



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

光鹽社癌友關懷活動

讓生命再現光彩快樂營

講員：陳王琳博士、張黃求邦博士、
呂乃琳中醫師、李曉芸營養師
時間：5月3日週五下午5時至
5月5日週日中午12時
地點：The Lodge at Danbury
14011 CR 602, Danbury,
TX 77534【報名表見後】

光鹽社特殊需要關懷中心

分享交流

時間：5月18日，週六，
下午4至5:30
【會後有茶點招待，以便聯誼】
地點：台福教會
12013 Murphy Road,
Houston, TX 77031
聯絡：遲友鳳 832-859-3718

目錄：

| | |
|------------|---|
| 活動預告 | 1 |
| 不可不知的十大藥事 | 2 |
| 活動花絮 | 4 |
| 營養日 | 4 |
| 癌症讓我再次重生 | 5 |
| 讓生命再現光彩快樂營 | 7 |

乳癌互助小組活動

百歲功

主講：孫長寧中醫師
時間：5月11日，週六
下午2時至4時
地點：光鹽社辦公室
9800 Town Park Drive,
Suit 255, Houston, TX77036

營養講座及展覽會

時間：4月26日，週五
上午10時至下午2時
地點：光鹽社辦公室
9800 Town Park Drive,
Suit 255, Houston, TX77036
聯絡：Joni Lee 李曉芸 (光鹽社)
713-988-4724 / Angelyne
Ngo (Hope Clinic 希望診所)
713-275-0964

營養日

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
5月6日 生命的更新和成長 1
5月13日 生命的更新和成長 2
5月20日 生命的更新和成長 3
5月27日 生命的更新和成長 4
粵語飛揚 (AM1320) 或
<http://fly1320.webnode.com/>收聽
時間：每週一至五下午3:30-4:00



5月份節目表：(ITV55.5)
主持人孫威令、孫明美
時間：每週二下午7:30~8:00
5月7日 重整生命：邁向健康 1 —
張黃求邦博士
5月14日 重整生命：邁向健康 2 —
張黃求邦博士
5月21日 風濕 1 —陶翔醫師
5月28日 風濕 2 —陶翔醫師

| | | | |
|-------|---------------|------|-----|
| 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 | 賴秋月 | 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 |
| | 李曉芸 | 李勁秀 | |
| 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 | 陳卓璋 |
| | 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 | | |

不可不知的十大「藥」事

Holly Holmes 醫師主講。鄧福真整理摘要

四月份光鹽健康講座，邀請了 MD 安德森癌症中心老年病專科的 Holmes 醫師，為大家講解不可不知的十大藥事。Holmes 醫師畢業於德州休士頓大學醫學院，畢業後到芝加哥大學任內科住院醫師和從事老年病的專門研究。進入醫學院前，Holmes 醫師是藥劑師。以下是 Holmes 醫師提供的十大用藥注意事項。



第一件藥事：是否過度服用藥物 (Overmedication) ?

如果服用超過五種或十種以上的藥，必須把所有服用的藥品名稱列出，並向藥劑師查詢這些藥品之間有無相互作用。Holmes 醫師舉了一個簡單的例子說明過度用藥的情形。

一個病人因高血壓看醫師，醫師要病人服用降血壓的藥，服用後造成頭暈，病人找醫師說明頭暈的症狀，醫師未查明真相為治頭暈症狀又開了一種藥給病人服用。服用此藥後卻造成便秘，病人又告訴醫師，結果為治便秘醫師又開了一種藥要病人服用。本來是為了治療輕微高血壓，結果引發出三種病狀，服用三種不同的藥。

Holmes 醫師說她發現她的病人中，很多有過度用藥的情形。往往過度用藥時，藥物之間會產生相互作用。

但有些例外情況是，當病人服藥時必須搭配服用另一種藥。例如，病人服用利尿劑 (Diuretic) 會造成體內鉀的流失，因此服用利尿劑時必須同時服用 (Potassium) 補充鉀。

第二件藥事：是否服用太少的藥？

有時治療某種疾病，病人須同時服用多種藥物。例如有心臟病的人必須服用 ACE / ARB、diuretic、beta blocker、aspirin、statin、spironolactone；糖尿病人必須同時服用下列五種藥品：1-3 oral meds、+/- insulin、aspirin、statin、AC。所以要確認醫師開給你的藥是否足夠。

根據一項大型研究，在治療年長者疼痛方面，醫師有用藥不足的傾向，另外，醫師開給心律不整的老年人的稀血藥，往往有開不足夠的傾向。

第三件藥事：要清楚記錄下目前正在服用藥物的名稱、劑量和服用次數。

每次看醫師一定要把服用藥物的清單給醫師看，最好也把清單貼在冰箱上，同時也讓家人和朋友知道。對於患有糖尿病、服用稀血藥或患有癲癇症者，最好在手腕上戴上識別證。

Holmes 醫師提醒大家務必要保持用藥紀錄的正確性，因為醫師會用以上所提到的這些資訊，來決定下一步用藥情形。

第四件藥事：注意藥物之間的交互作用。

服用五種以上的藥物時，需注意藥品間有無相互作用。如果服用超過十種以上藥品，則 100% 確定某些藥品會產生相互作用。一些研究發現，65 歲以內的年長者所服用的藥，30% 至 80% 都有相互作用。但是先不要太緊張，真正因藥物相互作用而進入急救中心的只有 4%。

不是所有相互作用都是有害的，而且就算有些害處，其影響程度也是很低的，或只是在理論上有相互作用產生害處的說法而已。Holmes 醫師建議大家最好在同一間藥房配藥，因為如此他們會有你的完整用藥紀錄，如果有任何藥物間的相互作用也比較容易察覺出來。

此外，病人也要主動詢問藥劑師，所領的藥與其他藥物之間有無相互作用。一般來說，醫師只負責開處方，藥物之間有無相互作用則是藥劑師的責任。

一般容易產生相互作用的藥物包括：warfarin、digoxin、seizure medications、antifungals、methadone。

至於維他命是否會與一般藥物產生相互作用，Holmes 醫師的回答是，目前這方面的研究不多，最好還是詢問藥劑師。因為他們可以幫病人查詢各種藥物的資料，尤其是從網絡上得來的資訊可能告訴你有些藥不能同時服用，但是你的醫師和藥劑師會評估病人的狀況，決定可以不可以同時服用這些藥。

另外 Holmes 醫師也建議即使是一些不需要醫師處方、放在櫃檯上的藥，也應透過處方來購買，因為如此藥房才会有你完整的用藥記錄。Holmes 醫師說，即使連病人如果要服用阿斯匹林，她都會開處方給他。

第五件藥事：有害的藥比不正確的藥更糟糕。

對年長者，不建議長期服用如止痛藥 (NSAIDS) 這類抗消炎的藥，因為如果長期服用可能造成身體的負擔。因此，如需要長期服用抗生素的藥，必須同時服用保護胃的胃藥，如 Prevacid，並定期 (每 3 到 6 個月) 檢查腎功能，看長期服用這類藥物是否造成身體上任何的負面影響。

另外一些不建議長期服用的藥，包括抗憂鬱症的藥 (Benjodiazepines)、肌肉鬆弛的藥 (Muscle Relaxants)、荷爾蒙 (Estrogen)，和一些膀胱和大腸收縮的藥 (Antispasmodics)。根據統計，有 20% 的年長者和 40% 住在養老院的人，會用到有害的藥物。

第六件藥事：病人要知道為何吃某種藥。

病人不但要知道服用什麼藥，並且要知道為什麼服用某種藥。Holmes 醫師就有個糊塗病人，讓病人同時服用兩種藥：一種是骨頭的，另一種是控制甲狀腺的。病人搞不清楚哪一種藥是做什麼的，結果誤把甲狀腺的藥當骨頭的藥停了，結果身體很不舒服，才發現停錯藥了。

很重要的是，當醫師寫下處方時，也要醫師寫下為什麼服用這個藥。如此，藥劑師配藥時也會在藥瓶上的標籤記下為什麼服用此藥。

另外，很多病人都有服用補充劑如維他命的習慣。到目前為止，沒有研究證明維他命可以預防慢性疾病，因此除非你有證明某種維他命不足，或病人吃了心裡比較安心的話，Holmes 說可以吃維他命。但是千萬不要吃高劑量的維他命，一般補充 100% 的量即可。

維他命 A、Beta Carotene、D、K、E，不是水溶性的維他命，因此吃多了，不會自動排出體外的，高劑量的抗氧化 (Antioxidant) 也是如此。至於維他命 D 雖然大部分的人因太陽曬得和牛奶喝得不夠，加上隨著年齡增長，大多都有攝取不足的情況。但是 Holmes 醫師建議最好先去做驗血檢查，看身體內的維他命 D 夠不夠，如果不夠，經醫師同意後再服用補充劑。記得，最好的維他命是來自食物，而不是補充劑。

第七件藥事：補充劑如維他命也是藥。

很多人有一個錯誤的觀念，認為補充劑是天然產物不是藥。事實上，它們也是藥的一種。有些植物提



煉成的藥，如 Diguxia (如圖)，對身體的影響很大。因此，服用維他命與服用處方藥一樣，有好也有壞的作用。根據消費者報導指出，下列草藥要避免使用：aconite、chaparral、colloidal silver、coltsfoot、comfrey、kava。

也要避免服用高劑量的維他命。下列維他命是可以服用，但是必需要讓你的醫師知道：Cranberry、fish oil、glucosamine、lactobacillus、St. John's wort、vitamin D。

第八件藥事：問醫師，服用藥物是唯一的選擇嗎？

有些病症如關節炎，可能用其它非藥物的治療方式，如走路和物理治療，也很有效。如果患有初期或輕微的高血壓，可以靠運動和減少鹽的攝取量，便可以改善狀況，而不需要吃藥。此外，糖尿病也是如此，多運動或改變飲食，就可以改善症狀了。



第九件藥事：如何知道所服用的藥是有效的？

這個問題很難回答，因為一般藥商所給的資料是相對的，而不是絕對的數字。例如一項有關降膽固醇 (Lipitor) 的藥，藥商會告訴你這個藥會降低 15% 得心臟病的機會，但實際與對照組比較得出的真正資料，只降了 2%。

第十件藥事：按照醫師所開的處方藥定時定量服用。

很多人都有自動停藥的習慣，所以如果你也有此習慣，不用感到不好意思，但一定要告知醫師，要不然下一次見醫師時，醫生會以為之前開的藥無效或劑量不夠，反而加重劑量或用更多的藥來治療情況。另外，長期服用對心臟和腦有影響的藥不能突然停止，要慢慢地減量。

結論：最後 Holmes 醫師再次提醒大家要注意不能過度服用藥物，尤其是年長者，另外要知道並詳細記錄用藥的名稱、劑量和功能。

班傑明·富蘭克林曾說過：最好的醫生知道大部分的藥物價值並不大。He is the best physician that knows the worthlessness of the most medicines.—Benjamin Franklin



(左上) 光鹽社代表李曉芸、鄧福真和Barbara Chen (Austin) 參加 Multi-cultural Health Disparities and Policy Ledeship Training in Austin.



(右上) 4月13日孫長寧中醫師演講養生保健。



(右下) 4月13日光鹽社、曉士頓中國教會和the Rose 為24位低收入婦女做乳房攝影和營養諮詢。



(左下) 4月5日光鹽社與大學城華人教會合作健康講座，由陳康元醫師、陳王琳博士主講，吸引近百人參加。

營養日

什麼是健康飲食？

牛肉麵含多少鹽份？

如何瞭解食物標籤？

免費小茶點！

歡迎參加免費營養資源展覽會查出這些問題的答案，幫助您與親人建立健康的飲食習慣！

時間：10AM - 2PM，星期五，4月26日

地點：光鹽社辦公室（文化中心二樓）

9800 Town Park Drive, Suite 255,
Houston, Texas 77036

請聯絡：Joni Lee 李曉芸（光鹽社）

713-988-4724或Angelyne Ngo

(Hope Clinic希望診所)

713-275-0964

重點：10:00-10:30am 30分鐘團體運動

10:30-11:30am 營養講座

11:30am-12:00pm 健康煮菜班

12:00-2:00pm 營養資料展覽、
註冊營養師諮詢

參加10am-12pm活動者，有機會進入幸運抽獎！禮品包括H-E-B及Jason's Deli禮物！

Organized by:

Sponsored by:



作者：霍成學

癌症讓我再次重生

為什麼癌症會偏偏降臨到我頭上？我應該如何面對癌症？我應該怎樣渡過我的餘生？諸如此類的問題可能會困擾每一位癌症患者，特別是在他們初次確知自己的病情之後。

作為一名基督徒，我感到自己非常的幸運，由於神的帶領和保守，以及家人的支持和關愛，我在過去四年中能夠逐步走出癌症治療帶給我身體和心理上的陰影，並讓我進入一種嶄新的生活方式，來盡心、盡性、盡意、盡力愛主我們的神，以及服事他人。我堅信，過去四年以來與癌症鬥爭的經歷充分見證了使徒保羅在《羅馬書》8章28節所說的：「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按他旨意被召的人。」

1966年，我出生在中國湖北省的一家國營農場。我父親是小學教師，我母親是農場工人。我並沒有基督教的家庭背景，因為我父母都不是信徒。這就注定了我必須探索自己的信仰之旅。

1986年大學畢業之後，我被分配到家鄉縣城的一所高中當英語教師。

1989年的一個夜晚，一場災難降臨到我身上。我與同寢室的一名老師發生了爭吵，對方歇斯底里地將一把水果刀捅進了我的胸部。我的右心室被刀貫穿，我當時就非常清楚地感覺到自己馬上要死去。不到十五分鐘，我就被送進了附近的一家醫院，接受急救手術。手術持續了三個多小時，之後我在醫院昏迷了四天四夜才恢復意識。我在醫院住了二個月之久，身體上的創傷逐漸復元。

1991年，我考入了湖北省武漢大學哲學系，攻讀美學專業碩士學位，試圖透過哲學尋求我生命意

義的答案。經過三年的學習，我仍沒有找到一個更完善的答案，但我開始認識到：哲學本質上屬於方法論，因而並不能為我們提供關於生命意義的明確答案。

1994年，我南下深圳，在一家中學當初中英語教師。此後神才真正開始在我的生活裡實行祂的計劃。在一個家庭教會裡，我逐步學習聖經並認識耶穌基督。1995年10月8日，我在深圳市石岩湖接受了洗禮。受洗之後，我決定將我的英文名字改為“Newman”，以此表明我在耶穌基督中的重生。我的靈感來自於《哥林多後書》5:17的經文，其中說：「若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」

1998年，美國俄亥俄州阿什蘭神學院（Ashland Theological Seminary, Ohio）提供我全額獎學金，為我締造了一次來美深造的機遇。2001年8月，我再阿什蘭神學院獲得了聖經研究專業的文學碩士之後，我和家人返回中國，在天津市從事福音傳播的工作。2001年底，我和家人決定南返深圳市。2002年4月，我受聘於英文《深圳日報》（Shenzhen Daily），成了一名新聞記者。

到了2008年底，我在報社工作已達六年之久。此時我感到自己已經達到了個人事業和生活的巔峰狀態，自認是自己在掌控著生命裡的一切。但是我開始遭遇了一場中年健康危機，這場危機讓我認識到：我其實並不能掌控我個人的生活；相反地，惟有神才真正掌控我生命中的一切。這場危機讓我重新學習倚靠神，重新恢復我與神的關係。



霍成學（Newman Huo）



2008年12月18日在深圳市人民醫院接受第一次放射治療前

2008年12月4日，我在深圳市人民醫院被初步診斷患有（鼻咽）非角化分化性癌。

從12月底到2009年2月中旬，我在深圳市人民醫院接受了二個半月的頭部放射治療；放射治療共38次之多，達到了該治療方法的極限。2009年5月在深圳市中醫院住院接受中醫調理期間，被發現腫瘤依然還在。5月底轉院到廣州市中山大學腫瘤醫院接受治療。5月25日該院診斷我患有粘液表皮樣癌；6月2日我在該院接受了腫瘤切割手術，術後則被診斷為鼻咽腺樣囊性癌。

我永遠不會忘記，在接受腫瘤切割手術的前一天晚上，我和太太在醫院附近的一家旅館房間裡進行了一個特別的禱告，祈求手術的成功。在禱告之中，我還鄭重向神許諾：如果神再給我一次獲得健康的機會，我將把我的餘生全部奉獻給神的事工。



2009年6月2日在廣州市中山大學腫瘤醫院接受腫瘤切割手術後

手術之後，我私自決定要弄明白我的腫瘤診斷

報告，因為深圳市人民醫院和廣州中山大學腫瘤醫院對我的病給了不同的解釋。我把深圳市人民醫院2008年12月最初做的活體組織檢查（簡稱“活檢”）切片借了出來，交給廣州中山大學腫瘤醫院進行病理診斷。

這一次廣州中山大學腫瘤醫院做出了與深圳市人民醫院相同的病理報告。於是我便質詢中山大學腫瘤醫院負責為我做病理診斷的醫生，為何她先後二次做了不同的病理診斷結果。在聽了我的陳述之後，這位醫生解釋道：她的第一次病理報告是根據我的第二次活檢切片（2009年5月深圳市人民醫院做的）做出的，而我的腫瘤在我接受放射治療之後在細胞形態和性質上可能已發生了改變。她讓我把我深圳市人民醫院做的二次活檢切片（包括2008年12月做的和2009年5月做的）都借出來，付費再做一次會診。

最後，在2009年8月下旬，我終於拿到中山大學腫瘤醫院在7月28日做出的病理報告，其結論為：我的腫瘤是“病變既有未分化型非角化性癌成分，又有腺癌成分，考慮為（鼻咽）複合型癌，由以上兩種成分構成”。在看了我的最後病理報告之後，為我做腫瘤切割手術的主治醫生笑著對我說道：「你的腫瘤是如此的罕見，你真應該去香港買個六合彩，因為中六合彩的機率就跟患上你的腫瘤的機率差不多！」

2010年2月，我特意去了一趟以色列朝聖，因為我認識到：惟有我對神的信仰，才能夠給予我繼續活下去而且要活得更好的信心。在八天的旅程中，我拜訪了耶路撒冷、拿撒勒、加利利湖、伯利恆等地。在耶路撒冷哭牆下，我為我的健康進行了特別的禱告；在約旦河冰冷的河水裡我為自己實施了洗禮（因沒有任何牧師在場）！



2010年2月6日在約旦河洗禮處亞得尼

在走訪了耶穌曾經生活和工作過的聖地之後，我終於在內心深處找到與神相處的平安，預備接受祂的呼召和揀選！

通過與癌症的抗爭，我逐步認識到，神藉機要求我把我的生活節奏慢下來，因此給我一次反思我的過去生活以及改變我生活道路的機會。

經過反複考慮之後，我在2011年9月重返美國阿什蘭神學院學習。2012年6月初完成道學碩士的學業之後，在俄亥俄州府哥倫布市的一家主要醫院接受了三個月的醫院牧師的培訓。9月初，從北方搬到德州休斯頓，開始在一家聯合衛理公會教會的工作。

現在我堅信：從事聖職，是來自神的呼召。神會預備和造就每一位感受到神的呼召並準備回應祂的揀選的人。✠

「讓生命再現光彩」快樂營

時間：5月3日週五 5pm 至 5日週日 12pm

地點：The Lodge at Danbury (14011 CR 602, Danbury, TX 77534)



活動內容：

- 1) 癌症治療後的照顧
- 2) 治療後的飲食調理
- 3) 復發壓力的舒解
- 4) 心靈建設
- 5) 團體遊戲、繪畫、手工藝、健身、釣魚、談心...

贊助單位：

光鹽社、MD Anderson、Komen、CPRIT、Asian American Health Coalition/Hope Clinic、American Cancer Society – Asian Cancer Council

講員：



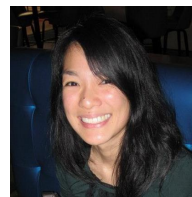
陳王琳博士，波士頓大學護理碩士，德州女子大學護理博士，曾任副教授，癌症倖存者。



張黃求邦博士，先後畢業於香港羅富國師範學院及美國哥倫比亞國際大學，繼在美國聖路易士大學獲取心理輔導學博士，曾任富樂神學院心理學系聯席教授。現職加州大學臨床心理學系副教授。



呂乃琳中醫師，曾在德州州政府和奧斯汀市政府能源部擔任工程師，2004年她兩歲大兒子罹患急性血癌後，她的人生從平順的工程師到為人解除病痛的中醫師。



李曉芸營養師，德州註冊營養師，畢業於德州大學休士頓公共衛生學院，獲得碩士學位。目前在一家腎透析公司和光鹽社擔任營養師。專精於中西營養資訊。

僅 50 位!

光鹽社快樂營報名表

...讓生命再現光彩...

歡迎癌友與家屬（一位）踴躍參加，名額有限請盡早報名。

中文姓名：_____ 英文姓名：_____

聯絡地址：_____

電話：_____ E-mail：_____ 癌症名稱：_____

緊急聯絡人：_____ 及其電話：_____

請填寫完並請將報名表及費用\$50 支票，一併寄回至光鹽社辦公室。

支票抬頭請寫：Light and Salt Association

光鹽社辦公室地址：9800 Town Park Dr, Suit 255, Houston, TX 77036

聯絡電話號碼：713-988-4724 or 281-799-7574

4 / 30
報名截止



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!



「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

服務項目

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 3:30-4:00pm, 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