



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

光鹽社乳癌互助小組聚會 (插花示範)

講員：林琬真

時間：5月10日 · 週六下午2至4時

地點：光鹽社辦公室 (文化中心 · 255室), 9800 Town Park Drive, Suite 255, Houston TX 77036

光鹽社社區服務項目 免費法律諮詢服務

時間：每週三 · 下午4:00-6:00

內容：由數位律師為華人低收入家庭提供免費法律諮詢服務

地點：光鹽社辦公室

免費成人營養課程

時間：5月5日至6月9日，每星期一，上午10至11點半

地點：光鹽社辦公室

報名：713-988-4724 (需預先報名)

光鹽社健康關懷服務 免費乳癌攝影

資格：低收入 · 無保險者免費；也接受有保險者

時間：6月12日週六

地點：光鹽社辦公室

【5/31前電話報名713-988-4724】

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5日 管教孩童零吼叫1

5月12日 管教孩童零吼叫2

5月19日 孩子是從神來的祝福

5月26日 與青春期孩子的相處之道

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

2014看護者培訓課程 (免費)

日期：5月3日 (星期六)

時間：8:30 am. ~ 4:30 pm.

地點：休士頓中華文化中心122室 (9800 Town Park Drive, Houston, TX, 77036)

報名：文化中心 (713)271-6100 分機 106

光鹽社 (713)988-4724 (需事先報名)

光鹽社社區服務項目 社會福利申請協助

時間：每週二 · 上午10:00-11:00

承辦人：黃瑜如小姐

內容：社會福利申請狀況查詢與諮詢

地點：光鹽社辦公室 (文化中心 · 255室), 9800 Town Park Drive, Suite 255, Houston TX 77036

電話：光鹽社713-988-4724

光鹽社特殊關懷中心

光鹽社特殊關懷中心的手鈴隊接受 Houston Family to Family Network 的邀請，將在五月19日參加他們的"Come to Fly Kite"戶外活動並且表演。活動時間是在5月19日下午4:00 pm-8:00 pm，表演時間是6:45 pm-7:00 pm，地點在Discovery Green 廣場。歡迎大家前往同樂也為我們的手鈴隊加油，鼓勵!!



5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

5月6日/5月13日 (上) (下)：腦腫瘤分類、診斷和治療，朱繼光醫生

5月20日 / 5月27日：曹有餘醫師認識煙害和戒煙方法

目錄：

漫談骨質疏鬆症與鈣和維他D的關係 2

運動能治療你九種健康上的毛病 5

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		
理事會秘書	孫威令		
理事會財務	遲友鳳		
理事	潘敏	韓雯	冷國聰
	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	劉如	胡兆祖
	林莉婷	何淑坤	陳雪緻
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
	李筱梅		
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	陳卓璋
	李輝	孫明美	戴麗娟
	曹松	彭灼西	曹王懿
	何淑坤		
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	甘玟	
財務委員會	遲友鳳	黃玉玲	
審計委員會	江桂芝	孫威令	
資源開發委員會	鄧福真	侯秀宜	
法律顧問	沈彥偉	歐陽婉貞	
	Mathew Warren		

漫談骨質疏鬆症與鈣和維他命 D 的關係

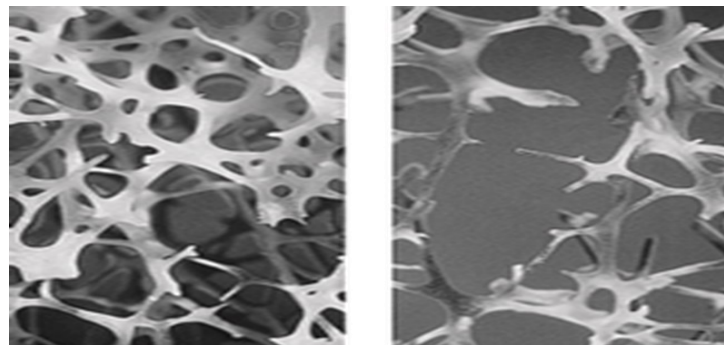
(取材自 NIH 國家衛生總署)

黃李柏齡主講。 孫紅濱整理

黃李柏齡(明湖中國教會黃嘉生牧師師母),德州註冊藥劑師,於藥局和醫院服務三十多年後在2013年十月退休。現在於教會和社區中做義工服務眾人,常幫助解答藥物和營養品使用的問題。因此這次演講,李柏齡藥劑師將為大家講解一般婦女常有的骨質疏鬆和食物之間的相關問題。

什麼是骨質疏鬆症?

骨質疏鬆症是一種疾病,特徵是骨密度降低,容易出現骨折。如果不加以預防或治療,骨質流失可能會在無疼痛的情況下發展,直至出現骨折,骨折通常發生在髖關節、脊椎或手腕處。髖關節骨折會限制行動,並導致喪失獨立生活的能力。脊椎骨折會導致身高縮短、駝背及慢性疼痛。



正常的骨骼

骨質疏鬆症病人的骨骼

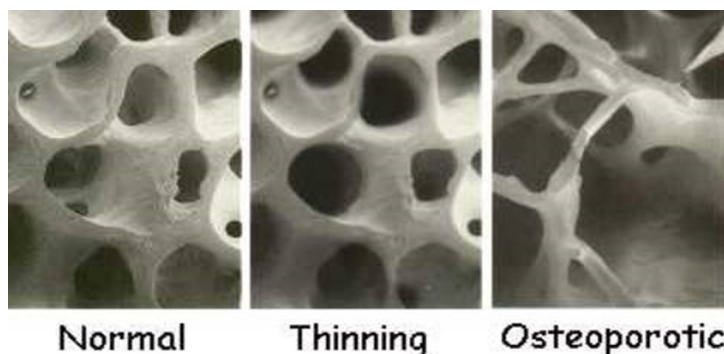
骨質疏鬆症使骨骼脆弱

T 評分 (T-Score)

通常,醫生會將您的 DXA 檢查結果與三十歲健康成年人的最佳或顛峰骨質密度進行比較,從而計算出一個比較值。這個比較值稱為 T 評分。T 評分為 0,表示您的骨質密度等於健康年輕人的平均值。如果 T 評分低於 0,則用負數表示。負數值越大,表示您的骨質密度越低,那麼您未來發生骨折的風險也越高。

世界衛生組織根據骨質密度水平對於骨質疏鬆症的分級方式

正常	骨質密度與健康年輕人的平均骨質密度相比較,差異小於1個標準差(+1或-1)。
骨量減少	骨質密度低於健康年輕人的平均骨質密度,差值在1至2.5個標準差之間(-1至-2.5之間)。
骨質疏鬆症	骨質密度低於健康年輕人的平均骨質密度,差值達到或者超過2.5個標準差(-2.5或更低)。



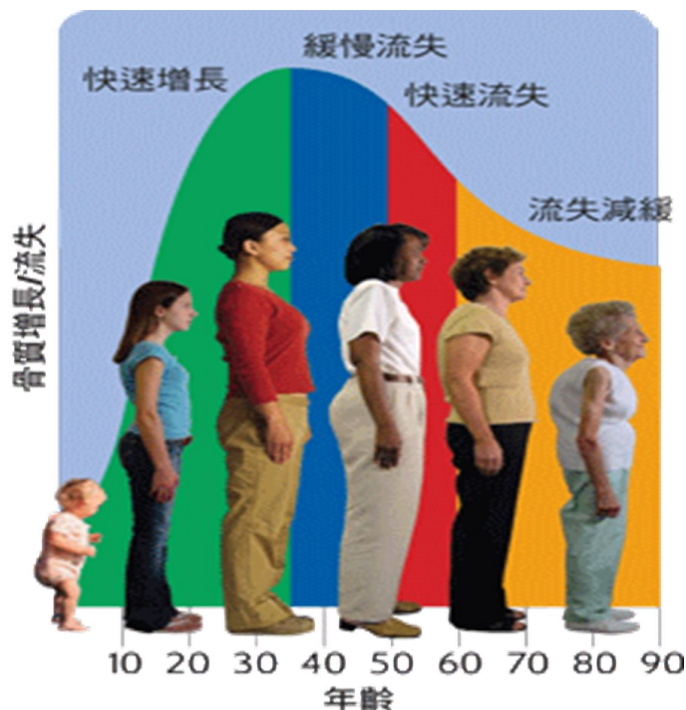
骨折

骨折不分男女,人變老時都會自然損失一些骨質。隨着年齡增長,如果我們不採取措施來保持骨骼的健壯,骨骼就會脆弱或者折斷。在因骨骼脆弱而發生的骨折中,最常見的部位是手腕、脊椎和髖關節。脊椎的骨折不但令人感到非常痛苦,而且癒合緩慢。如果人的脊椎骨骼脆弱,那麼他的身高就會逐漸變矮,而且會呈現出駝背的姿態。長久下去,脊椎彎曲會使人難以邁步行走,甚至無法端坐。

骨骼脆弱,可以導致脊柱塌陷

隨著人體的衰老,髖關節骨折會成為一個非常嚴重的問題。髖關節骨折會顯著增加死亡率。死亡率的增加在骨折後的第一年內尤為明顯。髖關節骨折患者通常在數月乃至數年後才能康復。髖關節骨折患者通常無法照顧自己,所以他們因病而入住療養院的機率就比較大。

身體骨質的流失



骨質疏鬆症的風險因素是什麼？

幾種因素會增加您患骨質疏鬆症的機率，其中包括：

- * 身材瘦弱、短小
- * 以前曾經骨折或有骨質疏鬆症骨折家族史
- * 由於自然、外科手術摘除卵巢，或年輕婦女較長時期無月經（異常性的無月經），使更年期提早（45歲之前），導致雌激素缺乏
- * 老年
- * 飲食中鈣含量低
- * 白種人及亞洲人後裔（非裔美國婦女及西班牙裔婦女患骨質疏鬆症的風險較低，但仍不可忽視）
- * 吸煙
- * 酗酒
- * 長期使用某些藥物

骨骼是有生命的器官

在您的想像當中，骨骼或許只是一副硬而脆的骨架而已。實際上，您的骨骼是有生命的器官。骨骼中含有很多細胞和體液。如果您能保持健康的飲食習慣和堅持適當的運動；那麼您身體中舊有的骨質就會不斷地被新合成的骨質替代，而您的骨骼也會變得更強壯。

骨骼中鈣的含量是衡量骨骼強壯程度的指標。除了骨骼以外，肌肉和神經也必須有足夠的鈣，磷與鎂才能正常運作。所以，如果您沒有從食物中獲取足量的礦物質，您的身體就只好動用骨骼內已有的礦物質，來滿足其它器官的需求。

鈣的作用

人體需要鈣來幫助心臟、肌肉及神經正常運作。鈣對人體血液的正常凝結也很重要。如果您沒有攝入足夠的鈣，您患骨質疏鬆症的機率會隨之顯著增加。很多發表的研究顯示，終身鈣攝入量不足與低骨密度及骨折的高發生率相關。全國營養狀況調查顯示，大多數美國人沒有攝入促進骨骼生長與保持健康骨骼所需的足夠鈣量。欲瞭解您在人生不同階段需要的鈣量，請閱讀以下「建議的鈣攝入量」表格（毫克為單位）。

鈣的帳戶

骨骼每天都會儲存一定數量的鈣，並釋放一些鈣。如果您的身體沒有攝取足夠的鈣，那麼骨骼中釋放出的鈣量就會超出身體向骨骼存入的鈣量。這就是為什麼兒童和青少年需要及早在身體內儲存足夠的鈣，以保證將來能夠滿足身體對鈣的需求的緣故——這一點就好像我們在銀行帳戶內存款，以備將來使用。在30歲以前，身體一直很有效地向骨骼儲存鈣；在30歲之後，您的身體的總骨量不再增加。但是我們可以透過好的健康習慣來維持已

有的骨量。

每日所需鈣量

想要終身保持健康、強壯的骨骼，需要鈣質的幫助。沒超過50歲的成年人應當每日攝入1,000毫克鈣。五十歲以上的女性和七十歲以上的男性應當每日攝入1,200毫克鈣。很多亞裔的飲食中含鈣量很低。

含鈣飲食

攝取含鈣量豐富的食物有助骨骼健康。下列不同種類的食品，含有不同數量的鈣質：杏仁，白菜，綠花椰菜，加鈣橘汁，加鈣豆漿，加鈣米，罐裝帶魚骨沙丁魚，罐裝帶魚骨鮭魚，牛奶、酸奶、乳酪、冰淇淋，卷心菜，蠔，芝麻，黃豆，豆腐，蘿蔔葉

所需的鈣的點數：

青少年	13
50歲以下的成年人	10
50歲以上的成年人	10-12
70歲以上的成年人	12

食物	含鈣量（毫克）	含鈣的點數
加鈣燕麥片，1小袋	350	3
1罐裝沙丁魚（油漬帶魚骨）3盎司	324	3
碎切達乾酪，1 1/2 盎司	306	3
脫脂牛奶，1杯	302	3
奶昔，1杯	300	3
原味低脂優酪乳（優格），1杯	300	3
煮熟的黃豆，1杯	261	3

維生素D

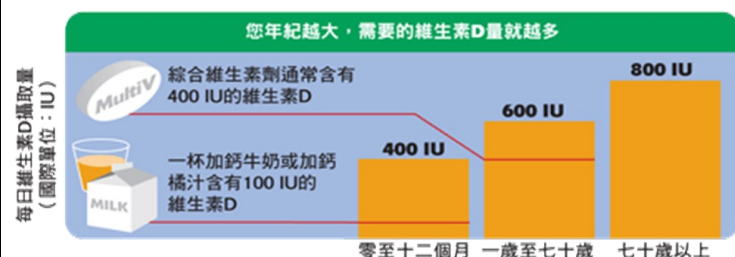
維生素D可以幫助鈣的吸收。隨著年歲增長，人對維生素D的需求量也逐漸增加。在您曬太陽時，您的皮膚會藉此製造維生素D。但是對大多數的人，尤其是老年人來說，想要只藉著曬太陽來獲取足夠的維生素D，是不切實際的。市面上幾乎所有種類的牛奶與其他一些種類的食物裏都已經添加了維生素D。所以，如果您無法僅僅透過飲食來獲取足夠的鈣和維生素D的話，那麼您可以服用一些鈣補給品來維護骨骼健康。

身體需要維他命D才能吸收鈣。沒有足夠的維他命D，人體無法產生足夠的合成鈣三醇荷爾蒙（又稱為「活性維他命D」）。如果活性維他命D產生不足，可導致人體無法從飲食中攝取足夠的鈣。在這種情況下，身體不得不消耗自身骨骼中儲存的鈣，以獲得足夠的鈣。這種消耗會使骨

骼變得脆弱，並妨礙健康的新骨骼形成。

人體可以從三種來源獲取維他命D：皮膚、飲食、補充劑。人體在皮膚受到日曬後會自然合成維他命D。至於飲食方面，專家建議，沒超過70歲時，每日攝入維他命D 600國際單位（IU）。超過70歲的男性和女性應每日攝入800國際單位。我們也可從補充劑或維他命D含量高的食品中攝取維他命D，例如蛋黃、海魚、肝及加鈣牛奶。美國國家科學研究院的「醫學研究院」(Institute of Medicine) 建議成人每天攝入維他命D的總量不要超過4,000國際單位。但有時醫生會為體內缺乏維他命D的人開較高劑量的維他命D。

維生素D 建議的攝取量



合理的飲食有助於強化骨骼

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (236mL) Servings Per Container 8	
Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 125mg	5%
Total Carbohydrate 13g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 12g	
Protein 8g	
Vitamin A 10%	Vitamin C 4%
Calcium 30%	Iron 0%
Vitamin D 25%	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

INGREDIENTS: MILK, VITAMIN D₃ ADDED.

食品的外包裝上的營養成分標示，比如這個脫脂牛奶包裝上的英文標示，寫明了每份量的食物中含有多少鈣 (Calcium) 和維生素 D (Vitamin D)。

如何預防骨質疏鬆症？

- ◆ 形成健壯的骨骼（特別是在二十歲以前）是預防患骨質疏鬆症的最佳方法。
- ◆ 健康的生活方式對於保持骨骼健壯至關重要。
- ◆ 為了預防骨質疏鬆症，您應當：吃含有豐富的鈣與維他命D的平衡飲食。
- ◆ 定期運動，重點在於負重活動，例如步行、慢跑、跳舞及舉重。
- ◆ 不抽煙，限制飲酒量。

經二年醞釀達拉斯光鹽救助社宣告成立四月十九日

首場講座《怎樣預防和早期發現癌症》。 董敏

隨著人類生活方式的變化癌症已經成為人類最大的致死肇因。根據聯合國國際癌症研究署 (IARC) 今年2月新發佈的全球癌症報告，全球癌症患者過去四年增加11%。上個月、世界衛生組織公佈了《全球癌症報告2014》、2012年僅中國新增癌症患者307萬、死亡約220萬、死亡率近72%。聯合國國際癌症研究署估計未來20年世界癌症患者將達到2500萬人。面對癌魔人類必須挺身自我救助。

另據國際阿茲海默症協會 (ADI) 公佈，目前全球有4400萬人患老年癡呆症老年生活受到嚴重威脅。還至少有同等數量的護理親屬苦不堪言健康和性命受損。該協會預計2050年患者將高達1.35億人將有2.7億人因此症喪失正常生活。目前亞非中低收入國家患者占62%、到2050年將占71%。目前中國患者已逾600萬人，其中60歲以上老人最多，居世界第一；未來將超過七、八百萬人。

此外還有那麼多的兒童自閉症患者等需要特殊關懷家庭，父母憂心忡忡更擔心未來誰人照顧。凡此種種、皆需人們要作光照亮他人、要作鹽給他人以慈愛的味道、無私奉獻、挺身救助。為此、二年前、由達拉斯基督徒華商會董爭發起、向休士敦光鹽社請教、並向國家申請、3月21日又去休士敦光鹽社學習、經過二年醞釀、達拉斯光鹽救助社正式宣告成立。我社是受達拉斯基督徒華商會和休士敦光鹽社支援及該社指導的獨立非營利性民間慈善組織。其宗旨是整合社區資源、救助患者、說明家屬看護者改善生活品質、為社區和同胞尤其老人提供服務。

本社開社首次講座選題是《怎樣預防和早期發現癌症》。主講人:本社醫學顧問王學誠博士醫師。王醫師在紐約癌症中心工作逾十年。國內外從醫凡四十年、理論深厚、經驗豐富。

時間:2014年4月19日星期六下午4點至6點。

地點:Allen愛鄰教會 (Allen Community Church), 303 Main Str. Allen, T.X.75002

連絡人: 董敏 817 903 6063 耿頤 214 564 6618

生命最可貴，救助有希望！
我們的理想是社區和每個家庭充滿平安和快樂！請患者、家屬和廣大同胞勿失良機。敬請光臨！



運動能治療你九種健康上的毛病

路透社新聞。

張肇純翻譯。

運動能助你長壽、減重及增強心臟，也能助你減壓、調適憂鬱 (Depression)，並提高你的自尊心。運動不僅是最好的也是隨手即得的藥方，然而幾乎沒有一位醫生會開一張每天30分鐘慢跑的藥方給你。「社會上有上百萬的人在健康方面遭受各種莫名其妙的病痛，有的嚴重，有的輕微，但大多是由於缺少基本運動而演變成嚴重的。」

一位名叫喬丹·麥卓 (Jordan Metzl) 的醫生在他的新書《治病的運動》 (The Exercise Cure) 裡這麼寫著：「根據目前估計，全美花費於健康醫療上已超過2.6 萬億 (trillions) 美金，約佔全國生產毛額的17%，等於每人每年約需花8,300 美金在看病上」。缺乏運動不僅使我們都變得肥胖懶散，更將使整個國家破產，他又說「美國在全世界中的壽命排名為第28名。」

如果你已厭倦了生病，厭倦了做冤大頭，將大筆的錢花在不管用的醫藥上，麥卓醫師說得這個簡單的運動處方或許正是你所需要的。事實上，他以一個權威醫療經理人的身份過濾了所有運動方面的研究報告，並在他書中敘述了九種病情，不論藉運動處理或與藥物治療，皆有同樣效果。以下就是那九種疾病：

1 焦慮病 (Anxiety)

我們每天因苦於憂慮工作、錢財與各種家庭問題，乃至演變為焦慮症。另外一種慢性焦慮症 (chronic clinical anxiety) 則是由精神上的健康問題，如憂鬱病 (Depression) 所形成的。運動對這兩種病情都能有所幫助，因運動能釋放出讓人感覺良好的腦內啡 (endorphins)，令人心情馬上覺得舒暢。根據報告，運動者比不運動者要有25%不可能發展成焦慮症的機率。

最適當的運動：對慢性焦慮症患者而言，以瑜珈這種專注在呼吸上的沉思運動 (meditative exercise) 來得最好。因為在運動過程中，能使操勞過度的神經系統鬆弛下來。對一般日常的焦慮症來說，做任何普通的運動都很好，當然做比較激烈一點的運

動會更好。

2 過動症 (ADHD)

對無藥可救的過動症，運動卻可改善其專注力 (Focus)，平息煩燥及調整身心失調之成人與孩童的情緒。運動能暫時升高腎上腺分泌之賀爾蒙 (dopamine) 而產生有如服用了利他能藥物後的效用。運動亦能刺激大腦內負責作決定與控制衝動的部位，因此能減緩心理經常受挫而引起的緊張。

最適當的運動：過動症的成人可獲益於任何種類的運動，而過動症孩童則最好參與團體性的有氧活動，不但可以培養團隊精神並且能幫助提升自尊心。

3 記憶力喪失 / 認知困難

運動能促進血液流入大腦，然而有時如高膽固醇與動脈血管硬化等心臟問題，則會妨礙血液的流入。總而言之，要有健康的大腦首先要有健康的心臟。一個研究團體發表了一則相關資訊：除了能克制不良的心臟血管外，運動還能促進大腦裡面的發育與調適。尤其是記憶力控制的部位。這些報告已證實了常運動的成年人，在記憶力、注意力、作決定、同時進行多項工作與計劃等各方面所作的測試上，都得到較高的分數。

最適當的運動：從事任何運動皆可，尤其是新的運動項目。「對刺激大腦的發育來說，一直重覆熟悉的工作似乎不如學習一項新技術來得大。」麥卓博士這麼寫著「學跳方塊舞、打一套太極拳、打打網球、鍛鍊武術，或者走一趟羊腸小徑，開闢一畝小花園，或改換一下新的腳踏車路線。」

4 失眠 (sleep problem)

舉重與吞服鎮靜劑同樣能有效幫助睡眠。多方面的研究報告都證實，常運動的人要比不運動者睡得深沉且品質好。麥卓博士在他書中寫著：「睡眠不足幾乎與所有健康方面的毛病都有關聯，而運動卻都能抵制它們，如肥胖、疲倦、懶洋洋、心臟疾病及無力適應壓力等。這些僅是隨意舉出的幾個例子而已。肥胖也能造成或加重睡眠呼吸中止症，而影響整夜

的睡眠品質。假使你有這種睡眠呼吸中止的毛病，那你就更有理由常跑健身房了。

最適當的運動：任何一種持續30分鐘的運動都可改善睡眠的品質，但麥卓博士說，沉思運動（meditation），如瑜伽、太極拳，對幫助睡眠尤其有效。

5 氣喘 (Asthma)

若患有氣喘，當你越多做運動，你就越少受苦。這似乎有違常理，但從研究報告中我們發現，運動能改善心血管健康，因而能減輕氣喘的嚴重性，更何況氣喘常因體重增加而跟著每況愈下。因脂肪易引起發炎，而引發氣喘。那麼什麼是最好控制肥胖的方法呢？當然是運動了。

最適當的運動：任何令你有興趣從事的運動都行，但必須是有關心臟或力氣方面的鍛鍊或是戶外運動。當你做戶外運動時，一定要避開四周環境會引起氣喘反應的刺激物，如霉、花粉、污染甚至冷空氣等，都可能引起反效果。

6 性無能與性慾低

的確，運動有助於你的性生活，不論男性或女性。性無能與性慾低，可能來自於心理的壓力、不良的睡眠品質、生理的疲勞，以及久坐的生活方式所引起的血液循環不良。這些問題也可能因心臟問題與新陳代謝失調而造成，但都可藉運動來改善。運動既能克服憂鬱症，就不需要服用抗憂鬱症的藥了。因這些藥劑都會扼煞性慾，造成性無能。

最適當的運動：任何下身運動都能改善你腰部以下的血液循環與性功能，唯一例外的是騎腳踏車，宜當心騎腳踏車造成生殖器官部位受到壓傷。任何運動都能改善你的性慾，最好與你的另一半一同從事任何一項運動，都能令你身心舒暢。

7 經前症候群 (PMS) 與停經期相關之病症

從研究報告中我們看到，走過停經期或受過經前症候群之苦的女性，經運動之後要比那些不太做運動的參與試驗者，各方面症狀都顯見減少。為什麼？因為有經前症候群與停經期間各種病症的婦女們，往往遭受情緒起伏、心理焦慮與憂鬱，然而肌肉活動不僅能提升精力與心情，更能幫助緩和這兩種病症所共有的賀爾蒙變化。對年長的婦女而言，運動能增強隨著年齡而下降的骨質密度，並能抵制心臟血管的病變與肥胖症。對於處於停經期間的女性，由於賀

爾蒙的轉變，這兩種病情的危險性將不由自主地升高。

最適當的運動：有氧運動加上力氣的鍛鍊，最適合停經期的女性。此外，有氧運動又已證實能降低經前症候群的各種症狀，同時瑜珈、太極拳或鍛鍊腹部的柔軟操皮拉提斯 (Pilates)，也都能克制精神壓力與其他賀爾蒙所促成的情緒不穩。

8 下背、臀部、膝蓋與頸部之疼痛

許多部位的疼痛都可藉助運動而減輕。因為很多人的疼痛可能因整天坐在書桌旁而引起的，或者因其他如必需久坐的生活方式、心理壓力與過於肥胖等原因所造成。而這些都可因運動而減輕。各種不同的疼痛都因肌肉衰弱而影響到該部分，比如膝蓋痛可能因為大腿外圍稱之為「髂肋肌」(Iliocostalis)的筋絡衰弱而引起。肩膀與頸部之疼痛則可能是長久坐在電腦旁所致。

最適當的運動：伸展受傷部分再加上力氣的鍛鍊。麥卓博士在他的書中對於各種疼痛都有詳細的描述。

9 骨關節炎 (Osteoarthritis)

骨關節疼痛是因為保護關節四周的軟骨受到磨損而發炎疼痛，千萬不要因痛而遠離運動，唯有不斷運動才能使你減重，又因而減輕關節疼痛的壓力。至於其他各種疼痛，尤其是鍛鍊力氣之類的運動，都能強化疼痛關節四周的肌肉，因而釋放一些壓力。最後麥卓博士說：不活動只會造成軟骨萎縮，使原來的疼痛更嚴重。

最適當的運動：加重心臟負荷量的運動，如走路、游泳或水上有氧活動。基本的力氣鍛鍊要看你能承受多少疼痛而為之，並且可做伸展體操以改善肌肉的靈活度。



光鹽社
Light and Salt
Association

TEXAS A&M
AGRI LIFE
EXTENSION



EXPANDED FOOD & NUTRITION EDUCATION PROGRAM

免費成人營養課程



Choose **MyPlate**.gov

時間：2014/5/5~2014/6/9
每星期一上午10:00-11:30
地點：9800 Town Park Dr #255,
Houston, TX 77036
(中華文化中心二樓255室)
請預先來電報名(713-988-4724)

活 動 花 絮



4月5日健康講座講員張學鈞醫師(左上)和4月12日張文慧博士(右上)。4月17日血癌和淋巴瘤協會社區經理到光鹽社介紹該協會的資源。



特殊關懷中心四月份開始畫畫班(鄭可達老師)和手鈴班(Robbie Lee老師)。

2014看護者培訓班

- 日期: 5月3日(星期六)
- 時間: 8:30 am. ~ 4:30 pm.
- 地點: 中華文化中心122室 (9800 Town Park Drive, Houston, TX, 77036)
- 課程費用: 免費, 需事先報名。凡參加上午及下午場次者, 文化中心將核發8小時上課證書。
- 本次課程將提供簡便午餐、點心及茶水。

上午場	
年長者飲食計畫及看護者壓力管理	講師: 陳康元醫師、王琳博士
下午場	
安寧照護討論會	講師: 王耀誠社工師、鄧福真博士

報名及課程諮詢專線: 文化中心 (713)271-6100 分機 106 或 光鹽社 (713)988-4724

老年化已成為當今全球趨勢, 提供家中老年長者一個舒適、健康以及有尊嚴的晚年生活已成為重要的議題。為因應此社會走向, 休士頓中華文化中心協同光鹽社共同舉辦一場兼具學習與開放討論的看護者培訓課程。

我們邀請到Citizens Medical Center的陳康元醫師以及資深護理師王琳博士, 為大家提供年長者完整營養的概念。除此, 面對生活與工作的多重責任, 該如何調整生活步調、適時舒壓以及維持自身良好的生活品質與家庭生活, 更是不容忽視的課題。陳醫師及王博士將以自身多年的臨床經驗, 與看護者共同討論照顧者壓力管理的議題。

再者, 我們將邀請到擁有多年醫院臨床經驗的王耀誠社工師(LMSW, LCDC-I), 為大家介紹安寧照護(Hospice Care)、安寧照護體系中可運用的社會福利以及文件簽署議題(例如:DNR、Power of Attorney...等)。會後將由鄧福真博士主持帶領課程參與者與王社工師開啟對話空間, 共同討論如何以愛, 陪伴家人完整他們的人生, 提供家人一個具備身、心、靈的全人照顧模式。

光鹽社社會福利申請協助

- 時間: 每周二上午 10:00-11:00
- 地點: 9800 Town Park Dr #255, Houston 文化中心二樓 - 光鹽社辦公室
- 社工實習生黃瑜如小姐協助您進行社會福利申請狀況的查詢 (Social Benefits Screening) 及諮詢。

免費法律諮詢服務

有鑑於華人低收家庭的法律需要, 光鹽社於每週三律師為民衆提供免費法律諮詢服務。

請先來電報名 **713-988-4724**

時間: 每周三下午4-6點。
地點: 光鹽社辦公室 (9800 Town Park Dr., Suite 255, Houston, TX 77036)



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：

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：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