

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

「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)

特兒家長分享會

講座內容：溝通有一套

講師：廖靜宜

日期：1/26

星期六 10:00 am - 1:00pm

地點：4899 Highway 6, Missouri City, TX 77459



光鹽健康講座

心臟病發作!?

講師：施惠德 醫師

日期：1/5/2019 (週六)

時間：2:00pm-4:00pm

地點：9800 Town Park Dr. #255.光鹽辦公室

目錄

封面	1
2019年癌友聚餐與分享會 當將祂所當得的榮耀歸給祂	2
溝通有一套 活動快訊	3
12種污穢的，與15種未經污染的 蔬果: 2018年所更新的資訊	4 5
鈣與維他命D：對各種年齡的人都重要	6 7
封底	8

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



光鹽社廣播網節目

粵語飛揚 (AM1050)

或 <http://fly1320.webnode.com/>

時間：每週一至五下午3:00-3:30

光鹽健康園地

1月份節目表：(STV15.3)

主持人孫威令·孫明美

1月1日 飲食與健康

姚聖坤醫師

時間：每月第一個周二

下午7:30 - 8:30

網上回顧 <http://light-salt.org/>

為響應節能減碳及節省開支,光鹽社需要更新2019年郵寄月訊名單。如果您想繼續收到紙本月訊，請來電或E-Mail告知，我們收到您的續訂通知後會在2019年繼續郵寄月訊給您。您也可以告知我們您的Email或微信或line，我們可以將電子檔月訊發給您。或掃描如下二維碼關注光鹽社微信公眾號或登錄光鹽社網站www.light-salt.org 閱讀最新消息及月訊！



光鹽社電話:713-988-4724

E-Mail: lsahouston@gmail.com



2019年癌友聚餐與分享會

光鹽社與加州大學洛杉磯分校的研究團隊聯合為大休斯頓地區的癌症朋友和家屬舉辦一場溫馨和有知識性的新年聚餐和分享會

時間：一月十九日，周六上午十點到下午一點（含午餐）

地點：金山酒家(10603 Bellaire Blvd, Houston, TX 77072)

- 內容：
1. 加州大學洛杉磯分校有關華裔乳癌患者需求的研究成果發表
 2. 癌症治療後飲食注
 3. 家屬和照顧者的心理健康
 4. 預防癌症復發和基因檢測

為了午餐及抽獎的準備，請于 1 月 10 日前向光鹽社辦公室報名，光鹽社辦公室電話： 713-988-4724
限癌友和家屬與社區癌症關懷者



當將祂所當得的榮耀歸給祂

高榮



申命記十 12.13:" 以色列啊.現在耶和華你神.向你所要的是什麼呢? 祇要你敬畏耶和華你的神. 遵行祂的道.愛祂.盡心盡性事奉祂.遵守祂的誡命.律例.就是我今日所吩咐你的.為要叫你得福."

申命記十一 7:" 惟有你們親眼看見耶和華所作的一切大事.所以.你們要守我今日所吩咐的一切誡命.使你們膽壯.能以進去得你們所要得的那地."

詩篇五十 10—15:"因為樹林中的百獸.是我的.千山上的牲畜也是我的.山中的飛鳥.我都知道.野地的走獸也都屬我.我若飢餓.我不用告訴你.因為世界和其中所充滿的都是我的....你們要以感謝為祭獻與神.又要向至高者還你的願.並要在患難之日求告我.我必搭救你.你也要榮耀我."

新設在休士頓八號.六號公路間的"長和健康活動中心" 負責教英語.帶歌唱.查聖經的.都是白髮斑斑的長者.他們本著對生命的崇敬.喜樂地分享從神來的祝福.

查聖經班伊始.亦遇傳統信仰者的反對.但負責姊妹既從神清楚領受呼召.就沒有懼怕.以後有從道教出來.堅信耶穌的一位弟兄全力支持一起同工.以後有真誠服侍長者的老闆的兒子為我們買擴音器.以後服事的姊妹.學得透過平版在螢幕播放"宣教士.禱告的力量.十字架.張伯笠得救見證 等影碟. 以後有韓國姊妹在慶生會一起上去讀聖經金句. 如今老闆亦在我們慶生會獻詩時上去指揮.... 這一切都是慈愛.信實的主為我們成就的.

以賽亞書四三 21:" 這百姓是我為自己所造的.好述說我的美德." 又賽四四 23...

因為耶和華救贖了雅各.並要因以色列榮耀自己." 當這歲末年初.我們當把我們神所當得的榮耀歸給祂. 阿們!

溝通有一套

日期: 2018年1月26日

時間: 上午10點至下午1點

地點: We Rock the Spectrum/Sugar Land

4899 Highway 6, Missouri City, TX 77459

註冊費:\$10 美金 (包括簡餐, 14歲以下孩子可免費使用
Sensory Gym)



講座將介紹溝通的基本發展和模式, 以及如何根據特兒的行為表現提供溝通的方法。這些方法能增進自閉症以及有溝通障礙兒童的溝通技巧。除了演講, 還有實際情景的分析和練習活動以及Q&A。

講員: 廖靜宜

她目前是得克薩斯A&M大學特殊教育博士課程的博士候選人。她擁有特殊教育和幼兒教育的碩士學位, 在普通教育和特殊教育方面擁有超過10年的教學經驗。她目前的研究與工作集中在家有自閉症譜系和智力/發育障礙的家長培訓上, 特別是在與特兒溝通的技巧訓練。目前她也是網上一對一“Coach to Communicate”項目的協調員。如果您對如何與特兒溝通有興趣請盡早報名參加, 名額有限。

註冊電話: 713-988-4724

我們需要義工, 歡迎高中生報名義工服務。

12/3 陶翔醫師

風濕病



12種污穢的，與15種未經污染的蔬果：2018年所更新的資訊（下）

作者：Vivian Goldschmidt, MA；翻譯：張肇純

前一篇所列之12種蔬菜與水果，我們應該只選購有機栽種的來食用。否則的話，就將有毒的酸化化學劑帶入食物中。如果你正處於不知該吃什麼才好的時候，又逢有機蔬果買不著，並不表示沒有希望。因為以下所列之15種蔬果，少有可能帶有毒素，也沒有幾種，在表皮上能找出化學物質來。

1. 鱷梨* (Avocado)

- 環保工作小組(EWG)發現，不到1%的鱷梨被測出帶有農藥跡象。
- 富有維他命K,D,C,E,以及硼(Boron),銅(Copper),與葉酸B9 (Folate)。
- 能改善肝臟的功能。
- 可抗炎。
- 含有肝臟解毒之牛磺酸(taurine)。



2. 甜玉米 (Sweet Corn)

- 不到2%的甜玉米，發現有農藥的殘留物。
- 普通都是經過基因改良過的。最好，不論如何，都要採購有機種植的。
- 富於維他命B5(泛酸-pantothenic acid),B3(菸酸-niacin),B6(吡哆醇-pyridoxine), 與磷(phosphorus),錳(manganese),以及纖維(fiber)。



3. 鳳梨* (Pineapple)

- 90%的鳳梨都測不出農藥的存在。
- 富有維他命C,B6(吡哆醇-pyridoxine),B1(硫胺素-thiamine)與B9(葉酸-folate),銅(copper),與錳(manganese)。
- 含有幫助消化的酶菠蘿蛋白酶(enzyme bromelain)。



4. 包心葉* (Cabbage)

- 雖然很少發現超過一種以上的農藥,但也有14%的包心葉確實帶有些殘餘物。
- 含有高量的鈣(calcium)與矽(silicon),加上鉀(potassium),錳(manganese),與維他命K,C,以及B9(葉酸-folate)。
- 含有一種,能幫助製造腸道鈣質吸收功能,所需要的色氨酸(tryptophan),也就是吡啶甲酸(picolinic acid)。



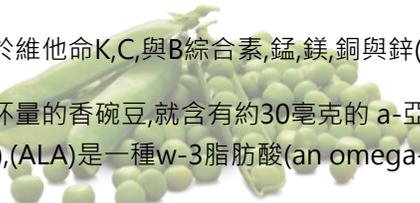
5. 洋蔥* (Onion)

- 帶有農藥污染的洋蔥,不到10%。
- 含有高量劑的硫(sulfur),可幫助軟骨與筋之建構,並能加強骨頭的成長。
- 為類黃酮多酚素(flavonoid polyphenols)的極好來源,可增加成骨細胞(osteoblasts)的合成
- 含有維他命C,B6(吡哆醇-pyridoxine),B9(葉酸-folate),錳(manganese),鉻(chromium),鉬(molybdenum),鉀(potassium),磷(phosphorus)與銅(copper)。



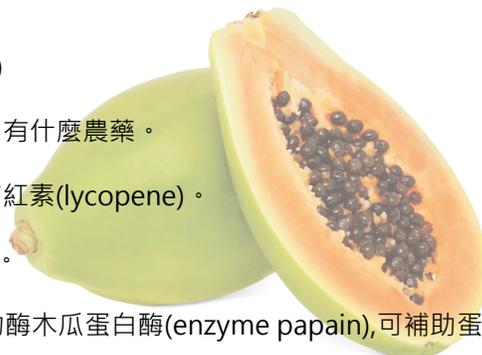
6. 香豌豆* (冷凍的) (Sweet Peas) (Frozen)

- 80%的香豌豆測不出有農藥的跡象。
- 富於維他命K,C,與B綜合素,錳,鎂,銅與鋅(zinc)。
- 一杯量的香豌豆,就含有約30毫克的 α-亞油酸(alpha-linoleic acid),(ALA)是一種w-3脂肪酸(an omega-3 fatty acid)。
- 含有植物營養素(phytonutrients) 包括香豆素(coumestrol)與皂素(saponins)。



7. 木瓜* (Papaya)

- 80%的木瓜測不出有什麼農藥。
- 含有抗氧化的蕃茄紅素(lycopene)。
- 極富於的維他命C。
- 含有幫助消化的酶木瓜蛋白酶(enzyme papain),可補助蛋



白質的損傷。

8. 蘆筍* (Asparagus)

- 90%蘆筍沒有找出農藥的殘餘物。
- 含有維他命K,C,D與B綜合素。
- 是一種稱之謂穀胱甘肽(glutathione)的,為主要抗氧化劑之來源。



9. 芒果 (Mango)

- 在22%帶有農藥殘餘物的芒果上,最多只有兩種的農藥。
- 富有維他命A,C,與B6(吡哆醇-pyridoxine),以及鉀(potassium),與銅(copper)。
- 芒果已被証實,能增加骨質密度。



10. 茄子 (Eggplant)

- 約有四分之三的茄子被測出,沒有農藥。
- 茄子皮裡含有,直接能增加骨質密度的花青素(anthocyanins)。
- 能提供錳(manganese),維他命B6(吡哆醇),與K,鉀(potassium),葉酸(folate),以及烟酸(niacin)。



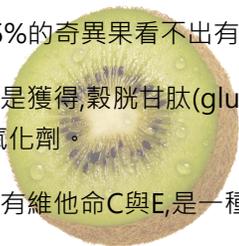
11. 香瓜 (Honeydew Melon)

- 有50%的香瓜都沒有測出農藥。
- 一杯劑量的香瓜,就超過一半,我們每日所需的維他命C。
- 為纖維的供給處。
- 提供骨骼建構之抗氧化葉綠素(chlorophyll)。



12. 奇異果* (Kiwi)

- 65%的奇異果看不出有任何農藥殘餘的痕跡。
- 又是獲得穀胱甘肽(glutathione)的很好來源,這是一種主要的抗氧化劑。
- 含有維他命C與E,是一種極好的,預防流行性感冒之水果。



13. 哈密瓜* (Cantaloupe)

- 有60%以上的哈密瓜,沒有被發現有任何農藥殘餘。
- 富於抗氧化劑素與B-胡蘿蔔素。
- 含有維他命B3(菸酸-niacin),B6,C,B9(葉酸-folate),與鉀



(potassium)。

14. 白花椰菜* (Cauliflower)

- 約有一半的白花椰菜,看不出有任何農藥跡象。
- 包含維他命K,B1(硫胺素-thiamine),B2(核黃素-riboflavin),B3(菸酸-niacin),B5(泛酸-pantothenic acid),與B6(吡哆醇-pyridoxine),加上B9(葉酸-folate),膽鹼(choline),鉀(potassium),錳(manganese),與鎂(magnesium)。
- 屬一種十字花科之蔬菜,含有去毒的植物化學物質。



15. 綠菜花* (Broccoli)

- 70%的綠菜花樣本,都沒有測出農藥。
- 僅10%的綠菜花,被測出不只一種農藥。
- 有豐富的鈣質,硼(boron),類黃酮(flavonoids),再加上維他命K與C。
- 是一種帶有d葡萄糖(d-glucarate)的十字花科蔬菜,與白花椰菜裡所發現的植物化學素相同。



*註解: 凡帶*者,皆屬“基礎”食物(Foundation Food),在前篇中的12種污穢的蔬果中之“基礎食物”有:

1. 草莓, 4. 蘋果, 5. 葡萄, 6. 桃子, 7. 櫻桃,
9. 蕃茄, 10. 芹菜, 11. 馬鈴薯, 12. 大甜椒

吃得對,才健康 (Eat Well To Be Well)

以上二張單子上,所列出之各項蔬果,都充滿著各種不同之營養素,為我們之骨骼與軀體之健壯所需。這27種美味食品,也都能為我們的廚櫃與冰箱所儲備。每當我們到商店去採購食品時,務必找有機蔬果的排位去選購,以避免吃進有毒的農藥殘渣。有機蔬果永遠是優先考慮的,若要買一般傳統式的,不妨從那15種未經污染的蔬果中選取。



鈣與維他命D：對各種年齡的人都重要

我們吃的食品含有多種維他命、礦物質及其他幫助保持身體健康的重要營養成份。

鈣及維他命D這兩種營養成份對骨骼的健康特別重要。

鈣的作用

人體需要鈣來幫助心臟、肌肉及神經正常運作。鈣對人體血液的正常凝結也很重要。如果您沒有攝入足夠的鈣，您患骨質疏鬆症的機率會隨之顯著增加。很多發表的研究顯示，終身鈣攝入量不足與低骨密度及骨折的高發生率相關。全國營養狀況調查顯示，大多數美國人沒有攝入促進骨骼生長與保持健康骨骼所需的足夠鈣量。欲瞭解您在人生不同階段需要的鈣量，請閱讀以下「建議的鈣攝入量」表格（毫克為單位）

建議的鈣攝入量

年齡組	毫克/天
嬰兒0至6個月	200
嬰兒6至12個月	260
1至3歲	700
4至8歲	1,000
9至13歲	1,300
14至18歲	1,300
19至30歲	1,000
31至50歲	1,000
51至70歲男性	1,000
51至70歲女性	1,200
超過70歲	1,200
14至18歲，懷孕/哺乳	1,300
19至50歲，懷孕/哺乳	1,000

來源：國家科學院醫學研究院食物和營養委員會，2010年。

如果您想知道如何方便地在飲食中包含更多的鈣質，而不增加很多脂肪含量，請瀏覽以下「部份高鈣食品」表格。

部份高鈣食品

食物	含鈣量 (毫克)
加鈣燕麥片，1小袋	350
罐裝沙丁魚（油漬、帶魚骨），3盎司	324
碎切達乾酪，1½ 盎司	306
脫脂牛奶，1杯	302
奶昔，1杯	300
原味低脂優酪乳（優格），1杯	300
煮熟的黃豆，1杯	261
含鈣硬豆腐，½ 杯	204
加鈣橘汁，6盎司	200–260 (不等)
罐裝鮭魚（帶骨魚塊），3盎司	181
巧克力或香蕉等口味的即食布丁（用2%牛奶製成），½ 杯	153
烤熟的豆類，1杯	142
含1%乳脂的農家鮮乾酪，1杯	138
義大利麵條或義大利式千層闊麵，1杯	125
香草味冷凍軟質優酪乳，½ 杯	103
加鈣的即食穀類加工食品，1杯	100–1,000 (不等)
芝士匹薩，1片	100
加鈣的奶蛋格子餅，2片	100
煮熟的蕪菁葉，½ 杯	99
綠花椰菜，生食，1 杯	90
綠花椰菜，生食，½ 杯	85



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 陳瑞珮 陶加獻
趙質明 張丹 方方

執行長 孫紅濱

職員 何淑坤 邱月香 陳苡倫 劉笠森

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 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
- 免費乳房攝影（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）

- 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**（每月第一個週二, 7:30-8:30 pm）
- **YOUTUBE** <https://ppt.cc/f9Fopx>（網上回顧）

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、月訊及年刊

服務項目

光鹽社西北辦事處：

13130 Perry Road, Houston, TX 77070

電話：(281) 506-0229

光鹽社東南辦事處：

503 N Austin St, Webster, TX 77598

電話：(281) 338-1929

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/lisacancercare>

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