



## 2011年10月活動預告

### 血癌及淋巴腺癌的 認識與預防

時間: 星期六, 10月1日, 下午 2-4 點  
地點: 華人聖經教會.

講員 **胡桂英醫師**  
Hematologist and Oncologist  
St. Lukes Hospital / Kelsey- Seybold Clinic

胡桂英醫師在1985年於安徽皖南醫學院畢業後, 便從事白血病的研究。1988年獲得湖南湘雅醫學院的分子生物學及生物化學碩士。1991年, 到M. D. Anderson 做博士後研究, 6年後進入 UT Medical School 的Internal Medicine Residence Program。2000年畢業後又進入M. D. Anderson 血液及腫瘤 Fellowship 進一步深造。因喜歡接觸病人, 於2003年畢業後, 轉到 St. Lukes Hospital/ Kelsey- Seybold Clinic 的血液及腫瘤科做全職臨床醫生。此次演講, 胡醫師將介紹 血癌與淋巴癌的治療新知與預防。

### 光鹽社特殊需家庭關懷中心音樂會

手鈴表演、鋼琴獨奏、舞蹈、戲劇、  
影片見證分享

10月29日, 2011 星期六, 下午 4:00~6:00  
華人聖經教會 (6025 Sovereign Drive, Houston)  
免費入場

### 認識乳癌系列講座

#### 1. 主題: 乳癌治療和後續治療新知

講員: Dr. Polly A. Niravath, Assistant Professor  
Lester & Sue Smith Breast Center  
Baylor College of Medicine

時間: **10月8日, 星期六, 下午2點至4點**

地點: 希望診所 (6001 Corporate Drive, Suite 120, Houston TX 77036)

#### 2. 主題: 乳癌預防、診斷和治療

講員: Dr. Julie R. Nangia, Assistant Professor  
Lester & Sue Smith Breast Center  
Baylor College of Medicine

時間: **10月15日, 星期六, 下午2點至4點**

地點: 西北華人浸信會 (13130 Perry Road, Houston, TX 77070)

### 目錄:

2011年10月活動預告	1
西北區健康講座活動摘要	2
快樂營後記	4
我們的故事	5
貝蒂福特女士的故事	6
光鹽家訊	7

顧問	黃繼榮 陳康元 王禮聖 袁昶黎 黃嘉生 劉如峰 江桂芝 張學鈞 李納夫
----	---

理事長 朱法山

副理事長 張家俊

總幹事 孫紅濱

理事	劉會緣 彭灼西 戴秋月 鄧明雅 林天娜 孫威令 鄧福真 陳玉琳 林婉真 戴麗娟 林爾玫
----	--

製作中心主任 胡兆祖

行政助理 林麗媛 向曉芝 陳秋梅

癌友關懷	鄧福真 廖喜梅 韓雯 錢正民 黃玉玲 唐萬千 蘇韻珊 黃惠蘭 盧麗民 劉綱英
------	---

福音廣播	戴秋月 李論 江桂芝 孫威令 唐萬千 冷國總 戴禮約 鄧明雅
------	--------------------------------------

特殊關懷	戴麗娟 遲友鳳 劉如 朱黎敏 彭灼西 曹松 曹王懿 劉山川
------	-------------------------------------

粵語飛揚 岑振強 林爾玫 方方

年長關懷 林天娜 阮麗玲 陳秋梅

西北辦事處 余南燕

財務委員會 黃玉玲 孫威令

審計委員會 江桂芝 孫威令

法律顧問 沈彥偉 歐陽婉貞  
Mathew Warren

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](http://www.light-salt.org)

心靈加油站 (每週一)主持人: 戴禮約, 戴秋月和 李論

10月3日	信仰與人生
10月10日	訪談王文祥: 人生的特效藥
10月17日	職場與信仰
10月24日	訪談: 王芷雷: 仰望的人生
10月31日	訪談方舟村總裁: 戴禮德牧師 10500 的人生

粵語飛揚 (每週二, 三, 四, 五; 網站: <http://fly1320.webnode.com>)

週二	新聞 - 金玉良言 - 耶穌與你/我 (陳永明)
週三	新聞 - 金玉良言 - 生活與文化 - 生活小常識
週四	新聞 - 金玉良言 - 專訪 / 蒙福家庭
週五	新聞 - 金玉良言 - 入廚樂 - 讀書樂 - 周末好去處



十月份是國家乳癌宣傳月，你若想知道更多有關乳癌的資訊及如何預防乳癌，光鹽社在十月份舉辦一系列的講座和乳癌篩選活動，歡迎您和您的家人一起來參加，現場有中文翻譯。

1. 主題: 乳癌治療和後續治療新知

講員: Dr. Polly A. Niravath, Associate Professor  
Lester & Sue Smith Breast Center  
Baylor College of Medicine

時間: 10月8日, 星期六, 下午2點至4點

地點: 希望診所 (6001 Corporate Drive,  
Suite 120, Houston TX 77036)

2. 主題: 乳癌預防、診斷和治療

講員: Dr. Julie R. Nangia, Assistant Professor  
Lester & Sue Smith Breast Center  
Baylor College of Medicine

時間: 10月15日, 星期六, 下午2點至4點

地點: 西北華人浸信會 (13130 Perry Road,  
Houston, TX 77070)

3. 免費乳房攝影檢查

(限低收入, 無保險者, 年滿40歲女性)

時間: 10月15日, 星期六, 9 am to 3 pm

地點: 福遍教會 (7707 Texas Highway 6, Missouri  
City, TX 77459)

請電光鹽社報名 (713-988-4724).

你知道嗎?

- ◆ 乳癌是華人婦女同胞的第一大癌症
- ◆ 在美國, 每八位女性中就有一位
- ◆ 70% 到 80%的乳癌患者並沒有家族史
- ◆ 早期發現乳癌五年的存活率至少是 80%, 但末期乳癌患者五年的存活率只有 15%。

2011 Komen 休士頓地區

「根治乳癌」競走活動

時間: 10月1日上午, 7:45-10點

地點: Sam Houston Park- Downtown

乳癌是全球婦女同胞的第一大癌症。過去20多年來, Susan G. Komen 國家乳癌組織, 爲了達成永遠根治乳癌的目標所做的努力是有目共睹的。競走所募得款項每年透過補助計畫幫無數亞裔婦女獲得免費乳房攝影和乳房健康資訊, 也幫助光鹽社成立了乳癌互助小組。



# Special Needs Children's Concert

一群可愛的小天使



一場別出心裁的音樂會

## 光鹽社特殊需要家庭關懷中心音樂會



手鈴表演、鋼琴獨奏、舞蹈、戲劇、影片見證分享

10月29日, 2011 星期六, 下午 4:00~6:00

華人聖經教會(6025 Sovereign Drive, Houston)

聯絡電話: Linda Feng: 281-450-7402, 281-491-6177, 劉如: 281-491-6177

光鹽社主辦 (免費入場, 接受愛心奉獻)

### 光鹽社特殊需家庭關懷中心09/2011月會

在9月17日的聚會中, 我們很積極地為10/29的音樂會做練習準備。屆時, 音樂會中將有應精彩的手鈴表演、舞蹈、話劇、個人鋼琴獨奏, 還有我們父母們的心路歷程分享及小小演奏家的影片介紹。希望大家都來聽音樂會, 認識我們的群體, 進而幫助更多有特殊需要的家庭走出來。

本次聚會, 我們的行為治療師Ms. WeeZee還為“家有女兒初長成”的父母們設計了“青春期少女衛生需知”, 幫助父母如何教導孩子建立正確衛生知識。謝謝Ms. WeeZee!

(劉如)



### 西北區胃癌健康講座活動摘要 余南燕

休士頓光鹽社西北辦事處在9月17日下午, 於西北華人浸信會裡, 舉辦由張學鈞醫師主講的「胃癌預防、診斷與治療新知」, 與會者將近三十人。透過此次演講, 大家更進一步瞭解胃癌發病的症狀, 以及病發的誘因, 如何診斷, 最新發表的研究報告和治療方案等。

根據研究, 張醫師指出, 2009年在美國有約2萬1500名成年人(1萬3190名男性和1萬310名女性)被診斷為胃癌。他們大多數是在60歲至70多歲時被診斷為胃癌。被診斷為末期胃癌的患者約有24%可存活五年, 而發現胃癌時尚未擴散者, 則有61%可存活五年。早期胃癌患非常難被診斷出來, 因為80%的患者, 都沒有任何的症狀。而有60%的病患, 是因為體重突然減輕, 腹部疼痛就醫被發現的。

在張醫生的研究裡發現, 亞洲人得胃癌的機率比美國人高。日本第一名, 中國人排第二名。為什麼呢??因為飲食習慣的不同!!亞洲人偏好醃製食品, 例如, 早餐的稀飯, 一定要拌醬瓜才香!!殊不知, 好吃的醬瓜, 卻是造成胃癌的高危險因子。所以, 亞洲人應該要改變飲食習慣, 例如多攝取高血漿維生素C、某些胡蘿蔔素、維生素A和α-維生素E, 高穀物纖維等等, 減少醃製品以及加工的肉製品, 來達到預防胃癌的效果。

張學鈞畢業於北京大學醫學院並獲臨床醫學博士, 現任Baylor醫學院腫瘤科主治醫師及助理教授。張學鈞先後受訓於紐約哥倫比亞大學, Memorial-Sloan- Kettering CancerCenter及耶魯大學。張醫師接受過中西醫專業訓練並專研癌症整合療法, 主要研究方向是癌症, 尤其是消化道腫瘤的整合療法。此次演講, 透過中西醫研究的解說, 讓民眾對胃癌的疑惑跟擔憂, 都一一解除了。



# “讓生命再現光彩” 快樂營後記 程幼卿

經過半年的籌畫, 快樂營在 8 月 26 日至 28 日正式登場。8 月 26 日下午, 一群姐妹的心情就像休斯頓的天氣一樣, 熱氣逼人, 大夥結集直奔營地——The Lodge at Danbury。這次營會的目的是讓癌友和家屬們能籍此營會在身、心和靈三方面有所充實和增長, 並聯絡感情。這一次的活動能夠非常順利而圓滿的閉幕, 首先要感謝陳王琳博士, 呂乃琳女士和蘇菲雲博士的支援, 提供給我們最新的醫療與心靈各方面的知識, 還有台前幕後多位義工, 當然 38 位參與者精彩和淚水交織的分享與真誠的投入, 更是將整個快樂營帶入高潮。

正如一些姐妹所說: 能在清雅的環境中, 悠閒地與認識或不認識的癌友一起分享在癌症前/中/後的酸甜苦辣是福氣, 也是一次有效的心理釋放與舒解。營會的節目包羅萬象, 我們在張仁美老師帶領的各式運動中學習如何健身, 在遊戲比賽中練習同心協力與相互信任, 在歡笑聲中做女紅和折紙, 我們也學習如何用文字、故事和繪畫來描述我們的抗癌歷程, 還有專業的中西醫生們的指點迷津, 告訴我們如何用最新最正確的知識來維護癌症治療中和治療後的生活品質, 我們既不需要擔心煮飯備茶等問題, 又有豐富的三餐及點心, 適時而為我們準備妥善, 真讓我們樂不思蜀。

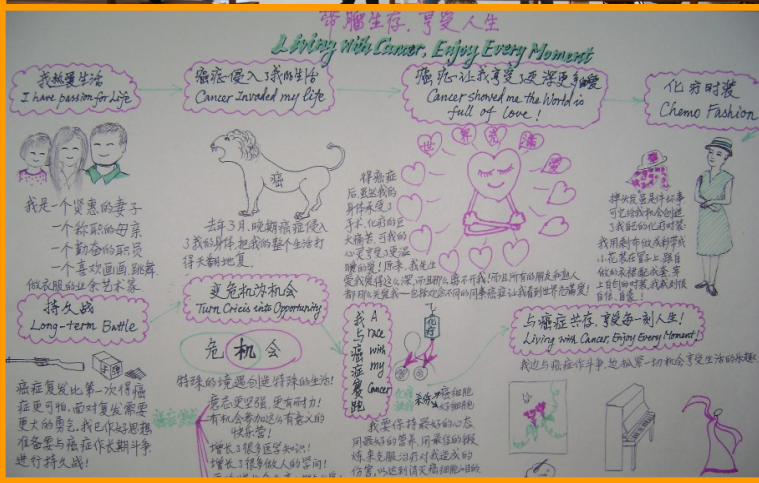
在回顧抗癌旅途中多位姐妹表示, 剛得知癌症時, 不相信也不太能接受診斷事實, 心理上產生巨大的恐懼和孤獨感, 對個人和家人造成很大的壓力, 加上語言的障礙, 不知如何去找資源和向他人尋求協助。年輕的姐妹們治療期間, 小孩子的照顧更是一項很大的挑戰。姐妹們也分享了她們如何克服抗癌歷程中的種種挑戰, 包括接受自己和癌症診斷的事實, 取積極面對的態度。多位有信仰的姐妹們分享禱告和神的保守與帶領, 讓她們度過漫長的抗癌旅途。

在最後的一次分享中, 多位姐妹用“危機”兩字來形容自己的抗癌旅程, 她們由衷的認為, 癌症的診斷對自己和家人來說是一個危險和嚴肅的挑戰, 但並非絕對的不幸, 從另一個角度來看, 也算是一種化妝的祝福, 因它同時也帶來新的契機, 因為它讓我們感覺到我們在人生旅途中並步孤獨而且充滿愛。一位姐妹說得癌症後才知道先生多麼的愛我, 周圍的朋友和同事也多麼的關心我。

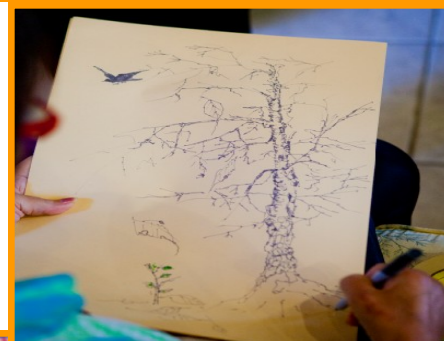
癌症的旅途中, 也結交了不少的知心朋友, 也加深了人生的寬度和廣度, 它也更讓姐妹們珍惜現在, 活在當下, 愛我們的家人和朋友, 在體力許可之下, 還可為其他姐妹們相互打氣, 做義工, 回饋社會。總而言之, 這次快樂營大家收穫良

多, 其中最大的收穫是: 讓癌友和家屬們體會到, “希望在人間, 愛在人間。” 再次謝謝所有的義工們和下列組織對我們的支援與贊助:

- Houston Affiliate of Susan G. Komen for the Cure
- Asian Cancer Council
- Asian American Health Coalition/Hope Clinic
- Cancer Prevention and Research Institute of Texas



多才多藝的姊妹們用圖畫和文字描述抗癌歷程。



# 我們的故事

蘇韻珊

人生如一片浮雲，Cancer 如巨大的烏雲、狂風暴雨即臨。別忘了烏雲上面有太陽，請讓陽光照入你的心，烏雲化爲甘露，成爲春雨、秋雨，讓大地得滋潤，萬物更新，百花齊放。請看雨過天晴，美麗的彩虹。看天上美麗的彩雲，願我們的一生如一片彩雲，帶來盼望和生命，榮神益人。這是我得癌的心情和體會。

初知得癌時如烏雲蓋頂，覺得死亡就在門口了，太悲傷了，許多事沒有完成。孩子 11 歲，怎麼辦呢？人是有限的，但神是無限的。我記起了我的天父無限的愛，烏雲上面仍是陽光燦爛。告訴天父我的需要和悲傷，他派來許多天使，許多代禱者，兄弟姐妹的愛心照顧，甚至遠在世界各地的主內姐妹們，在紐西蘭的抗癌勇士 滌然 女士來信鼓勵，稱我爲戰友，哦，我們不是癌病友，是戰友，看，有許多並肩作戰的勇士陪伴我走過這一段，神無限的大愛帶我經過死亡路。

化療室內護士小姐問我：“你的家人呢？怎麼你自己單獨來作化療？”我答說：“不用啦，大家都忙，我十年前在腫瘤科作過。”小姐大驚問：“你那時得什麼癌？”我說“不是啦，我是腫瘤科護士。”神真是幽默又慈愛，早在十多年以前就預備我做 Cancer 的病人。我先生以爲我從此就 只能 做病人了，沒想到神有計劃，三年後我來到了 Houston，竟然又進入了護理專業。多角色的身份，誰能想到呢？Cancer 變成了我的裝備，神讓我用從他得到的安慰和醫治，去安慰和醫治所需的人，這是化烏雲爲甘露成爲自己和別人的祝福。

我們的兒子也是一夜間長大了，我和孩子談到死亡，信主的人到天堂，將來都要同聚一起，兒子二個月後受浸，當他 11 歲自己決定信主，看愛的天父給我的哭賞，一夜雖有悲泣，但明晨必而歡呼。我是位蒙恩的母親，使我得以看見兒子大學畢業成爲工程師。

如今回顧走過的 13 年，滿懷感恩。我擁有愛我的天父，家庭，有一群勇敢的抗癌戰友，有心靈相知的兄弟姐妹，有信有愛的朋友，可敬可愛的歌友，特別要提到 92 歲的抗癌勇士藝術家李媽媽（乳癌，肝癌）是我的良師益友，她如今教我畫畫，她可是一點也沒有 Chemo Brain，生活多姿多彩極了，看到她的人生充滿希望，人到老也可以活得這麼好！這些人如一片彩雲，美麗無比。到那天，但願我們都能說：“那美好的仗我也打過了，該走的路也已走過了，有生命的冠冕爲我存留！”



# 參加MD Anderson Network会议摘要

Jennifer Wong

本年度的MD Anderson Survivorship Conference 於九月十六日及十七日在西區Omni Hotel 舉行。今年已是第廿三屆，出席人數近千，場面非常熱鬧。大會的節目內容非常廣泛，針對參加者的需要。主題包括醫療知識，身心靈的引導，及“生存者”的勉勵。而最令我感動的，是四位“生存者”的演講：

## 1. Dave Dravecky

1980 年代著名的棒月球健將，在他事業高峰期間，手部肌肉患癌，以致左手及膊 割除。現在他用他的經歷，到處演講，鼓勵他人。他說“每人都有不同的故事，不同的價值觀。你的故事是什麼？你的價值觀是什麼？”

## 2. Barbara Padilla

她在學唸聲學期間，得Hodgkin's Lymphoma，幾乎終斷了她的歌唱生涯。由於她的信念，及家人朋友的愛護及關懷，現成爲著名的歌星，得"America Got Talent" 第二獎。

## 3. Hans Rueffert

他是一著名門的廚師，由於染上胃癌，一半的胃及食道被割除，令他難於唾食。也由於這樣，他研究各種食物，著作了一本非常出名的食譜，以質勝量，鼓勵營養飲食。

## 4. Sean Swarner

13 歲時染上非常嚴重的Hodgkin's Lymphoma. 三年後病又轉移。生命從絕處逢生。也由於這樣，養成他堅定不移的性格。於2002年，他成爲第一位登上珠穆朗瑪峰的癌病生存者。他說“希望是生存的基本，沒有希望，生存也無意義。”

參加了今次的會議後，令我感到非常幸運。我們住在 Houston, 是美國醫療中心的基地，享受著各種一流的醫療務，每年都得到MD Anderson Hospital 提供給我們的先進知識，及癌友間的勉勵。我希望以後有更多的朋友，出席這個有意義的聚會。



## 現代的以斯帖王后— 美國前第一夫人貝蒂福特女士的故事

鄧福真

聖經舊約中《以斯帖記》記載了一位原本平凡的女子，哈大沙的故事。哈大沙從小失去雙親，由叔父末底改收養。孤兒出身的她，萬萬沒想到，有朝一日，她竟成為以斯帖王后，並因她的身份，勇氣，智慧和禱告，拯救了猶太人被滅絕之禍。

話說當時，大王手下的一位寵臣哈拿，因為記恨以斯帖王后的養父，不願遵從命令，向他下詭計，計劃在12月13日，一日之間，滅絕所有的猶太人。末底改得知後，托人帶話給以斯帖王后，希望她能去見大王，為猶太人的性命向大王懇切祈求！但是當時有一個慣例，任何人若未被蒙招，擅自入院見大王的，無論男女，必被治死。當時以斯帖王后已經30天未被大王召見了。養父得知此訊息後，托人回覆以斯帖王后說：「你莫想在王宮裏強過一切猶太人，得免這禍。此時你若閉口不言，猶太人必從別處得解脫，蒙拯救；你和你父家必至滅亡。豈知你得了王后的位子，不是為現今的機會嗎？」（以斯帖記4:12—14）

以斯帖王后回覆養父末底改，要求他告訴所有在宮外的猶太人，為此事禁食禱告三天三夜，她和她的宮女也會如此做。禁食三天三夜後，她會違例進院見王。她說：「我若死就死吧！」結果她見了王，王不但沒有把她治死，反而因她的勇敢踏出一步，成功地拯救整個猶太人免於被滅族之禍。

7月8日，美國前第一夫人貝蒂福特女士以93高齡去世。她先生福特總統2006年去世時也是93歲。他們兩位，是美國歷任總統最長壽的一對。得知她去世，內心一直有感動，覺得她一生好像是「以斯帖王后」的現代版。她讓我敬佩的不是她的長壽，更不是她的地位，而是她勇敢面對自己的軟弱和苦難，並很有智慧地把這些苦難變成祝福他人的管道，拯救無數人的性命。她在自己的自傳中，描述自己的一生時，她說：「我原本是一位很平凡的人，但在特別的時機裏，被推上世界舞臺，成為第一夫人。」

福特夫人出生於很平凡的中等家庭。父親是銷售員，一心想成為舞蹈家，14歲開始兼差教人跳舞賺錢。16歲時父親去世，當時她有機會在紐約求學和發展，但因母親的反對，不喜歡她在舞蹈事業上發展，最後，她向母親妥協。她半年在紐約發展，半年回老家。1948年，與福特先生結婚時，當時的福特先生正在競選眾議員的席位，所以她是想她的一生只是成為一位眾議員的太太，做夢也沒想到成為美國第一夫人。

1974年，當時的副總統Spiro Agnew辭職，福特先生擔任美國眾議院少數裔的領袖。副總統辭職後，尼克森總統邀請福特先生出任副總統，同年8月因水門案件，尼克森總統被迫辭

職，福特先生宣誓成為美國第38任總統。福特夫人也順理成章成為美國第一夫人。因為這個緣故，福特夫人才會形容自己是個平凡人，但在特別時機裏被推上政治舞臺的。

成為第一夫人不久，在一次例行的健康檢查中，醫生在她乳房上發現可疑腫塊，穿刺後證明是乳癌，必須接受乳房切除和化療。當時，白宮才經歷無前例的水門案件。傳播媒體也因此案件，很敢積極挑戰一些以前不敢報道的事情。為此福特夫人召開家庭會議商討如何應對外界。會中福特夫人決定，把所有的病情和治療過程，毫無隱瞞且迅速地向外界公開。於是她邀請新聞媒體到她的病床拍照和聊天。這個決定，在當時的美國社會可是史無前例，她可是第一位舉足輕重的公眾人物。把自己的病情，尤其是患得乳癌，赤裸裸地向大家公開。

在她之前，美國社會對癌症的反應是羞恥，不能讓外人知道。因此當一個人被診斷出癌症後，總關起門來不再與外界接觸。從此以後一個人好像就在人間消失了一樣。福特夫人決心借自己的診斷，打破大眾對癌症的禁忌。也因為她勇敢站出來大家，癌症並不可怕，很多婦女同胞敢討論乳癌，知道如何做乳房檢查並到醫生處做例行檢查包括乳房攝影。許多婦女也因此能及早發現乳癌。其中的兩位是當時的副總統夫人Happy Rockfellow和副總統的母親。早期發現得癌症，治愈的機會很高。

身為第一夫人的福特女士，絕對能獲得最好的醫療照顧和家人及社會周遭的支持。但是她就像以斯帖王后一樣，她並沒有只顧慮自己的安危和面子而已，她們知道上帝把她們擺在這麼一個特殊的情況，面對人生一場重大挑戰，必有他的美意。要她們借自己的苦難，去祝福和拯救更多人的性命。

在美國乳癌運動史上，大家都公認福特夫人是第一位乳癌運動的倡導者，很多人包括Nancy Blinker，全世界最大的乳癌組織Susan G Komen的創建者，也是被福特夫人感動和號召的。在她本人被診斷為乳癌時，福特夫人是第一個以過來人身份打電話並安慰她說：「告訴自己，我可以做到，並一日一日走過抗癌過程。如果難以應付治療過程時，那就把它分成一個小時一個小時來過。」

乳癌之後，福特夫人再度面臨人生中的另兩項大挑戰—吃止痛藥成癮和酗酒問題。同樣的在家人的支持下，她把自己的軟弱再次向大家公開。治療後，她成立有名的貝蒂福特中心。專門幫助酒精和藥物成癮的人，讓他們重新找回的不僅是健康的身體，更是活出積極正向的生命。

貝蒂福特夫人的一生，正如在貝蒂福特中心網站上寫的：每個人都在過生活，但只有少數人死後能留下傳承，去幫助別人過自己最好的生活。貝蒂福特夫人就是其中的一位。



# 光鹽家訊

光鹽社癌友關懷網9月份專題講座,MD Anderson 癌症中心,整合醫學部門助理教授楊培英博士再次來到華人社區。介紹營養補充品對身體的益處與危險。楊博士特別提到美國政府對“營養補充品”的定義:營養補充品是一種含有食物成分的口服產品,其中可以包括:維他命、礦物質、草藥或其他植物藥物、氨基酸酶、器官組織腺的或生化代謝的物質。

研究資料顯示百分之 37 的美國人服用營養補充劑,其中服用最多的是魚油 (37.4%), 綜合維他命 (35%), Glucosamine (19.9%), Echinacea (19.8%), Flaxseed Oil or pills (15.9%), 人參/ Genseng (14.1%), 維他命 E & C (12-13%), 鈣 (10%), 和維他命 B 群 (5%)。食用補充品在上市前不需要經 F D A 的核准。楊博士針對這些營養補充劑的利與弊和一些科學研究結果與近百位聽眾分享報告。



九月十六日晚,在曉士頓中國教會舉辦了“真情之夜”王文祥,王芷蕾見證分享會。王文祥與光鹽社癌友見面分享他們如何找到人生特效藥。圖為光鹽社成員與王文祥,王芷蕾合影。

光鹽社將於每月第二個星期二下午 1-2 點,在辦公室由陳文律師為大家進行**免費法律諮詢**。您有任何法律方面的問題請打電話到辦公室報名。下一次將在十月十一日進行。

**陳文律師 (Jessica W. Chen)** 是金潤律師事務所創辦律師。陳律師是紐約州律師協會會員、亞裔律師協會會員、中國專家協會理事。陳律師是南德州聯邦法庭出庭律師。



陳律師成功處理過許多移民、公司、房地產交易和信託遺囑有關案件。陳律師分別從中國人民大學和印第安那大學獲取法律碩士學位,曾經在中國人民銀行擔任中級會計師



光鹽社健康蔬菜園地已有九十多位會員加入,目前已售出的菜有:蕃茄,青蔥,地瓜葉,空心菜,油菜,小白菜,小蘿菠葉(radish),葫蘆瓜,冬瓜,苦瓜,茄子,青椒,秋葵(okra),江豆,韭菜,甜菜,辣椒,苋菜。這裡也特別感謝所有為蔬菜園地幫忙的義工,謝謝你們的辛勞,才能讓大家吃到新鮮無農藥的健康蔬菜。如果您對園藝感興趣,願意加入義工行列,或者您希望我們種哪種菜,有什麼建議,歡迎與我們聯絡。如欲加入會員請電辦公室713-988-4724 索取會員表格。填寫寄回光鹽社辦公室。



為了讓您及時收到月訊,並尽可能地節省郵資和紙張,我們想對月訊收件名單進行整理。如果您還希望繼續收到月訊,請務必回復。請將下面的回執剪下填寫寄回,並將第8頁你的地址條剪下一并寄回。謝謝您的合作。

- \_\_\_\_\_ 1. 請繼續郵寄月訊給我,我的姓名地址如所付的地址條,保持不變。
- \_\_\_\_\_ 2. 請繼續郵寄月訊給我,我的姓名地址變更如下。  
 中文姓名: \_\_\_\_\_ 英文姓名: \_\_\_\_\_  
 地址: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ 3. 請停止郵寄,請EMAIL給我: EMAIL地址: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ 4. 請停止郵寄。



光鹽社 (Light and Salt Association)  
([www.lightsalt.org](http://www.lightsalt.org))

9800 Town Park Dr., Suite 258 B, 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, and City of Houston, Through Houston Foundation. 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

辦公室電話和地址如下：

Phone: 713-988-4724 Website: [www.light-salt.org](http://www.light-salt.org)

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

E-mail: [lsahouston@gmail.com](mailto:lsahouston@gmail.com)

辦公時間: 上午9時至下午4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) 888-0432

## 服務項目



### 1. 光鹽社癌友關懷網

專題講座及一般互助小組 (每月第一個禮及第三個拜六下午 2-4 時)  
乳癌互助小組 (每月第二個禮拜六下午 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 (AM 1320, 週一至週五, 上午十時三十分至十一時 或上網 [www.light-salt.org](http://www.light-salt.org) 或

<http://fly1320.webnode.com> 收聽)

心靈加油站 (每週一) 粵語廣播網 (每週二, 三, 四, 五)

### 3. 光鹽社特殊關懷中心 (每月第三個禮拜六, 下午 3 - 7 時)

地點: 台福教會 (12013 Murphy Road, Houston, TX 77031)

專為有特殊需要的家庭而設立的互助小組; 設有特殊兒童手鈴樂隊和音樂教室

### 4. 冬衣捐贈, 長輩關懷, 月訊及年刊