

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

光鹽社有協助FEMA與其他哈維救災相關補助申請，若有需要請洽光鹽社。
也接受颶風救災捐款，捐款項目是專款專用，收支公開並備查。

目錄

封頁	1
理事長的話	2
一起去做大腸鏡檢查	
健康保險交易市場	3
她又露出來了	4
母親的眼淚與禱告	
哈維颶風救災資源	5
活動快訊	
男性癌症常識	6
封底	8

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

10月2日 哈維颶風劫後餘生(一)

10月9日 哈維颶風劫後餘生(二)

10月16日 走過生命中的試煉

10月23日 基督徒如何讓生命成長

10月29日 如何面對生命中的巨人

粵語飛揚 (AM1050)

或 <http://fly1320.webnode.com/>

時間：每週一至五下午3:00-3:30



健康營養講座

光鹽社將於9月14日至10月26日舉辦免費健康營養班。一共有7堂課，每堂課程內容包含，基本的食品營養知識，如何挑選健康食品，烹飪方式與食物營養的關係等等。課後同時我們也會安排體能運動或是烹飪示範教學。歡迎大家踴躍參加。

時間：9/14至10/26,每週四上午11:00~12:30

地點：福遍中國教會 長輩中心 7707 Hwy 6, Missouri City, TX 77459

請致電 光鹽社報名 713-988-4724

免費健康諮詢&專題講座

健康諮詢：家庭/營養/精神/婦女健康/藥劑

護士站檢驗：血糖/血壓/體質指數/流感疫苗注射/糞便潛血檢查包/丙型肝炎篩檢/乳房攝影登記/子宮抹片登記

專題講座：醫保介紹 / 癌症預防 / 癌症治療

日期：09/30/2017 (週六)

時間：10:00am-2:00pm

Place 地點：Clear Lake Chinese Church

明湖中國教會

503 N. Austin St. Webster · TX 77598

電話：281-338-1929

健康講座

免癌與促癌飲料詳解

陳康元醫生及王琳博士

時間：2017年10月07日 週六下午2至4點

地點：CBC 華人聖經教會

地址：6025 Sovereign Dr, Houston, TX 77036

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



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

10/14 中醫觀點養生抗癌

劉青川-中醫師

週六下午2至4點



光鹽健康園地

10月份節目表：(STV15.3)

主持人孫威令·孫明美

10月3日 認識乳癌的預防和治療

岑瀑濤醫師

10月17日 醫療保險資源介紹

鄧福真博士 葉晉嘉

時間：每月第一和第三週週二

下午7:30 - 8:30



「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.



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 - 風雨洪水中之光鹽

袁昶黎 長老

“我們不致消滅,是出於耶和華諸般的慈愛;是因他的憐憫不致斷絕。每早晨,這都是新的;你的誠實極其廣大!”

(耶利米哀歌 3:22-23)

四級颶風哈維(Harvey)登陸後,減緩為熱帶風暴,但滯留陸地打轉,入海再登陸,挾帶豐沛水氣轉為強降雨,造成美國德州「千年一遇」的嚴重水患。近週內,50吋大雨降在大休士頓地區,等同1兆加侖水淹沒了街道13萬6千房屋建築,加上蓄水池庫洩洪、河水暴漲,休士頓被洪水包圍數日,地面及空中陷於癱瘓、學校停課、許多煉油廠關閉。截至目前為止,已造成60多人死亡,30萬人以上受停電影響,3萬人流離失所,損失近二千億美元。但是感謝讚美神!祂的慈愛與憐憫拯救我們不致滅絕。更體會主恩浩大,患難見真情--鄰居幫助鄰居,休士頓風暴變成休士頓剛強。肢體照顧肢體,某牧師身先士卒,帶領同工用卡車及小船搶救會友,又安置在己宅“方舟”,頓頓張羅飯菜餵養,為耶穌福音活出光鹽之見證!主耶穌的教訓言猶在耳,“你們是世上的鹽,你們是世上的光。”

據本地華人基督教會初步統計,協助清理社區家園已逾200多戶。休士頓光鹽社率先發起賑災,並加上教牧同工團契之鼓勵與祝福。賑災善款支票抬頭請寫“Light and Salt Association”,註明“Harvey Relief Fund”,來信請寄“9800 Town Park Dr. #255, Houston, Tx.77036,”捐款收據可作抵稅之用。詢問請電:(713)-988-4724。同時於9月23日光鹽社舉辦賑災籌款音樂會,特別邀請名歌星劉冠霖女士來休演唱。哈維颶風洪災重創休士頓,帶給我們一項很重要的功課與教訓---休士頓華人基督徒賑災中心應該儘速成立!

接連而來的弗州厄瑪颶風,墨西哥9/7發生百年最強地震,北韓試射飛彈持續危機等天災人禍頻仍,在在突顯世界末日的徵兆,主要再來的日子近了,我們當做醒,預備迎見主!主耶穌說,“我將這些事告訴你們,是要叫你們在我裡面有平安。在世上,你們有苦難,但你們可以放心,我已經勝了世界。”(約翰 16: 33),是的,信主靠主是有福的,也是我們得救的唯一道路!

“洪水氾濫之時,耶和華坐著為王;耶和華坐著為王,直到永遠。耶和華必賜力量給他的百姓;耶和華必賜平安的福給他的百姓”(詩篇 29:10-11),阿們!



一起去做大腸鏡檢查

富祥:王紅,醫師診所打電話來提醒我們下星期的預約?是預約看甚麼呢?

王紅:我們討論過的,現在我們都超過五十歲,必須開始做腸癌檢查了。

富祥:老實說,我還真希望你忘了這件事。

王紅:我可沒忘記。我幾個星期前就約好了,所以下星期二空下來不要排任何事。

富祥:你確定我們一定要做嗎?有什麼大不了的?

王紅:腸癌可是不能輕忽的大事。記不記得老林去逝時他家的情形?我不知道如果失去你,我會怎麼樣。

富祥:拜託,別胡思亂想了。

王紅:好,那就說定了。我們一起去做大腸鏡檢查。這樣

的話,如果醫師發現長了什麼小東西,他們可以馬上拿掉,免得那些東西時間久了變成癌症。

富祥:好吧,不過我真得不喜歡腸癌的檢查方法。

王紅:沒那麼糟吧,而且這可以保障你的生命。



你是否知道?

- 腸癌檢查有很多種方式。跟醫生談談哪一種最適合你。
- 腸癌檢查可發現長出來的異物(俗稱息肉),並在發生癌變之前將其割除。
- 結腸或直腸癌的徵兆之一是直腸流血或大便帶血。



2018健康保險申請期限縮短!!!

「健康保險交易市場」 Health Insurance Marketplace



今年將於11/1/2017開始申請至12/15/2017止!

除了低收入、原住民、非法移民和監獄服刑者，所有合法美國居民都須購買健康保險。不購買者將繳付罰款2016年成人\$695 孩童\$347.5或2.5%家庭收入 (擇較高者)

對醫保或Medicaid/CHIP申請有任何問題，請電光鹽社713-988-4724

什麼是特殊投保期間？

特殊投保期間是某人遇到特殊人生大事 (稱為「合格的人生大事」) 而使他們有資格透開放投保期間以外的合格健康計劃投保或變更其承保範圍的時間。

以下為合格的人生大事可使某些人符合特殊投保期間的資格：

- ◇ 合法分居、離婚
- ◇ 結婚、合法成立同居伴侶關係
- ◇ 失去受撫養人的身份 (子女年滿 26 歲後，不得再留在父母的保險計畫中)
- ◇ 家庭出現新成員(出生或收養小孩，或安置寄養小孩)
- ◇ 失去工作或因縮減工時而失去公司保險資格
- ◇ 從其他地區搬家至德州
- ◇ 軍人退伍
- ◇ 監禁後獲得釋放
- ◇ 失去健康保險 (因您並未支付保費以外的原因)
- ◇ 由健康照護執業者證明的懷孕
- ◇ 取得公民、國民或合法居留身分

以上可以於 60 天內提交健保申請表格，申請加入新的健康保險計畫

地又露出來了(淹水經歷)

高棠

聖經上的話：“生死在祂的權下”我真是經過了這一個關卡時刻：不是被淹死，就是要餓死的前路等在前面在。

么兒出生 尚在襁褓時，沒有預警！房東“保證不淹水”言猶在耳。海水倒灌的大水湧入了廚房 客廳 到第四天大鍋的飯吃完、乾糧吃盡、浴缸的儲水變臭，二樓的馬桶開始黃金泛起。想到做父母的我們為什麼這麼蠢搬到這地方，自己淹死也罷了 連五個孩子也一起喪命，何等不忍不仁！

我們是基督徒家庭 一向也蒙神保守，但這次信心的考驗也是蠻大的：“為什麼不像做生意的姊夫他們就較有錢買好地段房子，今天他們知道我們落難恐怕還笑我們呢？(當然 今天明白當時的這種心思意念 都出自仇敵 及自己的誤會) 漲水的聲音咕嚕咕嚕，傢俱漂浮相撞的聲音，樓下的水好像長了腳一樣爬上二樓要來吞噬我們了。我不甘讓孩子無辜犧牲拿了老虎鉗想拓開鐵窗逃生，幸虧我先生醒來說：「現在外面的水 孩子掉下去，撈都撈不起來的。」攔阻了我這一愚昧行動 (後來知道一鄰居因耐不住餓 泛水出去找食物，不小心一腳卡在溝中，最後不幸罹難。) 幾個晚上 夢到和媽媽姐姐圍著圓桌吃飯好好吃的菜，醒來才知是一場夢！颱風過去了，太陽高照積水退了三天整個街市淹水廢棄物堆積如山家中傢俱汙泥污染的臭味，若不是姊夫接我和孩子去住幾天及最後因聚會所的年輕姊妹弟兄帶著自備畚箕拖把來到家中，那薰人的味道到如今彷彿還能聞到

在這四天五夜中最絕望的時候 忽然聖靈在我裏面 清楚地提醒我：“要禱告” 趕忙叫起先生孩子 跪在床上禱告 不出十分鐘 真的圍牆露出一條線 是水開始退去了 (這像不像挪亞見鴿子飛回來 知道洪水開始退了昵?)

今天是八十二歲的我 在休士頓遇到再次大 颶風來襲 孩子都已離去 似乎完全孤立無援 但當我一回到靈裡求問我的神時 祂飛快地告訴說：“沒事！水不會進來 祢不需撤離！” 一生保護我們的父神啊 叫我怎能不敬愛祂！

聽劉民和牧師母親的眼淚和禱告

高棠



盛曉玫的“幸福”的歌詞中有一句是：“幸福是叫別人得利益” 天國的思維愛是“去給，不求自己的利益”與今世一般唯自己的名、利是圖是不一樣的。

晨曦會福音戒毒中心劉民和牧師的母親，係一位敬虔事主的傳道。她為走上歧途的兒子流淚禱告數十年，甚至雙目幾近全盲。她的眼淚不是白流的，因神記念她的禱告。今日她的兒子成了一位藉著耶穌，拯救世上最難戒除各樣毒、酒、菸、情色...的幫助各樣膚色、男女、長幼的牧師，他靠著像耶穌一般的犧牲，擺上自己為主的愛，挽回凡願意接受幫助的人。其中有不少對自己已不抱希望，要放棄的。

晨曦幫助的程序是以愛的陪伴，純粹以讀聖經、禱告進行。當患者發作時，即使又吐又拉又各樣抓狂的情況，陪伴者一直不離開他身旁不斷服侍，為他祈求天父的能力來拯救。有無數在世界各地用盡各種方法都無效的患者，在這裡得著主的釋放。儘管有極長年日

受“癮”網綁者蒙拯救，不但身心恢復正常，他們的靈魂從此歸上主掌管，有生命全然翻轉，向主悔改認罪，向親人、戚友、受其害者求饒恕。更因他們願向上主報恩，並遠離試探引誘，志願留在中心，幫助新來的患者。像他們當年得昔日幫助人一樣去幫助他們，也因為這種良性循環，並最高效率的果效，美國當局很快批准在美國境內成立多處戒毒中心，對毒品氾濫的受害青少年得不小幫助。

晨曦會的入住者不能帶三 C 產品，也沒有報紙看，目的在使他們可以專心致力於那能拯救他們賜給他們新生命的全能神，若真心投靠必能蒙拯救，多少年被各樣黑暗勢力緊緊網綁者能以脫開這勢力，是因神的話語、聖靈的大能，當他們的心連於替他們死的耶穌，他們就從罪中得釋放了。

陪伴患者的服事者，若不是擁有從天父來的愛是做不到的。劉民和牧師的母親數十年的禱告，使浪子成為一個天使去幫助人，正如聖經所載“義人的禱告是大有功效的....神要救那人，那人就必得救。”

聽到牧師的見證.想到他母親那永不放棄的愛，感動我立下心志：“不放棄地為福音朋友禱告，且發動凡相知的姊妹同心禱告”.感謝主！

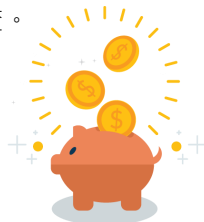
哈維颶風救災資源

名稱	電話	提供服務	網址
西大学中文堂	713-668-2319	人手幫助	
西区中国教会	713-935-9422	兒童看顧；其他幫助	www.whcchome.org/ch/flood/#help
Bethel Church of Houston	713-782-8948	災後重建組織	http://bethelofhouston.com/hurricane-harvey-response
Tallowood Baptist Church	713-468-8241	風暴損害的家庭需要幫助災後恢復重建	
耶穌基督後期聖徒教會和其他教會聯合災後重建組織	800-451-1954 844-965-1386	清理工作	
FEMA聯邦緊急管理機構	800-621-3362	臨時住房和家庭修理津貼，低成本貸款以支付未投保的財產損失以及幫助個人和企業主從災難的影響中恢復的其他計劃。	DisasterAssistance.gov
小型企業管理 (SBA) 災難援助	800-659-2955	提供低利息，長期貸款去幫助哈維颶風倖存者	
Centers for Medicare and Medicaid Services (CMS)	800-633-4227	Medicare可以支付因颶風而損壞的醫療器材 (DMEPOS)例如氧氣器材，呼吸輔助器材 (CPAP)，病床，輪椅，義肢，等等	
Texas Health and Human Services (THHS)	877-541-7905	D-SNAP為遭受災難後的家庭提供短期的糧食援助福利	yourtexasbenefits.com
Red Cross (紅十字會)	Houston: (713) 526-8300 Beaumont: (409) 832-1644 Corpus Christi: (361) 887-9991 Harlingen: (956) 423-0523	可以尋找一些組織、緊急避難中心或資源來解決你的需要。	www.redcross.org/local/texas/gulf-coast
United Way (聯合基金會) Help Line	713-685-2300	可以尋找一些組織、緊急避難中心或資源來解決你的需要。	www.unitedwayhouston.org/
Crisis Clean Up	844-965-1386	這是一份救災需要的地圖，地圖上面藍色顯示可以協助拆房子幫助搬運的志願者，灰色顯示此志願者已經有項目，紅色是需要修補的房子。把自己水淹的房子信息填入，讓志願者第一時間來協助。	www.texasrescuemap.com/muckmap/map
光鹽社	713-988-4724	協助FEMA, D-SNAP, 兒童及孕婦Medicaid, CHIP, 健康保險及其他福利項目的申請。	www.light-salt.org
TELADOC	800-835-2362	德州及路州受水災影響民眾，若不便就醫，可以	www.teladoc.com/

光鹽社也為哈維颶風救災募款，捐款方式：

1. 支票抬頭寫：Light and Salt Association
2. MEMO部分要註明捐款項目如："Harvey Relief"；"哈維風災"等。
3. 光鹽社募款是專款專用，收支公開並備查。
4. 光鹽社為非營利組織，捐款收據可抵稅
5. 請確認寄收據的地址

感謝您的愛心



全僑健康日

9/9 at 僑教中心



健忘檢測

心理壓力檢測

兒童發展初檢

結腸癌

任何成年人都有可能得大腸直腸癌（結腸癌和直腸癌），但這類癌症的大多數患者已50歲或50歲以上。若本人或家族成員有得這種癌症的病史，或其結腸或直腸長有息肉，或其患有炎症性腸道疾病 (Inflammatory Bowel Disease)，他更有可能得結腸癌。此外，高脂（尤其是動物脂肪）飲食、超重、吸煙和不運動可以使人更有可能得結腸癌。

如何防治

結腸癌幾乎總是從息肉開始，息肉指的是在結腸或直腸內壁的增生。在息肉變成癌症之前查出它們可以挽救生命。切除癌前息肉可以預防結腸癌。富含水果和蔬菜的低脂飲食也可能使您降低得這種癌症的機率。

美國癌症協會建議一般大眾在50歲開始，做以下檢查中的一項檢查：

發現息肉和癌症的檢查

- 每5年進行一次可屈性乙狀結腸鏡檢查(Sigmoidoscopy)*，或
- 每10年進行一次結腸鏡檢查 (Colonoscopy)，或
- 每5年進行一次雙對比鋇灌腸成像(Double-contrast Barium Enema) 檢查*，或
- 每5年進行一次CT結腸成像 (Colonography) 檢查（仿真結腸鏡檢查）*

主要用於發現癌症的檢查

- 每年一次以癒創木脂為試劑的大便隱血檢查(Fecal Occult Blood Test, gFOBT) ** 或
- 每年一次大便免疫化學檢驗 (Fecal Immunochemical Test, FIT) **，或
- 每3年一次大便基因檢驗 (Stool DNA test, sDNA)*

* 如果檢驗結果呈陽性，您就應該接受結腸鏡檢查。

** 靈敏度很高的檢查需要在家中進行多次大便採樣。就檢查而言，由醫生進行的一次檢查遠遠不夠。如果檢驗結果呈陽性，您應該接受結腸鏡檢查。

如果您有家族史或因其他因素而屬於得結腸癌的高危人群，您可能需要在更年輕的時候開始接受結腸鏡檢查。與醫生討論您得結腸癌的風險以了解您什麼時候應該開始篩查。

前列腺癌

隨著年齡的增長，男性得前列腺癌的機會將上升。大多數前列腺癌患者為65歲以上的男性。儘管目前原因仍然不明，但非裔男性比白人男性更有可能得前列腺癌。有一位或多位親屬得前列腺癌的男性患前列腺癌的風險也會增加。

如何防治

美國癌症協會 (American Cancer Society) 建議男性與醫生討論，一起做出是否要接受前列腺癌測試的決定。研究尚未證明測試的益處大於測試和治療的弊端。美國癌症協會認為男性不應該在沒有了解癌症常識並且不知道有關測試和治療的風險和可能的好處的情況下，接受測試。

從50歲開始，與您的醫生討論測試的利弊，這樣您才可以決定接受測試是否是正確的選擇。如果您是非裔美國人或有父親或兄弟在65歲之前患有前列腺癌，您應該在45歲時開始與醫生討論此事。如果您決定接受測試，您應該做前列腺特異抗原 (Prostate Specific Antigen, PSA) 血檢，附加或不附加直腸指檢。您隔多久再接受測試將取決於您的前列腺特異抗原水平



男性癌症常識

最常影響男性的癌症是前列腺癌、結腸癌、肺癌和皮膚癌。了解這些癌症以及如何可以預防或早期發現它們（腫瘤較小且容易治療）可以挽救您的生命

肺癌

所有肺癌中超過80%的肺癌是由吸煙所引起的，但不吸煙者也可能會得肺癌。

如何防治

肺癌是只要不吸煙就常常可以預防的少數癌症之一。如果您吸煙，請醫生或護士幫助您戒菸。如果您不吸煙，千萬不要開始吸煙，並避免吸入二手煙。如果您的朋友和親人吸煙，幫助他們戒菸。想要獲得戒菸的幫助，請撥打1-800-227-2345與美國癌症協會聯繫，了解我們如何幫助您提高戒菸的機率。

肺癌高危的男性可能要與醫生討論是否需要做一個低劑量的CT掃描以篩查早期肺癌。篩查的受益者為現在或曾經吸煙、但無肺癌症狀且擁有30包-年吸煙史的55歲和74歲之間的成年人。（一包-年是指一年中每天吸1包煙的量。每天一包吸30年或每天2包吸15年皆為30包-年。）在肺癌篩查測試之前，您應該與醫生討論檢查的益處、局限和風險。

防禦癌症的最佳手段

早期發現 — 在癌症尚未擴散之前及早期查出它 — 為您提供治療的最佳時機。了解這些癌症以及如何降低患癌風險可以挽救您的生命。

掌控健康、減少患癌風險

- 遠離煙草。
- 保持健康的體重。
- 經常鍛煉身體。
- 吃大量的水果和蔬菜以保持飲食健康。
- （如果您喝酒的話）限制酒量。
- 保護皮膚。
- 了解您自己、家族史和您的風險。
- 接受定期檢查和癌症篩選檢查。

皮膚癌

任何人暴露在陽光下都可能患皮膚癌。與膚色較深的人相比，皮膚白皙的人，尤其是那些金發或紅發者，更容易得皮膚癌。近親中有患黑色素瘤 (Melanoma) 者和那些18歲以前有嚴重太陽曬傷的人更容易得皮膚癌。

如何防治

避免午間受陽光照射可預防大多數皮膚癌。在陽光下要戴有帽沿的帽子、穿長袖襯衫、戴太陽鏡，並在所有裸露的皮膚上塗抹防曬係數 (Sun Protect Factor, SPF) 為30或30以上的防曬霜。如果您有孩子，保護他們免受過多的陽光照射，不要讓他們曬傷。留心您皮膚上所有的痣和斑點，如果有任何變化，立即向醫生報告。在定期健康檢查時進行皮膚的檢查。



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



bbb.org/charity



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