



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

光鹽社癌友關懷活動預告

你不可不知的十件「藥」事

主講：Holly Holmes MD

MD Anderson Cancer Center

時間：4月6日週六下午2至4時

地點：華人聖經教會【有中文翻譯】

6025 Sovereign Dr., Houston, TX 77036



養生保健

主講：孫長寧中醫師

時間：4月13日週六下午2至4時

地點：光鹽社辦公室

9800 Town Park Drive, Suit 255,
Houston, TX 77036

目錄：

活動預告	1
癌症病人的口腔衛生保健	2
免費好康三大日	4
恩典中的新天新地	5
重磅的愛	6
讓生命再現光彩快樂營	7

免費乳房攝影檢查

資格：低收入·沒有醫療保險者

時間：4月13日週六(需事先登記)

地點：曉士頓中國教會

10305 S. Main St., Houston, TX 77025

登記處：光鹽社辦公室

登記電話：713-988-4724

免費健康諮詢/篩檢/專題

時間：4月20日·週六
上午10時至下午2時

地點：明湖中國教會

503 N. Austin St. Webster,
TX 77598

健康日

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

副理事長 林琬真

理事會秘書 孫威令

理事會財務 遲友鳳

理事 黃繼榮 賴秋月 潘敏

戴麗娟 林爾玫 韓雯

冷國聰 鄧明雅

總幹事 孫紅濱

行政助理 陳邱梅 劉如 胡兆祖

李曉芸

癌友關懷 鄧福真 劉如 廖喜梅

韓雯 錢正民 黃玉玲

唐萬千 蘇韻珊 黃惠蘭

盧麗民 劉綱英

福音廣播 戴秋月 李論 戴禮約

江桂芝 孫威令 唐萬千

冷國聰 鄧明雅

特殊關懷 遲友鳳 侯振蕙 陳卓瑋

李輝 孫明美 戴麗娟

曹松 彭灼西 曹王懿

粵語飛揚 岑振強 林爾玫 方方

年長關懷 阮麗玲 陳秋梅

西北辦事處 余南燕 甘玫

月訊主編 胡元媛

財務委員會 遲友鳳 黃玉玲

審計委員會 江桂芝 孫威令

法律顧問 沈彥偉 歐陽婉貞

Mathew Warren

中老年人保健

主講：顧瑛醫師 / 家庭全科及急症

時間：4月20日週六下午2至4時

地點：西北華人浸信會

13130 Perry Road, Houston, TX 77070

營養講座及展覽會

時間：4月26日·週五
上午10時至下午2時

地點：光鹽社辦公室 9800 Town
Park Drive, Suit 255, Houston, TX 77036

營養日

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

4月1日 最美的旋律：舒展專訪1

4月8日 最美的旋律：舒展專訪2

4月15日 科學與信仰

4月22日 面對生命的低谷

粵語飛揚 (AM1320) 或

<http://fly1320.webnode.com/>收聽

時間：每週一至五下午3:30-4:00



4月分節目表：(ITV55.5)

主持人孫威令、孫明美

時間：每週二下午7:30~8:00

4月2日 對關懷者的關懷1—呂寧華
師母

4月9日 對關懷者的關懷2—呂寧華
師母

4月16日 維他命1—楊培英博士

4月23日 維他命2—楊培英博士

癌症病人的口腔衛生保健

Richard Cardoso 牙醫師主講。鄧福真翻譯整理

三月份光鹽健康講座 邀請了MD 安德森癌症中心，頭部和頸部手術兼口腔腫瘤部門的助理教授 Richard Cardoso 牙醫師，為大家講解癌症病人的口腔衛生保健。首先 Cardoso 醫師介紹一般人口腔裏的細菌，遠超過身體各個其它器官。如：大腸、小腸和肛門。口腔裏的細菌數目甚至超過全世界的人口總數。不像皮膚，牙齒是人體器官內，唯一表層不會脫落表皮的位置。

造成口腔內這麼多的細菌群，其來源有下列三項途徑：**第一是吃進口腔內的食物**，如蔗糖 (Sucrose)，碳水化合物和木糖醇 (Xylitol)。**第二是物理化學變化 (Physiochemical)**，如溫度、酸鹼值 (↓PH) 和氧氣張力 (Oxygen Tension)。**第三是其他因素**，如遺傳、種族、生活型態和年齡。後兩項因素，我們不太能控制，但食物方面是我們能掌控的。

一般糖份不會直接產生蛀牙，而是所吃進的糖，不僅餵養身體，同時也餵養口腔內的細菌。這些細菌會產生酸 (Acid)，而酸則會在牙齒上形成牙垢 (Plaque Tartar)，牙垢堆積久了不消除，便形成蛀牙。一般 20 歲以下的人，蛀牙部位較易發生在上排牙齒的中間部位。20 歲至 40 歲的人，則易發生在兩側的牙齒。中年以後，則易發生在靠牙根的部位 (如圖 1)。

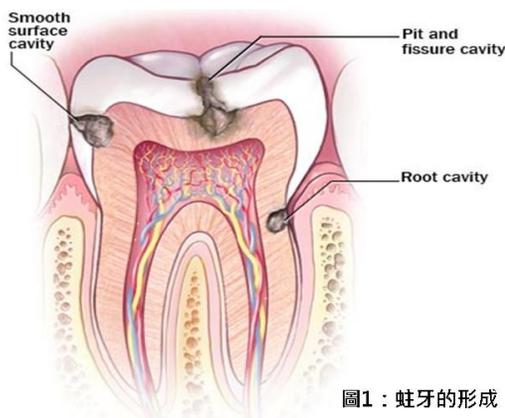


圖1：蛀牙的形成

牙周病 (Periodontal Disease)

當細菌產生的酸，侵犯到牙根，形成牙垢。牙齦也開始發炎紅腫，並造成牙床骨頭的流失，牙周病便產生 (如圖 2)。

談到口腔的保健，預防工作是很重要的。一百年前，人們刷牙時沒有牙膏可用，只有一杯水和一把牙刷。如今市面上有多種，可以幫助維護口腔的衛生和清潔的產品 (如圖 3)。有些產品 Cardoso 醫師不推薦。這些產

品，如市面上賣的各種漱口水，這些產品都含有酒精成份。酒精會幫助口腔內細菌產酸，並進而導致牙垢的產生。Cardoso 醫師認為最好的漱口水，是用蘇打粉和水的混合液。比例大約是一茶匙 (tea spoon) 的蘇打粉加上 20oz 的水。每天在刷牙或使用牙線後，用此混合液漱口。

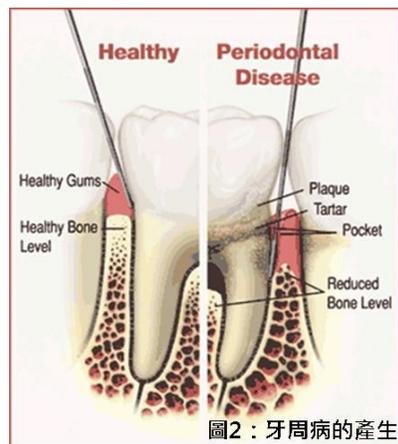


圖2：牙周病的產生

Cardoso 醫師也告訴大家，維持好的口腔衛生要做好三件事。**第一是刷牙**。正確的刷牙方式，是牙刷與牙齦成 45 度，刷牙只能清潔牙齒表面約百分之 60 的面積。**第二是使用牙線**。食物存留在牙縫間，用牙刷是無法清除的。因此，我們得靠牙線來清除牙縫間的殘留食物。此外，Cardoso 醫師建議，正確使用牙線的方式，不僅只是將牙線上下移動而已，還應該要沿牙齒的邊緣上下移動，而且要儘量往牙齦的方向移動，在左、右兩邊的齒緣，上下移動 (如圖 4)。**第三則是用上述蘇打粉和水的混合液漱口**。糖份加上細菌產生的牙斑 (Plaque)，會產生酸性物質。蘇打粉混合液可以平衡口腔內的酸性程度，進而減少蛀牙的發生。每天用此漱口水一至二次即可。**第三則是用上述蘇打粉和水的混合液漱口**。糖份加上細菌產生的牙斑 (Plaque)，會產生酸性物質。蘇打粉混合液可以平衡口腔內的酸性程度，進而減少蛀牙的發生。每天用此漱口水一至二次即可。



圖3：市售的口腔衛生清潔產品多不勝數



圖4：使用牙線及刷牙的正確方式

Cardoso 醫師也指出，造成口腔內酸性程度的高低，並非吃糖份量的多寡，而是與吃糖的頻繁度有關。這是因為當你一口氣吃下大量冰淇淋，吃完後口腔會分泌唾液來平衡口中的酸度。這是唾液對身體的一個重要功用。但是，如果把冰淇淋分成幾次，慢慢地而且連續地吃，則口腔就會像搭雲霄飛車一樣，必須不斷地分泌唾液來平衡口中的酸度（如圖 5）。

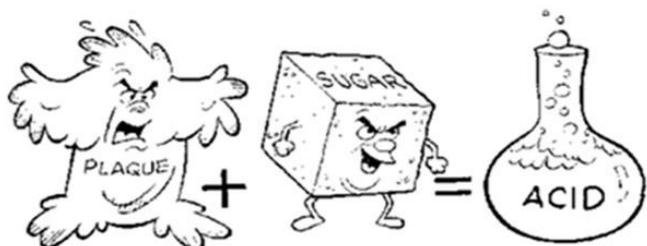


圖 5：細菌產生的牙斑加上所吃的糖份，就會產生酸

氟 (Fluoride) 的發明

現在很多牙膏裏添加氟 (Fluoride)。根據美國國家疾病管制局指出 20 世紀美國十大公共衛生的突破，其中一項便是氟的發明。氟用在口腔保健上，最早是由住在密西根州的一位牙醫發現的。他比較來自兩個小鎮的病人，發現在水中加氟化物的病人，很明顯有較少蛀牙發生。和在水中沒有加氟化物的病人比較之後，幾項研究的結果一致，証實氟防止蛀牙的功效。氟可以使牙齒再礦化 (Remineralization)，並確保在表面形成牙釉質晶體 (Enamel Crystals) 保護牙齒，也可防止細菌產生酸。



至於癌症治療期間及治療後的口腔併發症的問題，Cardoso 醫師特別強調，「預防」是防止口腔產生併發症的最重要工作。

治療前的口腔照護

口腔醫療人員可在治療前，檢查並治療下列問題：

- 已存在的感染
- 牙齒斷裂
- 牙齒的修補
- 牙周病
- 不合適的牙套和假牙
- 拿下牙齒矯正器

治療前的口腔照護 Cardoso 醫師建議從兩方面著手。**第一是建立治療方案**，包括消除或減少病人的不良

習慣，確保口腔衛生和營養，及消除感染和對身體產生的刺激物。**第二是教育病人口腔衛生**，癌症治療對口腔的影響，及有關戒菸和戒酒的治療。

治療期間的口腔照護

- 1) 再次強調，口腔衛生的重要及不鼓勵使用含有酒精 / 苯酚 (phenol) 成份的漱口水。
- 2) 監控口腔衛生：如果需要，可使用抗生素。
- 3) 如有疼痛，可使用局部麻醉 (Topical Anesthetics) 和止痛藥 (Analgesics)。
- 4) 減少牙醫治療項目。
- 5) 管理口腔併發症 (Co-morbidities)。

治療後的口腔照護

癌症治療後，可以恢復正常牙齒照護工作。如需進行牙齒治療，請先確認血液項目的指數。如果病人有做幹細胞移植 (Stem Cell Transplant)，約 100 天之後，才可做任何牙齒的治療項目。治療後，容易產口乾症 (Xerostomia)。病人可以使用唾液替代物 (Sialogogues)、針灸和用氟來預防蛀牙。每 3 至 6 個月，病人要做例行的牙齒檢查。如果需要，也可開始做牙齒修補工作，如補牙、搭橋、牙套、根管治療及洗牙。在洗牙後也可做局部的口腔手術。

有些接受臉部、頸部及耳部放射治療的癌症病人，照射後，因口腔唾液的製造能力降低，很容易造成口腔的酸度失衡，進而造成蛀牙或牙周病。嚴重的話，還可造成牙床 (Jaw) 的骨頭流失，形成骨壞死 (Osteoradionecrosis)。

治療方案包括每日的氟治療，步驟為 1) 用牙線清理所有的牙齒；2) 用帶有氟的牙膏刷牙，至少三分鐘；3) 用蘇打粉和水的混合液漱口 (1 茶匙蘇打粉加上 20 盎司的水混合而成)；4) 用一個牙套，填滿二分之一的氟膠 (Fluoride Gel)，然後把牙套套在牙齒上，十分鐘後把牙套拿開，並吐出口腔內多餘的氟膠，30 分鐘內千萬不要漱口、喝液體或進食。

如果情況更加惡化，有些病人的部分牙床骨頭會流失不見。在此情況下，病人可能要從身體其他部位的骨頭移植過來，例如腳部。另外，Cardoso 醫師也指出，裝假牙的人也要好好清理牙套，以防止細菌感染。

特別案例—— Zomata 治療

有些癌症病人，因癌細胞已擴散至骨頭，會服用一

種叫 Zometa 的藥，來防止癌細胞對骨頭的侵害。但是此藥無法阻止前述因細菌感染所造成的牙床骨頭流失。因此病人服用 Zometa，仍需特別注意口腔衛生保健。



(右) 3月9日顧瑛醫師主講中年婦女保健。

(右下) 聽眾出席踴躍，認真吸收口腔保健知識。

(下) 笑容可掬的 Richard Cardoso 醫師準備資料詳盡豐富。



免費好康三大日 3 Free Offer

Healthy Day 健康日

免費健康諮詢、篩檢、專題講座

1. 健康諮詢：心臟科 / 內科 / 中醫 / 營養 / 胃腸科
2. 護士站檢驗：血糖 / 血壓 / 膽固醇 / 身體脂肪
3. 專題講座：肝臟健康 / 醫療保健服務資源
4. 篩檢：B 型 / C 型肝炎篩檢；乳癌篩檢登記

時間：4月20日週六上午10時至下午2時

地點：明湖中國教會 (503 N. Austin St., Webster TX 77598)

電話：281-338-1929

主辦單位：光鹽社 & 明湖中國教會

營養講座及展覽會

歡迎參加免費營養資源展覽會！還有機會進入幸運抽獎！禮品包括 H-E-B 及 Jason's Deli 的禮物！

內容：營養講座、健康煮菜班、獲取營養資料、30分鐘團體運動、註冊營養師諮詢。

時間：4月26日，週五上午10時至下午2時

地點：光鹽社辦公室 (Town Park Drive, 文化中心二樓 255室)

聯絡電話：光鹽社 - 李曉芸 713-988-4724；

希望診所 - Angelyne Ngo 713-275-0964

乳房攝影檢查 Mammogram

一生中，有 1/8 的女性被確診為乳腺癌。早期發現的乳腺癌可以治癒。

免費資格：低收入，無醫療保險者【名額有限，需事先登記】

時間：4月13日，週六

地點：曉士頓中國教會 (10305 S. Main St., Houston, TX 77025)

登記處：光鹽社辦公室 (9800 Town Park Drive, 文化中心二樓 255室)

電話：713-988-4724

恩典中的新天新地

慈善音樂會成功舉辦！

2013年3月16日下午3時半，光鹽社成立15週年慈善音樂會在曉士頓中國教會 (Houston Chinese Church) 如期舉行。在眾多弟兄姐妹的禱告和期盼中，國際知名的二胡演奏家舒展，偕同她的弟弟——中國最早的文化投資人暨音樂製作人舒方，共同登台演出，帶給大家一場非常獨特的音樂見證會！

舒展絕美的二胡演奏和舒方的深情演唱，展現了他們姐弟倆精湛的音樂才華。同時，他們被上帝揀選後褪去人的狂心驕傲、為上帝奔走拚力的經歷，也深深觸動了聽眾的靈魂。

舒展不僅二胡拉得棒，她本人的聲音也是非常的婉轉優美。演奏前，她耐心地給大家解說了二胡的歷史，以及二胡的製作材料等內涵。接著她演奏了《良宵》、《光明行》、《賽馬》等二胡名曲。時而歡快明亮，時而激情澎湃，時而深情緩重，舒展姐妹在二胡上的深厚功底展露無遺。特別是在神的恩典下製作而成的《新天新地》、《荒漠甘泉》等嶄新的曲子，更有著特別細膩動人的表現，連我十歲的兒子都聽得如痴如醉，音樂會結束後購買的CD，成了他每晚睡前的必聽曲目！

舒方告訴大家，從前他只懷揣著自己的夢想，

只為自己的未來去奮鬥，總是堅持一切皆靠自己。作為中國最早的文化投資人、音樂製作人，成功推出《小芳》、《一封家書》等代表作品，一夜間家喻戶曉，紅遍中國的大江南北。這些曾讓他一度沉浸在自己的成功事業裡，為世間的功名利祿而陶醉，為自己的才華橫溢而驕傲。

然而這些世俗的成功是那樣不可靠，一夜之間就化為烏有，所謂的友情盡都跳窗而逃。當他在孤獨無助的人生谷底，因姐姐十年不墜地為他禱告，以及神的憐憫，讓他轉變成一個為上帝發光發熱、製作福音歌曲、四處見證傳播上帝大愛的使者。他因此懂得在人的盡頭，神的呼喚是他《心底的溫柔》；還用創作告訴每一個在絕境中徘徊、在迷途中悲傷的人，《有一份愛，為你在等待》；他更用他的全人歌頌讚美、大聲呼喊出《耶和華神啊，我愛你！》。上帝的恩典和愛扭轉了舒方的生命，這份白白的恩典也為所有的人等待著。

除了這對姐弟為眾人帶來精彩的音樂饗宴，光鹽社特殊關懷中心的天使手鈴隊也為大家獻上了他們精心準備的《Amazing Grace》(奇異恩典)。這些患有自閉症或唐氏症的小孩，在他們的父母和其他弟兄姐妹的愛和幫助下，有序地、大方而又平



演出當天在曉士頓中國教會的盛況



舒展與舒方姐弟共同演出



舒展的絕美二胡演奏



舒方用他的全人歌頌、傳揚神



舒展舒方姐弟用音樂才華見證神



天使手鈴隊獻上《奇異恩典》

我愛你！》。上帝的恩典和愛扭轉了舒方的生命，這份白白的恩典也為所有的人等待著。

除了這對姐弟為眾人帶來精彩的音樂饗宴，光鹽社特殊關懷中心的天使手鈴隊也為大家獻上了他們精心準備的《Amazing Grace》(奇異恩典)。這些患有自閉症或唐氏症的小孩，在他們的父母和其他弟兄姐妹的愛和幫助下，有序地、大方而又平

靜地四處登台表演，在他們稚嫩的音樂裡，輕聲訴說上帝的奇異恩典。

愛攝影、愛畫畫更愛音樂的小 Jim，這次也帶來了他的拿手鋼琴曲《A Journey of Grace》（恩典之路）。Jim 出生時一隻眼睛失明，另一隻眼睛是一千多度的高度近視。在他人難以想像和了解的艱難生活裡，他和他的父母全憑著神的愛，靠著神大手的攙扶，走在一條充滿荊棘卻又到處瞥見神作為的恩典之路。

會中，來自曉士頓中國教會的劉如姐妹為大家播放了短片《A Journey of Hope》（希望之路），匯集了光鹽社兩年來陪同的眾多癌症病友和家屬的影音資料。看著那些在疾病痛苦折磨下仍舊歡笑的臉龐，我們深深體會到光鹽社確確實實行走在 15 年前初成立時的願景中——遵循耶穌的教導，在這個世上做光做鹽，幫助軟弱困苦的，帶給他們溫暖的希望和愛！

音樂會結束之際，舒展和舒方姐弟、光鹽社的工作人員和義工們，以及現場的癌友和家屬們，大合唱了《這一生最美的祝福》。在美好的歌聲裡，我們彷彿看見神給我們預備的那好的無比的新天新地，那個再也沒有戰亂、沒有疾病、沒有罪惡和痛苦、沒有悲傷和眼淚的新天新地！✞



全員大合唱《這一生最美的祝福》



光鹽社全體成員感謝各方贊助支持

光鹽社在此向所有表演者、購票者、捐款者、廣告贊助者、曉士頓中國教會、德州大學 MD 安德森癌症中心和義工們獻上十二萬分的謝意！因你們付出的時間、金錢和才能，使得光鹽社的工作得以在各個社區推展。感謝你們的愛心和義行！願上帝祝福你們！



重磅的愛

聖經說，沒有行為的信心是死的。沒有行為的愛心也是死的。

言語的巨人，行動的矮子，在生命之舟遇到驚濤駭浪時，屢屢顯露真面目。無情，摧毀力極強。然而艱難時愛的堅守，只需那麼一丁點的細小觸摸就會迸發出耀眼的愛和人性美好的光輝，使見者動容落淚，久久暖意在心，不能忘懷。

過去一年中，眼見了那麼多癌症病友的家庭來來去去。生命，恐懼，愛，取，捨.....這樣一個個龐大沉重的話題在我的生活裡不停交錯顯現。如今最清晰的，還是愛，是親情，是相守，是忠貞。以至於在一次關於“愛”的課堂上，我不假思索給愛下的定義是：愛就是當丈夫摸著妻子化療後光光的頭上新長出的頭髮，眼中充滿著無限深情，覺得妻子擁有這世界上最美麗的髮型！

說這話時，這對不離不棄的小夫妻就坐在我的對面。我一講完，課堂裡的面巾紙立即就不夠用了。卸下層層包裹，我們的心，都那麼的柔軟，不是嗎？

記得當時他們在聚會裡這一個小小的舉動，突然就襲擊到我的淚腺，坐在角落裡，我淚流滿面。真的覺得那幅畫面好美好美，永遠不會忘。

就那麼一個溫情的凝視，就那麼一個不經意的動作，就那麼一絲淺淺的微笑，所有的溫柔、顧惜、憐愛全部傾瀉，所有的過去、現在、將來全部定格。那些世界名模的一頭烏黑又或金亮的時尚秀髮，通通被愛人那新長出的短短的刺手的卻象徵著新生命的頭髮瞬間擊敗——現代人稱之為“秒殺”！真愛，寫在這一刻。

好似一個天平，生活的重擔將一端壓下，另一端就需要重磅砝碼——愛，重磅的愛，行出來的愛。

若是我們在天平的另一端加上的還有來自上帝的愛，有祂的獨生愛子為我們被鞭至皮開肉綻走上十字架的最最重磅的愛，我們就不用再懼怕生活的任何重壓了！✞

「讓生命再現光彩」快樂營

時間：5月3日週五 5pm 至 5日週日 12pm

地點：The Lodge at Danbury (14011 CR 602, Danbury, TX 77534)



活動內容：

- 1) 癌症治療後的照顧
- 2) 治療後的飲食調理
- 3) 復發壓力的舒解
- 4) 心靈建設
- 5) 團體遊戲、繪畫、手工藝、健身、釣魚、談心...

講員：



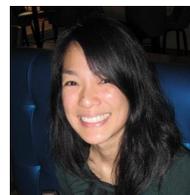
陳王琳博士，波士頓大學護理碩士，德州女子大學護理博士，曾任副教授，癌症倖存者。



張黃求邦博士，先後畢業於香港羅富國師範學院及美國哥倫比亞國際大學，繼在美國聖路易士大學獲取心理輔導學博士，曾任富樂神學院心理學系聯席教授。現職加州大學臨床心理學系副教授。



呂乃琳中醫師，曾在德州州政府和奧斯汀市政府能源部擔任工程師，2004年她兩歲大兒子罹患急性血癌後，她的人生從平順的工程師到為人解除病痛的中醫師。



李曉芸營養師，德州註冊營養師，畢業於德州大學休士頓公共衛生學院，獲得碩士學位。目前在一家腎透析公司和光監社擔任營養師。專精於中西營養資訊。

僅 50 位!

光鹽社快樂營報名表

...讓生命再現光彩...

歡迎癌友與家屬（一位）踴躍參加，名額有限請盡早報名。

中文姓名：_____ 英文姓名：_____

聯絡地址：_____

電話：_____ E-mail：_____ 癌症名稱：_____

緊急聯絡人：_____ 及其電話：_____

請填寫完並請將報名表及費用\$50 支票，一併寄回至光鹽社辦公室。

支票抬頭請寫：Light and Salt Association

光鹽社辦公室地址：9800 Town Park Dr, Suit 255, Houston, TX 77036

聯絡電話號碼：713-988-4724 or 281-799-7574

4 / 30
報名截止



光鹽社 (Light and Salt Association)
(www.light-salt.org)

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!



「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

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 3:30-4:00pm, AM 1320）

3. 光鹽健康園地

- **ITV 55.5**（每月第二至第四個週二, 7:30-8:00 pm）

4. 光鹽社特殊需要關懷中心（www.lightsaltsncc.org）

- 地點：台福教會（12013 Murphy Road, Houston, TX 77031）
（每月第三個週六下午 3-7 時）

5. 冬衣捐贈、長輩關懷、月訊及年刊