



光鹽社

Monthly Newsletter

November 2009



Happy Thanksgiving!

祝您和家人感恩佳節愉快！

在感恩節前夕，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。

我們在這一期月訊中，特別感謝過去一年來的支持

和贊助者(第3和4頁)，我們希望您能在百忙中撥冗來參加「光鹽社2009年終感恩聚餐」。

時間：12月5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、2009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)；**您也可上光鹽社網站報名 (www.light-salt.org)**，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：_____

電郵 (email): _____

光鹽社廣播節目

每週一至週五 10:30-11:00am. 於AM 1320 播出 或上網 www.light-salt.org

心靈加油站 (每週一) 主持人: 李育群
聖誕節系列

粵語飛揚 (每週二, 三, 四, 五)

12/7 "Hope"-聖誕節的由來與意義

週二 新聞 - 金玉良言 - 耶穌與你(陳永明)

12/14 "Love"-聖誕節的感動

週三 新聞 - 金玉良言 - 生活與文化 - 生活小常識

12/21 "Joy & Peace"-大好的消息

週四 新聞 - 金玉良言 - 專訪 / 蒙福家庭

12/28 一年的回顧: 廣東話生活福音廣播節目-「粵語飛揚」

週五 新聞 - 金玉良言 - 入廚樂 週末好去處

粵語飛揚網站: <http://fly1320.webnode.com>

目錄:

活動預告	1
感謝贊助者	3
癌症心理康復	4
十種最佳抗癌食品	5
心靈加油站節目摘要	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 朱法山 葛 芊
韓 雯 曹松 劉會緣
李輔仁 彭灼西 方方
戴秋月

製作中心主任 胡兆祖

行政助理 林麗媛 王瑞淦 孫琪
向曉芝 劉剛英

癌友關懷 陳莉莉 (聯絡人)
鄧福真 廖喜梅 韓 雯
錢正民 黃玉玲
黃惠蘭 盧麗民
蘇韻珊 唐萬千

福音廣播 李育羣 江桂芝 陳莉莉
孫威令 唐萬千 冷國總

特殊關懷 曹松 曹王懿 謝美華
彭灼西 劉山川

粵語飛揚 方方 岑振強

財務委員會 孫威令 葛 芊

審計委員會 江桂芝 朱法山

移民諮詢 沈彥偉

CHRISTMAS PAGEANT

聖誕音樂劇

WHEN THE BELL RINGS

鈴聲飄揚

Saturday 星期六

Dec. 12, 2009 • 7:30 pm

Houston Chinese Church
曉士頓中國教會

10305 South Main,
Houston, TX 77025

Come
celebrate
Christmas
and Experience
the wonder of
Love!

(713) 663-7550 • hccoffice@hcchome.org • www.hcchome.org

* 為六歲以下兒童提供免費照顧
* 六歲或以上的兒童可進場觀看

Childcare provided for children under 6 years old
Children ages 6 and older may attend the pageant

曉士頓年度盛大製作·聖誕音樂劇「鈴聲飄揚」

曉士頓中國教會每年聖誕音樂劇公演已持續超過十年，成為該教會年度最盛大的活動，獲得各界觀眾普遍好評。去年聖誕音樂劇公演時曾吸引約1200人參加。該教會聖誕音樂劇負責人表示，今年聖誕音樂劇延續往年的慣例，都是全新的製作，從3月就開始展開籌畫，目前進入緊鑼密鼓排練中。

這齣音樂劇主題是「鈴聲飄揚」，創作手法新穎，結合了音樂、舞蹈、詩歌、話劇，且穿插精心攝製的一段真人實事影片，同時有一組特殊需要兒童展現他們的手鈴才藝。全劇演職人員約有80人。參與演出的人士說，「鈴聲飄揚」不僅傳達聖誕的訊息，也將讓觀眾感受到生命的感動和心靈提升，這項同心合意嚴謹製作的演出老少咸宜，值得各界推薦親友觀賞。

「鈴聲飄揚」聖誕音樂劇將演出兩場，其中一場對外公演訂於12月12日(週六)晚7時30分在曉士頓中國教會，時間長度約一個半小時，免費。兒童限6歲以上入場，6歲以下有專用場地由專人照顧。

曉士頓是德州歷史最悠久的華人教會之一，該教會位於德州醫學中心附近，地址：10305 South Main。有關詢問請電：7550-663-713。網站：www.hcchome.org。

Thank you 感謝贊助者

(Nov. 1, 2008 - Oct. 31, 2009)

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

一般捐款

Funders (計畫機構)

Asian American Health Coalition/Hope Clinic
ACS-Asian cancer Council
Cancer Prevention and Research Institute of Texas
Kellogg Foundation/Asian American and Pacific Islanders Health Forum
Susan G. Komen for the Cure-Houston Affiliate
United Way of Greater Houston

Churches (教會)

Clear Lake Chinese Church
Houston Chinese Church
Northwest Chinese Baptist Church

Institutional support (公司行號)

American First National Bank
Asia Chemical Corporation, Inc.
Chinese Christian Herald Crusades Inc.
Chinese Community Center
Cmcd ,llc
Dreams Come True Reality Separate AC
DNJ Corp
Family Care Clinic
Golden Bank
Good Care Auto Paint & Body, LLC
Grace Shieh PC DBA Shieh Lee & Company
Kathy's Draperies Inc
Law Office of William Y. Sim, P.C.
Medcare Pediatric Group, LP
Medical Insights & Care Unlimited, LP
Metrobank, NA
Network of Strength
Tan Associates Inc.
Wong Living Trust
Young's Company

Yearbook Sponsors (年刊贊助)

American First Bank
Amy Shao
Amy Sung (宋秉穎律師)
Assist 2 Sell Realty 泰安地產周景仰
Brightmed Corp 康明醫療儀器用品
Chi C. Mao M.D.
Chinese Christian Herald Crusades Inc.
Chinese Community Center
Chopin's Corner Library 蕭邦
Christian Communications Inc. USA 證主
Citi smith barney 孫明美
Commquest Insurance (吉福保險)
Dr. Lin H. Tou Optometrist 寶琳
Dr. Tang (唐衍賢醫師)
Eagle Eye Center
Edward Chan, M.D. 陳啟華
Evergreen Pharmacy 長青藥房
Fang's Auto Body Shop (范氏修車)

Forest Park Funeral Home (永安園)
Gary Chu
Gloria Yen 嚴以聖
Golden Food
Grace Computer 活泉電腦
Hilton Garden Inn. (希爾頓花園旅館)
HomMem Media Solutions 華門多媒體
Huang CPA 黃振哲
Huang CPA 黃澄清
Jean W. Lin, PT 林琬真
Joseph Auto Services (蕭冠英修車廠)
Keller Williams Realty 林太太 Jane Lam
Lili Yueh
Lin & Valdez 林志豪律師
Mary Chiang
Medical Insights
Metro Bank
Ritaco International 利達行
Sam Chang Tea House
SaSaKi Jananese Restaurant, Mrs. Li
Southern Chinese Daily News (美南新聞)
Southwestern Nat'l Bank (美南銀行)
Steve Home Repaire
Tammy Yang Insurance Agency 田莉芬
Winford Funerals (永福)
Yellow River Restaurant (何處覓小館)
楊氏保險

Individual support (個人贊助)

Alice Lee
Alice Sui Hsu
Andrew Liang & Shirley Liang
Beth Y. Yifxx
Bin Hu
C James Hwang & Berling Lee Hwang
Chao-Min Pao
Charles Yuan
Chi C. Mao M.D.,
Chih-Hung and Angela Luk
Chi-Mei Hua Lin
Chi-Ming Liu
Chi-Min Chang & Tse-Yu Chang
Chin-Fon Lai & Chun-Pe Lai
Ching Yun Suen & Shi Hang Huang
Chongrui Wang
Chyansong Tzan & Jennifer W. Chang
Connie H. Chen & Jeffery J. Chen
Daniel & Mei Wong
Dannis Er Wei Jen & Janice Rong Wang
Donald Wei Lee & Amy Ya-Mei Lee
Doug Constance
Eddie K or Jane W Yip
Emily
Esther Hung & Daniel Hung
Fang Xie
Fu-Jung Cheng
Furjen Deng & Jiming Liang
Gang Gong & Chunling Liu
Gary Yimin Ge & Betty Bei Wu
Grace Tseng & Sean Tseng
Grace Ying Wang
He, Ke Yanyang
Helen Sun

Hseng Min Huang & Cheung Hwi Huang
Hsiu May Wu
Hope Huang
Hui Min David Kin & Hsin Yu Stella Kin
Huilin Wei
Huiling Hsu & Chun Ssheng Chen
Hung Chih Lo & Grace H Lo
Hung-Hui Huang or Cho Pi-Ling Huang
Jackson H. Hwang
James and Berling Lee Hwang
Jane L Cho
Jeanne Ma
Jen Hwei Lee & Yen Chiu Lin Lee
Jennifer Cheuk Wong
Jerry Chuang or Caroline Chen Chuang
John Ing
John Liu
John M. Romeo, CPA
Judy Yen & Ching Se Yen
Julia liu
Junjun Zhuo & Hui Yu
Karen Hsieh
Karl K. Chen or Grace L. Chen
Keh Han Wang
Kun Chan Hsieh or Yuk Wah Hsieh
Kung Sai Hsu Liu & Tien Ching Liu
Lee Ju Huang & Peter Hwang & Jennifer Hwang
Leon Hsiao-Liang Chen & Anne Lin-Rong Chen
Lili Chen
Liu P Lee & Shu-Schung Lee
Li-Yuan Lin
Long S. Hwang & Joyce C. Hwang
Lu Xu & Helen Xu
An-Ping Lu
Lung Hui & Cho Pi-Ling Huang
Maggie Kao
Mason Wu
Mee-Haw or Oville L. Austin
Pao Lung Chen & Yu-Ling Chen
R.L. Sun & M.C. Sun
Rose Tang
Richard or Judy Lin
Rui Ping Waldrop
Ruigan Wang
Shi Lin Yen or Anny H. Yeh
Shihche Emmanuel Lin & Sung-Ping Huang Lin
Sue Chang & Eddy Chang
Su-Mo Wu & Grace Lee Wu
Sze Hau Loh
Ta Kung Fine & Shirley Fine & Nina Fine
Ta-Tseng Lee & Sheree Lee
Terry Wu Fan or Fandy Fan
Thanh Dai Quach & Quan Thi Quach
Theresa H. Chen
Tian Lin Liu & Cheu Su Yu
Tiajie Lai & Lin Wang
Tien Na Lin Barclay (續4頁)

(續3頁)

Tim Tien-Shiang Hsue & Alice Y. Hsue
Tom Tong
Tzue-ling Shieh & Shu-Chen Shieh
Van Huymh
Walter Bennet
Wen H. Tu
Wenjin Zhang
William Yeh
William W. Sun and Jesse Lin
Winfred Chen
Wing K. So & Yuk W. Li
Yaxia and Xiaoyong
Yan Dong & Zhe Gia
Yan Qian & Zhengmin Qian
Ye Lee
Yen-Li and Dar-Lon Chang
Yi-Shiow Chung
Yiu Chee or Alice W. Lee
Yvenn Lee & Albany Lee
Zikai Zhuo or Jingyi Lu

In-Kind Donation (非金錢贊助)

John Chang
Peter Hu
Kimberley Lee
Shaomei Li
Zhiyuan Liu (木蘭)
Longzhu Shen
Thomas Yu
Lin Wang Lai
利达行
天仁茗茶

証主

敦煌超市
晨之坊
黎妈妈

臺灣 88 莫拉克水災捐款

Churches (教會)

Chinese Bible Church
Chinese Church of Pearland
Church of The Living God
College Station Chinese Church
Comfort Community Church
Fort Bend Community Church
Houston Chinese Church
Lakewood Chinese Church
Northwest Chinese Baptist Church

Business (公司行號)

GSC Enterprises, Inc
USA Sports Inc

Individual support (個人贊助)

Albert Wan & Juo Fan Hsieh
Ann Yuong
Dr. & Mrs. Stephen S. Chen
Epic Yang & Mabel Lim Yang
Frank W. or Anna L. Miu
Fuying Wu
Gwo-Shiung K Lee & Joling Chia
Helen Sun
Hsiao-Chih Mao Hsiang
Hsiu May Wu
Jiming Liang & Furjen Deng
John & Ruth Chang

Julia Liu
Jyh Charn & Bih Yu Liu
Lifeng Wu & Xiuyan Yin
Martin & Sherry Hsieh
Qi Sun & Shan Chuan Liu
Rui Ping Waldrop
Shi-Mei L. Liang
Shu Chen Lin
Ta Kung & Shirley & Nina Fine
Tianjie Lai & Lin Wang
Tzu Hsiu Vaughn
Van Hugnh
Wen Tu
Wong Living Trust
Yan Dong & Zhe Jia
Yan Qian & Zhengmin Qian
Yi Noo & Eugenia Tang
Yuk Kwan Tan Smith
陈亚兰

無限感恩

快樂時光，讚美主！
困難時候，尋求主！
靈靜時段，敬拜主！
痛苦時刻，相信主！
無論何時，感謝主！

癌症心理康復

呂倩博士主講 劉剛英記錄

11月14日，休斯頓大學心理系呂倩博士來到我們乳癌互助小組，向大家講解並和我們一起探討如何使癌症病人從心理和精神方面減輕痛苦和負擔。

她針對乳癌倖存者作過大量調查研究，從而了解到她們從生病到康復的調整過程。調查結果，倖存者會在生病期間受到生理功能障礙及心理、社會方面二重困難。

生理功能障礙表現為疼痛、睡眠問題等。心理、社會方面表現驚恐、恐懼、無助、無奈、痛苦、發展到抑鬱和焦慮。

研究發現，最大的衝擊和壓力是來自精神方面、社會方面、及移民特有的問題，比如：語言問題、醫療保險和經濟壓力及家

人不在身邊。特別是對中國婦女，調查結果是：不敢告訴別人病情，不敢告訴父母病情（怕他們擔憂），甚至有人不敢告訴丈夫和兒女病情（怕他們心理有壓力），或是不敢告訴家人自己的心情，抑制情緒。有的不願看病（怕花錢）。

呂博士針對這些病人情緒調查結果，避免這種情緒的繼續，第一是保護因素：

1. 支持網絡：家人、朋友、癌友、醫生、癌友關懷互助組。
2. 積極的態度。
3. 解決問題，不要逃避。
4. 能自由流露情感、不壓抑。

第二是幫助恢復的因素：

1. 丈夫的幫助、支持和鼓勵；
2. 父母姐妹的幫助、支持和鼓勵；
3. 朋友的幫助、支持及鼓勵；
4. 癌友的幫助、支持和鼓勵；
5. 神的祝福和指導；
6. 自己積極樂觀的態度。

有了這兩種因素，康復的姐妹們有了正當的心聲，對自己、丈夫和兒女更寬容，更愛自己和家人。有了新朋友，得到他們的關心。對生命有更深刻的認識，更感謝主，和神的引導和帶領，從而培養一些新的習慣，改善生活和飲食不良習慣，學會了保持積極的態度，使自己變得勇敢樂觀，可以面對困難。

呂倩博士也談到了對復發恐懼的控制調查，結果基本有幾點：

1. 認識有關誘發因素；
2. 了解醫學知識，進行自我教育；
3. 學會放鬆，轉移注意力，告訴自己要鎮靜。針對問題解決問題，不要逃避，進行願望式思維，積極的態度是最好的良藥。

在呂倩博士講演之中，大家熱烈討論，相互啟發，以樂觀心態對待人生。謝謝呂倩博士到我們中間來，並感謝她給大家提供之信息和指導。

十種最佳抗癌食品



Source:
www.everydayhealth.com



根據美國防癌協會，欲保持健康體重，每天必須攝取至少 5 種蔬菜和水果。一些科學研究也證實，一些食品可降低罹患癌症的風險。這些食物和其抗癌效果如下：

1. 蒜頭(Garlic)

- ◆ 可以防止體內致癌物發生作用
- ◆ 可以阻止癌細胞分化
- ◆ 特別是對預防胃癌，食道癌，大腸癌有幫助

2. 酶果類(Berries): 如草莓、藍莓和黑莓

- ◆ 含有豐富的抗氧化物(antioxidants)
- ◆ 阻止體內產生自由基(free radical)，並阻止其對細胞的損壞

3. 蕃茄(Tomato)

- ◆ 可以防止癌細胞成長和擴散
- ◆ 保護細胞內的 DNA 的不受損壞，並進而減少癌症的發生
- ◆ 有高量的 Lycopene，抗氧化物之一
- ◆ 最好是煮過或其加工製品如義大利麵的 Marinara 醬
- ◆ 可以降低攝護腺癌的發生

4. 十字花科 (cruciferous) 蔬菜: 如甘藍菜花，包心菜和花椰菜

- ◆ 可以避免自由基(free radicals)對細胞 DNA 的損壞
- ◆ 保護身體不受致癌化學物的破壞
- ◆ 幫助減緩腫瘤的成長
- ◆ 促進癌細胞的凋亡

5. 綠茶(Green tea)

- ◆ 含有 catechins，抗氧化物之一，此物質可以防癌，如防止自由基對細胞的損壞
- ◆ 可以縮小腫瘤和抑制癌細胞成長
- ◆ 黑茶(Black tea) 也含有 catechins 但成份沒有綠茶高

6. 全麥雜糧(Whole Grains): 如燕麥、小米 (barley)、糙米及全麥麵包和麵條

- ◆ 含有降低罹患癌症風險的成份，包括纖維和抗氧化物
- ◆ 特別是對預防大腸癌 有幫助

7. 咖哩(Turmeric)

- ◆ 含有 curcumin，可以降低癌症風險
- ◆ 可以延緩癌細胞的擴散和縮小腫瘤

8. 綠色蔬菜(Leafy green vegetables) 如菠菜，甘藍菜和 Kale

- ◆ 含有 beta-carotene 和 lutein 抗氧化物
- ◆ 可以阻止某些癌細胞的成長

9. 葡萄 Grapes (尤其是紫色或紅色)

- ◆ 葡萄皮含有高量的 resveratrol 抗氧化物
- ◆ 葡萄汁和紅酒也含有此抗氧化物
- ◆ 研究證實，resveratrol 可以防止癌症發生成長和擴散
- ◆ 對男性而言，飲用適量紅酒可以降低攝護腺癌

資料來源: 10 Top Food to Fight Cancer, <http://www.everydayhealth.com/cancer-photos/>, 鄧福真翻譯

「心靈加油站」- 11/09/09 節目摘要

從約伯記學習：「求神同在 走出困境」

戴禮約牧師 戴秋月師母主講 高唐萬千記錄整理

憂鬱症是不分年齡、種族和性別，是人人能得的病。這病的根源很大部份是他們的心靈與造他們的神有了嚴重的不協調，故而產生焦慮、恐懼和沮喪等現象。

美國雜誌” USA Weekend”，曾查訪這類患者，發現有百分之六十三，認為他們的醫生應和他們討論靈性的問題；百分之七十九患者認為他們的醫生應考慮到他們靈性的需要。然而，據統計真正去接受心靈治療的只有百分之十。美國國家研究所調查了三萬多民眾發現，當他們遇到此類問題時百分之五會自己禱告，百分之三十一接受他人代禱，百分之二十三參加禱告小組；當他們問到為甚麼要這樣時，他們的回答是：「單靠醫藥的長期治療無法達到痊癒」。從這些報導反映了有關教牧諮商關懷，對患者可提供支持、鼓勵和可靠的治療（當然輔導者必須具備對聖經、神學、人生歷練及素養等條件）。

醫療界把信仰放置一旁，悉受心理學家佛路易得之影響。針對” 信仰與治療” 的 1,200 項研究所得的結論是：「有信仰者，能提早治療時間，及早得到正面的醫療引導，促進正常飲食生活習慣，增強教會和社會的支持，生命中得著盼望，進而降低自殺率和延長壽命…」可見信仰對患者治療態度方面和其醫效是有科學根據。

聖經上約伯從劇變的苦難走出來可援為一例；開始階段，他對苦難作傳統式反應，以後因被本該安慰他的朋友苦待，因寂寞痛苦轉而對神發怒（許多” 為何—為何” 的疑問），再以後自知逃不過，轉而對神討價還價（非真順服），之後神預備了可予他正確輔導他的以利戶讓他的心回轉，最後約伯俯伏求神赦免，從而經歷了” 親眼見神” 的寶貴經驗。

約伯的反應是正常的，因他並不知天上的神會引導他的心，從專關注自己轉向，藉著承認對神奧秘事的無知找回了迷失的自己，自己也得了釋放。

一個好的輔導必須先與患者建立良好關係，輔助他與神建立起好的關係，開對藥方非僅外面按手抹油，必須讓他學會” 向上看”，幫助他有力量去得著從神來的幫助，這樣就能像保羅，即使關鎖在監獄仍能唱出這樣的凱歌：「你們要靠主常常喜樂，應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神，神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡，保守你們的心懷意念」。

「心靈加油站」- 11/02/09 節目摘要

靠基督戰勝憂抑—菲菲的見證

戴禮約牧師 戴秋月師母訪問 高唐萬千記錄整理

我從小常悶悶不樂，覺得人活在世上沒有意義，雖然我已於一九九九年香港受了洗。當時以為是環境使然，但出國並就業後，卻感到壓力更大，總覺得自己無論多努力，仍趕不上別人，天天活在恐懼、被壓，不能勝任中。有時以為這是因我經驗不夠造成，可是多年過去，心情依舊，且更加嚴重。後來就藉著吃好吃的東西來紓解，以後進食的快樂慢慢減低，身體愈來愈胖，以致不想見人，把自己關鎖在家中，並一直睡覺以逃避現實，盼一覺不醒，就不再感到痛苦了。這種情況前後約有十年之久。

我曾到美國專門幫助控制飲食的機構（如治療暴食症、厭食症等），沒多大幫助，一直到我再次遇見神，再次重生。

再次重生後，我明白了，原來當消極的思想和感覺來襲時，我可以靠著聖靈來拒絕，藉著禱告祈求神：「我選擇祢！請祢幫助我！」一次比一次我能更脫離那網羅。

在二〇〇五年，一度那種悲傷絕望的感覺蠻嚴重的，但同時卻又清楚地知道，有另一種喜樂、有盼望的感覺也同樣地存在我裡面。到二〇〇八、二〇〇九年，我學會了一遇心緒不好，就讓裡面的主來為我擔當，我以詩篇十六篇八、九節：「我將耶和華常擺在我面前，因祂在我右邊，我便不致搖動，因此我的心歡喜，我的靈快樂，我的肉身也要安然居住…」勝過憂鬱，以後不論何種壓力，都能因主恩帶領，安然度過，心中有喜樂、盼望。

以前為了爭取上司讚賞，用幾倍於人的努力工作，裝笑臉，深怕人知道我心中的掙扎，看不起我；也從未向家人、朋友述說，以為靠自己可以解決，其實那時正是我最嚴重逃避現實時。再次重生後，我能坦誠待己待人，並進而幫助教會中有需要的人。

我認為人要活得快樂，有兩件事是必須要天天操練的：（一）個人讀經、聚會生活；每天聽主跟我們講話，加以默想，活在肢體中，聽聽他們的分享。（二）隨時隨處藉禱告與主有親密交往；一旦憂鬱來襲，先安靜下來，作三、五分鐘簡單的呼求並默想，這是我們對付憂鬱最大利器，因祂永遠會指引我們方向，賜我們力量。不要怕！遇到真過不去的事，要找愛主，並能幫助你的肢體說出來。常住在主裡，必然一直生活在有喜樂、有盼望的境地。



11月7日，在華人聖經教會，光鹽社第二次舉辦林志豪律師關於監護權及遺囑信托的講座。整個會議室座無虛席。林律師講座分四部分。

1. 成人監護權。

他提到特別是單身族群應申請成人監護權。因為如沒有預先指定監護人，一旦出現意外，喪失行為能力時，再申請監護權，程序上比較複雜，法院要指定監護人的律師，指定調查員並根據情況交保證金。而法院指定監護人的職責是：通知債權人，申請財產與債權清單，取得財產與文件，進行投資與監管財產等。而且必須每年向法院申報會計報表。監護人擔負受托人個人責任。為了避免法院指定監護人最好的辦法是：預先指定監護人，擬寫法定授權書。

2. 遺囑。

林律師講，事先擬定遺囑很重要，如果人已過世，卻沒留下遺囑，也必須到法院申請繼承人的任命程序。林律師強調，從2011年起，遺產超過100萬的從41%開始課稅，超過300萬課最高稅率55%。遺囑分普通遺囑和信托遺囑，普通遺囑是委托律師做一份財產分配證明書原件。如設立信托遺囑分兩種。(1)寫授權書委托給別人。(2)法律上的擁有權轉給別人。

3. 信托。

林律師說，一種情況，如你出遠門，很久才回來，你可把財產放到信托裡，指定一個人當你的財產受托人。另外一種情況，假如你在外州有財產，最好將財產放進信托裡去，可省去在財產所在州，再一次做同樣的法律程序。如人過世，信托仍有效。還有的人不想將自己的財產公布於眾，避免法庭程序，最好的辦法是辦理信托手續，內容隻有信托人受益人知道。林律師還提到，如果你現在有保險，放在信托公司裡，三年后，這個保險就不算在遺產稅範圍內。

林律師還提到，如果家裡沒有很高金額的情況下，可做小型遺產自白書，比如，你有5萬元，你可列出家庭成員，財產分配比例，有兩個証人簽字，郵寄到法院即可。

4. 林律師最后提到單身人群應該準備醫療授權書，一旦在醫療上你不能做出決定時，醫療授權書可幫你解決問題。

劉剛英記錄



為滿足日益增長的服務需求，光鹽社增加服務時間。周一至周五：9點至4點。周六：10點至2點。

為您服務

秋高氣爽，光鹽社特殊需要關懷中心和華人特殊家庭之友會首度攜手合作，於10月24日星期六下午三時到六時假糖城 Lost Creek Park 合辦秋季特殊家庭野餐會。野餐會活動旨在提供特殊兒們一個戶外的社交活動，以及促進特殊家庭之間的聯誼和經驗交流，同時藉此活動提昇主流社會對特殊家庭的認知與關懷。野餐會獲得社區許多社團的支持，他們參予各項活動和遊戲，與特殊兒們互動。野餐會活動办的很成功，大家尽兴而归。



收集冬衣

光鹽社發起一年一度冬衣濟貧活動。即日起請將家中不用之清潔衣服帶到各教會或光鹽社辦公室(713-988-4724)，12月6日截止收集，您的愛心將帶給社區有需要的家庭一個溫暖的冬天。光鹽社將派卡車在12月初前往貴教會收取，謝謝。

怀念立春姐妹

王立春姐妹于2009年11月8日安息主懷。立春姐妹與病痛頑強搏鬥的大半年期間，對丈夫和兒女的疼愛並未因病痛而絲毫減少。更感人的是在這段期間，她從不信主到決志信主、每日禱告、唱讚美詩、背誦經文、手握十字架，全心信靠仰望主。夫妻倆于9月30日一同受洗加入基督大家庭。



光鹽社 (www.light-salt.org)

9800 Town Park Dr., Suite 258 B
Houston, TX 77036



The printing of Light and Salt monthly newsletter is partially supported by Susan G. Komen for the Cure-Houston Affiliate and 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。

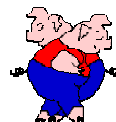
你們是世上的光；城造在山上，是不能隱藏的。人點燈，不放在斗底下，是以放在燈臺上，就照亮一家的人。

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
- 協助申請各種社會福利 如金卡、殘障福利
- 告訴我們，我們還能為您做些什麼？



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
E-mail: lsahouston@gmail.com

辦公時間: 上午9時至下午4時, 週一至週五