光鹽社

Monthly Newsletter

June 2010

Happy 4th of July!

目錄:

活動預告 1

淋巴水肿物理治疗 2

健康飲食要點 3

癌症預防之道 5

博物館之旅 6

光鹽家訊 7

光鹽社癌友關懷網

7 月 4 日獨立節,光鹽社癌友關懷網聚會暫停一次. 8 月份恢復聚會.

大肠癌新知

講員 : Dr. Cathy Eng, MD Anderson

時間: 8 月 7 日，星期六，下午 2 時至 4 時

地點: 華人聖經教會

(6025 Sovereign Dr., Houston, TX 77036)

休士頓華人慶祝美國國慶園遊會

C.A.R.E. (Chinese American Relief Effort)

時間: 7 月 3 日，星期六，上午 11 時至 2 時

地點: 文化中心

(9800 Town Park, Houston Texas 77036)

光鹽社特殊關懷中心

主題

如何在家中训练自闭症儿童

講員

Ms. Rasheedan,

儿童心理学硕士

時間：7月17日, 星期六, 下午3－7 時

地點：台福教會（12013 Murphy Road, Houston, TX 77031)

乳癌互助小組 8月活動預告

主題： Pilates 健身运动示範

Mr. Wayne Martin, 健身教练带领

時間: 8 月 14 日,星期六,

下午 2 到 4 點

地點: 希望診所 (Corporate Dr., Suite 120, Houston, TX 77036)

请自备垫子.

光鹽社廣播節目(每週一至週五 10:30-11:00am. 於AM 1320 播出 或上網 www.light-salt.org

心靈加油站 (每週一)主持人: 李育羣, 戴禮約和戴秋月

7月5 日	至好朋友—建立友誼，成為神的摯友
7月12 日	人生以服务为目的, 访问潘刘慰慈师母
7月19 日	當你感覺無助，神似乎遠離
7月26 日	人生与永生, 访问王德发牧师

粵 語 飛 揚 (每週二, 三,四,五; 網站: http://fly1320.webnode.com)

週二	新聞 - 金玉良言 - 耶穌與你/我 (陳永明)
週三	新聞 - 金玉良言 - 生活與文化 - 生活小常識
週四	新聞 - 金玉良言 - 專訪 /蒙福家庭
週五	新聞 - 金玉良言 -入廚樂 - 讀書樂 - 周末好去處

顧問 陳康元 王禮聖 袁昶黎 黃嘉生 劉如峰 江桂芝 孫 威令 鄧福真

理事長 朱法山

副理事長 張家俊

總幹事 孫紅濱

理事 韓 雯 曹松 劉會緣 李輔仁 彭灼西 方方 戴秋月 鄧明雅 林天娜

製作中心主任 胡兆祖

行政助理 林麗媛 王瑞淦 向曉芝 劉剛英 茅振華

癌友關懷 鄧福真 (聯絡人) 廖喜梅 韓 雯 錢正民 黃玉玲 唐萬千 蘇韻珊 黃惠蘭 盧麗民 陳莉莉 謝美華

福音廣播 李育羣 江桂芝 戴秋月 孫威令 唐萬千 冷國總 戴禮約

特殊關懷 戴麗娟 彭灼西 林月芬 曹松 曹王懿 劉山川

粵語飛揚 方方 岑振強 張家俊

財務委員會 孫威令 葛 芊

審計委員會 江桂芝 朱法山

法律顧問 沈彥偉 歐陽婉貞 Mathew Warren

淋巴水肿的物理治疗和自我保护

Maggie Williams讲解 刘钢英整理

6月5日在华人圣经教会，光盐社有幸请到资深物理治疗师Maggie Williams女士，由邓福真博士做翻译，为大家讲解有关淋巴水肿治疗及如何保护的课题。

Williams女士在英国和美国各地从事物理治疗数10年。1995年到澳洲的Vodder School 专攻淋巴水肿治疗，毕业后在休斯敦设立诊所，专门帮助患有淋巴水肿的病人。曾获得北美淋巴水肿协会（Lymphology Association & North America）治疗师执照。

今天她来到华人社区，用她的知识和多年临床经验为我们华人，特别是对曾做过手术的癌症病人如何保护和避免淋巴水肿的发生，发展及治疗提供了信息。

她首先解释什么是淋巴水肿，淋巴水肿分主，次两种。主要淋巴水肿的来源是天生具有的，是由于淋巴系统反常发展所造成。有的人生下来淋巴系统就有问题。次要淋巴系统是后天造成的。由于淋巴系统被损伤，例如：受伤，皮肤发炎，做过淋巴结摘除手术等等。淋巴水肿是在人体软组织里一种液体的积累，因为淋巴结是免疫系统的一部分，有过滤出无用有害废物的功能，一般有10%——15%的液体通过淋巴管和 淋巴结过滤后送回心脏。当它受到损坏时，液体不能正常排出，就在软组织里累积过多，造成肿胀，淋巴水肿就形成，它通常影响到手臂或腿，也会影响身体其他部分。她以乳癌病人为例：有的乳癌病人在治疗时，医生将液下淋巴结拿掉，那液下淋巴系统受到损伤，出现淋巴水肿。同时，她提到如子宫或摄护腺出现问题，同样会侵袭到邻近淋巴结，摘除后也会导致腿部的淋巴水肿。她强调，如已有了淋巴水肿的人，在初期要尽早治疗，否则，积液会越变越硬。淋巴水肿也许在癌症治疗后发生，也许数年后发生，她的一位病人是在手术后20年出现水肿，她希望大家自己要多注意，她还提醒大家网上关于治疗淋巴水肿的信息很多，很杂乱，希望大家到National Lymphedema Network 网上查询。

第二点：她谈到细菌感染会导致淋巴水肿。举例：刀伤，蚊虫咬，皮肤被割伤，有人修染手指甲或脚指甲，一旦有伤口，避免发生感染。如不及时处理干净，细菌被淋巴结吸收感染，发炎，导致淋巴水肿。有的病人，在淋巴结被感染后，手臂上出现一条红色条纹，一直往上发展，一定看医生。

第三点：她谈到如何预防和降低患淋巴水肿的机会及已有淋巴水肿的人应如何治疗和自我保护方法。

皮肤保养：保持清洁，防止皮肤皱裂和刺激。使用防晒膏和驱虫剂保护皮肤。使用剃刀时避免刮伤。在日常活动时注意避免皮肤被伤害，例如洗盘碗, 园艺：用工具及化学品，要带手套。如皮肤被刮伤，以肥皂和水冲洗加上抗生素，观察发炎症状，如出现疹子，发痒，发红，疼痛，发烧或像感冒般的症状发生，立即通知医师提早治疗。

运动及活动方式：Williams 女士特别强调，做过手术的人，在运动时要多加小心，因为运动时血液循环加快，会影响到淋巴水肿的加重。她建议，做运动要从基础开始，慢慢来，有的病人手术后身体健壮起来后，做运动量大的动作，很容易对淋巴有损害，一旦运动不适或不是你平时做的例如搬重东西， 会造成突发式淋巴水肿。她建议：活动中间多休息，使肢体得到恢复。运动时避免裂日照射，保持健康体重。穿戴舒适衣裤鞋袜，避免四肢受压。坐飞机长途旅行，高空压力大，有淋巴水肿者，需医生开处方订做压力套袖或者考虑穿戴加压外套。避免将四肢放在极热温度水中，水温不超过华氏102度（摄氏38.9度）。同时避免暴露在极低温度中，以防回跳肿胀或皮肤皱裂。

治疗及自我保护：如果已有淋巴水肿，有疗法去减低肿胀，避免发炎的风险。首先求助于受过淋巴水肿医疗训练的治疗专家，标准治疗叫做减轻充血疗法（CDT），包括人工的淋巴导液法（MLD），一种特殊的按摩法，皮肤保养，适当运动。还要注意避免发炎，如果手背，胸部，乳房，液下感觉发热，发红，或突然肿胀，这也许是发炎的征兆，请立即通知医生，尤其是这些征兆伴随着体温升高，更应加以警惕。

讲解结束后，听众纷纷提问，Williams女士一一回答。最后，现场为大家示范如何按摩及运动疗法。我们谢谢Williams女士的演讲。

癌症病患治療期間和治療之後的健康飲食要點

張慶怡 MPH RD LD 注册營養师讲解, Helen 整理

6月12日, 光盐社乳癌互助小組请到張慶怡注册營養师讲解癌症病患治療期間和治療之後的健康飲食要點, 并与听众互动, 讨论听众关心的问题, 讲座开始前大家一起做了放松运动.

營養的重要性:

健康的飲食可以幫助預防癌症或癌症治療過後的復原. 良好的飲食習慣可以幫助癌症患者在治療時增加抵抗療程所產生的副作用. 飲食治療可以幫助患者得到所需的營養並且維持體重和氣力, 預防並且重組被破壞的人體組織, 而且增加抵抗感染的能力.

均衡的營養需要個人的主動參與以及家人的配合當您得知您患有癌症, 您將會從您的家人, 朋友, 或是您的健康諮詢提供者得知一些不同的資訊, 甚至是從報章雜誌, 書籍, 或是健康食品販售店. 但是有些建議互相矛盾並且會造成一些決定的困難. 通过这个讲座, 我們要來討論應該如何做聰明並正確的決定. 正象古希臘名醫希波克拉底(337 B.C.)所说”讓食物成為你最好的良藥”.

癌症治療過程中的營養兩大重點:

1.強調在治療過程中對營養的需要, 2. 強調在療程之後對營養的需求.

一般癌症的治療包括: 外科手術, 化學治療, 輻射治療, 賀爾蒙治療和其他治療. 每個人對治療的反應不一. 在治療當中, 飲食主要的目標是攝取足夠的蛋白質以及達到熱量的平衡, 以防止或減緩體重的下降. 而在治療過後, 飲食主要的目標是達到或回復正常的體重並且建立健康的飲食習慣和運動.

癌症治療對飲食的影響:

外科手術

增加對良好營養的需要.

在執行手術前, 或許高蛋白質, 高卡路里的飲食是必須的(如果體重過輕或是身體較虛弱).

有些患者或許一開始無法正常的進食.

放射線治療

針對胃部或骨盤的治療或許會造成: 反胃或噁心, 下痢, 腹瀉, 腹部絞痛, 脹氣.

針對頭部, 頸部, 胸腔, 或乳房的治療或許會造成: 口乾, 口腔發炎, 喉嚨發炎, 嚥食困難, 對食物的味覺改變, 牙齒的問題, 痰的增加.

化學治療

治療或許會造成: 反胃或噁心, 失去胃口, 下痢, 腹瀉, 便秘, 口腔或喉嚨發炎, 增加或減少體重, 對食物的味覺改變.

免疫系統療法 Biological Therapy

刺激您的免疫系統來對抗癌細胞, 它可以造成進食的慾望或能力.

治療或許會造成: 反胃或噁心, 下痢, 腹瀉, 口腔發炎, 體重下降, 口乾.

賀爾蒙療法

有一些治療可能會提高食慾並且增進人體排泄水分.

此治療的副作用: 對食物的胃口改變, 水分存留體內.

副作用和營養的需要

治療副作用:

噁心和嘔吐, 口腔和喉嚨潰爛或乾燥, 食慾不振, 味覺改變.

營養的需要:

攝取適當的蛋白質 (避免肌肉萎縮), 攝取適量的水, 攝取適量的卡路里, 使人體達到並保持正常體重. 如果無法攝取足夠的食物, 可以試吃一些高脂肪、醣類食物。量不多, 但卻可得不少的熱量。 容易準備及現成的食物會使進食意願提高.

飲食建議來克服嘔吐 .

少量多餐, 冷食及淡氣味的食物, 假如煮食的氣味會使之噁心, 請家人或旁人準備, 在打開鍋蓋或食物蓋時, 朝往外的方向開. 目的是為要先把食物的氣味散發掉, 喝有氣的飲料或是吃酸的食物 (汽水或檸檬), 吃些餅乾或是乾糧, 在進食時不要同時喝水或是喝湯, 在想要嘔吐時, 不要吃您喜歡的食物, 不要用完餐後就馬上躺下, 穿著寬鬆的衣服和常漱口, 假如嘔吐無法止住, 請馬上與您的醫生聯絡.

飲食建議來克服腹瀉

少量多餐, 減少纖維的攝取量(例如蔬菜水果), 但是可以吃燉煮過的蔬菜水果, 限制攝取油炸或辣的食物, 避免咖啡因及糖類, 喝大量的水.

飲食建議來克服脹氣

細嚼慢嚥及少量多餐, 避免吃產生氣體的食物 (例如豆類, 洋蔥, 馬鈴薯, 牛奶, 優酪乳, 和有氣的飲品), 溫和的運動例如慢步可以減輕脹氣的情形. (转下页)

(接上页)

飲食建議來克服便秘

喝大量的水, 多吃高纖維的食物（麥麸, 燕麥和全麥食品), 溫和的運動, 可以多喝梅子汁或是咖啡, 或是請您的醫生開軟便劑服用.

飲食建議來克服喉嚨和口腔問題

避免的食物:酸味的食物(檸檬或鳳梨), 過鹹的食物, 粗硬的食物, 過燙的食物, 辣(辣椒或胡椒)

進食方法:吃溫或冷食, 用吸管來喝食物及飲料, 如果食物過於刺激食道, 可以使用果汁機來攪碎食物或改吃流質食物, 多攝取高蛋白來幫助潰爛的復原.

飲食建議來克服味覺改變

可以換吃不同的食物和試用不同的調味品如糖, 醋, 蔥, 薑, 蒜, 八角, 五香粉等, 多漱口可以降低苦味或金屬的味道, 假如不想吃肉, 可以用其他高蛋白的食物代替（花生醬或豆腐), 吃您喜歡的食物, 多加一些醬汁在肉的食物上.

飲食建議來克服食慾不振

少量多餐, 攝取容易消化的食物, 使用色, 香, 味來幫助增加食慾, 利用有食慾時來進食, 嘗試在氣氛輕鬆, 不受打擾的環境進食, 溫和的運動也可以幫助增進食慾, 經常變化烹調方式及形態，可恢復食慾。也可以利用流質飲食隨時補充或用酸性食物開胃；例如檸檬汁或梅子。在感覺疲勞時，適度休息及在進食前做點活動，都可增加進食量.

針對液體存留體內的飲食建議

有一些藥物會造成液體存留在體內, 例如: prenisone.告訴您的醫生並且不要減肥. 攝取少量的鹽, 當您感到口渴的時候喝水（最少一天 3-4 杯水), 儘量保時基本的運動（例如走路), 在您休息的時候把腿部抬高.

針對無法接受乳糖的飲食建議

避免牛奶或乳製品, 優酪和少量的陳年起士或許較容易接受, 可以試試加鈣的橘子汁或蘋果汁, 嘗試 LactAid 或 Lactinext 產品 或是LactAid 牛奶

優質卡路里的來源

酪梨, 乾果類, 高單位營養飲品, 補充劑(Ensure, Boost, Carnation Instant Breakfast drink) , 燕麥, 堅果類或花生醬, 人造黃油, 低脂起士, 蛋.

優質蛋白質來源

豆類, 奶粉或即溶飲品, 蛋, 優格, 起士, 冰淇淋, 花生醬及堅果類, 瘦肉(雞或魚), 低脂牛奶.

小點心的種類

蘋果醬, 麵包, 鬆餅, 小餅乾加花生醬, 奶油爆米花, 全麥餅乾, 水果和堅果蛋糕, 奶油湯加小餅乾, 起士, 豆子, 或酸奶的沾醬, 水果加鬆軟的白乾酪, 果凍沙拉和甜點, 堅果, 花生醬, 中東或南美洲的圓麵餅, 比薩, 布丁和乳蛋糕, 胚芽或燕麥捲, 玉米穀片, 起士, 起士蛋糕, 巧克力牛奶, 冰淇淋, 冷凍優酪, 水煮蛋, deviled eggs,奶昔和速食早餐飲料, 三明治, 蔬菜, 1% 牛奶, 優酪.

食物安全在治療期間是非常重要的

在準備食物或是進食前把手仔細洗乾淨, 仔細清洗水果或是蔬菜, 小心處理生肉, 魚類, 家禽肉類及蛋（清潔所有餐具, 琉理台, 砧板及菜瓜布), 將生食和熟食分開!（使用不同的砧板), 使用適合的溫度煮食, 保存食物在華氏40度以下, 在餐廳內: 避免沙拉吧, 壽司, 或任何生冷的肉類, 魚類, 甲殼類, 家禽類或蛋, 飲用礦泉水或煮開的水.

保持您副作用的紀錄

記錄您的治療日誌並且帶去您的會診時間!

您的日誌應該要有以下的資訊:

- 您的名字
- 第幾週
- 治療的方式
- 治療的時間
- 您這週的體重
- 副作用的症狀: 從星期日至星期六（疼痛/口乾, 反胃, 噁心, 便秘, 下痢或腹瀉, 疲倦或其他).
- 您正在使用的藥物和其他補助品
- 寫下您的疑問或考慮

關於治療期間減體重

如果您本身是超重的, 請不要在治療期間節食. 治療期間節食對身体非常不利. 應該是在治療和修復階段完全結束之後才可以減到正常的體重!

癌症預防之道：維持健康的生活方式

資料來源: MD Anderson Cancer Center, www.mdanderson.org/focused　　朱法山翻譯

健康忠告

1. 吃大量的水果, 蔬菜和全穀.

離你最近的菜果部門有大自然提供的高能量的防癌化學品.

2. 一生中保持健康的體重.

做健康的選擇幫助你減少一些癌症的風險. 當你外出吃東西時, 選擇低熱低卡路里之膳食.

3. 發現體力活動之樂趣.

一週七日有卅分鐘的現代活動能幫助你保持體重.

4. 不吸煙.

如果你從不吸煙, 你會平均多活十五年. 如果你用任何一種菸草, 包括嚼菸, 那就增加你患口腔癌和喉癌的風險, 現在就戒. 絕不太遲.

5. 保護自己於日晒, 特別是在上午十時與下午四時之間.

如果你必須去户外, 穿戴保護性的衣物並塗SPF30或更高的防晒油.

6. 知道某些可能預防癌症的藥品.

科學家已發現一些處方和現售之藥品, 如 tamoxifen, 或許能幫助健康的人減少他們得癌症的風險. 詢問你的醫師如果這些藥品之一或其他任何藥品適

結腸或直腸癌

發展於結腸或直腸

症狀

- 直腸出血
- 大便後便中或便具中有血
- 持續 的腹瀉或便秘
- 腹痛或胃下方有痙攣痛
- 不舒服的感覺或當沒需要時想去大便

篩檢方針 針對有一般直腸癌風險的男女者, 五十歲和以上者, 應 選擇下列篩檢方針之一:

- 每十年做一次結腸鏡 (colonoscopy), 這個檢測是 MD Anderson 認可用來預防和發現結腸直腸癌的最佳篩檢工具.
- 每五年做一次實質上的結腸鏡 (virtual colonoscopy), 如果找到息肉就做結腸鏡.
- 每一年做一次糞便的潛血檢測(FOBT, Focal occult Blood Test). 這個檢撿測找出糞便裏隱藏的血跡反應. FOBT 不能防止結腸直腸癌的發生. 如果醫師從你的糞便裏找出血跡反應, 你就需要做一次結腸鏡.

注意!

如果任一症狀持續二個星期, 務必向你的醫師諮詢.

肺癌

發展於雙肺裏 (胸腔內一對大的器官)

症狀

- 咳嗽日益惡化
- 經常的胸腔痛
- 經常的臂和肩痛
- 咳嗽出血
- 上氣不接下氣, 喘息或沙啞
- 重複的肺炎或氣管炎發作
- 頸和臉發腫
- 失去胃口及或減失體重
- 疲勞
- 指頭有杵狀變

篩檢方針

- 目前沒有有效的篩檢工具可以發現早期肺癌.
- 在肺癌擴散前用 X 光攝影是無法察覺的.
- 斷層攝影掃瞄(CT) 也許能提早察覺肺癌, 但是用它來改善患者長期存活率目前尚未獲得証實.

注意!

如果任一症狀持續二個星期以上, 務必向你的醫師諮詢.

子宮頸癌

發展於子宮頸 (子宮開向陰道的部分)

症狀

- 性交後出血
- 過多的陰道排出物
- 月經期間不正常的出血

注意!

如果任一症狀持續二個星期以上, 務必向你的醫師諮詢.

篩檢方針 (針對有一般子宮頸癌風險的女性者)

二十歲和以下:

- 液體基礎的塗片檢測 (Pap Test) – 第一次陰道性交後三年開始做.
- 液體基礎的塗片檢測 – 第一次檢測後每年一次.

二十一歲至二十九歲:

- 液體基礎的塗片檢測 – 每一年測試直到連續三次負面結果, 然後每二年一次.

三十歲至六十五歲:

- 液體基礎的塗片撿測和高風險人乳頭瘤病毒 (HPV) 檢測, 每三年一次.

六十五歲和以上:

- 如果十年中有三次或以上正常的液體基礎的塗片檢測及沒有不正常的液體基礎的塗片檢測, 請和你的醫師商談, 是否有繼續篩檢的必要.

博物館之旅

Daphne Lin

六月九日這一天, 十一位來自特殊家庭的孩童在曉士頓中國教會青少年的帶領下, 完成了快樂的博物館之旅.

此項活動由中國曉士頓教會青少年事工牧師David Cater所發起, 他呼籲年輕人本著「愛鄰舍如同自己」的信念. 進入社居服務不同的族群, 團體.

當天一開始是熱鬧的相見歡, 特殊孩童與該教會的青少年透過詢問彼此的興趣有粗淺的認識, 接著大家都成群結隊的前往科學博物館, 在館裡, 孩童們專注地參觀琳瑯滿目. 各式各樣的展品. 中午, 孩童們興奮地享用美味的午餐. 而教會的青年義工們則小心翼翼地陪著他們. 其實這些義工有的還只是初中生而已. 但經過這次的服務. 他們在責任感上增長了不少.

在身心得飽足之後, 大孩子小孩子盡興地回教會做短暫的歇息與分享, 特殊孩童們跟義工們一一的道謝, 而這些義工們臉上雖充滿了疲憊, 卻說出心中有感受到參與服務的喜樂.

Hello.....相見歡

出發前, 小羊們點點名,一隻都不少.

Yummy! 一切盡在無言中。

“讓我們彼此相愛,因為愛是從神而來.”

分享的喜樂格外的甘甜. (特殊家庭會長彭弟兄感謝曉士頓中國教會的參與服事.)

伊甸園中的合照

光 鹽 家 訊

光鹽社参与社区活动, 推广健康生活资讯

上图为6/17-6/18参加德州社区健康工作者会议（Texas Summit on Developing Community Health Worker Workforce.

下图为6/18参加2010华美协会(OCA) 全国会议.

免費聽力測驗

光鹽社與Hearing Haven LLC 公司合作6月10日在光鹽社辦公室 提供一次免費的聽力測驗。工作人員首先看是否有耳疾，然後再用精密儀器測驗聽力。根據測試報告結果，如發現有聽力障礙者，看是否需要助聽器。近30 位社區人士前來檢查。

免費乳房攝影檢查

6 月 12 日 在西区中国教会，由光盐社，西区中国教会，Network of Strength 国家乳癌组织和 The Rose 联合主办，为 25 位没有医疗保险或低收入，或没收入的妇女做免费乳房摄影检查。也感謝 Patricia Chu Klap 醫生的協助。 9 月 25 日將有另一場免費乳房攝影，符合資格者請與光鹽社辦公室接洽。

C.A.R.E. 為清寒小學生買文具

基督徒光鹽社、眾華人教會及華人愛心組織(CARE) 為休士頓高夫達斯(Golfcrest) 小學於開學前籌款購買學用品。該小學之學生, 家境貧寒，仰賴政府救濟，多數家庭無力購買學用品。十元贊助將可幫助學生約一學期學用品之需。

請至光鹽社办公室(713-988-4724)洽詢購買贊助卷和 7/3 國慶日食物券。

光鹽社 (www.light-salt.org)

9800 Town Park Dr., Suite 258 B
Houston, TX 77036

The printing of Light and Salt monthly newsletter is supported by Cancer Protection and Research Institute of Texas . Thank you for their support!

你們是世上的鹽；鹽若失了味，怎能叫他再鹹呢？以後無用，不過丟掉在外面，被人踐踏了。

你們是世上的光；城造在山上，是不能隱藏的。人點燈，不放在斗底下，是以放在燈臺上，就照亮一家的人。

你們的光也當這樣照在人前，叫他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

服務項目

- 互助小組每月聚會一次
- 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
- 病患輔導 (假髮、帽子、義乳、營養諮詢)
- 交通接送、翻譯.
- 協助申請各種社會福 利 如金卡、殘障福利
- 告訴我們，我們還能為您做些什麼？

辦公室地址和電話如下：

9800 Town Park Drive, Suite 258B,Houston, TX 77036
Phone:713-988-4724 Website: www.light-salt.org
E-mail: lsahouston@gmail.com
辦公時間: 上午9 時至下午4 時, 週一至週五,
上午10 時至下午2 時, 週六