



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

目錄：

哀悼“东方之星”——我的生命谁 2
做主？

乳癌面面观 4

现代光污染對视觉功能的影響與防 5
護

顧問	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	潘敏		
副理事長	袁昶黎		
理事會秘書	韓 雯		
理事會財務	遲友鳳		
理事	冷國聰	劉再蓉	陳瑞坪
	劉會緣	李筱梅	戴秋月
	黃龍雄	張懷平	

總幹事 孫紅濱

行政助理 陳邱梅 胡兆祖 林莉婷
何淑坤 張佳敏 趙小江

湯飛

癌友關懷 鄧福真 趙小江 王欣
鄭曉紅 吳靜 宁新宇
林佐成 廖喜梅 韓雯
錢正民 黃玉玲 楊姝
李筱梅 唐萬千 黃惠蘭

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 王一平
謝美華 陳卓暉 朱黎敏
吳振慧 張懷平

粵語飛揚 岑振強 方方 陳瑞坪

年長關懷 孫威令 阮麗玲 陳邱梅
西北辦事處 余南燕 甘玫

东南辦事處 袁昶黎 劉再蓉

資源開發委員會 鄧福真 侯秀宜
劉會緣 李筱梅

法律顧問 歐陽婉貞

光鹽社廣播網節目預告

心靈加油站 (AM 1050)

主持人李論 戴秋月 戴禮約

時間：每週一上午 9:30-10:00

7/6 如何在日常生活或是工作中表達信仰？

7/13 如何需求神的智慧，做對的決定？

7/20 耶穌僕人的榜樣，如何在生活中活出來

7/27 生活的忙碌中，如何訂好的優先順序？

粵語飛揚 (AM1050) 或

<http://fly1320.webnode.com/>
收聽

時間：每週一至五下午 3:00-3:30



7月份節目表：(ITV 55.5)

主持人孫威令、孫明美

時間：每第一和三週二下午7:30~8:30

2015/7/7 阿茲海默症

-袁南勇醫生

2015/7/21 阿滋海默Alzheimer
症狀的防治-陳康元醫生及王琳博士

光鹽社粵語飛揚活動

免費德州遺囑法講座

光鹽社（本著基督信仰，作光作鹽的態度成立）- 粵語飛揚活動

免費德州遺囑法講座：由法學博士、律師、會計師Andrew Lai 黎廣業主講。黎廣業律師是光鹽社屬下福音電台粵語飛揚法律講場節目主持人。

講座內容：介紹德州遺囑法的一般常識，生存的意願 (Living Will)，去世時沒有遺囑的弊病，設問與答環節。（國語講述，粵語翻譯。）

時間：星期六 7/25，早上10:00am-12:00pm

地點：恆豐銀行 9999 Bellaire Blvd,

Houston, TX 77036

電話：832-638-0970 岑振強

2015年美國南岸華人差傳大會

基督使者協會主辦
大休斯敦和德克薩斯州的眾教會協辦

破繭齊出 萬民頌主

Together Unleashed for
**GOD'S GLOBAL
GLORY**

2015年12月29日晚上七時至2016年1月2日正午12時

德克薩斯州休斯敦會議中心

Hilton Americas & George R Brown Convention Center, Houston, Texas

www.cmcsouth.org

哀悼“东方之星”——我的生命谁做主？

杨姝

这个月如此悲情

五月的下旬，从中国来休斯顿治疗癌症的病友们，短时间内有五位相继去世。其中有在美国留学1年的年轻的大学生，有孩子才五岁的年轻的妈妈，有国内的建筑系研究生，也有事业家庭均非常成功的外资企业的副总。。。。。。都是顶尖优秀的人才，都来不及回到自己的故乡，抛下了错愕的、悲痛、挚爱着他们的亲人。

几个葬礼参加完毕，已是五月底。心情上缓冲了两天，准备迎接欢快的六一儿童节，也祈愿六月不会有那么多伤心的家庭，然而，电脑上突然跳出来的东方之星翻船事故，把我整个人给惊呆了。。。。。。四百多人，两分钟内，多么触目惊心的数字。

我的人生我能做主吗？

我的人生我做主——现代人经常很彪悍地提起这句口号。

可是，真的能做主吗？在疾病、意外、灾荒面前，我们所有的人生规划、短期的、长期的、关于学业的、工作的、财富的种种安排，我们还能做主吗？必须承认，生命的起头我们做不了主，生命的结局我们也做不了主，生命何时会终结、在何处终结、以何种方式终结，谁都做不了主，不是吗？人就是人，主就是主，人永远无法做主。如果一定要昂起头坚定地说：我是我自己思想的主人，谁也不能控制摆布我的思想。好吧，那也只能说，是上帝还允许你有思想的时候，你确实可以，暂时可以。一旦大脑被细菌侵入，或者脑神经出现任何问题，人也会瞬间失去记忆，失去所有你曾经为之骄傲的思想。。。。。。

也许，我的人生我做主，这句话要成立的话，要加上很多的限定条件，是在很有限的时间范围、空间范围、知识范围内的做主。我听过很多病人家属哭泣着无力地质

问，为什么，为什么这些医生这么没用呢，怎么可能就没有办法了呢。。。。。。

那个时候，躺在床上的病人有再多的知识、再多的财富，自己都不能再做主，顶尖医院的医生也不能做主，因为生命的主宰只有一位——就是那位创造生命的创造主。圣经的创世纪里说到上帝如何创造人：耶和華神用地上的尘土造人，将生气吹在他鼻孔里，他就成了有灵的活人，名叫亚当。使徒行传里又说到：创造宇宙和其中万物的神，既是天地的主，就不住人手所造的殿，也不用人手服事，好像缺少什么；自己倒将生命、气息、万物赐给万人。他从一本造出万族的人，住在全地上，并且预先定准他们的年限和所住的疆界；要叫他们寻求神，或者可以揣摩而得。其实他离我们各人不远，我们生活、动作、存留，都在乎他……

我们一生的年限和所住的疆界都由创造主所定，所以，我们的人生其实只能由上帝做主。

人人终有一死，何处觅永生呢？

对于人类最恐惧的死亡，上帝的独生子耶稣基督用自己在十字架上的死以及三天后的死里复活这两个真实的历史事件向人类宣告，祂已经战胜了肉体的死亡，相信祂接受祂的人从此不用再害怕死亡。耶稣说“复活在我，生命也在我，信我的人，虽然死了，也必复活。”他又说，“凡活着信我的人，必永远不死。我赐给他们永生；他们永不灭亡，谁也不能从我手里把他们夺去。”当然不是说信他的人就会长命百岁肉体不死，只是说灵魂得救后，会有永恒的生命。

以前，我探望病友的时候经常会说到：

病中的人是可怜，可我们哪一个不是可怜的呢，哪一个人是从身体到心灵全然健康、完全不需要医治的呢？

哀悼“东方之星”——我的生命谁做主？

杨姝

病中的人也许是离死亡比较近，可我们哪一个不是离死亡很近呢，没有人知道下一秒会发生什么，谁能知道自己离死亡有多远吗？比如说失联的马航上的乘客，比如说东方之星游轮上的乘客，他们也许大多数是身体健康的，没病没痛的，他们怎么可能知道死亡那么近？

病中的人是痛苦，这痛苦无人能够分担，甚至无人可以理解，可我们每一个人自己心里的各种各样的痛苦软弱又有几个人真的能够全懂，真的能够分担？

所以，严格说来，世上的每一个人都病了，因为我们与创造主之间被罪相隔，远离了上帝要我们享受的美好，所以导致身体和心灵上的痛苦……

生病的人自然会把身体的痊愈看成最美好的将来，最大的盼望。但是有没有想过，这一次的病痛解决了还会有下一次？终究会有一次，要么是医学还魂无术，要么是意外突然降临，生命在某一刻被划上句号。如果身体健康就是最大的盼望，那么然后呢，随着呼吸的停止，一个人所有的美好、盼望就在撒手那一刻完全终止了吗？

疾病或者任何形式的苦难都是人类不喜欢的话题。只是，讲或不讲，终会发生，于是各种猝不及防，各种伤心断肠……

为东方之星的受难者与家属祈祷的时候，我也特别特别想对朋友们说：

无论是所谓健康的人，或所谓不健康的人，都有可能转眼就面临生死一线间的状况，天下每一个人都是如此。在能思考，能学习，能做出选择的时候，期望你们都能知道有一个创造天地创造生命的耶和华，祂是我们生命的主宰，祂是我们的上帝。祂为了让我们能好好认识祂，回到祂怀抱，祂愿意让祂的独生子耶稣基督为我们众人的罪死在十字架上，又赐给我们圣经，用我们能够明白的话语教导我们生命的真理和道路。祂原本要给我们的是圣洁的美好的永恒的生

命，远远超出地上的这短暂的、劳苦的、被各样欲望所辖制的生命。

也有朋友对我说，看着你们基督徒的生活确实比我们有爱，有盼望，但是也有很多不能做的事情，我不要受那些管束。其实，上帝只不过是我们要我们不自私，要我们有正义、良善、诚实、有节制，这些也许目前和你的一些习惯和做事方式有冲突，但因为上帝知道照你现在这样长久下去对你是有伤害的，是会给你自己或你身边的人带去痛苦、破碎、是让你们彼此伤害的，所以才要你要改变。所谓良药苦口利于病，慢慢的，你会了解祂的爱心和苦心。

也有朋友说，有个信仰也挺不错的，现在不是大家都说中国人缺少信仰嘛，我承认，不过，我现在太忙了，忙得陪家人的时间都没有呢，这些，退休后再说吧。或者生病的人也会说，等我病好了再说，现在没有力气也没有心情去想。。。。。

可是，若是人真能预知未来，也许可以慢慢等，慢慢想，可偏偏没有人知道下一秒会发生什么，如此重要的信仰真的是越早了解越好。当然，对一件事情或者一个人的了解是要时间，是有过程，所以，请你抓紧时间现在就决定要去了解，而不是等到某一个时刻再开始去了解，因为你不知道你等不等得到那个时刻。中国现在几乎有一亿个基督徒，每个城市都有教会，你的身边可能也有信主的朋友，更可能你手中还有一本不记得是谁给你的圣经，你可以通过各种方式开始你的认识之旅。

圣经约翰福音3：16说：

神爱世人，甚至将他的独生子赐给他们，叫一切信他的，不至灭亡，反得永生。因为神差他的儿子降世，不是要定世人的罪，乃是要叫世人因他得救。信他的人，不被定罪。不信的人，罪已经定了，因为他不信神独生子的名。光来到世间，世人因自己的行为是恶的，不爱光倒爱黑暗，定他们的罪就是在此。

哀悼“东方之星”——我的生命谁做主？

杨姝

自从我自己十年前接受上帝，邀请耶稣基督做我生命的主，我个人以及整个家庭有非常大的转变，生命真是从此充满了光，充满了爱，充满了价值和意义。所以，借着这些天灾人祸的警示和提醒，我真是很急切地盼望我所有相识或不相识的朋友，在一切都还来得及的时候，能听能看能思想的时候，能够好好思考、追寻生命的真意。

亲爱的朋友们，愿你们平安，愿你们找到真平安。

乳癌面面观

Polly Niravath, MD主講 蔡素琴 翻譯

為了幫助大家了解如何看護乳癌倖存者以及改善他們的生活，光鹽社于2015年6月13日邀請Dr. Polly Niravath 在光鹽社辦公室主講“乳癌倖存面面觀”。Dr. Niravath 將其專業知識深入淺出傳達給大家，為聽眾提供了許多實用的資訊。大家你問我答、融成一片討論了許多乳癌倖存者切身的問題，受益良多。

Dr. Niravath 首先介紹自己是里來自休士頓Baylor 醫學院的副教授，同時也任職于史密斯乳癌中心。她提及近年來對乳癌治療及照護方面的進步，已經使得乳癌患者的生存率升至89%。研究報告指出，自1990 年來，患者因乳癌過世的機率減少了百分之二十五。

乳癌治療有多種方式，開刀割除、放射線治療、化學治療及賀爾蒙治療等。這些治療常伴有後遺症。例如，化療可能會造成不育症，增加心臟衰弱或患上白血球過多症的機率。而賀爾蒙治療則可能導致性功能不調、熱潮、疏骨症或關節痛等。至於開刀割除治療，除了形象上的改變，還有可能導致淋巴水腫症。

以”芳香酶抑制劑”(Aromatase Inhibitor, AI) 治療乳癌，可能會引起關節的疼痛。最普遍是在手臂、手掌及膝蓋等處的關節痛。除此之外，還可能引起肌肉酸痛，手抓物的力量減弱或難以入睡等症狀。因此，有些病人會對醫生說“我好像是一百歲的婦人”。更有些病患因此放棄使用此藥。所以，對理療上因使用AI而引起關節的疼痛值得我們注意。為減少關節痛，可改換藥物，如改用Tomoxifen，服用維他命D，多作運動等，都可能有所幫助。Dr. Niravath同時也提到以針灸來減少疼痛。臨床腫瘤醫學雜誌的一篇報導曾提及試用針灸來緩解患有早期乳癌的女性因使用”芳香酶抑制劑”所引起的關節痛。結果發現，6個星期後關節疼痛顯著減少。至於服用維他命D，不只是對乳癌患者重要，對每個人的健康都有益處。維他命D可幫助身體吸收鈣質，保持骨質強壯。維他命D有D2和D3。D2是由植物製造的。D3可由我們的皮膚因曬太陽而製造。我們的肝臟、腎臟將Cholecalciferol轉化為Calcitriol吸收。平常，我們可服用維他命D3來滿足增補維他命D的需要。腎臟機能不好的人，應聽從醫生的指示來服用維他命D。牛奶，蛋，魚等都是很好的維他命D來源。



Dr. Polly Niravath 与现场听众讨论互动

我們也討論到因環境狀況、飲食習慣、喝酒嗜好、文化差異，以及亞洲國家的女性哺乳較為普遍等種種原因可能造成西方國家得乳癌的機率大於亞洲國家。但最重要的問題是如何減少得乳癌的機率。有些因素我們無法掌控，例如遺傳、家庭史等。但有些方面我們可以努力，如多運動，少喝酒，不抽煙，保持正常體重，哺乳的習慣等，均可能減少得乳癌的機率。

對於聽眾熱心參與各種問題的討論以及與對乳癌多方面的認識，Dr. Niravath 充分表示了讚賞。



特殊关怀月聚会，Kathy Cheng 律師為大家講解如何辦理子女的監護人與信託

我們已經進入[e]世代，[低頭族]是[e]世代產生出來的新名詞，對於這一代，越來越早接觸3C電子產品。3C電子產品是指1C: Computer, 2C: Commercial electronic device, 3C: Consumer electronic device。伴隨著它，在醫學界也有新的疾病出現。陳醫生介紹根據哈佛醫學院2013年發表的一篇文章報道，藍光對你的健康不利。特別是(LED)節能燈發出的藍光。(Harvard Health Publications, Harvard Medical School, Trusted advice for a healthier life, Blue light has a dark side, Light at night is bad for your health, and exposure to blue light emitted by electronics and energy-efficient light bulbs may be especially so).

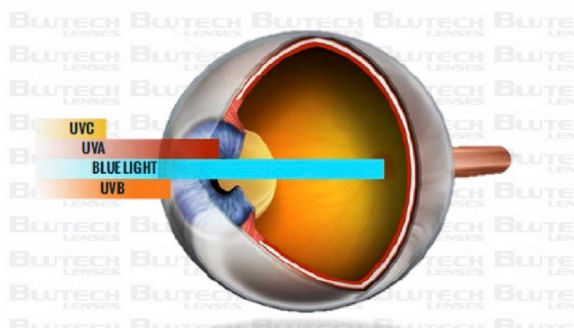
《《自然》》雜誌2013年五月22日刊登文章指出，晚上(LED)節能燈發出的藍光會造成睡眠不好。越來越多的人受到影響。(《nature》: Casting light on sleep deficiency, The use of electric lights at night is disrupting the sleep of more and more people, says Charles Czeisler, Charles Czeisler is from the Division of Sleep Medicine, Harvard Medical School, and Division of Sleep Medicine, Department of Medicine, Brigham and Women's Hospital, in Boston, Massachusetts.) 老鼠實驗也表明，這種光污染也會造成肥胖。

現代光污染對視覺功能的影響與防護

陳卓醫生主講，孫紅濱翻譯整理

光鹽社於2015年6月6日星期六下午兩點在華人聖經教會舉行一場[現代光污染對視覺功能的影響與防護]健康講座，邀請到了在華人社區裡熱心公益的眼科醫生陳卓，為大家談談現在非常熱門的話題。陳卓醫生是美國休士頓貝勒醫學院博士後，美國休士頓大學眼視光學博士，長期在美國醫學中心從事眼的發育以及眼科疾病臨床的研究，在國際眼科協會發表過許多傑出的論文以及獲得多項的專業獎項。無論是學術上以及臨床上豐富的知識和經驗，提供民眾最新的研究資訊以及正確的保護眼睛觀念。

隨著時代進步，現在高科技帶來的光污染日益增加。



陳卓醫生為聽眾講解

因为蓝光會到达眼底对视网膜造成伤害。

3C产品对眼睛的影响:

1) 电脑视疲劳综合症 (CVE, Computer Vision Syndrome)

症状:

1. 视疲劳
2. 头痛
3. 视力模糊
4. 干眼
5. 颈部酸痛

原因:

1. 光线不佳
2. 电脑屏幕炫光
3. 离屏幕距离不合适
4. 坐姿不正确
5. 未矫正视力
6. 综合因素

诊断:

- 详细的眼部检查
- 病史: 家族病史, 药物, 环境因素
- 视力: 屈光不正
- 眼睛聚焦, 运动和协同功能
- 散瞳检查

治疗:

- 矫正屈光: 佩戴眼镜或隐形眼镜
- 视觉训练
- 正确的电脑姿势
- 书本的位置
- 光线
- 抗反光屏幕
- 座位位置
- 眼部休息

2) 乾眼症 (DES: Dry Eye Syndrome)

诊断:

- OSID score
- Scheimer' s test
- 泪渗透压
- 泪膜破裂时间

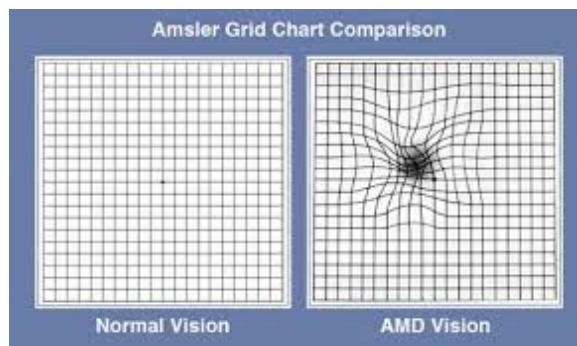
治疗:

- 轻度: 人工泪
- 中度: restasis
- 重度: 泪小点栓塞 hydrogel lids hygiene,

3) 白内障 (Cataract)

4) 視網膜黃斑變性 (Retinal & Macular degeneration)

诊断



左边为正常视觉, 右边的是病变后的视觉。

症状:



上图是正常视觉, 下图是病变后的视觉。

• AREDS •

预防和治疗:

- 防太阳光及有害光
- 吃深海鱼, 莓
- 不吸烟
- 配戴太阳镜, 能过滤紫外线和蓝光。

對於身在這個時代的我們, 使用電子產品是必須的, 但是知道如何正確的使用、保護我們的靈魂之窗, 是當務之急。沒有了視力, 不但無法使用3C電子產品, 更無法用雙眼看到3C的進步。

好好保護自己的視力, 用雙眼見證科技的進步!!

2015 CHINESE AMERICAN RELIEF EFFORT

2015 愛心組織園遊會

www.houstoncare.org

Date 日期: 7/4/2015, Saturday (星期六)

Time 時間: 11:00 a.m. to 3:00 P.M. 上午十一點至下午三點

Place 地點: Chinese Community Center 中華文化服務中心

9800 Town Park Drive, Houston, TX 77036 (Town Park & Sovereign NW corner)

Free admission & free parking 免費入場和停車。

- 各種特色亞洲風味小吃。讓你大飽口福。
- 十餘種有趣的遊戲攤位。讓你留連忘返。
- 精彩的文藝表演節目、包括歌唱、功夫和舞蹈演出等等。讓你目不暇接。
- 許多有價值的獎品抽獎: Apple watch, iPad, TV..... 等多買多中。讓你值回票價。
- This event's venue will offer an abundance of great and delicious Asian special cuisine.
- Dozen fun games.
- Exciting cultural performances including choir, drama, dance and ARC Hip Hop... etc
- Many valuable prizes for raffle, such as Apple watch, iPad, TV...etc

- All proceeds will be used to purchase a year of school supplies for all students enrolled in James Berry Elementary School. 全部收入都將由C.A.R.E. 購買全年學用品捐贈給James Berry Elementary School 清寒學生。

文藝表演節目: 北一女校友儀隊, 旗袍秀(胡蓉), 舞獅 (Lee's Golden Dragon), 舞蹈- 找朋友, 八郎仔(莉敏華夏舞蹈), Choir - 百齡合唱團, 舞蹈- 人間西湖 (中華老人服務協會), 菊花台(西北中華學苑), 舞蹈- Water and Cloud, Just Dance, Tibetan Impression, Rose Charm (周潔曉慧舞蹈學校), 功夫(少林六合門), Introduction of Miss Chinatown Contestants

協辦單位 Co-sponsoring Organizations

美南國建會	ACAP	大專院校聯合校友會	JCCAA
中華文化服務中心	Chinese Community Center	光鹽社	Light & Salt Association
中國文化大學校友會	CCUAA	休士頓龍岡親義公所	LKTY Association of Houston
中華保健中心	Chinese Health Service Center	東北同鄉會	North East Chinese Association
中華老人服務協會	Chinese Seniors Association of Houston	台大校友會	NTUAA in the Greater Houston
中台禪寺普德經舍	Chung Tai Zen Center of Houston	美華協會	OCA- Greater Houston Chapter
佛光山中美寺	Fo Guang Shan Chung Mei Temple	海外中國教育基金會	OCEF
福遍中國教會	Fort Bend Community Church	華僑協會	OCA Houston Chapter
世華婦女會美南分會	GFCBW S. USA	美南山東同鄉會	Shandong Association
80/20 促進會	Houston 80-20	美南銀行	Southwestern National Bank
休斯敦華裔聯盟	Houston Chinese Alliance	太空城中華文化中心	Space City Chinese Culture Center
曉士頓中國教會	Houston Chinese Church	北一女校友	Taipei First Girls' High Alumni Assn.
休士頓林西河堂	Houston Lim's Family Association.	德州佛教會玉佛寺	TX Buddhist Assn. Jade Buddha Temple
西北中華學院	Houston Northwest Chinese School	密儀雷藏寺	True Buddha Temple, Houston
休台姊妹會	Houston Taipei Society	曉士頓西區教會	West Houston Chinese Church
中華文化學院	Institute of Chinese Culture	知青聯誼會	Zhi-Qing Association

Diamond Sponsors: Community Health Choice

Gold Sponsors: 長榮航空公司EVA Airlines、中華航空公司China Airlines、Crown Mark Inc.、Chun-Cheng Cheng Education & Charity Foundation

Silver Sponsors: 台北駐休士頓經文處 Taipei Economic and Cultural Office in Houston、中華民國僑務委員會-僑教中心 Overseas Community Affairs Council-Culture Center of TECO in Houston、台塑 Formosa Plastics Corporation, Texas、宋秉穎律師事務所 Law offices of Sung & Associates, P.C.、Michelle Wu、黃龍雄 Dr. Long Hwang、Akasaka Japanese Restaurant & Lounge

Bronze Sponsors: 僑務委員劉秀美 OCAC Commissioner Shelley Ding、僑務委員葉宏志 OCAC Commissioner William Yeh、金城銀行 Golden Bank、國泰銀行 Cathy Bank、恆豐銀行 American First National Bank、Café 101、美南銀行 Southwestern National Bank



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

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