

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

健康保險講座

幫助一解民眾對於健康保險交易市場之疑惑
講座一

時間: 2017/10/28 2:00~3:30 pm

主講人: 葉晉嘉

地點: 光鹽社辦公室9800 Town
ParkDr. #255, Houston, TX 77036

講座二

時間: 2017/11/4 1:00 pm

主講人: 鄧福真 博士

地點: 休士頓北區華人教會 7575 Alden
Bridge Drive, the Woodlands, TX 77382

光鹽健康講座

營養補充劑保健品與藥物的相互影響

講師: Chrystia Zobniw, Pharm.D., BCPS,
BCOP, MD Anderson (有中文翻譯)

日期: 11/4/2017 (週六)

時間: 2:00pm-4:00pm

地點: 華人聖經教會

6025 Sovereign Dr, Houston · TX 77036

特兒父母互助支持聚會

日期: 11 / 4 星期六

時間: 10:00 am - 1:00pm

地點: 9800 Town Park Dr. #255. 光鹽辦公室

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

11月6日 愛在拉斯維加斯槍案

11月13日 400萬寒門子弟的溫暖

11月21日 患難中的祝福

11月27日 專訪: 在主裡與你相愛

粵語飛揚 (AM1050)

或 <http://fly1320.webnode.com/>

時間: 每週一至五下午3:00-3:30

光鹽社癌症關懷小組

為了提供癌症倖存者所需的醫療資訊及心理支持服務，光鹽社將舉辦癌症關懷支持小組聚會

11/11 癌症病人該如何注重飲食

陳康元醫師、王琳博士

週六下午2至4點

乳房重建的選擇

活動的目的是在乳房切除術後教育婦女乳房重建的選擇，並且有機會與整形外科醫生進行交流討論

時間: 2017年10月28日 (SAT)

地點: Dan L. Duncan Building (CPB), Floor
8, Elevator Q

地址: 1155 Pressler Street, Houston, Texas
77030-3721

如有需要共乘或報名協助請致電 光鹽社713-
988-4724

THE UNIVERSITY OF TEXAS
MD Anderson
Cancer Center

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: 2017年12月9日 (SAT)

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11/15之前向光鹽社報名

Susan G.
Komen.
HOUSTON

光鹽健康園地

11月份節目表: (STV15.3)

主持人孫威令、孫明美

11月7日 免癌與促癌飲料詳解

陳康元醫師、王琳博士

11月21日 感恩節的中醫養生

劉青川 中醫師

時間: 每月第一和第三週週二

下午7:30 - 8:30



目錄

封頁	1
理事長的話	2
健康保險交易市場	3
Medicare卡改版	
美國癌症協會對癌症的早期檢測指南	4
乳房重建的選擇	5
祂應是我心上人	
有關乳癌最普通的簡易統計說明與乳癌相關的重要資訊	6
封底	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。

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.

Susan G.
Komen.
HOUSTON

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

理事長的話 光鹽社之健康日

袁昶黎 長老

“親愛的兄弟阿,我願你凡事興盛,身體健壯,正如你的靈魂興盛一樣。”(約翰三書 2)”

今天是中秋佳節,月到中秋份外明。吟唱著“中秋月亮圓又圓,打製的月餅甜又甜。”心中充滿感謝讚美神。可是最近接二連三發生的颶風天災及槍擊人禍,却又令人傷痛及同情,我們只有為所有受災難者及家人禱告,和撥放捐款賑災,慰問淹水人家。但最令人振奮鼓舞的,莫過於參與光鹽社之健康日!

神按祂們(聖父、聖子及聖靈)形象造人,並希望我們身體健壯,正如靈魂興盛一樣(即全人身心靈健康)。光鹽社使命之一就是關懷及照顧社區上有特殊需要的人,促進全人健康,更新我們社區,以見證主耶穌基督為我們受死及復活的福音。光鹽社在華亞裔僑社的名聲有目共睹,有口皆碑---不但是癌友及特兒的避風港;還是影視健康園地,福音廣播粵語飛揚及心靈加油站的大本營;舉辦各種慈善關懷活動,包括冬衣捐贈,籌款賑災,醫療保險申辦,及年長關懷;可更是光鹽健康日的航空母艦!舉凡僑社或各教會舉辦社區健康日活動,定會邀請光鹽社生力軍加入。

光鹽健康日一般可分為同時進行之三大項目:健康演講,諮詢,及檢測。健康演講題目從癌症之診療及預防,保健須知,到健保交易市場。健康諮詢包括家庭全科,婦女健康,一般精神科,營養及用藥等。健康檢測計有血糖、血壓、丙型肝炎篩查、FOBT 檢測套件、乳房X線照片和子宮抹片篩查、乳腺癌風險評估、保險諮詢、流感疫苗等攤位。有Walgreen, M.D.Aderson等單位設攤,格外引人注目的該是光鹽社了--近20位訓練有素之工作人員,一字排開,,整齊劃一,令人讚賞。配合光鹽健康日,我們還設有傳福音攤位,將更寶貴的天國信息傳給人。

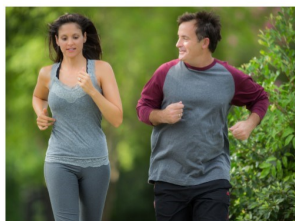
光鹽社服務的同工深感舉辦健康日活動大有意義,不但可提升大眾的健康意識,注意自己的健康,改變生活習慣,從而有更健康的身體。若再能努力追求認識及敬畏耶和華,乃至相信及依靠祂,藉著讀經,禱告,和聚會,得到屬靈的健康—愛神愛人,努力傳福音及行善助人,心中自然滿足,快樂,及幸福。

是的,“喜樂的心乃是良藥;憂傷的靈使骨枯乾。”(箴言 17:22),願神祝福您,阿們!



健康生活之体检和疾病预防

休斯敦卫理公会医院全球医疗健康机构



10月28日,星期六

下午3:30-5:00

中华文华服务中心

9800 Town Park Dr., Suite 255

Houston, TX 77036

主讲者: Dr. Cristina Bocirnea (家庭内科医生)

停车: 免费停车

内容: 慢性疾病预防、健康生活习惯、体检、重要检查结果解读、癌症和心脏病基因预防性筛查、等

于10月27日前通过email或电话预留位置的前50位参加者可获免费小礼品一份。届时会提供翻译及茶点。

联系Email: yli2@houstonmethodist.org

联系电话: 713-441-6745。



9/30 明湖教會

健康日



2018

健康保險交易市場

Health Insurance Marketplace

將於今年11月1日開放申請，12月15日結束！

光鹽社將免費協助您
申辦符合個人需求的醫療保險
和政府保費補助
假如您對醫保新制有任何問題
歡迎致電 **光鹽社 713-988-4724**
我們將非常樂意協助您！

每個人
都要參加
健康保險

請盡快申辦！

一切服務均由義工免費辦理

2014年起，除了低收入、原住民、非法移民和監獄服刑者，所有人都需購買健康保險。

不購買者將繳付罰款
罰款金額：2017年
成人\$695，小孩\$347.5
或2.5%家庭收入
(取其中最高值)



光鹽社：

9800 Town Park Dr #255 Houston, TX 77036

2018年Medicare會寄出新卡，以前紅藍白卡上有你社安號2018年4月到2019年4月之間寄出，你會有一個全新的號碼由於要寄出大量新款卡所以不是所有的人都同一時間收到。

請各位確定你的住址如果你需要改變住址

跟社會安全辦公室聯絡


ssa.gov/my帳號或打電話-1800-772-1213。

由於Medicare是由政府主導及發放，光鹽社只能說明及指導普通問題

如果有需要申請Medicare各種補助一定要去社會保障局辦理，

一切申請都是免費如果有人跟您收任何申請費用你可以提告。非法營業者可被罰高額罰金或者刑事責任。www.medicarefraudcenter.org

光鹽社非營利機關，依法不可收納任何費用，義工服務不收任何費用



MEDICARE HEALTH INSURANCE

Name/Nombre
JOHN L SMITH

Medicare Number/Número de Medicare
1EG4-TE5-MK72

Entitled to/Con derecho a	Coverage starts/Cobertura empieza
HOSPITAL (PART A)	03-01-2016
MEDICAL (PART B)	03-01-2016

乳房重建的選擇



10月28日·星期六·MD安德森癌症中心整形科為乳癌病友或有相關的朋友舉辦免費的教育活動。該活動的目的是在乳房切除術後教育婦女乳房重建的選擇，並且有機會與整形外科醫生進行交流討論。不限制一定要MD安德森的患者，歡迎所有興趣的朋友都可以參加 - 我們相信所有乳癌女性都能平等獲得這種寶貴的健康信息。

我們將提供中文翻譯，西班牙語和阿拉伯語的翻譯。如果您打算參加，請提前線上報名，因為我們需要確認所需中文翻譯的人數。目前我們計劃有1位中文翻譯，但如果需要，我們可以有更多的翻譯。

有關活動的其他信息，請參閱我們的網站：www.mdanderson.org/BRASymposium

活動資訊

日期:10月28日 星期六 2017

時間:下午12點到5點

地點:Dan L. Duncan Building (CPB), Floor 8, Elevator Q

1155 Pressler Street, Houston, Texas 77030-3721

請先線上報名: www.mdanderson.org/BRASymposium

如有需要共乘或報名協助請致電 光鹽社713-988-4724

THE UNIVERSITY OF TEXAS

MD Anderson
Cancer Center



祂應是我心上人 (合神心意的禱告)

7/24/2017 心靈加油站 戴禮約牧師主講 摘記)高棠

耶穌在世三十三年半,在祂的生平紀錄中常常需要向父神禱告.四福音書中記載祂在曠野,在花園,甚至天不亮就起來禱告,整夜禱告以祂神子,也就是神的身份.為何還要這樣不歇息地向父神禱告呢?耶穌在地上時,無論是在肉身或靈裏都需要與神連結,祂實在成為我們在世的榜樣:

(一)人若不從靈裡重生,透過神的靈就無法明白神的心意,所以耶穌在回答尼哥底母如何得重生時說:拜父的要用心靈真誠拜祂,也唯有人在誠實禱告時天父能聽到您的聲音 (約翰福音三章一至七節)

(二)人的心要擺在屬神的事上,我們的心若先求祂的國與義,祂必把地上我們所需的也賜給我們,所以祂藉保羅教導門徒:你們要思念天上的事 (歌羅西書三章一至四節) 又 "清心的人有福了 因為祂們必得見神" (馬太福音五章八節)

(三)要先除去不潔,先除去心思雜念專一向祂 "神是聖潔的,所以到祂面前來的也要聖潔 "祂賞賜 那尋求祂的" (希伯來書十一章六節 下半) 惟有藉著禱告才能蒙光照除去不潔

(四)真心要遵行神旨意:遵行祂律例典章,關心祂所關心的,祂必賜力量給你,因祂已預備好要給你這也是為什麼我們必須先禱告的原因

(五)信神必回應叩門的就給他開門 (馬太福音七章七節)神的愛在賜下祂惟一的獨生子,這顛撲不破的事實已證明給我們看.願基督徒及有心人能瞭解天父的心 --我們是祂的心上人--我們應該不輕忽祂心上人的身份 常作合祂心意的禱告

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，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。

乳腺癌

- ◇ 40-44 歲的女性應選擇利用乳房造影（乳房的X 射線檢查）開始進行年度的乳腺癌篩查，如果她們希望這樣做的話。
- ◇ 45-54 歲的女性應每年進行乳房造影篩查。
- ◇ 55 歲及更老的女性應改為每2 年進行一次乳房造影篩查，或者也可以繼續每年進行篩查。
- ◇ 只要一個女性健康狀況良好，並預計能活10 年或更長，就應該繼續進行篩查。
- ◇ 所有女性應該熟悉有關乳腺癌篩查的已知好處、局限性和潛在危害。她們也應該知道她們乳房的通常外觀和感受，並及時把任何乳房的變化報告給醫護人員。

一些女性一因為她們的家族史、遺傳傾向，或某些其他因素一應連同乳房造影一起，進行核磁共振篩查（屬於這一類女性的數量非常小）。與醫護人員一起討論您患乳腺癌的風險，以及您將會得到的最好篩查計畫。

癌症相關的檢查

20 歲以上的人要進行定期健康檢查，癌症相關的檢查應該包括：健康諮詢，這取決於一個人的年齡和性別；還要包括甲狀腺癌、口腔癌、皮膚癌、淋巴結癌、睪丸癌、卵巢癌，以及除了癌症之外其他疾病的檢查。

掌控健康，並幫助您減少患癌風險。

- ◆ 遠離一切形式的煙草。
- ◆ 達到並保持健康的體重。
- ◆ 開始有規律的體育鍛煉。
- ◆ 保持飲食健康，吃足夠的水果和蔬菜。
- ◆ 限制您的飲酒量（如果您喝酒的話）。
- ◆ 保護您的皮膚。
- ◆ 瞭解您自己、您的家族史、以及您的風險。
- ◆ 定期進行體檢和癌症篩查。



想要瞭解更多關於您所能做的、可以幫助您減少癌症風險和有關癌症的其他問題，請訪問

我們的網址www.cancer.org，或者隨時撥打我們電話，不管白天還是晚上，電話號碼：1-800-227-2345。

腸保健康講座

與德州農工大學合作的大腸癌預防與教育即將結束。若符合條件並報名參加為期一年的問卷計畫將可獲得總共\$75Walmart禮卷。活動只到今年，請盡速向光鹽社報名。

11月場次

- 11/11 週六10點~12點 地點:光鹽社
- 11/12 週日10點~12點 地點:王朝廣場
- 11/18 週六10點~12點 地點:光鹽社
- 11/18 週六13點~15點 地點:王朝廣場
- 11/19 週日10點~12點 地點:王朝廣場

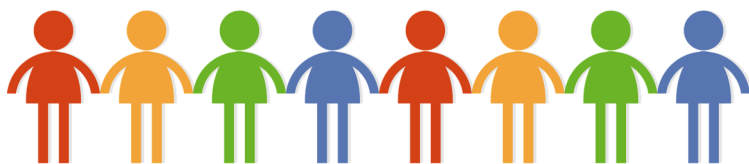
國際乳癌防治月是一個年度的國際健康運動。該運動由主要的乳癌防治團體在每年的十月定期舉行，提高社會大眾對乳癌的認識和蒐集該病的原因，以及防治和治療研究所需要的資金。同時，訂10月22日為國際乳癌日，而粉紅絲帶即為這項國際健康運動的象徵物。

有關乳癌最普通的簡易統計說明與乳癌相關的重要資訊



張肇純譯

- ◆ 乳癌的生成不限於年紀、性別、社會經濟條件或是地理位置。
- ◆ 乳癌最普遍的危險成因，乃在於女性，尤其是年紀漸長中的女性。
- ◆ 乳癌不僅僅直接影響病患本人，周圍家人、朋友，甚至同事們也都需要關懷與支助。
- ◆ 採取健康的生活方式將會降低乳癌的危險性



美國國內的乳癌新病例

- ◆ 美國境內女性患有乳癌極為普遍。以最近所診斷出來的30%比率即可說明。
- ◆ 2017年，估計約有252,710位美國女性將被診斷出但侵害性的乳癌新病例，男性則有2470位。
- ◆ 在美國，每2分鐘就有一位女性被診斷出罹患癌症。

(一年約有525,600分鐘/2017年美國乳癌女性患者252,710 = 2.0798 = 2 分鐘)

註:值得注意的是這些數據不論是女性、男性或加總都不致於有太大改變

- ◆ 每8位美國女性中總有一人終其一生被查出乳癌。
- ◆ 若不論年齡大小，白人女性罹患乳癌機率一般要比黑人略高。但在45歲以前黑人女性罹患乳癌機率則較白人高。
- ◆ 乳癌是美國西班牙裔女性最普遍的癌症。
- ◆ 乳癌也是美國境內亞裔、夏威夷裔與太平洋島民等女性中最常見的癌症。
- ◇ 所有美國女性被診斷出乳癌的平均年齡是62歲。
美國白人女性被診斷出乳癌的平均年齡是63歲。
美國黑人女性被診斷出乳癌的平均年齡是59歲。

死亡率

- ◆ 乳癌是美國婦女中第二大的癌症死亡因素。肺癌則位居其首
- ◆ 然而美國女性中20~39歲年齡層裡，乳癌則為其最普遍的癌症死亡因素。
- ◆ 2017年全美國將會有約40,610位女性以及460位男性死於乳癌。
- ◆ 在美國內，每13分鐘就會有一位女性因乳癌而失去生命。
(一年約有525,600分鐘/2017年美國乳癌女性死亡人數為40,610 = 12.94=13 分鐘)
- ◆ 這些數據不論是女性、男性或加總都不致於有太大改變。
- ◆ 雖然美國黑人女性在45歲前就有較高的機會罹患乳癌，但也可能死於任何年齡上。
- ◆ 在1989-2014年間的美國境內因早期發現並給予有效的治療，結果竟使38%的乳癌患者避於死亡
- ◆ 根據最新報導記錄顯示，2013年內黑人女性的乳癌死亡率高出白人女性39%。

註:此百分率因持久不易改變，又為容易記憶起見，即使40%也能接受。

- ◆ 乳癌為美國西班牙裔女性中最主要的癌症死亡因素。
- ◆ 乳癌是亞裔、夏威夷裔與太平洋島民等女性中第二大癌症死亡因素僅次於肝癌。

記得每年定期乳房攝影檢查喔!



倖存率

- ◆ 目前美國已有超過310萬的乳癌倖存者。

註:因此數的持久不變，而又為容易記憶則可說300多萬。

篩檢比率

- ◆ 據報導，45歲以上的美國黑、白及亞裔女性，在過去兩年中有相近的比率數，做過乳房攝影檢查(白人67%、黑人70%與亞裔69%)。但其他種族群的乳房攝影檢查則略低，其中西裔與拉丁美洲女性為64%，美國印地安人與阿拉斯加人女性僅占61%



世界各地的乳癌

- ◆ 乳癌乃全世界各地最常被診斷出來的癌症，也是女性中最主要致死原因。
- ◆ 每19秒，在全世界就有一名女性被診斷出患有乳癌。
(一年約有31536000秒/整年被診斷癌症總1,670,000=18.8=19 秒)
- ◆ 根據最新的所得資訊，2012年中全世界約有170萬個乳癌病例被診斷出來，約占被診斷出所有癌症的25%。
- ◆ 據最新的資料，估計全世界在2012年間因乳癌而死亡人數有522,000位。
- ◆ 以目前的比率計算全世界將在2035年裡會有846,587位因乳癌死亡。
- ◆ 在世界上每60秒就有一人死於乳癌。

(一年約有31536000秒/整年因乳癌離世的總數522,000 = 60.47 = 60 秒)

註:以上所用的各族群為:非裔美人、黑人、西裔、白人與亞裔等乃用於各種數據之說明，以及與診斷數據相關資料。



10/14 癌症支持小組

馬濤醫生-中醫觀點養生抗癌



← 馬醫生教導大家如何簡單運動

招募亞裔乳癌婦女研究參與者，
完成3次問卷可獲得\$50美元



TICAA Study

針對亞裔美國乳腺癌婦女的基於信息技術的
輔導/支持計劃

(A technology-based information and coaching/support program for
Asian American women living with breast cancer : TICAA)

Eun-Ok Im, PhD, MPH, RN, CNS, FAAN 和她
杜克大學護理學院的同事正在進行一項研究，
來測試運用科技提供資訊的輔導/支持計劃對
美國亞裔乳癌婦女的有效性。

合格的參與者：

- 21歲及以上的美國亞裔女性
- 在過去5年內被診斷為乳癌
- 可以讀寫英文，中文，韓文或日文
- 可以使用網路
- 確定自己是中國，韓國或日本裔

更多詳情請致電光鹽社 713-988-4724

Duke University
School of Nursing



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 葉晉嘉 陳怡奴 邱銳勤 陳苡倫 劉
笠森 古雨

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

粵語飛揚 岑振強 方方 陳瑞珮

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 劉會緣 李筱梅 袁昶黎

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 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）

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）

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
中國癌友專網：<http://sunnyembrace.wix.com/lisacancercare>
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

光鹽社東南辦事處：

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