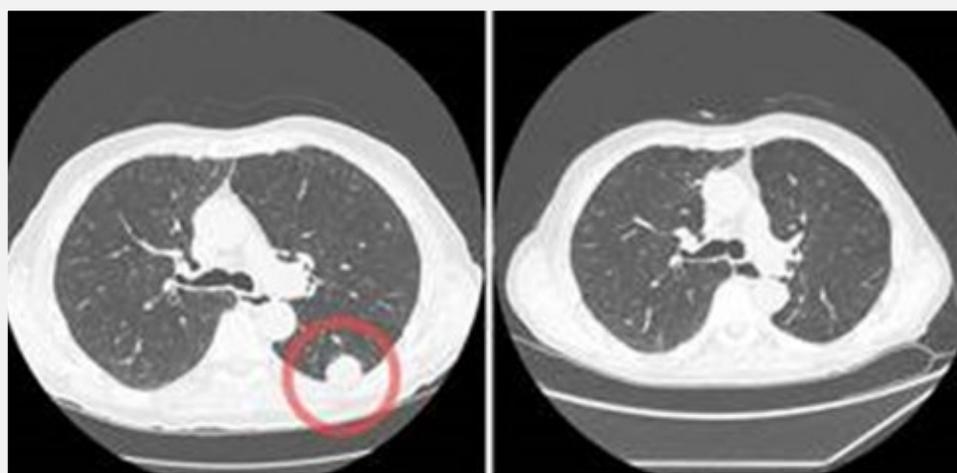
根據去年西雅圖 the Fred Hutchinson Cancer

Research Center 團隊的估計，這項肺癌篩檢的推行，每年可以花上 13 到 20 億美元的費用，等於是救回一條肺癌病人生命的費用是 24 萬美元。現在還不清楚醫療保險公司對此將會有何反應。這些保險公司已經對抽煙者額外收費，然而奧巴馬總統的「平價法案」有限制他們的收費上限。

Henschke 醫師說：「當這肺癌篩檢普遍化之後，估計會讓肺癌死亡率減少達 80%。」但巴赫醫師的估計卻是每年大約可防止 4 千至 8 千人死於肺癌。這數目是很大的，縱使只有 4 千人，也已等於每年死於子宮頸癌的婦女人數。

Leslie Kingon 先生，今年 88 歲，他是其中一位因接受肺癌篩檢而得救的病人。這位在當兵的時候就開始抽煙的退休中學英文老師，這幾年都一直在 Henschke 醫師的診所接受定期肺部檢驗。

Kingon 告訴 NBC 新聞，他不想餘生過得提心吊膽。他是在 2007 年被診斷有肺癌且及時把腫瘤拿掉。他說：「我想我是很幸運的在第一期階段被發現有肺癌，是肺癌篩檢救了我。」



左圖在 2007 年篩檢發現腫瘤在左肺葉；  
右圖 2013 年在去除腫塊後照的。

本文內容是由 Stacey Naggiar and Victor Limjoco 所提供。

# 健康日

免費入場



## 醫療諮詢：

內科、眼科、心臟科、風濕科、中醫、足科、腎臟科、婦產科、復健科、  
營養諮詢…

有任何疑問，請電光鹽社 713-988-4724

## 健康篩檢：

身高/體重/BMI/血壓/心跳/血糖/B型,C型肝炎/乳房攝影及子宮頸抹片檢查(乳房攝影及子宮頸抹片檢查,需事先至光鹽社報名)

主辦單位：光鹽社, 華人聖經教會, 曹有餘醫師

協辦單位：休士頓中信福音中心, 失智協會(Alzheimer Association)

時間：9月14日 (週六)

上午十點至下午二點

地點：華人聖經教會

6025 Sovereign Dr., Houston, TX 77036

- 免費醫療諮詢
- 免費流感疫苗注射
- B型肝炎健康講座
- 健康篩檢
- 相關資源協助…



(右) 8月3日由殷正男醫師在華人聖經教會所主講的【如何應對威脅男人健康的六大因素】，聽眾發問踴躍，座無虛席。



(下) 8月9日起，由張仁美老師在光鹽社辦公室帶領免費健身瑜珈課，歡迎自由參加。



## 活動花絮

(左) 8月10日由鄧福真教授與韓雯女士主講的【美國健保改革和市場交易】，參加者眾。



## 我的信主經歷：主就在我們中間

高宇·文·

作為一個土生土長的上海 70 後，我在 30 歲之前的生活波瀾不興，讀書、工作、結婚，一步一步順利得平凡。也許命運也覺得這樣的生活缺少刺激，6 年前淋巴癌悄悄地找上了我。初次知道自己罹患癌症，拒絕、憤怒、不甘、失望、恐懼、無奈和麻木等負面情緒接踵而來，我陷入了崩潰邊緣。

然而我的家人卻對我 " 不拋棄、不放棄 "，在他們無私的奉獻和無微不至的看護下，在熬過了近一年痛苦不堪回首的化療和放療後，我的病情幸運地得到了緩解。我的愛人更在兩年後，帶給了我們一個健康漂亮、精靈可人的寶貝女兒，為我們平凡的生活注入了無限的樂趣、幸福和希望。

自此一廂情願認定生活中最大的苦難已然渡過，終於可以按部就班地繼續我的人生。可是人生不如意之事常有八九，去年初我體內的腫瘤又再次生長，並轉成了頑固難治、對化療不敏感的類型。當時我真的好恨，就在生活才剛重回正軌、幸福的曙光才剛開始溫暖我之時，就在家庭最需要我 ( 上有花甲雙親、下有稚齡幼女 ) 的時候，難道我就要這樣悲慘又可怕地，被迫從人生退場嗎？

在家人的陪伴和支持下，時隔 4 年，我再次踏上艱辛的求醫之路。然而這次雪上加霜的是，自從癌症復發以來，我的病情一直反覆不定。首先我去了美國休斯敦 MD Anderson Cancer Center 接受 2012 年 FDA 剛批准的標靶藥物治療。起先幾個療程效果還不錯，可是漸漸地腫瘤開始 " 不聽話 " 了，只見腫塊的活性和大小都在增加。

後來由於費用、生活習慣和家庭等多方因素，我轉診到了香港。這次醫生換了二線化療方案，也就是非首次治療的方案，治療結果還是與先前的類似——

腫瘤 " 先抑後揚 "。本來醫生建議我做自體幹細胞移植，但由於我在經受了長期化療 ( 加放療 ) 後，骨髓受到了抑制，幹細胞抽取也失敗了。如此兜兜轉轉、前前後後我已接受了一年多的治療。

隨著身體越來越虛弱，我的心靈亦同時慢慢枯萎。對於治療的前景，已根本不願或者更可說是害怕去思考，常常對著家裡人大吼大叫地發火，事後卻又追悔莫及。生活除了看病還是看病，我無法再集中神智，甚至連平靜地去看場電影都成奢望。多少夜晚，我懷著再也不要醒來的想法躺在床上，想到父親陪我萬里求醫、在語言不通的異鄉獨自操勞，想到媽媽擔憂的白髮越來越多，想到愛人啜泣憂鬱、夜不成寐，想到女兒只能對著照片喊爸爸，想到整日糾結於治療方案的選擇、忐忑於療效還要憂心巨額醫療費用的債務，想到難以言狀的恐怖化療，我不想、不能、更不願再去面對和承受。

我不是不想做個有勇氣、堅強、有擔當的強者，只是身不由己。健康的人很難理解病人，就像以前健康的我很難理解病人一樣。人樂則求生，痛則求死；當生理和心理上的折磨壓倒了榮譽感、責任感和自尊心，當希望被殘酷的真相碾碎，當親情燴雜變味成了執念，當個人的不幸化成了全家的拖累，這樣活著是多麼可怕！

感謝主！冷靜細細回味，生命倒也不盡然只有黑暗。比如在求醫路上，我得到來自教會不求回報的幫助良多。從休斯敦到香港，那些素昧平生的教會人員，或者該更精確地說，那些 " 信耶穌者 "，對我 ( 和類似我的情況出境求醫的人 ) 紛紛伸出援手 ( 例如休斯敦華人教會光鹽社 )。若沒有他們的幫助，我在美國的求醫之路寸步也難行，一點也不為過。

常言道：" 滴水之恩，當湧泉相報 "，可是當我試圖報答這些好心人時，聽到最多的卻是 " 感謝主 "。出於尊重和好奇，我參加了幾堂教會的講課，閱讀了些華人的見證和分享，卻是了解越多、迷惑越多：

1. 基督教認為任何人天生即是有罪的，即原罪。可

是即使原罪不是一種實際可以用世俗衡量的罪，我為什麼要背負一個自己無法選擇的罪？僅僅因為生而為人？

2. 基督教的教義在其它宗教中也能找到類似的影子。就拿中國人最熟悉的佛教來說，西方極樂世界可是比天堂更“好”的地方，連六道輪迴都超越了。那為什麼要在這麼多宗教中獨獨去信主呢？
3. 命苦是考驗我們對上帝的信仰和愛嗎？那我有權不參加這樣的考驗嗎？還是說，這是要通過賦予意義來消解信徒的苦難？
4. 信主是為了走出個人的困境(比如疾病)或是其它功利的目的(比如為子女擇校)？若是如此，那我們到需要時再信主不也還不遲嗎？
5. 即使理性極限之外就是信仰的範疇，那也是站在知識頂端的科學家、哲學家和知識份子所能觸及。對於我等凡夫俗子來說，小心翼翼遵循現世規範豈不是更現實的做法？

我打心底承認，基督的教會是極其出眾的組織機構，既有熱忱又有奉獻精神的神職人員，亦有積極幫助人的固定活動，更不乏對社會弱勢的無償援助和教導。可是耶穌真能幫到我嗎？祂能治好我的疾病或者減輕我和我家庭的痛苦嗎？我並非聖徒，主願意在我身上彰顯祂的能力嗎？我能感受到信主者的虔誠，可是為什麼我卻無法從他們的分享中感受到主的力量呢？我知道我的要求多得過分，但救苦救難難道不就是神之所以？太多疑問衝擊著我。

一切直到 2013 年 5 月 5 日禮拜天晚上，救恩臨到了我。當我蜷縮在灣仔一間狹小的酒店房間內，獨自承受因化療帶來的肉體和精神上的雙重折磨時，香港基督教上海禮拜堂的鄭(清姚)牧師和楊(少榮)老師在忙碌了一整天後專程來看望我。感激之餘，一開始我實在是有点心不在焉，傾談間，忽然牧師提到，“耶穌說：「若是你們中間有兩個人在地上同心合意求什麼事，我在天上的父必為他們成全。因為無

論在哪裡，有兩三個人奉我的名聚會，那裡就有我在他們中間。」現在主就在我們中間！”。

霎那間我恍然大悟——原來當牧師和眾弟兄姐妹為我虔誠祈禱時，主就在我們中間；當親人為我辛苦奔波在求醫路上時，主就在我們中間；當我們疲憊痛苦徬徨找不到出路時，主就在我們中間；當我們縱情聲色享受人生時，主就在我們中間；當我們忿怒憎恨別人和這個世界時，主就在我們中間。主的靈無所不在！想到這點，就教我無法不肅然起敬！

主永遠不會丟棄、拒絕或離開我。祂永遠在那裡，等待著每一個迷途知返的人。祂是我們內心唯一的主宰，永恆地提供我們靈性上的幫助和慰藉。其實無須找太多理由和藉口來搪塞，只要遵循內心深處的聲音，信主是自然而然的結果。信主就像人需要呼吸空氣一般。可惜我們人太驕傲了，自以為是，一點都察覺不到主的存在，直到快失去了才驚覺昨日之非。

此外 2013 年 5 月 5 日也是香港基督教上海禮拜堂建堂 55 週年的紀念日。就在那天晚上，我決志信主，從此改變了我的人生。與其說是個巧合，我更願意把它看成是主的安排，就像主為我預備香港基督教上海禮拜堂諸位牧者，是他們讓我感受到主的愛。

信主並不保證我就能痊癒或者一帆風順，但我相信祂會為我遮風擋雨，會賜給我平安、喜樂、滿足！今後無論將來的生活如何泥濘坎坷，我決不動搖地跟隨主，因為我相信“耶和華永遠是我的牧者”(詩篇第 23 篇)，主必看顧我！最後引用一段我最喜歡的 C. S. Lewis，作為結束語和大家分享：

We are like blocks of stone...

Out of which the sculptor carves the forms of men.

The blows of His chisel, which hurt us so much... Are what make us perfect.

(我們就如被刻出人像的石塊，上帝的鑿子在臉上劃過之時，我們在痛苦的體驗中被塑造成形。) ☩





光鹽社 (Light and Salt Association)

(www.light-salt.org)

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

**歡迎參加  
乳房攝影檢查**

一生中, 1/8 的女性被確診為乳腺癌。  
早期發現的乳腺癌可以治療。

免費資格: 低收入, 沒有醫療保險

時間: 9月14日, 星期六, 2013  
舉辦地點暨登記處: 光鹽社辦公室二樓 (文化中心二樓), 255 室  
電話號碼: 713-988-4724

名額有限, 須事先得登記。

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. Thanks 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。

### 光鹽社辦公室:

電話: 713-988-4724 網址: [www.light-salt.org](http://www.light-salt.org) ;  
中國癌友專網: <http://light-salt-cancer-care.org>  
E-mail: [lsahouston@gmail.com](mailto: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

### 光鹽社西北辦事處:

地址: 13130 Perry Road Houston, TX 77070  
電話: (281) 506-0229

### 1. 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 (請由 [www.light-salt.org](http://www.light-salt.org) 或 <http://fly1320.webnode.com> 網上收聽)

- 心靈加油站 (每週一 9:30-10:00am, AM 1050)
- 粵語廣播網 (每週一至五 3:00-3:30pm, AM 1320)

### 3. 光鹽健康園地

- ITV 55.5 (每週二, 7:30-8:00 pm)

### 4. 光鹽社特殊需要關懷中心 ([www.lightsaltsncc.org](http://www.lightsaltsncc.org))

- 地點: 台福教會 (12013 Murphy Road, Houston, TX 77031)  
(每月第三個週六下午 3-7 時)

### 5. 冬衣捐贈、長輩關懷、月訊及年刊