



# 光鹽社

2017年 12 月 月訊

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

## 光鹽健康講座

### 腦腫瘤

講師: 朱繼光醫師

日期: 1/6/2017 (週六)

時間: 2:00pm-4:00pm

地點: 9800 Town Park Dr. #255.光鹽辦公室

## 光鹽社癌症關懷小組

為了提供癌症倖存者所需的醫療資訊及心理支持服務，光鹽社將舉辦癌症關懷支持小組聚會

1/13 癌友分享

週六下午2至4點

## 特兒父母互助支持聚會

### 個人教育計畫目標 IEP goals

講師: Karri Axtell

Director of youth program

The Arc Fort Bend County

日期: 1 / 20 星期六

時間: 10 : 00 am - 11 : 30pm

地點: 9800 Town Park Dr. #255.光鹽辦公室



## 光鹽健康園地

1月份節目表: (STV15.3)

主持人孫威令·孫明美

1月2日 新年防三高

姚聖坤醫師

1月16日 秋冬季節防乾眼

陳卓醫師、孫明霞博士

時間: 每月第一和第三週週二

下午7:30 - 8:30



## 光鹽健康講座

### 糖尿病自我照顧

講師: 黃雅靖

日期: 1/27/2017 (週六)

時間: 2:00pm-4:00pm

地點: 9800 Town Park Dr. #255.光鹽辦公室

## 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。

❖有保險者亦可申請，但需先核對保險資料。

時間: 2018年2月10日 (SAT)

地點: 光鹽社辦公室 (中華文化中心)

地址: 9800 Town Park Dr #255, Houston, TX 77036

請於1/10之前向光鹽社報名



招募亞裔乳癌婦女研究參與者，完成3次問卷可獲得\$50美元

合格的參與者:

- 21歲及以上的美國亞裔女性
- 在過去5年內被診斷為乳癌
- 可以讀寫中或英文
- 可以使用網路
- 確定自己是中國、韓國或日本裔

## 光鹽社廣播網節目預告

心靈加油站

線上收聽: <http://www.light-salt.org/>

主持人李論 戴秋月 戴禮約

1月1日 屬靈偉人-慕安德烈

1月8日 屬靈偉人-芬尼

1月15日 屬靈偉人-馬丁路德

1月22日 走出藍色的陰霾(一)

1月29日 藍色的陰霾(二)

粵語飛揚 (AM1050)

或 <http://fly1320.webnode.com/>

時間: 每週一至五下午3:00-3:30

## 目錄

封頁	1
理事長的話	2
颶風影響特殊投保期	
Medicaid Buy-in計劃簡介	3
光鹽社哈維颶風水患賑災報告	4
淺談糖尿病	5
溝通乳癌照護的網絡教育	7
封底	8

「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。

### 感謝

Thanks for the funding from Susan G. Komen Houston, Light & Salt is able to provide support groups and services to its community in Houston area. Komen Houston is an organization dedicated to the wellness of women and men, offering breast cancer awareness education while also funding local service providers to help improve the accessibility of healthcare to those who may not otherwise be able to afford breast cancer treatment.



The printing of Light and Salt monthly newsletter is supported by Cancer Prevention and Research Institute of Texas. Thanks for their support! The project described was also supported by Funding Opportunity Number NAVCA150257-01-00 from the US Department of Health and Human Services, Center for Medicare & Medicaid Services. The contents provided are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of HHS or any of its agencies.



CANCER PREVENTION & RESEARCH INSTITUTE OF TEXAS

## 理事長的話 光鹽社之來源與動力

### 袁昶黎 長老

“她將要生一個兒子，你要給他起名叫耶穌，因他要將自己的百姓從罪惡裡救出來。這一切的事成就是要應驗主藉先知所說的話，說：必有童女懷孕生子；人要稱他的名為以馬內利。（神與我們同在。）”——馬太1:21-23.

**引言**-普世歡騰的聖誕節，12月25日即將到來，大家忙著購物與送禮。卻忘記了聖誕節的由來及意義。聖誕節是紀念耶穌基督降生的歷史性時刻---耶穌乃我們過聖誕季節的理由(Jesus is the Reason for the Season)。遙想兩千多年前，耶穌誕生在伯利恆後，天使對在野地裡看守羊群的牧羊人說：“不要懼怕，我報給你們大喜的信息，是關乎萬民的，因今天在大衛的城裡，為你們生了救主，就是主基督。你們要看見一個嬰孩，包著布，臥在馬槽裡，那就是記號了。”忽然，有一大隊天兵同那天使讚美說：“在至高之處榮耀歸與神！在地上平安歸與祂所喜悅的人！”

**神的應許**-然而早在3,500年前，上帝就將耶穌降世為人，及祂的聖工藉著眾先知曉諭及啓示給我們---據統計有127項關於彌賽亞(受膏者或基督)之預言，遍佈在舊約聖經3,000經節中！特別是“彌賽亞”名稱出現在詩篇第2篇2節及但以理書9章25-26節！歷史上由韓德爾創作的著名神劇“彌賽亞”中有段合唱引述以賽亞書9章6節，“因有一嬰孩為我們而生；有一子賜給我們。政權必擔在他的肩頭上；他名稱為奇妙策士、全能的神、永在的父、和平的君。”真是氣勢磅礴，力拔山河！

**聖誕的意義**-聖誕的真諦在於神差耶穌基督降世為人，甘願捨命，成就救恩。這真成為神送我們世人的一件大禮物，免費，但絕對是件無價之寶。朋友，您願意打開心門來接受耶穌基督之救恩嗎？(光鹽社)成立的原因及動力，就是效法基督及傳揚基督。因祂有“愛加倍”(Agapa)真神超然的，無緣無故的，捨身救人的愛，去愛社會上孤苦無依的婦孺老弱，身患癌症重病，及有特殊需要協助的兒童青少年等。更重要的是，耶穌來尋找迷途的靈魂，靠著我們謙卑虔誠地，只要心口承認祂是救主，馬上就可得永生。

**平安夜之祝福**-近200年前，阿爾卑斯山下 梅爾牧師正為著教堂裡破損的風琴而發愁，卻在探訪村人歸途中，目睹山坡下小村幾盞人家燈火，閃爍在黑夜雪地裡，益顯得寂靜，祥和與安寧。聖靈啓示及感動他想到耶穌在伯利恆誕生夜晚的光景，馬上振筆疾書，一氣呵成“平安夜”的歌詞。次晨，找到琴師好友古魯伯，兩人同感一靈，即興配曲，大功告成這首神聖及膾炙人口的聖誕名曲！

“平安夜，聖善夜！萬暗中，光華射，照著聖母，也照著聖嬰，多少慈祥，也多少天真，靜享天賜安眠，靜享天賜安眠。

平安夜，聖善夜！牧羊人，在曠野，忽然看見了天上光華，聽見天軍唱哈利路亞，救主今夜降生，救主今夜降生！

平安夜，聖善夜！神子愛，先皎潔，救贖宏恩的黎明來到，聖容發出來榮光普照，耶穌我主降生，耶穌我主降生！”

禱願耶穌誕生的平安夜，及祂所賜的平安加倍祝福您---更愛恩主

2017年9月28日，美國衛生與公眾服務部發布了，為2017年受颶風影響的人們制定了新的特殊投保期 (SEP) 規則。新的指導方針將為受哈維影響的個人提供額外的機會，以便於2017年註冊或更改其ACA保險，並有更多時間參加2018年保險。本指導僅適用於居住在德克薩斯州，弗羅里達州，路易斯安那州和其他州並且在2017年遭受到颶風 Harvey，Irma和Maria影響的某些縣的居民將能夠特殊開放申請期 (2017年12月16日至2017年12月31日期間) 去購買或者更新2018年健保市場的 (奧巴馬) 醫療保險。具體受災地區，請參考聯邦緊急事務管理署 (FEMA) 的網站。

• 根據FEMA的網站，這包括德州以下縣：

Aransas, Austin\*, Bastrop, Bee, Bexar\*, Brazoria, Burleson\*, Caldwell, Calhoun, Chambers, Colorado, Comal\*, Dallas\*, DeWitt, Fayette, Fort Bend, Galveston, Goliad, Gonzales, Grimes\*, Guadalupe\*, Hardin, Harris, Jackson, Jasper, Jefferson, Jim Wells\*, Karnes, Kleberg, Lavaca, Lee, Liberty, Madison\*, Matagorda, Milam\*, Montgomery, Newton, Nueces, Orange, Polk, Refugio, Sabine, San Augustine\*, San Jacinto, San Patricio, Travis\*, Tarrant\*, Tyler, Victoria, Washington\*, Walker, Waller, and Wharton.

光鹽社提供免費申請服務

# Medicaid Buy-in計劃簡介

來源：<https://hhs.texas.gov/>

古雨翻譯整理

Medicaid Buy-in計劃是為正在工作的殘障人士提供Medicaid醫療服務的計劃。這項服務計劃提供低成本醫療保健服務，包括以社區為基礎的服務與支持 ( including community-based services and supports )。某些符合資格的申請人需要每個月支付保費，保費標準根據個人收入而有所不同。

具備以下所有條件的個人可以申請Medicaid Buy-in計劃：

- 身體，智力，發育，或精神類殘障者
- 正在工作
- 居住在德州
- 不是全部時間住在療養院(Nursing Home)和州立醫院(State Hospital)

如果申請人已經享有社會安全局批准的殘障福利 ( Social Security disability benefits )，那麼他 ( 她 ) 也符合Medicaid Buy-in計劃的條件。如果申請人不享有社會安全局批准的殘障福利，那麼德州衛生和人事服務委員會 ( Texas Health and Human Commission，簡稱HHSC ) 將會審核這名申請人的情況來確定他 ( 她 ) 是否符合Medicaid Buy-in計劃的條件。

如何申請

填寫申請表格。申請表格可通過以下網址打印<https://hhs.texas.gov/sites/default/files//documents/laws-regulations/forms/H1200-MBI/1200-MBI-eng.pdf>。在表格第16頁簽署姓名和日期

準備申請人的以下資料的複印件

- 社會安全號
- 收入證明：最近6個月的收入證明 ( 如果工作不滿6個月，提供現有的所有收入證明 )
- 身份證明：公民：美國護照，出生紙，公民紙，或Medicare卡 ( 只需一種 )
- 移民：註冊卡或移民局的其他文件 ( 需要正反面 )
- 殘障證明：過去12個月的殘障證明。( 如果申請人有Retirement, Survivors, Disability保險和Social Security Disability保險，不需要提交殘障證明 )
- 其他收入來源與個人財產等支持證明材料

將表格及資料可以通過以下任何一種方式提交

提交至HHSC辦公室 ( 可通過撥打211找到附近的HHSC辦公室 )

傳真至1-877-477-2839

郵寄至：

Health and Human Services Commission

P.O. Box 149024

Austin, TX 78714-9024



## Medicaid Buy-in for Children 計劃是一個幫助殘障兒童支付醫療賬單的計劃

這一計劃適用於收入過高而不符合傳統Medicaid計劃的家庭。具備以下所有條件的兒童可以申請Medicaid Buy-in for Children 計劃：

- 申請人必須低於18歲
- 申請人必須符合SSI ( Supplemental Security Income ) 的殘障標準
- 如果父母的雇主支付小孩子至少一半的全年健康保費，父母必須簽字同意並且保留這一保險 ( If a parent's employer pays at least half of the annual cost of health insurance, the parent must sign up and keep that insurance )
- 家庭必須符合收入限制
- 某些符合資格的家庭需要每個月支付保費

如何申請：

- 填寫申請表格。申請表格可通過以下網址打印  
<https://hhs.texas.gov/laws-regulations/forms/1000-1999/form-h1200-mbic-application-benefits-medicaid-buy-children>  
 在表格第6頁簽署姓名和日期。
- 準備以下資料的複印件
  1. 家庭收入 ( 包括工作和其他收入來源 ) 證明
  2. 最近六個月的醫療賬單

將表格及資料通過以下任一方式提交

傳真至-877-477-2839

郵寄至：

Health and Human Services Commission

P.O. Box 149024

Austin, TX 78714-9024

## 光鹽社哈維颶風水患賑災報告

四級颶風哈維(Harvey)登陸後,龍捲風肆虐,強降雨造成德州近千年一遇的嚴重水患,造成30多人死亡,3萬人以上流離失所,損失近百億美元。水患無情,人間有愛。光鹽社聯合休士頓眾華人教會發起賑災募款。感謝社區愛心人士及眾教會和其他州的教會及組織的支持。截至到12月15日,我們為受哈維影響的家庭籌集了4.5萬多美元。這些捐款直接幫助了受哈維影響的有需要的家庭。其中有幫助到家有特殊需要的孩子,癌友,長期病患等特別需要的家庭。我們還幫助了另外兩個組織,Refugee services of Texas 和Change Happens,一同賑災。這兩個組織都是非營利組織,直接為哈維受災家庭提供幫助。我們還幫助Kelso Middle School的100名受災家庭的孩子提供校服,使他們可以返校讀書。這所中學是當地一所受洪災影響較重的學校,大部分學生都來自低收入家庭。

因為你們的慷慨捐贈,我們能夠幫助到二十幾個家庭,和100位中學生。我們再次感謝所有支持我們服務有需要的人的當地和外地的捐助者和支持者。因為你們,我們能夠設法幫助更多的人,讓休斯頓變得更美好。

謝謝您的愛心支持! 愿神祝福您!



Gordon代表光鹽社捐贈100套制服給 Kelso Middle School

# 淺談糖尿病

撰文者:黃雅靖

有人說糖尿病是文明病，但其實糖尿病不論在已開發國家、開發中或未開發國家的發生率都很高。糖尿病的主要原因與體內胰島素相關的兩大缺陷：**分泌不足或者是作用不良**。當我們攝取碳水化合物時，腸胃道會將其消化成單醣類再吸收到血液中；但因胰島素的缺陷，使細胞無法適當的利用血糖，而造成血液中的糖分過高，而過多的血糖便會由尿液中排出，這就是所謂的糖尿病。

**糖尿病種類** 因為成因不同，可略分為下列幾型：



**第一型糖尿病(type 1 diabetes):** 主要是因為患者體內自我抗體攻擊自身的胰島細胞，使得胰島素製造極少或者是完全缺乏，多數患者於幼童時期便發病。此類型糖尿病必須藉由外來補充的胰島素來協助身體利用醣分。

**第二型糖尿病(type 2 diabetes):** 又稱成人型糖尿病，主因是胰島素阻抗(功能不彰)。患者胰島素分泌量下降或者是胰島素在細胞的作用變差而使身體無法恰當的利用醣分。第二型糖尿病是最普遍的糖尿病，與生活飲食習慣有很大的相關。

**妊娠型糖尿病(gestational diabetes):** 此類糖尿病發病於婦女懷孕約六個月後，通常會在生產後消失，但是此類患者在日後有較高的機率再罹患上第二型糖尿病。

**糖尿病診斷標準**

1. 糖尿病症狀加上隨機血糖  $\geq 200$  mg/dL ( $\geq 11.1$  mmol/L)  
糖尿病的典型症狀包括：多尿、多喝、體重下降或
2. 空腹 8 小時以上血糖  $\geq 126$  mg/dL ( $\geq 7.0$  mmol/L)或
3. 口服葡萄糖耐量試驗(OGTT)後二小時血糖  $\geq 200$  mg/dl ( $\geq 11.1$  mmol/L)
4. 糖化血紅素(HbA1c)6.5%或以上

如考慮診斷為糖尿病，必須重複上述檢查至少兩次以確診。

**糖尿病前期**

糖尿病前期是指血糖高於正常值，但是還沒有達到糖尿病之間的過渡期。患者在這個時期，通常在飲食控制、增加運動及減重之下，都可以改善血糖的狀況，並且預防及延緩進入第二型糖尿病。

- 空腹血糖: 100 -126 mg/dL 或；
- 飯後兩小時口服葡萄糖耐量測試: :140- 199mg/dL 或；
- 糖化血色素 (A1C): 5.7%-6.4%

**糖尿病及糖尿病前期篩檢對象**

- \* 體重過重或者是 BMI :  $\geq 25$  Kg/m<sup>2</sup> (亞裔為  $\geq 23$  Kg/m<sup>2</sup>)
- A1C  $\geq 5.7\%$ 、曾被檢驗過葡萄糖耐受性不良或者是空腹血糖異常者
- 直系親屬有糖尿病
- 高危險種族:非裔美國人、西裔美國人、亞裔美國人、太平洋島國人
- 有妊娠型糖尿病病史者
- 有心血管病史者
- 高血壓者( $\geq 140/90$  mmHg)
- 高密度膽固醇 (HDL Cholesterol)  $\leq 35$  mg/dL, 三酸甘油脂 (Triglyceride)  $\geq 250$  mg/dL
- 多囊性卵巢綜合症(Polycystic ovary syndrome)
- 身體活動量過少
- \* 45 歲以上

若是檢查正常，至少每三年需要接受定期檢查；若是有異常但未達糖尿病診斷標準，則至少每年都要檢查一次。

**糖尿病所引起之併發症**

糖尿病引發其他慢性合併症的主因是因為血糖控制不良而影響到了全身大小血管的品質，進而引發的全身循環障礙進而誘發器官的病變，例如:心血管併發症、神經病變、眼睛的視網膜病變、及腎臟疾病:

- 1.心血管併發症: 高血糖會造心臟動脈血管硬化，導致心臟病、中風或者是腳部的循環不良。此外，糖尿病患者常併有

血脂肪過高及高血壓，這些也是促成動脈硬化的原因。因此，患者在控制血糖之外，也要留意血壓及血脂是否過高以保護心血管健康。

2.糖尿病神經系統性疾病: 血糖的控制與神經病變有正相關，神經病變會導致肢體感覺麻痺或知覺能力下降，常見表現為雙足對稱性麻痛及無力。臨床常見的”糖尿病足”便是因神經傷害造成雙腳敏感度變低，增加雙腳受傷的機會，然而高血糖使得足部循環變差，造成傷口不易癒合進一步潰爛壞死導致截肢。

3.糖尿病性視網膜病變: 眼睛的微血管很細微，容易受到堆積在血液的過高糖分傷害。長期的高血糖環境會損傷視網膜微血管併發不同的眼睛疾病並且引響到視力，最嚴重的情況為失明。因此糖尿病患者除了定時追蹤血糖值之外，並且要平均每年至眼科接受檢查。

4.腎臟疾病: 高血糖會影響腎絲球的過濾的能力。大約30%-40%患者在罹患糖尿病 10-15 年發生尿蛋白，若是沒加強血糖的控制，會進而漸漸演變成慢性腎功能衰退甚至惡化成尿毒症而需要洗腎。腎臟的功能變化除了血糖值之外，和高血壓也有相關，所以如果患者同時有高血壓的問題，也需要加強控制血壓在正常值之內。

## 糖尿病控制方法

定期健康檢查、接受糖尿病篩檢是糖尿病的預防的最佳方法，患者在糖尿病前期時，大多可以透過均衡飲食、定期運動、戒菸戒酒、維持理想體重來避免或者延緩及進入糖尿病期。然而已被確診為糖尿病的患者，除了接受醫師建議用藥、自我監測血糖血壓變化及定期就醫追蹤之外，更重要的是要透過飲食、運動、體重控制及保持心情愉快來控制血糖值以避免長期的併發症。

### 飲食原則:

#### ◇ 均衡攝取各類食物

除了水分的攝取外，健康的飲食計畫需包含下列類型食物: (1) 全穀根莖類(主食類)、蔬菜類、水果類、豆魚肉蛋白類、油脂與堅果種子類。原則以食用為加工過的原型食物為主，加工後的食品通常精緻化或含有添加物。

#### ◇ 定時定量攝取含碳水化合物食物

血糖的高低與攝食的碳水化合物有關，應該了解每餐所含碳水化合物量是很重要的。雖然全穀根莖類還是為主要的碳水化合物攝取來源，但幾乎各類食物中皆含有碳水化合物(包含奶類及水果)，所以每餐碳水化合物的量要合併所有食用的食物計算。詳細的計算方式，可以諮詢專業人員或營養師。

#### ◇ 避免攝取精緻醣類或加糖食物

#### ◇ 選擇高纖及多樣化食物

高纖食物可以增加飽食感並解減緩碳水化合物的吸收。主食中可以加入糙米、燕麥、薏仁及其他豆類等以減少(或取代)白飯、白麵條或者糕類的攝取。以新鮮水果代替果汁，可增加纖維的攝取並且可避免血糖快速升高。

#### ◇ 多食用可增加飽食感的少油或無油蔬菜類。

#### ◇ 選擇低脂食物並使用優質植物油烹調

包含低脂或脫脂奶類、選用瘦肉或魚肉等。盡量以清蒸、水煮、清燉、燒烤、涼拌的方式取代油炸跟熱炒。

#### ◇ 避免飲酒



### 運動原則:

需避免空腹運動，運動時間為餐後 1-2 小時為佳，運動時應攜帶食物避免低血糖發生。每周至少運動 5 次，每次 30 分鐘為主或者每周累積運動 150 分鐘。運動種類以有氧運動為佳，可增加胰島素的敏感度，有氧運動包括健走、慢跑、有氧舞蹈、太極拳。另外可加入 1-3 次的阻力運動，例如舉啞

鈴、仰臥起坐以增加肌耐力。

### 參考資料:

American Diabetes Association (2017). Standards of Medical Care in Diabetes-2017. *Diabetes Care* (40), sup 1, 1-142. Retrieved from [http://care.diabetesjournals.org/content/diacare/suppl/2016/12/15/40.Supplement\\_1.DC1/DC\\_40\\_S1\\_final.pdf](http://care.diabetesjournals.org/content/diacare/suppl/2016/12/15/40.Supplement_1.DC1/DC_40_S1_final.pdf)

衛生福利部 (2015)。糖尿病與我。台北市: 衛生福利部國民健康署。

### 糖尿病自我照顧經驗研究

黃雅靖(德州大學奧斯丁分校護理博士候選人)，目前正在進行一項與糖尿病自我照顧的研究問卷調查。此研究目的主要在於了解在美華人對於糖尿病的認知、自我照顧效能及情緒壓力對於照顧成效的影響。

問卷有英文版/正體中文/簡體中文版，填寫時間約 15-20 分鐘。

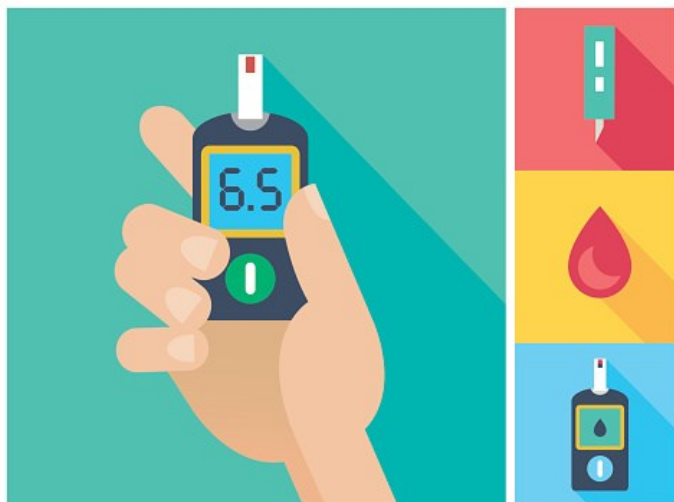
合格的參與者:

1. 在德州的華裔(本人或者其家庭是來自於中國大陸、澳門、香港、新加坡、馬來西亞、台灣、越南或者其他國家的華人)
2. 被診斷為第二型糖尿病
3. 能以華語、廣東話、台語或英文溝通
4. 年滿 18 歲

更多詳情請致電光鹽社:713-988-4724;

或與計畫主持人黃雅靖聯繫:

電子信箱: yaching.huang@utexas.edu; LINE 帳號: dmstudy; 微信帳號: YCH\_Ally



### 是否為如何與醫護人員溝通而感到困擾？一項醫療溝通研究項目正在招募研究對象！

您是否不知道如何向醫生詢問關於乳癌的問題，或是不熟悉美國的看病流程？喬治城大學醫學中心王惠瑜博士的研究團隊正在進行一項名為「溝通乳癌照護的網絡教育」的研究，這項研究由美國國立衛生研究院和國立癌症研究院贊助，目的是幫助華裔乳癌患者更有效地與醫護人員溝通病情，例如由腫瘤治療引起的副作用和康復方法。如果您或您所認識的人：

- 1) 是華裔女性
- 2) 過去十年內曾經被診斷為乳癌

請參與這項研究！符合條件的參與者只需參加一場大約為2小時的小組討論或（按意願選擇）個人訪談，與研究團隊分享您乳癌治療的經驗，並提供您的想法和建議來幫助我們開發一款用於提升乳癌照護溝通的網絡教育軟件。參與這項研究能夠幫助您和其他華裔女性更好地認識到在癌症照護過程中可能出現的溝通問題，從而獲得更好的康復護理、降低癌症復發的機率並提升生活品質。每個參與者將會獲得價值\$40的Visa禮券，以表示感謝。

如果您或您所認識的人符合條件並有興趣參與，請聯繫：

研究助理：顧嘉言

電話：202-687-8007 (O)或 443-301-2788 (M)

郵箱：jg1829@georgetown.edu

「溝通乳癌照護的網絡教育」  
正在招募研究對象！





## 光鹽社 (Light and Salt Association)

9800 Town Park Dr., Suite 255,  
Houston, TX 77036



**顧問** 黃繼榮 陳康元 王禮聖 劉如峰 江桂芝 張學鈞 張大倫 黃嘉生  
潘敏 許重一

**理事長** 袁昶黎

**副理事長** 黃龍雄

**理事會秘書** 張懷平

**理事** 鄧福真 孫威令 黃頌平 戴秋月 趙耿偉

**執行長** 孫紅濱

**職員** 陳邱梅 何淑坤 趙小江 邱月香 葉晉嘉 陳怡奴 邱銳勤 李鳴 陳苡倫 劉笠森 古雨 袁婷

**癌友關懷** 鄧福真 趙小江 鄭曉紅 宁新宇 吳靜 王琳 王欣 徐玲 林佐成 廖喜梅 唐萬千 錢正民 黃玉玲 楊姝 李筱梅 韓雯

**福音廣播** 戴秋月 李論 戴禮約 江桂芝 孫威令 唐萬千 冷國總

**特殊關懷** 何淑坤 張桂蓮 張懷平 古雨

**粵語飛揚** 岑振強 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 嚴慧娜

**东南辦事處** 袁昶黎 劉再蓉

**資源開發委員會** 鄧福真 侯秀宜 袁昶黎 黃頌平

**法律顧問** 歐陽婉貞 黎廣業 Kathy Cheng

### 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）

**光鹽福音廣播網**（請由 [www.light-salt.org](http://www.light-salt.org) 或 <http://fly1320.webnode.com> 網上收聽）

- 心靈加油站（每週一 網上收聽）
- 粵語廣播網（每週一至五 3:00-3:30pm, AM 1050）

### 光鹽健康園地

- **STV 15.3**（每月第一及第三個週二, 7:30-8:30 pm）

**光鹽社特殊需要關懷中心**（[www.lightsaltsncc.org](http://www.lightsaltsncc.org)）

地點：光鹽社辦公室（每月第三個週六 11:30 am 到 2:00 pm）  
冬衣捐贈、長輩關懷、月訊及年刊

### 光鹽社辦公室：

電話：(713) 988-4724 網址：[www.light-salt.org](http://www.light-salt.org)  
中國癌友專網：<http://sunnyembrace.wix.com/lisacancercare>  
E-mail:[lsahouston@gmail.com](mailto: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

### 光鹽社東南辦事處：

503 N Austin St, Webster, TX 77598

電話：(281) 338-1929

### 光鹽社西北辦事處：

13130 Perry Road, Houston, TX 77070

電話：(281) 506-0229