



# Happy 4th of July!

7月4日獨立節,光鹽社癌友關懷網聚會暫停一次. 8月1日恢復聚會.

光鹽社特殊關懷中心7月份

好消息

全球華人乳癌聯盟主席賈紫平將於七月十一日拜訪休士頓並為大家帶來兩場精采演講:

#### 1. 義工培訓營 (備有午餐、須先報名)

時間: 七月十一日, 上午 9 到下午 1 點  
地點: 文化中心 (9800 Town Park Drive, 258B, Houston, TX 77036)

#### 2. 專題演講 (不需報名, 歡迎社區人士參加)

主題: 化危機為轉機:  
從病友到全球華人乳癌 聯盟主席

時間: 七月十一日, 下午 2 點到 4 點  
地點: 華人聖經教會  
6025 Sovereign Dr., Houston, TX 77036  
聯絡電話: 713-988-4724, 281-799-7574

介紹有關自閉症治療的最新進展以及相關問題解答

主講人

Mirjana Maletic-Savatic (MD, PhD)  
Mirjana 教授是貝勒醫學院助理教授, 自閉症專家,

演講後有聚餐和舞蹈  
歡迎大家參加.

時間: 7月18日, 星期六, 下午3 - 5 時

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

聯絡電話: 713-988-4724,  
281-265-5435

## 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](http://www.light-salt.org))

心靈加油站 (每週一) 主持人: 陳莉莉, 李育群  
連結教會 關懷社區系列

粵語飛揚 (每週二, 三, 四, 五)

7/6	再活一次~ 盧完慈姐妹
7/13	神的國度觀~ 胡適明牧師 & 胡蘇美幸師母
7/20	暗夜頌歌~ 黃國峰 & 晏志穎夫婦
7/27	用膝蓋來服侍的團隊~ 謝淑惠

週二	金玉良言 - 耶穌與你
週三	金玉良言 - 世界之最 - 健康飲食
週四	金玉良言 - 節目專訪
週五	金玉良言 - 週末何處去

粵語飛揚網站:  
<http://fly1320.webnode.com>

目錄:

活動預告	1
談癌不色變	2
環境污染與癌症	3
特殊需要活動摘要	4
癌症術後淋巴水腫 困境中的豐收	5 6
光鹽家訊	7

顧問 陳康元 王禮聖 沈彥偉  
袁昶黎 黃嘉生 劉如峰  
江桂芝

理事長 鄧福真

副理事長 錢正民

總幹事 孫紅濱

財務 葛 芊

理事 孫威令 朱法山 葛 芊  
韓 雯 曹松 劉會綠  
李輔仁 彭灼西 方方  
戴秋月

製作中心主任 胡兆祖

行政助理 林麗媛 王瑞淦 孫琪  
向曉芝 劉剛英

癌友關懷 陳莉莉 (聯絡人)  
鄧福真 廖喜梅 韓 雯  
錢正民 黃玉玲  
黃惠蘭 盧麗民  
蘇韻珊

福音廣播 陳莉莉 李育羣 江桂芝  
孫威令 李淑美 唐萬  
千 冷國總

特殊關懷 曹松 曹王懿 謝美華  
彭灼西 劉山川

粵語飛揚 方方 Angel簡 Daniel  
Yam

財務委員會 孫威令 葛 芊

審計委員會 江桂芝 朱法山

# 談癌不色變

毛寄瀛

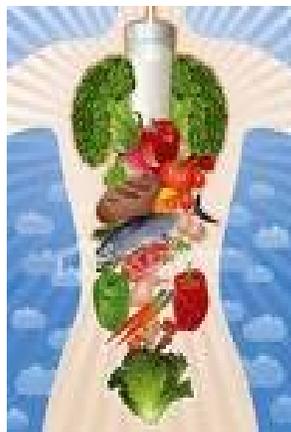
根據全世界權威性報告《食物、營養與癌症預防》所提出十大防癌建議，今天我們所要討論的是防癌第三項建議：針對「促進體重增加的食物和飲料」，我們應該「限制攝入高能量密度的食物，也要避免含糖飲料」。我們已經討論過預防癌症的第一步，應該要從避免全身上下肥胖、避免腹部肥胖，還有避免21歲之後增加體重開始做起。今天這第三項建議就是要幫助我們達到瘦身防癌的目標。

攝取高能量密度的食物和含糖飲料的趨勢全世界都在增加，很可能正驅策著全世界日益嚴重的肥胖問題。高能量密度的食物和含糖的飲料，特別是當我們經常性和大量攝取的時候，很可能會促使體重的增加。在這裡我先解釋一下，食物的能量密度，是指每100g的食物單位中所含有的卡路里熱量。一般說來，愈是經過加工製造，其中所含脂肪與糖分愈高的食物，能量密度也就愈高。

根據今天的防癌建議，我們應該盡量避免每100g中，含有超過225~275 cal的高能量密度食物，例如奶油蛋糕、冰淇淋、甜點、巧克力糖、薯條、油炸食品、起司漢堡、動物植物油等等都是我們應該要小心避免，要盡量少吃，能不吃最好，不得吃或是想解解饞的時候不要吃得太多的食物。至於同樣是高能量密度的堅果和種子nuts，因為是許多重要營養素的來源，建議每次可以吃一小把，但是不可以無限制的敞開吃。除此之外，在許多現代人的生活中扮演著相當份量角色的Fast Food“快餐”店中的食物，大多含有高能量密度，今天的防癌建議也鼓勵我們減少並且遠離吃Fast Food“快餐”的習慣。

含糖飲料包括所有添加了糖分，例如汽水、可樂、冰咖啡、熱紅茶，甚至於果汁等等的休閒飲

料。這些含糖飲料的問題在於甜甜的很好喝，天熱的時候冰涼可口，天冷的時候熱呼呼的很舒服，在許多速食量販商店中買得愈大杯愈划算，會讓我們在不知不覺之中就喝下了超額、不含營養素，而且是來自糖分的大量卡路里。更糟糕的是，這些大量的卡路里並不會增加我們的飽足感，也就是說，我們不會因為喝了一杯五百卡路里的波霸奶茶，就會覺得吃飽了而少吃一頓飯。因此，為了達到瘦身防癌的目的，今天的建議是，含糖的飲料能不喝最好，口渴的時候喝清水解渴，既健康又經濟，才是最正確的做法。如果您一時之間沒有辦法馬上放棄喝含糖飲料的習慣，那麼建議您先從稀釋飲料開始做起。沒錯！把您平時喝慣的飲料中加進一些清水，慢慢從淡一點的口味開始適應，直到您可以“愛上喝白開水”為止。



最後要強調的一點是，比較沒有經過加工的低能量密度食物，很有可能幫助我們的身體抗拒增重、過重和肥胖等問題。蔬菜水果和高纖維的食品不僅能量密度低，還有可能防禦某些癌症的發生。大致說來，不含澱粉的蔬菜、根類與塊莖類，還有水果的能量密度大約是每10~100 cal/100g，穀類麥片和豆莢類的能量密度是60~159 cal/100g，而麵包、瘦肉、雞肉和魚的能量密度大約在100~225 cal/100g。

親愛的讀者，因為我們人類的胃容量是有限的，我們每天所能吃下去的食物重量也是固定的，所以，希望我們都能盡量攝取單位重量中卡路里愈少的食物，努力抗拒高卡路里密度的食物和含糖飲料，成功的達到瘦身防癌的目標。

祝福也期許您能盡快把今天“談癌不色變”的內容落實在生活中。

轉載自美國癌症協會——加州華人分會 談癌季刊

# 環境污染與癌症

Hernandez -Valero 博士主講, 劉綱英整理記錄

6月6日，光鹽社特別請到M D Anderson 癌症中心的 Hernandez -Valero 博士在華人聖經教會為大家以“環境污染與癌症”為主題作了詳細分析和介紹，由光鹽社理事長鄧福真女士為大家做翻譯，使與會者對防癌知識方面有了新的認識。

Hernandez-Valero 博士從幾個方面談到有關環境污染可導致癌症的發生。首先，她提供給我們注意那些環境方面的風險因素可以降低癌症的發生和比例。(1) 不抽煙，可降低29%-31%。(2) 注意飲食，可降低20%-50%。(3) 注意細菌及病毒傳染，可降低10%-20%。(4) 避免紫外線的輻射，可降低5%-7%。(5) 避免職業環境的不利因素，可降低2%-4%。(6) 避免空氣污染，可降低1%-5%。 她還引用日本人得結腸癌的数据為例，說明環境的變化是可以增加罹患癌症的機率。出生在日本的男性患結腸癌的比例是：每十萬人中，有69位，女性是64位，但是在美國出生的日裔男性得結腸癌的機率就增倍：每十萬人中男性有143位，女性增至到90位。兩者差異的主要來源是居住環境和飲食的習慣的不同，可見癌症發生的因素是多方面的。

一·行為因素：已經證實長期抽煙喝酒以及不正確的飲食習慣導致癌症。抽煙及吸二手煙會引起肺癌，有些食物含黴菌毒素，農藥及添加劑等有害物，這些有害成分都有致癌作用。肥胖也與癌症有密切關係，因為脂肪細胞能促使人體產生生長激素，這會增加罹患多種癌症的危險。這裏，Hernandez-Valero 博士提供一個自我體重測量的公式，計算的結果稱BMI (body mass index)。計算公式：體重(weight) / 身高(height)=BMI或上網 (<http://www.nhlbisupport.com/bmi/>)，經過計算後，可參考以下列數據看看自己是否超重。

BMI 數值	weight status (體重狀況)
Below 18.5lbs	Under weight (超輕)
18.5-24.9	Normal (正常)
25 -29.9	over weight (超重)
30 above (以上)	obese (肥胖)

二·基因及免疫系統: Hernandez-Valero 博士說，癌症發生是一個極其複雜的細胞惡變過程，它可以起源于內部的生理結構，也可以起因於外部環境的因素，但更多的是由兩類因素綜合相互作用的結果。在這裏，Hernandez-Valero 博士以她父親為例向大家進一步分析：她說她父親抽煙，在90歲時得肺癌去世，但她父親家族有長壽基因史，她父親的兄弟姐妹都活過100歲，她的一個姑姑活了104歲，她相信如果她父親不抽煙，也會活過100歲。可見多數癌症的發生與癌基因的活化或與抗癌基因的失活有密切相關，每人生下來基因結構不同，有些人的基因受外界

有害物侵襲後不能修補細胞，或先天免疫系統不好，抗癌基因失去工作能力，致癌物存在體內無法排出，慢慢造成疾病。有些人有修補基因的功能，可將毒素排出體外，減輕疾病的形成。可以說，基因和環境的互動而造成了疾病。

三·工作環境（職業接觸）：不良工作環境可導致癌症。暴露在含鉛的（lead），或有石棉(asbestos)，苯(benzene)和煤焦油及高溫煉焦等有害物的工作環境要採取有效措施來積極防禦。

四·空氣和水的污染：Hernandez-Valero 博士強調：水和空氣本身不會造成污染，但是隨著城市工業化程度提高，空氣和水作為我們賴以生存的基本條件，其純淨程度直接影響我們的身體健康。而水和空氣污染日趨嚴重，導致癌症罹患率升高。

五·細菌和病毒感染及紫外線：Hernandez-Valero 博士談到乙肝病毒，胃幽門桿菌，幽門桿菌感染會引起胃炎，消化道潰瘍，而幽門桿菌病的不良預後是胃癌，她提醒帶有幽門桿菌的人，吃過抗生素藥後，再過兩年，應該去醫院復查，因為抗生素只是抑制幽門桿菌，不能徹底殺死它。另外，紫外線輻射，放射線，X光和氡氣(Radon)等對身體都有損害。長期接受紫外線可引起皮膚癌，長期在陽光下暴曬的部位皮膚癌的發病率較高。

六·藥物：隨著對癌症病因的深入研究，發現某些藥物對人體也有致癌作用，另外她提到女性荷爾蒙過多也會致癌。藥物致癌問題已經引起人們的關注。

最後，Hernandez-Valero 博士敬告大家：有些癌症是可以預防的，如不吸煙，減少吸二手煙，養成正確的飲食習慣，和儘可能避免環境污染及病毒和細菌感染，這些環境因素與人體內部的內分泌紊亂，免疫功能降低，精神情緒壓抑等因素在機體內部相互作用而引起癌症的發生，所以大家一起來關心和參與，從多方面預防癌症的形成，便能減少發病率。她還說，據有關部門統計，癌症患者只有9%-10%來自家族移傳基因，90%與遺傳基因無關。

講演結束後，大家提問題，Hernandez-Valero 博士做了一個一一解答。講座到下午3：30圓滿結束。我們再一次感謝Hernandez-Valero 博士的演說。

Dr. Hernandez-Valero 講演, 鄧福真翻譯.



# 光鹽社特殊需要關懷中心 五月份活動摘要

曹松

## 一， 陳韻如主講[特殊兒童的職能治療]

光鹽社特殊需要關懷中心，5月16日邀請美國俄亥俄州立大學兒童職能治療碩士陳韻如 Yulene Broussard，主講[特殊兒童的職能治療] - Occupational Therapy Intervention for Children with Special Needs。陳韻如來自台灣，主修特殊兒童的職能治療，並在台灣出版中文書著作：手能生巧 [該孩子快樂學寫字]，目前在休士頓開辦特殊兒童的職能治療診所。



陳韻如介紹，兒童職能治療的治療對象包括感覺統合障礙，自閉症，過動症，腦性麻痺，唐氏症，學習障礙及其他各種發展障礙。兒童職能治療在特殊兒童的介入包括改善兒童感覺處理障礙 (sensory processing disorder)，手功能技巧訓練 (fine motor skills)，寫字技巧訓練 (handwriting skills)，視知覺訓練 (visual perception skills)，視覺動作整合 (visual motor skills)，日常生活自理能力 (self-help skills)。

陳韻如表明，兒童職能治療師所運用的治療方式因治療師的訓練背景不同而有些差異，在本診所所使用的治療方式包括感覺統合治療，Therapeutic Listening, Astronaut Training, Yoga Therapy, Neuro-Sensory-Motor and Reflex integration (Masgutova Method) 來增進兒童的注意力，改善兒童的感覺處理能力，減少感覺防禦的行為並促進動作協調能力及學習能力。

這次演講主題主要介紹以上幾種治療方式以及這些治療方式如何增進兒童注意力及學習能力，希望家長們能對職能治療所能協助兒童發展的治療模式有更進一步的了解。對特殊兒童的職能治療有興趣或有問題的家長，請同陳韻如聯絡：電話713-213-5336，電子郵件 [yulene@gmail.com](mailto:yulene@gmail.com)，或同光鹽社特殊關懷中心聯絡：電話713-988-4724。

## 二， 聚會後跳舞晚會

光鹽社特殊需要關懷中心5月16日月會中，聚餐結束後，舉辦了跳舞晚會。當晚，我們邀請到休士頓中國



教會的3名青年義工來帶領學生，家長和同工一起來跳舞。輕鬆愉快的樂曲，伴隨着歡樂的笑聲，使大家忘記了一天的勞累和生活瑣事，沉醉在身心放鬆的喜樂境界中。休士頓中國教會的3名青年義工是Bernice Chuang, Kevin Zhao and Sean Hsueh。謝謝他們的愛心，願神祝福他們。



# 中醫對於癌症術後淋巴水腫的認識和治療方法

刘青川 中醫師

從中醫的觀點水腫發病機理是本虛標實。因肺、脾、腎三焦水路不通，水濕運化無力，氣機不通血脈運行受阻，氣滯血瘀而致腫脹。上半身水腫與心肺有關，下半身與脾和腎有關。治療水腫有下列幾種方式：

**A. 中藥療法**——最好請中醫師把脈辨證處方

**B. 針灸療法**——癌症術後淋巴水腫的灸法：

每日用艾條在每個穴位灸至發紅，發熱約10~15次或5~10分鐘

穴位：足三理、三陰交、內庭、曲池、氣海、水分，背俞穴、夾脊穴，從上至下——瀉法，從下至上——補法

**C. 食療法**——中醫對於水腫的食物療法

1. **鯉魚湯**：鮮鯉魚250g，赤小豆50克。魚剝碎拌少許油，少許鹽，先將赤小豆加水適量炖至熟透，然後再將鯉魚放入，再煮片刻，吃肉喝湯，每日1劑，連吃數日。
2. **冬瓜粥**：冬瓜連皮80~100克，或冬瓜子乾的10~15克（鮮30克），粳米適量。先將冬瓜洗淨，切成小塊，同粳米適量一并煮為稀粥，隨意服食，或用冬瓜子煎水，去渣，同米煮粥。或冬瓜+蔥白+鯉魚煮湯服
3. **鴨湯**：蔥白，鴨，粳米合煮粥，空腹食之，不放鹽或少鹽。
4. **水腫有益的食物**：玉米、黃豆、蠶豆、黑豆、赤小豆、芝麻、山藥、百合、木耳、胡蘿蔔、冬瓜、苦瓜、魚、海參、團魚、大棗、核桃、西瓜、山渣、花生、金橘、枇杷、生薑等。
5. **用薑汁拌鮮牛肉泥與米同蒸然後食用**——補中益氣，溫中祛寒，消除水腫。
6. **薏苡仁、茅根煎湯代茶飲。**
7. **鯽魚去內臟，內放大蒜一顆，川椒15粒(5g)煨食**——脾腎氣虛腫者。
8. **自擬方**：生薑皮、桔子皮、橘皮、冬瓜皮、蘿蔔皮、赤小豆、大棗、桃仁、花生皮煎水常服。

附注：

- A. 飲食忌鹽或少鹽。因為食鹽可增加細胞液向組織間隙的滲透性，多食則不利於水腫的治療。
- B. 癌症術後淋巴水腫可酌加桃仁，益母草或當歸，澤藍。

**D. 氣功療法**——氣功療法療水腫

氣功與中醫在遠古時代就相輔相成的發展，豐富至今。氣功的功法不論對治病及預防疾病都有非常好的作用。因此早在幾千年前的《黃帝內經·素問·上古天真論》就指出“恬淡虛無，真氣從之；精神內守，病安從來！”。即如果一個人能心懷虛無而養浩然之氣，本元之真氣從之，不論其精（氣）時御其神志，則精神內守。外知所避（虛邪賊風），內得其守，病安從來。

氣功就是通過調意、調形、調息相結合攝取自然界的精華，並使體內氣機協調以順應自然界的變化，（以達到經氣暢通，氣血和暢，怯病消疾）。完善人體生命運動過程的鍛煉方法。

**介紹兩種氣功的呼吸**：1. 順呼吸——腹式呼吸——養氣；  
2. 逆呼吸——胸式呼吸——練氣（逆呼吸練氣每日以早晚5~7點效果最佳）

**簡介對水腫有益的功法**——這些功法都對身體的免疫系統有助益，並每日每個練3~15次，堅持1~6個月，必見意想不到的效果。

1. **動功**，（用逆呼吸）：a. 雙手托天理三焦，b. 左右開弓射大雕，c. 調強脾胃手單舉
2. **靜功**，（用順呼吸）：
  - a. **採藥坐功**—對泌尿系統病、糖尿病、水腫有很好療效。採藥功的要點—三直：直腰、直腿、直手臂；使真氣還原，打通腎，膀胱經水路以排毒。
  - b. **逍遙坐功**—血循環系統及呼吸系統病及過敏症等有自然療效。逍遙坐功要點—五心朝地，挺胸直臂，吸氣頭後仰，閉氣咽津，呼氣頭前低，此功為動靜結合功。
  - c. **跪坐功**—對先天不足胃病及腸胃疾病有自療效果。跪坐功要點—日式坐，雙小腿及足放直後曲，雙手放丹田或大腿。

**E. 日光療法**——水腫均為陽光不足，古人形容“有此疾者（水腫），宜向陽行坐，遇陰雨天則壅滯，房中尚須存火。因此可在陽光下散步，坐養，以助體內陽氣。



# 困境中的豐收

賈紫平／口述，陳卉怡／採訪整理

我很確定的是，生病改變了我的人生觀，而“開懷”也讓我肯定自己存在的意義與價值，我想在困境中的豐收，常是最讓人感動的。

## 我生命中的秋天

很多人生病時，都想找最好的醫生，但我是一生病就嚇壞了，只想著能找到醫生就好，沒想到就這樣遇上最好的劉自嘉醫生，真是幸運。醫生比我還積極，住院、檢查，一次化療之後開刀，之後又定期回台中榮總接受十一次化療，為期半年。

開刀不痛，也不可怕，可怕的是從知道生病後的這段時間，對許多事情都有不確定感，對死亡的恐懼，是一種未知的可怕。而化療的過程很辛苦，我咬著牙，在家人的支持下撐了過來。我先生在化療期間，一定請假陪我，他為此花錢買了新車，天冷的時候先上車開暖氣，天熱了就先開冷氣，就為了讓我舒服一點。

最後一次化療完畢，在四十分鐘回家的車程中，由於難過欲嘔，我們停下來休息了三次，當時正值秋末，坐在已收割完畢的稻田邊，暮色裡吹著冷風，一片蕭瑟，一如我當時心情的寫照。

## 開懷的第一步

化療結束後，我在一張小紙條寫上自己的名字、電話，交給劉自嘉醫師，我告訴他：「如果你要宣判哪個女人是乳癌的時候，就請她打電話給我，我相信我可以幫助她。」恰好當時榮總社工室正計畫找一些願意站出來的乳癌病友，共同籌辦“病友座談會”。第一場的病友座談會就有一百二十一人參加，我和我先生一起去，當時就決定成立一個病友互助團體，那就是“台中市開懷協會”的前身“開懷俱樂部”。

或許是長期在生命線服務的關係，讓我有助人的理念，而身歷其境，也讓我更能體會病人最大的需求，所以我才敢這樣做吧！生病讓我探索自己有什麼事情是想做而沒做的，草創“開懷”，給我一個機會重新發現自我和訓練自我，也比較勇於承擔以往畏怯的責任。

## 面對復發與死亡

身為“開懷”的創辦人，每次有病友去世，我都很快接到通知，十年來，總有近百次了吧，每一次我都必須面對，而每

次也都帶給我許多的思考：「如果是我復發一次、兩次，會有什麼感覺，會怎麼做呢？」我也曾想過這樣的問題，活下去的慾望是有意義的，而治療的過程也有不堪的一面，困難的是我們總無從知道這攸關生死的大事，到頭來的結局是什麼。「會再爭戰一次，努力的延續生命？」還是「只追求三、五個月痛快的生活，時候到了就走？」我不能給自己答案，不到關鍵時刻，誰也不能協助我做出決定吧！

有句話說：「死亡是生命的一部份。」日常生活和環境裡的很多事情，都會讓我想到死亡，死亡好像很接近我，我不能否認自己會害怕死亡，它是一直存在那裡的，就如同每年到醫接受乳癌回診，結束後幾乎都立刻離開，不願意多待兩秒鐘，其實是心裡害怕，但是卻也不得不試著用更積極的態度去面對。

“開懷”有為復發病友舉辦的工作坊，從身心靈各方面撫慰病友，希望在黯淡中重塑生命，不論這生命還有多長，希望能活得平靜有品質，我曾參加過幾次，那會讓我思考自己是走在生命的那一個段落，路應該要怎樣走下去。我想，對於曾經罹患癌症，但又存活多年的病人來說，感受死亡或接近死亡，對人生的修養應該會有正向的影響吧！

## 放手，需要一種勇氣

南投生命線是我另一個家，我是僅餘的第一期志工。過去幾年裡，兩度受邀擔任生命線主任，前後有將近五年的時間，如果沒有生病，我不一定有勇氣去擔任生命線的主任。過去我一直是家庭主婦，而生命線主任這個職位，除了奉獻，還有一點工作的意義，能擁有一份工作，肯定自己的能力、價值與成果，感覺很不錯，但真正讓我激動和回味的，還是同甘苦的伙伴與服務的內容。

我在生命線擔任主任時期，辦理九二一地震與桃芝颱風救災工作，當時有七位社工員和一百多位志工，加上號召全國各生命線陸續支援的一百多位志工，統籌起來需要一些智慧。跟災民在一起，在哀傷，有成就，更有感動。前陣子在水里再度遇到村長夫人，她一把抱住我，眼淚就這樣流下來，我想：我們會很久很久地活在彼此心中。

離開一個可以發揮自己的環境，離開時還有人捨不得妳，應該需要一些勇氣吧！我也許受到先生“不求勝，所以少輸”的影響，選擇了適當的時候放手生命線的主任職位，現在回顧，覺得是正確的。

我一直屬於生命線，也一直屬於開懷協會，在心底深處，“開懷”對我的召喚始終沒有停過，總覺得“開懷”有更急迫重要的事情等著我去做。我很確定的是，生病改變了我的人生觀，而“開懷”也讓我肯定自己存在的意義與價值，我想在困境中的豐收，常是最讓人感動的。



賈紫平 02

59歲，病齡16年

台中市開懷協會創會理事長，擔任志工27年

Grace Tze-Ping Chia

A volunteer for 27 years, she was also the pioneering

president of the Taichung Kaihui Association.

59 years old, breast cancer survivor for 16 years.



## 光鹽社參與國慶日愛心組織園遊會

成立於一九九三年的休士頓愛心組織將於美國國慶七月四日(星期六)上午十一時至下午四時假中華文化中心(9800 Town Park, Houston, TX 77036)多功能大禮堂舉辦年度募款園遊會, 預計籌集兩萬元資金來購買全學年學生文具用品捐贈予 Cecile Foerster Elementary School(14200 Fonmeadow, Houston, TX 77035) 清寒學子。休士頓愛心組織是政府立案的非營利組織, 光鹽社是園遊會的協辦單位之一; 當日光鹽社會提供防癌資料, 和其他相關資料, 特殊需要關懷中心手鈴隊, 將於 募捐大會中表演[德州的黃玫瑰 The Yellow Rose of Texas 等 2 首歌曲。目前手鈴隊在積極地排練中。請大家為他們加油並預留時間光臨支持演出。粵語廣播組及其他義工們將現場賣涼茶和水果。收入全部捐助愛心組織。歡迎踴躍參加; 辦公室也代售園遊會點券(\$6元一張, 7月2日前購買只需5元), 和愛心券(\$10元一張, 存根可參加抽獎, 頭獎兩名: 美國/台北/大陸來回機票)。

5月30日, 在西區中國教會, 為近20位沒醫療保險或有保險但自付額很高的低收入或沒收入的婦女, 做了免費乳房攝影檢查。由光鹽社, 西區中國教會Network of Strength 國家乳癌組織 聯合主辦。



义工在西區中國教會為免費乳房攝影檢查貢獻心力。



## 光鹽社網站更新, 歡迎登錄

光鹽社網站最近做了更新, 增加了更多視聽功能. 心靈加油站和粵語飛揚節目可在我們的網站原音重現. 也可看到2009年慈善音樂會及健康講座的實況錄像. 如果您錯過任何精彩講座, 如陳康元, 王琳博士在奧斯汀的“健康活力人生”, 施麗媛, 方楨峰醫師的“走過死陰幽谷”等, 歡迎登錄 [www.light-salt.org](http://www.light-salt.org). 感謝義工胥穗和胡兆祖為光鹽社網站付出的時間, 才能和心血。

# Thank You!!!

有善心人士捐贈下列物品給光鹽社:

1. 一高靠背可躺式輪椅;
2. 一些成人尿布.
3. 病床

## 為您服務

如有需要, 請與辦公室聯絡.

免費提供



## 免費乳房攝影檢查

資格:

1. 35歲以上女性
2. 沒醫療保險或有保險但自付額很高的
3. 低收入
4. 非金卡持有者

**時間:** 2009年6月27日(星期六)  
上午 8:30 至下午 4:00

2009年7月25日(星期六)  
上午 8:30 至下午 4:00

**地點:** 文化中心 (9800 Town Park Drive, 258B, Houston Texas 77036)

**登記處:** 光鹽社辦公室 (713)988-4724

**主辦單位:** 光鹽社, 文化中心  
Network of Strength 國家乳癌組織

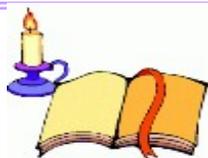


光鹽社 ([www.light-salt.org](http://www.light-salt.org))

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



The printing of Light and Salt monthly newsletter is supported by Susan G. Komen for the Cure-Houston Affiliate and Cancer Prevention and Research Institute of Texas. 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。

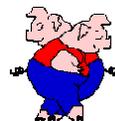
你們是世上的光；城造在山上，是不能隱藏的。人點燈，不放在斗底下，是以放在燈臺上，就照亮一家的人。

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

- 互助小組每月聚會一次
- 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
- 病患輔導 (假髮、帽子、義乳、營養諮詢)
- 交通接送、翻譯
- 協助申請各種社會福利 如金卡、殘障福利
- 告訴我們，我們還能為您做些什麼？



辦公室地址和電話如下：

9800 Town Park Drive, Suite 258B, Houston, TX 77036  
Phone: 713-988-4724 Website: [www.light-salt.org](http://www.light-salt.org)  
E-mail: [lsahouston@gmail.com](mailto:lsahouston@gmail.com)

辦公時間: 上午9時至下午4時, 週一至週五