

## Happy Thanksgiving!

### 祝您和家人感恩佳節愉快！



光鹽社已經渡過十一年了。十一年來，我們感謝神的保守與看顧，和教會及社區各界人士的支持與贊助。沒有這些支持與贊助，光鹽社不會有今天，也無法把您的愛心分送給需要的人。

在感恩節前夕，我們在這一期的月訊中，特別感謝過去一年來的支持和贊助者(第3和4頁)，也向您報告2008年的服務成果(第5頁)，我們希望您能在百忙中撥允來參加「光鹽社2008年終感恩聚餐」。2009年慈善音樂會已開始售票，募得款項全數用于協助休士頓地區癌友和有特殊需要的家庭，請您繼續支持與鼓勵，因您的支持與贊助，光鹽社才能繼續提供免費服務給需要幫助的人。

## 光鹽社年終感恩聚餐

光鹽社謹定於12月6日(星期六)，假恆豐銀行12樓舉辦「年終感恩餐會」。誠摯邀請您前來與我們分享今年的成果，並共同籌劃未來發展的藍圖。您的蒞臨將是對我們最大的支持與肯定。

時間：12月6日，星期六，中午11時至下午2時

地點：恆豐銀行12樓 (American First National Bank)  
9999 Bellaire Blvd, Houston, TX 77036

節目內容：午餐、2008年回顧與展望、見證分享、表演、及感謝

午餐免費，但為方便統計人數，請向光鹽社辦公室報名(電話713-988-4724)；或將下面回條剪下，於12月3日前寄回光鹽社辦公室(Light & Salt Association, 9800 Town Park Drive, Suite 258 B, Houston, TX 77036)。

\_\_\_\_\_ 我可以參加，共 \_\_\_\_\_人

姓名：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

E-mail：\_\_\_\_\_



目錄:	
活動預告	1, 2
感謝贊助者	3
服務成果報告	5
高劑量維他命新知	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 劉海珊 朱法山 劉佳嘉 葛 芊 郭穎 韓雯 曹松 劉會緣
製作中心主任	胡兆祖
行政助理	林麗媛 王瑞淦
癌友關懷	唐萬千 鄧福真 廖喜梅 劉佳嘉 韓雯 錢正民 黃惠蘭 盧麗民 黃玉玲 蘇韻珊
福音廣播	陳莉莉 江桂芝 孫威令 李淑美 唐萬千 朱宗 禮黃雅梅 冷國總
特殊關懷	曹松 曹王懿 謝美華 彭灼西 劉山川
財務委員會	孫威令 葛 芊
審計委員會	江桂芝 劉海珊 朱法山
移民諮詢	沈彥偉

# 光鹽社慈善音樂會

二零零九年一月十日 (星期六) 晚上七點正

為休士頓地區華人癌友，特殊需要家庭及社區關懷基金募款



奧斯汀龍吟合唱團

奧斯汀男聲四重唱

曉士頓中國教會詩班

鋼琴獨奏 - John He

二胡獨奏 - 李奇女士

女高音獨唱 - 毛欣女士

大提琴獨奏 - 吳菁芳女士

舞蹈 - 周潔 徐利舞蹈學校

CounterPoint Music Group

Houston Children's Chorus

音樂劇: 愛的奉獻 - 虞曉梅 胡範等

主持人

美齊女士

孫鐵漢先生

地點: 曉士頓中國教會 - 10305 S. Main, Houston, TX 77025 電話: 713 663 7550

協辦: AM1050時代華語廣播電台 何處覓小館 周潔徐利舞蹈學校

美南山東同鄉會 曉士頓中國教會

售票處:

光鹽社 713-988-4724

何處覓小館 713-995-0343

長城書局 281-731-7310

票價: \$20, \$50, \$100

為不妨礙表演的進行, 八歲以下兒童請勿入場

光鹽社是政府註冊的501(c)(3)非營利組織,其宗旨是結合休士頓華人社區的人力與資源,去關懷並照顧休士頓地區需要幫助的人。自1997年成立以來,光鹽社推動的活動有:父親節嘉年華會,老人公寓探訪,捐文具給貧苦學童,冬衣捐助,賑災,華人廣播網”心靈加油站”。2001年成立癌友關懷網幫助華人癌友並提供癌症教育,倡導早期篩檢的重要性。2007年成立了休士頓地區第一個華人乳癌互助小組,藉以服務華人乳癌病友、家屬和想認識乳癌的華裔婦女。2008年成立特殊需要關懷中心幫助有特殊需要的家庭。感謝您的支持與贊助,光鹽社才能繼續提供免費服務給需要幫助的人。

# Thank you 感謝贊助者

(Nov. 1, 2007 - Oct. 31, 2008)

捐贈者資料如有遺漏或錯誤，本社謹致上最深摯的歉意，並煩請您告知本社更正，謝謝。

## Funders (計畫機構)

Susan G. Komen for the Cure-Houston  
Affiliate  
Cancer Prevention and Research Institute  
of Texas  
Congregation Emanu El  
Kellogg Foundation  
Asian American and Pacific Islanders  
Health Forum

## Churches (教會)

Champion Forest Baptist Church  
Chinese Baptist Church  
Chinese Bible Church  
Clear Lake Chinese Church  
Creekside Chinese Church  
Evangelical Formosan Church  
Fort Bend Community Church  
Grace Chapel  
Home Church of Bread of Life in Houston  
Houston Chinese Church  
Northeast Chinese Baptist Church  
Northwest Chinese Baptist Church  
Southwest Chinese Baptist Church  
Sugar Land Chinese Baptist Church  
Tallowood Chinese Mission  
West Houston Chinese Church

## Institutional support (公司行號)

3D Sky America Ltd., Co.,  
American First National Bank  
Asian Cancer Council  
Asia Chemical Corp., Inc.  
Assist 2 Sell Buyers & Sellers Realty  
Chinese Christian Herald Crusades Inc.  
Chinese Community Center  
Chopin's Corner Library  
Christian Communications Inc.USA  
Citi Smith Barney  
Commquest Insurance  
Cozy A/C & Heating Inc.  
Dawn Lin & Associates, P.C.  
Directron.com  
Dun Huang Supermarket  
Edward Chan Medical Group Ltd, Llp  
Fidelity National Title  
Golden Foods Supermarket  
Good Care Auto Service, L.L.C.  
Graphics Impression  
Hope Clinic  
Joseph Auto Service Inc.  
Kathy's Draperies Inc  
Law Office of William Y. Sim, P.C.  
Lin & Valdez L.L.P.  
Medcare pediatric Group, Lp  
Metro Bank  
Southern Chinese Daily News

Southwestern National Bank  
Space City Professionals Association  
Sri Lankan American Association  
Tammy Yang Insurance Agency  
Tek-Aire Service  
Prudential Foundation Matching Gifts  
Top Tech Auto Repair Corp.  
Yellow River Chinese Restaurant  
Whirlwind Arts Group

## Individual support (個人贊助)

Alice Song  
Alice Sui Hsu  
Andrew & Shirley Liang  
B.T. & D. H. Ho  
Baiqi Li & Yu Xu  
Cai Li Cai  
Carol Hsu  
Caroline Chang  
Carpet Max  
Charles Chou  
Charles Yuan  
Chengho & Su-Mei Lee  
Chi C. Mao M.D., Ph.D.  
Chia-Hsien Lin  
Chih-ping J. & Melanie H. Lu  
Chih-yuan Weng  
Ching Tung & Ayong Wu  
Ching-Yun Suen & Shi-hang Huang  
Chorng\_Jly Lin  
Christine & Paul Chan  
Chunming Xu  
Cindy E. Godet  
Daniel & Bonnie Chang  
Danny Chang  
DannyNguyen Commercial  
David Gao  
David Xu  
Deborah & Gee Fung  
Dian S Chow  
Diana Chou  
Diana Tiberia  
Ding Liang Chao  
Don Yih Jiang  
Donald & Amy Lee  
Dongli & Jane Shen  
Dr. Lin H. Tou Optometrist  
Eddie K & Jane W Yip  
Edward C. Cho  
Fashan Frank Chu  
Feng Tian  
Fengkui Li & Lanying Qi  
Francis f. & shelley L. Ding  
Frank J. & Fanny Zy liu  
Fred Xu  
Furjen Deng  
Gan Gao  
Garland P & Elizabeth B. Sonnier  
Grace K Chou  
Grace Ying Wang

Grace Yu  
Guozhen Lu  
Hai Shang Liu  
Han Pu & Wen Chen  
Han-Tin Hung  
Helen Sun  
Henry & Amy Chen  
Henry H Ren  
Hong-Jen Yu  
Hongmei Wang  
Hongtao You  
Hseng Min Huang  
Hsin Kao & Ye Zhang Shih  
Hsin & Ying Chi Wu  
Huang CPA 黃澄清會計師  
Hung Chih & Grace H Lo  
Hung Eng & Sai Shung Shih  
Hwang, CPA  
Jack & Anny Huang  
Jack Lai  
Jarvis T & Elaine Y Chan  
Jau Li Kung & Yu Ping Kung  
Jau Shiow Liu  
Jau-Nan & Soo-Sum Hong  
Jean Ching-Chu & Peter en-Yih Lin  
Jean Hwang & Kouh Weih Liao  
Jean W. Lin, PT  
Jeannie L. & Paul Thao Houane  
Jemmy Hao  
Jen-Gwo & Lee Su-An Chen  
Jennifer Chiu  
Jiahuar Hsieh  
Jian Liu  
Jianjun Zeng  
Jin Li  
Joseph Yiu & Suk Yin Au  
Joyce C & Long S. Hwang  
Joyce Heng Chun & Ken Wen Tsong Yeh  
Joyce Wing Mong & Karl Mong  
Ju Kuo & Flona One-Tin Kuang  
Julia Liu  
Junsheng & Xinping Zhang  
Jyh-Gong Gabriel & Shuhua Lee Hou  
Karl K. & Grace L Chen  
Keller Williams  
Ken Wen Tsong Yeh  
kenneth T.L & Wai-Lee Huang  
Kevin Y. Jong, M.D.  
Lan Wei  
Leon and Tammy Luu  
Leonard Loh  
Li Yan  
Li Yuan Lin  
Lien Liu Chih  
LI-Hung & Elaine Kuo  
Lily C. k. & Simon P.C. Shen  
Lily Lioe & Patrick Chan  
Liqun Wang  
Lixin Zhang & Jing Lu  
Long & Joyce Hwang



**Individual support (個人贊助)-接上頁**

Lung Hui & Cho Pi-Ling Huang  
 Mai & Shan H Yang  
 Mary Chiang, CPA,CFP  
 May Wu Hsiu  
 Meggie Kao  
 Michelle M Lee  
 Min G & Robert C Hu  
 Miranda Z Zhao  
 Nancy Hsu & David Y.h Liu  
 Orville L. Austin  
 Pao Lung & Yuling Chen  
 Paul Ze Yu & Stacey Shan Han  
 Pauline Yu & Francis Ng  
 Peggy Hsieh  
 Pengfei Gao  
 Phebe I. & Deborah C. Chan  
 Phillip W & Chao L Yang  
 Ping Yun Li & You Feng Chi  
 Pingting Earl  
 Priscilla P. & Caleb F. Chiu  
 Qinmei Chen  
 Renie S. M. Leung & Norman H. G. Lue  
 Richard & Judy Lin  
 Robert Chen-Yuan & Cheng Wei Sun Chou  
 Robert Kuang-Cheng & Teresa Erh-Min Tsai  
 Rocky & Rosemary Goh  
 Rui Ping Waldrop  
 Ruigan Wang  
 Rujun Liu  
 Sahane Hsiang-Jiun & Mei Yu Huang Chen  
 Samuel Chang  
 Selina Lee  
 Sen-Heng(Morison Enterprises, Inc.) Chen  
 Shaodan Li  
 Sherman & Melinda Tang  
 Sherman Y. Tang M.D., F.A.C.C.  
 Shiang Chuan & Yi Lee  
 Shihche Emanuel Lin  
 Shih-Hsin Kao  
 Shirley Shiu-Ling Pei  
 Shuqin Xin

Shu-Ying Li Hsu  
 Siew Mao Wong & Pei Huang Tan  
 Simon Kwong Ming & Tien Bih Terri Chin  
 Steve Kin-Yan Kun  
 T. L. & Y. M. Chu  
 Ta Kung & Shirley & Nina Fine  
 Tak Chu  
 Ta-Lin & Joyce Hsu  
 Ted Yung-Tien Tseng  
 The An G & Shu Fung Wu Chou  
 Tim Tien-Shiang & Alice Hsue  
 Tina Cheng  
 Tina Lin  
 Wann-Lung & Su-Chin Jong  
 Wen Tu  
 Wenwu & Min Liu He  
 William & Doris P Sheu  
 William W & Jesse Lin Sun  
 William White  
 Wilson Wai Hong Wong  
 Winston Wan Chung Chang  
 Xiangkun Yu  
 Y.D & T. W Lu  
 Yan Dong & Zhe jia  
 Yansong Chen  
 Ye Lee  
 Yi or Angela lee  
 Yi & Hweilan M. Wang  
 Ying K Lo  
 Yi-Shiow Chung  
 Yolanda Li  
 Yuan Li  
 Yue Lin  
 Yuen-Yee Chan  
 Zhengmin Qian  
 Zhichao Zhou  
 Zijun Luo  
 Zujin Hang

**紀念癌友捐款**

紀念：柯淑卿女士  
 紀念：周美蓉女士

**In-kind donation**

ACS加州華人分會  
 American First National Bank  
 Breast Cancer Network of Strength  
 Chinese Bible Church  
 Directron.com  
 Hope Clinic  
 Metro Bank  
 Northwest Chinese Baptist Church  
 台灣台中關懷協會  
 Chao-Tsu Hu  
 Furjen Deng  
 Helen Sun  
 Jennifer Wu  
 Kathy Li  
 Liyuan Lin  
 Lydia Liu  
 Mr. Greeson, Eurway Furniture Store  
 Ruigan Wang  
 William Chao 趙偉宏律師  
 Zhengmin Qian  
 劉剛英 張憲寬 戴京惠  
 林天娜 江桂芝 蔡正驊  
 韓雯 巫珠瑩 胡成之  
 蘇森源牧師 饒美華  
 劉佳佳 胡陸國儀 程文革



11月9日趙偉宏律師在首都銀行社區中心主講 <病人的基本權益, 法律與財務規劃, 醫療照護事前指示>。



11月1日郊遊烤肉吸引了近170位來自晚晴公寓, Woodlands 中國團契和光鹽社的朋友們參加。感謝神, 賜給我們好天氣, 整個活動圓滿順利結束。

# 「用心、用愛、關懷社區」- 2008 服務成果報告

## 光鹽社癌友關懷網

### 2008 (1月至 10月) 服務成果

專題講座及一般互助小組: 9場 562人

乳癌互助小組: 8場 114人

電話諮詢, email及後續關懷: 488人次

關懷探訪: 79人次

免費中英文癌症資訊,及書籍: 369人次

交通接送: 120 人次

病患輔導: 185人次

治療費用相關補助: 26人次

關懷者訓練營: 2場 63人

乳房攝影: 44人次

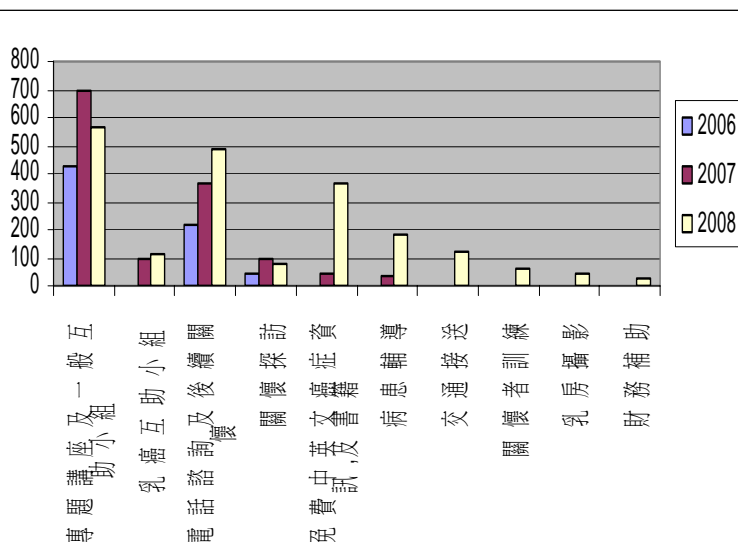
網站: 4,182人次

月訊: 10期

年刊

生命關懷手冊

### 服務項目: 2006 - 2008(1月至 10月)比較



### 2009 年新增服務計畫

1. 乳癌資源中心
2. 出版: 癌症資源手冊, 乳房健康手冊, 乳癌侍存者故事集
3. 營養補給班

## 特殊需要關懷中心 (2008, 1月至 11月)

4. 進一步探討成立[特殊需要活動中心]

1. 關懷中心每月聚會

聚會人數, 包括義務同工, 平均每月45人。每月聚會定期在美南台福教會舉行, 時間是每月第三個星期六下午3點到晚間8點。聚會內容包括: 分組聚會 (學生組, 家長組), 聯誼晚餐和舞會。

2. 特殊需要圖書/信息室

購買和建立了與特殊需要有關的書籍, 教材, 和 資料。存放在光鹽社關懷中心辦公室, 供大家閱讀和使用。

3. 安排有關特殊需要的專題講座6場共120人

4. 特殊需要關懷網

義務同工通過電話, 家庭探訪, 月訊等方式對有特殊需要的家庭和個人提供關懷和幫助, 共450人次

5. 特殊需要社區活動

組織特殊需要的家庭和個人積極參與社區活動, 6次共140人

## 廣播節目-心靈加油站 (2008, 1月至 11月)

每週三8:30-9:00am. 於AM 1180 播出 或上網<http://www.scdaily.com/radio/station.htm>

新年·加油!	嶄新的夢想	屬神血統的能力
突破心中的堡壘	世代的祝福	發掘你的使命
不聽控告的聲音	學習愛自己	以正面的話鼓勵自己
心路歷程	胡陸國儀姊妹的見証	慶祝母親節專題 (5
光鹽社你我他(5集)	職場上的光與鹽(4集)	面對空巢期(4集)
社區關懷專訪(4集)	感恩節專題(2集)	
MEET THE GOD, WHEN YOU SICK	認識光鹽社特殊關懷中心 (8 集)	

## 其他社區關懷服務成果

1. 長輩 關懷: 11月 1 日-the Woodlands 郊遊烤肉 (170人)
2. 冬衣捐助: 11和12月
3. 四川賑災 (與教牧同工團契、美國福音証主協會 及角聲佈道團休士頓分會聯合發起)
4. 協助愛心組織 (C.A.R.E.) 募款, 捐文具給貧苦學童



# 高劑量維他命新知

陳康元醫師 王琳博士

早在第十七世紀初，當瘟疫和死亡的陰影籠罩著倫敦的時候，一位英國教士Thomas Adams便高呼「健康勝於疾病、預防勝於治療」的口號，因為疾病不但給個人帶來折磨，給親人帶來痛苦，也是國家社會的消耗與損失。經過三個世紀的努力，包括環境衛生及營養的改善，以及各種疫苗相繼問世，不但使許多瘟疫和傳染病絕跡，也大幅的提高了人類平均壽數。

到了廿世紀，經濟改善後生活水平提昇，生活形態也接著改變，科學家已預見另一類型流行病的崛起，那就是肥胖症、心臟病、癌症、糖尿病、及慢性病。在電腦與科技中長大的這一代，忙忙碌碌的生活中，一切講究「搶時間、求速效」。許多速成研究論文相繼出籠，高純度、高品質的維他命及健康食品如雨後春筍，市面上處處可見。

可是，你可知道近來在醫學雜誌上發表的數篇研究報告指出高劑量維他命有害嗎？既是如此，為什麼科學家有前後自相矛盾的報告呢？這是因為維他命或化防(Chemoprevention)比預期的瞭解要複雜得多。

## 研究化防比預期複雜

隨著細胞分子生物科學的突飛猛進，人類對疾病的前因後果有了更多的瞭解，與其等到有了癌症以後才做化療(Chemotherapy)，還不如將焦點轉向化防(Chemoprevention)，於是美國國家癌症學院(NCI)、美國癌症協會(ACS)、以及各個研究機構開始投入大量的人力和資源，希望有朝一日，即使化防不能完全控制癌症，至少也可以減少癌症產生或復發的機會。

就如許多年前，人類剛發現癌症的時候，早期的研究多屬追溯型(Retrospective Studies)，或統計分析型，少有嚴謹的展望型(Prospective Studies)，或多組科研設計型(Randomized Clinical Trials)。

## 維他命有如劍之兩刃

對維他命、抗氧化劑、以及化防的研究，經過將近廿五年漫長的里程。近年來美國醫師協會雜誌先後發表了數篇論文，根據好些個多組科研展望型(Randomized Clinical Trials)的研究成果，總結維他命有如劍之兩刃：一方面可排毒抗癌；另一方面可能對健康有害，尤其是高劑量維他命，可以成為威脅健康的毒素(註1，註2)。

早期經過統計學發現，經常服用維他命E的人，他們比一般人得心臟病的比例低，雖然這只是一種「聯想關係」；並不能證明「因果關係」，可是卻帶動了一股社會潮流，許多人開始服用高劑量維他命E。可是到了2002年，在英國經過多組隨機取樣，研究了超過二萬個40-80歲有心臟病危險率的成人，發現維他命

C或E的補充品或紅蘿菠素對防止心血管疾病並沒有果效(註3)。次年，美國心臟學院和美國心臟協會發表聯合聲明：病人為了防心臟病而吃維他命C或E的補充品，或其他抗氧化劑，是沒有根據的，因此也不推薦此類補充品。

法國學者在多組隨機取樣，追蹤研究了13,017個35-60歲的成年男女七年半之久，發現維他命C、E、紅蘿菠素、硒和鋅的補充品，對抗一般癌症沒有果效(註4)。

## 高劑量維他命補充劑對健康有害

更驚人的是，近期一些研究報告相繼指出：攝取高劑量維他命補充劑對健康有害。例如美國醫師學會於2007年報導：服用高劑量紅蘿菠素和維他命A補充劑增加死亡率7%至16%；高劑量維他命E補充劑增加死亡率4%(註5)。同一期間，美國國家癌症學院(NCI)也相繼報導：長期服用高劑量多種維他命補充劑的人，得高風險攝護腺或前列腺癌症的死亡率幾乎是一般人的兩倍(註6)。

在分析了19個臨床實驗，包括將近十三萬六千位參與者，研究報告指出：吃高劑量維他命E補充品，每日約400 IU的中間數，有增加各種疾病死亡率的可能性(註7)。美國肺科醫學雜誌2008年3月報導：服用高劑量維他命E補充劑也會增加肺癌的風險(註8)。

此外，更年期後又有糖尿病的女士，吃高劑量維他命C補充品，每日300 mg，歷時15年，有增加心血管疾病死亡率的聯帶關係，包括心臟病和腦中風(註9)。

## 維他命C補充劑可能削弱化療藥效

根據今年10月1日，癌症科研醫學雜誌*Cancer Research*刊登的研究報告：實驗室中有癌症的老鼠在化療(Chemotherapy)期間，若攝取維他命C補充劑，會削弱化療藥效，因為維他命C在細胞內可引發抗氧作用(Antioxidant Activity)，進而保護癌細胞之內的線粒體(Mitochondria)，使它減少被化療藥物的毒害(Cytotoxic Activity)。此份研究報告更進一步的指出：攝取的維他命C之劑量和化療藥效有直接的關係(Dose-dependent Attenuation)，攝取的維他命C之劑量越高，化療藥效便越低(註10)。

## 維他命D好處多

根據美國癌症研究學院(American Institute for Cancer Research)2007冬季刊登的研究報告指出，越來越多的研究顯示，維他命D除了保持骨骼強壯外，還可能降低患各種癌症的危險，包括攝護腺或前列腺癌、結腸癌、乳癌、卵巢癌、皮膚癌、白血病(註11)。它也可降低糖尿病和心臟病的危險。因此專家建議增加攝取維他命D。



# 光鹽家訊



接上頁

近期美國小兒科學會的醫學刊物研究報告指出：為防止某些嚴重的疾病，從吃奶的新生兒到青春期的青少年，都應加倍攝取維他命D。因母乳中的維他命D有時不足，嬰兒至少在第一年要增加攝取量；但是以嬰兒奶粉為唯一食物的嬰兒通常不需服用補充品，因為嬰兒奶粉含有維他命D。

## 取捨之間

雖然許多研究結果顯示吃高劑量維他命補充品有副作用，可是在營養豐富的天然食品中，還沒有發現負面的報告。此外，綜合維他命與高純度的單一維他命，有不同的生理效率。所以我們建議你下列原則：

- ◆ 以均衡的天然食物為主
- ◆ 聽從醫師的指導，跟據個人的年齡和身體狀況，適量補充綜合維他命和礦物質
- ◆ 美國心臟協會AHA建議已有心臟病的人，可補充 omega-3
- ◆ 適當的運動可以幫助你有青春活力，是抗癌、防心臟病、改善糖尿病以及各種慢性疾病的良藥。

(註1) Hampton: Clinical Trials Point to Complexities of Chemoprevention for Cancer, JAMA, 07/06/2005

(註2) Lichtenstein & Russell: Essential Nutrients: Food or Supplements? Where Should the Emphasis Be? JAMA, 07/20/2005.

(註3) Clinical Trial Service Unit & Epidemiological Studies Unit, Oxford, UK, Lancet, 07/06/2002

(註4) Hercberg: A Randomized Placebo-Controlled Trial of the Health Effects of Antioxidant Vitamins and Minerals, Arch Intern Med, 11/22/2004

(註5) Mortality in Randomized Trials of Anti-Oxidant Supplements for Primary and Secondary prevention, JAMA, 02/28/2007.

(註6) Vitamins Tied to Prostate Cancer, Journal of the National Cancer Institute, 05/15/2007.

(註7) High-Dosage Vitamin E Supplementation May Increase All-Cause Mortality, Annals of Internal Medicine, 01/04/2005

(註8) Vitamin E Supplements May Raise lung Cancer Risk, Am J of Respiratory and Critical Care Medicine, 03/2008

(註9) Does Supplemental Vitamin C Increase Cardiovascular Disease Risk in Women with Diabetes? Am J Clin Nutr, 11/2004

(註10) Heaney ML, et al: Potency of Cancer Drugs May Be Weakened by Vitamin C, Cancer Research, 10/01/2008; 68:8031-8038

(註11) Vitamin D's Role in Cancer, American Institute for Cancer Research, Vol. 19, Winter 2007.



Komen-Houston Affiliate的行政主任, Heather Patrick 和教育部門經理于11日11日訪問光鹽社。

## 光鹽社廣播節目-心靈加油站

每週三8:30-9:00am. 於AM 1180 播出 或上網  
<http://www.scdaily.com/radio/station.htm>

主題: 聖誕節的禮物

### 心靈加油站 12月份節目表

12月3日	送禮物到四川 — 訪問 黃嘉生牧師
12月10日	李師母的禮物: 一句話 — 訪問 李輔仁牧師, 李師母
12月17日	神賜給我的John — 訪問 陳可芸 姊妹
12月24日	喜歡送禮物的人我的父母 — 訪問 卓碧玲 姊妹
12月31日	感謝神! 使光鹽社能送禮物給需要的人 — 訪鄧福真, 劉會緣 姊妹

## 收集冬衣

光鹽社發起一年一度冬衣捐助活動。即日起請將家中不用之清潔衣服帶來光鹽社辦公室。光鹽社聯合各教會及整個華人社區收集冬衣, 幫助休斯頓東區有需要的非華裔居民。希望全體華人共襄盛舉, 反映出華人跨越族裔的愛心。您的愛心將帶給社區有需要的家庭一個溫暖的冬天。謝謝您的愛心捐贈! 12月7日截止收集。

聯系電話: 光鹽社辦公室 (713-988-4724)

光鹽社辦公室地址: 9800 Town Park Dr., Suite 258 B, Houston, TX 77036



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 Texas Cancer Council and Susan G. Komen for the Cure-Houston Affiliate. 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。

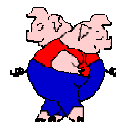
你們是世上的光；城造在山上，是不能隱藏的。人點燈，不放在斗底下，是以放在燈臺上，就照亮一家的人。

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
- 癌症治療費用補助



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3時, 週一至週五