

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

目錄：



什麼是健康生活？

講員：粟懷廣 醫師
 時間：2016年2月6日，下午2-4點
 地點：華人聖經教會
 6025 Sovereign Dr, Houston, TX 77036

光鹽社健康講座，免費入場。會後備有簡單的茶點，歡迎民眾踴躍參加！

光鹽社健康講座現場直播和原音重現，請点击此链接 <https://livestream.com/accounts/15412139>



乳癌互助小組：癌友分享

- 講者：季紅
- 時間：2月13日(星期六) 下午兩點至四點
- 地點：9800 Town Park Dr, Suite 255, Houston, TX 77036
- 光鹽社辦公室(文化中心255室)



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。
- 有保險者亦可申請，但需先核對保險資料。
 - 時間：2016年2月13日(SAT)
 - 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1/21之前向光鹽社報名
 詳細內容及諮詢專線：光鹽社(713)988-4724



特殊需要關懷中心月聚會

日期：02/20/2016
 時間：12:30 pm-2:00 pm
 講員：遲友鳳女士
 主題：特殊兒管教有法

成長路上，發展遲緩孩子常因先天不足，學習能力和速度較普通兒童緩慢，很多時候還有負面行為和情緒。家長努力地學習有關孩子成長的知識，為何就是不奏效？原因是針對普通兒童的管教方法，很難完全符合特殊兒童的需要。講員遲友鳳女士有位高三的兒子，是自閉兒。不但溫文有禮更樂意助人。他除了專長於Youtube影片的製作，也樂於參與許多社區活動與人交往，在學校更備受老師同學的歡迎。他被推選為今年的Home Coming King!! 在每個人都誇獎他的背後，其實是因為遲友鳳女士不斷的在嘗試找出一條與兒子連結的路。她失敗過、跌倒過，但得到的卻是安慰與喜樂。精彩的過程請不要錯過。

光鹽社廣播網節目預告

心靈加油站 (AM 1050)

主持人李論 戴秋月 戴禮約

時間：每週一上午 9:30-10:00

2月1 聖經中的溝通方式
 2月8 寶貴的救恩
 2月15 為家庭獻上的禱告
 2月22 與神獨處
 2月29 聖經裡的好爸爸和壞兒子

粵語飛揚 (AM1050) 或
<http://fly1320.webnode.com/收聽>

腸道保健： 免疫, 增智, 又抗癌! 2
 美國癌症協會對癌症的早期檢測 5
 指南

顧問	黃繼榮	陳康元	王禮聖
	劉如峰	江桂芝	張學鈞
	李納夫	張大倫	黃嘉生
		鄧福真	孫威令
理事長	潘敏		
副理事長	袁昶黎		
理事會秘書	韓雯		
理事會財務	遲友鳳		
理事	冷國聰	劉再蓉	陳瑞坪
	劉會緣	李筱梅	戴秋月
	黃龍雄	張懷平	
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
	邱月香	湯飛	
癌友關懷	鄧福真	趙小江	鄭曉紅
	宁新宇	吳靜	王琳
	徐玲	林佐成	廖喜梅
	韓雯	錢正民	黃玉玲
	楊姝	李筱梅	唐萬千
	劉如	王欣	
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	葉晁南
粵語飛揚	岑振強	方方	陳瑞坪
年長關懷	孫威令	阮麗玲	陳邱梅
西北辦事處	余南燕	甘玫	
東南辦事處	袁昶黎	劉再蓉	
資源開發委員會	鄧福真	侯秀宜	
	劉會緣	李筱梅	袁昶黎
法律顧問	歐陽婉貞	黎廣業	

2月份節目表：(ITV 55.5)

主持人孫威令、孫明美

時間：每第一和三週二 下午7:30~8:30

02/02 什麼是健康生活? - 粟懷廣醫師
 02/16 2016年光鹽社慈善音樂會 - 劉會緣, 潘敏

腸道保健： 免疫, 增智, 又抗癌！

陳康元醫師 王琳博士

自從造天地以來、神的永能和神性是明明可知的、雖是眼不能見、
但藉著所造之物、就可以曉得、叫人無可推諉。
(羅馬書1:20)

腸道比我們想像的還要複雜，我們的腸道！生要處理超過十二頭大象重量的食物，這些食物！方面供應我們營養需求，但是也摻染著各色各樣的添加劑、病原體、毒素、有害菌、致癌物、.....不勝枚舉。

腸道微生物系統

成人的腸道全長約為身高的4-5倍，內壁佈滿絨毛。如果把灣灣區區、充滿摺皺的腸道展開，其總面積高達200平方米，相當於一個足球場這麼大的面積。其表面佈滿了100萬億個細菌，而且種類繁多，超過1000多種。這些細菌連同周圍環境共同構成「腸道微生物系統」。

從生理學、解剖學、細胞學的角度來看，大腸排毒佔人體排毒的85%以上。同時，95%以上的感染性疾病和非感染性因子所導致的疾病是和腸道有關聯的。腸道菌群是人體細胞總和的十倍。這些在腸內的細菌，有些是對人體健康有益的「好細菌」；也有些是會危害健康的「壞細菌」。好壞細菌在腸道裡面的「組合比例」是非常動態的在改變，也非常敏銳地反映出我們的「身體狀況」；反而言之，這些好壞細菌的組合「變動」也會影響著我們身體的健康和免疫狀況。

益生菌 (Probiotics)

「原生保健性細菌」，簡稱「益生菌」Probiotics，是源於希臘語「for life」，就是「對生命有益」的意思。是指可以改善宿主(例如人類或動物)腸道內微生物的平衡，並且對宿主有正面效益的「活性微生物」。乳酸菌 *Acidophilus*，也稱為嗜酸性乳酸桿菌 *Lactobacillus Acidophilus*，是最為公知的許多種友好細菌之一，這些友好細菌被統稱為益生菌。桿菌和其它益生菌是消化道和呼吸道的重要居民。

人類最早食用的益生菌是來自於酸奶(優酪乳)，早在西元前3000多年，居住在土耳其高原的古代遊牧民族就已經製作和飲用酸奶了。西元前2000多年，在西臘東北部和保加利亞生息的古代色雷斯人也掌握了酸奶的製作技術。後來被古希臘人傳到了歐洲的其它地方。20世紀初，俄國科學家 *Elie Metchnikoff* 在研究保加利亞人為何常壽者較多的現象時，發現這些長壽者都愛喝酸奶，而發酵後的乳類中所含的乳酸菌，對人體的健康具有益處。這位俄國科學家的研究成果使！位西班牙醫生 *Issac Carasso* 受到啟發，於是在第一次世界大戰後建立酸奶製造廠(現：達能集團 *Groupe Danone*)，把酸奶當作！種具有藥物作用的「長壽飲料」放在藥房銷售，但銷路平平。第二次世界大戰爆發後，*Carasso* 來到美國又建了！座酸奶廠，這次他不在藥店銷售了，而是打入了咖啡館、冷飲店，並且大作廣告，很快酸奶就在美國打開了銷路，並且迅速的風迷了世界。

優酪乳或酸奶 (yogurt)

優酪乳或酸奶的製造，是將某些益生菌接種到牛奶中，將乳液加溫至攝氏40-46度，或華氏105-115度，由細菌滋生的乳酸使牛奶凝結，直到固定。酸奶的製作過程中提供了兩個顯著抑制「病原體」生長的障礙：就是酸與熱。經過發酵促使酸奶具有超出牛奶的營養價值，含有下列豐富的營養：蛋白質，鈣，維生素D，核黃素 *riboflavin*，維生素B12。此外，其中的益生菌也將牛奶中的乳糖分解成葡萄糖了。

目前市面上的酸奶製品種類繁多，不管是何種廠商或品牌的酸奶，重要的是具備下列條件：

- 多種活的益生菌 (live and active probiotic cultures)
- 低脂或脫脂 (low or nonfat)
- 低糖，也就是低或無添加物 (plain)
- 有機 (organic)

腸道保健： 免疫, 增智, 又抗癌！

陳康元醫師 王琳博士

乳酸菌要活的定植在腸道中，才能幫助增加腸內好的細菌，並且減少壞的細菌生長，以至達到健胃整腸、調整體質、以及改善過敏等效果。益生菌不但對抗腸道至病菌，抑制腸內腐敗，還可以在腸道進行發酵，分解醣類，產生乳酸或醋酸，使腸內環境保持酸性，因而抑制腐敗菌的增生，幫助消化。經過科學家四十多年來的研究，發現有些益生菌的功效比原先的定義更為廣泛；而益生菌主要是指「乳酸菌」和部份「酵母菌」。初步科學臨床實驗數據顯示：益生菌的補充或者有助於免疫系統、腸道健康、預防癌症.....等健康支持作用。

乳糖不耐症Lactose Intolerance

有「乳糖不耐症Lactose Intolerance」的人可以試用優酪乳或酸奶 (yogurt)，因為其中的益生菌已經將乳糖分解成葡萄糖或半乳糖了。根據多項研究報告顯示：華人至少有40%以上有乳糖不耐症，飲用奶製品後會有消化不良、腹瀉、漲氣、甚至腹痛等症狀。這是因為體內缺乏「乳糖酵素Lactase」，無法將牛奶中的碳水化合物「乳糖 Lactose」消化成葡萄糖和半乳糖，因而在大腸中腐敗，進而造成腹瀉和腹痛的症狀。有些人是生來就缺乏乳糖酵素，但是很多時候是因為年齡大了，乳糖酵素分泌的越來越少。這和過敏是不同的，因為過敏是針對著牛奶中的蛋白質所引起的過敏反應，和免疫系統有關。

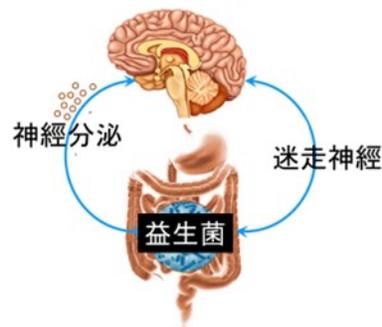
腸腦雙向通信 (Gut-Brain Axis)

近年來許多科研報導對於神經科學的範式有一個轉變，就是「腸道微生物」與「大腦」之間的「雙向通信」，交互作用，可視為一個身體系統，被稱之為「腸腦軸 Gut-Brain Axis」。這名詞源於2011年，Bravo 的老鼠實驗，他發現被喂養益生菌乳桿菌 (Lactobacillus rhamnosus) 的實驗組老鼠，其大腦信號的化學物質水平有所改變，並且減少了與壓力、焦慮、和憂鬱相關的行為。

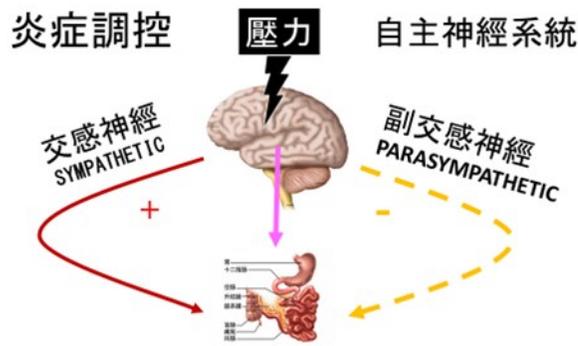
Bravo 發現他的經常吃乳桿菌的老鼠，比吃無菌餐的老鼠更能想辦法走出到迷宮的外圍；常吃乳桿菌的老鼠被丟落入水中時，非常活躍而不會一動也不動的在水中漂浮。這些被喂養乳桿菌的實驗組老鼠，在緊張的情況下，所分泌的應激激素 (stress hormone) 較少。也就是說，益生菌乳桿菌提昇了GABA，一個有約束功能的神經化學物質，能

淡化興奮神經元的激發作用。乳酸菌增加了與學習、記憶、和情緒控制有關的大腦部分神經元感受體 (receptors) 的數量。

腸道微生物，腸道，和大腦之間的雙向通信信道



也就是說，乳桿菌所提昇的GABA氨基丁酸 (Gamma-Amino Butyric Acid) 對於大腦前額葉皮層以及杏仁核的部份有抑制作用，這是影響情緒的，減少了與壓力和焦慮相關的行為；但是在大腦的海馬體部位卻有提昇的作用，增加了學習和記憶的功能。



體力活動 能增強 (+) 副交感神經 (迷走神經)，抑制炎症，和 (-) 降低C-反應蛋白水平。

但是，Bravo 也發現當老鼠的迷走神經被切割以後，乳桿菌就失去了其影響力。因此我們可以推而廣之，除了食用益生菌以外，還得多多運動，增加體力活動，這樣可以提昇「迷走神經」，也就是副交感神經的功能，這樣便可以相輔相成。

腸道保健： 免疫, 增智, 又抗癌！

陳康元醫師 王琳博士

降低結直腸癌風險

結腸與直腸癌是男性也是女性的第三大癌症，佔了所有新診斷出的癌症的8%。比起乳腺癌和攝護腺癌之五年存活率就相差了一節，乳腺癌的五年存活率大約有89.4%，攝護腺癌98.9%，而結直腸癌是64.9%。根據2015年的資料，從整體年齡來看，1975-2010年之間結直腸癌發病率下降了0.92%，可是已經觀察到年青人有相反的趨勢。

年齡20-34歲的結腸癌和直腸癌發病率都在增加，而年齡在35-49歲的直腸癌也觀察到發病率增加。如此趨勢，到2030年，患者從20至34歲，結腸癌和直腸癌的發病率將分別提高90%和124.2%；患者從35至49歲，將分別提高27.7%和46.0%。

大腸癌的風險因素和生活方式相關的方面包括：飲食、體重、和運動。某些類型的飲食尤其增加腸癌風險，應該避免，包括：

- 高紅肉，例如牛肉、豬肉、羊肉、肝、魚子醬。
- 加工肉類，例如熱狗和一些午餐肉。
- 極高溫度的肉類烹飪，例如油炸、或燒烤。

益生元食品 Prebiotic Food

有些研究報告顯示有結腸癌的人，在癌症發展之前，已經有1個不健康的腸道細菌群。要保持健康的腸道細菌，除了飲食均衡，食用有「益生菌」的食品（PRO-biotics), 還要多吃「益生元」食品（PRE-biotics), 使它們可以「喂養」你的腸道益生菌。這類食品大多數是含有豐富纖維的植物食品，可以降低大腸癌的風險，包括：

- 五穀雜糧
- 蔬菜水果
- 香蕉、蘆筍、洋蔥
- 燕麥片
- 大豆

- 大蒜

結論

我們只是剛開始學習腸道細菌的健康利益，研究表明，1個健康的腸道微生態系統可以幫助我們獲得下列健康利益：

- 最佳的免疫功能
- 降低癌症的風險
- 影響我們的心情
- 腸道細菌和腦彼此連通
- 改善腸道細菌對行為和心情有一定的影響。

Reference

*Mayer EA, et al., (2014) Gut Microbes and the Brain: Paradigm Shift in Neuroscience, The Journal of Neuroscience, 34(46): 15490-15496

**Bravo JA, et al., (2011) Ingestion of Lactobacillus strain regulates emotional behavior and central GABA receptor expression in a mouse via the vagus nerve. Proc Natl Acad Sci U S A 108:16050-16055.

活 動 花 絮



1月9日，光鹽社健康講座，何紅英醫師為大家講解“乳癌的早期檢測”

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。

乳腺癌

- 40-44 歲的女性應選擇利用乳房造影（乳房的 X 射線檢查）開始進行年度的乳腺癌篩查，如果她們希望這樣做的話。
- 45-54 歲的女性應每年進行乳房造影篩查。
- 55 歲及更老的女性應改為每 2 年進行一次乳房造影篩查，或者也可以繼續每年進行篩查。
- 只要一個女性健康狀況良好，並預計能活 10 年或更長，就應該繼續進行篩查。
- 所有女性應該熟悉有關乳腺癌篩查的已知好處、局限性和潛在危害。她們也應該知道她們乳房的通常外觀和感受，並及時把任何乳房的變化報告給醫護人員。

一些女性一因為她們的家族史、遺傳傾向，或某些其他因素一應連同乳房造影一起，進行核磁共振篩查（屬於這一類女性的數量非常小）。與醫護人員一起討論您患乳腺癌的風險，以及您將會得到的最好篩查計畫。

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。

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

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。

有的女性一因為自己的健康史（愛滋病毒感染、器官移植、DES 曝光等）一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。

子宮內膜（子宮）癌

美國癌症協會建議：在更年期的時候，所有的女人都應該被告知子宮內膜癌的風險和症狀。女性應該將任何意想不到的陰道出血或點狀出血報告給她們的醫護人員。

一些女性一因為她們的病史一可能需要考慮每年進行子宮內膜活檢。請與醫護人員談談您的病史。

肺癌

美國癌症協會不建議對處於肺癌一般風險的人進行肺癌檢測和檢查。但是，我們對那些由於吸煙而處於肺癌高危風險的人進行篩查指導。如果您符合以下幾種情況，篩查可能適合您：

- 年齡在 55-74 歲之間
- 身體健康
- 至少有 30 包年的吸煙史，並仍然在吸煙，或在過去 15 年裡戒了煙。（一個包年是指一個人已經吸煙的年數乘以此人每天吸煙的包數所得的總量。某人每天吸一包煙吸 30 年即有 30 包年的吸煙史，相當於某人每天 2 包吸 15 年。）

篩查是指做年度低劑量的 CT 胸部掃描（LDCT）。如果您符合以上所述，並想開始進行篩查，與醫護人員談一談。

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害。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。

已於 2015 年 9 月進行醫療內容方面的審閱

Medically reviewed September 2015



Chai-lun Yueh
岳彩輪

Angela Wong
王曉芬

Amanda Cheung
張淑娟

Zhu Zhu
朱珠

Teresa Webb

Chen Peng
彭晨

Irena Wan
萬詩嘉

Francine-Di
狄子楓

Shiwei Wei
魏詩維

Tim Lai
賴永敬

Prisca Chua
蔡林碧蓉

Louis McCray

HCC Choir
曉士頓中國教會詩班

光鹽社

2016

慈善音樂會

Light & Salt 2016 Charity Concert

2016年2月27日下午三點 曉士頓中國教會

February 27th, 2016, 3pm Houston Chinese Church

票價 \$20, \$50, \$100 售票處: 光鹽社

Address: 10305 S. Main St, Houston TX 77025 Tel: 713-988-4724



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：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

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 1050)

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