



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, Medicare

時間：2014年10月25日週六

地點：福遍中國教會

請先來電報名：713-988-4724

光鹽社乳癌互助小組 治療期及癒後的營養

時間：2014年10月11日週六
下午2:00-4:00

講員：張慶怡 營養師

地點：光鹽社辦公室

光鹽社與華美銀行合辦 金融諮詢中心

時間：每週四·上午11:00-13:00

內容：專業經理解答金融相關問題·銀行各類帳戶·個人理財·房屋貸款·保險·中小企業貸款等均有專人諮詢。

地點：光鹽社辦公室

報名：713-988-4724 (需預先報名)

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

10/6 尋找主預備的另一半

10/13 活出恩典1

10/20 活出恩典2

10/27 神行奇蹟--Nancy 姐妹抗癌見證

粵語飛揚 (AM1320) 或

<http://fly1320.webnode.com/> 收聽

光鹽社社區健康講座 炎症：抗癌免疫不可不知

時間：2014年10月4日週六
下午2:00-4:00

講者：陳康元醫師·王琳博士

地點：華人聖經教會

光鹽社特殊關懷活動

特殊關懷中心月會：

內容：特殊兒童牙科醫師義診·手鈴及手工藝練習·合唱團活動。

日期：10月18日/週六：
11:30am~2:00 pm

地點：光鹽社辦公室

光鹽社社區服務項目 WHCC & FBCC健康日

時間：2014年10月18日週六

地點：West Houston Chinese Church
10638 Hammerly Blvd, Houston, TX 77043

時間：2014年10月25日週六

地點：FortBend Community Church
7707 Texas 6, Missouri City, TX 77459



9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

10/6 乳腺癌預防和治療新知

岑瀑濤 醫師

10/21 炎症

陳康元醫生及王琳博士

目錄：

| | |
|---------|---|
| 醫學影像進展 | 2 |
| 飲用水質標準 | 4 |
| 及營養成分探討 | |
| 活動花絮 | 7 |

| | | | |
|---------|------|-----|-----|
| 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 | |
| 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 | |
| 粵語飛揚 | 岑振強 | 林爾玫 | 方方 |
| 年長關懷 | 阮麗玲 | 陳邱梅 | |
| 西北辦事處 | 余南燕 | 甘玫 | |
| 財務委員會 | 遲友鳳 | 黃玉玲 | |
| 審計委員會 | 江桂芝 | 孫威令 | |
| 資源開發委員會 | 鄧福真 | 侯秀宜 | |
| | 劉會緣 | 李筱梅 | |
| 法律顧問 | 歐陽婉貞 | | |

隨著科技日新月異，各種醫學影像技術也快速發展，醫學影像學已成為醫學領域發展最快的學科之一。新型影像學診療科技，如超聲(Ultrasound)、X光(X-Ray)、電腦斷層(CT)、核磁共振(MRI)、同位素標記(Nuclear Medicine)、內窺鏡(Endoscope)、顯微鏡(Microscope)等等發展速度驚人。然而您是否真正瞭解各種醫學影像技術的差異？使用不同的醫學影像診療是否會對身體造成其他危害？哪一種才是最適合診斷您的疾病的醫學影像呢？

光鹽社 8 月 2 日特別邀請到萬強醫師來為大家介紹醫學影像的發展。萬醫師為德州大學及休士頓醫學院副教授，有超過 12 年的放射科經驗，主要專精於癌症影像。旨在提供與民眾更切身相關的醫學影像知識，及癌症診療相關新知。

1. 超聲 Ultrasound

是做表淺組織檢查，無傷害，快捷，便宜。常用於甲狀腺，乳房，婦科及肢體血管（血栓），結石（膽道，尿路）的檢測。



2. X光 X-Ray

普通 X-光，如我們較為熟知的肺部 X-光，或骨折等照的 X-光，及牙醫照的 X-光。特點是快。

3. 電腦斷層 CT Cat Scan

CT 電腦斷層 X-光，可 360 度活動來照，特別是用於手術前的準備。劑量要高於普通 X-光。

4. 乳房 X光 Mammogram

檢查乳房腫瘤。骨密度 DEXA 骨質疏鬆篩檢。是低劑量的 X-光，更年期以後的婦女應該開始檢測。特別是瘦小，體重輕的人。亞裔女性風險最高。骨密度與雌激素水準，體重，藥物及遺傳有關。

X-光有放射性，我們接觸的劑量是越低越好。但一些存在的背景放射是無法避免的。大約每年 300 mREM。比如：自然石：鐳，太陽射



線（1mREM 每 1000 英里飛行），年均上限：500 mREM。專業人士的年均上限為：5000 mREM

| 檢查項目 | 放射強度 | 比較背景放射 |
|-----------|-----------|---------|
| 腹部/盆腔 CT | 1000 mREM | 3 年 |
| 胸部 CT | 700 mREM | 2 年 |
| 冠心病 心臟 CT | 2000 mREM | 6 年 |
| 胸透 | 10 mREM | 10 天 |
| 骨密度 | 0.2 mREM | 少於1 day |
| 牙齒 X光 | 0.5 mREM | 少於1 day |
| 乳房X光 | 42 mREM | 1 月 |

6. 核磁共振 MRI

MRI 無傷害，慢，
價格昂貴

7. 同位素標記 Nuclear Medicine

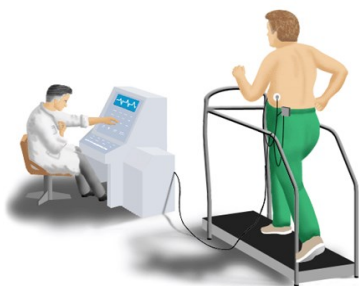
- 正電子掃描 PET, 顯示腫瘤位置.



PET 和 CT, PET 和 MRI 合併使用, PET 找出腫瘤位置, CT 和 MRI 進一步確認. PET 和 CT 不建議作為篩檢手段.

- 心臟供血測試

Myocardial Perfusion Imaging



| 檢查項目 | 放射強度 | 比較背景放射 (300/年) |
|-----------|----------------|----------------|
| 腹部盆腔 CT | 1000 mREM | 3 年 |
| PET/CT | 1200 mREM | 4 年 |
| 冠心病 心臟 CT | 2000 mREM | 6 年 |
| 心臟供血 MPI | 1000 mREM | 3 年 |
| 心臟支架 | 1000-4000 mREM | 3-10 年 |

癌症早期診斷，篩選

乳腺癌：40 歲開始做乳房 X 光，每年做一次。

子宮頸癌：21-29 歲，Pap，每 3 年

30-65 歲，Pap 和 HPV 檢查，每 5 年

65 歲以上，無需篩選*

HPV 疫苗，仍需 Pap 檢查

結腸癌：50 歲開始做結腸鏡，每五年做一次

肺癌：肺癌的癌症發病率第三位，致死第一位。

高危人群篩檢：

⇒ 55-74 歲 & 超過 30 年吸煙史

⇒ 是否把 PET/CT 作為體檢呢？答案是：不

前列腺癌：男性最常見癌症：發病率 16%，1/6

致死風險：2.8%

PSA 篩選：50 歲以上可以做，但因有篩檢過度的問題，是否大眾都應該做還存有爭議。

甲狀腺癌：近 20 年增加最多、預後良好

注意事項

準備：請問清楚比如是否要空腹，

孕婦：要告訴醫生懷孕的事實。

移動：做 CT, MRI 時，要求不能移動，否則會造成影像不清楚。

技師：幫你做檢查的是技師，他不對你解釋檢查結果。結果由醫生告訴你。

做完後補水以清除造影劑。

總結：

◇超聲 表淺

◇MRI 慢

◇CT 快

◇PET 二線

◇放射性無所不在，低劑量無害



飲用水水質標準及營養成分探討

錢琴博士主講/鄧福真整理

光鹽社 9 月 6 日在華人聖經教舉辦的“水質資源講座”。當日,有兩位專家主講,第一位是 Brenda Templeton 女士,介紹休士頓的飲食來源和處理過程。

Templeton 女士目前在休士頓公共工程部門水資源教育中心服務。Templeton 女士介紹休士頓飲用水的主要來源來自 Livingston 湖,如果你對自己住家的水質有疑問,可以打 311,市政府會派人到府免費檢查。

另一位講員是錢琴博士,主講飲用水的品質與衛生。錢琴博士目前是 Lamar University 土木工程學系副教授。以下是錢博士演講摘要:

水是構成人體的重要成份,如血液,淋巴液,以及身體的分泌物都與水有關。水約占成人體重的 60-70%,血液中含水量達百分之 90%,我們進食的吞嚥、消化、運送養份、以至排泄廢物,各個環境都要水的幫助,才能順利進行,水也能潤滑關節、防止眼珠過乾、幫助消化、調節體溫,多喝水可降低尿酸,預防痛風發生,並避免尿路結石。

雖然美國是享有世界上最好的飲用水源的國家之一,符合聯邦及州政府標準的自來水通常是很安全的,但飲用水所受的威脅卻在增加。短期的疾病爆發以及乾旱期中的用水限制已經證明我們不能對飲用水的安全掉以輕心了(http://www.epa.gov/safewater/wot/pdfs/book_waterontap_chinesetrans_full.pdf)。而且在市政供水中還存在著兩次污染的問題,如高層的水箱供水,漫長的自來水輸送管線,都會造成潛在的鐵銹,水垢及微生物等污染問題,因此,各種品牌的淨水器應運而生。

水中的重要營養元素包括：

磷：因磷元素有強心健腦的作用，故能使人增強記憶、促進大腦發育，可以抑制神經衰弱與記憶力減退，使人強心健體。

鋅：如人們常飲每升含鋅 0.2 ~ 5 毫克的礦泉水，不僅可助長青少年骨骼的正常發育，對成年人來說也可以使機體細胞發育正常，預防人體未老先衰和其它疾病，從而延年益壽。

鉬：常飲每升含鉬 0.05 ~ 0.5 毫克的礦泉水時，鉬可以分解、氧化人體中的亞硝酸鹽，制止抗壞血酸的破壞，從而起到預防食道癌等病症的作用。

硒：常飲每升含硒 0.01 ~ 0.1 毫克的礦泉水時，能預防心血管病、克山病、癌症尤其是肝癌，並對治療男女不育症和早衰症等疾病也有一定益處。

鋰：常飲每升含鋰 0.2 ~ 2 毫克的礦泉水時，能夠調整人體植物神經平衡，強心安神，對治療躁鬱症精神病、控制多種神經紊亂症有益。

碘：常飲每升含碘 0.2 ~ 1 毫克的礦泉水，不僅能預防甲狀腺腫大，而且對呼吸道及聲帶有保護作用。

幾種常見飲用水的定義和區別：

| | 區別 | 鑒別 | 關係 |
|-----|-----------------|--------------|---|
| 硬水 | 含較多的可溶性鈣、鎂化合物 | ①加肥皂水 ②加熱 | 硬水 $\xrightarrow{\text{煮沸或蒸餾}}$ 軟水 |
| 軟水 | 不含或含較少可溶性鈣、鎂化合物 | | |
| 純水 | 純淨物、澄清透明 | 觀察是否澄清透明 | 自然水 $\xrightarrow{\text{沉淀、過濾、吸附、蒸餾}}$ 純水 |
| 自然水 | 混合物、渾濁 | | |

欲知更多德州自然水的水質, 請登錄下列網站：

Draft 2012 Texas Integrated Report: Water Bodies With Concern:
http://www.tceq.texas.gov/assets/public/waterquality/swqm/assess/12twqi/2012_concerns.pdf

常見污染源包括：

天然形成:微生物(野生及土壤中)、放射性核素(支承岩石層)、硝酸鹽及亞硝酸鹽(土壤中的含氮化合物)、重金屬(地下含有砷、鎘、鉻、鉛及硒的岩石)、氟化物。

人為因素:細菌及硝酸鹽(人與動物的排泄物-化糞池及大型農場)、重金屬(採礦場及年久的果園)、化肥及殺蟲劑(由你或其他人在莊稼地或草地中使用)、工業產品及排放廢物(當地的工廠、企業、加油站、乾洗店、破損滲漏的地下儲藏容器、垃圾填埋場及堆放地)、生活垃圾(清潔劑、用過的機油、油漆及稀釋劑)、鉛銅製品(家庭排水系統組成材料)、淨水所需的化學製品(汙水處理場)。

常見飲用水污染源包括：

微生物污染:某些病原體(導致疾病的微生物),諸如隱孢子蟲,有時在通過水過濾系統和殺菌過程後依然能大量生存並導致健康問題,尤其是體質薄弱的人群。

化肥導致的化學污染:硝酸鹽是一種常用的化肥。但如果飲用水中硝酸鹽含量高於國家標準,將對嬰兒造成傷害。硝酸鹽在消化道中被轉化為亞硝酸鹽。一旦進入血液迴圈,亞硝酸化合物會阻礙紅血球的攜氧能力。(年齡大一些的小孩體內有可以恢復紅血球功能的酶。)過高的硝酸鹽含量將引發“藍嬰併發症”,如不馬上就醫可能致命。

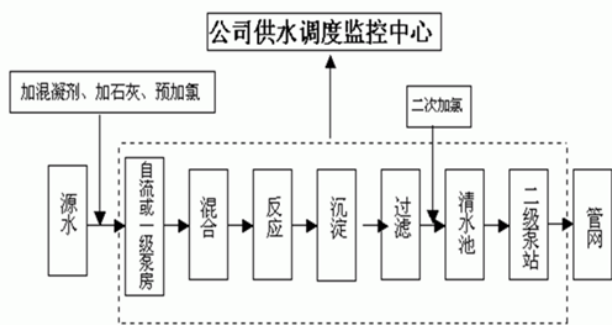
幾種常見的飲用水



自來水

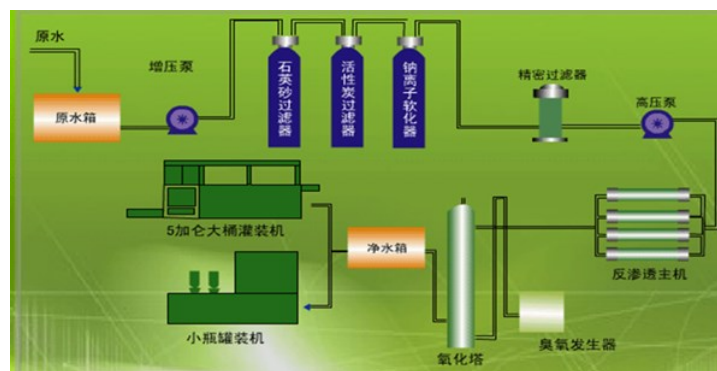
自來水作飲用水的特點是價格便宜，被廣泛使用。自來水對水源要求很高，生產中只對水源進行了簡單處理(請參照下圖)，可能有部分有害的元素對有益元素的處理較少，水中的有益離子被保留下來，但含量未必合適。殘留下來的氯化物對身體有傷害，加上管道中存在污染，自來水的衛生與否受到質疑，開水可以純化自來水，但消耗大量能量。價格便宜，被廣泛使用。

(自來水生產流程圖)



純淨水

目前淨水技術有反滲透、磁化、離子交換、濾芯、經基氧等。反滲透純水機是利用反滲透膜技術來達到淨水目的的。在進水一方施加大於滲透壓的壓力時，即產生滲透作用。此時溶解的絕大部分無機鹽(包括重金屬)、有機物、以及細菌、病毒等無法通過滲透膜，僅有水分子和離子狀態的礦物質能通過滲透膜，流向純水一方，而污染成分則被濃縮後排出。(純淨水生產流程圖)



品質合格的純淨含的有害離子非常少，流程本身的污染也少，且不需要長管道，運輸過程中的污染也少。在生產的過程中，所有的對身體有好處的離子也被去除。一種觀點認為，喝沒有營養物質的純淨水，加上人體對某種礦物質和微量元素攝入不足，將對人體造成損害；另一種觀點認

為，水只是輸送氧分子和參與新陳代謝，營養是通過食物而不是水吸取的，因此，喝純淨水不會對人體造成損害。

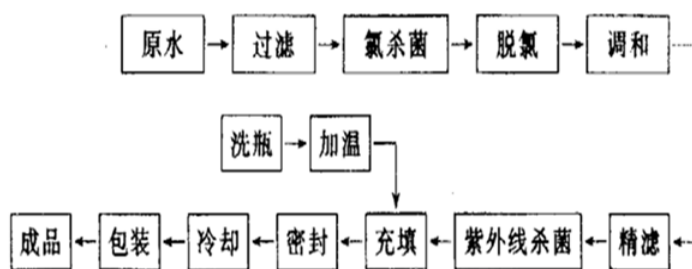
天然礦泉水

水源一般處於地下，污染較少。保留了水中的有用離子，某些地方的礦泉水對人體有明顯的好處。種類繁多，工藝各不相同，是最有發展潛力的飲用水之一。

(天然礦泉水製作工藝流程圖)

碳酸礦泉水和矽酸礦泉水

常飲二氧化碳 250 ~ 750 毫克以上的碳酸礦泉水時，水中的游離二氧化碳能刺激味覺、增加唾液和胃液分泌、增強食欲、幫助消化、促進新陳代謝、有治療腸胃和強身健體的作用。常飲每升含偏矽酸 50 毫克的矽酸礦泉水時，



水中的矽酸可對血管起較強的軟化作用，對中老年人再來說，可緩解動脈硬化症。常飲每升含磷酸 1 毫克的磷酸礦泉水時，因磷元素有強心健腦的作用，故能使人增強記憶、促進大腦發育，可以抑制神經衰弱與記憶力減退，使人強心健體。

家用淨水器

家用淨水器實質上是給水深度處理的小型化，其主要處理對象是自來水中的濁度、色度、異嗅和有機物等。它一般由預過濾(粗濾)、吸附、精濾(微過濾、超過濾、反滲透)等三部分組成。其中吸附(通常採用活性炭吸附)和精濾是去除水中有機物、異嗅和色度的主要手段，但由於使用地區的水質，水壓條件差異很大，客觀存在的運行情況直接影響淨水器的出水水質。

在選擇淨水器前，先對你的水質進行測試，或查看供水業者每年 7 月 1 日前提供的關於飲用水中發現的污染物及其對健康可能造成的影響，以及水源狀況的信心報告。淨水設備的安全性和有效性由國家科學基金會國際協會和保險商實驗室測試。不要依賴想要賣給你他們產品的銷售員的測試結果。

自來水淨化器的比較

三種自來水淨化器：放置於洗手槽下面的淨化器(Under Counter Filters), 洗手槽上面的淨化器(Countertop Filters), 瓶裝裏淨化器(Pitch Filters)

放置於洗手槽下面的淨化器可長久使用且簡單實用有效的居家淨化器。與瓶裝淨化器比較，可以過濾十倍以上的污染物。方便實用且藏匿在洗手槽下面。最初裝置費用比較高，同時需要挖個洞連接至水龍頭管。



| 淨水設備 | 處理功能 | 處理功能的限制 |
|----------------------|---|---|
| 活性炭過濾器 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 吸收導致味道和氣味問題的有機污染物 ✓ 有些設計可以去除氯化過程的副產品 ✓ 某些型號可以去除清潔劑和殺蟲劑 | <ul style="list-style-type: none"> 對去除鉛和銅等金屬效果不佳 無法去除硝酸鹽、細菌或可溶解礦物 |
| 離子交換器 (以及含活性碳的型號) | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 去除礦物，尤其是導致水變“硬”的鈣和鎂 ✓ 有些設計可以去除鎘和鉛 ✓ 去除氟化物 | <ul style="list-style-type: none"> 如果水中有氧化鐵或含鐵細菌，離子交換樹脂會被堵塞或覆蓋，從而喪失其對水軟化功能 |
| 反滲透器 (以及含炭的型號) | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 去除硝酸鹽、鈉、其它可溶解無機物和有機化合物 ✓ 去除臭味或顏色 ✓ 也可能降低某些殺蟲劑、戴奧辛、氯仿和石油化學品的含量 | <ul style="list-style-type: none"> 無法去除所有的無機和有機污染物 |
| 蒸餾器 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 去除硝酸鹽、細菌、鈉、水的硬度、可溶解的固體、多數有機化合物、重金屬以及放射性核素 ✓ 殺死細菌 | <ul style="list-style-type: none"> 無法去除一些易揮發的有機污染物、某些殺蟲劑和易揮發的溶劑 細菌可能在機器暫停期重新在冷凝管上繁殖 |

自來水淨化器的種類及工作原理

| | Grade | Cost | Performance | Key Contaminants Removed |
|-------------------|-------|---|--|----------------------------------|
| Aquasana-AQ-5300 | A+ | 9¢/Gallon, \$55.24/Replacement \$249.99/System | NSF Certified to reduce 60 contaminants, 600 Gallons capacity | 石棉, 鉛, 氯胺, 汞, 氯, 混濁, 隱孢子虫, 有機化學品 |
| Everpur-H-1200 | B- | 34¢/Gallon, \$339.99/Replacement \$696.99/System | NSF Certified to reduce 59 contaminants, 1000 Gallons capacity | 鉛, 氯胺, 氯, 混濁, 隱孢子虫, 有機化學品 |
| Whirlpool-WHEMB40 | C+ | 27¢/Gallon, \$93.85/Replacement \$232.99/System | NSF Certified to reduce 55 contaminants, 350 Gallons capacity | 鉛, 氯, 隱孢子虫, 有機化學品 |
| Whirlpool-WHED20 | C | 18¢/Gallon, \$49.62/Replacement \$99.99/System | NSF Certified to reduce 55 contaminants, 270 Gallons capacity | 鉛, 氯, 隱孢子虫, 有機化學品 |
| 3M-Aqua-Pure | C- | 32¢/Gallon, \$198.46/Replacement \$565.83/System | NSF Certified to reduce 56 contaminants, 625 Gallons capacity | 石棉, 鉛, 汞, 氯, 混濁, 隱孢子虫, 有機化學品 |
| GE-GXSV65R | D+ | 29¢/Gallon, \$78.95/Replacement \$178.95/System | NSF Certified to reduce 58 contaminants, 160 Gallons capacity | 石棉, 鉛, 汞, 氯, 混濁, 隱孢子虫, 有機化學品 |

各種放置於洗水槽下的淨化器的比較

洗水槽上面的淨化器

直接從水龍頭就能使用淨化過的水。與瓶裝淨化器用比較好的淨化技術且使用時間比較長。大部分連接至單一的水龍頭，無法用在灑灑的水龍頭。



瓶裝裏淨化器(Pitch Filters)

普通使用且容易買到，價錢也很便宜。特別用在去水中除氯(chlorine)的味道。可以移動位置或是貯存在冰箱裏。使用期間比較短，需要經常替換。因為經常要替，與上述兩種淨化器比較起來，這類型淨化器整體使用的費用反而比較貴。同時，使用的淨化技術效果也沒那麼好。

各種瓶裝裏淨化器的比較

| | Grade | Cost | Performance | Key Contaminants Removed |
|--------------------------|-------|---|--|----------------------------------|
| Aquasana-AQ-PWFS | A+ | 9¢/Gallon, \$25.49/Replacement \$129.99/System | reduce 60 contaminants, 320 Gallons capacity | 石棉, 鉛, 氯胺, 汞, 氯, 混濁, 隱孢子虫, 有機化學品 |
| Mavea-Elmaris XL Pitcher | D+ | 25¢/Gallon, \$9.99/Replacement \$39.99/System | reduce 8 contaminants, 40 Gallons capacity | 汞, 氯 |
| Pur-CR-6000R | D+ | 27¢/Gallon, \$10.99/Replacement \$27.99/System | NSF Certified to reduce 13 contaminants, 40 Gallons capacity | 鉛, 汞, 氯, 隱孢子虫, 有機化學品 |
| Zero Water | D+ | 60¢/Gallon, \$15.00/Replacement \$33.99/System | NSF Certified to reduce 8 contaminants, 25-40 Gallons capacity | 鉛, 汞, 氯 |
| Brita | D+ | 20¢/Gallon, \$7.99/Replacement \$32.99/System | NSF Certified to reduce 5 contaminants, 40 Gallons capacity | 鉛, 汞, 氯 |
| Culligan | D+ | 14¢/Gallon, \$6.99/Replacement \$14.99/System | NSF Certified to reduce 5 contaminants, 50 Gallons capacity | 鉛, 汞, 氯 |

福遍教會健康日

光鹽社與福遍教會籌備多時的「健康日」，訂10月25日(週六)上午12時至下午4時舉行，地點在福遍教會，屆時將提供社區各界人士免費醫療諮詢、營養諮詢、健康篩檢、流感疫苗注射及血液檢查。

健康日提供一般醫療健康諮詢。參與健康諮詢的醫師科別包括：內科、心臟科、胸腔科、風溼科、牙科、中醫等各科醫師提供諮詢服務。

另外為服務更多婦女朋友，光鹽社將於10/25舉辦免費及低價自費的乳房攝影檢查。根據統計，乳癌是全世界女性最常見的癌症，世界一年約有50萬人死於乳癌。藉著乳房攝影檢查，乳癌是比較容易早期發現的癌症。一般人當發現乳房有硬塊，往往羞於告人，又害怕切除乳房，而耽誤治癒機會。其實大部份的硬塊多是良性，而治療乳癌也不一定要失去整個乳房。近年的臨床治療發現：乳癌的十年存活率平均達百分之六十，第一期乳癌治療後的存活率達百分之八十，零期乳癌治療後的存活率更接近百分之百，因此早期發現及治療非常重要。

歡迎女性朋友們踴躍報名參加，(1)免費資格: 40歲~64歲，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。

此外，健康日當日更安排免費流感疫苗注射及血液檢測，這項健康日活動免費參加，藉此宣導社區人士注意自我健康維護及早期篩檢的重要性。大多數服務項目皆採用現場掛號登記方式，掛滿為止。福遍教會地址: 7707 Texas 6, Missouri City, TX 77459。其他相關詢問請電洽光鹽社(713) 988-4724。

地點：福遍中國教會(7707 Texas 6, Missouri City, TX 77459)，詳情請洽：[713-988-4724](tel:713-988-4724)。

活 動 花 絮

9/6光鹽社與華人聖經教會合辦的健康日在民眾的熱烈支持下完美落幕，有上百位民眾踴躍參與接受不同檢查及醫師義診，並聆聽講座。



多位民眾在活動開始前已開始排隊等候



Christus Health提供民眾膽固醇及血壓血糖篩檢



華美銀行提供免費理財及金融管理諮詢



錢琴教授講授水質安全衛生



2014.09.2



2014.09.20

9/20在僑教中心舉辦的全僑健康日光鹽社也不忘貢獻一份心力，現場登記免費B型肝炎檢查，子宮頸抹片檢查及乳房攝影，民眾迴響熱烈，積極為自身健康把關。



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