



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

## 光鹽社乳癌互助小組聚會 用營養來抗癌

講員：張文慧博士  
時間：4月11日，週六下午2至4時  
地點：光鹽社辦公室（文化中心，255室），9800 Town Park Drive, Suite 255, Houston TX 77036

## 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：由數位律師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  
請先來電報名：713-988-4724

## 光鹽社社區服務項目 醫療保險申請服務

申請資格：1.該州交易市場的居民  
2.美國公民或合法居留的非美國公民  
3.不在監獄服刑者  
內容：免費協助諮詢與申辦符合個人需求的醫療保險  
洽詢：光鹽社辦公室713-988-4724

## 光鹽社健康關懷服務 免費乳癌攝影

資格：低收入，沒有醫療保險者  
時間：4月12日週六  
地點：光鹽社辦公室  
【3/31前電話報名713-988-4724】

## 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7日 從死亡到復活  
4月14日 復活節之意義  
4月21日 神定的界限  
4月28日 見證分享  
**粵語飛揚** (AM1320) 或  
<http://fly1320.webnode.com/> 收聽  
時間：每週一至五下午3:00-3:30

## 光鹽社社區健康講座 癌症治療的選擇

主講：張學鈞醫師  
Integrative Cancer Treatment Center  
時間：4月5日，週六下午2至4時  
地點：華人聖經教會（6025 Sovereign Dr., Houston, TX 77036）

## 光鹽社社區服務項目 社會福利申請協助

時間：每週二，上午10:00-11:00  
承辦人：黃瑜如小姐  
內容：社會福利申請狀況 (Social Benefit Screening) 查詢與諮詢  
地點：光鹽社辦公室（文化中心，255室），9800 Town Park Drive, Suite 255, Houston TX 77036  
電話：光鹽社713-988-4724

## 特殊需要關懷中心聚會 介紹德州殘障復建服務部 (Texas Department of Assistive and Rehabilitation Services, DARS)

講員：Luis Chen  
Employment Assistive Specialist, DARS  
時間：4月19日，週六，11:30-2點  
地點：光鹽社辦公室  
小孩組：運動 / 音樂教室 / 手工藝



4月份節目表：(ITV 55.5)  
主持人孫威令、孫明美  
時間：每週二下午7:30~8:00  
4月1日 心臟(上)：唐衍賢醫生  
4月8日 心臟(下)：唐衍賢醫生  
4月15日 / 4月22日 房顫與中風(上、下)：施惠德醫師

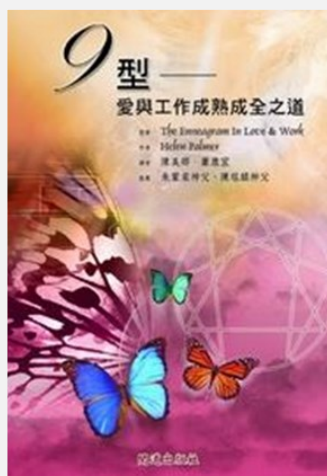
目錄：  
【九型人格你是哪一型？】健康講座 2  
記2014年光鹽社慈善音樂會 3  
活動花絮 5  
咀嚼苦難 6

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	潘敏	韓雯
	冷國聰	鄧明雅	劉再蓉
	陳瑞坪	劉會緣	
總幹事	孫紅濱		
行政助理	陳邱梅	劉如	胡兆祖
	林莉婷	何淑坤	陳雪緻
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	陳秋梅	
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	
法律顧問	沈彥偉	歐陽婉貞	
	Mathew Warren		

# 【九型人格你是哪一型？】健康講座

蕭康宜主講 · 余南燕整理

你，認識你自己嗎？光鹽社西北辦事處於3月15日下午兩點，邀請到了九型人格證照師蕭康宜老師，來到休士頓西北華人浸信會，來為我們介紹與分析我們是屬於哪一型的人格，以藉此改善與人相處上既有的問題。



蕭康宜老師是美國【人格九型】的執照教師，也是德州少數證照師之一，服務美南夫婦懇談會十餘年，帶過無數國內外的成長營，與作家陳美卿合作翻譯美國暢銷書 Enneagram in Love and Work，中文書名《9型：愛與工作成熟成全之道》。

明明是伴侶，為何總是有吵不完的架呢？在職場

上，同事為什麼一定要處處找我麻煩呢？親子關係，怎麼都這麼僵呢？這些小小的衝突，每天都上演著。每個人都有著自己獨一無二的人格，而不同的人格影響著思考模式、說話方式以及行為表現。

那麼人格，是怎麼形成的呢？人的內心，就有如冰山一樣。露出在外的冰山，是我們可以觀察到的行為；可是，在水面下的冰山，像是應對方式、感受、觀點、期待、渴望以及真正的自我，卻是我們看不到的。而我們的人格，也就是外在可見的冰山部分，其實是受到隱藏在水底下那些因子的影響而形成的。

當人因應基本情緒，採取不同的策略，最後發展到習慣性的思維方式與行為模式時，性格型態也就形成了。例如，在危險的時刻使我們採取因應的措施自求保護，這種應變方式可以是由外在事件或從內心激發出來的。而這些由於恐懼進而學習應對而產生的策略有三種：a) 對於有可能發生的危險和未知數要有所警覺，並採取防範措施（六型，謹慎安全型）；b) 當危險迫近時，尋求掩護並靜觀其變（五型，理智思考型）；c) 尋找機會，建立自信以求獨立自主，必要時一走了之（七型，享樂型）。

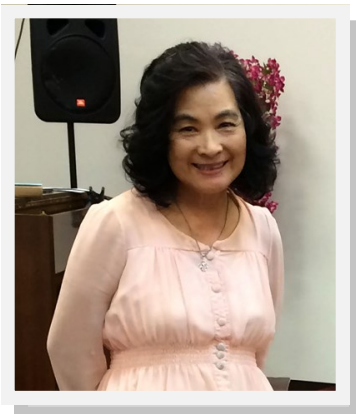
又比如說，我們人類憤怒的情緒，是為了要確保重要需求、欲望以及行動自由的滿足。我們在生活中學會了運用三種基本策略，來應付被激起的憤怒：

a) 屈從並順服更強大的勢力（九型，維持和諧型）；b) 以強烈的情緒和自我表達，來得到需要和欲求的滿足（八型，挑戰權威型）；c) 以社會的規範、界定和限制，來約束自己的需要和欲望（一型，完美主義型）。

最後再舉一個例子，焦慮。焦慮之所以產生，是為了要確保與照顧者維持不可或缺的連繫。當自覺所需的照顧和支持欠缺時，焦慮的情緒便被激起。焦慮的情緒與父母親的照顧交相互動，分離引起焦慮而發出的哭喊，是為了要喚回父母親的照顧。人不可避免地會需要面對焦慮，因此會產生三種基本策略用來維持或重建聯繫。a) 做些新穎或新鮮的事來討好或讓別人開心（三型，成就追求型）；b) 以照顧對方的需要，或以關懷或體貼的行動來作為回饋（二型，熱心助人型）；c) 用等同於焦慮時呼叫一般的表達方式，來喚起別人的關心或同情（四型，浪漫悲憫型）。

藉由九型人格，我們不但可以學習認識自己及他人的人格型態，懂得欣賞各型的特點，調整自己的缺點，進而發展自我，更可發展出共融的人際關係。

由於自我探索需要的時間較長，無法於演講中一一深入分析，但聽眾在蕭老師的初步帶領下，都找到自己人格所屬的大概類型，可作為日後人我互動的調整參考。蕭老師非常歡迎有興趣深入了解人格九型的民眾，可以組團來做自我成長的探索。☺



## 光鹽社社會福利申請協助

- 時間：每周二上午 10:00-11:00
- 地點：9800 Town Park Dr #255, Houston  
文化中心二樓 - 光鹽社辦公室
- 社工實習生黃瑜如小姐協助您進行社會福利申請狀況的查詢 (Social Benefits Screening) 及諮詢。



# 記2014年光鹽社慈善音樂會

Kenny Pierce著。楊姝翻譯。

2014年2月22日 一年一度的光鹽社慈善音樂會在曉士頓中國教會舉行，精彩的演出果然不負眾望。從 Andrew Keller 和 Lucas Sanchez 共同演奏的大型木琴，到狄子風小姐帶來的中英文流行歌曲，整場晚會時而感人肺腑，時而激動人心，時而幽默風趣，由始至終令人賞心悅目。

今年的音樂會沒有局限在中國風情，節目的風格迥異成了最大特色。首先是由 Andrew Keller 和

Lucas Sanchez 二人組合演奏了 Steve Reich 的《Nagoya Marimbas》。此曲是由日本名古屋音樂學校請一位美國編曲家譜寫而成，柔和迷人，聽來好似一條歡暢的潺潺小溪正從風鈴上漂過。接著我們欣賞到了中國



Andrew Keller & Lucas Sanchez的馬林巴木琴雙重奏

京劇，還有用普通話、粵語和英語的流行歌曲，以及意大利語的詠嘆調。

或許我們可以從一個片段來感受晚會節目的多樣性。中場休息後觀眾們欣賞到的第一個節目是《採花》，它被描述為新民樂器演奏，由二胡、古箏、琵琶、笛子四種中國樂器合奏，卻又套用了西洋電子舞曲的風格。熱情洋溢的表演者們成功地將這四種不同的樂器巧妙地融合在了一起。節目結束後，一位觀眾對他的妻子說，



由秦川（二胡）、魏詩維（古箏）、王竹夕（琵琶）、閻亦修（笛子）表演新民樂器演奏《採花》

跳上一場！“他指的是先前 O'Maoiledigh 愛爾蘭舞蹈學校那些年輕人給大家帶來的歡快舞蹈。

晚會上引人注目的還不只是演奏的音樂。當李筱梅女士上台的時候，觀眾們都在期待她演唱的《陪你一起看草原》，一首來自她家鄉內蒙古充滿渴望的優美歌曲。她唱了，而且是沒有樂器伴奏的清唱！甚至在唱歌前，她還給大家講了一個她親身經歷癌症的見證。她說，開始覺得要獨自面對癌症時她是多麼地恐慌害怕，然而一個接一個的朋友向她伸出了愛與關切的手，讓她實在是驚訝與欣喜。光鹽社的使命在她的見證裡也得到了最好的詮釋。



O'Maoileidigh School of Irish Dance 表演愛爾蘭之舞

儘管知道不切實際，真想將整個晚會的內容一個一個按順序描述一遍，因為每一位樂手或舞者都非常出色。對喜歡歌劇的觀眾來說，候斐和魯涓女士的表演絕對是亮點。候斐的女高音既展示了令人印象深刻的高音音域，也清楚地讓我們看到她多年來勤奮習得的聲樂技巧。她們在獨唱時對自己聲音的控制非常完美，更難得的是在二重唱中的配合也是天衣無縫。



李筱梅獨唱《陪你一起看草原》

再說到男高音劉易先生，當 Puccini 的《今夜無人入睡》出現在節目單上，觀眾就明白單從這首歌便可判斷出他到底能不能唱高音。結果，他證明了：他能。在飆到高音 B4 時，他的表情和歌喉展現的只有

“我真想看看那些跳愛爾蘭舞的配著剛才那首曲子



男高音劉易獨唱《今夜無人入睡》

自信，再待他冷靜地長時間停留在 A4 上時，觀眾的掌聲幾乎淹沒了他的歌聲。

郭楓女士給大家帶來的豫劇《誰說女子不如男》也值得一提。與李筱梅一樣，她也是清唱，可這不是她的本意，完全是因為配樂出了問題。試了三四次都沒有成功，郭楓沒有沮喪，反而叫停音響，在觀眾們擊掌打拍子的配合下，完成了清唱。這個插曲讓原先只是她一人的豫劇表演變成了與觀眾的互動演出，就如音樂會結束的時候賴永敬、林碧蓉和音樂會策劃人 Lydia 帶領所有觀眾一起的互動合唱。



郭楓唱豫劇《誰說女子不如男》花木蘭選段

不僅如此，我們還得提到虞曉梅表演的京劇《貴妃醉酒》。她身著傳統京劇戲服，碎步滑向舞台中央，扇子一甩，亮開嗓子.....只能用驚艷來形容她的服裝和表演。

至於我們前面提到過的賴永敬先生和林碧蓉小姐。他們各自獨唱時，表現得也是令人相當激賞。賴先生擁有一副醇厚的低音好嗓，但他的音域還可以向上延伸到男高音部分，越過中央 C 之後音色變得有如金色蜂蜜般平滑。在二重唱《生命之花》裡，他與林碧蓉的合作更加令人折服。這樣的舞台表現一定與他們二人多年前就已經在馬來西亞的教會一起服侍分不開。

本場音樂會中的鋼琴獨奏和伴奏都非常出色。在先前介紹過的候斐帶來的技巧高超的獨唱《夜鶯》中，不能不提的是她的鋼琴伴奏 John Cao 因為二人都達



虞曉梅表演京劇《貴妃醉酒》

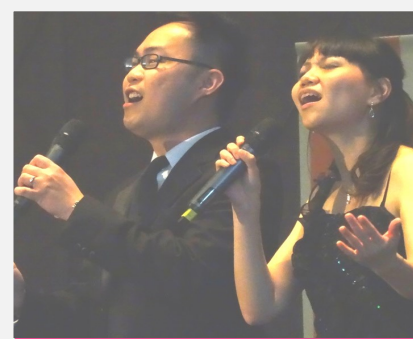
到了非常專業的水準。年僅十三歲的 John Cao 更是在多年前已經達到了鋼琴演奏的專業水平。(也許明年他可以為大家表演蕭邦名曲?)另外還有高華，一個從來沒有受過識譜訓練的孩子，上帝卻賦予他“聽”譜的能力，他的鋼琴曲《你不知道的事》贏得如雷掌聲。另外，蔡鈞聖先生在《Un bel di》和《生命之花》中亦有高水平的伴奏。

如果與歌劇和中國民族音樂相比，您更喜歡流行音樂的話，那您肯定很高興聽到蔡毅先生帶來的節目。他曾在“美南好聲音”比賽中獲得冠軍，本場音樂會中他用普通話和廣東話分別獻唱之後，再一首在美國只有最頂尖的流行歌手才敢演唱的電影“人鬼情未了”主題曲《奔放的旋律》結束了他的精彩演出。

此外，黃河女生小合唱在愉悅的中文歌曲《瑪依拉》後，還

演唱了女生版的《祈禱》，左右兩邊的表演者分別演繹該曲的原唱 Celine Dion 和 Andrea Bocelli。

最後得提到狄子風小姐，她非常的多才多藝，不僅與丁峰先生一起主持了本場音樂會，同時她還表演了節目。她給大家帶來的是電子曲風的新民樂連奏，並用一首《我會永遠愛著你》結束了她個人的表演和整場音樂會的演出(除了最後由觀眾一起參與的大合唱歌曲)。那首《我會永遠愛著你》被狄子風小姐注入了與美國歌



賴永敬、蔡林碧蓉的男女聲二重唱《生命之花》



黃河合唱團女聲小合唱《祈禱》



主持人丁峰與狄子風



手 Dolly Parton 和 Whitney Houston 都有所不同的新元素，完全變成了她自己的風格，讓觀眾大飽耳

福。

我們要祝賀劉會緣與她的同工們，因為光鹽社的音樂會一年更比一年好！作為觀眾的我們，已經開始期待觀看明年的演出。CS



光鹽社感謝所有表演者帶給我們一場豐盛絕美的音樂饗

這次光鹽社慈善音樂會共募得\$29,466。再次衷心感謝所有無償表演的藝術家、中國教會免費提供的場地、各公司行號及個人的捐贈、任勞任怨的義工和鼎力支持的無數觀眾，再次印證大家對光鹽事工的認同，相信這一切都必蒙神記念。

## 活 動 花 絮



北美台北經濟事務和文化協調會周永強副處長夫婦蒞臨光鹽社慈善音樂會，與表演者合照。



3月8日MD Anderson Dr. Daliah Black主講【乳癌治療新知】



3月1日李柏齡藥劑師漫談【骨質疏鬆與食物和成藥互動的關係】



(左) 3月22日特殊需要關懷中心聚會，參加者踴躍。當天除了有蛋糕為當月壽星們慶生的活動外，還有(中)為小孩組準備的舞蹈活動，以及(右)特地請到Ana Esparza女士來為家長們講解「父母參與ARD的過程與訓練」。



**歡迎參加**

### 乳房攝影檢查

一生中，1/8的女性被確診為乳腺癌。  
早期發現的乳腺癌可以治療。

免費資格：低收入，沒有醫療保險

時間：4月12日，星期六，2014 **名額有限，須事先登記**  
地點：光鹽社辦公室二樓，255室 **\*自費或有保險者亦可參加**  
\*\*請於3/31前報名

登記處：光鹽社辦公室(文化中心二樓，255室)  
電話號碼：713-988-4724

**免費法律諮詢服務**

光鹽社  
Light and Salt  
Association

有鑑於華人低收入家庭的法律需要，光鹽社於每週三下午4點，由數位律師為民衆提供免費法律諮詢服務。

請先來電報名 **713-988-4724**

時間：每週三下午4-6點。  
地點：光鹽社辦公室 (9800 Town Park Dr., Suite 255, Houston, TX 77036)



# 咀嚼苦難

楊姝

2013，人生給我上了一堂大課：苦難。

在我的生命裡，也經歷過大大小小的痛苦，唯一可稱為「苦難」的，也許是多年前的婚姻破裂。上帝幫我包裹好傷口，扶我起身重新上路，再次找到愛和希望。於是，苦難好像漸行漸遠。

當我的小幸福混雜著小煩惱在美國這片陌生的土地開始上映時，不期然，再次遇見苦難。這次，是直面他人的苦難。從2012年開始，陸續接觸從中國來美的朋友。他們不是歡天喜地來旅遊，而是在生命的盡頭，絕望與希望交替的關口，來美國治病。癌症，對誰都是一聲炸雷，對他們也不例外。從第一次在電腦上敲入他們的故事，我心中就忐忑，是寫還是不寫？寫到末了的那一天怎麼辦？我總喜歡溫情的、向上的、充滿希望的故事。可，他們的希望只有兩個結局，破滅的那一個我怎麼下筆？上帝有時會讓神蹟發生，可是不會救治每一個，我如何書寫不被醫治的絕望？

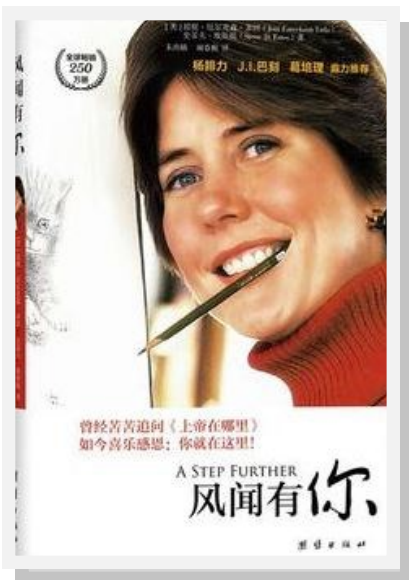
果真，到了2013，陸陸續續有病友離開。有些是被醫院直升飛機送回中國，魂歸故土。也有些，就在美國，度過最後的時光。有正當壯年事業蒸蒸日上的企業老總；有直升研究生、剛剛結婚、美好人生正待綻放的優秀女子；還有未經世事懵懂可愛的花季女孩……與他們相識的日子雖短暫，但看到生命氣息嘎然停止，心，一樣痛。我所害怕的，也是他們所恐懼的，終是不可避免。

同時，彷彿這還不夠，斷續接到同窗老友的消息。高中時的閨密家中忽遇財產變故，丈夫一個投資不利，損失千萬，對家庭是極度重創。再來，大學的同窗突然丈夫因心臟問題辭世，留下一雙幼孩……

小說裡的「電光火石」，莫過如此吧。苦難的來臨，有時就在一瞬間。縱然我篤信上帝掌控一切，不會疏忽任何一個人。可在一連串的苦難中，心無法輕快。穿過悲傷的面容與淚水，我仰望藍天，上帝啊，你允諾給他們的美好在哪裡？我和他們怎樣才能穿

越濃黑的烏雲，看到雲上太陽依舊光芒璀璨？

2013年的暑假一直在看一本書《風聞有你》。作者瓊妮·厄爾克森 (Joni Eareckson Tada) 十幾歲時因跳水摔斷了脖子，從此終身癱瘓，至今五十多年了。這也是一個大苦難。我逐漸體會出，苦難的一種形式是失去。失去我們以為一直可以擁有的健康、財富、親情、愛情、甚至生命。也有一種苦難，則是生來就沒有擁有，比如天生的殘障。只是，擁有過再失去，會使痛苦加倍。瓊妮從運動健將到終身受限於輪椅，她嚐到的是加倍的痛。



書到了，看著封面上那個咬著筆作畫、笑得無比燦爛的瓊妮，我知道，她，一定會給我部分的答案。我留下了書。沒想到這一看，看了半年，從來沒有一本書看得這麼艱難。藉著她的書，我梳理了積壓很久的情緒和疑問。看完後我覺得還不夠，

又朗讀出來做成了有聲書，期望對苦難有困惑又不方便閱讀的人也能從中受益。(《風聞有你》有聲書：<http://www.tudou.com/plcover/9k5WNPLjccc/>)

每個人都像躲避瘟疫一樣躲避苦難，然而，有誰能真正躲避得了呢？既然躲不了，就應該學習應對。可惜但凡重大的人生課題，比如戀愛、婚姻、幸福、苦難、死亡，學校裡都沒有給我們教導。我們只得跌跌撞撞在現實中摸索，受傷了，被苦難擊中了，流著血淚帶著痛來上課。等我們學會正確的應對態度和方法，苦難也許就會變為祝福，對自己，對他人，皆是。如瓊妮所說，「在苦難這把帶著刻度的尺子上，有的人刻度高一點，經受的苦難重一些；有的人刻度低一些，經受的苦難輕一些，但或輕或重，只要應對得當，都會成為對自己對他人有益處的好事情。」

回頭看這一兩年的記錄，發現上帝也在帶領我更加大膽地面對苦難。在我原來不敢觸碰的終極結局裡，祂教導我不抵抗哀傷的情緒，幫助我定睛在那些

信靠祂得了真平安的人身上。我看到來自上帝的、無條件的真愛在苦難中流動，滿足了人心最深層的需要。當人走到這個世界的盡頭，在意的不再是金錢、事業、權力、威風。他們最珍惜、最在乎、最想要的，還是愛。

當他們發現上帝的兒女可以真誠毫無顧慮地愛他們這些陌生人的時候，才知道一生渴求卻得不到的就是這種愛——不求回報，付出，再付出，乃至受傷也無悔。當他們知道這種愛原來有可能，而且，在生命的另一頭還有美好的延續，心中的恐懼就少了，平安就多了。而這平安，從愛來，從天上來。甚至有人主動選擇在這裡走完生命最後一程，只因為他覺得這個異國他鄉充滿了愛。

如何面對自己或者他人的苦難，如何應對得當，一生都要學習。這一兩年我所學到的大約有這些：

1. 人類太渺小，誰都不能掌控明天或是下一秒。我們處在一個不斷變化的環境中，今日覺得能給我們安全感的，無論是什麼，健康、事業、配偶、父母、兒女、房子、車子，一切的一切，統統可以瞬間灰飛煙滅。內心踏實的安全感只能來自亙古不變的上帝和祂賜給我們的話語。祂才是堅固磐石。若在人生盡頭找到祂，很好；還未走到盡頭時便有祂引領，有福。
2. 當我貢獻自己實在是很微薄的力量去幫助他們時，他們的堅持、勇敢、笑容都提醒和鼓勵著我。看他們這樣笑看人生，我的那些小煩惱便不再讓我煩悶。我再愁煩，便是一個不知道撿了寶貝的不懂事的孩子。我學會為自己每一次不帶疼痛的呼吸而感恩。
3. 我學會不問為什麼，我也學會不說不公平。沒有誰說過這個世界是公平的。發生，就應對。發生是一個必然，超人想破腦袋也不明白。人所能控制的唯一就是如何應對，用什麼樣的心態應對。埋怨、惱怒只會是雪上加霜。人生是一台戲，演給天使和眾人看。我們的應對方式可以建造人，也可以拆毀人。若是經歷苦難不被摧垮，就可用自己得著的光亮給後來者照亮前路。總有人和我們的遭遇相類似，總有人正好等待著那一點光。
4. 我親眼看到很多病友在上帝的話語裡找到穩妥和

力量，得到平安和喜樂。在人生最迷茫最艱難最痛苦的時候，不可思議地，他們在上帝的大愛裡堅強起來。他們感受愛，銘記愛，傳遞愛，他們打破中國人與生俱來的小心翼翼，無私地互愛起來。他們的笑容和眼淚不再只為自己而表露。我對上帝的信心反因他們被堅固，這是不曾預料的。

寫到這裡，忽然想起聖經裡說：「萬事互相效力，叫愛上帝的人得益處。」千真萬確。開始，我緊張，這個未曾經歷太多淒風苦雨的人怎麼去幫助深陷痛苦的人呢？結果，我只幫了他們一點點，他們卻幫了我很多很多。有些事，我們現在看不透，總有一天，回望來路，終會曉得造物主的良苦用心。

假如我們不曾面對恐懼，就不會知道什麼是克服恐懼的勇氣；

假如我們不曾傷心哭泣，就不會體會愛人為我們擦去眼淚時的釋然；

假如我們不曾失足跌倒，就不會感受被人扶起呵護的貼心安慰；

假如我們不曾體會病痛，就不會了解健康的身體是那樣可貴；

假如我們不曾錐心失去，就不會明白原來我們曾經擁有那麼多，

假如，沒有苦難的提醒，我們就以為擁有陽光、空氣、水、健康、財富、親情、愛情、甚至生命，都是理所當然。



## 光鹽社

### 健康保險交易市場—醫療保險申請協助

奧巴馬總統簽署的“病人保護和合理醫療照護法案”針對美國健康醫療體系提出幾項重大改革，其中一項是2014年1月開始實施的「健康保險交易市場」(Health Insurance Marketplace or Exchange)。此保險市場機制將使醫療保險更實惠(免費預防醫療服務)並提供財務補助(Tax Credit)。

#### 誰有資格申請？

- 1) 該州「交易市場」的居民
- 2) 美國公民或合法居留的非美國公民
- 3) 不在監獄服刑者



#### 每個人都要參加健康保險!!

光鹽社將免費協助您申辦最符合個人需求的醫療保險。假如您對醫保新制有任何問題，歡迎致電光鹽社713-988-4724，我們將非常樂意協助您！

2014年起，除了低收入、原住民、非法移民和監獄服刑者，所有人都需購買健康保險。不購買者將繳付罰款，金額：2014年成人\$95，小孩\$47.5或7%家庭收入(較高者)；2015年成人\$325，小孩\$162.5或2%家庭收入。



## 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** (每週二, 7:30-8:00 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