




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：



西北办事处健康讲座： 糖尿病与健康


讲员：栗怀广
时间：5月16日下午2点至4点
地点：西北华人浸信会
地址：13130 Perry Road
Houston, TX 77070
详情请致电(281)506-0229



乳癌互助小组聚會： 復發病友分享抗癌歷程

- 時間：2015年5月9日
下午2点至4点
- 地點：光鹽社辦公室
- 地址：9800 Town Park Dr #255, Houston, TX 77036

詳細內容請諮詢專線：
(713)988-4724



膝蓋保健

- 講員：栗懷廣 醫師
- 時間：2015年5月2日，下午2-4点
- 地点：華人聖經教會

膝蓋保健是很重要的問題，每個人都會需要注意及了解如何照顧好自身膝蓋健康，栗懷廣醫師將為大家介紹造成膝蓋關節傷害的原因，如何診斷及治療方案，栗醫師也會介紹如何預防保健，和在家如何自己做疼痛管理



特殊需要關懷中心

計劃于 5/23 舉辦"合家歡"
" 戶外野餐。"

詳細內容請電詢光鹽社
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4 盡心，盡力，盡意，愛主，我的神

5月11 醫治的大能

5月18 基督徒的話

5月25 訪談：主的掌上明珠日

*

粵語飛揚 (AM1320) 或

<http://fly1320.webnode.com/>收聽

光鹽社東南分社今成立--

藉著健康日活動之開幕式，基督徒光鹽社東南分社在明湖中國教會於今(2015/4/25)正式成立。由明湖中國教會會長執會主席華向明弟兄及光鹽社理事長潘敏姐妹致歡迎詞，袁昶黎長老祝禱，正式宣佈光鹽社東南分社成立。本著榮神益人，作光作鹽，服務休士頓東南社區居民的宗旨，我們期望更多的基督徒奉獻時間，精力，與金錢去幫助有需要的人。連絡人袁弟兄，281-488-4253，或劉弟兄，281-486-0616。



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

5/5/2015 甲状腺 栗懷廣 醫生

5/19/2015 麻醉 黃龍雄 醫生

友谊-失与得	2
2015慈善音乐会	3
2014阿兹海默症协会国际会议	5
报告報告在早期發現，識別風險因素，以及治療試驗等方面的最新進展	

顧問	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	潘敏
理事會秘書	韓雯
理事會財務	遲友鳳
理事	冷國聰 劉再蓉 陳瑞坪
	劉會緣 李筱梅 戴秋月
	袁昶黎 黃龍雄 張懷平
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 湯飛
癌友關懷	鄧福真 王欣 鄭曉紅
	吳靜 宁新宇 林佐成
	廖喜梅 韓雯 錢正民
	黃玉玲 楊姝 李筱梅
	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	何淑坤 張桂蓮 王一平
	謝美華 陳卓暉 朱黎敏
	吳振慧 張懷平
粵語飛揚	岑振強 林爾玫 方方
年長關懷	孫威令 阮麗玲 陳邱梅
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
資源開發委員會	鄧福真 侯秀宜
	劉會緣 李筱梅
法律顧問	歐陽婉貞

友谊一失与得 (Friendships-Lost and Found)

Hester Hill Schnipper 著, 鄧福真翻譯

(Hester Hill Schnipper是執照社工師和乳癌生存者，任職於波士頓Beth Israel Deaconess 醫療中心的腫瘤社工負責人。原文章來自Cancer Today, Summer 2013, Vol. 3, Issue 2, American Association of Cancer Research出版)

有些友誼因為癌症診斷而終斷，另外有些則變成病人支持和安慰的泉源。

癌症診斷對友誼的影響可以是很震驚的！它可能是對雙方友情的終極考驗，和每一方的經歷與反應都是無法預測。一般的想法是當一個人面臨危機時，朋友總會支持和拔刀相助，但是經歷癌症的人發現這個可能是正確也可能是不正確的想法。相反，一些素不相識的人反而變成忠心和重要的朋友。

每一個人都害怕癌症，有些人因為本身太過於恐懼癌症以致無法幫助你。當發現一位好朋友獲知你得癌症之後就再也不打電話，這對一位癌症病人是非常困擾的。另外很沮喪的是在超市裏，有人看見你戴著假髮或帽子的光頭，便轉身而去。更糟糕的是老朋友因為癌症診斷突然停止做平日你們一起做的活動。

你不需要原諒這些行為，但是會有很有幫助的是去瞭解他們和提醒自己，朋友的離去是他們自己的問題，與你無關。但是你要決定的是這個友情是否值得繼續維持。如果覺得值得維持，那你可以對這位朋友說：「我很想念你，我們可以一起喝咖啡或吃午餐嗎？」在與朋友見面時，試著不要生氣，但是可以表達失望。責怪無濟於事，但是你的坦誠和無助可協助你的朋友改變他／她的態度。如果這些努力沒有得到正面回應，你後來也不後悔因為你沒有努力去挽救這份友誼。

慶幸的是，上面描述的情形是少數例外的。大部分人會儘可能幫助你，同時你也會被周遭的溫暖層層包圍。對在癌症診斷後，不但沒放棄且積極提供支持的朋友，下面是一

些建議：



- 1) 在你的所有朋友中，找一位你可信任的成為你對外分享有關你的資訊的代言人。這位朋友也可以幫忙你過慮訪客，郵件，電話或一些慰問。
- 2) 考慮建立一個網站對朋友分享你的情況和組織你需要的協助。下面是一些網站可以協助你：www.caringbridge.com, [care slender. org](http://care.slender.org), www.lotsahelpinghands.com, 和 mylifeline.org。
- 3) 對一些你不想公開的資訊，你不需要勉強自己公開。對朋友說：「我不願也不想談這個題目。」是可以的。
- 4) 仔細考慮與誰和如何花費你的時間和體力。有些朋友比較適合安靜的陪伴你做化療。有些則比較適合幫忙提供食物。另外一些朋友適合一起玩如看場電影。
- 5) 在治療過程中，你不需要一定要寫謝卡，感謝他人對你的幫助。說一句「謝謝！」也足夠了。
- 6) 注意你朋友的行為和話語。他們可能想聽你的治療情況，但是不習慣聆聽你內心的感受。你要學習對不同的人說不同的話。
- 7) 隨時準備接受新的朋友。沒有任何人像另外一位癌症病人能如此瞭解你的經歷。在等候室或化療室，與其他人交談。記住：「其他的癌症伙伴，可能成為你的最忠實朋友。」

光盐社 2015 慈善音乐会

光鹽社一年一度的「為休士頓地區華人健康及防癌教育，癌友，年長者和有特殊需要兒童關懷基金募款」的慈善音樂會，於2015年3月21日（星期六），下午三時，假曉士頓中國教會舉行。这次慈善音樂會得到休士頓華人社區的广泛支持。有四百多人在百忙之中拨冗出席。此次慈善音樂會募款所得，將用做2015全年為休士頓地區華人健康及防癌教育，癌友，年長着和有特殊需要兒童，以及社区有需要的人提供免費服務的經費。

这次慈善音樂會第一个节目是有我们特殊关怀中心的四名孩子和他们的家长共同表演的彩带舞：“You raise me up”。由光鹽社理事張怀平女士领舞。孩子们的表演鼓舞了在场的每个人。特殊关怀中心另一个节目是Jim Li的特殊才能表演。Jim有很多特殊才能。例如，他会画油画，他的油画去年得了全德州高中組第一名，慈善音樂會義賣了他的兩副畫；另外，他对电梯有特殊兴趣，還能自製 Youtube 影片。他的另一項特殊才能，也就是他向观众现场展示的：可以从2014-2015年中任意指选一由个日期，瞬间说出那天是星期几。从國內來MDAnderson 寻求治疗的年轻人劉帥上台分享了他的故事，他也希望更多的人来分享他生命的故事。

这台音乐会，给大家带来不同国家、风格各异的歌唱、舞蹈、乐器演奏等节目，尤其是广大观众喜爱的声乐节目，异彩纷呈。

张欣伟，实力派重量级女中音，曾多次荣获国际及美国声乐大奖，这次为大家演唱了[天赐神粮]和[帕米尔，我的家乡多么美]；叠声合唱团三大男高音之一的夏祖乐演唱二首外国歌曲；女高音歌唱家宋海燕老师的得意门生，多次为慈善组织募捐义演的思扬和樊伊平，为音乐会演唱歌剧[茶花女]中的[饮酒歌]；热爱中国歌曲、常活跃在华人社区的黑人朋友Louis McCray，演唱他的拿手好歌——张学友的“每天爱你多一点”和“不了情”；获得观众的热烈回响；青春靓丽的女主持人Kelly O'Brien也将用她那清纯的女高音为大家献唱；这次还有由江震远老师指挥的馨韵合唱团的演唱：Today and Little Cowboy;在晓士顿中国教会

进行音乐服侍、毕业于Kansas的威奇托州立大学的男低音赖永敬先生，也为大家演唱著名的“主祷文”，并领唱音乐会压轴的会众大合唱“你真伟大”。

德州广东总会艺术团为大家表演舞蹈“孔雀之南”和“小苹果”，她们以其独特的艺术形式，新颖的题材，优美的舞姿，以及靓丽的服装给人们带来精神和视觉上的享受。中国民族器乐曲目，有休士顿器乐爱好者熟悉的笛箫吹奏乐手闫亦修的竹笛独奏“牧民新歌”以及她的学生李旻旻和妹妹李昀昀用葫芦丝和巴乌演奏的“中国民族风”；琴艺精湛的二胡名家许瑞庆献上他优美动听的二胡独奏曲“渴望春天”和“赛马”。还有年仅十四岁，已在HYAC (Houston Young Artist's Concert)第三年的曹嘉也为大家表演了钢琴独奏。

光鹽社在此向所有表演者、購票者、捐款者、廣告贊助者、曉士頓中國教會及義工們致上十二萬分的謝意。因你們付出的時間、金錢和才能，使得光鹽社的工作得以在社區推展。感謝你們的愛心和義行！



劉帥
在音
樂會
上分
享到
美國
就醫
經歷

光鹽社 2015 慈善音乐会



音樂會節目策劃劉會緣及光鹽社理事長潘敏



黑人朋友Louis McCray，演唱了张学友的「每天爱你多一点」和「不了情」



音乐会中场义卖，光盐社义工制作了茶叶蛋、蜜饯、泡菜、麻糬等各种美食。

女高音獨唱
Pheobie Ca-
trice Willis



聲韻合唱
團——江震
遠指揮



Jim Li，除了繪畫以外，在音樂會上展現他的另一項才藝-可以从2014-2015年中任意选一个日期, 瞬间说出那天是星期几。



光鹽社東南分社今成立-基督徒光鹽社東南分社在明湖中國教會於今(2015/4/25)正式成立。由明湖中國教會長執會主席華向明弟兄及光鹽社理事長潘敏姐妹致歡迎詞，袁昶黎長老祝禱，正式宣佈光鹽社東南分社成立。本著榮神益人，作光作鹽，服務休士頓東南社區居民的宗旨，我們期望更多的基督徒奉獻時間，精力，與金錢去幫助有需要的人。連絡人袁弟兄，281-488-4253，或劉弟兄，281-486-0616。

2014年阿滋海默症協會國際會議®報告在早期發現, 識別風險因素,以及治療試驗等方面的最新進展

NEW REPORTS FROM THE ALZHEIMER'S ASSOCIATION INTERNATIONAL CONFERENCE® 2014 SHOW PROGRESS IN EARLY DETECTION, IDENTIFYING RISK FACTORS, AND TREATMENT TRIAL UPDATES

2014年7月16日 阿滋海默症協會在哥本哈根所舉辦的阿滋海默症協會國際會議(AAIC®2014)的新研究報告範圍包括早期檢測和診斷的進步,識別風險因素和可能降低風險的策略,以及首次對老年人的多方面的生活方式改變的長期臨床試驗。同時也發佈了對阿滋海默症的基本腦科學的新資料,失智症新病例趨勢和總患者人數,阿滋海默症患者做白內障手術的多重效益,及阿滋海默症預防試驗藥物的新增數據。AAIC是首屈一指的年度論壇,介紹最新的有關阿滋海默症的討論和失智症的研究,使世界更了解失智症科學的最新突破。AAIC2014聚集了約4000名來自世界各地75個國家一流的專家和研究人員及超過1700個學術報告。以下是今年會議總結研究的最新發展:

使用氣味及眼睛測試早期檢測阿滋海默症的潛力 (Potential for smell and eye tests in early detection of Alzheimer's)

從AAIC2014兩項研究提供越來越多的證據表明,不能正確識別氣味可能表明認知障礙和阿滋海默症的發展。根據嗅覺識別力,認知力和大腦的大小,研究人員在215位老年人的一項研究發現,腦細胞功能的喪失和記憶惡化和嗅覺識別力有關聯。另一項研究包括757名來自多個種族的人發現,氣味識別虧損從輕度認知障礙(MCI)- 輕微但明顯,可衡量的記憶力及思考能力 下降 - 轉變成阿滋海默症的風險增加。參與者從氣味鑑別試驗得分每降一點,他們患阿滋海默症的風險即增加了約10%。

另外兩項研究使用眼睛測試以檢測阿滋海默症。在一個研究的初步結果上顯示,從200名參與者中的40位的調查結果,顯示β-澱粉樣蛋白,即阿滋海默症大腦“斑塊”的主要成分,在腦中和在視網膜中檢測出的程度有顯著關聯。研究參與者採取了專有的含薑黃素的補充劑,其β-澱粉樣蛋白結合性和具有螢光特性,使用先進的成像技術可從眼睛視網膜裡檢測出澱粉樣蛋白斑。在另一項研究中,研究人員使用一種新的激光掃描系統來測量20名患有阿滋海默症的研究參與

者以及20名沒有疾病的研究參與者的眼睛的晶狀體中澱粉樣β。在科學家不知道參與者是否有阿滋海默症的狀態下,使用腦部正電子發射斷層掃描(PET),根據掃描眼睛晶狀體裡澱粉樣蛋白斑塊的積聚程度及比較澱粉樣蛋白的水平,他們能夠準確區分阿滋海默症患者和一般人。腦部tau蛋白PET成像的最大規模的研究顯示可以使用掃描以便早期發現老年失智症

(Largest study of brain tau PET imaging suggests scans' ability for early detection of dementia)

大腦異常tau蛋白的“纏結”的存在是阿滋海默症的特徵之一。當這種蛋白質出現異常,它在腦細胞裡形成扭曲的纖維,因而殺死腦細胞。研究人員在一項迄今最大規模的針對52名認知正常老年人的研究中發現,在幾個腦區裡tau蛋白的聚集與記憶力衰退有密切關聯。採用新開發的PET掃描技術在活人的大腦裡“看”tau蛋白,科學家在超過三年記憶力測試中發現,大腦中與記憶密切相關的區域有較高程度的tau蛋白積聚的參與者,其記憶力測試表現較差。阿滋海默症協會表示,研究結果表明使用tau蛋白PET掃描可以早期發現失智症,也可應用於篩選阿滋海默症和失智症研究的參加者。

生活方式干預可改善中老年人的記憶力和思維能力 (Lifestyle interventions may improve memory and thinking in middle-age and older adults)

在芬蘭的一項為期兩年的隨機對照臨床試驗,是第一個證明使用結構化程序改變生活方式因素可以提高有可能患阿滋海默症老年人的記憶力和思想能力。1260名年齡介於60~77的老年人在試驗中分為兩組。一組接受了包括營養指導,體力運動,認知訓練,社交活動和心臟健康危險因素管理的干預,而對照組只接受常規健康諮詢。兩年後,干預組有顯著較高的記憶力和思維能力,並在專門針對記憶和執行功能的測試(包括規劃,判斷和解決問題的能力)都有顯著的改善。

2014年阿滋海默症協會國際會議®報告在早期發現, 識別風險因素, 以及治療試驗等方面的最新進展

NEW REPORTS FROM THE ALZHEIMER'S ASSOCIATION INTERNATIONAL CONFERENCE® 2014 SHOW PROGRESS IN EARLY DETECTION, IDENTIFYING RISK FACTORS, AND TREATMENT TRIAL UPDATES

另一項獨立研究測試329名在美國認知正常的中年人, 他們在親家族史有阿滋海默症的遺傳傾向, 研究發現在中年參與精神刺激的活動可能有助於以後預防阿滋海默症或失智症。研究人員發現, 參與者自我報告比較多活動, 如讀書, 去博物館, 尤其是報告經常玩拼圖和紙牌遊戲的參與者, 在記憶力和思想能力的挑戰(如規劃, 判斷和解決問題的能力)中有較高測試成績。他們頭腦中與阿滋海默症有關的幾個腦區也有較大的體積。

中年和晚年運動降低老年失智症的風險(Exercise in mid- and late-life associated with decreased risk of dementia)

兩項AAIC2014的研究報告證明, 經常鍛鍊身體可以降低阿滋海默症和其他失智症的風險。在一項研究中, 在美國280名中位年齡81歲的成人填寫調查問卷詢問他們在有生之年運動的頻率和強度。參與者被觀察約三年後, 研究人員發現, 在中年適度的體育鍛鍊顯著降低輕度認知障礙(MCI)的風險。在第二項研究中, 研究人員檢測1,830位認知功能正常的成人的運動頻率和強度。研究人員發現, 在中年和晚年輕度體育鍛鍊與MCI的風險降低相有關聯, 或在中年劇烈運動和在晚年適度的運動也有幫助。阿滋海默症協會敦促大家在日常生活中保持大腦的健康。方法和最新的研究請參考alz.org。

晚發型高血壓可以預防失智症 (Late-onset high blood pressure could protect against Dementia)

在中年有高血壓會增加阿滋海默症和其他失智症的風險, 但是有新的證據證明, 它與失智症的風險關聯可能隨著時間而改變, 並可能反而有助於防止90歲以上的人患失智症。研究人員在美國跟隨625名沒有失智症的老年人長達10年, 發現在80歲至89歲有高血壓的人比沒有高血壓病史的人患失智症比率明顯為低。90歲以上的老年人得高血壓的人有更低的失智症風險。

白內障手術不僅提高視力, 也可提高認知功能和生活質量

(Cataract surgery improves not only vision but cognition and quality of life)

一個在美國的小型臨床試驗發現, 讓阿滋海默症或其他失智症患者進行白內障手術不僅提高了視力, 也能緩慢認知力下降, 以及為患者和他們的照顧者提高生活質量。初步分析發現, 和8名沒有做手術的參加者相比, 20名做了去除白內障手術參加者顯著的改善了視力和生活的質量。此外, 接受了手術的患者也經歷了記憶和智力工作下降程度的減緩, 如規劃, 判斷和解決問題, 他們行為措施也有所改進。在手術組的照顧者自覺的負擔程度也有改善。

阿滋海默症協會建議有關醫療和決策偏好, 應通過預設醫療指示的執行, 在疾病過程中及早處理。

為照顧者進行心理支持計劃可以減少焦慮和抑鬱 (Psychological intervention for caregivers may reduce anxiety and depression)

一項在英國進行的隨機對照試驗發現, 為失智症家庭照顧者進行心理支持計劃顯著減少照顧者的焦慮和抑鬱, 影響持續了兩年。在試驗中, 260名家庭照顧者被分為兩組。一組接受標準治療, 另一組接受了8期的心理支持, 包括了失智症教育, 照顧者的壓力, 何處可得到情感上的支持, 和如何處理照護上的挑戰。參與8個集會的照顧者在抑鬱, 焦慮和護理成本的評量上得到顯著較好的結果。研究人員指出, 這可能可以幫助照顧者照顧患者的時間加長, 可以提供更一致的照顧, 也可能可以延遲安置失智症患者到養老院的時間。阿滋海默症協會認為, 照顧者照顧自己, 並尋求協助是非常重要的。欲了解更多資料, 可參考www.alz.org。

使用糖尿病相關藥物降低老年失智症的風險 (Diabetes drug associated with reduced risk of dementia)

德國大型數據庫的研究發現, 60歲以上沒有阿滋海默症或失智症的人裡, 長期服用糖尿病藥物pioglitazone可降低失智症的發病率。

2014年阿滋海默症協會國際會議®報告在早期發現, 識別風險因素,以及治療試驗等方面的最新進展

NEW REPORTS FROM THE ALZHEIMER'S ASSOCIATION INTERNATIONAL CONFERENCE® 2014 SHOW PROGRESS IN EARLY DETECTION, IDENTIFYING RISK FACTORS, AND TREATMENT TRIAL UPDATES

研究人員在AAIC2014年提出此研究,為期六年包括145712名參加者。結果表明,使用pioglitazone顯著降低了失智症的風險。研究人員指出,一種可能的理論是該藥物具有抑制神經發炎的能力。

在阿滋海默症患者的大腦發現額外的異常蛋白 (TDP-43 Additional abnormal protein, TDP-43, found in brains of people with Alzheimer's)

研究人員發現了TDP-43異常蛋白,可能和其他兩個先前確定的蛋白在阿滋海默症中起重要作用。在342名死亡後確認有阿滋海默症的患者的大腦裡,研究人員檢測了TDP-43的存在,數量及分佈。超過一半的參與者大腦內有TDP-43。此外,有TDP-43的人患有認知功能障礙的可能,比沒有TDP-43的人高出10倍。科學家們推測,TDP-43可能有助於解釋為什麼有些患者大腦裡有阿滋海默症的變化,但本人沒有失智的症狀。資助阿滋海默症基礎研究對於了解阿滋海默症以及發掘可能的治療方法是非常重要的,而阿滋海默症協會正是資助阿滋海默症研究的世界領先的非盈利性機構。



4月11日乳房攝影, 营养师 Melody Chang为大家提供营养咨询。



4月11日的乳癌互助小组聚会上, 李論分享她的生命故事, 成员们带来了各式各样的点心, 与大家分享。

活 動 花 絮



4月4日 光鹽社專題講「統對癌症的影響與作用」

講員 Jaffer A. Ajani 醫師



光鹽社免費乳房攝影 

- **免費資格：**年滿40-64歲、過去三年內未做過乳房攝影、低收入、無保險者。
- **有保險者亦可免費檢查，**但需先核對保險資料。

»時間：2015年6月13日 (星期六)
 »地點：光鹽社辦公室 (中華文化中心)
 »地址：9800 Town Park Dr. #255, Houston, TX 77036

因需事先申請及核對保險資料！
請於6/1之前向光鹽社報名
詳細內容及諮詢專線：光鹽社(713)988-4724



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