



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

光鹽社專題講座 健康保險交易市場

個人及家庭健康保險交易市場介紹

時間：2014年12月13日週六

下午 14:00-16:00

講者：鄧福真 教授

地點：西北華人浸信會

13130 Perry Road,
Houston, TX 77070

光鹽社社區服務項目 免費乳癌攝影

低收入，無保險者免費，也接受有個人保險或Medicare, Medicaid

時間：2014年12月13日週六

地點：中華文化服務中心

歡迎女性朋友們踴躍報名參加 · (1). 免費資格: 40歲~64歲女性，低收入或沒收入，沒有金卡，3年內未做過乳房攝影檢查者(2). Medicare、Medicaid或醫療保險持有者，均可享受年度免費檢查(3). 不屬以上資格亦可自費\$150參加，不問收入。

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

12月1日 喜樂的心乃是良藥

12月8日 黃嘉生牧師專訪1

12月15日 黃嘉生牧師專訪2

12月22日 聖誕福音

12月29日 信仰之真諦

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

光鹽社感恩聚餐 及新書發表會

時間：2014年12月6日週六

11:00am-1:00pm

地點：光鹽社辦公室

光鹽社社區服務項目 11/15/14-02/15/15

提供免費健康保險交易市場的健康保險申請服務

地點：光鹽社辦公室

請預先報名713-988-4724

光鹽社特殊關懷活動

特殊關懷中心

12月舉行

"才藝同樂會"

歡迎報名參加



12月份節目表：(ITV 55.5)

主持人孫威令、孫明美

時間：每月第一及第三個週二

晚間7:30~8:30

12/2 <<重生在彼岸>>新書介紹

楊姝

12/16 聖誕音樂

黃奕明

感恩節快樂!



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	潘敏
副理事長	孫威令

理事會秘書韓雯

理事會財務遲友鳳

理事	鄧福真	韓雯	冷國聰
	劉再蓉	陳瑞坪	劉會緣
	李筱梅	戴秋月	

總幹事 孫紅濱

行政助理	陳邱梅	劉如	胡兆祖
	林莉婷	何淑坤	張佳敏

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	何淑坤	張桂蓮	王一平
	謝美華	陳卓暉	朱黎敏
	吳振慧	張懷平	

炎症：抗癌免疫，不可不知

陳康元醫師和王琳博士

美國癌症控制協會(American Society for the Control of Cancer)1938年代的公眾教育，強調早期診斷，早期治療。因為在當時癌症是一種致命的疾病，只能靠外科手術切除，是可能治愈癌症唯一的希望。現今，我們處身於2010年代，在醫學上已經取得了很大的進步，癌症應對已有三個層次的策略：(1) 預防癌症；(2) 早期診斷，早期治療；和(3) 防止復發或惡化，並且兼顧癌症幸存者的優質生活。為了實現上述目標，對於炎症和免疫的理解，是一個必要的步驟。

我們身體的「免疫系統」，是維護健康的一個防禦屏蔽層，構成防禦對健康有害者的第一道防線。每當這個屏障被破壞時，免疫系統便開始運作釋放出來。例如細菌和其他微生物，通過一個傷口進入人體時，免疫系統的細胞，通常被稱為「白血球」，就急忙的趕去受傷部位，立即開始工作，用有毒化學品沐浴入侵者，破壞細菌的表皮，或整體的吞食它們，以致造成腫脹、發熱、發紅、和疼痛的症狀，這就是「炎症」，是一個最有力的武器，精心策劃的運作，旨在消除有害健康的狀況，例如細菌、受傷的細胞、和化學刺激。沒有它，我們可能不會活過嬰兒期。但它很快就結束了，以便盡量減少對健康組織的附帶損害。當任務完成後，便返回到大本營。下一步就是修復和恢復團隊遷入，指揮癒合過程。血管萌芽。結痂。皮膚生長。一切又回到照舊。

雖然我們可能離開炎症無法生活，但是，過多的炎症可以造成對身體健康的嚴重損害。慢性，持續性炎症的背後是一系列的健康問題，也可能導致「癌症」。康奈爾大學根據幾個醫學文獻*總結如下所示：

隨後，在2012年，科學家(Esposito K, et. Al)**根據116份的醫學研究報告，做了系統回顧與匯總分析(meta-analysis)，有關代謝綜合症和癌症的風險，包括18,180位男性，20,010位女性。這些研究報告是來自下列區域：包括亞洲(30)，歐洲(67)，美國(17)和其他(2)。

代謝綜合徵的存在下
男性 RR 癌症風險比率

癌症類型	RR	癌症風險比率
肝癌	1.43	(1.23-1.65)
結腸癌	1.26	(0.95-1.67)
大腸癌	1.25	(1.19-1.32)
胰腺癌	1.20	(0.80-1.80)
甲狀腺癌	1.15	(0.96-1.37)
直腸癌	1.14	(0.91-1.43)
膀胱癌	1.10	(1.02-1.18)
攝護腺癌	1.09	(0.88-1.34)

代謝綜合徵的存在下
女性 RR 癌症風險比率

癌症類型	RR	癌症風險比率
子宮內膜癌	1.61	(1.20-2.15)
胰腺癌	1.58	(1.35-1.84)
乳腺癌 ^{一停經後}	1.56	(1.08-2.24)
直腸癌	1.52	(1.13-2.05)
肝癌	1.42	(0.80-2.52)
大腸癌	1.34	(1.09-1.64)
結腸癌	1.33	(0.91-1.94)
卵巢癌	1.26	(1.00-1.59)
乳腺癌	1.14	(0.98-1.32)

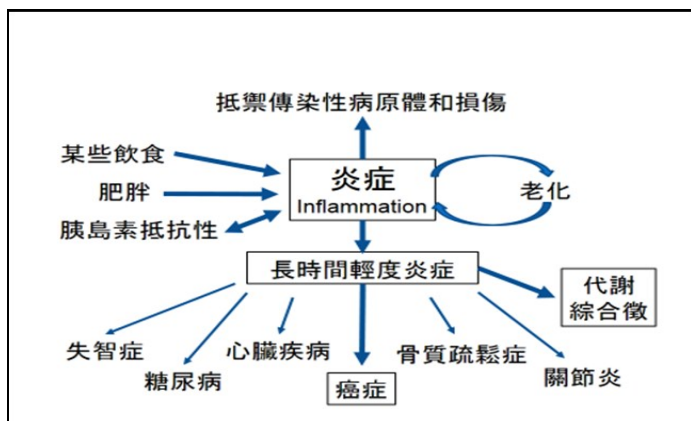
慢性炎症和代謝綜合徵是相互關聯的。代謝風險因素(Metabolic Risk Factors)如下所示總共有五(5)個，你必須至少有三(3)個代謝危險因素，才被診斷為代謝綜合徵：

- 一個較大的腰圍 Central obesity
- 甘油三酯含量高 High triglycerides
- 高密度脂蛋白膽固醇含量低 Low HDL
- 高血壓 High blood pressure
- 高空腹血糖 High fasting blood sugar

減輕炎症六種方法

1.減輕壓力

過高的壓力荷爾蒙stress hormone可導致過量的炎症化學物質的釋放，使交感神經系統sympathetic nervous system



炎症：抗癌免疫，不可不知

的活性增加，導致過量的炎症性化學物質的釋放，從而影響心血管系統，如血壓上升，心臟的跳動加快，血糖上升，從骨骼中喪失鈣質，骨關節炎等。

壓力也可引起副交感神經系統 *parasympathetic nervous system*（迷走神經）的壓抑和功能減少，這將導致胃腸活動減慢，例如便秘和消化不良，進一步增加了消化系統的炎症反應。體力活動和腹部鍛煉能增強(+)副交感神經，抑制炎症，和(-)降低C-反應蛋白水平 (CRP炎症指標) C-reactive Protein。

預防和控制壓力的一些方法如下：避免你知道會造成壓力的情況。每天運動。吃健康飲食，多吃水果，蔬菜和粗糧。不要吸煙。每天有安靜的時候，祈禱，冥想，閱讀，瑜伽和放鬆的技巧（包括生物反饋）可以幫助緩解壓力。談論問題也可以幫助減少衝突和表達情感。家人和朋友可以提供必要的支持。

2縮小你的腰圍尺寸

如果你是一個女人超過35英寸的腰圍，或一個男人超過40英寸的腰圍，你可能有很高的炎症。高脂肪和醣類食物誘發氧化壓力和炎症反應。通過體力活動和腹部鍛煉，減少部分腰圍和體重，可降低C-反應蛋白水平（CRP炎症指標）。

3積極鍛煉身體

一般來說，沒有人想運動，但它是一個很好的方式來降低炎症，沒有與藥物相關的副作用。您希望一個理想的運動數量嗎？不要太多，這可能會引起炎症，而也不要太少。設定一個星期五天的穩定運動，例如：快走，游泳，騎自行車。每次30至45分鐘。運動可降低患癌症的風險，運動也可使癌症倖存者的免疫系統增強而健康。

4戒菸

吸煙使動脈硬化，並可能令CRP炎症指標水平飆升。但醫學研究報告表明，你可以在戒菸後的10年內，扭轉所有的動脈破壞性炎症影響。

5充足的睡眠

一項新的研究顯示，老人一夜睡了小於7.5小時數，有中風或心臟發作或患心源性猝死的風險顯著提升。其它研究已經表明，睡眠太少（少於6個小時）或過多（超過8小時）結果就是更多的炎症。美國睡眠醫學學院說，大多數成年人每天需要七至八小時的睡眠。極端或持續睡眠不足，造成早晨炎症細胞活化，導致不良健康。

6抗炎飲食

①多脂魚類：如鮭魚，鯖魚，金槍魚和沙丁魚，都富含omega-3脂肪酸，它已被證明有助於減少炎症。但是為了得到效益，你需要一周吃幾次魚，並應採用健康的烹調方式。在夏威夷大學2009年的研究中，男人吃烤的或者水煮的魚（而不是油炸，魚乾或者鹹魚），削減心臟疾病的風險達23%。

②五穀雜糧：多吃全穀類穀物，而不是精製穀類（例如白麵包，麥片，米飯和麵食），可以幫助防止有害的炎症。這是因為全穀物有更多的纖維，已被證明是降低血液中的C-反應蛋白的水平（C-reactive protein炎症的標記物），並且全穀類穀物通常具有較少的添加糖。但是，2013年美國哈佛大學的研究發現，並非所有標有“全麥”的產品比他們的成品同行更健康。為了確保好處：閱讀食品標籤，尋找全穀物作為第一種配料的成品（the first ingredient），並且沒有添加糖。

③深綠蔬菜：研究表明維生素E可以保護人體免受促炎症分子，稱為 *cytokines*。這種維生素的最佳來源之一是深綠色蔬菜，如菠菜 *spinach*，甘藍菜 *kale*，西蘭花 *broccoli*，羽衣甘藍 *collard greens*。比用淺色葉子的蔬菜，暗綠色和十字花科蔬菜也有較高濃度的維生素和礦物質，如鈣，鐵，並且抗病植物化學物質 *phytochemicals*。

④堅果：炎症滅火的健康脂肪另一個來源是堅果，特別是杏仁，它富含纖維，鈣和維生素E。並且核桃，其中有大量的 α -亞麻酸，一種 ω -3脂肪。

所有的堅果都含有豐富的抗氧化劑，它可以幫助你的身體對抗並且修復由於炎症所引起的損壞。堅果（連同

炎症：抗癌免疫，不可不知

魚，綠葉蔬菜和五穀雜糧）的地中海飲食，已被證明是可以在短短六週的時間內降低炎症。

⑥大豆：一些研究已經表明，異黃酮 isoflavones，是一種大豆產品中發現的雌激素樣化合物，可幫助婦女降低血液中的C-反應蛋白的水平 (C-reactive protein 炎症的標記物)。2007年的小鼠動物研究發現，異黃酮也有助於減輕炎症對骨骼和心臟健康的負面影響。避免大量加工大豆，可能不包含相同的營養益處，並且通常是有添加劑和防腐劑。相反的，你的日常飲食要多吃豆漿，豆腐，毛豆（煮黃豆）。乳製品有時被認為是觸發食品炎症性疾病如類風濕關節炎，因為有些人有過敏或者不耐受酪蛋白casein，是一種牛奶中發現的蛋白質。

⑥低脂有機奶製品：乳製品有時被認為是觸發食品炎症性疾病如類風濕關節炎，因為有些人有過敏或者不耐受酪蛋白casein，是一種牛奶中發現的蛋白質。但是對於一般人來說，有機低脂肪和脫脂牛奶是營養物質的重要來源。酸奶還可以包含益生菌，它可以減少腸炎症。食品如酸奶和脫脂牛奶，含有鈣和維生素D，除了其對骨的強度，抗炎性質，並有可能減少癌症和其他健康風險，是很重要的食品。

⑦五顏六色的蔬菜：是一般的健康飲食很重要的一部分。相對於白土豆或玉米，五顏六色的辣椒，西紅柿，南瓜，和綠葉蔬菜具有高量的抗氧化維生素，並且澱粉含量較低。甜椒有多種顏色可供選擇，而辣椒（如紅辣椒和辣椒）中含有豐富的辣椒素，這是外用藥膏減輕疼痛和炎症所使用的化學物質。辣椒，一些醫生和患者認為可以加重類風濕關節炎炎症。西紅柿，另一個類茄素，也有助於減少一些人的炎症。紅番茄：具體而言，是富含番茄紅素 lycopene，這已被證實可以降低肺部並且全身各處的炎症。煮熟的紅番茄中含有比生者更多的番茄紅素，因此番茄醬也是有效的。

⑧甜菜：Beets這種蔬菜的鮮紅色的顏色稱為甜菜色素 betalains 擁有豐富的抗氧化性能：甜菜（和甜菜汁）已被證明是減少炎症，以及預防癌症和心臟疾病。

⑨生薑和薑黃：這些香料，在亞洲和印度的烹飪普

遍，已被證明在各種研究具有抗發炎的特性。雖然在類風濕關節炎RA炎症方面的證據還不是很強烈的。薑黃 Turmeric，讓咖哩變黃色的成分，幫助身體關閉NF-κB，這是一種調節免疫系統和引發炎症的過程中的一個蛋白質。薑Ginger已被證明減少在腸子內的炎症。

⑩大蒜和洋蔥：在試管和動物實驗中，大蒜已被證明是類似 NSAID 非類固醇消炎藥 (Non-Steroid-Anti-Inflammatory Drug)，（例如異丁苯丙酸ibuprofen），關閉導致炎症的通路。洋蔥含有類似消炎化學物質，包括植物營養素槲皮素quercetin，蒜素 allicin，其分解以產生次磺酸 sulfenic acid，對抗自由基。

⑩酸櫻桃：在2012年，俄勒岡健康與科學大學的研究人員認為，酸櫻桃有任何食物的最高消炎的內容。研究發現，酸櫻桃汁可高達50%減少在實驗室大鼠血管炎；在人類中，同時，它被證明有助於運動員減少使用消炎止痛藥。甜櫻桃似乎不具有相同的效果。

⑩蔓越莓：Cranberries是超級食品，抑制癌腫瘤，降低壞的低密度脂蛋白（LDL）膽固醇。科學家說，事實上，漿果中含有豐富的抗炎抗氧化劑，有助於其健康效果。小紅莓還含有單寧酸 tannins，可作為天然抗菌劑，對抗尿道和大腸桿菌感染的物質。

⑩可可：Cocoa含有抗炎化合物稱為黃烷醇 flavanols，同時減少凝血和在體內的炎症。每週享受一杯或兩個熱可可，能幫助減少炎症，尤其是如果它是由脫脂或者低脂牛奶的飲料。但是，糖果的形式的可可將加載您的飽和脂肪。

⑩茶：一般情況下，任何含水量高的飲料，將是具有抗炎素質，茶是一個不錯的選擇。茶如白茶，烏龍茶和綠茶都充滿兒茶素 catechins，抗氧化的化合物，以減少動脈斑塊和炎症。茶也是已與心臟疾病，糖尿病和癌症的風險降低。

*References: Libby 2007, Moss & Blaser 2005, Bruunsgaard et al. 2001, Pickup 2004, Ogden et al. JAMA 2008;295:1549-1555.

感謝光鹽社贊助者

當我們度過今年的感恩佳節之時，也特別在此感謝所有光鹽之友。因著您的祈禱、支持與贊助，光鹽社才能繼續在2014年提醒各種免費服務給大休斯頓地區華人。下列2013年11月1日至2014年10月31日捐贈者的資料如有遺漏或錯誤，本社謹致上最甚深摯的歉意，并煩請告知本社更正，謝謝！

教會

- Chinese Baptist Church
- Clear Lake Chinese Church
- Fort Bend Community Church
- Houston Chinese Church
- North Houston Chinese Church
- Northwest Chinese Baptist Church
- Sugar Land Chinese Church
- Tallowood Chinese Church
- West Houston Chinese Church

機構

- American Endowment Foundation
- Anadarko Petroleum Corporation
- Asian American Health Coalition
- Cancer Prevention and Research Institute of Texas
- Chen, Annie DBA Lyn Realty
- Chevron Humankind Fund
- Chiang, Mary, CPA
- Coburn, Michael & Amy G., M.D.
- East West Bank
- EP Energy
- Frank Sung, DDS
- GDF Suez Energy North America, Inc.
- Grand Westheimer Animal Hospital Inc.
- Happy Dance
- Jerry Y. Tsao MD dba Bellaire Doctors

- Komen Houston Affiliate
- Metlife
- Morgan Stanley
- Mulan Dance
- Nexen Energy ULC
- RLC Memorial Foundation
- Schwab Charitable Fund
- Texas Dream Smile PA
- The Allstate Foundation
- The Prudential Foundation Matching Gifts
- US Department of Health and Human Services

個人

- An, Peizhu
- Bang, Weiqun Shang & Alexander
- Cao, Shiyang
- Chan, Wing-Ming & Wai-Ying
- Chan, Ida M.
- Chan, Simon
- Chang, David & Tai-Hwa Wang
- Chang, Willie Pak & Celina Nui
- Chang, Amy
- Chang, En-Tzu (Grace) & Chi-Sheng
- Chang, Lihchun M
- Chen, Karl K. & Grace L.
- Chen, Leon Hsiao-Liang & Anne Lin-Rong
- Chen, Michael C & Sherie M
- Chen, Xue Zheng
- Chen, Ching-Hae & Huey
- Chen, Henry C
- Chen, Jing
- Chen, Rose
- Cheng, Fujung
- Cheng, Matthew & Mei-Ling
- Chiang, Johnny
- Chien, Lili
- Chin, Simon Kwong Ming & Tien Bih Terri
- Chin, Victoria Y.
- Miller Chio, Lynette
- Chiu, Kwok-Yuan & Cheung, Siu Wai
- Chow, Kit S & Sau T
- Chow, William SK
- Danels, Yih Jan
- Dholakia, Nizar
- Deng, Furjen
- Du, Samantha Joli
- Feng, Pen K
- Feng, Yan
- Gao, Qing and Zhang, Wenjuan
- Hanh, Gallery
- Ho, Karen
- Hsieh, Mei-Chiao Huang & Chi Hung
- Hsieh, Stella
- Hsieh, Shuchen & Stanley
- Hsiung, Yung Lan
- Hsu, Alice Sui
- Hsue, Tim Tien-Shiang & Alice Y.
- Hu, Chaotsu
- Hu, Robert C. & Min G.
- Huang, Yuqing
- Hung, Esther & Daniel
- Hung, Mien Chie
- Huynh, Van
- Hwang, James & Berling Lee
- Hwang, Long
- Kao, Maggie T
- Kelly, Lisa Gregory
- Ko, Chi Sown & Sau Chun
- Kong, Hong
- Ku, Danny Wing & Veronica Gia-vy
- Kuo, Shiow-Bin & Ying-Ying Chang

感謝光鹽社贊助者

- Kwok, Gee Yin & Marion Y.
- Kwok, Siu Mei & Wong, Kwong Mo
- Lam, Michael Y & Priscilla
- Lam, Alice
- Lazuardi, Karman
- Lee, Annie & Phoebe
- Lee, Yan Pui
- Li, Hui
- Li, Norman L & Judy C
- Li, Songman
- Liang, Andrew H & Shirley
- Lin, Richard & Judy
- Lin, Charlene I
- Liu, Hui Zhao & Jaw-Ching
- Liu, Julia
- Liu, Lawrence S. & Lydia H.
- Liu, Lili
- Liu, Vincent & Christine
- Liu, Nancy Hsu & David Y. H.
- Liu, Shuai
- Liu, Xiao
- Liu, Yuanhui
- Lo, Paul T. & Eva Sau-Wah Chim
- Lu, Cheng Yang & Juanita Del Mundo
- Lu, Xu
- Luo, Guizhen
- Luo, Yi Ni
- Ma, Yuen-Yee Chan
- Mong, Joyce Wing & Karl
- Montfort, Donald K
- Ning, Xinyu
- Oshman, Ali & Staphanie
- Pavlovic, Zeljko
- Pierce, Yang Shu & Darrell K.
- Qian, Yan & Zhengmin
- Roberts, William
- Schaffer, KA
- Sham, Chun & Ching Wong
- Sham, jennifer
- Shieh, Tzue-Ing & Shu-Chen
- Song, John & Ingrid
- Sun, Chang-Ning
- Sun, William and Jesse Lin
- Sze, Helen
- Tan, Huilan
- Tionson, B
- Vo, Tom
- Wang, Shih Ming & Hsien-Chu
- Wang, Mei
- Wang, Ningyao
- Wang, Ping
- Wang, Sam
- Wang, Shan & Cherlin
- White, Donald E. & Justine Chen
- Wong, Wai Fan & Amara
- Wong, Ying F Yeung & Tsz M
- Wu, Hsiu May
- Wu, Gary Y Ge & Betty B
- Wu, Hsin Tsu & Cindy Ying Chi
- Wu, Mei Yee Tsui & David C.
- Wu, Po Hsieh
- Wu, Su-Mo & Grace Lee
- Yang, Ariel
- Yen, Steve & Angela
- Zhang, Lily
- Zhao, Zhenge
- Zheng, Xinyi & Luo, Li
- Zheng, Yuechun
- Zhou, Tieling
- CMCD LLC 江桂芝會計師事務所
- Commquest Insurance Wen H. Tu 韓雯吉福保險公司
- Complete Auto Center 完整修车厂
- Cozy A/C & Heating Inc. 童雅各冷暖氣公司
- Dr. Lin H. Tou Optometrist 寶琳驗光眼鏡中心
- Dr. Ping S. Chu Medical Oncology 朱炳新醫學博士
- Eagle Eye 達君及群鷹視學眼科中心
- Eagle Strategies LLC Mary K. Chiang 江桂芝
- Edward Chan, M.D. 陳啟華眼科醫學博士
- evergreen pharmacy 长青药局
- Feng Gao, D.D.S. 高峰牙醫師
- Golden Bank, N.A. 金城銀行
- Grace Computer & Internet Corp. 活泉電腦網路公司
- Grand Westheimer Animal Hospital 鍾山英獸醫博士
- Houselink Service, LLC - Amy Shao 鑫匯地產投資管理公司
- Jerry Tsao, M.D. 家庭全科曹有餘醫師
- Lin & Valdez L.L.P. 林志豪與包德士律師事務所
- Morgan Stanley Michelle Lee 李孫明美
- RE/MAX NNITED 聯禾地產 Christina Shyu 徐淑珍
- Sherman Y. Tang, M.D. F.A.C.C. 唐衍賢醫師心臟專科
- Southern News Group
- Winford Funerals 永福殯儀
- Yellow River
- 何處覓小館
- 杏林物理治療診所
- 明利髮廊
- 黃氏屋頂工程公司
- 泰安地產投資公司 Charles Chou 周景仰

2014 年刊贊助者

- American First National Bank
- Chinese Community Center
- Chinese Piano Lady- Maggie
- Christian Communication INC. OF USA



光鹽社(Light and Salt Association)

9800 Town Park Drive, 255, Houston, TX 77036; Phone: 713-988-4724; Email: lsahouston@gmail.com
Websites: www.light-salt.org; www.light-salt-cancer-care.org; Facebook: Light and Salt Association

光鹽社是政府註冊的 501(c)(3)非營利組織，期望藉著結合一群華人及社區資源，不分宗派，不分族群，關懷並服務貧困和弱勢群體。光鹽社的成立是緣自聖經教導：「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)。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。2009 年成立廣東話生活福音廣播節目-「粵語飛揚」。2011 年成立西北辦公室，服務西北華人社區。2012 年成立健康園地，倡導癌症預防和健康飲食。藉著您的鼓勵與贊助，光鹽社才能繼續提供免費服務給需要幫助的人。

光鹽社 2014 年 1 月至 10 月 服務成果 (118 義工, 4,676.5 時數)

光鹽社癌友關懷網	特殊需要關懷中心
<ul style="list-style-type: none"> 專題講座及一般互助小組: 20 場 732 人次 乳癌互助小組: 10 場 236 人次 社區健康宣導: 7 場 694 人次 電話諮詢, email 及後續關懷: 1,340 人次 關懷探訪: 139 人次 免費中英文癌症資訊, 及書籍: 3,778 人次 交通接送: 171 人次 醫療導航及資源轉介: 1,455 人次 就醫翻譯: 352 人次 篩檢: 125 人 乳房攝影 (89 人), 子宮頸癌 (36 人) 網站/Facebook: 186,297 點閱 月訊: 12 期 13,650 人次 出版物: 年刊 831 本 「休士頓癌症資源手冊」 1,000 本 	<ul style="list-style-type: none"> 關懷中心每月聚會 (包括家長和兒童): 8 次 平均 50 人次 社區活動: 2 場 55 人次 音樂教室: 手鈴樂隊表演 1 場 18 人次 手鈴練習 8 次 105 人次 其它活動: 畫畫班 2 次 37 人次 暑期教室 4 場 90 人次 協助、諮詢: 出席 IEP 8 次 協助申請福利 4 次 諮詢 27 次 翻譯 2 次 訓練: 父母領袖訓練 5 次 8 人次 義工訓練 2 次 18 人次
<h3 style="text-align: center;">光鹽社廣播節目-粵語飛揚</h3> <p>廣播部節目(星期一至星期五, 下午三點到三點半, AM 1050) “粵語飛揚”網站: http://fly1320.webnode.com. 透過網上重溫, 我們的服務對象已跨越晚士頓地區, 我們的聽眾已遠達中國, 香港, 台灣, 加拿大, 意大利, 俄羅斯, 美國各州。2014 年 1 月至 11 月份服務人數超過 5,926 人, 上網次數共 22,234 次, 節目點擊率超過 576,886 次。</p>	
<h3 style="text-align: center;">光鹽社電視節目-健康園地 (iTV 55.5)</h3> <p>美南電視頻道, 星期二晚上七點半至八點半; YouTube Isahouston; 40 集。部分節目內容和講員如下:</p> <p>心理(黃明訓教授) 介紹安德森癌症中心(Dr. Bogler/周琦主任) 眼睛保健(陳卓醫師) 健保交易市場(鄧福真教授/林莉婷) 促進骨骼活力與免疫/骨骼關節保健新知(陳康元醫師/王琳博士) 心臟保健(唐衍賢醫師) 房顫與中風(施惠德醫師) 腦腫瘤分類、診斷和治療(朱繼光醫師) 美國公民教育(Debby Chen) 認識菸害和戒菸方法(曹有餘醫師) 德州殘障復健服務部介紹(陳信君) 光鹽社特殊關懷中心介紹(鄭何淑坤) 醫學影像進展(萬強醫師) 補腦護心營養需知(陳康元醫師/王琳博士) 漫談過敏(姚聖坤醫師) 安寧療護(王耀誠社工師) 乳腺癌預防和治療新知(岑瀑濤醫師) 炎症(陳康元醫師/王琳博士)</p>	
<h3 style="text-align: center;">光鹽社廣播節目-心靈加油站</h3> <p>星期一上午十點半到十一點, AM 1320; 網上重溫: www.light-salt.org 訪談見證系列; 人際關係系列信息 (36 集)</p>	
<h3 style="text-align: center;">其他社區服務成果</h3> <ol style="list-style-type: none"> 參與休士頓愛心組織 (CARE) 募款為清寒小學生購買文具 冬衣捐贈 高雄氣爆賑災 	



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；
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

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 3:00-3:30pm, AM 1320)

3. 光鹽健康園地

- **ITV 55.5** (每月第一及第三個週二, 7:30-8:30 pm)

4. 光鹽社特殊需要關懷中心 (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