



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

### 目錄：

人生需要愛而非掌控	2
健康保險重要性	4
光鹽社服務成果	7

## 光鹽社健康保險講座 健康保險交易市場 Health Insurance Marketplace

- 時間：2015/12/5 14:00-16:00
- 地點：光鹽社辦公室
- 9800 Town Park Dr #255, Houston, TX 77036
- 主講：鄧福真 教授



### 地中海飲食

- 講員：張慶怡 營養師
- 時間：2015年12月12日 下午2点至4点
- 地點：光鹽社辦公室

• 地址：[9800 Town Park Dr #255, Houston, TX 77036](http://9800TownParkDr.com)

詳細內容請諮詢專線：  
[\(713\)988-4724](tel:(713)988-4724)



### 12月份節目表：(ITV 55.5)

主持人孫威令、孫明美

時間：每月第一和第三週二

下午7:30~8:30

12/01/2015 如何疏解压力

姚圣坤醫生

12/15/2015 特殊兒天使歌手-江蕙欣  
汪爸爸汪妈妈

### 每個人都要參加健康保險!!!!

光鹽社醫保專線:713-988-4724

「健康保險交易市場」(Health Insurance Marketplace) 將於 11/1/2015

開放申請至 1/31/2016 截止!

光鹽社免費協助您申辦符合個人需求的醫療保險和政府保費補助。對醫保新制有任何問題，請致電 713-988-4724!



光鹽社: 9800 Town Park Dr., Suite 255, Houston, TX 77036 (中華文化中心 2 樓)

2014 年起除了低收入戶、原住民、非法移民和監獄服刑者以外，所有人都需有健康保險。無健康保險者將繳付罰款，2016 年成人\$695，小孩\$347.5 或 2.5%家庭收入(取較高者)。

收入規定 (預估 2016 年家戶收入)

家庭成員 1 人	\$11,770	家庭成員 4 人	\$24,250
家庭成員 2 人	\$15,930	家庭成員 5 人	\$28,410
家庭成員 3 人	\$20,090	家庭成員 6 人	\$32,570

The project described was 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.

## 光鹽社廣播網節目預告

### 心靈加油站 (AM 1050)

主持人李論 戴秋月 戴禮約

時間：每週一上午 9:30-10:00

12 月 7 特殊兒童教育訪談 汪爸爸汪妈妈

12 月 14 張懷平姐妹訪談

2 月 21 聖誕特輯

12 月 28 人的盡頭 神的起頭

\*\*\*\*\*

### 粵語飛揚 (AM1050) 或

<http://fly1320.webnode.com/>收聽

時間：每週一至五下午 3:00-3:30

- |         |      |     |     |
|---------|------|-----|-----|
| 顧問      | 黃繼榮  | 陳康元 | 王禮聖 |
|         | 劉如峰  | 江桂芝 | 張學鈞 |
|         | 李納夫  | 張大倫 | 黃嘉生 |
|         |      | 鄧福真 | 孫威令 |
| 理事長     | 潘敏   |     |     |
| 副理事長    | 袁昶黎  |     |     |
| 理事會秘書   | 韓雯   |     |     |
| 理事會財務   | 遲友鳳  |     |     |
| 理事      | 冷國聰  | 劉再蓉 | 陳瑞坪 |
|         | 劉會緣  | 李筱梅 | 戴秋月 |
|         | 黃龍雄  | 張懷平 |     |
| 總幹事     | 孫紅濱  |     |     |
| 行政助理    | 陳邱梅  | 胡兆祖 | 林莉婷 |
|         | 何淑坤  | 張佳敏 | 趙小江 |
|         | 邱月香  | 湯飛  |     |
| 癌友關懷    | 鄧福真  | 趙小江 | 王欣  |
|         | 鄭曉紅  | 宁新宇 | 吳靜  |
|         | 林佐成  | 廖喜梅 | 韓雯  |
|         | 錢正民  | 黃玉玲 | 楊妹  |
|         | 李筱梅  | 唐萬千 | 劉如  |
|         | 黃惠蘭  |     |     |
| 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 | 葉晁南 |
| 粵語飛揚    | 岑振強  | 方方  | 陳瑞坪 |
| 年長關懷    | 孫威令  | 阮麗玲 | 陳邱梅 |
| 西北辦事處   | 余南燕  | 甘玫  |     |
| 東南辦事處   | 袁昶黎  | 劉再蓉 |     |
| 資源開發委員會 | 鄧福真  | 侯秀宜 |     |
|         | 劉會緣  | 李筱梅 | 袁昶黎 |
| 法律顧問    | 歐陽婉貞 | 黎廣業 |     |

# 人生需要爱而非掌控

文/李良达（人力资源专家、资深企管顾问）

来自《境界》，微信号newjingjie

**读研究生的儿子忽然要休学去修摩托，真让我们做父母的不知怎么办！被掌控的人如果甘心接受被我们掌控，他会被保护过度；如果他不甘心接受掌控，我就会跟他起冲突。许多家庭里天天吵，因为我想掌控你，你想掌控我。吵架的第一句话都是，“到底听你还是听我”。**

美国有一个气象学会，由全美研究气象学最顶尖的人组成的。学会成立一百周年时，准备要庆祝一下，美国人最喜欢在户外烤肉，他们选了一个风和日丽的好日子，准备户外烤肉。结果到了那一天，风雨大作。如果全世界最顶尖的气象学家选了一天准备烤肉，都还会狂风暴雨，请问你确不确定明天会不会下雨？

我常对爱掌控的人讲这个笑话，人是无法掌控未来的，要掌控很辛苦。基督徒会说，我知谁掌管明天，只有神掌管明天。知道是知道，我还是要紧紧把明天抓在自己手里，这是我们活得很累的原因，人人都要权利、民主，要自己掌控一切，根本没有空间留给神。

## 当你想改变别人，就充满冲突

我们必须从掌控中觉醒过来，不然就连家里都不得安宁。先生七点钟下班，8点才到家，妻子开口就问：“你跑哪去了？”第一句话就是掌控。我们从来不会说：“你今天晚下班，是不是很累，要不要先休息一下？”这叫爱，请问我们要掌控还是要爱？不只妻子这样，先生也是如此，父母对孩子更是这样，所以我们的很多习惯都是在掌控，而不是在爱，所以我们自己辛苦，也让别人活得很辛苦。

如果父母对孩子保护过度，孩子这一生的潜能，包括身体的潜能、心理的潜能就发挥不出来。掌控不是一件好事，对我们自己不是一件好事，对被我们掌控的人也不是一件好事。

被掌控的人如果甘心接受我们的掌控，他会被保护过度；如果他不甘心接受掌控，我就会跟他起冲突。现在许多家庭里面天天吵，因为我想掌控你，你想掌控我。吵架的第一句话都是在吵这个，“到底听你的还是听我的”。

托尔斯泰在《战争与和平》里谈到为什么世界会有冲突和战争，

他的结论是：每一个人都觉得这世界还不够好，所以每个人都期望这世界变得更好，然后，每个人都希望大家都要改变！当你想改变别人的时候，就充满冲突和战争。托尔斯泰说，如果每个人都起来改变自己，这世界就充满和平。

在婚姻里面，假设丈夫想改变太太，太太想改变丈夫，会不会每天吵架？如果你希望婚姻和睦，请你记得，从今天开始改变自己，不要改变别人。

我在很多企业培训，我跟他们讲一件事：企业是需要领导，不需要管理。管理是要求别人，领导是改变自己。要求别人很容易，但是不会有效果；改变自己很难，但是很有效果。父母对孩子也是一样。要求他很容易，但是我跟你保证，效果很有限。

网上有句话很流行——When the power of love overcomes the love of power, the world will know peace. 完整的意思是“当爱的力量胜过了掌控的欲望，我们内在才会有平安，外在才会有和平”。唯有借着从神而来的爱的力量，胜过原来生命里面习惯掌控的倾向，一生才会有平安。

如果你不能用爱的力量胜过掌控的习惯，那么你的内心不会有平安，因为你想掌控一切，而人是不可能掌控一切的。当你企图去掌控的时候，你内心只会焦虑；你和人之间的关系也会出问题，因为你脱口而出的话都是质疑、干预，与人就不可能和睦相处。

## 当儿子研究生休学去修摩托

以爱胜过掌控，讲起来容易，做的时候挑战很大，对我自己也是这样。

有一天，我接到大儿子的电话，他在美国密歇根留学，他说通过了博士论文考试，正式拿到博士学位，要我赶过去参加他的毕业典礼。这个孩子从小到大没少考验我和太太的信心。

最考验人的一次，是他在台大的生物系统环境工程学系念到研究所一年级的時候。我记得很清楚是2006年2月刚过完年，他突然跟我说：“爸爸我要休学，我发现我对这行毫无兴趣。”

我说：“你要休学，你对这行没有兴趣，爸爸可以尊重你，那请问你对什么有兴趣？”他说：“我的兴趣就是修摩托车！”

## 人生需要爱而非掌控

文/李良达（人力资源专家、资深企管顾问）

来自《境界》，微信号newjingjie

研究所读到一半，要休学改行修摩托车，修摩托车念高职就可以了！他说：“没有，高职只有汽修科没有摩托车修理科，只教修汽车，没人教修摩托车。”我问：“那你到哪里学？”“我在网上学。”

就这样他办了休学，我的太太非常生气，我是闭着眼睛帮他签字。他就真的开始去修摩托车。可是做父母亲的，把一个孩子辛辛苦苦地培养到20来岁，都念到研究所了，突然跑去修摩托车，你真的不知道怎么办！

当中，儿子还找我支援了几次。第一要租个工作室，修摩托车要有个地方，还好我们教会有个姊妹刚好有一个很小的房子要出租，我就花了很低的费用跟她租下来。然后要采购设备，修摩托车需要很多设备。那半年多我们陪他走这段路，真的非常辛苦。

那一年9月，我去中坜一个宣教中心讲道，赖明芳宣教士是那里的辅导。我就讲到这一段，我说我们真的要把未来放下，没有人知道明天将如何，不要去掌控你的孩子，不要想去掌控未来。做父母的虽然心里很苦，还是要放下来，还是要顺服神。

散会后，赖明芳宣教士来找我。他问：“你的孩子真的对车子这么有兴趣？”我说：“是的。”他说：“我弟弟在美国当大学教授，专门研究汽车引擎，他有资源可以支持学生，他也很希望台湾学生去读。你要不要问问你儿子想不想去？”我说：“我觉得这个机会不错，好啊，我问问我儿子。”他说：“我弟弟10月份刚好要回台湾开会，他可以在台湾给他面试。”

过后那一个月我迫切祷告，到他弟弟快回来之前，我问儿子“你想不想去美国读书？”结果孩子的眼泪就掉下来，他说虽然这半年多他在修摩托车，可是 he 知道自己这一生不能以此为满足，他真的很想出国去读书，专门学车辆类的专业。

因为他是台大的学生，所有的成绩美国都承认，面试后11月份就拿到了入学许可，12月就到美国留学。因为这不是他的主修，他换专业，所以花了七年时间拿到博士学位。

可是这七年内神是怎么祝福的？第一，我们没有花半分

钱，因为有全额奖学金；第二，七年间他在美国教会认识了一个姐妹，结婚了；第三，生了两个孙子。如果当年我们拒绝在他的休学申请上签字，拒绝尊重他的意愿，我不知道这七年会是什么样的七年。

放手很难，但神要我学习顺服，神不要我们去掌控，我就不去掌控。儿子已经超过18岁，拥有独立的自主权，我们必须尊重他，我们当然不必再养他，但是我们也不能干预他。他的人生是他跟神之间决定的，不是父母能决定的。

当然他有很高的风险，如果我们要尊重他、要放下。心里的确充满忧虑。可是圣经说你要将一切的忧虑卸给神，不可以因为你忧虑，所以就去掌控，因为那样会扭曲了神的旨意。一定得把自己真正的放下来，特别是一定要把你的忧虑放下来。

### 如果这根刺是祝福

心理学家阿德勒讲到一件事，他说人都渴望预测未来、掌控未来，可是却带来一个最大的问题：这样就剥夺了我们承受大风大浪的潜能。明天的确充满了许多不可测的因素，所以你要做的不是去预测未来，掌控明天，而是要勇敢地面对每一天，相信如果明天有狂风巨浪，上帝就会在今天给你乘风破浪的能力！

遇到困难，不要坐在那里怨天尤人，一边祷告一边说“神啊，为什么所有倒霉事都让我碰上”，这样的祷告一定改变不了你的人生。你要勇敢，相信神让你遭遇倒霉事一定有他的美意。因为万事都互相效力，为要叫爱神的人得益处，你可以借此知道自己里面有多少潜能。

当圣经中的大卫第一次到战场上去的时候，先被他的哥哥嘲笑：小孩子不在家里好好放羊，跑来这里干什么。我们碰到别人的评价，常常是别人称赞我们，我们就飘飘然，别人羞辱我们，我们就义愤填膺，所以我们的人生都跟着别人飘。

## 人生需要爱而非掌控

但大卫不是这样，大卫被哥哥羞辱，他没感觉，但是他对一件事很有感觉——巨人歌利亚咒骂耶和华的军队，他大有感觉，他说这个人是谁，为什么他敢咒骂耶和华的军队？我们人生的问题是我们对人的话太有感觉，可是神讲话你都没感觉。

以色列人40天面对歌利亚的咒骂，那40天是怎么过的？假想一下，第一天晚上，以色列人一定全营跪下来祷告：

“主啊，今天晚上就让歌利亚暴毙！”结果第二天早上歌利亚还站在那里。昨天祷告不够迫切，今天晚上全体禁食祷告，结果歌利亚还站在那！接下来，全营通宵祷告……

请问，你的人生中有没有这样祷告过？当神一直没有解决，我们要思想一下，是不是表示这件事不需要上帝来动手，而是要我们自己付上代价。以色列战士当中最年轻的、连盔甲都穿不惯的大卫，勇敢地站起来，为神而战，用一颗小石子就把歌利亚打败了。

保罗身上有一根刺，他祷告3次就不再祷告了。如果这根刺是祝福，我怎么祷告，神也不会把它挪开，因为神爱我，他要给我祝福。如果这一根刺不是祝福，神没有挪开它，就表示需要我自己克服它，我要在当中学功课。

人生有许多困难，是上帝给我们的祝福，可是我们不明白。人往往越不放心，就越会事事干预、事事介入，这样上帝反而没有空间、没有办法介入。上帝没有办法掌权，因为是你掌权，上帝反而没办法带出他最大的旨意：就是要祝福我们，就是要爱我们。



光鹽社總幹事Helen在Morgan Stanley的業務會議中頒感謝狀給該公司的副總裁、理財顧問李孫明美與經理Alan Dawson。以感謝孫明美在癌症病人及特殊需要家庭義工的服務和由於她的義工服務。Morgan Stanley每年捐款\$1500給光鹽社。

## 健康保險的重要性

Centers for Medicare and Medicaid Services

健康保險在您需要醫療護理時可支付相關費用。

沒人打算生病或受傷，但從某種程度上來說，大多數人都需要醫療護理。健康保險可以幫助支付這些費用，使您免受高額費用的困擾。

健康保險是什麼？

健康保險是一份您與保險公司之間訂立的合同。您購買一份保險計畫，該公司則同意在您生病或受傷的時候為您支付部分醫療費用。健康保險還具有其他的重要益處。健康保險市場上提供的計畫（以及大部分的其他計畫）均可提供免費的預防性護理，如疫苗和檢查。它們還支付處方藥物的部分費用。

健康保險幫助您支付醫療護理費用

您是否瞭解住院 3 天的平均費用為 30,000 美元？或者治療 腿部骨折的費用高達 7,500 美元？擁有健康保險可幫助您支付此類高額的意外開支。您的保單或福利和承保範圍一覽表將會顯示您的計畫包含的保健、治療和服務類型，包括保險公司在不同情況中將會為您支付的治療費用數額。

您需要為健康保險支付多少費用

通常您每月都需為健康保險支付一筆保費，每年在保險公司開始支付其應付額前，您可能還需交納自付額。自付額是您的健康保險或計畫開始支付前，您應為您的健康保險或計畫覆蓋的健康保健服務支付的費用。例如，如果您的自付額為 1000 美元，在您按照自付額支付所覆蓋健康保健服務需要的 1000 美元前，您的保險計畫不會進行任何支付。

自付額可能不會適用於所有服務。您支付的保費和自付額數額取決於您選擇的保險類型。與保費與自付額同等重要的是您在獲取服務時的應付金額。

支付自付額後，所提供服務中哪些需要您自付費用（共負保險 或共同支付）

如您患病，您需要支付的總金額（最高自付費用）

保費低的保單可能無法覆蓋許多的服務或治療。

光鹽社提供免費協助申辦個人醫療保險和政府保費補助，以及低收入兒童和懷孕婦女的Medicaid/CHIP醫療補助，有任何問題歡迎致電光鹽社713-988-4724。

# 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2015年提供各種免費服務給大休斯頓地區華人。下列2014年11月1日至2015年10月31日捐贈者的資料如有遺漏或錯誤，本社謹致上最深摯的歉意，并煩請告知本社更正，謝謝！

## 教会:

Clear Lake Chinese Church  
Fort Bend Community Church  
Houston Chinese Church  
Tallowood Chinese Church  
West Houston Chinese Church

## 机构:

Advanced Healthcare Services Inc.  
Asian & Pacific Islander American Health Forum  
AT&T Employee Giving Campaign  
Best Benefit Solutions LLC  
Cancer Prevention and Research Institute of Texas  
Chiang, Mary, CPA  
Criterium Systems, Inc.  
Cultural Center of TECO in Houston  
East West Bank Foundation  
Enbridge Inc.  
Feng Gao & Co P. A.  
Frank Sung, DDS  
Komen Houston Affiliate  
Law Offices of William Y. Sim  
Lin H. Tou Optometrist  
Morison Enterprises, Inc.  
Nexen Energy ULC  
RLC Memorial Foundation  
Schwab Charitable Fund  
Sunnet Solutions Corporation

Sunny Capital Management LP  
Taipei Economic & Cultural Office Houston  
The Consulate General of P. R. China  
The Prudential Foundation Matching Gifts  
The WFG Foundation, Inc.  
US Department of Health and Human Services  
Yang Financial Dynasty LLC  
Yuan, Mike M.D.

## 个人:

Austin, Orville L. & Meeihwa  
Bakewell, Michael  
Ballatore, Annie  
Benson, Ann  
Chan, Ida M.  
Chan, Patrick  
Chang, Chris C & Doris Y  
Chang, David & Tai-Hwa Wang  
Chang, Jamison  
Chang, Main & Yu Chu  
Chang, Shiou-Huey Sophia  
Chang, Shiow Zui & Jung-Tseng  
Chen, Henry C  
Chen, Jing  
Chen, Karl K. & Grace L.  
Chen, Leon Hsiao-Liang & Anne Lin-Rong  
Chen, Ruey Chi  
Chen, Xue Zheng  
Chen, Yung Wen Yu & Yen H  
Chiang, Johnny  
Chin, Simon Kwong Ming & Tien Bih Terri  
Chou, Teh-An G & Shu-Fung W  
Chow, Kit S & Sau T  
Chumsri, Samrong

Chuong, C. James  
Dai, Libo Cai & Xuezh  
Deng, Furjen  
Dunaway, Otis Edward & Yung Cong  
Fan, Terry Wu & Fandy  
Feng, Pen K  
Gu, Weiming  
He, Lingyun  
Hsieh, Mei-Chiao Huang & Chi Hung  
Hsieh, Wen Ching  
Hu, Robert C. & Min G.  
Hung, Esther & Daniel  
Huynh, Van  
Hwang, Long  
Hwong, Sam & Elizabet  
Jiayi Li & Sarah Fang  
Ko, Chi Sown & Sau Chun  
Kwan, Irene  
Kwo, Tulip P.  
Lam, Michael Y & Priscilla  
Lam, Shook Kong  
Lee, Amy Y. & Donald Wei  
Lee, Frank & Anna  
Lee, Kwok-Fu & Alice Tam  
Leung, Vincent P & Xuan Wan  
Li, Dingding  
Li, Huaiguang  
Li, Jiayi & Sarah Fang  
Li, Weidong & Weiwen Xiong  
Li, Xiqiao  
Li, Yu Cao & Ping  
Liang, Andrew H & Shirley  
Liang, Tiffany  
Lin, Chin H & Grace Jen-Ching  
Lin, Hong-Chen & Shiou-Chii Rosa

# 感 謝 光 鹽 社 贊 助 者

Liu, Frank J.	Tu, Wen H.	Christian Communication INC. OF USA
Liu, Jian-Hong	Tzang, Sandy	CMCD LLC 江桂芝會計師事務所
Liu, Julia	Wai, Willy	Commquest Insurance Wen H. Tu 韓雯吉福保險公司
Liu, Lawrence S. & Lydia H.	Wan, Liansheng	Complete Auto Center 完整修车厂
Liu, Nancy Hsu & David Y. H.	Wang, Fan	Cozy A/C & Heating Inc. 童雅各冷暖氣公司
Liu, Shuai	Wang, Shih Ming & Hsien-Chu	Dr. Lin H. Tou Optometrist 寶琳驗光眼鏡中心
Liu, Vincent & Christine	Wang, Xin	Eagle Eye 達君及群鷹視學眼科中心
Liu, Wu Son	Wong, Huey-Ming & Kai	Eagle Strategies LLC Mary K. Chiang 江桂芝
Lu, Cheng Yang & Juanita Del Mundo	Wong, Tsz Mei	East West Bank
Lue, Cynthia	Wu, Hsin Tsu & Cindy Ying Chi	Edward Chan, M.D. 陳啟華眼科醫學博士
Luo, Gui Feng Luo	Wu, Hung Cih Chou & Li Ling	Evergreen Pharmacy 长青药局
Ma, Yuen-Yee Chan	Wu, Jing	Golden Bank, N.A. 金城銀行
Mak, Chen Y & Swee Koh	Wu, Ming Chih & Pin-Pin Chen	Golden Care Medical Center 黄金医疗中心 栗怀广医学博士
McCormick, Nancy	Wu, Po Hsieh	Grace Computer & Internet Corp. 活泉電腦 網路公司
Mcroberts, Prompom	Wu, Su-Mo & Grace Lee	Houselink Service, LLC Amy Shao 鑫匯 地產投資管理公司
Mong, Bernadette F.	Xiao, Jenny Lihui	Jerry Tsao, M.D. 家庭全科曹有餘醫師
Ni, Lan	Yang, Ariel Enting	Joseph Auto Service INC. 蕭冠英汽車修理厂
Nie, Xiaoyang	Yang, Wan Qing	Lin & Valdez L.L.P. 林志豪與包德士律師 事務所
Niravat, Polly	Yao, Lili	Morgan Stanley Michelle Lee 李孫明美
O'Brien, May L. Stephen	Yeh, Chaur Nan & Nancy H	RE/MAX NNITED 聯禾地產
Pang, Jiazhi	Yin, Mabel Y.	Christina Shyu 徐淑珍
Qian, Yan & Zhengmin	Yu, Pauline	Sherman Y. Tang, M.D. F.A.C.C. 唐衍賢 醫師心臟專科
Rui, Guoxing	Yuan, Charles	Winford Funerals 永福殯儀
Senangkanikorn, Supak	Yung, J. F.	Yellow River 何處覓小館
Sham, Chun & Ching Wong	Zhang, Guiping	黃氏屋頂工程公司
Sham, Jennifer	Zhao, Miranda Z.	
Shieh, Tzue-Ing & Shu-Chen	Zhou, Tieling	
Shih, Ming-Kang		
Si, Shengfeng	<b>2014 年刊贊助者:</b>	
Song, Ingrid	American First National Bank 恒丰銀行	
Sun, Chang-Ning	Certificated Public Accountant 黃振哲會 計師	
Sun, Helen	Chinese Community Center 中華文化服務 中心	
Sze, Helen	Chinese Piano Lady Maggie	
Tam, Tsu Yu Teng & Ling J.		
Townsend, Kayleen L.		



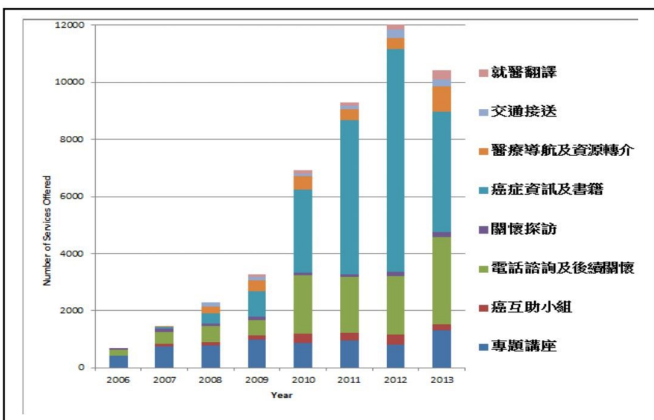
## 光鹽社(Light and Salt Association)

9800 Town Park Drive, 255, Houston, TX 77036; Phone: 713-988-4724; Email: lsahouston@gmail.com  
Websites: [www.light-salt.org](http://www.light-salt.org); [www.light-salt-cancer-care.org](http://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。2015 年成立西南辦公室，服務西南華人社區。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 2015 年 1 月至 10 月服務成果(義工 121, 時數 3214.5)

光鹽社癌友關懷網	特殊需要關懷中心																												
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 專題講座及一般互助小組: 23 場 894 人次</li> <li>• 乳癌互助小組: 6 場 158 人次</li> <li>• 社區健康宣導: 7 場 1558 人次</li> <li>• 電話諮詢, email 及後續關懷: 869 人次</li> <li>• 關懷探訪: 79 人次</li> <li>• 免費中英文癌症資訊, 及書籍: 5422 人次</li> <li>• 交通接送: 113 人次</li> <li>• 醫療導航及資源轉介: 293 人次</li> <li>• 就醫翻譯: 408 人次</li> <li>• 健康保險交易市場協助: 2611 人次</li> <li>• 篩檢: 乳房攝影 101 人</li> <li>• 網站/Facebook: 315,254 點閱</li> <li>• 月刊: 12 期 15,240 人次</li> <li>• 出版物: 年刊 1,000 本 「休士頓癌症資源手冊」 1,000 本</li> </ul> <p>2006 年至 2013 年癌友關懷網服務成果比較</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>關懷中心每月聚會(包括家長和兒童): 7 次 266 人次</li> <li>社區活動: 2 次 55 人次</li> <li>音樂教室: 舞蹈表演 1 場 23 人次 舞蹈練習 5 次 72 人次</li> <li>其它活動: 畫畫/手工/電影 7 次 56 人次</li> <li>協助、諮詢: 出席 IEP 12 次 19 人次 協助申請福利 6 次 6 人次 行為矯正 9 次 13 人次</li> <li>訓練: 義工訓練 3 次 9 人次</li> </ul>																												
<h3>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: <a href="http://fly1320.webnode.com">http://fly1320.webnode.com</a>. 透過網上重溫, 我們的服務對象已跨越曉士頓地區, 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。2015 年 1 月至 10 月份服務人數超過 4,683 人, 上網次數共 22,811 次, 節目點擊率超過 495,631 次。</p>																													
<h3>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; (<a href="http://www.youtube.com/lsahouston">www.youtube.com/lsahouston</a>). 部分節目內容和講員如下:</p>																													
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>針灸減肥, 戒菸(林忠訓中醫師)</td> <td>中醫飲食藝術(劉青川中醫師)</td> </tr> <tr> <td>乳線癌基因檢測和預防(彭廣醫學博士)</td> <td>眼睛保健(陳卓醫師)</td> </tr> <tr> <td>糖尿病(栗懷廣醫師)</td> <td>光鹽社服務項目與慈善音樂會(潘敏與劉會緣)</td> </tr> <tr> <td>奶製品取捨之間(陳康元醫師, 王琳博士)</td> <td>認識甲狀腺(栗懷廣醫師)</td> </tr> <tr> <td>認識食道癌和免疫系統對癌症的影響與作用(Jaffer A. Ajani 醫師)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>腰酸背痛要留心(栗懷廣醫師)</td> <td>了解阿滋海默症(袁南勇醫師)</td> </tr> <tr> <td>生殖新技術在癌症患者中的應用(鐘正芳醫師)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>牙病防治(劉興坤牙醫博士)</td> <td>糖尿病的預防與治療(姚聖坤醫師)</td> </tr> <tr> <td>青少年憂鬱症及針灸補助治療(張朝慧醫師)</td> <td>麻醉淺談(黃龍雄醫師)</td> </tr> <tr> <td>透過飲食與營養防癌(彭廣醫師)</td> <td>認識糖尿病(栗懷廣醫師)</td> </tr> <tr> <td>健康保險注意事項(鄧福真, 林莉婷, 張佳敏)</td> <td>食品安全衛生(施惠德醫師)</td> </tr> <tr> <td>阿滋海默症狀的防治(陳康元醫師與王琳博士)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>情緒疾病躁狂憂鬱症和慢郁症(劉小青醫師)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>腸道保健; 免疾, 增智又抗癌(陳康元醫師與王琳博士)</td> <td></td> </tr> </table>		針灸減肥, 戒菸(林忠訓中醫師)	中醫飲食藝術(劉青川中醫師)	乳線癌基因檢測和預防(彭廣醫學博士)	眼睛保健(陳卓醫師)	糖尿病(栗懷廣醫師)	光鹽社服務項目與慈善音樂會(潘敏與劉會緣)	奶製品取捨之間(陳康元醫師, 王琳博士)	認識甲狀腺(栗懷廣醫師)	認識食道癌和免疫系統對癌症的影響與作用(Jaffer A. Ajani 醫師)		腰酸背痛要留心(栗懷廣醫師)	了解阿滋海默症(袁南勇醫師)	生殖新技術在癌症患者中的應用(鐘正芳醫師)		牙病防治(劉興坤牙醫博士)	糖尿病的預防與治療(姚聖坤醫師)	青少年憂鬱症及針灸補助治療(張朝慧醫師)	麻醉淺談(黃龍雄醫師)	透過飲食與營養防癌(彭廣醫師)	認識糖尿病(栗懷廣醫師)	健康保險注意事項(鄧福真, 林莉婷, 張佳敏)	食品安全衛生(施惠德醫師)	阿滋海默症狀的防治(陳康元醫師與王琳博士)		情緒疾病躁狂憂鬱症和慢郁症(劉小青醫師)		腸道保健; 免疾, 增智又抗癌(陳康元醫師與王琳博士)	
針灸減肥, 戒菸(林忠訓中醫師)	中醫飲食藝術(劉青川中醫師)																												
乳線癌基因檢測和預防(彭廣醫學博士)	眼睛保健(陳卓醫師)																												
糖尿病(栗懷廣醫師)	光鹽社服務項目與慈善音樂會(潘敏與劉會緣)																												
奶製品取捨之間(陳康元醫師, 王琳博士)	認識甲狀腺(栗懷廣醫師)																												
認識食道癌和免疫系統對癌症的影響與作用(Jaffer A. Ajani 醫師)																													
腰酸背痛要留心(栗懷廣醫師)	了解阿滋海默症(袁南勇醫師)																												
生殖新技術在癌症患者中的應用(鐘正芳醫師)																													
牙病防治(劉興坤牙醫博士)	糖尿病的預防與治療(姚聖坤醫師)																												
青少年憂鬱症及針灸補助治療(張朝慧醫師)	麻醉淺談(黃龍雄醫師)																												
透過飲食與營養防癌(彭廣醫師)	認識糖尿病(栗懷廣醫師)																												
健康保險注意事項(鄧福真, 林莉婷, 張佳敏)	食品安全衛生(施惠德醫師)																												
阿滋海默症狀的防治(陳康元醫師與王琳博士)																													
情緒疾病躁狂憂鬱症和慢郁症(劉小青醫師)																													
腸道保健; 免疾, 增智又抗癌(陳康元醫師與王琳博士)																													
<h3>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: <a href="http://www.light-salt.org">www.light-salt.org</a> 訪談見証系列; 人際關係系列信息 (36 集)</p>																													
<h3>其他社區服務成果</h3>																													
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 參與休士頓愛心組織 (CARE) 募款為清寒小學生購買文具</li> <li>2. 冬衣捐贈</li> <li>3. 尼泊爾地震賑災</li> </ol>																													





## 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：13130 Perry Road, Houston, TX 77070 電話：(281) 506-0229  
 光鹽社東南辦事處：503 N Austin St, Webster, TX 77598 電話：(281) 338-1929

### 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 1050）

### 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](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