



光鹽社癌友關懷網 3月份活動預告

認識整合醫學新知和生活型態 對癌症的影響

Lorenzo Cohen 博士、教授、主任
M D Anderson 癌症中心，整合醫學部門
(Integrative Medicine Program)

時間：**3月5日，星期六，下午2至4時**

地點：**華人聖經教會(Chinese Bible Church) 6025 Sovereign Dr., Houston, TX 77036 (中華文化服務中心斜對面)**
聯絡電話：**713-988-4724**

光鹽社西北辦事處 三月份健康專題講座

活力人生和防癌新知 陳康元醫師和王琳博士

時間：**3月19日，星期六，下午2至4時**

地點：**西北華人浸信會
(13130 Perry Road Houston, TX 77070)**

聯絡電話：**281-888-0432**

特殊關懷中心 3月份活動預告

音樂教室

3月12日和26日下午3點

Campbell Learning Center
1440 Campbell Rd, Houston
TX 77055

月聚會:

3月26日下午3至7點

主題：**語言溝通技巧的各種輔助器
介紹**

講員：**Ms. Catherine Swaim**

詩歌、兒童活動、手鈴教室
聚餐、跳舞

台福教會 (12013 Murphy Road,
Houston, TX 77031)

光鹽社與 **Pink Ribbon Projects**
和文化中心，為乳癌健存者開辦

Pilates 健身班

時間：**每周四，中午12点至1点，**

地點：**文化中心一樓，健身房。**
費用：**免費，限乳癌健存者。**

光鹽社廣播節目 每週一至週五 10:30-11:00am.

於AM 1320 播出 或上網 www.light-salt.org

心靈加油站 (每週一) 主持人：戴禮約，戴秋月和 李論

3月7日	專訪：北京生命樹家庭教會 Peter 傳道 福音在中國
3月14日	親子關係：愛的五種語言
3月21日	專訪：主悅靈糧堂趙東向牧師及師母 神一路引領
3月28日	訪談：陳祖幸師母及麗潔師母 生命中的抉擇

粵語飛揚 (每週二, 三, 四, 五; 網站: <http://fly1320.webnode.com>)

週二	新聞 - 金玉良言 - 耶穌與你/我 (陳永明)
週三	新聞 - 金玉良言 - 生活與文化 - 生活小常識
週四	新聞 - 金玉良言 - 專訪 / 蒙福家庭
週五	新聞 - 金玉良言 - 入廚樂 - 讀書樂 - 周末好去處

目錄:

活動預告	1
新年聚餐活動摘要	2
從蘆葦看人生	3
抗癌行動手冊	4
乳房X光檢查	5
養生系列	6
光鹽家訊	7

顧問 黃繼榮 陳康元 王禮聖
袁昶黎 黃嘉生 劉如峰
江桂芝 孫威令 鄧福真
張學鈞 李納夫

理事長 朱法山

副理事長 張家俊

總幹事 孫紅濱

理事 韓雯 曹松 劉會緣
李輔仁 彭灼西 方方
戴秋月 鄧明雅 林天娜

製作中心主任 胡兆祖

行政助理 林麗媛 向曉芝 劉剛英

癌友關懷 鄧福真 廖喜梅 韓雯
錢正民 黃玉玲 唐萬千
蘇韻珊 黃惠蘭 盧麗民
陳莉莉

福音廣播 戴秋月 李論 江桂芝
孫威令 唐萬千 冷國總
戴禮約 鄧明雅

特殊關懷 戴麗娟 遲友鳳 朱黎敏
彭灼西 曹松 曹王懿
劉山川

粵語飛揚 方方 岑振強 張家俊

年長關懷 林天娜 阮麗玲 陳秋梅

西北辦事處 余南燕

財務委員會 葛芊 朱法山

審計委員會 江桂芝 孫威令

法律顧問 沈彥偉 歐陽婉貞
Mathew Warren

2011 光鹽社 癌友與家屬新年聚餐活動摘要

李論

2011年2月5日，由光鹽社主辦的癌友與家屬新年聚餐活動，在華人聖經教會內舉辦。到場近百位來賓在新年的祝福中，一起分享了光鹽社義工們準備的豐富可口，精緻健康的午餐，午餐內容包括林天娜為大家精心準備的「養生沙拉」和「能量蔬菜高湯」，還有蔡季靜的茶葉蛋，鄧福真的烤鮭魚和豆花，Karen Tso的美味蛋糕。飯後，劉會緣，林天娜和林志豪為大家帶來詩歌「耶和華祝福滿滿」、「我們愛，讓世界不一樣」和一首應景歌「恭喜恭喜」，會場一片喜氣洋洋，溫馨和諧。

特邀嘉賓有血癌和淋巴癌協會墨西哥灣區社區宣導經理-Erika Pomares 和休斯頓愛心組織代表林婉真會長、羅秀娟等、和福音証主協會總幹事陳蓮香姊妹。光鹽社過去二年與血癌和淋巴癌協會墨西哥灣區積極合作，把資源帶入華人社區，我們也特別感謝他們贊助此次聚餐活動。理事長朱法山代表光鹽社贈感謝狀給林婉真會長，感謝愛心組織的四千元補助款，目前已有9位低收入癌友獲得交通補助款。

講員張慶怡營養師為到會的癌友及家屬做了生動實用的健康飲食示範，並請在場觀眾現場品嚐自己制作的健康食品-堅果帕泰(食譜如下)，給癌友及家屬在健康飲食知識上有很大提高。劉青川中醫師給大家現場講解了“如何用飲食提升免疫力”，使癌患病人在日常生活飲食中食物對防預，治療的幫助有了全面了解。

最後，陳王琳博士的新書《勁風中的蘆葦》舉行發表會，並現場做了感人肺腑的抗癌見證分享。光鹽社2011午餐會在上帝的恩典中，與癌友及家屬度過了一段溫暖的午間時光，並給他們送上了幫助和鼓勵。

堅果帕泰 (Nutty Pâté) (夠做 8 份三明治)

材料：

- 1 杯 您選擇的烤堅果 (建議：無鹽澳洲堅果 (Macadamia)，核桃，杏仁)
- 1-15 罐頭 白芸豆或鷹嘴豆 (white kidney beans or garbanzo beans)，洗淨，瀝乾 (建議：低鹽)
- 2 湯匙 檸檬汁
- 2 茶匙 意大利調味
- ½ 茶匙 大蒜粉
- 2 湯匙 橄欖油
- 1 茶匙 香醋 (可選)
- ¼ 杯水

如果需要，可以添加少許胡椒粉

作法：

1. 烤箱預熱到 350 華氏 (F)。把鋁箔包裹在鍋裡，把堅果放在鋁箔包上。
2. 烤箱裡烤 7 分鐘，或直至堅果變成褐色。
3. 轉移堅果到一個食品加工機 (food processor)，打碎。
4. 加入豆，檸檬汁，意大利調味料，大蒜粉，橄欖油，香醋，水。研磨直到醬質光滑。

要做三明治，把堅果帕泰塗抹在每片麵包加上 3 至 4 葉生菜及 3 至 4 片的番茄。您還可以把它塗抹在全小麥餅乾上面。



從蘆葦看人生 陳王琳博士

我在家裏排行老大，下面還有四個弟弟妹妹。小時候常常參加演講比賽，也經常有出人頭地的機會。所以一言一行，多多少少都有些「老大」的氣息。

及至長大成人，年過一年，幽默的上帝，總是藉著各種不同的環境，讓我從蘆葦中，學習看人生；在軟弱中體會從上帝而來的剛強；在快要跌倒的時候，經歷上帝之手的攙扶；使我所踏過的年月，都滴下了祂恩典的脂油。

「生命如花」寫於第一次癌症手術之後，又剛剛才接受了第一道化療，身體雖然虛弱，卻透過庭院中的花草，看見人世間雖有「串串的苦痛」，我們卻有從上帝而來「綿綿的祝福」。

「勁風中的蘆葦」寫於完成了第九道化療的一個月之後，深深體會到當我「面對人生的盡頭」之時，也是我另一階段人生的起頭，因此「願與蘆葦在雨中共舞」。

「穿越磨難，扭轉人生」寫於兩邊乳腺切除手術之後的第一個感恩節，感念當我「再度面對死亡線」之際，上帝賜給我「出人意外的平安」。

感謝天父，雖然我們的身體可能會一天比一天衰殘，我們的人生卻可以一天比一天美滿，因為我們的天父可以將「流淚谷」轉變成為生命之「泉源地」。

感謝美國福音證主協會幫忙製作這本小冊，上帝的安排總是美好，證主的製作團隊幫我將領受的恩典表達出來，讓更多人明白上帝在我身上做的工。我切切相信，天父愛我，祂也同樣愛你；定意跟著祂，不論身處任何景況，我們的喜樂必定滿溢。



如您需要此書，請與辦公室聯絡：713-988-4724



陳康元醫師、
陳王琳博士、
光鹽社理事長
朱法山

光鹽社 2011 年 4 月至 6 月活動預告

日期

- 4/2 細說茶與身體保健**
陳康元醫師和陳王琳博士
- 5/7 認識天然產物在癌症預防和治療應用 (Natural Products and Cancer Management)**
楊培英博士, 助理教授, 整合醫療部門
Department of General Oncology
The University of Texas MD Anderson Cancer Center
- 6/4 認識和預防肺癌**
殷正男醫師, CI Medical Center

時間：每月第一個星期六下午 2 至 4 時

地點：華人聖經教會

(6025 Sovereign Dr., Houston, TX 77036

(中華文化服務中心斜對面)

聯絡電話：713-988-4724, 281-799-7574

好書介紹：

「自然就會抗癌－罹癌醫師的科學觀點！」 “Anticancer-A New Way of Life”

作者：大衛·賽文—薛瑞柏 (David Servan-Schreiber, M.D., Ph.D) 譯者 莊安祺 時報出版

薛瑞柏醫師是匹茲堡大學醫學院精神科臨床教授，也是整合醫療中心的共同創辦人。他擁有醫學博士及認知神經科學博士學位，曾擔任“無國界醫師”組織義工前往伊拉克。1992年在一次腦部造影的實驗中，意外發現自己腦中有腫瘤。那時他31歲，無不良嗜好且常運動，於是他徹底探索有關癌症的各種研究，終於瞭解該如何幫助自己的身體，遠離癌症。罹癌17年的薛瑞柏醫師，根據最新最堅實的科學文獻，以簡單明白的語言，揭開癌症的生理機制，並從環境、食物、營養及情緒等方面，告訴你抗癌的新生活方式。他的第一本書《癒合的本能》在四十個國家出版，成為國際暢銷書。《自然就會抗癌》已翻譯成三十五種語言，在五十個國家出版，並在歐美等國造成極大迴響。本期和下期月訊將陸續介紹薛瑞柏醫師整理的《抗癌行動手冊》。

薛瑞柏醫師的《抗癌行動手冊 — 2》

小變化帶來大不同

保護你自己： 盡量避免含有工業化學品的產品：

- ◆ 先把乾洗衣物晾在室外
- ◆ 避免農藥和殺蟲劑
- ◆ 避免化學清潔產品
- ◆ 避免皮膚與鋁接觸
- ◆ 避免對羥基苯甲酸酯類(paraben)和鄰苯二甲酸鹽(phthalate)化妝品
- ◆ 避免含有雌激素或胎盤副產品的護膚品

飲食：

- ◆ 吃青草餵養的有機動物產品：肉類、牛奶、奶酪、優格、omega-3 蛋（如果有有機標籤較佳，但在選擇蔬菜、水果和穀物時，則不是那麼重要）
- ◆ 平衡你的飲食：
 - 減少攝取糖、白麵粉、含有 omega-6 的產品，如葵花油、玉米油、大豆油、紅花油、人造奶油、氫化（反式）脂肪、非有機動物脂肪（肉、蛋、乳製品）
 - 增加 omega-3 的攝取量（存在於魚、以草或亞麻籽餵養的動物產品、亞麻籽和亞麻籽油）
 - 增加抗癌產品的攝取（薑黃、綠茶、大豆、特定的抗癌蔬菜和水果）
- ◆ 過濾自來水：使用碳過濾器或逆滲透過濾器過濾，或喝礦泉水或泉水

活動：

- ◆ 每天花二十至三十分鐘做運動
- ◆ 每天在陽光下曝曬二十分鐘（創造維生素 D）

練習放鬆和專注

- ◆ 如禱告、瑜伽、心跳連貫性、氣功、太極等

解除自己的無助感

- ◆ 解決過去的創傷
- ◆ 學習接洽一個可以分享情緒的人
- ◆ 受你的情緒，包括恐懼、悲傷、絕望、憤怒

影響發炎的主要因素：

在癌症的發展中，發炎扮演關鍵的角色。我們可以採用任何人都適用的自然方法減少發炎。

促使發炎情況惡化

減緩發炎

傳統的西式飲食	地中海飲食、印度菜、亞洲菜
無法管理的壓力、憤怒與抑鬱	開懷大笑、無憂無慮、平靜
每天不到二十分鐘的身體活動	每週六次、每次三十分鐘的步行
香菸煙霧、大氣汙染、生活汙染物	清潔的環境

抑制和激發免疫細胞的事物

抑制

激發

傳統的西式飲食（促進發炎）	地中海飲食、印度菜、亞洲菜（抑制發炎）
持續的憤怒與絕望	面對自我的困難
社交孤立	家人及朋友的支持
否定自我的真實身分（例如你的性傾向）	接受自我的價值與過去
久坐不動的生活方式	規律的身體運動

各種研究證明，白血球細胞反應與攝取的食物、環境、身體活動和情緒狀態有關。



乳房 X 光檢查再度引起爭議

By CRYSTAL PHEND and DANA MALAJIAN 歐陽美倫翻譯

ABC News Medical Unit in Collaboration with MedPage Today, Sept. 29, 2010

一項新的研究報告重新引起了“什麼人在什麼時候應做乳房 x 光檢查”的爭議。

這項來自瑞典的研究報告發現，40 歲開始做檢查的婦女比起 50 歲的來說，可減少百分之二十六的乳癌死亡率。這個發現引起了新的問題，在 40-49 年齡層的婦女該怎麼看待乳房 x 光檢查。在此研究報告發表的前一星期，同樣在瑞典有另一項研究指出，只減少了百分之十的死亡率。

在瑞典 Umea 大學由 Hakan Jonsson 領導的研究小組將研究結果發表於 American Society of Clinical Oncology Breast Cancer Symposium 之前，先在新聞發佈會上做了報告，並將這項報告同時發表在網上。

Jonsson 說：在瑞典，做乳房 x 光檢查的 40-49 歲婦女是 1252 個之中可以挽救一個病人，這個數字比以前的要低。他同時也說，在更高的年齡層裡，這仍屬較高的數字。這是由於在生命的後期階段裡，乳癌的死亡率比較高。

新聞發佈會的主持人 Dr. Jennifer Obel 認為，有一點是確定的，研究報告已經一再顯示，乳房 x 光檢查減少了 40-49 歲婦女得乳癌的機率。現在的爭議是，有多少婦女需要做此檢查。在克利福蘭 Case Western 大學主管乳房透視顯像的 Dr. Donna Plecha 基本上也表示同意。

這個爭議始於一年前，當美國的 U.S. Preventive Services Task Force (USPSTF) 主張 50 歲以下的婦女不需要定期做乳房 x 光檢查，而在這之前，美國的防癌協會主張所有 40 歲以上的婦女每一、兩年都要做此檢查。

接著，美國國會不顧 USPSTF 的主張，而在健保改革中要求保險支付年齡在 40-49 的婦女的乳房 x 光檢查費用。

Jonsson 指出，USPSTF 所根據的是起碼有二十年的老舊資料。而他的研究始於 1986 年瑞典政府要求婦女做乳房 x 光檢查的時候，研究對象包括了在瑞典的六十萬 40-49 歲的婦女，是人數最多的研究對象群體。

不同的研究報告產生了不同的結果，因缺乏共識，所以一些臨床醫生不願輕易改變他們的做法。紐約市的 Mount Sinai 醫學院的 Dr. Albert Levy 說：“病人會感到混淆不清，就像我們醫生一樣。

但是，受訪的乳癌研究者和放射科醫生，以及家庭醫生都一致認為，40-49 歲的婦女做乳房 x 光檢查是利多於弊。醫生們把這項檢查及病人的自我檢驗做為對抗乳癌的最前線。克利福蘭的大學醫學中心的 Dr. Donna Plecha 說：“x 光檢查是我們最好的工具。盡早發現，就能及時治療。”

Duke 大學的 Dr. Gary Lyman 強調，幫助年輕的婦女及早發現乳癌是急切必要的。他說：“50 歲以下的婦女得乳癌的危險是減少了。然而，一旦得了乳癌，對病人的壽命、生育力，還有家庭及社會生活都有巨大的影響。

多數的醫生主張 40-49 歲的婦女要做乳癌 x 光檢查

雖然目前 USPSTF 認為 50 歲以下的婦女並不急需做乳房 x 光檢查，但醫生們看來是另有主張的。

哈佛大學醫學院的 Dr. Daniel Kopans 說：“說到乳房 x 光檢查，50 歲的區別並不具有生理上或科學上的意義。從 40 歲開始做，其好處很明顯。應該把 50 歲這個門檻去掉。”

美國放射科醫學的乳房顯像委員會主席 Dr. Carol Lee 認為，乳房 x 光檢查需耗費金錢，同時也有危險，結果不一定十分準確。可是她說：“以我的意見，比起可能發生的壞處，仍然是好處多多。婦女應該在 40 歲開始檢查。”

雖然有眾多意見極力主張早做檢查，但也有一些乳癌專家認為它的好處是被誇張了。全國乳癌聯盟主席 Fran Visco 說：“有許多完善的研究報告已顯示 x 光檢查在這個年齡層並沒有什麼好處。我們需要把重點放在乳癌的預防，以挽救生命。”

在密西根大學教家庭醫學的 Dr. Lee Green 說：“檢查的結果經過分析之後可見到許多誤差。有許多婦女在誤診的情形下經歷了放射治療或動了手術。我們只知道救回了多少婦女的生命是不夠的。我們需要知道有多少生命被損傷。”

USPSTF 目前看來還不會改變他們的做法。

主管科羅拉多州 公共環境衛生的 Dr. Ned Calonge 認為，他雖然沒有讀這些研究報告，但他對研究的方法採取保留態度。他說，研究將被納入 USPSTF 的審查。可是，他不認為做法會因此而改變。

陳德新先生養生食譜系列之一 「養生沙拉」

曾獲得休士頓德州中文台兩屆烹飪比賽冠軍的陳德新先生近幾年工作之餘，愛好歌唱並專研健康養生食譜，自二月起，陳先生在此月訊分享他自創健康養生食譜系列。

陳德新

養生系列 / 之一

(2人份)

養生沙拉



材料

1. 酪梨1個、各式生菜沙拉適量;
2. 小番茄、藍梅Blueberry (可加任何水果代替)、堅果類 (例如杏仁、花生、核桃、腰果) 適量;

調味料

1. SuiShi 醋、梅子醋各一瓶、紅葡萄乾一包;
2. 橄欖油適量;

做法

1. 生菜放入冰水中泡5分鐘後，脫水機瀝乾放入盤內，平均放入(材料2);
2. 放入1湯匙酪梨醬*於沙拉盤中間;
3. 再加少許養生醋*及瓶內葡萄乾，最後灑上橄欖油即完成;

*養生酪梨醬製作方法: 將(調味料1)放入瓶內攪勻(3天後使用)。(以個人喜愛，怕酸者可酌量添加梅子醋)

*養生酪梨醬製作方法: 酪梨切一半去核攪碎，加入養生醋3~4湯匙攪拌均勻即可。

備註

依個人喜愛可加入魚片、蝦、雞絲、滷牛腱

光鹽社癌友關懷網-3月活動預告

主題: 認識整合醫學新知和生活型態對癌症的影響

講員: Lorenzo Cohen 博士、教授、主任
M D Anderson 癌症中心，整合醫學部門
(Integrative Medicine Program)

時間: 3月5日，星期六，下午2至4時

地點: 華人聖經教會(Chinese Bible Church) 6025 Sovereign Dr., Houston, TX 77036

光鹽社癌友關懷網3月份專題講座，很難得邀請了M D Anderson 癌症中心，整合醫學部門教授兼主任 Lorenzo Cohen 博士來到華人社區。Cohen 博士將介紹整合醫學新知和生活型態對癌症的影響。Cohen 博士是美國整合醫學腫瘤學會(The Society for Integrative Oncology)的創始人之一，也曾經擔任該學會會長一職，目前在M D Anderson 主持幾項由美國國家衛生署(NIH)資助的大型整合醫學研究計畫。

在過去十年裡，整合醫學(Integrative Medicine)，尤其是整合醫學在腫瘤方面的研究，大量提高。整合醫學是指在實證研究中證明有效的結合西醫和另類療法的治療方案。根據一些初步的研究結果證明，整合醫學的一些基本原則，如正確的飲食習慣，適當的體能運動，及壓力疏減，和良好的人際關係，可以增進人體的免疫力，改變體內的生理結構，並影響治療的長期結果。

整合醫學涵蓋另類療法。另類療法包括草藥、食物、各種維他命、靜坐、禱告、針灸、瑜伽、氣功和太極拳及音樂療法。一些研究也證實，另類療法可以幫助癌症病人在治療期間改善臨床治療結果，提高病人生活品質和降低副作用的影響。

此次演講，Cohen 博士將為大家介紹有關整合醫學在癌症治療上的最新實證發現，同時，他也將介紹M D Anderson 癌症中心目前正在進行的幾項有關此方面的大型跨國研究，如針灸和身心靈調整。其中一項研究是他與上海復旦大學腫瘤醫院合作，探討傳統中醫在癌症治療上的運用。

Cohen 博士百忙中來到華人社區，機會難得，請勿錯過，費用免費，無需事先報名，現場有中文翻譯，會後備有茶點招待。



光鹽社西北辦事處主任余南燕姊妹

光鹽社 西北辦事處於 2/7/2011 成立!!

好消息!!好消息!!西北區的華人有福了!光鹽社西北辦事處將於 2/7/2011 成立!!西北區的癌友及家屬們,光鹽社西北辦事處將為您提供您所需要的服務及關懷!!希望大家能夠把這好消息傳出去,讓更多的癌友及家屬知道,我們有一群人願意跟您們一起攜手走過抗癌路~!! 同時,自今年三月起,每月第三個星期六,下午 2 點至 4 點,將在西北華人浸信會開始舉辦健康專題講座,歡迎踴躍參加!

光鹽社西北辦事處

地址: [13130 Perry Road Houston, TX 77070](http://13130PerryRoadHoustonTX77070)
位於西北華人浸信會內

電話: 281-888-0432

服務時間: 星期一到星期五,早上十點到下午兩點

服務項目:

- ◆ 健康專題講座: 每個月的第三個星期六, 下午二至四時
地點: 西北華人浸信會(13130 Perry Road Houston, TX 77070)
- ◆ 電話諮詢,轉介及後續關懷探訪
- ◆ 中英文癌症資訊及書籍
- ◆ 社會福利諮詢
- ◆ 癌友交通接送和就醫翻譯
- ◆ 中英文翻譯
- ◆ 月訊及年刊



光鹽社西北辦事處 - 三月份健康專題講座

活力人生和防癌新知

陳康元醫師和王琳博士

時間: 三月十九日, 星期六, 下午二至四時

地點: 西北華人浸信會

(13130 Perry Road Houston, TX 77070)

聯絡電話: 281-888-0432

免費乳房攝影檢查

資格:

35歲以上女性,
沒醫療保險 或有保險但自付額很高的,
低收入, 非金卡持有者,
須事先登記

時間: 2011 年 4 月 16 日 (星期六)
上午 8:30 至下午 4 點

地點: 曉士頓中國教會
(10305 S. Main St., Houston, TX 77025)

登記處: 光鹽社辦公室 (713) 988-4724
(名額限 25 位, 請儘早報名)



光鹽社特殊關懷中心義工們參與第十五屆休士頓農曆新年商展園遊會, 並現場義賣蛋糕和紅豆餅。



光鹽社 (www.light-salt.org)

9800 Town Park Dr., Suite 258 B
Houston, TX 77036



The printing of Light and Salt monthly newsletter is supported by Cancer Prevention and Research Institute of Texas and City of Houston, Through Houston Foundation. Thank you for their support!



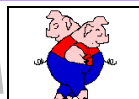
你們是世上的鹽；鹽若失了味，怎能叫他再鹹呢？以後無用，不過丟掉在外面，被人踐踏了。

你們是世上的光；城造在山上，是不能隱藏的。人點燈，不放在斗底下，是以放在燈臺上，就照亮一家的人。

你們的光也當這樣照在人前，叫他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



服務項目



1. 光鹽社癌友關懷網

專題講座及一般互助小組（每月第一個禮拜六下午 2-4 時）
乳癌互助小組（每月第二個禮拜六下午 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 (AM 1320, 週一至週五, 上午十時三十分至十一時或上網 www.light-salt.org 或 <http://fly1320.webnode.com> 收聽)

心靈加油站 (每週一) 粵語廣播網 (每週二, 三, 四, 五)

3. 光鹽社特殊關懷中心 (每月第三個禮拜六, 下午 3 - 7 時)

地點：台福教會 (12013 Murphy Road, Houston, TX 77031)
專為有特殊需要的家庭而設立的互助小組；設有特殊兒童手鈴樂隊和音樂教室

4. 冬衣捐贈, 長輩關懷, 月訊及年刊

辦公室電話和地址如下：

Phone: 713-988-4724 Website: www.light-salt.org

9800 Town Park Dr., Suite 258B, Houston, TX 77036

E-mail: lsahouston@gmail.com

辦公時間: 上午9時至下午4時, 週一至週五,