



癌友與家屬農曆新年聚餐

時間: 2月5日, 星期六,
中午 12 至下午 3 點
地點: 華人聖經教會

(6025 Sovereign Dr., Houston, TX 77036)

費用: 免費, 限癌友和家屬

須事先報名, 請于2日3日前向光鹽社
辦公室報名 (713-988-4724)



特殊關懷中心 2 月份活動預告

音樂教室

2月26日下午3點
Campbell Learning Center
1440 Campbell Rd, Houston
TX 77055

月聚會:

2月12日下午3至7點

主題: 父母如何處理特殊兒與兄弟
姊妹間的關係

講員: 心理學家 Peter Simone 博士

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: 1月13日開始, 為期八周,
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.

有興趣者, 請與辦公室報名

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

2月7日	訪談遠志明牧師—彼岸
2月14日	訪談 Holly—愛的關係
2月21日	暢談人際關係—Rio, Doris, & Holly
2月28日	專題 Rio, Doris—人際關係的藝術

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
慈善音樂會	2
好書介紹	5
新年聚餐	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 王瑞淦 向曉芝
劉剛英 茅振華

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 李育羣
江桂芝 孫威令 唐萬千
冷國總 戴禮約 鄧明雅
林天娜

特殊關懷 戴麗娟 遲友鳳 林月芬
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

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 年光鹽社慈善音圓滿落下帷幕，博得全場喝彩

劉鋼英摘要

新年伊始，一月八日（星期六）下午三時光鹽社迎來了今年第一個大型活動-2011 年慈善音樂會。音樂會在曉士頓中國教會舉行，它不是一場普普通通的音樂會，是一場愛心奉獻的盛會，是一場用光和鹽溫暖人心，以樂和愛傳播主恩的盛會。大家知道，光鹽社十幾年來服務于社區，為休士頓地區華人癌友、特殊家庭及需要關心的人的各項服務都是免費的。我們希望通過舉辦音樂會，使大家不僅在音樂上得到欣賞，同時為華人社區需要幫助的人送上愛心。

這場音樂會得到社區各界的支援，有近 700 人觀看演出，表演者 100 人，音樂會從頭至尾充滿熱烈掌聲，特別是主持人郭穎女士，她本人就是乳癌健存者，曾是光鹽社理事，當日她雖是抱病主持，但她穩健的主持風格和在主持中講述自己的生命故事，讓觀眾為之感容，音樂會策劃人，光鹽社理事劉會緣女士，她到處觀看各種音樂團體表演，選出精彩的節目獻給大家，為這場音樂會的成功舉辦她奉獻了很多時間，精力和愛心。光鹽社理事長朱法山先生獻歡迎詞並感謝社區各界人士的支持，特別頒獎給曉士頓中國教會主任牧師薛孔偉牧師，感謝曉士頓中國教會連續四年免費為音樂會提供場地。也特別感謝駐休士頓臺北經濟文化辦事處陳方正處長及夫人在百忙中出席音樂會。

第一個上場的是光鹽社關懷中心手鈴隊，他們表演了（奇異恩典）和（海底美人魚），看到這些特殊兒童成功的演出和認真可愛的笑臉，使家長們在身心上得到安慰，更使觀眾們親眼目睹這羣被世人看來似乎“不完美”的，在神的大愛裏是這麼的完美。女生二重唱演員 Ivana 和 Jorey Ticar 是男高音錢護壯教授的得意門生，演唱了（仰望）和（展翅上騰），尤其 Ivana，她 3 歲半得了癌症，經過治療，她已痊癒。今天，她們用歌聲做見證，用歌聲唱出對神的感激之情。

男中音胡辛曙，是休斯頓歌唱愛好者和觀眾所熟悉、喜愛的男中音歌手，也是男高音錢護壯教授的得意門生，自幼喜歡音樂，熱愛唱歌，他在薩菲爾學院（Cyfair College）向聲樂教授錢護壯老師學習聲樂多年。2010 年 4 月在休斯頓薩菲爾學院音樂廳成功舉辦了個人獨唱音樂會，今天，他以淳厚圓潤嗓音、堅定豐滿流暢地為大家演唱了[天使的祈禱]博得喝彩。

二胡鋼琴二重奏演奏的[卡門主題幻想曲]片段：表演者們用中國樂器和西洋樂相結合演奏了拉貢舞曲；哈巴涅拉舞曲；吉普賽之歌。尾婉動聽。樊伊平，夏祖樂男女二重唱“飲酒歌”慷慨激昂；楊萬青，楊陸曦的葫蘆絲，巴烏二重奏：演員的演奏加上優美的舞姿將[金孔雀和鳳尾

竹]表演的栩栩如生。每個節目結束後，場內爆發出熱烈的掌聲。

馨韻合唱團成立至今剛滿兩年，在歡喜融洽的氣氛中，一群愛唱歌的朋友，團員們在江震遠的指揮下，對合唱都產生了濃厚興趣。江震遠以他自己對歌曲的詮釋，配合上生動的指揮手法，將許多耳熟能詳的歌曲唱出了新的韻味，嘗試著一些不同的突破，以混聲四部的方式，重新詮釋七十八十年代的校園民歌。多首無伴奏的混聲合唱，更令喜愛民歌的朋友耳目一新。在僑界許多重大場合，也不時參與演出。除校園民歌外，更有振奮人心的愛國歌曲；喜氣洋洋的新春賀歲歌曲。此次音樂會馨韻合唱團由江震遠先生的指揮和陳育琪伴奏，為大家演唱了膾炙人口的民歌：[茶山情歌]，[夢田]，[冬夜夢金陵]，博得經久不息的掌聲和喝彩。

活躍于僑界和休士頓各社區的吳長璐音樂學校，教學以民樂為基礎並結合東西方音樂文化的特色，多年來，該校學生在休士頓青少年藝術家音樂會比賽中屢次獲獎，深得大家的喜愛和好評。此次音樂會為大家獻上了古箏合奏及舞蹈[茉莉花]。

女高音獨唱家魯涓的[古老的歌]，和男高音獨唱家王維國的[多情的土地]及他們倆二重唱[祈禱]。將音樂會帶入高潮。王維國老師畢業于美國休士頓大學音樂學院。師從著名聲樂大師 Mr. Steven Smith。自幼接受正規的芭蕾舞，和聲樂的訓練。後考入中國河南省歌劇舞劇院，成為中國河南省歌劇舞劇院的舞蹈和歌劇演員。1988 他以優異的成績考取獎學金，赴美國聖露易斯音樂學院習，後又隨 Mr. Steven Smith 到休士頓大學音樂學院深造。在休士頓大學深造期間又考入休士頓大歌劇院。休士頓大學音樂學院畢業後，赴紐約師從國際著名聲樂大師 Mr. Aldo Di Tullio。他先後就職於美國的許多歌劇院，任歌劇及獨唱演員。自 2004 年開始舉辦了個人獨唱音樂會；2005 年在中國河南省舉辦了故鄉情獨唱音樂會；2006 年在中國四川音樂學院舉辦了獨唱音樂會；2007 年在中國武漢音樂學院和湖北長江大學舉辦了獨唱音樂會。並多次應邀到中國各地參加演唱會和獨唱音樂會，並在大學及音樂學院舉辦聲樂講座。2003 年在休士頓建立了王維國音樂室，親自擔任聲樂教學。訓練和培養了許多美聲和民歌的聲樂愛好者，現在大多已活躍在音樂舞臺上。王維國音樂室已經連續五年舉辦了五屆的學生演唱會。[古老的歌]演唱者魯涓小姐也是王維國老師的得意門生之一。

新心基督教音樂學院成立于一九九七年，在神的帶領下，過去的十多年新心為休士頓的社區造就了無數的學生，他們當中許多人無論是在學校內的樂團或是在校外的比賽中，皆獲得優秀的獎項及有傑出的表現。也有一些學生進到大學音樂系繼續追求音樂的學習，或在教會中以他們音樂的才華服事神。音樂會中小提琴手 黃詩婷和林匯恩聯合演奏的蕭士塔高維契雙小提琴二重奏表演的第一樂章 前奏曲；第二樂章 嘉禾舞曲；第三章 華爾滋；優美動聽，細膩深遠。張廖莉娜和詹硯文為大家獻上[與耶穌同行]；閻亦修先生用不同樂器演奏的竹管樂獨奏---漁歌及張廖莉娜的臺灣民謠組曲引起人們對故鄉的懷念之情，催人淚下。

最後上場的是休士頓兒童合唱團，休士頓合唱團成立於1989年，由著名的兒童音樂教育家 Mr.Stephen Roddy 創辦並擔任指揮。該團曾先後訪問紐西蘭，俄國，香港，梵諦崗，英國，義大利，墨西哥，中國與日本等地，並多次受邀在紐約卡內基音樂廳演出。有[世界大使]之稱的休士頓兒童合唱團，在[世界經濟高峰會]上，以天使之聲傳播了和平的訊息。今天為大家帶來五首歌曲，Jasmine; Heart Songs; Enter the Season; A World of Differences Children of Today,他們優美動聽的童聲給整場音樂會帶來生機和活力。音樂會在歡呼喝彩聲結束，觀眾起立祝賀演出成功。表演結束後，光鹽社理事長為表演團體和個人頒發獎牌並合影留念。衷心感謝所有文藝團體和個人表演者為此次音樂會的奉獻。感謝那些為此次音樂會的舉辦，在幕前幕後，幫忙我們募款，買票和提供廣告贊助的所有善心人士及教會團體和犧牲自己時間做出奉獻的義工們。





好書介紹：

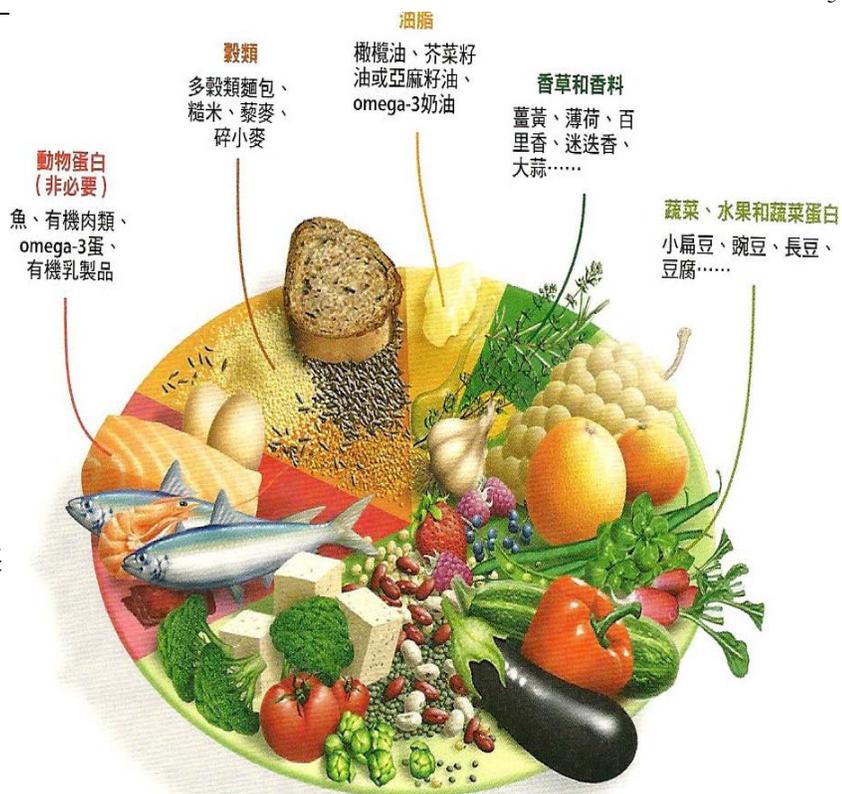
「自然就會抗癌－罹癌醫師的科學觀點！」

“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 抗癌餐盤

排毒飲食摘要

減少攝取	用這些取代
高升糖指數(糖、白麵等，見表4)	低升糖指數的水果、麵粉和澱粉類食品(見表4)
氫化或部分氫化(反式脂肪)的油 葵花、大豆和玉米油 傳統乳製品(omega-6 太高)和類胰島素生長因子 油炸食品、薯片、油炸開胃菜	橄欖油、亞麻籽油、芥菜籽油 有機，以草飼育之動物的乳製品(omega-6 和 omega-3 脂肪酸均衡，不含 rBGH)、豆奶、大豆優格 鷹嘴豆泥(hummus)、橄欖、櫻桃番茄、切片茴香
非有機的紅肉和蛋類 家禽的皮	蔬菜、豆類(甜豆、長豆、扁豆)、豆腐、味噌 有機的雞肉和蛋 有機，以草飼育的紅肉(每週最高 200 克) 魚類(鯖魚、沙丁魚、鮭魚，甚至養殖魚)
非有機蔬果的皮(因為農藥會附著其上)	去皮或者洗淨的蔬果，否則需有“有機”標識
密集農作地區的自來水，因為其中存有硝酸鹽和殺蟲劑。(水中所含硝酸鹽、農藥和其他污染物的含量報告，可向地方政府申請)	用活性過濾器過濾，或者更好是用逆滲透過濾的自來水(過濾器可安裝在廚房水槽) 礦泉水或泉水，裝水的塑膠瓶未在陽光下升溫，水沒有塑膠異味，不然就表示含有聚氯乙烯

汙染最嚴重和汙染較少的蔬果

汙染最嚴重(最好食用有機產品)	汙染較少(生長方式較不重要)
蘋果、梨、桃、油桃、草莓、櫻桃、覆盆子、葡萄	香蕉、柳橙、橘子、鳳梨、葡萄柚、甜瓜、西瓜、李子、奇異果、藍莓、芒果、木瓜
青椒、芹菜、四季豆、馬鈴薯、菠菜、萵苣、黃瓜、南瓜屬植物、南瓜	綠花菜、花椰菜、包心菜、蘑菇、蘆筍、蕃茄、洋蔥、茄子、豌豆、蘿蔔、酪梨

牽手走過抗癌路

癌友與家屬農曆新年聚餐



時間: 2月5日, 星期六, 中午 12 至下午 3 點
地點: 華人聖經教會
 (6025 Sovereign Dr., Houston, TX 77036)
費用: 免費, 限癌友和家屬
須 事先報名, 請于 2 月 3 日前向光鹽社辦公室報名
 (713-988-4724)

- 節目內容:
- ◆ 精緻健康午餐
 - ◆ 健康飲食分享
 健康飲食示範 張慶怡營養師
 如何用飲食提昇免疫力 劉青川中醫師
 - ◆ 陳王琳博士抗癌見証新書發表會
 ~勁風中的蘆葦~



光鹽社 2011 年 3 月至 6 月活動預告

日期

3/5 認識整合醫療在癌症治療上應用及抗癌生活方式介紹

Lorenzo Cohen 博士
 教授和整合醫療部門主任
 Professor, Department of Behavioral Science, Cancer Prevention and Population Sciences, The University of Texas MD Anderson Cancer Center

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

光鹽社 Light and Salt Association
 9800 Town Park Dr. Suite 258B, Houston, TX 77036
 www.lightandsalt.org phone: (713) 988-4724

The Leukemia & Lymphoma Society
 Fighting Blood Cancers

美國福音護士協會
 CHRISTIAN COMMUNICATIONS INC. OF USA



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將為此聚餐提供兩道養生餐: 「養生沙拉」和「能量蔬菜高湯」。陳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, 陳先生也將在此月訊分享他自創健康養生食譜, 敬請祈待。

← 陳德新先生(右)、著名烹飪專家林慧懿女士



光 鹽 家 訊



善心人士捐贈成人尿片, 如有需要, 請與辦公室聯繫 (713-988-4724)。

年長關懷

1月18日10位義工再次來到 Westchase 健康與復健中心, 探訪住在該中心的年長者們。理事林天那帶領大家唱臺灣民謠, 義工秀珠演唱日語歌曲和江淑雲帶來劍舞, Center for Faith and Health Initiative 的執行長 Dr. Karen Hahn 準備七籃的禮物贈送給年長們。



光鹽社手鈴隊

受邀于1月18日在 Fifth Ward Missionary Baptist Church 表演。



當1月8日光鹽社慈善音樂會進行中, 場外休士頓兒童合唱團與光鹽社特殊兒童手鈴隊相互交流觀摩學習, 期盼不久將來能同臺演出。



光鹽社理事李輔仁牧師轉換至洛杉磯台福基督教總會服務, 心靈加油站同工們于1月6日為李牧師和李育群師母餞行, 感謝他們二年來無私的奉獻並求神祝福和一路保守帶領。





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,