

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

阿茲罕默病和癌症

講師: Dr. Jim Ray, MD Anderson (設有翻譯)
日期: 2/3/2018 (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3月3日(週六)
地點：光鹽社辦公室 (中華文化中心)
地址：9800 Town Park Dr #255, Houston, TX 77036

請於2/15之前向光鹽社報名



光鹽慈善音樂會

-雲上太陽

2018/3/3 下午3點

曉士頓中國教會

購票處: 光鹽社 何處覓

光鹽健康園地

2月份節目表：(STV15.3)

主持人孫威令·孫明美

2月6日 秋冬季節防乾眼

陳卓醫師、孫明霞博士

2月20日 光鹽慈善音樂會介紹

袁昶黎理事長、黃頌平理事

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: 黃雅婧
日期: 1/27/2018 (週六)
時間: 2:00pm-4:00pm
地點: 9800 Town Park Dr. #255.光鹽辦公室

特兒父母互助支持聚會

行為干預講座

講師: Dustin Rynders, Attorney
日期：2 / 22 周一 10am~12pm
地點：9600 Bellaire Blvd Suite 205C, Houston, TX 77036



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

2月5日 從神而來的力量

2月12日 從神而來的恩典

2月19日 芬尼的見證(一)

2月26日 芬尼的見證(二)

粵語飛揚 (AM1050)

或 <http://fly1320.webnode.com/>

時間：每週一至五下午3:00-3:30



HAPPY NEW YEAR
year of the dog

目錄

封面	1
理事長的話	2
乳房攝影推廣	
光鹽慈善音樂會	3
2017 服務成果	4
讀「咄咄逼人的耶穌」所得	5
計劃三餐的六個步驟	6
今夜·請允許我悲傷	7
活動花絮	
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 光鹽人生

袁昶黎 長老

“所以弟兄們，我以神的慈悲勸你們，將身體獻上，當做活祭，是聖潔的，是神所喜悅的，你們如此侍奉乃是理所當然的。不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。”——羅馬書 12:1-2。

(引言)-- 緊接着感恩及聖誕佳節，我們又迎來了2018年一元復始，萬象更新的新年！願意再次將身體獻在聖壇上當做活祭，求為主差遣及使用！基督徒承受神恩，出來參與作光鹽福音預工，不是為了求得善報，而是為了報答耶穌救贖大恩！感謝神賜祂獨生愛子耶穌基督來到世上，耶穌為我們立下最佳光鹽-恩慈及正義人生的榜樣。祂也感動及造就歷世歷代許多屬靈的光鹽偉人來榮耀祂的聖名！

(光鹽人生)-- 約翰衛斯理，(衛牧師, Rev. John Wesley, 1703-1791.) 就是第18世紀神揀選的一位光鹽人生的重要見證人。

“英國經歷產業革命(1760-1830)的震撼，為何卻沒發生像法國流血革命(1789—1799)一般的下場？”法國歷史學家哈愛理 (Elie Halevy) 認為答案不在於英國的政治和經濟制度有多好，而在於英國衛牧師所領導的福音派復興運動起了主導性的影響。胸懷“全世界均是我的牧區”的衛牧師工作效率及成果著實驚人--在他52年的事奉生涯中，平均每年騎馬走四千哩，共講了四萬篇道，平均每天講二篇道。他有過人的組織能力--選召、組織，及訓練人成為屬靈領袖；透過不斷成長的小組、門徒訓練，和遊行佈道，神賜他擴大的教會與疆界--當時共有294位牧師，71,668位英國教友，19位宣士43,265位美國教友，及198位美國牧師。今天全世界衛理公會共有3千萬位教友。衛牧師不但是位敬虔，火熱而奮進的佈道家，還是眷顧工人及窮困無助人家的好牧者(世上的光)--成立各種社會關懷機構，如孤兒院，老人院，收容年老無依的寡婦，平民免費治療所，並提供藥品。他更是世上的鹽，藉著去監獄傳福音，主持張社會公義，建議改革獄政，甚至努力奔走，疾呼解放黑奴，及移風易俗，扭轉社會貪腐、迷信、淫亂歪風，撥亂反正。衛牧師是位在神及人面前誠實無偽，認罪悔改，心意更新而變化追求神旨，以個人、教會及社會聖潔生活見證基督信仰的實踐者。由於他的忠心、良善、及機智，緊緊跟隨聖靈之浪潮(衝浪者)，與同工及平信徒 建立起堅固信仰之小組Mega大型教會基地，引發福音派復興運動，導致神大大祝福全英國及那個世代的社會及人民！

(結語)新年快樂，萬事如神意！願神在2018年祝福各位過榮神益人，更討神喜悅的光鹽日子。就是遵行神旨意，完成主工---每天經歷主耶穌--藉著讀經、禱告、及聚會之屬靈操練，更清楚認識祂，親近祂，和跟隨祂。同時努力從事以生命影響生命之門徒訓練，天天改變生命，更像我恩主耶穌去領人歸主，榮歸主名！

參考資料：<https://ppt.cc/fNpAXx> <https://ppt.cc/fxn0xx>

光鹽社舉辦乳房攝影檢查

為更好的服務更多婦女朋友，光鹽社與 The Rose clinic 合作，2018 年將於三月、六月、九月和十二月在光鹽社舉辦四次免費及低價自費的乳房攝影檢查。

根據醫療統計報告，乳癌是女性最常見的癌症，全世界一年約有 50 萬人死於乳癌。在歐美國家，平均每七個女性癌症患者中就有一位罹患乳癌。在美國華裔女性中，乳癌位居癌症死亡率的第三名。東方女性發現乳癌年齡多在 40-50 歲以上，西方女性多發生於 60 歲以上。藉著乳房攝影檢查，乳癌是比較容易早期發現的癌症。一般人當發現乳房有硬塊，往往羞於告人，又害怕切除乳房，而耽誤治療機會。其實大部份的硬塊多是良性，而治療乳癌也不一定要失去整個乳房。近年的臨床治療發現：乳癌的十年存活率平均達百分之六十，第一期乳癌治療後的存活率達百分之八十，零期乳癌治療後的存活率更達百分之九十八，乳房攝影為現今所有儀器中，在實證醫學裡證實能有效降低死亡率達 20~45% 之多。乳房攝影所扮演的角色，無法被取代。因此早期發現及治療非常重要。

今年起 The Rose clinic 將帶來全新的行動乳房攝影車。這輛車長 40 英尺，帶有新式全套 3D 乳房攝影設備，和分開的帶有全套設備的診間。車裡帶有空調和衛生間。婦女朋友可以在車裡完成全部乳房攝影檢查。



歡迎女性朋友們踴躍報名參加，(1). 免費資格: 40 歲~64 歲女性，低收入或沒收入，沒有金卡，3 年內未做過乳房攝影檢查者(2). Medicare，Medicaid 或醫療保險持有者，均可享受年度免費檢查(3). 不屬以上資格亦可自費\$150 參加，不問收入。

檢查當日也提供免費乳房教育，下次乳房攝影將在 3/3，請在 2/15 日前完成報名填表，詳情請連絡光鹽社電話: 713-988-4724 辦公室: 9800 Town Park Dr. # 255, Houston, TX 77036 (中華文化中心 2 樓)



雲上太陽

Sun Above the Clouds

光鹽社慈善音樂會

2018 Light and Salt Charity Concert

2018年3月3日下午3點

曉士頓中國教會



TIME: SATURDAY MARCH 3RD, 2018 3:00PM
 ADDRESS: HOUSTON CHINESE CHURCH 10305
 S. MAIN ST., HOUSTON, TX 77025

購票處：
 光鹽社：713-988-4724
 何處興：713-995-0343

袁純黎：281-961-2612
 鄧福真：281-799-7574
 孫威令：281-763-9365

Lydia Liu：832-563-2670
 Ping Lin 黃鎮平：713-854-7759
 Julia Zhang 張丹：832-591-9595



光鹽社(Light and Salt Association)

9800 Town Park Drive, 255, Houston, TX 77036; Phone: 713-988-4724; Email: lsahouston@gmail.com

Websites: www.light-salt.org; www.light-salt-cancer-care.org; Facebook: Light and Salt Association

<http://lightsalt.wixsite.com/sncc-home>

Facebook: Special Needs Caring Center/LSA

光鹽社是政府註冊的501(c)(3)非營利組織，期望藉著結合一群華人及社區資源，不分宗派，不分族群，關懷並服務貧困和弱勢群體。光鹽社的成立是緣自聖經教導：「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)。自1997年成立以來，光鹽社推動的活動有：父親節嘉年華會、老人公寓探訪、捐文具給貧苦學童、冬衣捐助、賑災、華人廣播網“心靈加油站”。2001年成立癌友關懷網幫助華人癌友並提供癌症教育，倡導早期篩檢的重要性。2007年成立了休士頓地區第一個華人乳癌互助小組，藉以服務華人乳癌病友、家屬和想認識乳癌的華裔婦女。2008年成立特殊需要關懷中心幫助有特殊需要的家庭。2009年成立廣東話生活福音廣播節目-「粵語飛揚」。2011年成立西北辦公室，服務西北華人社區。2012年成立健康園地，倡導癌症預防和健康飲食。2015年成立東南辦公室，服務東南華人社區。藉著您的鼓勵與贊助，光鹽社才能繼續提供免費服務給需要幫助的人。

光鹽社 2017 年 1 月至 12 月 服務成果 (義工 310, 時數 12016)

光鹽社癌友關懷網		特殊需要關懷中心		
專題講座及一般互助小組	42場785人次	服務項目	次數	人次
乳癌互助小組:	11場182人次	父母支持小組	19	46
社區健康宣導	36場2059人次	父母訓練講座	11	170
電話諮詢, email及後續關懷	5100人次	兒童音樂治療	36	14
關懷探訪	891人次	微笑計畫 (成人)	181	2141
交通接送	685人次	特別項目	5	509
醫療導航及資源轉介	7234人次	社區服務	2	370
語言協助	2595人次	協助個人教育計畫會議	26	13
法律諮詢	66人次	諮詢服務	119	23
健保及Medicaid/CHIP申請協助	5075人次	一對一訓練	21	3
篩檢：乳房攝影/子宮頸抹片	360人/125人	兒童發展初檢	3	7
B型/C型肝炎篩檢	372人	義工訓練	3	3
FOBT糞便潛血篩檢	735人			
網站/Facebook	308,976點閱			
月訊	15624人次			
年刊	1000本			
休士頓癌症資源手冊	1000本			

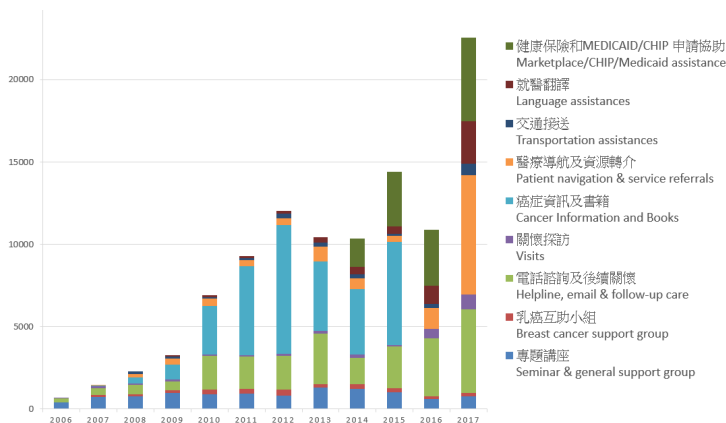
光鹽社廣播節目-粵語飛揚

廣播部節目(星期一至星期五, 下午三點到三點半, AM 1050) 粵語飛揚 網站: <http://fly1320.webnode.com> 透過網上重溫, 我們的服務對象已跨越晚士頓地區, 我們的聽眾已遠達中國, 香港, 台灣, 加拿大, 意大利, 俄羅斯, 美國各州。

光鹽社電視節目-健康園地 (STV 15.3)

美南電視, 每月第一及第三個星期二晚上七點半至八點半; (www.youtube.com/lsahouston). 部分節目內容和講員如下:

中醫12時辰養生法(劉青川 中醫師)
 肺癌對亞洲人的影響(張軍 醫師)
 光鹽社慈善音樂會(袁昶黎 理事長)
 健康食品基本概念(陳康元 醫生與王琳 博士)
 青少年的近視防控(陳卓 眼科醫師)
 理療康復學及常見病簡介(華彬 資深註冊理療師)
 認識感覺統合障礙與治療(陳韻如 職能治療師)
 化了妝著祝福 家有自閉兒(張颯颯 女士)
 認識大腸癌(張學鈞 腫瘤科醫師 張朝慧 中醫師)
 夏天如何保護眼睛(陳卓 眼科醫師)
 注意力缺陷/多動障礙(柴宏 精神科醫師)
 了解茲卡病毒的基本知識(張宇方 博士)
 了解膝關節疼痛(栗懷廣 內科醫師)
 抑鬱症的診斷和治療(柴宏 精神科醫生與2017全僑健康日: 施惠德 會長)
 新政府移民和健保政策對華人的影响(趙偉宏律師、鄧福真博士)



光鹽社廣播節目-心靈加油站

星期一, 上午九點半到十點, AM 1050; 網上重溫: www.light-salt.org

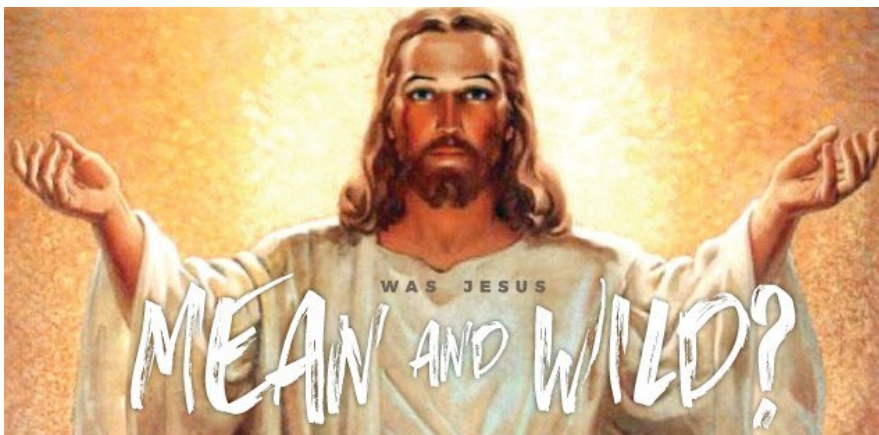
其他社區服務成果

1. 參與休士頓愛心組織 (CARE) 募款為清寒小學生購買文具
2. 冬衣捐贈
3. 哈維颶風水患賑災

讀"咄咄逼人的耶穌"所得

高崇(2017/4/23)

經歷主的恩典愈多,愈想更多認識主,渴求對祂有完全的認識。讀這由“今日基督教(Christianity Today)”執編,馬可蓋力的“Jesus Mean and Wild”(中譯“咄咄逼人的耶穌”)得窺他從不同角度,更真切剖析耶穌在世所言所行,一切“本於愛而行”的根源:



系統,不是一個等候回覆的答案,而是在不斷成長中使人產生更深的著迷,叫人仿佛沉醉在永恆的戀愛中一樣(頁 104)。

5 為何允許苦難臨到。第十五章“平靜前的風暴”,我們往往認為在神前痛苦地抽搐著的人一定是離神很遠,事實卻不然……受害

1 耶穌責備彼得:“撒旦退我後面去!”因耶穌要彼得明白祂來世上最輝煌事功乃是“死亡”。彼得以為自己和其他門徒有一天會成為新政權的內閣成員,主叫他不可以人的標準來衡量成功(頁 121.122)。

2 苛責法利賽人。作者謂:“耶穌激怒法利賽人,不是因為他要製造事端,是祂的愛。他是愛法利賽人的,祂要告訴法利賽人他們已遠遠偏離神的道……這份愛結合了勇氣……所以祂以最清晰明快的方法,公開與他們對質。”

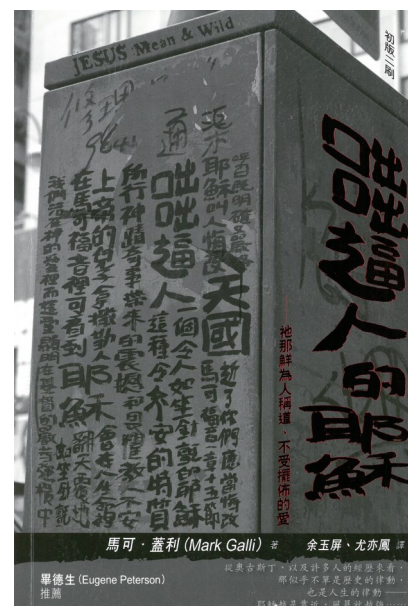
3 潔淨聖殿:作者在第十四章“愛的嚴師”中謂:“羞恥感有時會是一種福氣,因為他能推動我們變好……同樣,恐懼也是一份禮物。奧古斯丁的教導說,人類天生就是要去愛,而生存的目標就是去矯正自己的愛,以便找出一個值得去愛的對象,神。我們在追尋愛的時候,會被四種基本情緒影響:慾望,吸引我們趨向所愛的事物,當我們經歷到愛之後,隨即會感到快樂;當我們失去愛時,會感到悲傷。而當我們相信可能會失去愛時,就會經歷恐懼……恐懼絕不是負面的情緒,那是神所賜的情緒,能推動我們真正地去愛。”正如奧古斯丁所說:按人本性,恐懼一般都先於愛。恐懼是愛的助教,作為愛的助教,祂最終都需束讓位給教授——愛。但這過程不會瞬間發生。當我們努力學習為神緣故而愛神,恐懼便會推動我們離開罪惡,改過自身,提防敵人,開始追求內在生命成長。當我們逐漸成長,越來越像基督,我們也就必然越漸只會由愛來推動自己。

4 天國的奧秘只向信的人開啟。作者在第九章“慾求未滿足的喜樂”闡述:“神的國如同人把種撒在地上,黑夜睡覺,白日起來,這種就發芽漸長……耶穌的嚴苛與強硬叫我們苦惱不堪……耶穌力勸我們走出自己封閉和安舒的系統,祂以緩慢,難以捉摸的方式教導我們,叫我們需要付上耐性、尋索……以及更多的耐性。天國不是一個有待闡明的

者越是悲痛,神越是靠近……若神不願意,苦難是不許出現的……正當我們大聲抱怨神徹底地離棄了我們的同時,祂其實正在臨近我們。”第十六章“被恩典離棄”:神的同在不是權利,而是特別優待,是他們認識,但卻不配的恩典……如果我們自以為與神平起平坐,甚至可將祂當作自己的屬靈僕人,要求他隨傳隨到,那麼我們與神的關係,就無法進深……這關係必須建基於尊卑有序的實況上,假若搞錯了,必會感到神失蹤。因我們所追求的,不是那位真神,不是那位神聖和榮耀的天地創造主,而是我們自大的屬靈影子。我們所做的,不過是向那空洞的自我呼叫,而我們所聽到的也只是自己抱怨的回音。”要認識神,要真真正正的活得像神就要認識神的苦難,認識祂被我們離棄時所感到的椎心痛。如果我們要從心靈深處真正瞭解神對我們的愛是何等長闊高深,我們就必須有這樣的經歷……雖孩子在成長的過程裏,都經驗過父母的愛,但他們永遠無法完全瞭解那份愛有多深厚。直到有一天,他們有自己的兒女,才可以用父母的心腸來看待事情。到了那一天他們才能明白父母的犧牲和痛心,可以丈量父母對自己的愛。”

作者的總結:那“嚴苛的耶穌”,比和氣的耶穌更滿有慈愛;那強橫的耶穌比和氣的耶穌更引人入勝。

(見頁 186)



吃得健康並不總是那麼容易或便利，但若是事先作些準備就能有所幫助。

在飲食的計劃與預備，可使簡單的選擇，更營養化，按部就班地，計劃你健康的餐飲，不但能幫你得到你需要的養份，以維持你健壯的體重，並能選取更好（健康）的食品。這兩者都很重要，幫助你降低得癌的風險。按下列所示，決定你可達到“吃得健康”之成功目標。

1. 寫出一張想要吃的，與作法的單子出來：

首先整理出一些你所喜愛的，健康菜飯與烹調法，放置於容易找到的地方，如一個烹調盒裡，或電腦的檔案夾內，並隨時可再加上其他所喜歡的佳餚。這樣你就不會及時面臨，為了該吃什麼健康的飯食而掙扎著。“飯食用不著複雜” Wohlford說“即使是再簡單的，也不為過”。

2. 作一個烹飪之行事曆：

每個禮拜都花點時間，預先計劃，下一週每天的三餐。先看一下，預定的行事表(schedule)，是否有幾天的晚餐讓你感到困擾，不知該準備什麼？那就先將這幾天的晚餐考慮在行事曆裡吧！不妨試試速簡之餐食，如快炒的，或者拌沙拉，或是用前天所剩下來的飯菜，若先把最忙碌的幾天搞定了，再看看其他的，也許會有幫助。假若一下子要設計整個禮拜的飯菜，會讓你深感困倦的話，那就先一次作兩三天的吧！

3. 計劃你的早餐與午餐：

一旦你將整個禮拜的晚餐都安排好了，早餐與午餐就容易搞拉！你能將前一天剩下來的菜飯當午餐，吃幾天嗎？在沒有剩菜飯的日子，你可買些健康的食材準備作三明治，沙拉，或其他飯食。決定好了早餐吃什麼，就將食材加在採購單上，我們很容易忘記這些步驟，而使得屆時餐飲慌亂，不知所措。

4. 寫一張採購單：

將每頓所需的餐飲食材，寫在採購單上。不要忘記先要檢查一下家裡是否已有了某些現成的。除了能幫你吃得健康以外，此餐飲計劃還能幫你省錢。記得要加上些健康零食，放在家裡與辦公室，以避免從休閒室裡順手抓些甜點，或從販賣機上取糖。

5. 達成目標的準備：

要下定決心達成目標。將買好的食材儲藏起來，同時把青菜水果切好，或放置各別的盒子裡，就可等著下禮拜臨時取用啦！其實事先作準備，不但不會花太多的時間，卻能在你匆忙，慌亂的早晨省了很多的事。

“今天就將明天的飯菜準備好” Wohlford說。

6. 作一個後備計劃：

即使是一個最完美的計劃，也會有臨時無法實施的時候。有時因工作得太晚才能下班，或者突然想起了一個該做的事，或是一個會議要參加，而當初竟忘記放進行事曆內，但是你也可以為了這些突發事件的時候，用下列所示，予以補助之。

存放些健康之應急食品於冷凍箱裡。

在廚櫃裡，存放些簡單方便，隨手可用之食材，如扁豆，或其他豆類，全穀通心粉，雞蛋與罐裝食物或冷凍蔬菜。

宜選取較持久不壞，且多方烹用之食品。

當你的「三餐計劃表」完工後，可將它貼在冰箱上，或廚房適宜地方，以便讓家人都能看見，下一週的三餐，而你也可以放心地跟著它逐步而行啦！



藉著這幾個計劃方式，以幫助我們容易吃得健康。

計劃三餐的六個步驟

今夜，請允許我悲傷

咪咪媽媽手記

夜裡，風突然大起來，吹得客廳的陶瓷風鈴叮叮響個不停。若是白日，這清越的鈴聲如同歌吟，討人喜歡得很。但到了晚上，卻成了擾人好夢的傢伙。

我被吵醒了，躺在床上怔怔地看著窗外出神。窗外的夜空印著那枚圓月，在城市上空靜靜高懸著，不動聲色地看盡人間古往今來的悲歡離合。這才突然想起，是啊，中秋節快到了呢。

風鈴依舊叮叮響在唱歌，寂靜的房間裡浮蕩著的全是被放大的我腦海裡的幻想。這才理解了法國大作家普魯斯特的《追憶似水年華》裡敘述者躺在床上回憶往事、讓過去重現的驚人力量。但他的回憶裡沒有如我內心之中那樣粗暴而深切的悲傷。他能優雅地抽絲剝繭，將時光之蕊一瓣一瓣細膩地打開呈現。他靠著回憶復活並永恆了自己的生命。我做不到。在我內心，悲傷毀滅一切的力量大於回憶重構一切的雄心，邊回憶，邊悲傷，邊悲傷，邊回憶.....回憶只讓我一遍遍地拒絕著接受我必須接受的現實：

女兒，我再也不能在這個世界拉著你修長的手，貼著你的面頰，摸著你還沒有長出頭髮的頭型優美的腦袋，聽你習慣了有事沒事就叫老媽。

咪咪，如果你沒有那麼好，也許我的心不會這麼痛；如果你愛我們沒有那麼深，也許我的執念也沒有這麼強烈。你無知無覺，卻牽動了世間許多的美善；你不經意在塵世走過，卻柔軟了那麼多的心靈。真的，到現在還有很多人記著你。前些日子，北京的吳叔叔就來墓地看了你。墓碑上的照片裡你的笑容那麼甜美，經過的每個人必然都會為你駐足，想知道當晴空下孩子們都在自由奔跑嬉戲時，這個天使般的孩子卻為何在此長眠。

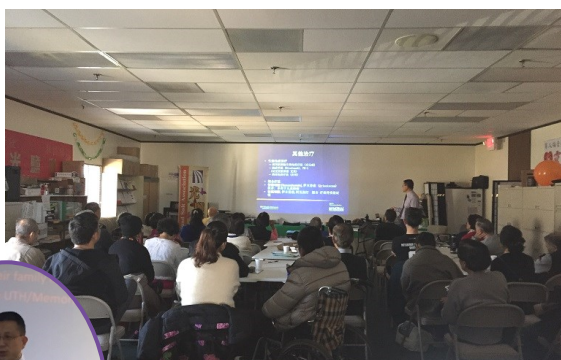
咪咪，對不起，媽媽把你弄丟了。

如今生死兩茫茫，我們母女隔著時空如同隔著世界上最厚的玻璃，隔著星辰般遙遠的距離，你也許在玻璃的那邊看著我，而我也再也無法感知你。

永失我愛

無端地想起了這句子。這裡面的沉痛和不甘，只有永遠失去了最愛的人才能體會到吧。

櫃子上擺著你幼兒園畢業時穿著博士服，戴著博士帽的萌照，額頭上貼著汗濕的劉海，圓圓的臉，修長的眼眉，那清澈倔強的眼神讓我想起七年後、2014年在哈佛大學校園裡你用手摸哈佛校長銅像的腳時的神氣。據說，摸了哈佛校長的銅腳，就會有去讀哈佛的好運氣。那次拍照，你前所未有地認真擺拍。因為你也希望自己有那樣的好運，有一天能到這樣的學校讀書。你有那麼多憧憬，你覺得三次元的世界如此有趣，光那麼多好吃的就讓你無法割捨，還有那麼多日本動漫，以及那麼多我們想去看的地方.....



1/6 朱繼光醫生談腦腫瘤



1/11 Community Partner Program 受訓



1/13 癌友關懷聚餐



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 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

光鹽社西北辦事處：

13130 Perry Road, Houston, TX 77070
電話：(281) 506-0229

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 或 <http://fly1320.webnode.com> 網上收聽）

- 心靈加油站（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）

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
中國癌友專網：<http://sunnyembrace.wix.com/lisacancercares>
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

光鹽社東南辦事處：

503 N Austin St, Webster, TX 77598
電話：(281) 338-1929