

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

7月1日 依照聖經養生健康

7月8日 天堂在哪裡

7月15日 祝福與咒詛

7月22日 具有影響力的人

7月29日 生命的傳承

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

光鹽健康園地

7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

7月2日 腰痠背痛 - 林婉真物理治療師

7月9日 腿腳痛 - 林婉真物理治療師

7月16日 心靈關懷 1 - 趙質明牧師

7月23日 心靈關懷 2 - 趙質明牧師

目錄：

活動預告及花絮照片	1
大腸癌預防工作坊摘要	2
篩檢第二癌症	4
健康保險交易市場	5



活動花絮

圖 1：6/25 在光鹽社辦公室舉辦的癌友關懷義工研習會，參加者踴躍。



圖 2 - 4：6/1 休士頓基督教徒華商會及光鹽社合作主辦「老闆與員工」講座。未來將繼續提供民眾有用的法律及生活常識。



圖 5：6/15 在光鹽社辦公室舉辦免費乳房攝影，有22名低收入且無保險的婦女參加檢驗。

乳癌互助小組活動

光鹽社癌友關懷活動

乳癌互助小組及光鹽社癌友關懷講座七月份皆無活動舉辦。



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	陳卓瑋
	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		

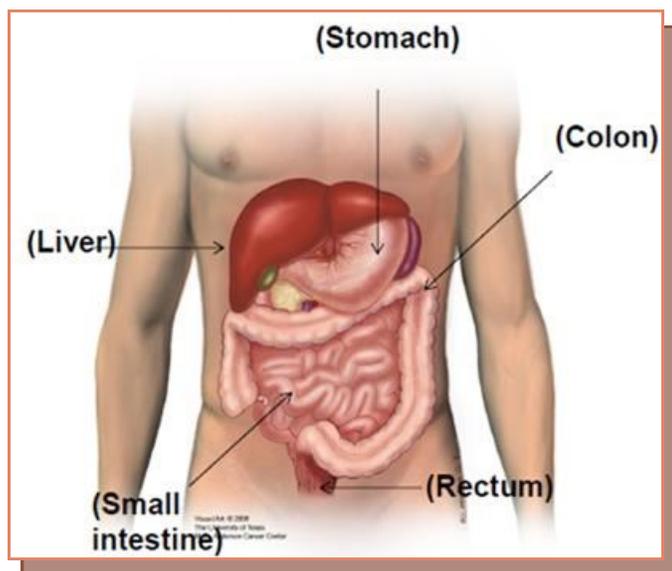
大腸癌預防工作坊摘要

楊青主講。鄧福真翻譯 / 整理。

6月1日光鹽社舉辦了一場與以往不一樣的健康講座——大腸癌工作坊。內容包括大腸癌知識教育、簡易抗癌運動，和健康飲食示範。

■大腸癌知識教育

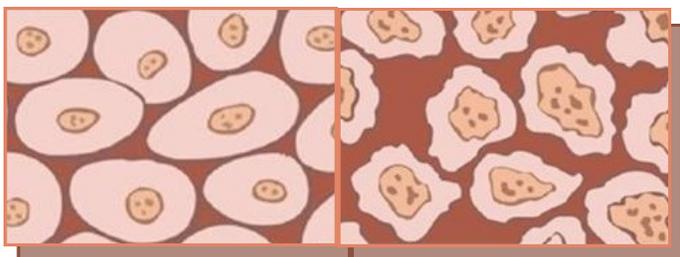
MD Anderson 癌症中心社區教育工作員楊青 (Chinh Duong) 女士告訴大家，大腸癌是可以預防的癌症，透過一些篩檢工具，可以成功發現初期癌症。初期的癌，90%是可以治癒的。



什麼是癌症？

我們的身體是由許多細胞組成，正常的細胞是有規則性，相對癌細胞是呈現不規則性。

(左) 正常細胞呈現規則性，(右) 癌細胞則呈現不規則性。



當細胞異常增長就變成腫瘤 (Tumor)，有些腫瘤是良性，有些是惡性。大腸癌是癌細胞發生在大腸內 (Colon)，嚴重的會擴散至肝、肺和其他部位。

癌症風險 (Cancer Risk)

風險因素是指一個人得癌症的可能性，也就是得癌症的風險。有些風險因素是可以改變的，如體重、運動、飲食習慣、抽煙和酒精攝取量。另外有些風險因子則是無法改變的，如年齡、家族史、腸疾病、曾經得過大腸癌和息肉等。你如果想知道自己得癌症的風險，可上下列 MD Anderson 癌症中心的網址查詢：mdanderson.org/riskcheck。

癌症篩檢 (Cancer Screening)

癌症篩檢是一個人毫無病徵的情況下做的。篩檢可以發現初期仍可治療的癌症。大腸鏡檢查 (Colonoscopy) 是目前 MD Anderson 癌症中心推薦的大腸癌篩檢工具。因為在做檢查的同時亦可去除腸內的息肉 (polyp)。

腸內息肉 (polyp)



大腸鏡檢驗過程

做大腸鏡檢查時，醫師會用一條有彈性並帶有燈光和鏡頭的管子，進入大腸內檢查。整個過程大約 15 到 30 分鐘，醫師會用一些藥物讓病人有舒適感或睡覺。很重要的是，做檢查之前一至三天可能要喝流質液體或服用藥丸，以便徹底清潔大腸。

其他大腸癌檢驗工具

其他的大腸癌篩檢工具包括：虛擬大腸鏡檢查 (Virtual Colonoscopy)、乙狀結腸鏡檢查 (Sigmoidoscopy)，和便血檢查 (Fecal Occult Blood Test, FOBT or FIT Test)。

檢驗對象與時機

為求早期發現早期治療，50 歲以上都可以做下列

大腸癌篩檢：

- 每十年做一次大腸鏡檢查
- 每五年做一次虛擬大腸鏡或乙狀結腸鏡檢查
- 每年做便血檢查 (FOBT or FIT)

注意罹癌徵兆

大腸癌徵兆 (Signs) 包括：肛門流血、大便帶血或大便後馬桶內有血、長時間拉肚子或便秘、大便的量和形狀改變、肚子痛或下腹部絞痛，和有不舒服或常想大便的感覺。有上述徵兆並不表示患有大腸癌，但是最好向您的醫師諮詢。

癌症中心諮詢專線

如果有任何有關大腸癌的問題，不管你是不是 MD Anderson 癌症中心的病人，皆可撥打電話號碼 1-877-632-6789 至 askMDAnderson，並要求會說中文的工作人員回答您的問題。

健康防癌小叮嚀

最後楊青女士建議大家：(1) 要與您的醫師諮詢有關大腸癌資訊。(2) 知道自己的癌症風險。(3) 定期做篩檢。(4) 鼓勵家人和朋友定期做篩檢。

■簡易抗癌運動

在楊青女士為我們做的知識教育後，接著由註冊訓練運動師 Terry Smith，帶領大家做一些簡單適合年長者



或殘障者的運動操。很難想像大夥坐在椅子上，仍能做運動到汗流浹背。



■健康飲食示範

運動後，則由李曉芸營養師為大家示範營養又簡單的馬來西亞沙拉和用酪梨和酸奶奶做的沾醬。



馬來西亞沙拉 (Kerabu)

材料：	調料：	做法：
½條黃瓜	3 大匙檸檬汁	將調料與切成絲的材料在攪拌碗裡均勻混合，然後配上烤魚或烤雞。
½顆紅椒	2 大匙糖	
1 顆青芒果	1 大匙魚露	
切碎的香菜	1 大匙香油	
10 片薄荷葉	胡椒粉少許	
1 條紅辣椒		
1 杯切碎的胡蘿蔔		

酪梨希臘酸奶奶沾醬

調料：	材料：	做法：
½杯普通無脂肪的希臘酸奶奶	皮塔片 (pita chips)	將所有調料在攪拌器裡混合，然後用鹽和黑胡椒粉調味。用皮塔片、玉米片或已切好的蔬菜，蘸著沾醬一起吃。
2 顆成熟的酪梨，去皮去籽	玉米片 (tortilla chips)	
1 瓣大蒜，切碎	切成條狀的西洋芹、胡蘿蔔或小黃瓜	
3 大匙切碎的新鮮香菜		
2 大匙檸檬汁		
¼小匙小茴香粉 (cumin)		
少許鹽和黑胡椒		

* * *

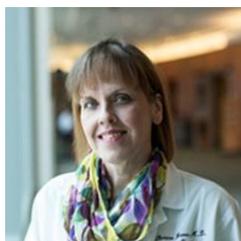
大家要記住，運動和飲食是兩項我們可以改變和掌控的癌症風險因素。謝謝 MD Anderson 癌症中心為大家提供一次不一樣的癌症教育課程。☺

篩檢第二癌症：了解風險及處理

Mary Brolley · 姚雅麗翻譯 ·

當你已經被醫治好一種癌症後，卻還要你擔心會不會又得到另一種癌症，這似乎對你是不公平的。雖然對大部分的人而言，很難想像自己得了第二種癌症的情況，但是了解罹患第二種癌症的風險因素是卻是很重要的。因為癌症的康復者，比其他人來說，得到另一種癌症的機率來得高。這是MD Anderson癌症中心的臨床癌症預防部門的Bever教授說的。

雖然這是個不容易探討的議題，Bever教授建議癌症康復者要跟家庭醫師和腫瘤科醫師談談關於得到第二種癌症的存在風險，並從而進行適當的預防措施。



首先讓我們來看看什麼是第二種癌症。它並不是原癌症的復發。而是因舊的癌症激發出另一種新的原發癌症。因為這種現象將影響到生活質素和壽命，所以會再得到第二種癌症的風險對癌症康復者而言，是一件不可掉以輕心的事。

小心陷入「隧道視野」看事情

Bever醫生說，癌症康復者和腫瘤醫師往往只留意癌症復發的檢驗，卻忽略了還會有產生第二種癌症的風險。Bever醫生稱之為「隧道視野」(tunnel vision)。她瞭解此情況可能發生，但重要的是我們正視這個問題，癌症康復者仍需做其他癌症的篩檢。

那麼為什麼癌症康復者會比較容易再得到第二種癌症呢？有一個因素，雖然並不常見，那就是遺傳基因。如果你帶有癌症遺傳基因的傾向，例如BRCA1、BRCA2或Lynch syndrome，那你的第二種癌症也會沿這相同的路線發展。

還有另一個因素是跟生活習慣有關。如果你抽煙、酗酒或是體重過重，那就會比其他沒有這些風險因素的癌症康復者更能引發第二種癌症。

Bever醫師說，有些第二種癌症是因為治療第一

種癌症後而產生出來的。這就是所謂的與治療相關而產生的癌症。當癌症康復者的存活時間越長，越能發展出因放療和化療等治療方式而產生的另一種新的腫瘤。我們看到很多第二種癌症都是因治療原先的癌症而產生的，這是一個很嚴重的問題。但是我們也要瞭解如果不是第一次的治療，病人也不會存活至今，所以也不能因害怕得第二種癌症而拒絕接受第一次的治療。從本質上說，第二次癌症的發生就是原先癌症治療好的結果。

癌症康復者所能做的——時常關注身體狀況，提高警覺，改變生活習慣！

擔心會得第二種癌症的癌症康復者，可以用改變生活習慣的方法來改進健康狀況。例如吸煙的可以戒煙；體胖的可以接受營養諮詢，探討有關健康飲食的資訊以改善體重；酗酒的可以減少酒量，增加運動量。

除了這些積極主動的改善方法，Bever醫師還舉出一些癌症預防策略，譬如像帶有遺傳基因的乳癌康復者會吃一些預防性藥物如Tamoxifen，或做預防性手術來防止第二種癌症的產生。

在做篩檢方面，Bever醫師建議病人向腫瘤醫師和家庭醫師，諮詢有關防範罹患癌症的指引和風險。當我們越了解癌症康復者和他們的經歷，我們越能知道哪一種篩檢會對他們更有幫助。

Bever醫師希望隨著癌症康復者的人數繼續增加時，醫生和病人能夠聯手一起探討和管理癌症復發和第二種癌症產生的風險。

Marisa Ramirez是一位7年子宮癌的康復者，她非常了解得第二種癌症的風險。她說，知道自己有機會得到第二種癌症是讓人感到很不安的，癌症知道我在哪兒，如何來找我。她自從被診斷出癌症和治療後，完全改變以往的生活習慣。七年前，她便成為一個素食者，常常注意何時該做何種健康篩檢。她說，當她被診斷出患有癌症時，會覺得自己好像不能控制它，但她認為改變生活習慣和飲食方式，會讓她比較能夠掌控它。☞



健康保險交易市場

鄧福真整理。

2010年3月23日，歐巴馬總統簽署了《病人保護和合格醫療照顧法案》，簡稱《平價法案》（the Affordable Care Act）。



此法案針對國家醫療體系提出幾項重大改革，其中許多條文已經陸陸續續實施。2014年1月將開始實施「健康保險交易市場」（Health Insurance Marketplace or Exchange）。這篇文章將特別介紹何謂「健康保險交易市場」、申請者的資格、保險涵蓋範圍及如何申請。

■何謂「健康保險交易市場」？

「健康保險交易市場」簡稱「交易市場」，是針對個人和小型公司行號提供一次性購買健康保險的場所。《平價法案》要求每州成立屬於該州的「健康保險交易市場」。如果州不願意成立此「交易市場」，州政府可以與聯邦政府合作辦理，或者完全交由聯邦政府來做。目前德州是屬於後者。不管是州政府或聯邦政府主辦的「交易市場」，在今年2013年10月1日將開放申請，明年2014年1月1日正式生效。在「交易市場」，消費者申請者將可比較各種健康保險方案（Qualified Health Plans）。「交易市場」成立的目的，是要提供一般大眾和小型顧主負擔得起的健康保險方案，和提供相關醫療保險資訊。

■「交易市場」如何運作？

第一，「交易市場」裡的健康保險方案適合個人的需求。例如低收入者在保費方面可獲稅務優惠（Tax

credits），甚至可以提前使用稅務優惠款項來降低每月的保費（Premiums）。

第二，在「交易市場」裡，消費者可獲得個人化、公正、無偏袒的服務或資訊，消費者可藉由網址、電話諮詢中心、社區非營利組織，或一些受過訓練的導航員（navigators）獲得說明與協助。

第三，為確保醫療品質，「交易市場」裡所有符合資格的醫療保險方案，皆須包括基本涵蓋範圍、品質標準、消費者保護，以及病人能接觸不同的醫師和醫療臨床人員等條件。同時亦要求每種保險方案，皆須用消費者易懂的言語來解釋保費成本和福利。換言之，要讓消費者在做選擇之前，能夠清楚瞭解各種方案的利弊。

第四，簡化申請手續。在「交易市場」裡，設有統一服務窗口，消費者只要申請一次，便知道他／她是否符合下列資格：

(1)在「交易市場」裡購買健康保險方案，(2)降低保費的稅務優惠，(3)降低共同負擔費用（Reduced Cost Sharing），(4)低收入醫療補助（Medicaid），和(5)小孩健康醫療保險（Children's Health Insurance Program, CHIP）。

■「交易市場」的基本規則為何？

在「交易市場」裡提供的健康保險方案，必須提供保護消費者的基本資訊，這些資訊包括保費、自付額（deductibles），和最高自付額（out-of-pocket costs）。這些資訊必須用清楚易懂的語言，使得消費者在做最後決定前，可以很容易的比較各種健康保險方案的利弊。

在「交易市場」裡銷售的健康保險方案（Qualified Health Plans）必須是：

- 健康保險方案的提供者（issuer）或公司，必須在州政府註冊且有良好的記錄（good standing）。
- 健康保險方案必須涵蓋基本健康福利（Essential Health Benefits）。
- 保險公司必須至少提供一種屬於銀級（Silver）和金級（Gold）的健康保險方案。
- 保險公司必須同意制定相同的保費，不管保險方案是在「交易市場」裡或在「交易市場」外銷售。

■有哪些「基本健康福利」（Essential Health Benefits）？

在「交易市場」裡銷售的健康保險方案，必須涵蓋下列由聯邦健康暨人事部 (Department of Health and Human Services) 所制定的10項基本福利：

1. 住院以外的病人服務 (Ambulatory patient services)
2. 處方藥 (Prescription drugs)
3. 急救治療 (Emergency services)
4. 復健治療和器材 (Rehabilitation and habilitation Services and devises)
5. 住院服務 (Hospitalization)
6. 檢驗服務 (Laboratory services)
7. 生產和新生兒照顧 (Maturity and newborn care)
8. 預防性和健身服務和慢性疾病管理 (Preventive and wellness services and chronic disease management)
9. 精神健康和藥癮治療服務，包括行為矯正治療 (Mental health and substance use disorder services Including behavioral health treatment)
10. 兒科服務，包括牙科和視力照顧 (Pediatric services , including oral and vision care)

■四種不同涵蓋範圍的健康保險方案 (Levels of Coverage)

在「交易市場」裡將有四種不同涵蓋範圍的健康保險方案，分別為：銅級 (Bronze)、銀級 (Silver)、金級 (Gold) 和白金級 (Platinum)。四種方案的區別在於保險公司和消費者之間分擔的比例不同。譬如，屬於銅級的保險方案，平均上，保險方案會付60%，消費者除了每月的保費外，要付大約40%；銀級的比例是70%對30%；金級是80%對20%；最高級白金級則是90%對10%。因德州是屬於聯邦管理的「交易市場」，到目前為止，聯邦尚未公佈更詳細有關各種健康保險方案的細節，預計今年8月或9月才會完整公佈。

■小型顧主健康保險方案 (Small Business Health Options Program , 簡稱 SHOP)

2014年起將在「交易市場」裡針對小型顧主提供更多負擔得起的健康保險方案，針對符合資格的小型顧主，政府特別提供稅務優惠。小型顧主的定義是少

於100名員工，有些州的定義可能為少於50名員工。小型顧主根據他們主要業務的所在地參加SHOP。小型顧主必須提供健康保險給所有的全職員工。當然，符合在「交易市場」裡參加SHOP計畫的小型顧主們，也可到一般保險市場為其員工購買健康保險。

■誰可以在交易市場購買健康保險？

可以從交易市場上購買健康保險者的資格是：(1) 屬於該州「交易市場」的居民，(2) 美國公民或合法居留的非美國公民，(3) 不是在監獄服刑者。

■什麼時候開始申請 / 購買？

「交易市場」的最開始購買期間是2013年10月1日到2014年3月31日截止。之後每年的開放購買期間是每年10月15日到12月7日。但是針對有些特殊狀況者，可以不在此公開購買期間申請，下表列出申請與保險方案開始生效細目比較。

表一，最初公開申請期間 (2013年10月1日至2014年3月31日)

申請日期	保險方案生效日期*
2013年12月15日之前申請並通過者	2014年1月1日
2014年1月至3月在1日至15日之間申請並通過者	申請通過後的下個月1日開始生效
2013年12月至3月在16日至31日之間申請並通過者	申請通過後的第二個月才開始生效

*含有一些特殊狀況者，可提早生效日期。

特殊申請期間，消費者如有下列特殊情況，仍可在事件發生後60天之內申請改變或購買健康保險方案。小型雇主可在30天之內申請改變或購買。符合資格的特殊情況如下：

1. 消費者失去了基本涵蓋福利 (minimum essential coverage)。例如：消費者失去政府支持的健康醫療保險計劃，如Medicare、Medicaid、VA，或因失業失去雇主支持的健康保險計劃。
2. 消費者身份改變，如婚姻狀況；扶養者身份改變；法律身份改變，如變成公民或合法居民。
3. 過去申請時一些因交易市場相關人所導致的非故意錯誤。
4. 消費者的稅務優惠資格改變。

5. 居住地改變。
6. 消費者符合聯邦健康暨人事部門所定義的其他特殊狀況 (DHHS) 。

若符合上述特殊情況，消費者可在特殊申請註冊期間，每個月允許申請購買健康保險一次，或改變健康保險方案一次。

■申請購買健康保險程序 (Enrollment Process)

符合資格的消費者只要填一次申請表就可決定購買哪一項合適的健康保險方案，並知道是否符合稅務優惠和降低自付額的資格。同時，消費者也可知道是否符合聯邦醫療補助 (Medicaid) 和CHIP的資格。消費者可透過網站、電話、郵寄，或親至辦公室申請。

■每個人都要參加健康保險

2014年起，除了低收入者、原住民、非法移民者，和監獄服刑者，所有人都需要購買健康保險。不購買者將繳付罰款。罰款金額是：2014年，成人\$95，小孩\$47.5或1%的家庭收入；2015年，成人\$325，小孩\$162.5或2%的家庭收入；2016年，成人\$695，小孩\$347.5或5%的家庭收入。

■醫療平價法案對工作家庭提供財務補助

對工作家庭，平價法案提供兩種財務補助：

第一、稅務優惠資格 (Eligibility for The New Premium Tax Credits)

稅務優惠的資格是由收入和家庭成員的多寡來決定。家庭收入必須介於聯邦貧窮線 100% 至 400% (FPL)。例如，以一家 4 口來計算，收入是介於 \$23,550 至 \$94,200。同時，申請者除了交易市場的健康保險方案，沒有其他健康保險 (如雇主提供的健康保險)。當消費者在申請時，「交易市場」會決定是否符合稅務優惠 (Tax credits)，如果符合，款項可直接付給健康保險公司。

第二、降低消費者成本分擔 (Cost-Sharing Reduction)

符合資格的消費者在「交易市場」購買健康保險時，可獲得降低成本分擔部分 (Cost-Sharing Reduction) 的資格條件是：

1. 家庭收入低於250%聯邦貧窮線 (一家4口的收入低於\$58,875)。
2. 獲得新的稅務優惠 (New Tax Credit)。

3. 符合「交易市場」購買健康保險的資格。
4. 購買銀級的健康保險方案。

對政府認可的印第安族群，如果收入低於聯邦政府 300% 的貧窮線，則不需要分擔費用 (No Cost Sharing)。

■重大災難保險方案 (Catastrophic Plans)

「交易市場」針對年輕人提供「重大災難」健康保險方案，符合此方案的資格是：(1) 30歲以下年輕人；(2) 收入太低，導致無法在「交易市場」購買健康保險方案，且獲得「交易市場」的艱困豁免 (Hardship Waiver) 者。此方案包括：

1. 高自付額 (deductible) 和低保費。
2. 只提供三次家庭醫師會面 (Primary Care Visits) 和 不需分擔費用的預防性服務 (Preventive services with no out-of-pocket costs)。
3. 保護消費者免於較高的自付額 (out-of-pocket costs)。

■擴大聯邦醫療補助 (Medicaid) 門檻

「平價法案」也提高Medicaid的收入上限資格，介於 19 至 65 歲間的成人，收入低於聯邦貧窮線 (FPL) 133%。以2013年的標準來計算，個人一年收入低於\$15,282，一家4口收入低於\$31,322，可以申請Medicaid。

同樣的，所有有小孩的父母收入低於133%聯邦貧窮線者，也可以申請CHIP。但是這部份的法案，聯邦政府沒有強制州政府必須執行。有些州，如德州州政府，並沒有接受此 Medicaid的擴大方案部分，因此德州居民仍按照目前已有的法規申請Medicaid的補助。

若想知道更多有關「健康保險交易市場」的資訊，請瀏覽：www.healthcare.gov，中文專線 1-800-318-2596，或與光鹽社聯絡 (713-988-4724)。本文資料來自：Centers for Medicare and Medicaid Services和Department of Health and Human Services。





光鹽社 (Light and Salt Association)

(www.light-salt.org)

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：

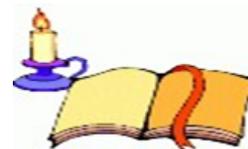
電話：713-988-4724 網址：www.light-salt.org；
中國癌友專網：<http://light-salt-cancer-care.org>
E-mail：lsahouston@gmail.com 地址：9800 Town Park Dr., Suite 255, Houston, TX 77036
Facebook：光鹽社 Light & Salt Association
辦公時間：上午 9 時至下午 5 時，週一至週五

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** (每週二, 7:30-8:00 pm)

4. 光鹽社特殊需要關懷中心 (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