



2010年6月活動預告

<p style="text-align: center;">光鹽社癌友關懷網</p>	<p style="text-align: center;">光鹽社特殊關懷中心</p>
<p>主題: 癌症病人淋巴水腫的物理治療講座</p> <p>講員: Maggie Williams, MLD & PT Services LLC, 物理治療師</p> <p>時間: 6月5日, 星期六, 下午2至4時</p> <p>地點: 華人聖經教會 (6025 Sovereign Dr., Houston, TX 77036)</p>	<p>主題: 家有特殊兒: 不是咒詛, 只有祝福</p> <p>講員: 葉高芳牧師</p> <p>時間: 6月26日, 星期六, 下午3-7時</p> <p>地點: 台福教會 (12013 Murphy Road, Houston, TX 77031)</p> <p>聯絡電話: 713-988-4724</p> <p>主辦單位: 光鹽社, 真愛家庭協會</p>
<p style="text-align: center;">免費聽力測驗</p>	<p style="text-align: center;">乳癌互助小組 活動預告</p>
<p>時間: 6月10日, 星期四, 上午10至下午2時</p> <p>地點: 光鹽社辦公室 (9800 Town Park Drive, Suite 258B, Houston, TX 77036)</p> <p>主辦單位: 光鹽社, NGO FOUNDATION</p>	<p>主題: 癌症病患治療期間和治療之後的健康飲食要點</p> <p>主講者: 張慶怡 RD LDE</p> <p>時間: 6月12日, 下午2到4點</p> <p>地點: 希望診所 (7001 Corporate Dr., Suite 120, Houston, TX 77036)</p>
<p>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)</p>	

心靈加油站 (每週一) 主持人: 戴禮約和戴秋月

6月7日	知道人生目標有甚麼好處?
6月14日	訪陈志坚医师: 人生的老板
6月21日	最好的人生—活出真正的你 (在神的祝福與喜悅中)
6月28日	訪卓中意弟兄: 人生的执着

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

目錄:

活動預告	1
奧斯汀之旅	2
健康烹飪示範	3
牧者中的牧者	4
排毒最強的食物	6
光鹽家訊	7

顧問	陳康元 王禮聖 沈彥偉 袁祖黎 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
財務	葛 芊
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
癌友關懷	鄧福真 (聯絡人) 廖喜梅 韓 雯 錢正民 黃玉玲 黃惠蘭 盧麗民 蘇韻珊 唐萬千 陳莉莉
福音廣播	李育羣 江桂芝 陳莉莉 孫威令 唐萬千 冷國總
特殊關懷	戴麗娟 曹松 曹玉懿 彭灼西 劉山川
粵語飛揚	方方 岑振強
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

奧斯汀“有機農場”之旅

劉鋼英整理摘要

五月芳菲盡，出遊正當時。這春暖花開之時，光鹽社特別為癌友和家屬們設計一場舒解身心的有機農場參觀之旅。這也是光鹽社第二次帶領年長者和癌友們外出郊遊。

五月一日一大早八點左右，近四十位癌友、家屬和義工們，在華人聖經教會停車場集合，隨即搭乘市政府提供的遊覽車，沿著10號及71號公路駛向奧斯汀的Boggy Creek 有機農場。沿路兩旁，映入眼簾的是一馬平川的寬闊草原和一片片不同色彩的野花盛開綻放，給大家帶來大自然的清新和身心放鬆的舒暢感。

三小時旅途中，在談笑和品嚐點心之中，不知不覺的過去了。近中午時刻到達了農場，當日正巧遇見許多人士前來購買農場自產，且當日一大早才收割的農作物。看到眼前綠意盎然的新鮮有機蔬菜，許多人忍不住買些回去品嚐。店主一再告訴我們，買回去後一定要當日食用，才能獲取最高的營養價值。

參觀有機市場及享用自備午餐後，農場的導遊 MeriJayd O'Connor女士翩翩來到。首先O'Connor女士問我們吃不吃苦瓜，並說出一些中式蔬菜名。原來她的先生是位中國人，所以她對中國蔬菜一點也不陌生。農場裡除了蔬菜以外，還栽種了許多色彩繽紛的鮮花。O'Connor女士解釋，這是為要吸引蜜蜂幫助傳授花粉。農場旁邊主人養了幾十隻雞，這些雞隻不僅是農場主人的寵物而且是主人的幫手。因此不會落在餐盤上。平日雞隻到菜園裡吃農作物的虫子和刨地鬆土，母雞下的生鮮雞蛋，在有機市場裡銷售，雞糞用來做堆肥的材料。

導遊O'Connor女士本身是在學校教書，來有機農場做導遊完全是出自對有機蔬菜價值的認同。她很有耐心為大家一一解說，整個農場如何回歸自然，不灑農藥和不加化學肥料的原則栽種有機農作物。她也解說農場利用休耕的方式來保護土壤中的有益成份，及如何做有機堆肥，她也一一回答我們的問題，最後大家與O'Connor女士合影留念，並感謝她熱情招待。

我們一行人大約在下午五點鐘順利返回休士頓，結束了一天郊遊踏青的旅程。這次活動，除了享受了德州的田園風景以外，大家對有機農作物栽培有了進一步的認識和實際觀察，感謝政府提供的免費巴士和司機，期待明年的再一次踏青之旅。



Boggy Creek Farm 的主人是Larry 和 Carol Ann 夫婦兩人出生於德州，Larry 是在 Gaveston 出生之後在 Gause 長大，因從小在父母的農場長大，

因此對農作物的栽培並不陌生，Carol Ann 是在Goose Creek 出生，San Antonio 長大，德州奧斯汀大學畢業後成為藝術家。

1981年由於對農場感興趣，夫婦倆在奧斯汀西部郊區的Gause 買了一塊地，開始利用周末時間栽培農作物。1991年，德州經濟不景氣，Larry從事的房地產事業深受打擊。Carol Ants 的藝術事業，如畫作，也跌入低谷。當時，他們的小孩已長大成人，無后顧之憂，於是夫婦倆決定何不換個人生跑道，全時間追尋自己的夢想---打造一座有機農場。於是1992年，向銀行貸款，買下五英畝場地。在這塊

地的對面，是一條小溪，於是把此農場命名為Boggy Creek Farm。目前大部份農場的產品在Austin Farm的攤位銷售，部分的產品也在附近的 Whole Food Market 銷售。欲知更多有關此農場的資訊，請上網：

www.boggycreek.com。



農場主人: Carol Ann 和 Larry

導遊: MeriJayd O'Connor



健康烹飪示範講座深受歡迎

劉鋼英整理摘要

5月15日中午，光鹽社在恒豐銀行12層餐廳，舉辦健康飲食烹飪示範。講員是資深名廚黃江同眉女士。來賓將近百人。黃老師自己帶來所有餐廚具，備好的食物及烹飪材料，當她做好一道菜後，由光鹽社義工分給每位來賓品嚐。

黃老師生於中國廣東，長在臺灣，來美後獲得休大營養學碩士學位，畢業後在醫院任營養治療師。任職期滿後，開始教授中國烹飪，目前為止已有數萬位學生上過她的課。

今天，黃老師給大家帶來的兩道餐是：一個是鍋貼，另一道是海參鮮磨撈面。她為大家示範的這兩道飯菜，正結合了既有營養價值，又容易準備和烹飪而且可口好吃的三大要素的特點。黃老師邊講解邊示範烹飪，還邀請現場觀眾自願幫廚。師生配合，很快，一盤盤金黃色，香噴噴的鍋貼擺在面前。接著又烹飪出健康可口的海參鮮菇撈面。大家邊品嚐邊向老師請教每道工序和如何調製調味汁等等問題，場面熱烈。

示範結束後，進行抽獎活動，有4位來賓分別抽到獎品：由黃老師多年來的教學經驗，集結出版的中國食譜，Chinese Cuisine Made Simple，還有戴斯特牌飛式廚刀。

最後，大家填寫烹飪示範的意見表，大家希望能有機會再來觀賞黃老師的烹飪表演。光鹽社將根據大家要求，做下一步健康烹飪講座的計畫。我們謝謝黃老師示範表演，並感謝大家的參與。

現將黃老師的示範的鍋貼和海參鮮磨撈面的食譜和做法簡單提供給大家，以供參考。

一 鍋貼：

- A：(1) 一磅肉餡；一包水餃皮；一包冷凍碎菠菜(10-ounce)。
- (2) 拌餡料：1/8 茶勺白胡椒，2大勺太白粉(cornstarch)，2大勺醬油，1大勺香油，2大勺蔥末，1/2勺薑末。
- (3) 蘸汁：1大勺薑絲，1茶勺蒜汁，2大勺醬油，1/4杯醋，1/2 茶勺香油。

B：To Cook：在不粘鍋內放一勺油，待中熱時，擺上餃

子，將火轉大，1-2分鐘後，再加上3/4杯的雞湯，將火轉成中火，蓋上鍋蓋，煮5分鐘，直至收汁即可食用。

(注：大勺—tablespoon)

二 海參蘑菇撈面(4-6人份)

A：備料：10 (ounces) 中寬乾麵條； 17.5 (ounces) 海參；14 ounces (杏鮑菇 (King oyster mushrooms))；1個番茄。

B：調味汁：1/8 茶勺白胡椒；2茶勺太白粉；1/2 杯雞湯；1勺米醋；1勺蠔油；1勺醬油。(放在碗中待用)

C：To cook：(1) 先將麵條煮好用涼水沖過並瀝幹後，放2勺麻油，1勺醬油，2勺老抽醬油拌勻後待用。

(2) 炒海參：將洗好的海參放到熱水中煮5分鐘，撈出瀝幹，切成3/4英寸的小塊，再放入鍋內，加1杯雞湯，2片薑，1勺蠔油和1勺油，煮30分鐘，直到收汁。待用。

(3) 將2勺油放入鍋內燒熱，放2勺蒜末和蘑菇(1/8inch slices)，炒1-2分鐘，加番茄(切小塊；1/4茶勺鹽，將做好的海參倒入鍋內，放3根蔥(切成小段)，再將做好的調味汁倒入鍋內炒拌，直到收汁。再將此菜澆在麵條上攪拌，放一點香菜即可食用。



牧者中的牧者

周聯華牧師談“聖經和合本修定”、“信仰”、“養生”和“世界末日”

李育群師母訪問 高唐姊妹整理記錄

高齡 90 歲，深為大家敬愛的周聯華牧師一行，三月底不辭勞苦，風塵僕僕來到休士頓，為即將出版發行的聖經和合本修定版宣傳推廣。繁忙緊湊的行程中，特別來到心靈加油站，接受李育群師母的訪談。

訪談開始，周牧師談到為何聖經公會要修定聖經和合本。和合本 1919 年出版後，歷經 91 個年頭；其間，中國文字變化很大。1919 年剛出版時，提倡“怎麼說就怎麼寫”，再加上出版不久，就遇上五四白話文運動，西方的許多科學新知引進中國，剛出版的和合本很多譯處就有問題且過時了。譬如和合本中的長老的“遺傳”是指長老們留給下一代的知識和道理。可是五四白話文運動後，“遺傳”二字會被誤會是生物學上的黑兔子與白兔子交配上所說的“遺傳”。因此很早就有教會建議要修訂和合本，但因中國戰事頻繁，此事一直遷延，無法進行。

近年來，來自香港、台灣、馬來西亞和新加坡各地再次提出修改之舉，經過向各地教會（包括大陸在內）廣泛徵求意見，並著手進行修定的工作，如今修定版已完成，將於 2010 年 10 月正式發行。此行到美國的目的，就是要向華人聚集之處推廣此修定版，希望大家廣泛採用。

人人需要信仰

周牧師認為，許多人把信仰當成一件業餘、有空閒時用來消磨時間的東西；其實它應是人生中最重要的一件事，比吃飯喝水更重要。因為人為何到世界來，從那裡來，死後到那裡去，這些是每個人必須思考和知道的事。信仰，尤其是正確的信仰，可以幫助我們解答這些問題，並指引我們好好的渡過在世界的每一日。

在世界上有一位全能、全職的創造主，祂掌管整個人類的歷史。既然這位創造主是那麼的重要，那我們要承認祂是創造主，跟隨和依靠祂，並承認祂在我們人生中的重要性。人生在世難免會有不如意之事，如病痛、困難、憂愁。很不幸的是，人往往在這些困境和悲傷中不知如何應付。如果有信仰的話，這些都不是問題，因為這位全能的主，能使軟弱變剛強，悲傷時給予安慰，迷失時，會為你開路指引。俗語說得好：「在家靠父母，出外靠朋友」。父母和朋友不會永遠在我們的身邊，但是創造宇宙萬物的主，無所不在，無所不知，若願去依靠祂，當親人朋友都幫不上忙時，祂必能提供安慰、扶持和指引。人生

在世不能沒有朋友，也需要他人的幫助；世界上最好的朋友就是主耶穌基督。周牧師獻其一生，就是要把這位好朋友介紹給大家。

信主經歷

周牧師說他信主過程很平淡。他生長在傳統信仰的家庭，小時候常生病，身體不好，因此父母常帶他去廟裡燒香。有一次算命先生對他父母說：「這孩子養不大。」因此父母對他更加關心照顧。當上教會學校時，很早就聽到關於耶穌的故事。中學上的不是教會學校，就暫時離開教會環境。大學上的是教會辦的滬江大學，其間接觸很多基督徒和傳教士，但是這些接觸對他的信仰並沒有多大的影響，因為受傳統信仰的影響，總認為要有一位可以放在眼前的雕像才能去敬拜和祈求。教會裡空空的，不知向誰敬拜和祈求，感覺上很虛空。直到抗戰爆發，退到內地，在那四、五年間，父母不在身邊，人很空虛，沒有依靠。抗戰後，再次返回上海，繼續未完成的學業。那時人生稍有點經歷，也明瞭人生漫長歲月需要依靠和支持，於是在大學裡開始與牧師、宣教士和基督徒有真正接觸，信仰也真正開始。當時心想：「這個信仰既然這麼好，能幫助我，也必能幫助別人。」很奇妙的，經過禱告後，他不但成為基督徒，並同時受感蒙召作祂的傳道人。牧師回想他這一生做過很多錯和後悔之事，但是在成為基督徒和作傳道人這兩件事，他從沒有後悔過。不但沒有後悔，他還很感恩主讓他成為基督徒和傳道人。

“養生”

主持人問周牧師為何已屆 90 高齡仍眼不花，頭腦清晰，精力不輸給年輕人；周牧師認為這跟他的信仰有很大的關係。周牧師平日生活極平常，只是無論遇到任何事，會煩惱，但不會擔憂，藉著禱告，把一切不愉快、傷心、憂愁交給身邊的主，因此他能每日正常吃飯，運動和睡覺，從不因耽心而失眠。

每年健康檢查時，醫生告訴他要多運動，周牧師每天早晨靈修後，在家做半小時伸展活動。吃的方面，避免肥油和紅肉，吃得清淡，並且不吃太飽，使身體減輕負擔。晚餐一小時後在家中騎自行車半小時。

周牧師相信，神創造的世界本是美好，同時每個人

都可以有健康長壽的身體，只要自己不糟蹋，好好使用每一樣東西，當心自己的身體，他相信人人都能長壽。

“生與死”

當問到癌症病人應如何面對死亡時，周牧師認為得癌症的人應對生死有個健康的看法。有信仰的人知道離開這世界就會回到天父那裡，所以不用擔心。中國人一向很怕死，譬如很多旅館和醫院都沒有四樓，因為“四”與“死”的諧音之故。

可是死亡是人生不可避免的，這要怎麼辦？周牧師勸告得重病的人，尤其是癌症病人，到合格醫院好好治療，不要相信偏方，然後把病交給醫生，把命交給上帝，這樣子就能好好愉快生活。飲食上的注意對癌症病人多多少少會有幫助，但最基本還是要有信仰。有信仰的人將生死交託給主，內心不害怕，並能真正做到“置生死於度外”。

周牧師也談到“2010年世界末日”的說法，周牧師是到了美國才聽到的。其實世界末日之說早已有了，可能最近地震風災頻繁，讓人想到世界是不是要毀滅了。周

牧師認為基督徒應把每日都看作世界末日，好好的過每一天，做有價值，值得稱讚之事。如此，這一生就不會後悔，對世界也無留戀了，因為我們已做該做的事了，就算死了，對有信仰的人，是回到上帝那裡，有什麼不好呢？

訪談結束前，周牧師用烏龜和兔子賽跑的故事來勉勵大家，人生在世，無論得意與否，每人總要盡上努力，一步步往前走，不急功近利。周牧師自喻自己就像烏龜，雖然不聰明，但是每天盡力慢慢的爬，千萬不要學兔子，自以為聰明，比賽中間打盹偷懶，反而輸給了烏龜。人生中難免會遇到不幸的事，但不會永遠的不幸。在不幸中努力克服困境往前走，即便走得很慢，但總有一天會達到目的地的。



真愛家庭講座

家有特殊兒： 不是咒詛，只有祝福

主講員

葉高芳牧師/博士

真愛家庭協會會長



葉高芳現任「國際真愛家庭協會 / Family Keepers」會長，是知名的家庭教育及輔導專家，享有「心靈捕手」及「親情大師」的美譽。葉博士自己有一位智障的妹妹，岳父在台灣首創第一間民營的啓智學校，有近四百名住校學生。為此，多年來葉博士亦參與關懷特殊兒及弱勢團體。

Saturday
6月26日
3-4 pm

Evangelical Formosan
Church of Houston
美南台福基督教會
12013 Murphy Road, Houston, TX 77031



排毒最强的 20 種食物

1. 地瓜 Sweet Potato

地瓜所含的纖維質鬆軟易消化，可促進腸胃蠕動，有助排便。最棒的吃法是烤地瓜，而且連皮一起烤、一起吃掉，味道爽口甜美。

2. 綠豆 Mung Beans

綠豆具清熱解毒、除濕利尿、消暑解渴的功效，多喝綠豆湯有利於排毒、消腫，不過煮的時間不宜過長，以免有機酸、維生素受到破壞而降低作用。

3. 燕麥 Oats

燕麥能滑腸通便，促使糞便體積變大、水分增加，配合纖維促進腸胃蠕動，發揮通便排毒的作用。將蒸熟的燕麥打成汁當作飲料來喝是不錯的選擇，攪打時也可加入其他食材，如蘋果、葡萄乾，營養又能促進排便！

4. 薏仁 Job's tears

薏仁可促進體內血液循環、水分代謝，發揮利尿消腫的效果，有助於改善水腫型肥胖。薏仁水是不錯的排毒方法，直接將薏仁用開水煮爛後，適個人口味添加少許的糖，是肌膚美白的天然保養品。

5. 小米 Millet

小米不含麩質，不會刺激腸道壁，是屬於比較溫和的纖維質，容易被消化，因此適合搭配排毒餐食用。小米粥很適合排毒，有清熱利尿的功效，營養豐富，也有助於美白。

6. 糙米 Brown Rice

糙米就是全米，保留米糠，有豐富的纖維，具吸水、吸脂作用及相當的飽足感，能整腸利便，有助於排毒。每天早餐一碗吃糙米粥或來一杯糙米豆漿是不錯的排毒方法。

7. 紅豆 Small Red Beans

可增加腸胃蠕動，減少便秘，促進排尿。可在睡前將紅豆用電鍋燉煮浸泡一段時間，隔天將無糖的紅豆湯水當開水喝，能有效促進排毒。

8. 胡蘿蔔 Carrot

胡蘿蔔對改善便秘很有幫助，也富含β-胡蘿蔔素，可中和毒素。新鮮的胡蘿蔔排毒效果比較好，因為它能清熱解毒，潤腸通便，打成汁再加上蜂蜜、檸檬汁，既好喝又解渴，也有利排毒。

9. 山藥 Yam

山藥可整頓消化系統，減少皮下脂肪沈積，避免肥胖，而且增加免疫功能。以生食排毒效果最好，可將去皮白山藥和鳳梨切小塊，一起打成汁飲用，有健胃整腸的功能。

10. 牛蒡 Lappa

牛蒡可促進血液循環、新陳代謝，並有調整腸道功能的效果，所含的膳食纖維可以保有水分、軟化糞便，有助排毒、消除便秘。可做成牛蒡茶隨時飲用，長期服用。

11. 蘆筍 Asparagus

蘆筍含多種營養素，所含的天門冬素與鉀有利尿作用，能排除體內多餘的水分，有利排毒。綠蘆筍的筍尖富含維生素 A，料理時可將尖端微露水面，能保存最多營養素滋味又好。

12. 洋蔥 Onion

洋蔥能促進腸胃蠕動，加強消化能力，且含有豐富的硫，和蛋白質結合的情形最好，對肝臟特別有益，因此有助於排毒。煮一鍋以洋蔥為主的蔬菜湯，加入綠花椰菜、胡蘿蔔、芹菜等多種高纖蔬果，能分解體內累積的毒素，有助排便。

13. 蓮藕 Lotus root

蓮藕的利尿作用，能促進體內廢物快速排出藉此淨化血液。蓮藕冷熱食用皆宜，將蓮藕榨打成汁，可加一點蜂蜜調味直接飲用，也可以小火加溫，加一點糖，趁溫熱時喝。

14. 白蘿蔔 Radish

蘿蔔有很好的利尿效果，所含的纖維素也可促進排便，利於減肥。如果想利用蘿蔔來排毒，則適合生食，建議可打成汁或以涼拌、醃漬的方式來食用。

15. 山萵蒿

山萵蒿含豐富維生素 A，可維護肝臟，有助體內毒素排出。將山萵蒿和柳丁、番茄、胡蘿蔔、柚子、蘋果、綜合堅果等蔬果一起打成精力湯飲用是不錯的選擇。

16. 地瓜葉 Sweet potato's leaf

地瓜葉纖維質地柔細、不苦澀，容易有飽足感，又能促進胃腸蠕動、預防便秘。把新鮮地瓜葉洗淨後用開水燙熟撈起，與切碎的大蒜及少許鹽、油拌勻，就是一道美味爽口的蒜拌地瓜葉！

17. 蘿蔔葉 Radish's leaf

蘿蔔葉含有豐富的維生素和纖維質，有促進食慾、活潑腸道的作用，也能改善便秘。將洗淨瀝乾的新鮮蘿蔔葉打成汁，再加入少許蜂蜜一起飲用，常喝可排毒和保健。

18. 川七

川七葉片含有降血糖作用的成分，並能治療習慣性便秘，減少身體負擔。把川七葉、番茄、苜蓿芽、黃甜椒、奇異果等蔬果，加上綜合堅果與少許的百香果汁或蘋果醋混合打成汁飲用。

19. 優格 Yo ghurt

優格含有大量豐富的乳酸菌，可改善便秘、穩定腸胃。原本積存在腸道的毒素，也會因為乳酸菌的作用，而變得容易排出。喝優酪乳或吃優酪沙拉都是不錯的選擇，最好早餐空腹前吃，利用優格增加飽足感，減少早餐的攝食量。

20. 醋 Vinegar

醋有利於人體的新陳代謝，可排出體內的酸性物質消除疲勞，還有利尿通便的效果。每天早晚用過餐後，各喝一次稀釋過的醋，適量飲用有助健康。



休士頓基督教團體聯合發起“海地地震”

賑災籌款總結報告

1月12日海地發生7級強烈地震，造成十萬人傷亡及數百萬人無家可歸。鑒此，休士頓華人基督教教牧同工團契(HCCMF)，光鹽社，基督教角聲佈道團，與美國福音證主協會，於1月18日中午10點，在光鹽社會議室緊急開會，商討如何將休士頓地區各界的關懷與資源送到災區。教牧同工團契主席陶加獻牧師召開會議。會中決議成立『休士頓海地震賑災委員會』。到4月15日為止，總共籌募到至少\$33,400.00元。我們特別在此為所收到的捐款感謝您的愛心。上述所收到的捐款已透過各種管道轉交給災區，協助救援和家園重建等工作；這些管道包括：Salvation Army, World Vision (世界展望會), 和 Global Disaster Relief Fund of Southern Baptist Convention。捐款除來自個人之外，還包括下列教會或機構 (依字母順序):

American-Chinese Fellowship
 Chinese Baptist Church
 Chinese Bible Church
 Clear Lake Chinese Church
 Creekside Chinese Church
 Comfort Community Church
 Home of Jesus Christ
 Northwest Chinese Baptist Church
 West Houston Chinese Church



五月十八日總幹事孫紅濱與西北華人浸信會姊妹會分享光鹽社事工



四月二十三日至二十五日五位美女代表光鹽社到中國上海出席第三屆全球華人乳癌聯盟大會 (蘇韻珊, Wendy Li, 繆玉春, 鄧福真, 周宏)



3/26/2008

在德州州花-矢車菊中間

憶辛樹勤姐妹

5月23日接到耿弟兄來電，得知辛大姐已於當日清晨2時30分被主接回天家。安息人間勞苦和病痛。走得時非常平靜、安詳，沒有痛苦，是在她兒子朗誦主禱文聲中走的。雖然知道這一天會來臨，但接到消息時，還真不敢相信她真的走了。2006年底她被診斷出胃癌末期，醫生宣布只有4到6個月的生命，靠神的保守和堅強意志力，她一次一次的度過難關。其間，因治療副作用帶來的身心煎熬，絕不是一般人所能想象和忍受的。但是這些病痛一點也沒有阻止辛大姐對家人和他人的關愛和為主傳播福音的心志。剛開始治療前一兩年，她常常藉著參加活動時，帶來她親手做的麵餅。辛大姐是東北人，能做一手好吃的麵食。她常說她的悲天憫憫之心是來自她母親的身教。從小就看見她母親如何照顧周圍有需要幫助的親朋好友。來美信主后，受主耶穌的恩召，明白愛人如己的訓誨。

治療其間，只要有機會，她總是歡喜的為福音做見證和領人信主。記得最后一次見到辛大姐時，當時另一教會的幾位弟兄姐妹也正巧來探訪。我們手牽手一起禱告。當時她的身體已很軟弱，但她仍然以強而有力的聲音，淚流滿面的向神感恩和贊美。感謝神的保守和眾教會的弟兄姐妹對她和她們一家過去數年來的支持和幫助。這就是我所認識的辛大姐-真誠，謙卑和常有感恩的心。

辛大姐是一位很有才華的人。曾經是運動員，能說一口流利的阿拉伯文和俄文。記得有一次看見她與一位阿拉伯裔的住院醫侃侃而談。一點語言障礙都沒有。她也是一位意志堅定的人。英文不是她的長項，但是為了獲得更好的醫療保險，2008年暑假，她剛完成一年多的化療，體能狀況是可想而知。她努力整整一個月，順利通過公民入籍考試。

回想這些點點滴滴，真舍不得她的離世。還好，她是暫時離開，總有一天我們都會在天家相聚。(鄧福真)



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