



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：

光鹽社健康日



中国乳腺癌篩檢和北京協和醫院粉紅花園互助小組介紹

- 講者:北京協和醫院乳腺外科手術關競紅醫師
- 時間:4月9日(星期六) 下午兩点至四點
- 地點: 9800 Town Park Dr, Suite 255, Houston, TX 77036
- 光鹽社辦公室 (文化中心255室)

特殊需要關懷中心

问题行为分析、矫正：针对父母的训练

日期：4 / 2, 周六

時間：10: 00 am—12: 00 pm

地點：9800 Town Park Dr. Suite 255 (光鹽社辦公室)

講員：Ms. Genevieve Fentress

講座主題：該如何面對，幫助矯正孩子的問題行為？ Ms. Fentress 將為每位父母提供訓練並針對個人需要提供建議。

特別要求：請需要諮詢的父母在3 / 30號前將您的問題Email 給Sharon。

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

粵語飛揚 (AM1050) 或

<http://fly1320.webnode.com/>收聽

時間：每週一至五下午 3:00-3:30

4月4 信主见证分享

4月11 为家人的得救祷告

4月18 神在困苦中的美意

4月25 活在信仰里

癌症治疗的误区	2
美国农业部新版膳食指南解读	4
“心灵加油站”摘录	7

主題：大腸癌的預防及篩檢

講員：栗懷廣醫師

時間：4月2日, 星期六, 下午2-4點

地點：華人聖經教會 (6025 Sovereign Dr, Houston, TX 77036)

隨著飲食習慣的改變，台灣、香港、中國大陸、日本、韓國、新加坡等亞洲地區民眾，大腸直腸癌的發生率急速增加，大腸癌早期並無症狀，但可以藉由定期接受篩檢而早期發現早期治療，為治癒率很高的癌症。根據統計，早期的大腸癌如果妥善治療，存活率高達90%以上。據歐美國家經驗，每一至二年糞便潛血篩檢約可下降18%至33%的大腸癌死亡率。本次講座栗懷廣醫師將針對大腸癌的普查及預防為民眾建立腸道保健相關知識，讓我們從飲食及生活習慣著手，進行腸癌預防，並釐清民眾對腸癌篩檢之迷思，以期早期發現、早期診斷、早期治療。

栗懷廣醫師畢業于北京醫科大學，獲得醫學學士和博士學位。在中國曾任矯正外科手術醫師十年。2002年來美國貝勒醫學院研究基礎醫學，2009年成為內科醫師。曾任紐約 St. John's Episcopal Hospital 醫院住院醫師。目前任職於黃金醫療照護中心。

預防及早期篩檢是減少大腸癌發病率的最有效措施，光鹽社將於3/25起，在光鹽社辦公室發放腸癌檢驗包 (FOBT)，並將於4/2星期六下午1至2點，於華人聖經教會由專業護理師為民眾解讀檢驗結果，歡迎民眾踴躍前來索取腸癌篩檢包，並參與腸癌講座。



4月份節目表：(STV15.3)

主持人孫威令、孫美

時間：每第一和三週二 下午7:30~8:30

4月5日家庭生活和健康的關係—姚聖坤醫生

4月19日光鹽社特殊需要關懷中心—何淑坤

鄭文

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
	潘敏		
理事長	袁昶黎		
副理事長	黃龍雄		
理事會秘書	張懷平		
理事	鄧福真	孫威令	
	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
	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
	冷國總		

特殊關懷	何淑坤	鄭文	周逸傑
	張桂蓮	王一平	謝美華
	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

癌症治疗的误区

蒋效中 原载于微信公众号“老蒋吐槽”

癌症病人常常会受到格外的关心，身边的朋友、同事会热情地提供各种癌症治疗的意见建议，有些宣称是民间流传的治疗晚期癌症的秘方。有些人甚至还说，自己认识的癌症病人因为用了这个秘方已经起死回生，彻底得到医治。

我不是医生，对医学是个地地道道的门外汉，对癌症治疗更是没有一点概念。十几年前我家住在北京西四环外定慧寺附近，离北京大学肿瘤医院不足半站路，几乎每天上班都要从医院旁边经过，那时我从没有想到过有一天我会成为肿瘤医院的常客。直到几年前家人就医确诊，我才开始从各种渠道学习了解癌症的有关知识。几年来我经常性地出入医院，见到了很多癌症病人，早期的，晚期的，痊愈的，正在医治的，也听到了太多的故事。这里只想把我看到的和听到的一些癌症治疗的误区与人分享，希望癌症病人能及时得到有效治疗，不要走弯路，不要被一些信息误导，耽误了治疗良机。

张
仲
景

中医可以治疗癌症

这可能是我最常听到的一个说法。

很多人听到癌症，第一句话常常是“你有没有试试中医”，甚至包括一些在欧美留学的海归学子。在他们眼里，中医似乎是包治百病甚至癌症的灵丹妙药。生为中国人，我入学不久就听

说过扁鹊、华佗的神奇医术，至今也吃过不少中药。我知道扁鹊创立了望、闻、问、切的四诊法，要给春秋五霸的齐桓公治病，华佗在世界上最早使用麻醉剂，甚至要给曹操做开颅手术。张仲景、孙思邈、李时珍更不必说，他们

的医学专著至今还备受推崇。中医是前人几千年来无数实践和经验的理论总结，是民族智慧的结晶，在现代医学进入我国之前，曾对我们民族的健康事业发挥了无法比拟的巨大作用，至今在海外华人世界仍然很有市场，不少华人甚至不远万里，跑到国内找中医看病。

癌症病人在手术前后或者放化疗期间，配合中药治疗可以起到增效减毒的作用，增加机体对放化疗的耐受性，改善病人免疫功能。很多肿瘤医院也有中医科，当癌症病人化疗后血项指标不正常时，肿瘤科医生也会建议病人开些中药，以便使身体各项指标迅速恢复正常。对于一些年龄偏大、体质很差无法进行放化疗，又不能进行靶向治疗的晚期癌症病人，有时医生也会建议病人吃些中药，提高病人生活质量，延长生存期，但那实在是最后无可奈何的选择。然而说到中医对癌症治疗的效果，我不得不说，目前还是个未知数，或者说，对癌症治疗没什么效果。

因此，当病人确诊癌症后，首先要到肿瘤医院，或者医院专门的肿瘤科进行治疗，至于是否需要吃中药，是否可以吃中药，一定要听从肿瘤医生的意见。

我知道我说出这些话，一定会有人拍砖，但我还是要这样说。因为就目前而言，西医的外科手术、化疗、放疗、靶向治疗技术仍是治疗癌症的主要手段。

酸性体质容易得癌症，要吃碱性食品调节体质

有种流传甚广的说法，人的体质分为酸性体质和碱性体质，碱性体质是健康体质。

有人甚至称医学专家提出，癌症不能在弱碱性的人体中形成，只能在酸性身体中形成。如果你有癌症，说明身体是酸性的，换句话说，如果你的身体是酸性的，就会得癌症，如果是弱碱性的，你就不会得癌症。因此，如果你已有了癌症，只要你能调整你身体的pH值到弱碱性，癌症就不能扩展，癌症就会离你而去。



癌症治疗的误区

蒋效中 原载于微信公众号“老蒋吐槽”

如果你不幸是酸性体质，如何调整成为弱碱性体质呢？不用担心，有专门的“食物酸碱一览表”，可以按照它来进食。先看看表内食品吧，瞧瞧有什么可以吃的？可惜啊，怎么好吃的东西几乎都是酸性的！肉（牛肉、猪肉）、鱼、奶酪、蛋、米饭、面包、花生、核桃、饼干、巧克力、砂糖这些好吃的都不能吃。相反，海带、蔬菜、白萝卜、豆腐这些所谓的碱性食物又太没有食欲了，还好苹果、梨、香蕉、菠萝、樱桃、葡萄、桃、柠檬、芒果、西瓜、柑桔这些可口水果还是碱性的，还可以吃。

我不止一次听到过有人对我说，癌症病人不能吃猪肉、牛肉，因为这些都是红肉，红肉是酸性食品，对癌症病人健康不利。

癌症真是酸性体质决定的吗？

北京大学肿瘤医院消化内科主任医师张晓东认为，这种说法完全“没有科学依据！”想要通过饮食来调整身体酸碱度“毫无意义”。

事实上，人体体液的酸碱度是很稳定的，pH值维持在7.35至7.45之间，一旦人体体液pH值高于7.45，人就会出现碱中毒；pH值低于7.35，则会出现酸中毒。如果食物真的有碱性，依靠吃能出所谓的碱性体质，那恐怕就是碱中毒了。

其实食物进入人体后，不同的停留阶段所处的“环境”中pH值都不一样。食物入口后，人的唾液pH值在6.2至7.4之间，进入胃里后，就遭遇了强酸环境，胃液的pH值在1至2之间，不管食物是酸性的还是碱性的，进入胃里一律变成酸性的；进入小肠后，小肠液pH值是7.6，呈碱性，胆汁、胰液也是碱性的，食物进入小肠后，又成了碱性的；食物在小肠中被吸收到血液中，人体通过调节，还是会将体内的pH值保持在7.35至7.45之间，让每个细胞都能在适合的环境中生活。



到底应该怎么吃才能防癌？

其实没有什么食物可以防癌，平时怎么吃就怎么吃，正常饮食，均衡饮食、定时

定量就可以。当然多吃一些维生素含量高的蔬菜、水果有助于提高免疫力，同时也需要摄取蛋白含量高的肉类、鱼类。只是对一些生产加工的有毒有害食品，要严格避免食用。

葛森疗法可以治疗癌症

葛森疗法源于葛森本人，他是一个美国医生，生于1881年，于1959去世。他最初是用他自创的葛森疗法来治疗偏头疼，20世纪30年代，他又用葛森疗法治疗结核，而受到公众注意。之后，葛森又用葛森疗法治疗癌症，并宣称葛森疗法可以治疗癌症和其他一些疾病。国内一些人还拿宋美龄、英国王储查尔斯王子、1952年诺贝尔和平奖得主史怀哲作为例子，强调葛森疗法的神奇功效。



葛森疗法主要由三个部分组成。一是饮食，强调要吃新鲜的有机水果和蔬菜，以及全麦食物，旨在提供足量的维生素、微量元素、酶和其他的营养成分。每天需要喝13杯果汁，每小时

喝一次。只吃水果，蔬菜和全麦食物组成的素食。二是补充剂，比如维生素剂，葛森疗法认为饮食以外补充某些物质能纠正人体细胞代谢。第三个就是最有葛森疗法特色的手段——排毒。通常是通过灌肠来排出人体内的毒素，最常用的是用咖啡灌肠。

癌症治疗的误区

蒋效中 原载于微信公众号“老蒋吐槽”

为了对葛森疗法做出合理的评价，美国国立癌症研究所于1947年和1959年分别回顾了葛森疗法治疗后的60名癌症患者，结果发现得到的证据完全不支持葛森疗法有任何治疗效果的說法。相反，美国于1980年前后有多例因为咖啡灌肠导致的死亡病人出现。因此，美国FDA至今没有批准葛森疗法在临床中使用，无论对哪种疾病都不行。

癌症病人的确需要均衡饮食，多吃水果蔬菜和全麦食物。但是首先需要到肿瘤医院进行针对性的治疗，如果放弃医院治疗，认为接受所谓的葛森疗法就可以治愈癌症，是一种不负责任的做法，不仅不能使病情好转，反而只会延误治疗。

我知道一个悲惨的故事，一个乳腺癌病人在查出癌症后，没有听从肿瘤专家的意见，及时到医院进行治疗，而是迷信葛森疗法，甚至不惜坐十几个小时的飞机，从国内飞到墨西哥学习葛森疗法。她患病期间，有一次作报告，中间实在体力不支，需要进行休息，这时她不是吃巧克力或者别的食物补充体力，而是吃随身带的绿色蔬菜。在现场，我几乎目瞪口呆。

迷信关系，迷信专家

有些病人查出癌症后，不是马上到肿瘤医院找对症的专家治疗，而是迷信所谓的“关系”，认为自己的医生朋友一定比自己了解，一定比自己懂得多，可以给自己提供最有价值的帮助。甚至有些病人直接让自己熟悉的医生制定治疗方案，将自己的治疗全权委托给自己的医生朋友处理。当然，如果你的医生朋友刚好是自己所患癌症领域的专家，按照他的治疗方案进行治疗还可能没有问题。如果你的医生朋友不是自己所患癌症领域的专家，你就要冒很大的风险，甚至会耽误治疗。

同是癌症，但乳腺癌、肺癌、肝癌、喉癌、淋巴癌等各个癌症都不一样，需要对症治疗。即使都是肿瘤内科专家，即便是同一个癌症，不同人也会有不同的研究侧重点和治疗擅长点。所以，癌症病人不能盲目认准某一位专家，治

疗过程中一定要多方寻医问诊，根据疾病及治疗方法的不同，选择相应的专家。

有一次，我去医院找我们常看的一个肺癌专科医生，我问他一个在日本上市的治疗肺癌的靶向药物的疗效，他竟然没有听说过，而且还问我，这是什么药？我那时才知道，有些医生其实并不热爱学习，对最新的医学研究成果不关注，有些只是凭自己在医院多年的资历混日子。另外一次，我问一个负责临床试验的主任医师的治疗意见，他说，我只负责签字，别的我不管。试想，一个对病人不关心，对最新药物研究都不愿意了解，都缺乏热情的医生，怎么可能成为负责任的好医生？如果你的医生朋友刚好是这样的人，我劝你还是找别的肿瘤医生咨询、治疗为好。

今后五年如何吃的健康？

美国农业部新版膳食指南解读

孔璋林

原载于微信公众号“美国注册营养师孔璋林”

今天营养健康界的头条新闻是，美国农业部最新版2015-2016居民膳食指南终于在经过数年漫长的讨论期之后发布了。美国居民膳食指南是适用于所有2岁以上的美国居民的美国农业部官方营养健康指南，每5年更新一次。此次最新版的膳食指南是美国农业部集结了包括医学，营养学和公共卫生各界的专家在综合审阅现有科学文献的基础上，听取各联邦机构和公众的意见之后制定的。美国居民膳食指南的宗旨是用健康的饮食和规律的运动来减低居民罹患慢性病的风险。本指南虽然是为美国居民制定，但我认为对于中国和世界其它地区的城市居民也同样据指导意义。下面让我们赶紧一起来看看最新膳食指南的纲要（下文是孔璋林注册营养师的个人翻译，文末是本人对于居民膳食指南的评论。英文全文请见<http://health.gov/dietaryguidelines/>）。

今后五年如何吃的健康？美国农业部新版膳食指南解读

5条基本大纲

1每个人都应该一生都遵循健康的饮食模式。您所有的关于食品和饮料的选择都对您的健康有影响。请您选择一个健康的热量适当的饮食习惯，这会帮助您达到和保持健康的体重，保证您的身体得到充足的营养，也会减少您罹患慢性疾病的风险。

2注意增加食物的多样性，关注食物的营养含量，和进食的份量。选择各种营养密度高（热量低但营养价值高）的食物，以达到控制热量摄入的同时保证营养全面充足的目标。

3限制来自食物中的添加糖和饱和脂肪的热量，并减少钠的摄入量。您应该选择低添加糖，低饱和脂肪和低钠的饮食习惯。严格限制含有大量添加糖，饱和脂肪和钠的食物。

4在每个食物类别里选择健康的食品和饮料，用营养密度高的食品和饮料代替相对来说不健康的选择。做出选择时应充分考虑文化背景和个人喜好，以使这些膳食选择的变化更容易实现和维持。

5所有机构和个人的健康饮食习惯都应得到支持。每个人可以在家里，在学校和单位，以及在社区中为创建和支持健康的饮食习惯做贡献。

对个人的3个建议

1在对您合适的热量（卡路里）区间中，所有您选择的食物和饮料都对您整体的饮食模式有影响。一个健康的饮食模式包括：

- 所有的类别中的各种蔬菜，包括深绿色蔬菜，红色蔬菜，橙色蔬菜，豆类（蚕豆，豌豆），根茎类蔬菜及其它种类蔬菜。
- 水果，尤其是整个的水果
- 谷物，其中至少一半应该是粗粮
- 无脂或低脂奶制品，包括牛奶，酸奶，奶酪，和/或钙

强化的豆奶饮料

- 各种富含蛋白质的食物，包括海鲜，瘦肉和家禽，蛋类，豆类（蚕豆，豌豆），坚果，种子和豆制品
- 食用油

健康的饮食结构限制以下元素的摄入：

- 饱和脂肪和反式脂肪，添加糖份和钠

2饮食中的几个元素是需要限制的。这些元素和美国的公众健康问题特别相关，而规定的限额可以帮助个人实现有热量限制的健康饮食习惯：

- 由添加糖摄取的热量（卡路里）应少于每日摄取热量的10%
- 由饱和脂肪摄取的热量（卡路里）应少于每日摄取热量的10%
- 每天摄取不超过2300毫克（mg）的钠
- 如果您喝酒，喝酒应适量。女士每天不多于一“杯”酒，男士每天不多于两“杯”酒（见下文注解6）。儿童和青少年不宜饮酒，应等到成人后再饮酒。

3各年龄段的美国居民，包括儿童，青少年，成年人和老年人，都应该达到美国居民的日常体力活动量标准，以帮助促进健康和减少慢性疾病的风险。美国人的目的应该是实现和保持健康的体重。饮食和日常体力活动量影响热量平衡和体重管理。因此，本膳食指南建议居民达到“美国人日常体力活动量标准”（见下文注解5）。

营养师的6点注解

1淡化食物类别。本版居民膳食指南把食物的类别概念淡化了，着重于整个饮食结构的多样性和热量的限制。

2热量摄入和体重控制。限制热量的摄入，达到与保持标准体重是一个突出主旨。

3. 限制3种元素。添加糖，饱和脂肪酸和钠三种元素被重点提出要予以限制。这些元素和肥胖症，二型糖尿病，心血管疾病等慢性病有密切的关系。

4. 红肉和加工肉类。备受争议的红肉和加工肉类并没有被列入重点限制的名单。在居民膳食指南的公示阶段，许多营养师提出应提及限制红肉和加工肉类的摄入，这条建议最终没有被美国农业部采纳。然而，根据指南中限制饱和脂肪和增加食品多样性的倡导，我建议大家每周将红肉的摄入限制在4次左右，多吃鱼类，海鲜类，豆制品，坚果等蛋白质食物。

5. 体力活动量标准。美国人日常体力活动量标准简单来说是：

-每周5小时的中等强度体育锻炼或2.5小时的高强度体育锻炼，加上每周两次的肌肉力量训练，会给18岁以上的成年人带来非常大的健康益处。

-6-17岁的儿童和青少年则应每天进行1小时以上的体育锻炼 - 他们的体育锻炼应该以有氧运动为基础，包括每周三次以上的肌肉和骨骼力量训练。

6. “一杯”酒是多少？关于酒的“一杯”的概念，不同的酒分量是不同的。“一杯”酒等于：350ml啤酒，150ml红酒，45ml的白酒或洋酒。

活 動 花 絮



Houston First Baptist Church向光盐社特殊需要关怀中心捐款 \$1000.00



3月10日、11日，光盐社举行Community Advocacy & Training on Cancer & Health (CATCH) 培训班



State Representative Gene Wu 受邀分享与亚裔和癌症相关的政策宣导



2016年2月27日，光盐社举办一年一度的慈善音乐会

致富成功與平安 恣自尊主為首開始

3/09/2016 "心靈加油站"

李論廣播 高唐萬千摘記

在賓州擁有二十年歷史，被推崇為最成功保險調查公司的負責人，他對“保險”有極創新的理念。他成功的座右銘是：“在作一切事之前，先來到神面前求祂的指引”。他結婚二十餘年，有七個孩子，從九歲到二十一歲。他一個女兒在父親的喪禮上說：“我每清早起來，就看到爸爸跪在地上與主交通，因爸爸認知他每一天的言談舉止都與主有關連”。他妻子見證丈夫怎樣在工作中帶領人信主，並在晚餐桌上分享他的喜樂與主的榮耀。他留給家人的愛與訓誨是那最寶貴永恆之遺產。

聖經中多處提到致富成功的原則，稍例舉於下：

(一) 詩篇一章一節：“----惟喜愛耶和華的律法。晝夜思想，這人便為有福----凡他所作的盡都順利。

(二) 詩三五章二七節：“---願他們常說：“當尊耶和華為大，耶和華喜悅他的僕人平安。” (三) 箴言十一章二五節：“好施捨的，必得豐裕。滋潤人的，必得滋潤。” (四) 路加福音六章三八節：“你們要給人，就有給你們的。並且用十足的升斗，連搖帶按，上尖下流地倒在你們懷裏。因你們用什麼量器量給人，也必用什麼量器量給你們。”

我(李論姊妹)在未得救前，七天工作，以事業賺錢為至上。但那時有許多問題，譬如債務問題無法解決，信主後瞭解到一個基督徒應不再屬於自己，乃屬於主應把主權還給祂。當主說：“應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告，祈求和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裏保守你們的心懷意念。(非立比書四章六，七節)”當我照著主的話去作，非但我的債還清了，我有更多的時間，精力奉獻為主，祂也賜給了我豐盛。

馬太福音六章三三節：“先求祂的國和義，其他的東西都要加給你們了”我們應至少用一小時讀經，禱告，參與服事等。當你把主放在主的地位，祂也要賜福建立你的家室，若你今天還不是基督徒，願你像尼哥底母一樣來到耶穌面

前求重生。(約翰福音三章三節：“---我實實在在地告訴你，人若不重生就不能見神的國。”)願祂賜恩給你。

脫離虛空無意義 獲得滿足豐盛

3/20/2016"心靈加油站"

李論廣播 高唐萬千摘記

麥道衛是基督教知名人士。他早年認同亞奎諾所說：“人類的靈魂深處都在尋找快樂”因此他選擇將來學教育來達到此目標。但到升入大學，發現並不是如此。又以為若能成為一位知名人士就能快樂滿足，就盡全力爭取到全校選手代表。果然大家向他歡呼。可是不到幾個禮拜，發現再也聽不到掌聲了，他極失望，甚至沮喪。他拖著沉重的腳步，漫無目的地巡行校園。發現校園的一角，一小群同他年齡想訪學生和教授，極歡快地談論一些事情。麥道衛是法律預科學生，乍聽他們在講論耶穌的事跡，勃然與他們爭辯，向他們挑戰。他自己這時也回去收集許多歷史論述，最終發現自己是因習慣於以理智壓制內心感動，以己的偏見去消滅感動。最終他說了這樣的話：“若我再以理智意志來堅持己見，最終我必以發瘋結束一生”。

初信主，開頭一年覺得自己並沒什麼變化。但到第二年，他內心起了革命性變化：發現自己已不再永遠被孤獨感纏繞，懂得如何處理爭執，不再動輒發怒，不再憎惡所有有色人種。當他所最痛恨的酒鬼爸爸因車禍重創懦弱地問他說：“兒子，你還會愛我嗎？”時，他感到似乎天上的燈打開了。他接受了爸爸，爸爸跪下接受了耶穌，到他父親十三個月後去世，父親沒有沾過一滴酒。麥道衛有感於神的作為，徹頭徹尾變成一個滿心歡喜，擁有喜樂平安在心的人。

再舉一位香港人所皆知影歌星蔡少芬，亦因母親嗜賭，自己的人生幾乎走到了盡頭。直到遇見全心愛她，全力相助藝人團契的海倫，陪她渡過種種困難，今天能勝過孤獨感，並說：“主的恩典永遠夠用！”

親愛的朋友，願你能瞭解人離了真神，永遠他的人生屬虛空，若得著了祂，就得著了豐盛滿足。今天乘還有機會，儘早接受祂的呼召罷！



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

- **STV 15.3** (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