

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

光鹽社健康關懷講座 失智症照顧者節日應變守則

主講：Suzanne Perry Slavens女士
密西根大學公共衛生碩士。曾任休斯頓Lexington Place養護復健中心記憶照顧部主任。自2008年起服務於休斯頓阿滋海默症協會。

時間：12月14日，週六下午3至5時

地點：光鹽社辦公室

【歡迎踴躍參加。免費，無需事先報名，現場有中文翻譯】

主辦單位：光鹽社及休士頓阿滋海默症協會

光鹽社心靈關懷講座 美好人生

主講：黃明訓教授

時間：12月7日，週六下午2至4時

地點：光鹽社辦公室 (9800 Town-Park Dr., Suite255, Houston, TX77036)

【黃明訓教授以其科學研究的理論結合豐富的經驗，開導大家在遇到人生中生老病死各種問題時，能放下心結，走出困境，享受美好人生】

光鹽社社區教育講座 小型企業雇主及個人健康 保險交易市場講座

主講：Mr. Michael F. Coulter, CMS/CMHPO；也是專門負責 Medicare 的政府專員

時間：12月7日週六，10am-12pm

地點：光鹽社辦公室 (9800 Town-Park Dr., Suite255, Houston, TX77036) 【由鄧福真教授中文翻譯。免費參加，無須報名】

光鹽社社區關懷活動 年度捐助濟貧

物品：請將家中不用之清潔衣物帶到您的教會或光鹽社辦公室，光鹽社將送至休士頓 Star of Hope和He Is My Neighbor慈善機構。

時間：即日起，12月2日截止。

聯絡電話：光鹽社辦公室

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

12月2日 等候的心

12月9日 見證分享1

12月16日 見證分享2

12月23日 聖誕專輯

12月30日 新的起始

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



12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

12月3日：藥(上) — 李柏齡藥劑師、黃嘉生牧師

12月10日：藥(下) — 李柏齡藥劑師、黃嘉生牧師

12月17日：癌友分享 — 譚惠蘭癌友

12月24日：Christmas

目錄：

「關心您的脊椎健康」講座摘要	2
男性應注意七種抗癌蔬果	3
恩典之路：從病友到義工	4
感謝光鹽社贊助者	5
聯邦醫療保險公開登記	6
活動介紹 / 活動花絮	7

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	林佐成
	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		
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	
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		

「關心您的脊椎健康」講座摘要

張育豪醫生主講。余南燕整理。

光鹽社西北辦事處於 10/26，星期六下午兩點到四點，邀請到脊骨神經醫學博士的張育豪醫生，在西北華人浸信會

(13130 Perry Road, Houston, TX 77070)，演講了一場非常成功的「關心您的脊椎健康」健康講座。共有四十多名朋友來聽張醫生細說脊椎的重要及疾病。



張育豪醫生不遺餘力地在推廣 World Spine Day，也就是「世界脊椎日」。目的是希望大眾能關心自己的脊椎。每個人都非常注重自己身體器官的保養，也很關注三高的問題，卻常忽略了脊椎的保健。

脊椎有很重要嗎？將我們的身體比方成房子好了，我們一直注意在冷氣和屋頂的保養，或者管線的問題；卻忽略了房子架構的問題。有時候房子支柱的問題，往往是導致其他問題的主因。人的脊椎就如同支撐我們人體的支柱，如果支柱出了問題，我們還可以站或坐或行嗎？

張醫生非常仔細地從頸椎到腰椎，介紹它們的構造以及可能導致的疾病。在頸椎的問題方面，一般最常見的就是落枕。落枕的原因，是因為睡覺時，頭和枕頭的位置不對。因此，醫生除了教導大家如何正確地睡在枕頭上之外，也需要買個符合自己頸部弧度、高度的枕頭。這樣不僅可讓頸部放鬆，達到休息的功效，也可減少落枕的機會。

現在的頸椎疾病多了一種名叫 ipain 的疾病。由於長時間使用電子產品，脖子和頭長時間處於不良姿勢，使頸椎受力過多而出了問題。初期可能只是肌肉痠痛，但若不加以糾正，導致頸椎異常的話，往往會伴隨頭痛症狀，這個問題不可不注意。若需要長時間使用電子產品，除了讓螢幕和眼睛平視之外，每半個小時，記得讓頸部和眼睛休息一下。

接下來就是腰椎的問題。腰椎問題之所以困擾著上班族，那是因為當我們站著的時候，腰椎承受到的壓力是 100%。那麼，我們就會想，所以我們才要坐著上班嘛！其實，當我們坐著的時候，腰椎承受的壓力是 125%，比站著所承受的壓力更大。因此，一些大公司，例如 Apple 跟 Google，辦公室的桌子都是可以調整高度的，可以站著或者坐著上班。這些公司，考慮到員工的脊椎問題，引進了人體工學的桌椅。相信很多上班族都因為久坐辦公椅而有腰痠的問題。為了自己的脊椎健康，張醫師建議大家不妨，每工作一個小時，起來走動一下，除了可以舒展筋骨之外，也減緩腰椎所受到的壓力。

坐骨神經痛則是很多人的不能承受的痛！其實有些人誤以為自己有坐骨神經痛，但是就醫之後，才發現是因為坐姿或走路姿勢不正確，導致肌肉承受的壓力不均勻而引起的疼痛。這是個徵兆，若不警惕自己，繼續下去就會導致椎間盤突出，坐骨神經痛發作。坐骨神經痛的痛，輕則無法久坐，重則可能導致肌肉萎縮，排便無力。至於引起椎間盤突出的原因，主要是椎間盤長期受到壓力或是突然承受到重力，導致椎間盤的韌帶退化受損，髓核突出，壓到神經。這該如何預防呢？除了姿勢要正確之外，也要鍛練腹肌跟背肌。所以，運動很重要，正確的運動更重要。

所以，輕忽日常生活的一舉一動，都會牽扯到脊椎問題。經張醫生非常有耐心地一一講解跟回答，讓我們了解到脊椎的重要性。在此要感謝張醫生，為宣導脊椎健康的重要，不辭遠從糖城來到西北區為大家解說。在此提供張醫生的診所電話跟地址，給需要的民眾參考。張育豪醫師諮詢專線：281-302-

6902 · 糖城復健診所地址：3540 Highway 6, Sugar Land, TX 77478 (糖城大華超市旁)。

此外，還要感謝西北華人協會再次贊助光鹽社西北辦事處舉辦的健康講座，提供許多健康的手工點心。也要感謝西北華人浸信會長期支持光鹽社西北辦事處的事工，讓講座圓滿完成。✂

男性應注意的七種抗癌蔬果

譯自MD安德森癌症中心《*Focused on Health*》2013年6月號

張肇純翻譯。

健康飲食可以幫助你降低致癌的機會，已不是什麼秘密了。醫師與營養學家們曾大力推薦營養豐富的蔬菜、水果、全麥類食物、高蛋白與高纖維等飲食已非一日了。

但是，男性應吃哪幾種食物以減少致癌的可能性，而又為什麼呢？請查閱下面所列的幾種強而有力的果蔬。

1. 蕃茄

蕃茄充滿了一種稱之為茄紅素(lycopene)的天然化學素。這種化學素是一種很強的抗氧化劑，可以降低攝護腺、肺與胃的致癌機率。

2. 西瓜

西瓜也是一種很好的茄紅素(lycopene)供應來源。它含有維他命C與β胡蘿蔔素(Beta carotene)，可幫助清除體內導致癌症的有害細胞。



3. 黃豆 (soy)

黃豆頗富於大豆異黃酮(isoflavones)或植物雌激素(Plant Estrogens)從研究報告中我們理解到，患有攝護腺癌男性，吃黃豆者可降低攝護腺特異抗原(PSA)的數值。這是好現象，因為過高的攝

護腺特異抗原(PSA)數值會是一種攝護腺癌的預兆。

4. 豆類 (Beans)

其它豆類皆富於高纖維。豆類是一種有助於防止結腸癌的高纖食物，又滿載著植物性蛋白質，因而它們是可替代紅肉的一種健康選擇。這是一種很聰明的替換，因為一個星期只要吃上18盎司的牛肉(一磅等於16盎司)、豬肉或羊肉，就可能增加得結腸癌的機會。

5. 綠菜花

綠菜花含有很多種重要的營養素，如維他命C、維他命A、鈣及葉酸(Folate)。它甚至還含豐富的纖維，可幫助降低得結腸癌之機率。根據研究所得，證實了吃不含澱粉的蔬菜，如綠菜花等，也能降低罹患口腔、肺部及胃部等的癌症機會。



6. 大蒜

大蒜是一種濃味蔬菜；它可以保護健康並降低得胃癌與結腸癌的機率。事實上，根據研究結果，吃的大蒜越多，越能享有抗癌之益處，遠離結腸癌。

7. 綠茶

綠茶的抗氧化劑 (antioxidants) 可以幫助清除體內的毒素，並能防止不正常細胞轉變成癌症。飲用綠茶也可提供抗癌的養分，藉以防止或延緩結腸、肝臟與攝護腺的癌細胞成長。

重要的是要吃得對，才可以降低罹患癌症的機率，所以務必將這幾種蔬果加在您的採購單裡。

*薄荷味冰綠茶之調製方式：

材料：

1. 一杯新鮮洗過的薄荷葉 (mint leaves)
2. 3 到 4 個綠茶包
3. 冰塊少許

4. 蜂蜜增加風味 (可有可無)

做法：

1. 洗手
2. 切碎薄荷葉
3. 把薄荷葉和綠茶包放進大的玻璃壺或可承受熱開水的容器
4. 倒進熱開水
5. 加蓋，放進冰箱，冷卻 4 到 6 小時
6. 拿掉茶包，喝的時候可加冰塊或蜂蜜。☞



恩典之路：從病友到義工

Peggy Chen · 文 ·

1977 年與先生自台灣移居美國，曾住過德州聖安東尼市、佛里達州的 Fort Walton Beach，與密西根州的 FL Gulfport 市等地，居住的地方中國人很少，生活習慣、人情風俗，均無法深入融合，思鄉之情油然而生。親情、朋友、兒時玩伴和台灣美食，只有在夢中尋得。常常一覺醒來，一片迷惘，不知身在何處。

2007 年，我的大女兒是電機工程碩士，在休士頓德州儀器工作，告訴我休士頓市有很多華人居住，我們就決定搬到休士頓。不久就認識了很多朋友，參加各種活動，生活在華人熟悉的食衣住行圈中，快樂無比。當時，有位朋友送了我一本《光鹽社月刊》，並告訴我光鹽社舉辦很多有意義的活動，那是我第一次聽到「光鹽社」的名字。

不幸在 2008 年底，發現我的右臉頰上，長了一粒小痘痘，除了呈現紅色外，不痛不癢，並不在意。一個月後，發現在它旁邊又長了幾粒，時而會發癢，有擴散的跡象。看過兩位醫生及兩位皮膚專科醫生，也做過皮膚活體檢驗，均無結果，判斷為皮膚過敏發炎

或青春痘皮下發炎。

曾嘗試塗抹各種不同的藥膏與藥水，前後共有 20 餘種之多，均無好轉跡象，反而擴散至佈滿 80% 的右臉頰。自此決定回台灣尋找良醫，前後看了 4 家大醫院的 4 位醫師，他們均判斷認為可能是皮下微血管發炎，如酒糟鼻般的病變，醫師建議用皮膚美容雷射方法除去。

回休士頓後，決定做雷射美容手術。皮膚專科醫師要求在手術前，再做一次更深層的皮膚活體檢驗。這次活體檢驗，發現我得了初期「皮膚原發性細胞淋巴瘤」。接著驗血，抽骨髓，照超音波及 CT，腫瘤科醫師診斷發現癌細胞沒有擴散，醫師決定不需要做化療，但要做 25 次局部放射治療。

放療後的右臉頰上，仍有六、七粒紅色的小痘存在，意味著治療並未十分成功。當時的心情百味雜陳，「為甚麼是我！」得此不治之症，心中的徬徨與憂慮，無人知曉。親友的關懷、熱心提供許多資訊、食物偏方等，零零總總，反而使我無所適從。

突然，「光鹽社」在我的腦海一閃而過，決定立即拜訪。辦公室同工瞭解了我的情況後，立即幫助我申請加入血癌和淋巴癌協會的財務補助計劃 (Leukemia & Lymphoma Association Co-pay Assistance Program)，經濟上得到舒解。並連絡 MD Anderson Cancer Center 醫院，其中 Melanoma & Skin Cancer 部門的 Dulvic 醫師願意接受並幫我醫治。經過兩年左右的化療(塗抹及局部注射)和放療，治好了我的 cancer，以後只要每年回診一次即可。

至於我成為光鹽社義工團隊的一份子，回想起來，

應是緣份，也是看到光鹽社同工們對病友愛心熱誠所受到的感召。他們了解我的經濟狀況後，推薦我參加中華文化中心「年長者再職訓練」計劃，申請到光鹽社服務。如此既可獲得經濟上的幫助，又可服務他人。加入光鹽社行列的三年中，在同工們的幫助和教導下，由生手到漸漸可跟上他們的步伐。

另一項讓我獲益最大的，是藉著罹癌和在光鹽社的服務，使我重新拾起信仰，過教會生活。以前孩子還小的時候，每星期日陪伴她們去教會，上主日學，如今像是浪子回頭，再一次享受主的恩典，生活平淡，內心滿是平安和喜樂。✞

感謝光鹽社贊助者

當我們度過今年的感恩佳節之時，也特別在此感謝所有光鹽之友。因著您的祈禱、支持與贊助，光鹽

社才能繼續在 2013 年提供各種免費服務給大休斯頓地區華人。下列 2012 年 11 月 1 日至 2013 年 10 月 31 日捐贈者的資料如有遺漏或錯誤，本社謹致上最深摯的歉意，並煩請告知本社更正，謝謝！✞

教會

- Chinese Baptist Church
- Clear Lake Chinese Church
- Fort Bend Community Church
- Houston Chinese Church
- Houston River of Life Christian Church
- Northwest Chinese Baptist Church
- Tallowood Chinese Church
- West Houston Chinese Church

機構

- Asian American Health Coalition
- Asia Chemical Corporation
- BP Fabric of America Fund
- Campbell Learning Center
- Cancer Prevention and Research Institute of Texas
- Dennis M. H. Chen Foundation
- Enbridge Inc.
- GDF Suez Energy North America, Inc.
- Gilead Sciences, Inc.
- Golden Bank
- Komen Houston Affiliate
- MD Anderson Cancer Center
- Morgan Stanley
- New York Life
- RLC Memorial Foundation
- Samson Auto Repair Inc.
- Schwab Charitable Fund
- Shell Oil Company Matching Gifts
- St. Luke's Liver Health Outreach
- Taipei Economic & Cultural Office Houston
- The Prudential Foundation Matching Gifts

個人

- Ai, Lillian
- Barclay, Tien Na Lin
- Chan, Chung Keung & Pang, Sheila Chuiwa
- Chan, Joshua
- Chan, Patrick
- Chang, David & Tai-Hwa Wang
- Chang, En-Tzu (Grace) & Chi-Sheng
- Chang, Ing & Ping, Susan Shui
- Chang, John D & Ruth
- Chen, Chin Tzu & Chan Hui
- Chen, Ching-Hae & Huey
- Chen, Chin-Ze
- Chen, Hong
- Chen, Karl K. & Grace L.
- Chen, Leon & Anne
- Chen, Michael C & Sherie M
- Chen, Xue Zheng
- Cheng, Matthew & Mei-Ling
- Chiang, Emmie M.
- Chin, Tien Bih Terri & Simon K.
- Chow, Kit S & Sau T
- Chu, Ai-Ling
- Chu, Lois Y.
- Chu, Ping S.
- Davis, Liy Zhou
- Deng, Furjen
- Feng, Pen K
- Feng, Steven S.
- Feng, Ting
- Fine, Ta Kung & Shirley & Nina
- Fontelera, Merian F.
- Fung, Kiwing D & Mimi
- Gao, Peng-Fei
- Ho, B. T. & D. H.
- Ho, Cheng Huei
- Hsieh, Chi Hung & Mei-Chiao Huang
- Hsieh, Chien Man Yang
- Hsieh, Stella S & Joseph C
- Hsu, Alice Sui
- Hsu, Jia Tsu Billy & Chung Li Yao
- Hsue, Tim Tien-Shiang & Alice Y.
- Hu, Robert C. & Min G.
- Huang, Cherng Ching & Helen
- Huang, Sue
- Huang, Yuqing
- Hung, Esther & Daniel
- Huynh, Van
- Hwang, James & Berling Lee
- Hwang, Long S. & Joyce
- Jia, Zhe & Yan Dong
- Ko, Chi Sown & Sau Chun
- Kuo, Li-Hung & Elaine
- Lam, Michael Y & Priscilla
- Lazuardi, Karman
- Lee, Annie & Phoebe
- Lee, Donald & Amy
- Lee, Frank & Anna
- Lee, Jack C & Joan K.
- Lee, Liu P & Shu-Schung
- Lee, Ye
- Li, Chi Mao & Yuchan Yen
- Li, Helen Huanliu
- Li, Hui
- Li, Jiayi & Sara Fang
- Li, Liansheng
- Li, Na
- Liang, Shi-Mei L.
- Liang, Tiffany

- Lin, Jean Ching-Chu & Peter En-Yih
- Lin, Karen
- Liu, Frank J.
- Lin, Guichang & Zhuowei Chen
- Liu, Julia
- Liu, Lawrence S. & Lydia H.
- Liu, Meiyang
- Loh, Kathy
- Lu, Cheng Yang & Juanita Del Mundo
- Lu, Tzu-Chiau & May Cho
- Lue, Alison
- Luo, Gui Feng
- Ma, Marcus
- Ma, Yuen-Yee Chan
- Ma, Zhuying
- Ning, Xinyu
- Obrien, May L. Stephen
- Qian, Yan & Zhengmin
- Sham, Chun & Ching Wong
- Sham, Jennifer
- Shen, Lily C.K. & Simon P.C.
- Sheng, Jing
- Shieh, Tzue-Ing & Shu-Chen
- Shu, Zhan & Fang
- Siu, Yuk Ping & Pui Cheung
- Sun, Helen
- Sun, William & Jesse Lin
- Sung, Frank
- Tan, Huilan
- Tao, Jianhong & Wu, Keping
- Tasu, Michael Y. & Ju Liu
- Tu, Wen H.
- Waldrop, RuiPing
- Wang, Mingli

個人

- Wang, Shih Ming & Hsien-Chu
- Wang, Xiaoyu
- Wang, Yue
- Wu, Hsin Tsu & Cindy Ying Chi
- Wu, HsiuMay
- Wu, Ming Chih & Pin-Pin Chen
- Wu, Ying Chi
- Xiong, Ying
- Yang, Isabella Jacquelyn
- Yang, Wan Qing
- Yeh, Yu-Kuei
- Yin, Mabel Yee-Mui
- Yu, Thomas

- Yuan, Charles
 - Zhao, Xiaojiang
 - Zu, Yan & Haiming Jin
- ### 2012 年刊贊助者
- American First National Bank
 - Amy Shao 鑫匯地產
 - Buy & Sellers Realty 周景仰
 - Chinese Community Center
 - CCI 美國福音證主協會
 - Chinese Piano Lady Maggie
 - CoCo's Café 可可台灣小吃
 - Complete Auto Center 完整修車廠
 - Cozy A/C & Heating Inc. 董雅各冷暖氣公司
 - CPA 黃振哲

- David C. Chao, MD, FCCP
- Dr. Lin Tou 寶琳驗光眼鏡中心
- Dr. Sherman Tang 唐衍賢
- Eagle Eye 達君及群鷹視學眼科中心
- Edward Chan, M.D.
- Evergreen Pharmacy 長青藥局
- Glacier Optical 山水眼鏡
- Grace Computer 活泉電腦
- Grand Westhemier Animal Hospital Inc
- Graphics Impression
- Jireh Dental 以樂牙科
- Lily Yueh Realtor 豪門地產
- Lin & Valdez L.L.P
- Mary Chiang CPA

- Metro Bank 首都銀行
- Michelle Lee
- Steve's Home Repair
- Uni Ink
- Wen Tu 吉福保險公司
- Winford Funerals
- Yellow River 何處覓餐館
- 杏林物理治療診所
- 明利髮廊
- 明星冰谷
- 美南新聞
- 黃氏屋頂工程公司
- 高峰牙醫師
- 曹有餘醫師家庭全科



聯邦醫療保險公開登記

聯邦醫療保險：比以往更強大

10 月 15 日至 12 月 7 日是聯邦醫療保險公開登記期

聯邦醫療保險比以往任何時候都更加強大，讓受益人有更多的福利、更好的選擇和更低的費用。繼續提供根據衛生保健法（即平價醫療法案）擴大的各種聯邦醫療保險福利，如特定免費預防福利、癌症篩檢和年度健康檢查。無論您選擇原有的聯邦醫療保險或聯邦醫療保險優勢計劃（Medicare Advantage），都請充分利用公開登記期，詳細審查明年（2014 年）的計劃費用和承保範圍。

- **更多的福利：**特定疾病預防福利（包括癌症篩檢），由合格的醫護人員免費提供給病患。年度健康檢查讓病患與醫生共同討論其醫療保健需求和保持健康的最佳途徑。
- **更好的選擇：**聯邦醫療保險會將保險計劃的績效告知受益人，並使用其線上「計劃搜尋器」鼓勵受益人登記優質計劃。
- **費用更低：**2014 年處方藥和聯邦醫療保險計劃的平均保費將保持平穩。處於聯邦醫療保險處方藥福利承保缺口（亦稱「甜甜圈」）內的人士將享有承保品牌藥約 53% 的折扣，而且還有更多的非品牌藥節省。

新的健康保險市場不會影響您的聯邦醫療保險承保，不屬於 10 月 15 日至 12 月 7 日聯邦醫療保險公開登記的一部分。聯邦醫療保險不屬於健康保險市場。您要保持或更改您的聯邦醫療保險承保，並不需要參加新的健康保險市場。

您的健康需求每年都會變，您的醫療保險計劃的福利和費用也可能每年都變。這就是為什麼一定要定期評估您的聯邦醫療保險選擇。聯邦醫療保險公開登記一年只有一次，讓所有聯邦醫療保險受益人瞭解聯邦醫療保險提供哪些新福利，並可更改其承保。

這些都值得您花時間審查和比較，但您不必獨自去做。聯邦醫療保險能協助您。

- 請瀏覽 www.medicare.gov/find-a-plan，將您現有的承保與您所在地區可投保的其他選擇進行比較。如果您決定要變更，可登記一個新的計劃。
- 請致電 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) 瞭解更多關於您的承保選擇的資訊，本專線每天 24 小時／每週 7 天服務。聽覺及語言有障 (TTY) 人士應致電 1-877-486-2048。
- 請參閱「2014 年聯邦醫療保險與您」手冊，該手冊已在九月份郵寄給聯邦醫療保險受益人。
- 如果您的收入和資源有限，即可能有資格獲得「額外幫助」，支付您的處方藥費用。欲瞭解更多資訊，請瀏覽 www.socialsecurity.gov/i1020，或致電社會安全局 1-800-772-1213。聽覺及語言有障 (TTY) 人士應致電 1-800-325-0778。
- 可向您所在州的州健康保險協助計劃 (SHIP) 要求一對一的協助。請瀏覽 www.medicare.gov/contacts 或致電 1-800-MEDICARE 索取相關電話號碼。

失智症照顧者的節日應變守則



12/14/2013 星期六
下午 3p.m. - 5 p.m.
地點：光鹽社辦公室
9800 Town Park Drive, #255
Houston, Texas 77036

節日本該是帶來喜樂的時分，但對於那些關懷失智症的照顧者而言，這些節日假期反而更是充滿壓力的時候。本次座談會我們將會討論為什麼節日會帶來這些壓力的原因，並且討論如何安排處理這些問題的優先順序，並提供實際解決的方法。



若有任何問題，請與光鹽社 (713-988-4724) 或 Alzheimer's Association Helpline (800-272-3900) 聯絡。

光鹽社收集衣物濟貧，請共襄義舉



基督徒光鹽社在華人社區發起年度冬令捐衣濟貧活動，至今已第15年。今年將自11月初始至12月初終，在曉士頓中國教會、西區中國教會、凱地中國教會、明湖中國教會、福遍中國教會及光鹽社（在中華文化服務中心內）等地點收集衣物。來自華人家庭衣物大多狀況良好，今年所捐衣物將用以幫助

休士頓地區之慈善機構——希望之星（Star of Hope），該機構位於休士頓醫學中心東側，專門幫助休士頓地區失業、無家可歸的成人與孩童，提供飲食、衣物、醫療並訓練謀生技能。此外也應本市「他是我鄰舍」慈善組織要求，幫助貧困西裔勞工。

光鹽社呼籲愛心人士共襄義舉，幫助有需要民眾溫暖過冬。☺

張育豪醫師於西北華人浸信會講關於脊椎的重要性



活 動 花 絮

1/19 reach Project 和 Quest 合作提供免費B型肝炎篩檢
光鹽社參與全僑健康日與St Luke's Live Out-



1/15 Mike Couler CMS 及鄧福真教授介紹健康保險交易市場 由明湖中國教會黃嘉生牧師翻譯



袁南勇醫師及Suzanne Slavens女士講阿滋海默症





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