

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

## 特兒家長分享會

講座內容：資深家長分享如何申請與小朋友相關的各項服務，如何與學校合作、協調小朋友的IEP，如何照顧小朋友的日常生活等。分享會全程中文，歡迎各位家長參加並分享自己的成功經驗

日期：4 / 7 星期六 10 : 00 am - 12 : 00pm  
地點：9800 Town Park Dr. #255.光鹽辦公室



## 健康營養講座

光鹽社將舉辦免費營養課程。課程目的：提倡建立健康飲食的習慣，有助減低患病（如心臟病、高血壓、糖尿病等）風險。

本課程共有八堂課。課程內容包括：營養基礎知識、飲食規劃、食品安全、食材選購與料理、癌症預防等等...

本課程不論年齡性別。歡迎所有人士踴躍參與，共同學習如何透過食物建立健康的身體。

日期：2018年3月27日~5月15日(每週二，共8堂)

時間：10 : 00 am - 12 : 00pm

地點：9800 Town Park Dr, Suite, Houston, TX 77036 (中華文化服務中心二樓245室)

查詢及報名：713-988-4724

## 光鹽健康園地

3月份節目表：( STV15.3 )

主持人孫威令·孫明美

4月3日 大腸癌知多少  
陳康元醫師、王琳博士

4月17日 腰背疼痛  
栗懷廣醫師

時間：每月第一和第三週週二  
下午7:30 - 8:30



## 光鹽健康講座

### 整合醫學與戰勝癌症

講師：張學鈞醫生

日期：4/7/2018 (週六)

時間：2:00pm-4:00pm

地點：9800 Town Park Dr. #255.光鹽辦公室

## 癌症關懷小組

### 淺談中醫對癌症的治療與防止復發

講師：劉青川-中醫師

日期：4/14/2018 (週六)

時間：2:00pm-4:00pm

地點：9800 Town Park Dr. #255.光鹽辦公室

## 光鹽社免費乳房攝影

❖免費資格：年滿40-64歲、過去三年內未做過乳房攝影、低收入、無保險者。

❖有保險者亦可申請，但需先核對保險資料。

時間：2018年6月13日 (週三)

地點：光鹽社辦公室 (中華文化中心)

地址：9800 Town Park Dr #255, Houston, TX 77036

請於5/23之前向光鹽社報名



## 光鹽社廣播網節目預告

心靈加油站

線上收聽：<http://www.light-salt.org/>

主持人李論 戴秋月 戴禮約

4月2日 人生的空虛

4月9日 生命的價值

4月16日 青少年與網路一

4月23日 青少年與網路二

4月30日 重生的見證

粵語飛揚 (AM1050)

或 <http://fly1320.webnode.com/>

時間：每週一至五下午3:00-3:30

## 目錄

封面	1
理事長的話 及早發光	2
愛與接納	3
美國癌症協會對癌症的早期檢測 指南	4
蔬食真能降低得癌之風險嗎	5
我的見證	6
音樂會回顧	7
封面	8

「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。

The printing of Light and Salt monthly newsletter is supported by Cancer Prevention and Research Institute of Texas. Thanks for their support! The project described was also supported by Funding Opportunity Number NAVCA150257-01-00 from the US Department of Health and Human Services, Center for Medicare & Medicaid Services. The contents provided are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of HHS or any of its agencies.



CANCER PREVENTION & RESEARCH  
INSTITUTE OF TEXAS

### 感謝

Thanks for the funding from Susan G. Komen Houston, Light & Salt is able to provide support groups and services to its community in 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.



# 理事長的話 光鹽之影響力

## 袁昶黎 理事長

“神愛世人,甚至將他的獨生子賜給他們,叫一切信他的不致滅亡,反得永生。”--- 約翰福音 3:16

(引言)-- 神感動啓示提博(Tim Tebow) 球員 於2009年美國 大學足球冠軍賽上,在眼睛下方塗上防止光線刺眼的黑色線條,及寫上(John 3:16; 約翰福音三章16節)的字樣。在贏得冠軍賽後,他驚奇地發現,當時共有九千四百萬人,在網路上瘋狂地搜尋約翰福音三章16節。提博高舉基督,見證主名,在每場職業比賽後,於千萬球迷眼前單膝跪地,手握拳頭放在額頭前祈禱,放膽公開禱告,將榮耀全歸給神。有次球賽逆轉勝後,他單膝跪地禱告的照片,被稱為 (Tebowing), 並引發全國注意與模仿之風潮,大家忙著上網查詢,“這是誰家教出的男孩?”



(光鹽之影響力)— 光鹽社以基督耶穌的愛(AGAPE, 愛加倍)來愛這些世上罹患癌症的患者及照顧他們的家人,和有特殊需要孩童或成人及家屬--一些不幸遭遇,及易被世遺忘的人。其實他們也同我們一樣,是神照著祂形象所造,為父母爹娘所生的。讓我們愛神,愛人,發揮主耶穌基督加略山犧牲奉獻的大愛,抱著多走一里路的胸襟,去陪伴、關心、鼓舞及照顧他們!更要把耶穌救罪人的福音傳給他們,讓他們也成為重生得救的基督徒,及生命願意更新而變化,跟隨耶穌基督的腳踪之門徒。共勉成為多結聖靈的果子,連於基督葡萄樹的枝子,領人歸主,作光作鹽,集體行善及傳福音,去影響造福社區及人群!

(結語)-- 朋友! 心動不如行動,藉着這春光明媚,鳥語花香的季節裏,向真神決志,參加基督純正信仰的教會,追求生命之道! 卸下世俗繁忙之重担,脫去纏罪,棄暗投明,定睛在主耶穌的慈容上! 準備自己身心靈,報名參加三年一次,一連四天三夜(12/26-29)在休士頓市區希爾頓大飯店舉行的2018美南華人差傳大會(CMC) 屬靈之盛筵,裝備自己成為蒙福有影響力的基督徒,阿們!

## 及早發光 (聆"心靈加油"所得)

高棠

九月十八日,我聽到戴師母再次提到"特教"的需要。父母若能及早發現孩子某方面發展較遲緩,經醫確認屬自閉、唐氏或障礙兒等。在十九歲前,經專業輔導激發其潛能還是大有盼望的,經光鹽社輔導成功的有自閉兒能讀完大學,有過動不能自制的,會面帶笑容問候阿姨叔叔替您按摩等等。美國是個仁道的國家,確診為"折翼天使"的孩子最早的四年政府有補助,只是各項測試費用昂貴。例如音樂療程一般收費一次就需一百二至一百五,長期的負擔對家長是沉重的。靠主恩典有退休醫師護士等,願以近乎義務方式服侍,所以費用降到一次三十五元 所有內容包括音樂、繪畫、舞蹈及信仰輔助等等。聽完報 欣喜在晚年正尋覓回饋的時刻指出了這一條路實非偶然。

收聽的同時,想起數月前李論報導發生在中國陝南向陽村青壯年、曠工悲慘的生活,當地因土地貧瘠生活所依,男孩自十幾歲就入礦,為謀較好工資,不少是數月不出曠的。遇狀況就喝炸礮石所出水或尿水糞水,平均能活到二十幾歲,幸運到壯年的,一個個成"塵肺病人"(起初我聽不懂)他們因吸入過多塵霾就不能呼吸了,如果要想得公家補助治療必須有醫生所照出"黑肺"才可以他們負擔不起。有一天有位知名藝人拍外景到了那裏發現滿街枯瘦老人及被棄孤兒,她用所得買了一百部助呼吸氧氣機,緩解窒息的痛苦,我不能忘記這一篇報導,如今我想到自己在世的年日,已不會太多,為什麼不趁還能錢財自主時做天父喜歡的事呢? 如果我是生在向陽村或家有特殊需要的,我應不應該做她們的好鄰居呢? 感謝神藉著有機會一直收聽"心靈加油"祂開啟了我的心!





我的兒子大概在一兩歲的時候，

很少話語，喜歡一個人玩兒一些拼圖和積木的玩具，常常被小區的家長誇是最乖的孩子，因為他可以盪鞦韆盪一兩個

小時都不動。直到三歲半左右，我覺得

他總是習慣玩幾個固定的玩具，重複一些行為和言語，而且在私立學校裡面經常在大家午休時間搗亂，老師都沒有辦法吃飯，只能把他抱在腿上。所以四歲的時候我向我的兒醫提起，

他說這是雙語家庭孩子的特徵。直到 13 年的時候，我們一家搬到郊區上了公立學校，幾個月後，老師和我開會提到他的一些破壞性的行為和言語障礙，讓我們找兒醫檢查一下。我們這才開始重視起來，碰巧有一個做特教的朋友，她建議我們去找學校做一個全面測試評估（FIE）。大概有近 2 個月的時間，其間

我和先生做了一些問卷調

查。結果出來是他已經有自閉症，但是是輕微的。然後學校讓我們開 ARD，還給了一份 IEP。我當時連這些詞語是什麼都不懂，更不提研究 IEP 的什麼目標了。

不知道是我的虛榮心作祟不願意接受我的孩子有自閉症，還是因為想更加確

定一下這個結果，我又去找了一個心理學家，結果是除了自閉症，他還有輕度的語言障礙，尤其是社交語言。現在我可以一句話帶過，但是這個過程，從開會到找專家對我來說都是一種煎熬。近一年的時間折騰下來，我和先生已經是精疲力盡，但還是渺然。我開始到處挖掘信息，到底是什麼原因造成孩子這的。我挖空記憶從懷孕期間我的飲食運動，孩子出事時醫院發生的種種，還有孩子在國內搬家到美國，我整夜整夜地翻找原因試圖找到什麼，但是最後我除了自責和埋怨先生，也沒有找到什麼。後來，通過一些學習了解，了解自閉症有很多因素所致，其中最為廣泛的是基因和環境對孩子的影響。其實這些都是不可控因素。我在整理了很長一段時間的心情后，才決定不能讓自己一直陷在這種自責愧疚中。其實，有過這樣經歷的父母親都能明白，這些事情說起來容易，但是做起來是需要很大

# 愛與接納

Sasa Scherzer



的勇氣和決心。因為每天你都不知道會發生什麼事情，尤其我兒子去年上一年級的時候，他因為情緒緊張，整天發紅疹。但是我幾乎每隔幾週就要帶他看專家，他幾乎每天都要吃抗過敏的藥。最

嚴重的是的排便出現問題，因為他的腸胃出現問題，所以導致他上廁所困難，我幾乎每天都要被學校叫去要不帶回家給他洗澡，要不給他拿換洗衣服。可想而知，去年我幾乎什麼都不能做，隨後候命。有一度，我聽到學校的來電，我就開始精神緊張。後來，才知道他的這些行為是因為情緒緊張引起的。他本來在班級裡就是最小的，加上也有一些社交障礙，所以身體有這樣的表現也不稀奇。去年暑假的時候，我就讓他上了一個暑期班，裡面幾乎全是好玩兒好吃的。他很開心，因為複讀了一年，

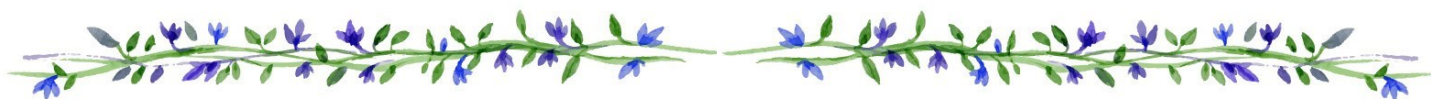
加上各種理療：音樂，滑冰，語言，行為和職能，他的行為取得了很大的進步。

專業的治療固然重要，但是家長的情緒和應對措施對孩子的行為改善也起到了決定性的因素。大概兩年前，我在教會認識了 Sharon 師母，知道她時做特教，也請

她陪我去了幾次 ARD。通過師母知道光鹽社和光鹽社提供的種種培訓，還有就是這個里面的一些可愛又堅強的特兒父母。我們這些父母親，常常趁著孩子們在 Skate therapy，滑冰和音樂理療的時候，吐槽自己的各種苦。我們需要這樣一個地方釋放一下我們的壓力，還有就因為我們都知道，我們彼此了解彼此的難處，因為都是這樣走出來的。隨著大家慢慢的接觸和認識，突然覺得沒有那麼孤單了，也真是因為我們都這樣這樣孩子的經歷，所以大家也感覺也特別的能被理解。去年，Grace，她是一個特兒母親同時也是光鹽社特殊關懷中心的義工，聽說我孩子的事情后，先後陪我開了兩次 ARD 會議，第一次持續了 4 個小時，第二次 8 個小時。也正是因為她這樣無私的幫助，我才開始認真對待和審視學校的 IEP。學校才會重新為我的孩子安排班級，他才有今天這樣大的進步。隨後，Sharon 幫我們組建了特兒家長微信群，大家不僅可以在上面問各種有關的

問題，還時常知道分享一下大家的難處，很多時候看到家長們之間的鼓勵和安慰，都讓我很感動。這個特兒家庭團不僅僅提供了實際性的幫助，還給我們這些特兒家長很多精神上的支持。除了特兒家庭支持以外，我在光鹽社每次的講座中獲取了很大幫助。光鹽社幾乎每個月都有一至兩次的特兒家庭培訓。而且這些培訓都是非常實際好用的。因為我兒子的這樣情況，我自己也開始重新回到學校學習特殊教育。但是很多時候還是沒有辦法把書本上的和我兒子的實際情況聯繫起來。但是每次來聽講座，都覺得受益匪淺。不管是從特教律師給我們的法律普及，還有其他理療師給我們提供自閉症兒行為，執行能力訓練，感官統合，飲食注意事項和通過按摩幫助孩子平靜情緒，還是家長如何理解，並且參與到學校 IEP 的製定等等。這些都是與我們孩子教育息息相關的。這些講座不僅幫助和解決了我們這些家長的實際性需要，還提供給我們各種資源，讓我們可以自己幫助孩子。我們也知道，學校對於這些特兒能做的也是有限，真正要幫助孩子的還是要通過父母親的參與和幫助。如果沒有這些專業的講座培訓，說實話我真還是一頭霧水。我現在還在不斷學習，畢竟這是一個漫長又艱難的歷程。只要光鹽社有培訓活動，或者其他地方有關類似方面的培訓，我都不會錯過。

最後我想和大家分享：所有特兒，無論是自閉症，腦癱，唐氏兒，有語言，行動障礙的，他們最需要的就是愛和接納。同時我也鼓勵一些家長，如果你懷疑你的孩子有需要幫助，但是還不確定，你不妨去找兒醫和專家看看；如果你已經知道孩子需要接受幫助和治療，還在想我曾經一張掙扎或者顧及個人的顏面，我鼓勵你，孩子每天都在成長，越早干預和治療，孩子就會越容易恢復；如果你的孩子已經在接受治療和乾預，也不妨加入到我們的這個友愛家庭支持裡面，記住，你是你孩子的最大 Advocate（辯護者和護慰者）你只有裝備好你自己，才能更好的幫助你的孩子。



## 美國癌症協會對癌症的早期檢測指南

美國癌症協會（The American Cancer Society）為大多數成年人推薦以下這些癌症篩查指南。在一個人沒有任何症狀之前，可以利用篩選檢查來發現癌症。可以登錄我們的網站，[www.cancer.org](http://www.cancer.org)，或撥打我們的免費電話，1-800-227-2345，來獲取更多有關癌症篩查指南的詳細內容，或瞭解更多您所能做的、對降低患癌風險有幫助的事情。



### 子宮內膜（子宮）癌

美國癌症協會建議：在更年期的時候，所有的女人都應該被告知子宮內膜癌的風險和症狀。女性應該將任何意想不到的陰道出血或點狀出血報告給她們的醫護人員。

一些女性——因為她們的病史——可能需要考慮每年進行子宮內膜活檢。請與醫護人員談談您的病史。

### 肺癌

美國癌症協會不建議對處於肺癌一般風險的人進行肺癌檢測和檢查。但是，我們對那些由於吸煙而處於肺癌高風險的人進行篩查指導。如果您符合以下幾種情況，篩查可能適合您：

- 年齡在55-74 歲之間
- 身體健康
- 至少有30 包年的吸煙史，並仍然在吸煙，或在過去15 年裡戒了煙。（一個包年是指一個人已經吸煙的年數乘以此人每天吸煙的包數所得的總量。某人每天吸一包煙吸30 年即有30 包年的吸煙史，相當於某人每天2 包吸15 年。）篩查是指做年度低劑量的CT 胸部掃描（LDCT）。如果您符合以上所述，並想開始進行篩查，與醫護人員談一談。



## 蔬食真能降低得癌之風險嗎？

肉食過量，向來被認為與癌脫不了關係

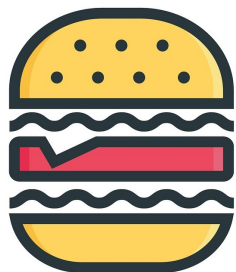
作者：Kellie Bramlet Blackburn 張肇純譯

不論是蔬食 (Vegetarian) 或是純素食主義 (Vegan Diet)，總會令人引起爭議。有人說，肉食對心臟，膽固醇，以及其它方面都不利；而另一方面，也有人說，蔬食與純素食會缺乏營養。

蔬食是不吃肉，家禽，魚等；而純素食主義者是包括所有之動物產品，如蛋，乾酪及蜂蜜等都不吃。這些食物能降低得癌之風險嗎？我們請教了一位 MD Anderson 癌症中心的營養學專家 Lindsey Wohlford 下面就是她所解說之論點。

問

吃太多肉，一直都被認為與癌症有關，你能給我們更多一些解釋嗎？



答

吃太多肉，尤其是太多加工過的肉食，會增加你某些特別類型的癌症風險。包括結腸癌 (Colon Cancer) 與食道癌 (Esophageal Cancer)。

加工過的肉食，如商店裡所賣烹調過的熟肉 (Deli Meat)，腌制過的豬肉 (Bacon)，熱狗 (Hotdog) 等，都含有能增加你致癌風險的化學防腐劑。

食用牛羊，豬等紅肉，也能增加致癌風險。

此外，如何烹調你的肉食，也會影響到你致癌風險。食用高溫烹調之肉，如炭火燒烤，淺鍋油炸，將會增加罹患腎臟癌之風險。

我們建議，一個禮拜的肉食，不超過 18 盎司，約三副紙牌或四個網球似的量。此外，可從右列的健康食物中，挑選你所需要的蛋白質。

植物蛋白質：帶豆莢的豆類，紅豆，黑豆，扁豆等；屬豆科植物內的，如萵苣葉，花菜等，以及黃豆

魚肉，雞肉，火雞肉，蛋，低脂肪牛奶食品

問

蔬食者或素食者，真有助於降低他們的致癌風險嗎？

答

在沒有任何飲食之選擇，能保證你免於致癌風險的情況下，只好靠減少肉食來幫助你降低風險啦。

每個癌症研究機構 (American Institution For Cancer Research) 倡導以蔬為主的餐食，你的餐食，至少要有三分之二，以蔬為主的食物。那是有部分原因的。

以蔬為主的餐食，含有植物化學素 (Phytochemicals)，為體內免疫系統所需要，用以抵制如癌等疾病的營養素。另外，以蔬為主的食物，也含多纖維，能幫助你減低致癌風險。纖維不僅能幫你較持久不會有飢餓感，又能降低膽固醇，維持血糖平衡，以及幫助你消化與排便正常。肉食卻不能又這些功能。



問

蔬食者，或純素食者會不會缺失某些重要的營養素？

答

動物產品确实含有健康之營養素，如蛋白質，維生素 B12，B6 與鐵質。有些蔬食者，或純素食者，也許會缺失這些重要之營養素，但也不難。可從某些植物性食品中取得。蔬食者也許要多花點精力，以確保能取得這些養份。對於純素食者來說，所面對着一個更大得挑戰，因為他們得飲食選擇更嚴謹，而又要維持食物養份的均衡。一般蔬食者，或純素食者，希望能達到他們餐食的均衡化，不是不可能，但確實需要些計劃。有執照的營養師能幫助你作這些計劃。

# 蔬食

蔬食者，或純素食者，務必要謹慎，不能將加功過的或不健康的食物，以取代肉食。單單減少肉食，或動物產品，並不見得一定會使你的素食健康。

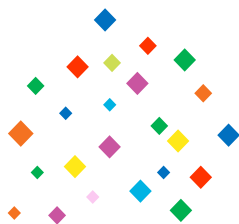
## 我的見證

韓岩青

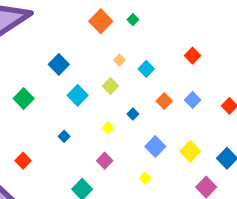
各位弟兄姐妹大家好，因為生病，我獨自一人來到美國MD安德森醫院。初到美國，一切都很陌生。因家人一時無法回來，我一度有過孤獨、恐懼、擔憂和失望，感覺到人生的不平和淒涼。主的恩典是奇妙的，他必為我有所預備。有一對夫婦，是我父親朋友的朋友，住在糖城，我們從未謀面。他們得知我的處境艱難後，夫婦二人邀請我住到他們家裡，也正是那段日子，我認識了主。他們待我像親人一樣，傳我福音，讓我感受主的愛與話語，可我當初來這裡並不願意去信仰什麼，儘管我是知道神愛世人，但我心有戒備和顧慮，擔憂國內工作、家庭、朋友會因我信主而產生誤會和隔閡，間接影響我回國後正常工作和生活。感謝主的預備，一天有一位傳道來他們家裡做客，我們也就相見。問過後，我說我是願意信主的，但不想加入什麼教會，不想因信主影響工作和生活。傳道語重心長地告訴我，你願意信主，神必不會責怪你的擔憂和軟弱，他是憐憫的神，在你回國後面臨困境時他會指引你。至此，我心中的芥蒂消除，原來基督教義並不像我想像中那麼疏遠和晦澀，而是充滿了愛和理解。

各位弟兄姐妹，我要感謝主。他是創造宇宙天地萬物的唯一真神，是一切受造物的主，我們按照他的形象而造，因此我們擁有一部分神的美善屬性和能力。他是一位良善的神，是滿有憐憫和慈愛的主，是我的力量和盾牌，是我人生之路腳前的燈路上的光，是我的良師益友更是全能的天父。這樣一位無上真神，為拯救世人，賜下獨生子耶穌基督死在十字架上，獻祭自己，流下寶血，洗淨了世人的罪惡，一切信靠他的，就白白稱義和被救贖。各位弟兄姐妹，我們都像微塵，在黑暗動蕩的塵世中隨波逐流，經常因軟弱虧缺神的榮耀，主卻對我們不離不棄，他很愛我們，為我們捨己，我們就因信主而得救，這份來自天上的愛彌足珍貴。感謝神在我生病時，眷顧我，引領我，讓我不至匱乏。在他的無限恩典下，我能夠免費使用昂貴救命藥物；讓我比預約時間提前兩週開始了治療；讓我在感冒危機中神奇般不治而愈；手術當天，愛華團契一對夫婦專門請假來醫院看護陪伴我整整一天；術後住院期間，愛華團契、教會傳道人等弟兄姐妹輪流過來看望我，讓我雖有病痛卻不怕被害；出院後突發腹痛，愛鄰團契、愛華團契的兩位弟兄，深夜護送我去醫院急診並陪我至凌晨；急診後再次出院，巧遇哈維颶風陷入窘境，學生團契的一位長老夫婦接我到他們家中照料看護；讓我在治療期間信心滿滿充滿喜樂；日常生活中，劍橋團契幾位弟兄姐妹對我十分關照.....這一切讚美和榮耀都歸於那位永恆的真神。

現在的我已不再是我，而是基督在我裡面活著。我們天上的父啊，請您饒恕我的軟弱，饒恕身體病痛、人際關係挫敗、事業顛簸、生活苦惱時卻不尋求您安慰和幫助，懇求聖靈堅固我、裝備我、引導我。讓我無論何時、何地、何事都能依靠您、順從您、榮耀您，願耶穌的恩惠、天父的慈愛、聖靈的感動與我們同在，直到永遠.....阿門。



# 光鹽社2018慈善音樂會 圓滿成功



執行長 孫紅濱

光鹽社一年一度的慈善音樂會，《雲上太陽》，於2018年3月3日(星期六)，下午三時，在曉士頓中國教會舉行。這次慈善音樂會得到休士頓華人社區的廣泛支持。有四百多人在百忙之中撥冗出席。此次慈善音樂會募款所得，將用做2018全年為休士頓地區華人健康教育，癌症預防及篩檢，癌症病友服務及關懷，年長者和有特殊需要的兒童及家庭的服務及關懷，申請健康保險以及社區有需要的人提供免費服務的經費。這次音樂會售票所得\$7,440，現場義賣，\$1,457，收到的捐款\$7,160，總計\$16,057。

這台音樂會，給大家帶來風格各異的歌唱、舞蹈、樂器演奏，功夫等節目，異彩紛呈。光鹽社在此向所有表演者、購票者、捐款者、廣告贊助者、曉士頓中國教會及義工們致上十二萬分的謝意。因你們付出的時間、金錢和才能，使得光鹽社的工作得以在社區推展。感謝你們的愛心和義行!





## 光鹽社 (Light and Salt Association)

9800 Town Park Dr., Suite 255,  
Houston, TX 77036

**顧問** 黃繼榮 陳康元 王禮聖 劉如峰 江桂芝 張學鈞 張大倫 黃嘉生  
潘敏 許重一

**理事長** 袁昶黎

**副理事長** 黃龍雄

**理事會秘書** 張懷平

**理事** 鄧福真 孫威令 黃頌平 戴秋月 趙耿偉

**執行長** 孫紅濱

**職員** 陳邱梅 何淑坤 趙小江 邱月香 李鳴 陳苡倫 劉笠森 古雨 袁婷  
董棣萼

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

**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 張懷平 古雨 董棣萼

**粵語飛揚** 岑振強 方方

**年長關懷** 孫威令 阮麗玲 陳邱梅

**西北辦事處** 余南燕 甘玫 嚴慧娜

**东南辦事處** 袁昶黎 劉再蓉

**資源開發委員會** 鄧福真 侯秀宜 袁昶黎 黃頌平

**法律顧問** 歐陽婉貞 黎廣業 Kathy Cheng

### 光鹽社西北辦事處：

13130 Perry Road, Houston, TX 77070  
電話：(281) 506-0229

### 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）

**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 網上收聽）
- 粵語廣播網（每週一至五 3:00-3:30pm, AM 1050）

### 光鹽健康園地

- **STV 15.3**（每月第一及第三個週二, 7:30-8:30 pm）

**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（每月第三個週六 11:30 am 到 2:00 pm）  
冬衣捐贈、長輩關懷、月訊及年刊

### 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://sunnyembrace.wix.com/lisacancercare>  
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

### 光鹽社東南辦事處：

503 N Austin St, Webster, TX 77598  
電話：(281) 338-1929