



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



光鹽社區健康講座

臨床試驗



- 講員：龔晶醫師 (MD Anderson Cancer Center)
- 時間：2015年2月7日 (SAT) 2:00PM-4:00PM
- 地點：華人聖經教會
- Address: 6025 Sovereign Dr, Houston, TX 77036

光鹽社與華美銀行合辦 金融諮詢中心

由華美銀行財富管理部副總裁賴宏恩(Michael Lai)介紹各式退休理財帳戶，提供投資管理服務及財務健診，根據您預設的投資目標與風險屬性，協助您達成資金分配等財富管理目標。根據需求提供量身打造各類理財商品，提供專屬的保險規劃服務。瞭解如何掌握現金流量，資產配置與投資策略，聚增財富。



- 地點：光鹽社辦公室(9800 Town Park Dr 255, Houston, TX 77036)
- 日期：2015年2月26日 星期四
- 時間：上午10時至12時

光鹽社特殊關懷中心 二月份活動預告

活動：棍子舞練習
時間：2月21日上午11:30-下午2:00
地點：光鹽社

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

- 2月2 訪談--認識健保
- 2月9 愛是什麼
- 2月16 活在愛中
- 2月23 讓孩子牽主手

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

光鹽社區健康講座 淺談乳腺癌基因检测和预防 Komen乳房组织库介紹

時間：2月14日下午2:00-4:00

地點：光鹽社

講員：彭廣醫師, MD Anderson Cancer Center



光鹽社: 9800 Town Park Dr, Suite 255, Houston, TX 77036 (中華文化中心2樓)

2015年「健康保險交易市場」 (Health Insurance Marketplace) 將於 2015年2月15日截止申請!

光鹽社將免費協助您申辦符合個人需求的醫療保險和政府保費補助。假如您對醫保新制有任何問題，歡迎致電光鹽社713-988-4724，我們將非常樂意協助您！

2014年起，除了低收入、原住民、非法移民和監獄服刑者，所有人都需購買健康保險。不購買者將繳付罰款，金額：2015年成人\$325，小孩\$162.5或2%家庭收入。



光鹽社免費乳房攝影

- 免費資格：年滿40-64歲、過去三年內未做過乳房攝影、低收入、無保險者。
- 有保險者亦可免費檢查，但需先核對保險資料。

»時間：2015年2月14日 (星期六)

»地點：光鹽社辦公室 (中華文化中心)

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

因需事先申請及核對保險資料!

請於2/1之前向光鹽社報名

詳細內容及諮詢專線：光鹽社(713)988-4724



12月份節目表：(ITV 55.5)

主持人孫威令、孫明美

時間：每月第一及第三個週二

晚間7:30~8:30

2月3日 中醫養生食物示範, 劉青川中醫師

2月17日 乳房组织库, 彭廣醫師

目錄

音樂會	2
你需要做乳癌基因檢測嗎	4
你知道在什麼時候，需要做哪些癌症篩檢嗎?	5

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 潘敏

副理事長 孫威令

理事會秘書 韓雯

理事會財務 遲友鳳

理事 鄧福真 韓雯 冷國聰

劉再蓉 陳瑞坪 劉會緣

李筱梅 戴秋月

總幹事 孫紅濱

行政助理 陳邱梅 胡兆祖 林莉婷

何淑坤 張佳敏 趙小江

湯飛

癌友關懷 鄧福真 劉如 林佐成

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

李筱梅

福音廣播 戴秋月 李論 戴禮約

江桂芝 孫威令 唐萬千

冷國聰

特殊關懷 何淑坤 張桂蓮 王一平

謝美華 陳卓暉 朱黎敏

吳振慧 張懷平

粵語飛揚 岑振強 林爾玫 方方

年長關懷 阮麗玲 陳邱梅

西北辦事處 余南燕 甘玫

財務委員會 遲友鳳 黃玉玲

審計委員會 江桂芝 孫威令

資源開發委員會 鄧福真 侯秀宜

劉會緣 李筱梅

法律顧問 歐陽婉貞



2015年光鹽社慈善音樂會需要您的支持!

2015年3月21日 (週六)
下午三時,一年一度的光鹽社慈善音樂會將在曉士頓中國教會 (休斯頓中國教會)舉行。

此次慈善音樂會所籌款項將全部用於2015年服務項目。詳細服務項目和2014年服務成果,請參考月訊第三頁。

若您可以邀請親朋好友一起來觀看這場精彩的演出,在您享受豐富的藝術之美時,也將為休斯頓地區有需要的人獻上您的一份愛心!願上帝祝福您! 票價:\$20, \$50, 和 \$100, 購票處:光鹽社辦公室 (9800 Town Park Drive, Suite 255, Houston, TX 77036), 電話:713-988-4724. 謝謝您的支持!

光鹽社2015慈善音樂會
Light & Salt Charity Concert
2015年3月21日下午三點 | HCC曉士頓中國教會
March 21, 2015 3:00pm | Houston Chinese Church

邀請您加入Komen乳房組織庫

Susan G Komen 休士頓分會與貝勒醫學院Lester & Smith 乳腺癌中心合作, 邀請亞裔女性參與捐贈正常乳房組織的研究計劃。此項計劃希望能收集到50位來自亞裔婦女的健康乳房組織 (normal breast tissue)。透過對正常乳房組織的研究, 能夠加速尋找到乳腺癌產生的原因, 進而發展預防的方法。乳腺癌佔婦女癌症第一位。

乳房組織捐贈者資格: 1. 年齡滿18歲的女性, 2. 沒有服用血液稀釋劑者, 3. 沒有做過隆乳手術者。如果懷孕或哺乳, 需先諮詢。

捐贈日期和地點: 2月28日 (週六); Baylor St. Luke's Medical Center, McNair Campus, 7200 Cambridge St. Houston, TX 77030

有興趣參加者, 可上下列網站註冊: <http://komentissuebank.iu.edu/tissue-donors/> 或與希望診所 (713-773-0803) 或光鹽社 (713-988-4724) 聯絡。





光鹽社(Light and Salt Association)

9800 Town Park Drive, 255, Houston, TX 77036; Phone: 713-988-4724; Email: lsahouston@gmail.com
Websites: www.light-salt.org; www.light-salt-cancer-care.org; Facebook: Light and Salt Association

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，關懷並服務貧困和弱勢群體。光鹽社的成立是緣自聖經教導：「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)。自 1997 年成立以來，光鹽社推動的活動有：父親節嘉年華會、老人公寓探訪、捐文具給貧苦學童、冬衣捐助、賑災、華人廣播網「心靈加油站」。2001 年成立癌友關懷網幫助華人癌友並提供癌症教育，倡導早期篩檢的重要性。2007 年成立了休士頓地區第一個華人乳癌互助小組，藉以服務華人乳癌病友、家屬和想認識乳癌的華裔婦女。2008 年成立特殊需要關懷中心幫助有特殊需要的家庭。2009 年成立廣東話生活福音廣播節目-「粵語飛揚」。2011 年成立西北辦公室，服務西北華人社區。2012 年成立健康園地，倡導癌症預防和健康飲食。藉著您的鼓勵與贊助，光鹽社才能繼續提供免費服務給需要幫助的人。

光鹽社 2014 年 1 月至 12 月 服務成果 (118 義工, 5,846.5 時數)

光鹽社癌友關懷網	特殊需要關懷中心
<ul style="list-style-type: none"> • 專題講座及一般互助小組: 35 場 1218 人次 • 乳癌互助小組: 11 場 294 人次 • 社區健康宣導: 6 場 548 人次 • 電話諮詢, email 及後續關懷: 1,600 人次 • 關懷探訪: 182 人次 • 免費中英文癌症資訊, 及書籍: 3,969 人次 • 交通接送: 240 人次 • 醫療導航及資源轉介: 694 人次 • 就醫翻譯: 436 人次 • 健康保險交易市場協助: 1725 人次 • 篩檢: 人 <li style="padding-left: 20px;">乳房攝影 (106 人), 子宮頸癌 (36 人) • 網站/Facebook: 95,612 點閱 • 月訊: 12 期 13,896 人次 • 出版物: 年刊 1500 本 <li style="padding-left: 20px;">「休士頓癌症資源手冊」 1,000 本 <p>2006 年至 2013 年癌友關懷網服務成果比較</p> <div style="text-align: center;"> </div>	<ul style="list-style-type: none"> 關懷中心每月聚會 (包括家長和兒童): 8 次 平均 50 人次 社區活動: 2 次 55 人次 音樂教室: 手鈴樂隊表演 1 場 18 人次 <li style="padding-left: 20px;">手鈴練習 8 次 105 人次 其它活動: 畫畫班 2 次 37 人次 <li style="padding-left: 20px;">暑期教室 4 場 90 人次 協助、諮詢: 出席 IEP 8 次 <li style="padding-left: 20px;">協助申請福利 4 次 <li style="padding-left: 20px;">諮詢 27 次 <li style="padding-left: 20px;">翻譯 2 次 訓練: 父母領袖訓練 5 次 8 人次 <li style="padding-left: 20px;">義工訓練 2 次 18 人次
	<h3>光鹽社廣播節目-粵語飛揚</h3>
	<p>廣播部節目(星期一至星期五, 下午三點到三點半, AM 1050) “粵語飛揚” 網站: http://fly1320.webnode.com. 透過網上重溫, 我們的服務對象已跨越曉士頓地區, 我們的聽眾已遠達中國, 香港, 台灣, 加拿大, 意大利, 俄羅斯, 美國各州。2014 年 1 月至 11 月份服務人數超過 5,926 人, 上網次數共 22,234 次, 節目點擊率超過 576,886 次。</p>
	<h3>光鹽社電視節目-健康園地 (iTV 55.5)</h3>
	<p>美南電視頻道, 星期二晚上七點半至八點半; (www.youtube.com/lsahouston).</p> <div style="text-align: right;"> </div> <p>部分節目內容和講員如下:</p> <ul style="list-style-type: none"> 心理(黃明訓教授) 介紹安德森癌症中心(Dr. Bogler/周琦主任) 眼睛保健(陳卓醫師) 健保交易市場(鄧福真教授/林莉婷) 促進骨格活力與免疫/骨格關節保健新知(陳康元醫師/王琳博士) 心臟保健(唐衍賢醫師) 房顫與中風(施惠德醫師) 腦腫瘤分類、診斷和治療(朱繼光醫師) 美國公民教育(Debby Chen) 認識菸害和戒菸方法(曹有餘醫師) 德州殘障復健服務部介紹(陳信君) 光鹽社特殊關懷中心介紹(鄭何淑坤) 醫學影像進展(萬強醫師) 安德森癌症醫院國際中心(莊美玲/Marsha Coleman) 補腦護心營養需知(陳康元醫師/王琳博士) 漫談過敏(姚聖坤醫師) 安寧療護(王耀誠社工師) 乳腺癌預防和治療新知(岑瀑濤醫師) 炎症(陳康元醫師/王琳博士)
<h3>光鹽社廣播節目-心靈加油站</h3>	
<p>星期一, 上午十點半到十一點, AM 1320; 網上重溫: www.light-salt.org 訪談見証系列 ; 人際關係系列信息 (36 集)</p>	
<h3>其他社區服務成果</h3>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 參與休士頓愛心組織 (CARE) 募款為清寒小學生購買文具 2. 冬衣捐贈 	

你需要做乳癌基因检测吗？ 鄧福真翻譯整理

你可能已经看到一些报道关于有家族乳癌病史的妇女们为了降低罗患乳癌的风险，采取预防性的乳房切除手术。这些报道让一些家里祖母，母亲或姐妹患有乳癌的妇女怀疑是不是要做基因检测，让自己知道罗患此癌症的几率是多大。

根据 MD Anderson 癌症中心乳线肿瘤和临床癌症预防科教授 Banu Arun 医师，如果能透过家族史找到你是否能提高患乳癌的几率，这是非常振奋的消息。如果一旦测出你患乳癌几率提高，你可以选择一些降低患乳癌95%的几率的预防措施。Arun 医师目前也是 MD Anderson 癌症中心临床癌症基因检测部门共同主任。Arun 医师指出：大部分的癌症与家族史无关。只有百分之5至10 的癌症病例与基因有关。与家族遗传有关的癌症是指与癌症有关的基因 (genes) 在家族中传递。以下是Arun医师提供的一些资料，能帮助你决定是否需要做基因检测。

1. 知道家族成员中的癌症病史。你可以做家谱，看看哪些人患有癌症，MD Anderson 癌症中心有家族史表，你可以按照指示填写。

2. 下列情况可能会增加你的癌症风险：

- * 50岁之前患乳癌。
- * 患有高级别严重的卵巢癌 (Serous Ovarian Cancer)。
- * 同时患有乳癌和高级别严重的卵巢癌。
- * 你的家族中有人患有乳癌，卵巢癌，胰腺癌和摄护腺癌。
- * 任何男性家族成员患有乳癌。
- * 你是属于Ashkenazi犹太人风险很高。
- * 家族中有人带有BRCA1和 BRCA2 基因突变 (genetic mutation)。

上述情况中最重要的是确认家族中一等和二等亲中有没有患乳癌，和知道她们被诊断的年龄。如果你无法确定家族中有没有人患有乳癌，例如是被领养或是亲人已失去联系，但是你年轻时患有乳癌，你可以直接做基因检测。如果你没个人患病记录，但是你很担心最好与你的医师谈谈。

与你的医师谈家族史

如果你发现家族中有可能带有癌症基因，把填好的家族史表与医师讨论。或者你个人的情况让你担心，也最好与你的医师讨论，听取他/她的意见。你的医疗团队可以帮助你决定是否需要

与基因咨询师见面。基因咨询师 (Genetic Counselor) 的基因检测咨询可以提供你全面和重要的了解你的癌症遗传风险。

基因咨询师会与你一起回顾你的家族病史，讨论基因在癌症扮演的角色和帮助你做遗传性癌症风险评估。根据你的癌症风险评估结果，基因咨询师可能推荐你做基因检测。基因检测很简单，只需抽取你的血液标本，然后再拿去分析。

了解与乳癌有关的遗传基因

如果你的家族中有人带有与乳癌有关的BRCA1和BRCA2不要惊恐。大部分的乳癌不是遗传的，但是如果你做了基因检测发现

带有此两种基因突变，这结果表示：大部分带有BRCA1和BRCA2基因突变 (不正常基因) 的妇女，同时也有遗传乳癌和卵巢癌特征 (Hereditary Breast and Ovaian Cance-HBOC Syndrome)。这个意思是你可能有百分之87的几率得乳癌。因此对带有遗传性乳癌和卵巢癌特征的妇女需要及早做检查。MD Anderson 建议：

- * 25至29岁每年做核磁共振扫描 (MRI)
- * 30岁或以上每年做乳房摄影和乳房MRI，乳房摄影和MRI可每6个月交替进行。
- * 另一选择是做预防性的双乳切除术 (prophylactic bilateral mastectomy)。“虽然这是非常激进的手段，但是这个手术可以降低百分之95的风险。这是为什么很多妇女选择此方式。” Arun 医师说。

基因检测的正面与负面的评估

知道你是否带有遗传基因突变，可以帮助你预防得癌症或者可以即早发现乳癌，早期发现的乳癌治疗成功的几率很高。同时检查结果同时也可以预测你家庭里其他成员的癌症风险。“基因咨询和检测是个人的决定，但是大家需要对这方面多了解，同时也要知道如何去做。” Arun 医师说，如果你想与一个基因咨询师谈谈，请与 MD Anderson 癌症中心的癌症基因临床部门 (Clinical Cancer Genetics Program) 联系，电话是：713-745-7391。



您知道在什么时候,需要做哪些癌症筛检吗? 鄧福真整理翻譯

2010年美国国会通过和奥巴马总统签署了医疗平价法案 (the Affordable Care Act)。此法案对美国医疗体系 带来许多重大改革, 其中一项是让消费者享有免费的预防性健康检查如癌症筛检。癌症一直是華人死亡原因 的第一位(如表1)。癌症如能在早期发现, 治疗效果很好, 生存率也相对的提高(如表2)。定期参加癌症筛检是发现早期癌症的有效工具之一。

表1. 德州各族裔十大死亡原因 (% ,百分比), 2014

	白人	非洲裔	西班牙裔	亞裔
Underlying Cause (死亡原因)	百分比	百分比	百分比	百分比
All Causes (所有原因)	100	100	100	100
Malignant Neoplasms [Cancer] (惡性腫瘤-癌症)	22.12	22.68	20.43	27.04
Diseases of the Heart (心臟病)	23.10	23.14	19.86	19.58
Cerebrovascular Disease [Stroke](腦血管疾病-中風)	6.92	6.10	7.05	7.55
Accidents [Injuries](意外/傷害)	5.19	4.55	5.27	5.17
Diabetes Mellitus(糖尿病)	4.93	4.15	5.03	3.58
Nephritis, Nephrotic Syndrome, Nephrosis (腎炎、腎病綜合征, 腎病)	3.45	3.16	3.68	2.63
Intentional Self-Harm [Suicide](自殺)	2.10	2.92	2.67	2.46
Septicemia (敗血症)	1.92	2.69	2.64	2.37
Chronic Lower Respiratory Diseases (慢性下呼吸疾病)	1.79	2.16	2.35	2.03
Influenza and Pneumonia (流行性感冒和肺炎)	1.77	1.75	2.26	1.85
All Other Causes (其它原因)	26.72	26.72	28.76	25.74

Death data source: Texas Department of State Health Services, Center for Health Statistics, Population data sources: Texas State Data Center

表2. 癌症5年生存率(百分比)

Type(類型)	Stage I(一期)		Stage II(二期)		Stage III(三期)			Stage IV(四期)	
	A	B	A	B	A	B	C	A	B
Breast (乳癌)	100		93		72			22	
Prostate (攝護腺癌)	100		100		100			28	
Cervix (子宮頸癌)	93	80	63	58	35	32	n/a	16	15
Colon*(结肠)	92		87	63	89	69	53	11	
Lung (肺癌) (non-small cell)	49	45	30	31	14	5	n/a	1	
Stomach (胃癌)	71	57	46	33	20	14	9	4	
Ovarian (卵巢癌)									
Invasive epithelial	90		70		39			17	
Stromal tumors	95		78		65			35	
Germ cell tumors	98		94		87			79	
Fallopian tube carcinoma	87		86		52			40	
Sarcoma (肉瘤癌)									
Leiomyosarcoma	63 (Local)		36 (Regional)			14 (Distant)			
Undifferentiated	70		43			23			
Endometrial stromal	99		94			69			

*這些數字是正確的：三期A或B比二期B的患者的生存率較高。 Source: ACS 2014. <http://www.cancer.org/search/index?QueryText=survival+rates&Page=1>. Accessed 1/16/2015.

您知道在什么时候,需要做哪些癌症筛检吗?

美国防癌协会 (American Cancer Society) 提供下列癌症筛检指导指南:

癌症类型	对象	筛检项目	筛检频率
乳癌 (Breast)	女性20岁以上	乳癌自我检查 (Breast Self- Examination)	乳房自我检查每月或定期做与不做都可以, 20岁以上的女性 应被告知乳房自我检查的益处和限制。不管女性有无做自我检查, 一旦发现有不正常乳房症状, 应向医疗人员报告。选择做乳房自我检查的女性们, 需要获得正确的检查方式, 同时要与她们的医疗人员讨论她们的检查方式是否正确。
		临床乳房检查 (Clinical Breast Examination)	对20岁和30岁的女性们, 临床乳房检查应包括在她们的定期健康检查项目里。至少每三年做一次。正常40岁以上的健康女性建议每年都要做临床乳房检查。
		乳房摄影 (Mammogram)	40岁和以上的女性每年作乳房摄影。同时在做乳房摄影之前, 先由医务人员做临床乳房检查。
子宫颈癌(Cervix)	女性21至65岁	子宫抹片检查 (Pap Test)和HPV (人类乳突病毒) DNA检查	21岁开始做宫颈癌筛检。21岁至29岁的女性们, 应每三年做一般 (conventional)或是液体基础 (liquid-based) 的子宫抹片检查。30岁至65岁的女性们, 每五年最好同时做HPV和子宫抹片检查 (Pap Test), 或可以每三年只做子宫抹片检查。65岁以上的女性, 如果在10年之内连续三次子宫抹片检查呈现阴性反应, 或者连续两次子宫抹片检查和HPV检查都呈现阴性反应。同时最近一次检查是在过去五年之内和切除子宫的女性们则不需要做宫颈癌筛检。一般来说, 这些女性不需要每年做任何方式的宫颈癌筛检。
结肠 (Colorectal)	50岁以上的男性和女性	粪便混血检查 (Fecal Occult Blood Test, FOBT) (至少有百分之50癌症检测敏感度) 或FIT (Fecal Immuno-chemical Test 检查 (至少百分之50癌症检测敏感度), 或	50岁以上每年做。在家做时必须遵守制造厂商要求得收集指示和收集样本数。在做数位肛门检查 (Digital Rectal Examination)时, 由医务人员的手指收集的一次性大便样本是不推荐的。Guaiac-based toilet bowl FOBT检测也不推荐。与guaiac-based 检测比较, immunochemical检测病人比较喜欢, 而且对癌症检测敏感度是一样或更好。如果粪便混血检查或FIT检查呈现阳性反应, 则需要进一步做大肠镜检查。
		粪便 DNA检查或	50岁开始每年做一次
		乙状结肠镜检查 Flexible sigmoidoscopy (FSIG), 或	50岁开始每5年做一次。FSIG可单独做或每五年做一次同时每年做一次高敏感度的 FOBT和FIT。
		Double contrast barium enema (DCBE), 或	50岁开始每5年做一次
		大肠镜 (Colonoscopy)	50岁开始每十年做一次
		CT Colonography	50岁开始每五年做一次

子宮癌 (Endometrial)	已更年期的女性	健康女性在更年期來時，臨需要被告知有關於子宮癌的风险和症狀，如果有任何不尋常的出血或血滴，需要與醫生討論。	
肺癌	55歲至74歲的現在或之前抽煙者，身體健康良好，且一年至少抽30包記錄者	低劑量helical CT (LDCT)	55至74歲，看起來健康，但曾經在過去15年之內有一年抽至少30報煙的，目前或過去抽煙者，應與醫療人員討論有關做肺癌篩檢。在做LDCT（肺癌篩檢）前，應與醫療人員討論LDCT篩檢可能帶來的潛在益處，限制和可能害處。對目前吸煙者，應鼓勵參加戒煙咨商。同時要被提醒他們得肺癌的风险。肺癌篩檢不能當作戒煙的另一途徑。
攝護腺癌 (Prostate)	50歲以上男性	肛門數位檢查 (Digital rectal examination) 和PSA 檢查 (Prostate-specific antigen test)	50歲以上且還有至少十年壽命的男性在決定做攝護腺篩檢之前他的醫護人員討論並充分了解有關攝護腺癌症篩檢的潛在益處，风险和一些不確定因素。
癌症相關檢查	20歲以上的男性或女性	在定期的健康檢查時，癌症的相關檢查包括：甲狀腺，睪丸，卵巢，淋巴結，口腔蛀牙，皮膚，和有關下列的健康咨詢：煙草，日晒，營養和飲食风险因子，性伴侶習慣和环境及職業的污染 (exposures)。	



甲狀腺疾病講座-栗懷廣醫師，黃金醫療中心，1/10/2015

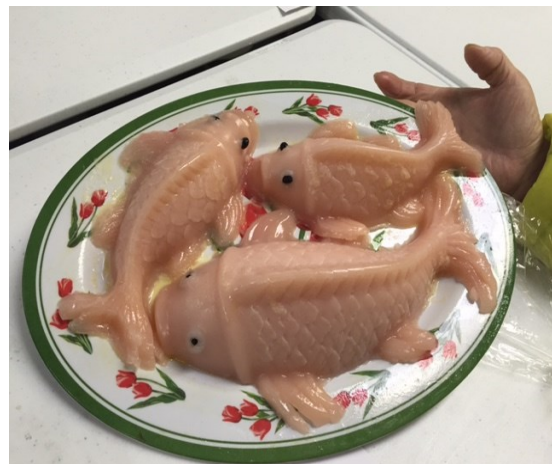


健康日，中華文化服務中心，1/10/2015
光鹽社提供健康保險諮詢



社區服務日，福遍中國教會，1/11/2015

魚，
光鹽社理事李筱梅親手做三條鯉
祝福大家「年年有餘」！





光鹽社 (Light and Salt Association)

9800 Town Park Dr., Suite 255,
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. 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；
中國癌友專網：<http://light-salt-cancer-care.org>
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 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**（每月第一及第三個週二，7:30-8:30 pm）

4. 光鹽社特殊需要關懷中心（www.lightsaltsncc.org）

地點：光鹽社辦公室（9800 Town Park Dr., Suite 255, Houston, TX 77036）（每月第三個週六 11:30 am 到 2:00 pm）

5. 冬衣捐贈、長輩關懷、月訊及年刊