



光鹽社癌友關懷網 - 2009 年 4 月活動預告

**Dr. Janet Hoagland 的不一樣的人生:
醫生, 肺癌倖存者和乳癌基因帶原者**

主講人: **Janet Hoagland, MD**
The Rose Joan Gordon Center
(現場中文翻譯)

光鹽社癌友關懷網, 4月4日特別邀請 The Rose Joan Gordon Center 的 Janet Hoagland 醫生來到華人社區, 為大家分享她個人與不同癌症相遇的經驗及如何在這些逆進中, 找到正面的價值。Hoagland 醫生也將介紹她所服務的組織 the Rose Joan Gordon Center (簡稱 the Rose)。The Rose 是一個 501(c)(3) 非營利乳癌組織, 其宗旨是為所有大休士頓地區居民, 特別是沒保險和低收入的居民, 提供乳房攝影, 診斷和安排治療等醫療服務的機構。

時間: 4月4日, 星期六, **下午2至4時**
地點: 華人聖經教會 (Chinese Bible Church)
6025 Sovereign Dr., Houston, TX 77036
聯絡電話: **713-988-4724, 281-799-7574**

光鹽社特殊關懷中心4月份聚會

介紹有關自閉症治療的最新進展以及相關問題解答

主講人

貝勒醫學院助理教授 Mirjana Maletic-Savatic (MD, PhD), Mirjana 教授是自閉症專家, 演講後有聚餐和舞蹈歡迎大家參加。

時間: 4月18日, 星期六, 下午3-8時
地點: 台福教會 (12013 Murphy Road, Houston, TX 77031)
聯絡電話: **713-988-4724, 281-265-5435**

乳癌互助小組 4 月活動預告

主題: 腹式呼吸介紹與應用

廖喜梅物理治療師

時間: **4月11日, 下午2到4點**
地點: 希望診所 (Corporate Dr., Suite 120, Houston, TX 77036)

目錄:	
活動預告	1
活動摘要	2
陳俊旭醫師的健康	3
社區活動	5
光鹽家訊	6

顧問	陳康元 王禮聖 沈彥偉 袁昶黎 黃嘉生 劉如峰 江桂芝
理事長	鄧福真
副理事長	錢正民
總幹事	孫紅濱
財務	葛芊
理事	孫威令 朱法山 葛芊 韓雯 曹松 劉會緣 李輔仁 彭灼西 方方 戴秋月

製作中心主任	胡兆祖
行政助理	林麗媛 王瑞淦 孫琪
癌友關懷	鄧福真 廖喜梅 韓雯 錢正民 黃玉玲 黃惠蘭 盧麗民 蘇韻珊

福音廣播	陳莉莉 李育羣 江桂芝 孫威令 李淑美 唐萬千 冷國總
------	--------------------------------

特殊關懷	曹松 曹王懿 謝美華 彭灼西 劉山川
------	-----------------------

粵語飛揚	方方 Angel 簡 Daniel Yam
------	-----------------------

財務委員會	孫威令 葛芊
-------	--------

審計委員會	江桂芝 朱法山
-------	---------

移民諮詢	沈彥偉
------	-----

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: 李育群, 陳莉莉

粵語飛揚 (每週二, 三, 四, 五)

3/30	神救了我多次-訪問潘政喜牧師個人見證 (信義會西南國語教會)
4/6	最寶貴的身份(一)-初嘗主恩 訪問方熙台先生個人見證 (主悅靈糧堂)
4/13	最寶貴的身份(二)-經歷主恩 訪問方熙台先生個人見證 (主悅靈糧堂)
4/20	成為祝福的管道- 訪問許重一牧師(曉士頓西區中國教會)
4/26	急難中的愛-吳以銘長老(曉士頓西區中國教會)

週二	金玉良言 - 耶穌與你
週三	金玉良言 - 世界之最-健康飲食
週四	金玉良言 - 節目專訪
週五	金玉良言 - 週末何處去

粵語飛揚網站:

<http://fly1320.webnode.com>

3月7日癌症專題講座摘要

Karin Dunn 女士主講，鄧福真整理

3月7日光鹽社癌友關懷網專題講座邀請 Gateway To Care 的醫療導航部門經理 Karin Dunn 女士來為我們介紹 Gateway to Care 的服務項目。首先 Dunn 女士介紹她的服務機構 Gateway to Care 成立於 1998；其服務宗旨是要幫助休士頓地區居民找到適合自己的 Medical Home（醫療看護者）。休士頓地區大約有三分之一的人沒有醫療保險。因為沒有保險，所以常常不願也不敢去看醫生，因此並沒有一位定期專屬的醫療看護者。當生病到不能忍受時，只能去急診室。

Dunn 女士特別強調，一般大眾對急診室的功能有所誤解。在美國，急診室的醫護人員只負責把病情“穩定下(stablize)”，並不會提供治療。所以一旦病情穩定下來，病人還是要出院去找專門醫生來治療。而且，在休士頓地區一次急診室的平均費用大約是 500 美金，相對的去一般診所一次的費用，大約是 100 美金。因此，平常未生重大疾病時，我們就應有專屬醫療看護者。

Gateway to Care 目前有 26 位醫療導航員，他們的職責就是幫助休士頓地區居民找到合適的醫療看護者。醫療看護者可能是一位醫生或是診所。不管你有保險或無保險，他們的導航員會找尋適合你們的醫療機構，該機構的電話是：713-783-4616。目前她的機構只提供英語和西班牙語的服務，尚未提供中文的服務。

除了醫療導航員的服務以外，Dunn 女士推薦大家上 Gateway to Care 的網頁(www.gatewaytocare.org)。網頁上提供許多其醫療和相關的資訊，如其中一項是“ASK YOUR NURSE”（電話：713-633-2255）的部門。如果你不知你目前的不適是否要看急診，你可打此電話，回電話的人會針對你們的情況，提供建議。此項免費服務是 24 小時的，另外網上也列出休士頓地區針對無保險或低收入而設的診所和醫療機構。

Dunn 女士也介紹大家另一個針對休士頓地區居民而設立的醫療資訊網站：www.projectsafynet.net。此網頁是由 St. Luke's Episcopal Health Charities 贊助的。此網頁免費提供大休士頓地區居民有關一些低收費診所或醫療機構的服務項目、收費標準、開始時間、使用語言、地址和區域號碼。因此，如果我們想知道在中國城內有那些診所是針對低收入無保險的居民而設的，可以上此網址，輸入郵遞區域號碼(77036)，也可加上使用語言—中文。之後，電腦螢幕會列出符合此條件的診所。

演講中，Dunn 女士一再強調個人醫療看護者的重要性。目前美國醫療費用不但高漲，而且整個醫療體系繁雜難懂。所以一個人生了重大疾病如癌症，常常不知所措，不知從何處著手。她的服務組織，Gateway to Care，就是要幫助大家尋找合適的醫療和會資源。她也特別感謝光鹽社能給她這個機會，把她的組織介紹到華人社區。

簡易自我保健按摩

王瑞淦中醫師



第一講 膻穴

一、膻穴的作用

具有反應疾病、協助診斷和接受刺激、防治疾病的功能。

二、膻穴的定位法

膻穴定位的方法有四種：解剖標誌定位法、骨度法、指寸法和簡易取穴法。

三、常用的指寸法

指寸法也稱手指同身寸法。是以本人的手指為標準，進行測量定位的方法。簡單、常用的有三種：

1. 中指同身寸：以本人中指中節屈曲時，撓側兩紋頭之間的距離作為一寸。
2. 拇指同身寸：以本人拇指指關節的橫度作為一寸。
3. 橫指同身寸：又稱“一夫法”。令本人把食指、中指、無名指和小指併攏，平中指中節的 4 指寬度作為 3 寸。

四、簡便取穴法

是指臨床一種簡便易行的一種定位方法。如讓本人垂手，中指尖所到之大腿部位定出風市穴，兩耳尖經頭頂的連線中點定出百會穴等。

五、四大保健穴

穴位	定位	主治
大椎	第七頸椎棘突下	頭項強痛(相當於頸椎綜合症)感冒發熱等
中脘	臍上4寸	胃脘痛(相當於急慢性胃炎、胃痙攣、胃潰瘍等)
腎俞	第二腰椎棘突下旁開1.5寸	腰痛(相當於急、慢性腰肌勞損、坐骨神經痛、腰椎肥大性改變等)
足三里	外膝眼下3寸，脛骨前嵴外一橫指處	胃脘痛，強身保健要穴 溫胃保健、平時看電視或看書時右腿互換按摩，可增進人體的免疫消化功能，還有降血壓、緩解疼痛的功效



吃錯了當然會生病~陳俊旭醫師的健康飲食寶

台灣在民國八十五年時曾經做過一個調查，發現零售市場賣掉的食用油品中，有 60% 是沙拉油、12% 是 葵花油、13% 是老一輩婆婆媽媽們習慣用的豬油。十年後的今天，沙拉油、葵花油和橄欖油，是現今台灣家庭中最常用的烹飪油，橄欖油尤其炒得很熱，使用率大幅提升。但豬油卻越來越少用了。

小玉與婆婆之間的戰爭，沒有絕對的對與錯，端看小玉所用的植物油是哪一種，炒菜的溫度在幾度，但如果用錯植物油炒菜，還不如用婆婆的豬油。

什麼是油的「冒煙點」？

台灣人最常見的烹煮方式還是煎、煮、炒、炸為主，青菜大多是用大火快炒，而且多數是使用玉米油、葵花油之類來炒菜，甚至炸排骨也是用這類植物油，這真是個嚴重的錯誤。為什麼呢？因為每一種油耐受的溫度不一樣，葵花油在攝氏 107 度就開始冒煙變質了，如果拿來炒菜甚至炸排骨，會產生許多毒素。因此，在選用油品之前，必須先瞭解什麼是「冒煙點」。

每一種油的冒煙點 (Smoke point, 介於熔點與沸點之間) 都不盡相同，任何油類只要達到冒煙點以上，就會開始變質，甚至起火燃燒。所以我鼓勵大家不管炒什麼都加一點水來炒，因為水分会將溫度拉低到一百度左右。我把這種加點水來炒的炒法稱之為「水炒」。大多數油類的冒煙點都在一百度以上，所以炒菜時只要能將溫度控制在一百度，油就不會變質，吃了也不會有毒。很多液態植物油，例如菜籽油和葵花油，冒煙點都在 107 度，通常大火一炒，一下子就會超過冒煙點，開始變質，吃下這種油，對身體反而有害，但若是拿來涼拌東西就好。

油的商品名稱非常混淆，例如台灣與大陸很多食用油是菜籽油，或是菜籽、玉米與大豆的混合油，但廠商並不標示清楚，而常用「沙拉油」這個名稱代替。其實，沙拉油 (Salad Oil) 是一種通稱，凡是可以用來涼拌沙拉的油就可叫做沙拉油。所以在還弄不清楚油種之前，最好先不要拿來炒菜。橄欖油、花生油、芝麻油的冒煙點約 160 度，可以炒菜，但還是加一點水比較好。椰子油的冒煙點更高，在 232 度，拿來炒菜最適合，但在台灣，我還沒有找到比較好的椰子油。

所以，買哪一種油炒菜是一門學問，以下我特別整理了一份各種未精製油脂的冒煙點，提供給大家購買與烹飪時參考。

附表：各種油脂的冒煙點

未精製的各種油脂	冒煙點	適合的烹飪法
未精製的各種油脂 冒煙點 適合的烹飪法	107 °C (225 °F)	涼拌、水炒
紅花油 Safflower oil	107 °C (225 °F)	涼拌、水炒
亞麻仁油 Flax seed oil	107 °C (225 °F)	涼拌、水炒
菜籽油 Canola oil	107 °C (225 °F)	涼拌、水炒
大豆油 Soybean oil	160 °C (320 °F)	涼拌、水炒、中火炒
玉米油 Corn oil	160 °C (320 °F)	涼拌、水炒、中火炒
冷壓橄欖油 Olive oil	160 °C (320 °F)	涼拌、水炒、中火炒
花生油 Peanut oil	160 °C (320 °F)	涼拌、水炒、中火炒
胡桃油 Walnut oil	160 °C (320 °F)	涼拌、水炒、中火炒
芝麻油 Sesame oil	177 °C (350 °F)	涼拌、水炒、中火炒
奶油 Butter	177 °C (350 °F)	水炒、中火炒
酥油 Vegetable shortening	182 °C (360 °F)	反式脂肪酸，不建議食用
豬油 Lard	182 °C (360 °F)	水炒、中火炒
馬卡達姆油 Macadamia oil	199 °C (390 °F)	涼拌、水炒、中火炒
棉花籽油 Cottonseed oil	216 °C (420 °F)	殺精蟲，不建議食用
葡萄籽油 Grapeseed oil	216 °C (420 °F)	涼拌、水炒、中火炒、煎炸
杏仁油 Almond oil	216 °C (420 °F)	涼拌、水炒、中火炒、煎炸
榛子油 Hazelnut oil	221 °C (430 °F)	涼拌、水炒、中火炒、煎炸
椰子油 Coconut oil	232 °C (450 °F)	水炒、中火炒、煎炸
橄欖油渣 Pomace	238 °C (460 °F)	水炒、中火炒、煎炸
茶油 Tea oil	252 °C (485 °F)	涼拌、水炒、中火炒、煎炸
米糠油 Rice bran oil	254 °C (490 °F)	由於管路污染，不建議食用
酪梨油 Avocado oil	271 °C (520 °F)	水炒、中火、炒煎炸

註：涼拌 (< 49 °C / 120 °F)，水炒 (100 °C / 212 °F)，中火炒 (163 °C / 325 °F)，煎炸 (190 °C / 375 °F)

油脂的四種烹飪方式：

國外把油脂的烹飪方式分為：Cold Preparation (Condiments & Salad Dressings)，Low Heat (Sauces, & Baking)，Medium Heat (Sauteing)，High Heat (Browning & Frying)，我們可以把它們對應在涼拌、水炒、中火炒與煎炸四種烹煮方式。

適合涼拌 (49 °C 以下) 的油：

除了常溫下是固體的奶油、豬油、椰子油、酪梨油之外，幾乎任何食用油都適合。

只適合水炒 (100 °C / 212 °F)、不可用中火炒的油：包括葵花油、紅花油、菜籽油。亞麻仁油雖然也算，但因為營養價值太好了，建議生吃才不容易破壞它。

只適合中火炒 (163°C / 325 °F)、不適合煎炸的油：包括大豆油、玉米油、冷壓初榨橄欖油、花生油、胡桃油、芝麻油、奶油、豬油、馬卡達姆油。酥油是糕餅業者最常使用的油，因為是人造的反式脂肪酸，問題極為嚴重，我堅決反對使用。另外，棉花仔油通常拿來做餅乾，由於對身體有毒性，會殺精蟲，我也不建議食用。

可以大火炒或煎炸 (190°C / 375 °F) 的油類：包括杏仁油、榛子油、椰子油、茶油、酪梨油。椰子油和棕櫚油的耐熱點都在兩百多度以上，煎、炸都沒問題，但我發現國內這兩種油都是用酸價高的原油再精製而成，不符合我的「好油」標準。如果讀者可以找到未精製而香味濃厚的椰子油，我會建議把它當作煎炸油的首選。

買對的油、用對的方式烹飪：

油的學問真的很大。除了選對油品之外，是否經過精製，也是決定好油與否的標準。台灣的油品有許多障眼法，例如只加了一點橄欖油，就號稱是橄欖 X 酚油，其實是菜籽油。而大部分廠商為了迎合台灣人喜歡大火炒菜的習慣，都把優良的進口橄欖油或其他食用油在台精製。這麼做其實非常可惜，因為精製過的油，就不能算是我們說的「好油」了。

台灣人買到的植物油一般都是精製過的。拿精製油炒菜，又多了一道氧化的過程，等於錯上加錯，對身體更加不好。最正確的做法、能確保身體健康的烹調方式是，買未精製的橄欖油、麻油，來做中溫烹煮之用，若要炒菜，如果買不到好的椰子油或棕櫚油的話，寧可選用豬油、奶油或茶油。

因此所謂的好油，就是當你買到也買對了的時候，還要用對的方式去烹調，才能保持它原來好油的成分。所以用沙拉油炒菜實在很冒險，炒菜一定要清楚所用油的冒煙點在幾度，將炒菜時的溫度控制在冒煙點以下，那就是安全的。現代人慢性病、發炎、過敏、婦科疾病……毛病一籬匡，一大半原因都是因為油引起的。

作者陳俊旭醫師簡介：

畢業於臺大醫學院復健系，並取得有「自然醫學的哈佛大學」之稱的巴斯帝爾大學 (Bastyr University) 自然醫學博士學位。是第一個考取美國自然醫學醫師執照的台灣人。通過美國四項國家考試(自然醫學，針灸，中藥，復健)，並擁有華盛頓州醫師、針灸師、治療師三張醫療執照。曾任西雅圖華人健安療養院復健部主任、西雅圖西北無限健康診所自然醫學醫師與針灸師、西雅圖世貿中心聯合健康診所，以及台灣百略集團康適幸福股份有限公司醫療長、百略集團康適診所副院長。目前擔任台灣整合醫學公司自然醫學顧問。

撒冷泉音樂之夜

時間：三月二十九日(週日)晚間 7:30Pm

地點：在福遍中國教會小禮堂(Chapel)

「因著服事而有歌寫，又因寫歌而有服事」撒冷泉音樂事工於2006年在美国德州成立的非營利機構之後，陸續地推出了兩張詩歌的創作專輯〈“一句話”和“領我親近祢”〉，分別在台灣與北美各教會、校園團契中分享主恩！因為我們深信音樂可以撫慰人心，更可提昇人的靈，藉著敬拜與讚美，讓人認識全能的真神，創造的主宰，並進而與神建立和好的關係，蒙受屬天來的平安與福樂！

誠摯地邀請您和您的親朋好友勿錯過此美好機會，與我們一起共渡這美好的春節時光！

願 神賜福于您

撒冷泉音樂事工 敬邀

社區活動

Hope, Healing, Humor and Mindful Living: A Workshop for Breast Cancer Survivors

Saturday, April 18, 2009, 8:30 a.m. to 1:30 p.m.
MD Anderson Cancer Center

This spring workshop will feature keynote speaker: Julie Silver, M.D., Assistant Professor of Harvard Medical School Dr. Silver is an author and a young breast cancer survivor and will present Super Healing, How Survivors Thrive

Micki Fine, M.Ed., L.P.C., founder and director of Mindful Living in Houston Ms. Fine teaches at the Jung Center and is a frequent guest lecturer at Rice University. She will speak about Compassionate Acceptance: Living Mindfully With Cancer Jacqueline Kabat, Manhattan based comedienne Ms. Kabat will entertain all during her uproariously fun workshop as she presents Healing With Humor.

我的父親母親」徵文大賽

我

又近康乃馨香的五月。父母的愛像陽光，不計代價、無怨無悔，像盞明燈，照亮了我們的一生。「我的父親母親」徵文大賽是用散文的方式，回顧父母或其中一方留給子女的寶貴記憶。主辦單位希望能藉此機會，呼籲大家關懷照顧年長的父母或群體。

主辦單位：首都銀行、時代華語廣播電台 www.am1050.net、蕭邦藝文圖書館 www.chopinlibrary.com

徵文大賽籌備委員會：主任委員：戴建民（首都銀行總經理）
副主任委員：美齊（時代廣播電台台長）評委召集人：鍾玉英（蕭邦藝文圖書館館長）

徵文規則：凡 2009 年 3 月 1 日前年滿 18 歲，北美地區居民，均歡迎參賽。參賽者原創正體或簡體中文作品，2000 字以內為限。作品以 Word 文檔發送到 AM1050 時代華語廣播電台電子信箱 2009@am1050.net 請寫明真實姓名、個人簡歷、電話號碼、電子郵件等聯絡方式。參賽作品以未在任何報刊、雜誌、電臺、網路（含 Blog 部落格）發表或出版者為限。得獎作品若屬抄襲，參賽者須負法律責任，取消得獎資格。主辦單位擁有得獎作品發表權，結集出書時不另支付稿費。

評分辦法：讀者網路投票佔得分 40%，評委評審佔 60%，總評最高分者取勝。評審結果將在休士頓主要媒體與網路上公佈。

獎項：一等獎：美國至中國大陸或臺灣國際直飛往返機票一張（長榮航空提供）
二等獎：500 美元（時代廣播電台提供）
三等獎：美國國內往返機票一張（張哲瑞律師事務所提供）
優等獎數名：每名 200 美元（首都銀行提供）
網路人氣獎

曉士頓中國教會 4 月 25 日舉辦「健康日」

籌備多時的曉士頓中國教會「健康日」活動已洽定 30 位各科醫護人員參與，訂 4 月 25 日（週六）上午 10 時至下午 4 時舉行，提供華人社區各界人士免費醫療諮詢及專題講座服務。

曉士頓中國教會有很多醫界人士，包括大批德州醫學中心科研人員和 60 多名執業醫師，當這些醫護人員獲悉該教會決定舉辦健康日活動時，都覺得此舉很有意義，紛紛踴躍響應。

健康日提供一般健康檢查、骨質檢驗、保健常識、醫療諮詢、抗癌新知，今年更增加了免費乳房 X 光透视检查服务。參與健康諮詢的醫師分成內科、眼科、牙科、心臟科、中醫 5 組，每組數名醫師，每人輪流不同時段駐場服務。

各科醫師包括：心臟科唐衍賢、豐建偉、容永騏，牙醫高峰、鄭華釗，內科華強、陳怡麗、范津平、董欣杰、呂博學，眼科及驗光陳啓華、鮑亞群，中醫王榕、沈以恒、賈林、劉燕芳等。

除了健康諮詢，健康日安排系列健康專題講座，日程排定如下：上午 10 時 30 分胡桂英醫師講〈乳房癌和前列腺癌的治療〉胡桂英醫師，12 時馬欣博士講〈旅行疾病的防治〉，2 時腫瘤科醫師陳康元和王琳博士講「活力人生及抗癌新知」。

此外，健康日設護理站，洽請陳咏芳、劉峰、鄭燕燕、鄧一瀾、劉莉、蔣萌、黃筱青、趙名媛、楊為行等參與服務。

健康日策劃人孫明美表示，這項活動免費參加，每半小時且有免費 13 人交通巴士接送往返中國城與教會，在惠康超市有候車站，藉此宣導社區人士注意平時保健的重要性。採用現場掛號登記方式，掛滿為止。該教會地址 10305 S. Main, Houston, TX 77025。有關詢問請電 713-663-7550。

Picnic in the Park: Linking Families Together Intellectual and Developmental Disabilities (Autism & Mental Retardation) Awareness Fair

Organized by

MHMRA Intellectual & Developmental Disabilities Planning Advisory Council

It will be at George Bush Park
16756 Westheimer Parkway Houston, TX 77082
Saturday, March 28, 2009
Noon – 4 p.m.



光鹽家訊



2009 年度社員大會暨理事選舉後記

光鹽社一年一度的社員大會已於 3 月 7 日舉行。31 位社員於中午 12:00 陸續到來，一起享用午餐，並彼此寒暄問安。用餐之後，現任理事孫威令開始發選票，並介紹五位候選人，其中二位是連任候選人：錢正民和韓雯；三位是新提名候選人：彭杓西、方方和戴秋月。在孫理事一一介紹五位候選人後，正式進行投票。兩位現任理事曹松和錢正民驗收選票，投票票數及結果如下：錢正民 27 (當選)，韓雯 25 (當選)，彭杓西 27(當選)，方方 26 (當選)，戴秋月 25 (當選)。

經過理事間的推選，2009 年的理事會成員為：

- 理事長 — 鄧福真 (曉士頓西區中國教會)
 副理事長 — 錢正民 (Woodlands 第一浸信會)
 理事 — 孫威令 (福遍中國教會)
 葛芊 (曉士頓西區中國教會)
 李輔仁 (拿撒台福教會)
 韓雯 (曉士頓西區中國教會)
 朱法山 (西北華人浸信會)
 曹松 (福遍中國教會)
 劉會緣 (曉士頓中國教會)
 彭杓西 (休士頓基督徒聚會所)
 方方 (曉士頓西區中國教會)
 戴秋月 (活水教會)



為了協助華人獲取最新和實用的癌症資訊，光鹽社和蕭邦藝文圖書館聯合編輯「休士頓華人社區癌症服務資源手冊」，手冊內刊載提供癌症資訊與服務的機構和組織。本手冊免費贈送，如欲索取請與辦公室聯絡或參加光鹽社活動 或上網：www.light-salt.org。

休斯頓華人社區 癌症服務資源



編輯
光鹽社
蕭邦藝文圖書館
Houston, Texas
2009

免費乳房攝影檢查

- 資格: 1. 35歲以上女性
 2. 沒醫療保險或有保險但自付額很高的
 3. 低收入
 4. 非金卡持有者
 5. 須事先登記
- 時間: 2009 年 4 月 18 日(星期六)
 上午 8:30 至下午 4:00
- 地點: 西北華人浸信會(13130 Perry Road, Houston, TX 77070)
- 登記處: 1. 西北華人浸信會(281)955-6299, (281) 564-5795
 2. 光鹽社辦公室 (713)988-4724
- 主辦單位: 西北華人浸信會, 光鹽社,
 Network of Strength 國家乳癌組織

2008 年籌募基金音樂會財務報告

總收入 (Total Income):	\$49,358.51
總支出 (Total Expenses)	\$8,104.81
淨收入 (Net Income)	\$41,253.79

再次衷心感謝無償的表演藝術家、中國教會免費場地的使用、公司行號及個人捐贈的禮物與金錢、任勞任怨的義工和鼎力支持的無數觀眾，再次印證大家對光鹽事工的認同，相信這一切都必蒙神記念。光鹽社將小心謹慎使用每分錢，務必用在最需要的人身上。捐款收據已於日前寄出，倘若您沒有收到，請與辦公室聯繫〔713-988-4724〕，我們將立即補發。

乳癌診斷和放射治療新知

講員：呂黃新醫生，放射腫瘤科副教授
 Section Chief, Radiation Oncology
 Dept of Radiology, Baylor College of Medicine
 Attending Physician, St. Luke Episcopal Hospital
 Medical Director, Radiation Oncology Clinic
 Ben Taub General Hospital

時間: 2009 年 4 月 18 日(星期六)
 上午 10 至 12:00 點

地點: 西北華人浸信會(13130 Perry Road, Houston TX 77070)

此演講是完全免費，歡迎大家踴躍參加!

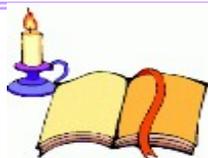


光鹽社 (www.light-salt.org)

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



The printing of Light and Salt monthly newsletter is supported by Texas Cancer Council and Susan G. Komen for the Cure-Houston Affiliate. 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。

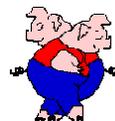
你們是世上的光；城造在山上，是不能隱藏的。人點燈，不放在斗底下，是以放在燈臺上，就照亮一家的人。

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
- 癌症治療費用補助



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3時, 週一至週五