



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

## 光鹽社社區服務項目 免費法律諮詢服務

時間：每週三，下午4:00-6:00  
內容：由律師義務為華人低收入家庭提供免費法律諮詢服務  
地點：光鹽社辦公室  
報名：713-988-4724 (需預先報名)

## 光鹽社社區健康講座 醫學影像進展

時間：8月2日/週六，下午2:00-4:00  
講者：萬強醫師(德州大學休士頓醫學院)  
地點：華人聖經教會

## 光鹽社與華美銀行合辦 金融諮詢中心

時間：每週四，上午11:00-13:00  
內容：專業經理解答金融相關問題，銀行各類帳戶，個人理財，房屋貸款，保險，中小企業貸款等均有專人諮詢。  
地點：光鹽社辦公室  
報名：713-988-4724 (需預先報名)

## 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  
8/4 神引導的生活  
8/11 建立正確價值觀之方法一  
8/18 建立正確價值觀之方法貳  
8/25 真正的美麗

**粵語飛揚 (AM1320)** 或  
<http://fly1320.webnode.com/>收聽

## 光鹽社乳癌互助小組

主題：比較法式·地中海式和美式飲食習慣對健康的影響  
講員：Valencia Browning-Keen 博士  
營養食品系和研究所主任  
Sam Houston State University  
時間：2014年8月9日週六  
地點：光鹽社辦公室

## 光鹽社特殊關懷活動

### 特殊關懷中心月會講座：路遙知馬力

內容：透過專業講員的分享，幫助我們學習如何以健康的態度來面對各式各樣的壓力  
講員：MS. Melody Lin  
日期：8月16日/週六：  
11:30am~2:00 pm (備有午餐)  
地點：光鹽社辦公室

### 畫畫班

時間：8月2日/週六，11:00 AM  
內容：由Katy老師指導  
地點：光鹽社辦公室  
報名電話: 713-988-4724



8月份節目表：(ITV 55.5)

主持人孫威令、孫明美

時間：每月第一及第三個週二

晚間7:30~8:30

8/5 安寧療護 (Hospice)

王躍誠社工師

8/19 醫學影像進展

萬強醫師

## 目錄：

越吃越瘦	2
每天服用綜合維他命真能帶給你健康嗎？	3
幸福婚姻的六項共同點	5
光鹽社與華美銀行開辦金融諮詢中心	6
活動花絮	7

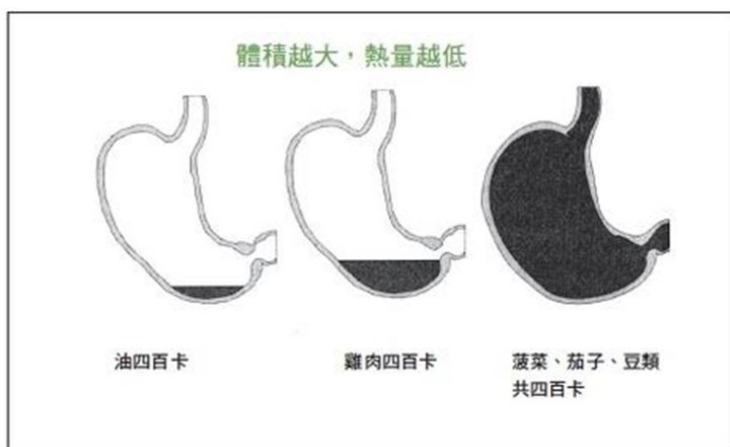
顧問	袁昶黎	陳康元	王禮聖
	黃嘉生	劉如峰	江桂芝
	張學鈞	李納夫	張大倫
理事長	鄧福真		
理事會秘書	孫威令		
理事會財務	遲友鳳		
理事	潘敏	韓雯	冷國聰
	劉再蓉	陳瑞坪	劉會緣
	李筱梅	戴秋月	
總幹事	孫紅濱		
行政助理	陳邱梅	劉如	胡兆祖
	林莉婷	何淑坤	
癌友關懷	鄧福真	劉如	林佐成
	廖喜梅	韓雯	錢正民
	黃玉玲	楊姝	唐萬千
	黃惠蘭	盧麗民	劉綱英
	李筱梅		
福音廣播	戴秋月	李論	戴禮約
	江桂芝	孫威令	唐萬千
	冷國聰		
特殊關懷	遲友鳳	侯振蕙	陳卓璋
	李輝	孫明美	戴麗娟
	曹松	彭灼西	曹王懿
	何淑坤		
粵語飛揚	岑振強	林爾玫	方方
年長關懷	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	
法律顧問	歐陽婉貞		

## 越吃越瘦！綠蔬水果豆莢居前三名

本文出自遠流出版《傅爾曼醫生教你真正吃出健康：提升自癒力，輕鬆減重的高密度營養飲食法》

食物不是吃越多越飽，重點是纖維、營養和熱量密度。我們也可以約略估算一份食物的熱量。人的胃最多可裝一公升的食物，我們就來看看各種食物裝滿一個胃有多少熱量。哪種食物吃飽之後熱量最低，答案很明顯——蔬菜水果。綠色蔬菜、新鮮水果和豆莢類是低熱量飽足感的前三名，其他食物只能望塵莫及。

綠色蔬菜熱量之低，纖維營養之高，保證讓你越吃越瘦。我的絕佳營養和超級健康背後有一個秘訣，那就是「磅磅原則」：每天至少吃一磅(四百五十克)生菜和一磅煮熟青菜、燙青菜、冷凍蔬菜或營養豐富的非綠色蔬果。一磅生吃，一磅熟食，每一餐都要記住這項原則。這項原則需要用力才能達成，無論如何我們得盡力，才能兼顧營養均衡與減肥。蔬菜吃越多，瘦身越容易。大量攝取青菜，一來可以甩肉，二來還能強身健體，百病不侵。



以下營養密度，是以已知的植物營養素、抗氧化物活性和維生素礦物質含量為基準，打出來的分數。

食物營養近年來最吸睛的領域，就是十字花科植物的療效，十字花科包括甘藍與高麗菜家族，還有羽衣甘藍、西洋菜、芝麻菜、白色花椰菜和小白菜。所

營養密度	
滿分 100 分	最低 0 分
30	生堅果種子 葵花子、南瓜子、芝麻、亞麻子、杏仁 腰果、開心果、核桃、胡桃、榛果
25	各色澱粉類植物 奶油瓜與其他瓜類、地瓜、玉米、燕菁
20	全穀食品／馬鈴薯 燕麥、大麥、糙米、蕎麥、小米、藜麥 小麥片、全穀麵包、馬鈴薯
18	魚
15	脫脂乳製品
15	蛋
15	野生肉類與野禽
8	全脂乳製品
6	紅肉
6	精製穀物食品
3	起司
1	精製油品
0	精製糖類 餅乾、蛋糕、糖果、汽水

有食物裡，十字花科的抗癌功效最強。大部分的植物營養素都有抗氧化作用，意即中和自由基，把有害因子變成無害，並降低罹癌機率。

十字花科的植物營養素還能活化人體的抗氧化控制系統。植物裡獨一無二的化合物會在身體循環三至五天，提供保護，加強身體各種系統的運作。

蔬菜的類胡蘿蔔素和其他營養可以預防老化造成的疾病。譬如老年視力退化的主因是黃斑點退化，黃斑點退化的原因之一，就是缺乏類胡蘿蔔

### 食物的葉黃素和／或玉米黃素含量（微克）

煮熟羽衣甘藍一杯	28,470
煮熟甘藍葉一杯	27,710
煮熟菠菜一杯	23,940
煮熟瑞士甜菜一杯	19,360
煮熟芥菜一杯	14,850
煮熟紅甜椒一杯	13,600
煮熟甜菜葉一杯	11,090
煮熟秋葵一杯	10,880
蘿蔓萵苣四杯	12,770

是缺乏類胡蘿蔔素。每週至少吃五次蔬菜，可以將黃斑點退化的機率降低百分之八十六以上。葉黃素和玉米黃素都是有效預防疾病的類胡蘿蔔素。研究學者已經發現，血液中含有高濃度葉黃素的人血管最健康，幾乎沒有動脈硬化的情況。

## 每天服用綜合維他命真能帶給你健康嗎？

本文出自 2013 年 12 月 16 日 CBS 新聞報導 作者：Ryan Jaslow 翻譯：張肇純

全美約已有半數人口服用維他命與礦物質補充品 (Vitamin and Mineral Supplements)。過濾了所有既得的證據和幾項新試驗，綜合維他命研究工作人員都一致作出了一個“否定”的結論，找不出它能對健康有任何益處，隨即宣佈：「這個案子已結束了。」

根據 2013 年 12 月 16 日出版之內科年刊 (Annals of Internal Medicine)，作者們在社論綜合了幾篇新的研究報告。『我們相信以礦物質或維他命補品補充那些本來已經是營養不錯的成人飲食，不但沒有明顯的益處，並且可能會帶來害處』，『這些維他命也不應再用於慢性疾病的預防上了』。

他們不斷地勸導消費者，不要把錢“浪費”在維他命上。『“不要浪費你的錢”的意思是說，你正把錢花在那些長期以來不能保護你的東西上。』在巴爾的摩(Baltimore)市內的約翰霍甫金氏大學布魯倫伯公共衛生學院 (Johns Hopkins-Bloomberg School of Public Health) 任職的內科與流行性病學艾德革米勒 (Edgar Miller) 教授，告訴 CBS 新聞的醫學主編瓊拉甫克 (Jon LaPook) 博士：「能保護你的，是把錢花在水果、蔬菜、低脂乳品、堅果、豆類等等。運動也是一種值得花錢的好方式。」上述重要訊息是根據三項有關維他命對於癌症保護、心臟健康以及大腦與其認知力標準的研究所獲的結論。

第一項研究，2013 年 11 月 12 日發表於內科年刊。這研究檢視審查 24 項研究和二項臨床試驗，總共超過三十五萬人參與這些研究，研究目的是想知道維他命是否可以預防慢性疾病。這審查工作是需要找出實証，能用以改進美國疾病預防工作組織 (US Preventive Service Task Force) 所公佈的維他命醫療指南。這是一個由醫學專家們為了向政府建議醫療方法所組成的工作小組。



該審查結果，找不出任何証明，服用維他命與礦物質補充品者，可以減少心臟病之發生。從二個減低癌症機率的試驗裡，僅能在男性中發現一種很小，而難以確定的益處。總而言之，這個工作小組所作出的結論是，單服用各種維他命與礦物質，或者服用多種維他命丸以預防心臟病或癌症，是沒有“是與否”的有力証據。令人驚奇的是，卻發現了足夠的証據，反對服用 B 紅葉素 (Beta Carotene) 或維他命 E 以預防這兩種病變。因為不但無助於心臟病的預防，反而使原有得肺癌高危險的病人提高了其得病機率。

「由於大多數的各別維他丸與綜合維他丸之對於心血管疾病與癌症所能造成的影響，沒有明確的証據；醫療專業人員應教導病患吃些健康與營養均衡之食物。」該工作組織作了這樣的結論。

出刊於 2013 年 12 月 16 日年刊年報的第二篇研究報告，著眼於認知能力的健康 (Cognitive Health) 與長期服用多種維他命會有什麼效果。研究者們指派了約有 5,950 位，年紀 65 歲以上的男性醫師們，以 12 年為期，教他們每天服用多種維他命丸或是安心丸 (Placebo)，這是隨意選擇性的，並且安心丸是安全性的 (Placebo-Controlled) 一種試驗。

根據記憶力的多次測試結果，研究人員發現 65 歲以上的男性服用多種維他命後，並不比吃安心丸者能

減緩他們認知能力的衰退。「這些分析資料，無法說服人們吃多種維他命補品能預防認知能力的衰退。」這項研究是由法蘭辛·哥羅斯丁博士 (Francine Grodstein) 主持，他是一位流行性病學專家，在波士頓市 (Boston) 內的哈佛大學公共衛生學院 (Harvard School of Public Health) 研究老年衰退。值得注意的是，這個研究報告，僅著重於認知能力的測試結果，而沒有測試癡呆症的實際發展過程。

第三篇研究報告，特別著重於心臟病的再次覆發或是冠狀動脈栓塞之預防上，維他命與礦物質所扮演的角色。他們從 1,700 多位，曾在 6 個多星期前發生過心臟病的患者中，隨意讓他們挑選高單位的多種維他命與礦物質，或是安心丸來每日服用，以 5 年長之時間觀察之。曾經有一次心臟病的人往往昇高了另一次發生的機率，或者引起心血管相關病變，如中風或猝死 (Premature Death)，倘若多種維他命能降低其病變的機率，那真是大眾健康上的一大恩賜。

研究人員發現：服用維他命的人與服用安心丸的人，兩者間不論在心臟病的再次覆發，胸痛，需要住院治療與作心導管手術等各方面的比率，或是對於中風與提早死亡之比率都沒有什麼不同。但是，他們所作的結論卻是應該謹慎服用之，因為有幾位參與者自行提早停止了維他命的服用。

該社論的作者們都說：除了維他命 D 以外，其餘各種維他命補充品的實証都已很清楚。有些研究支持維他命 D 可以預防老年摔倒與骨折，但是其他研究沒有發現這個效果。「多種維他命與其他補品市場，並沒有因為這幾篇重要結果的研究報告而受到影響。反而，美國的營養補充品工業繼續成長，甚至在 2010 年間達到 280 億 (28 Billion) 美元的業績。

該社論主筆，流行病學教授，以立索·瓜樂博士 (Dr. Eliseo Gualler)，同時也在巴爾的摩 (Baltimore) 市內的約翰霍甫金氏大學布魯倫伯公共衛生學院 (Johns Hopkins-Bloomberg School of Public Health) 專研心臟病之預防，以立索·瓜樂博士在其社論之綱要裡這麼寫著：「我們應該把這些無用且呈負面的研究結果

轉化為“行動”。這意思很簡單化，大多數的補充品不能預防慢性疾病或死亡。它們的功能既不能被公証，就應該被廢除掉。」

去年，Pfizer 公司因來自於大眾利益之科學中心 (The Center For Science in the Public Interest) 之壓力，已同意從某些善純多種維他命 (Centrum) 中撤銷“乳房健康”與“結腸健康”之聲明。因該科學中心說，他們預防癌症的聲明簡直是誤導大眾。

因此，飲食補充品之企業團體群起炮轟該社論以及諸研究報告。

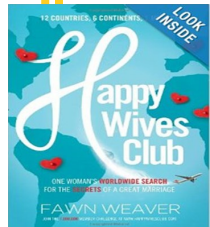
「這篇社論展現出一種閉塞與偏見之方式，以企圖否定已經被証實了的維他命與礦物質的益處。」一位身為信實營養協會 (Council for Responsible Nutrition) 主席兼負責人，史蒂芬米斯特 (Steven Myster) 在一篇聲明中談道：「這些研究人員竟然拒絕承認，在我們的真實的生命中需要依靠維他命與礦物質來補充，簡直令我們消費者蒙羞。他們讓我們活在一個不切實際之妄想的童話世界裡一樣；認為我們都吃健康食物，並且從食物本身就能供給我們所需所求」

有位專家認同，有些營養不良的人仍可從多種維他命中得利。「但是以持續性之服用多種維他命來取代，或補充你不健康之飲食，可能會引起爭議。」紐約市內的淋惹克氏山區醫院 (Lenox Hill Hospital) 的一位內科羅勃葛裡翰醫師 (Dr. Robert Graham) 在 CBS 電視新聞中這麼說道。

瓊拉甫克博士 (Dr. LaPook) 同時也強調，維他命在某些情況之下會有利於人們：例如患有粥瀉狀 (Celiac Disease) 患者，因身體本身不能正常地吸收養份。又如妊娠期之女性，葉酸 (Folic Acid) 可幫助預防嬰兒缺陷之生產。



# 幸福婚姻的六項共同點 Joanna Prisco 著 · 鄧福真翻譯



譯自 Worldwide Survey Reveals 6

Common Habits for Happy Marriage  
ABC New, March 10, 2014

暢銷書作者 Fawn Weaver 訪問了來自 111 國家的 10,000 對夫妻，她把訪問調查的結果，寫成《快樂妻子俱樂部》( *Happy Wives Club* ) 一書。書中歸納快樂伴侶有 6 項共同點，有些是我們沒有想到的。這六項共同點是：

## 第一、相互尊重 ( Mutual Respect )

調查發現，幸福婚姻最重要的一點是相互尊重，有時為了達到相互尊重，夫妻甚至可以分房睡。

## 第二、離婚不在選項裏 ( Divorce is Not an Option )

在婚姻裏，沒有第二個方案，每一對夫妻從一開始就要把「離婚」從方程式中除掉。這也會增加夫妻兩人之間的相互容忍度。

## 第三、固定共同做一件事會增加浪漫的氣氛 ( Rituals Enhance Romance )

經常早上一起喝咖啡，或是晚餐前一起喝雞尾酒。大部分被訪問的夫妻都有維持幾十年的單獨相處的時間。Weaver 女士說：「這時間是只留給夫妻兩人之間，而且每天如此」。

## 第四、信仰可以是鎮定劑 ( Spirituality Can be a Stabilizer )

雖然所有的受訪者，對神有不同的定義和描述，但是都相信有一位「至高者」( Higher Power )，他們都對至高者有著一定程度的恐懼、害怕與配偶的關係會讓至高者失望。同樣在 2001 年一篇刊登在家庭心理雜誌的文章中，發現夫妻一起慶祝宗教節慶，能鞏固和重建夫妻間的信仰，同時更進一步堅固婚姻關係。這項研究訪問了 120 對夫妻。

## 第五、如果夫妻關係非常契合，性關係自然會跟隨而來 ( If The Bond is Solid, Sex Will Follow )

在對來自各國無數對夫妻的訪談中發現，性的話題出現不多，我們平常總是非常重視這個話題。但這些受訪的夫妻，很清楚告訴我們，把平日夫妻關係搞好，性關係的問題就會自然解決。

## 第六、把婚姻放在孩子之上 ( Put Marriage Before Children )

「這是有爭議的，但在這些受訪夫妻中，這是一項非常普遍的共同特性」。根據這些受訪者的說法，「這一點也是基本常識 ( Common Sense )」。因為小孩會長大，離家上大學，然後開始組成他們自己的家庭。父母會經歷空巢期和留下一個已被淘盡的銀行帳戶。

Thanks to funding from Susan G. Komen Houston, Light & Salt is able to provide support groups and services to its community and the 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. Susan G. Komen Houston is well known for its annual Race for the Cure, which will take place this year on October 4<sup>th</sup>. Komen Houston Race for the Cure is the largest footrace in Houston and Komen Houston's largest fundraiser. The money raised through this event each year is given directly to grantees, such as Salt & Light. Race participation and involvement is crucial to the organization, and to reducing the number of cases of and deaths due to breast cancer. Create a team, join an existing one or donate to a team now at [komen-houston.org](http://komen-houston.org).

感謝 Susan G. Komen Houston 的贊助，光鹽社得以提供關懷小組及各種服務，Komen Houston 致力於維護男性及女性的健康，提升民眾對乳癌的意識，同時協助地區組織提升改善醫療服務可近性，以幫助無法負擔乳癌治療費用的民眾。Susan G. Komen Houston 以其每年的 Race for the Cure 活動聞名，今年將於 10 月 4 號舉辦。Komen Houston 的 Race for the Cure 活動是休士頓最大型的賽跑活動及 Komen Houston 最大的募款活動，透過本活動募得的款項都會直接給各組織，比方說光鹽社。對 Komen 而言，每個人的參與都是非常重要的，和我們一起努力減少乳癌的發生及死亡率，現在就上 [komen-houston.org](http://komen-houston.org) 建立一個隊伍、加入一個現有的隊伍，或是贊助任何一個隊伍。



## 光鹽社與華美銀行開辦金融諮詢中心

休士頓在經歷了數年的經濟蕭條後，憑藉能源、醫療、太空等行業的優勢，以及地處美國與中北美洲轉運點的特殊地理位置，其產業發展及就業市場均被評比為全美國最優越的城市之一，在近幾年吸引了大量的企業。隨之而來的專業人士、中小企業甚至外籍留學生也呈大幅增加趨勢。其中華裔占有極大的比例。

為服務更多華裔及中小企業主，讓其對美國金融環境及企業融資等相關資訊有一個深入的瞭解，光鹽社特邀華美銀行開辦金融諮詢中心，為更多華裔及中小企業主提供特別諮詢服務。光鹽社與華美銀行金融諮詢中心地址為：9800 Town Park Drive, Suite 255, Houston, TX 77036 將於八月開始，每週四上午 11 時至下午 1 時由華美銀行的專業經理們解答金融相關問題，舉凡銀行各類帳戶，個人資訊保護，信用卡，個人理財，房屋貸款，保險，中小企業貸款等均有專人諮詢。因諮詢內容涉及專業資訊，需事先電話預約，以利安排專業經理回答。

金融諮詢中心將於近期開辦兩場講座：第一場講座將於八月七日星期四上午 10 點由華美銀行中小企業貸款部第一副總裁張凱旋(Paul Cheong) 介紹聯邦中小企業貸款的起源，貸款計劃種類，企業適用資格及基本條件和資料等。

第二場講座將於八月十四日星期四上午10點由華美銀行財富管理部副總裁賴宏恩(Michael Lai)介紹各式退休理財帳戶，提供投資管理服務及財務健診，根據您預設的投資目標與風險屬性，協助您達成資金分配等財富管理目標。根據需求提供量身打造的各類理財商品，提供專屬的保險規劃服務。瞭解如何掌握現金流量，資產配置與投資策略，聚增財富。

上述兩場講座舉辦地點在光鹽社辦公室，預約請致電 [\(713\)988-4724](tel:7139884724)。

### 關於華美銀行

華美銀行為美國上市公司，股票代號EWBC在NASDAQ Global Select Market交易。華美銀行現為全美以華裔為主要市場規模最大的商業銀行，現有總資產二百七十六億美元，在美國和大中華地區共有超過130處服務網絡，美國市場主要分佈於加州、喬治亞州、內華達州、紐約、麻薩諸塞州、德州以及華盛頓州；在大中華地區，我們在香港、上海和汕頭都設有全方位服務的銀行，在北京、重慶、廣州、深圳、台北、廈門及廣州亦設有辦事處。華美銀行提供全方位商業和個人銀行服務，位於加州大華超級市場的超市分行，七天營業，週間營業到下午七時。此外，華美銀行並以中英雙語網路銀行和自動電話銀行提供全天24小時的銀行服務。有關華美銀行相關資料，可在該行網址[www.eastwestbank.com](http://www.eastwestbank.com)查閱。

### 光鹽社金融諮詢中心講座一

光鹽社金融諮詢中心開辦的第一場講座於八月七日星期四上午10點由華美銀行中小企業貸款部第一副總裁張凱旋(Paul Cheong)先生介紹聯邦中小企業貸款的起源，貸款計劃種類，企業適用資格及基本條件和資料等。

**本活動免費，需事先電話預約準備教材。  
預約請電光鹽社(713)988-4724。**



- 地點：光鹽社辦公室(9800 Town Park Dr 255, Houston, TX 77036)
- 日期：2014/8/7 星期四
- 時間：上午10時

### 光鹽社金融諮詢中心講座二

由華美銀行財富管理部副總裁賴宏恩(Michael Lai)介紹各式退休理財帳戶，提供投資管理服務及財務健診，根據您預設的投資目標與風險屬性，協助您達成資金分配等財富管理目標。根據需求提供量身打造的各類理財商品，提供專屬的保險規劃服務。瞭解如何掌握現金流量，資產配置與投資策略，聚增財富。

**本活動免費，需事先電話預約準備教材。  
預約請電光鹽社(713)988-4724。**



- 地點：光鹽社辦公室(9800 Town Park Dr 255, Houston, TX 77036)
- 日期：2014/8/14 星期四
- 時間：上午10時

# 活 動 花 絮



鄧福真老師指導大家如何折出各種造型氣球!!



國慶愛心園遊會光鹽社義工們與CARE會長陳瑩及休士頓市長Annise Parker 合影



大小朋友們共同歡樂學習



經文處齊永強副處長與光鹽社義工們合影



快樂營圓滿結束!!



## 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](http://www.light-salt.org)；  
中國癌友專網：<http://light-salt-cancer-care.org>  
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](http://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](http://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