

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

「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)

全僑健康日

第30界休士頓全僑健康日

健康諮詢

脊椎,血糖血壓和膽固醇檢驗

教育研討會

光鹽社提供糞便潛血,丙型肝炎檢驗

乳房,子宮抹片檢查登記,保險諮詢

日期:2018年8月25日(週六)

時間:9:00 am - 12:00pm

地點: 僑教中心大禮堂

10303 Westoffice Dr. Houston, TX 77042

查詢及報名: 713-988-4724

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: 2018年12月19日(週三)

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11/22之前向光鹽社報名



目錄

封面	1
女性健康-宮頸癌及免費篩檢	2
男性骨質疏鬆症	3
	4
	5
神有恩典有憐憫	6
如何看懂您的保險卡	7
封底	8

光鹽社廣播網節目

心靈加油站

線上收聽: <http://www.light-salt.org/>

主持人李論 戴秋月 戴禮約

9月3日 享基督的平安

9月10日 我該如何禱告二

9月17日 達秘小傳一

9月23日 達秘小傳二

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。

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

光鹽健康園地

9月份節目表: (STV15.3)

主持人孫威令·孫明美

9月4日 陪蝸牛散步

王一平女士

9月18日 抑鬱症和情緒兩極症(躁鬱症)

謝佳恩醫師

時間: 每月第一和第三週週二

下午7:30 - 8:30

網上回顧 <http://light-salt.org/>

光鹽社目前與MD安德森癌症中心合作一個項目, 讓我們更好地了解華人社區的健康狀況。為了解休士頓地區的亞裔美國人如何看待癌症和癌症預防。這項調查的結果將有助於我們找到對華人社區有意義的癌症預防研究機會。調查大約需要20分鐘才能完成, 您將收到10美元的禮品卡(前50名), 感謝您抽出時間。請到下方鏈接進行調查。如果符合以下條件, 我們邀請您參加調查:

- 你的年齡在22至55歲之間 · 可以閱讀和理解英語

<https://is.gd/AsianHealthSurvey2018>

若您有疑問請聯絡: Georgina Avalos 713-745-9302 或 gamontes@mdanderson.org

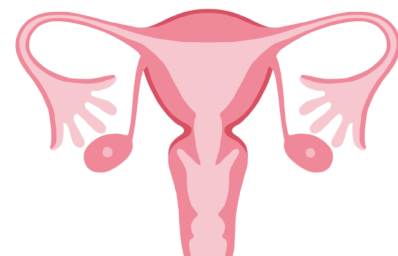
歐記健保ACA Marketplace Health insurance

2019年保險於

2018年11月1號開始至12

月15日開放購買(共六週)

女性健康-宮頸癌及免費篩檢



宮頸癌

- 從21歲開始，應該進行宮頸癌檢測。21歲以下的女性不需進行檢測。
- 21-29歲的女性應該每3年進行一次宮頸抹片檢查（Pap test）。在這個年齡段，人類乳頭狀瘤病毒檢查（HPV）不需進行，除非宮頸抹片檢查結果異常。
- 30-65歲的女性應該每5年進行一次宮頸抹片檢查和人類乳頭狀瘤病毒檢查（被稱為“聯檢”）。這是首選的方法，但是每3年單獨進行一次宮頸抹片檢查也是可以的。
- 如果65歲以上的女性在過去10年裡，定期宮頸癌檢測結果正常，那就不應該再做宮頸癌檢測。一旦停止檢測，就勿需再次開始。有嚴重的宮頸癌前病變史的女性，應該在至少診斷20年內繼續檢測，即使檢測超過了65歲的年齡。
- 一個女性不是因為宮頸癌切除了子宮及子宮頸（子宮全切術），並且她也沒有宮頸癌的歷史，也沒有嚴重的癌前病變，那麼就不必再做檢測。
- 所有接種人類乳頭狀瘤病毒疫苗的女性仍然應該遵循按年齡組推薦的篩查。

有的女性—因為自己的健康史（愛滋病毒感染、器官移植、DES曝光等）--可能需要不同的宮頸癌篩查計畫表。與醫護人員一起談談您的病史。

子宮內膜（子宮）癌

美國癌症協會建議：在更年期的時候，所有的女人都應該被告知子宮內膜癌的風險和症狀。女性應該將任何意想不到的陰道出血或點狀出血報告給她們的醫護人員。

一些女性—因為她們的病史—可能需要考慮每年進行子宮內膜活檢。請與醫護人員談談您的病史

免費子宮頸抹片篩檢

子宮頸癌又稱宮頸癌，診斷通常借由子宮頸抹片篩檢，再進一步切片檢查。定期進行子宮頸抹片篩檢，可以及早發現子宮頸的異常改變。

光鹽社現與診所合作，為符合以下資格的民眾提供免費子宮頸抹片篩檢。

需滿足以下條件：

1. 18歲以上
2. 定居在德州
3. 無保險、持有金卡或低收入（需提供最近30天收入證明）

詳情請致電光鹽社 713-988-4724

歡迎到訪光鹽社辦公室報名 9800 Town Park Dr, Suite 255, Houston, Texas 77036

家庭人數	月收入
1	4,047
2	5,487
3	6,927
4	8,367
5	9,807
6	11,247

男性骨質疏鬆症

骨質疏鬆症是一種使骨骼脆弱並造成骨折的疾病。這種疾病對美國數以百萬的男性造成巨大威脅。

儘管上述統計數字令人信服，民意測驗的結果卻顯示：大多數美國男性認為骨質疏鬆症是「婦女的疾病」。此外，在那些由於生活方式使自己患骨質疏鬆症的風險增加的男性中，很少有人認識到：骨質疏鬆症會對行動能力及獨立生活能力構成重大威脅。

骨質疏鬆症被稱作「沉默的疾病」，因為這種疾病在發展的過程中沒有任何症狀，直至出現骨折。因為男性的骨骼較大，骨質流失開始較晚，進展較緩慢，並且沒有荷爾蒙迅速變化及骨質流失期，所以骨質疏鬆症在男性中的發病率比女性低。但是，在過去幾年中，男性骨質疏鬆症已經成為一個重要的公眾健康問題。據估計，年齡超過七十歲的男性人數將隨著平均壽命的持續提高而不斷增長。這使得男性骨質疏鬆症顯得更為重要。

導致骨質疏鬆症的原因是什麼？

骨骼在不斷發生變化，舊的骨質被移去，由人體新合成的骨質取而代之。在兒童時期，新骨質的合成速度大於舊骨質被移去的速度，因此骨骼的大小及強度均會增加。對於大多數人而言，骨密度在二十歲至三十歲之間達到高峰。在這個年齡階段，男性的骨質數量通常比女性多。三十歲之後，骨骼中的骨質數量通常開始緩慢減少，因為被移去的舊骨質數量超過新合成的骨質數量。

五十多歲的男性不會出現女性更年期後骨質迅速流失的現象。但是，到六十五歲或七十歲，男性與女性的骨質流失速度相同。並且男性與女性身體對鈣的吸收均會減少，而鈣是終身骨骼健康的重要營養成份。過度骨質流失會使骨骼脆弱，更容易發生骨折。

因骨質疏鬆症導致的骨折最常發生在髖關節、脊椎及手腕處，並可能使人永久性殘障。髖關節骨折特別危險。發生髖關節骨折的男性比發生髖關節骨折的女性更可能因併發症死亡。造成這一現象的原因可能是：與老年女性相比，老年男性出現髖關節骨折的時候，平均年齡相對較高。

原發性與繼發性骨質疏鬆症

有兩種主要類型的骨質疏鬆症：原發性骨質疏鬆症，與繼發性骨質疏鬆症。原發性骨質疏鬆症一般由與年齡相關的骨質流失導致（有時稱為老年性骨質疏鬆症），或者原因不明確（稱為特發性骨質疏鬆症）。特發性骨質疏鬆症這一術語通常僅限用於七十歲以下的男性；對於年紀在七十歲以上的男性，則將與年齡相關的骨質流失（老年性骨質疏鬆症）

視作患病的原因。

大多數男性骨質疏鬆症是由至少一種（有時有一種以上）的明確的病因引起的。在繼發性骨質疏鬆症中，骨質流失是由於某些生活方式、疾病或藥物所致。男性繼發性骨質疏鬆症的最常見原因，包括服用糖皮質激素藥物、性腺機能減退（睪丸酮水平低）、酗酒、抽煙、腸胃疾病、高鈣尿症及制動（因為臥床不起等原因造成的身體缺乏活動）。

糖皮質激素藥物。糖皮質激素是類固醇藥物，用於治療哮喘及類風濕性關節炎之類的疾病。骨質流失是此類藥物常見的副作用。此類藥物引起的骨質流失可能是因為藥物對骨骼的直接影響、肌肉無力或不活動、腸胃對鈣的吸收能力降低、睪丸固酮水平降低，更可能是這些因素的共同作用所致。

當病人持續接受糖皮質激素藥物治療時，其體內骨質常常持續性地快速減少，肋骨及脊椎骨的骨質流失量最大。因此，服用這些藥物的人應當請醫生為他們作骨質密度（BMD）檢查。男性還應當接受檢查，監測睪丸酮水平，因為糖皮質激素經常會降低血中睪丸激素的水平。

對於長期接受糖皮質激素療法的病人而言，醫生需要為其制定治療計劃，盡量減少骨質流失。具體方法可包括：使用最低有效劑量的糖皮質激素，然後停止使用糖皮質激素；或盡可能採用經皮膚敷藥的方法。攝入適量的鈣及維他命D十分重要，因為這些營養成份可減少糖皮質激素對骨質造成的影響。其它的治療方法包括睪丸酮替代療法及骨質疏鬆症藥物。

性腺功能低下症。性腺功能低下症指性激素水平異常降低。眾所週知，雌激素水平降低會使婦女患骨質疏鬆症。其實，如果男性性激素水平降低，亦可能導致骨質疏鬆症。



男性患繼發性骨質疏鬆症的原因

- 糖皮質激素藥物
- 其它免疫抑制藥物
- 性腺功能低下症（睪丸酮水平低）
- 過量飲酒
- 吸煙
- 慢性阻塞性肺病及哮喘
- 囊腫性纖維化
- 胃腸道疾病
- 高鈣尿症
- 抗痙攣藥物
- 甲狀腺功能亢進
- 甲狀旁腺功能亢進
- 制動
- 成骨不全症
- 高胱氨酸尿症
- 腫瘤性疾病
- 僵直性脊柱炎及類風濕性關節炎
- 全身肥大細胞增生症

儘管睪丸酮水平會隨著年齡的增長自然減少，但睪丸激素不應當象女性更年期雌激素水平那樣突然下降。

然而糖皮質激素之類的藥物（見上文）、癌症治療（尤其是前列腺癌的治療）以及很多其它的因素，可能影響睪丸酮的水平。睪丸酮替代療法在預防或減緩骨質流失方面可能有幫助。睪丸酮替代療法成功與否，取決於多種因素，其中包括患者的年齡大小及睪丸酮水平降低的時間長短。此外，醫學界尚不明瞭睪丸酮替代療法的有益的效果會持續多長時間。因此，醫生通常會選擇使用經批准治療骨質疏鬆症的藥物，直接治療骨質疏鬆症本身。

研究顯示，雌激素缺乏可能是男性患骨質疏鬆症的另一個原因。例如，患有性腺功能低下症的男性身體中的雌激素水平低。這可能是造成骨質流失的部份原因。另外患有與雌激素相關的罕見疾病的男性中，有些人也患有骨質疏鬆症。因此，目前醫學界正在積極研究雌激素在男性身體中的作用。

酗酒。很多證據顯示，酗酒可能降低骨密度，並導致骨折的風險增高。因酗酒而需要治療的男性普遍存在低骨密度

的現象。

在骨質流失與酗酒相關的情況下，治療的首要目標是幫助病人戒酒，或至少減少飲酒量。我們需要進行更多的研究，以確定因酗酒流失的骨質是否可以在戒酒後重新合成補足。我們還需要研究戒酒是否會預防骨質的進一步流失。顯而易見，酗酒會造成很多其它健康及社會問題，所以戒酒是最理想的方法。治療計劃還可以包括含豐富鈣及維他命的平衡飲食、運動及戒煙。

吸煙。吸煙的男性的骨質流失會更快，髖關節及脊椎骨折的機率更高。我們需要作更多的研究，以確定吸煙對骨骼造成多大的損害。香煙中的煙草、尼古丁及其他化學成分可能對骨骼有直接的毒性，或者可能抑制骨骼健康所需的鈣及其他營養成份的吸收。戒煙是最理想的方法，因為吸煙有多種危害。如同戒酒一樣，目前醫學界尚不明瞭戒煙是否會降低骨質流失率，或增加骨質。

胃腸道疾病。幾種營養成份——包括氨基酸、鈣、鎂、磷以及維他命D與維他命K——對於骨骼健康十分重要。如果胃腸道疾病影響身體對這些營養成份的吸收，則可能導致骨骼疾病。在此類情況下，骨質流失的治療可包括服用補充劑，以補充這些營養成分。

男性骨質疏鬆症的風險因素是什麼？

幾種風險因素與男性骨質疏鬆症相關：

- 影響腎臟、肺部、腸胃或改變荷爾蒙水平的慢性疾病。
- 長期服藥，例如糖皮質激素。
- 未被診斷的低性激素睪丸酮水平。
- 不健康的生活方式習慣：抽煙、過度飲酒、鈣攝入量低及運動不足。
- 年齡：年齡越大，風險越高。
- 種族：白人男性似乎風險特別高，但所有的男性都可能患骨質疏鬆症。

高鈣尿症。高鈣尿症是一種使過多的鈣從尿液中流失的疾病，因此無法供應骨骼生長所需的鈣。高鈣尿症患者應當與醫生討論，是否需要接受骨質密度（BMD）檢查。高鈣尿症患者如果骨密度低，則應與醫生討論治療方案。

制動。負重運動對於保持健康的骨骼至關重要。如果不從事負重運動，骨密度會迅速下降。（因骨折、外科手術、脊髓受傷或疾病）長期臥床或身體某個部位不活動，經常會

導致嚴重的骨質流失。在長期臥床一段時間後，應當盡早恢復負重運動（例如步行、慢跑、跳舞及舉重），這一點至關重要。如果無法做到恢復負重運動，則應與您的醫生討論減少骨質疏鬆症的其他風險因素。

如何診斷男性骨質疏鬆症？

如果在出現嚴重的骨質流失之前診斷出骨質疏鬆症，病人則能夠獲得有效的治療。診斷骨質疏鬆症的方法包括詢問完整的病史、X光檢查、尿液及血液檢查。醫生可能還會要求您接受骨質密度（BMD）檢查。該項檢查能夠查出骨質疏鬆症，確定您的骨折風險，並評價骨質疏鬆症治療的效果。中央型雙能X光吸收測定法或中央型DXA檢查，是目前受到最廣泛認可的骨質密度檢查。該項檢查無痛，與X光檢查有點類似，但病人接觸的輻射少得多。該項檢查能夠測量腕關節及脊椎的骨密度。

目前，BMD檢查越來越普遍應用於診斷婦女是否有骨質疏鬆症或低骨密度。醫生在婦女中年時就會開始注意是否有骨質流失的跡象。但是，男性骨質疏鬆症通常是在病人出現骨折或感覺背部疼痛去看醫生時才被診斷。因此，男性應當將患骨質疏鬆症的風險因素、身高縮短或體態變化、骨折或突發的背痛及時告訴自己的醫生。這一點特別重要。

有哪些方法可以治療骨質疏鬆症？

男性一旦被診斷患有骨質疏鬆症，醫生會從美國食品與藥物管理局（FDA）批准用於治療骨質疏鬆症的藥物中加以選擇，對患者進行治療。骨質疏鬆症的治療還可能包括營養、運動以及本簡明資料結尾處所列預防骨質流失的生活方式指南。

如果骨質流失是患者服用糖皮質激素所致，醫生會使用被批准用於預防或治療糖皮質激素所致骨質疏鬆症的藥物，對患者進行治療、監控患者的骨密度及睪丸酮水平、並建議患者使用最低有效劑量的糖皮質激素。

其它可能的預防或治療骨質疏鬆症的方法包括：服用鈣及/或維他命D補充劑，及定期參加體育活動。

如果骨質疏鬆症是其它疾病（例如睪丸酮不足）或使用其它某些藥物所致，醫生可設計一項針對這些病因的治療計劃。

如何預防骨質疏鬆症？

與女性骨質疏鬆症的研究相比，男性骨質疏鬆症的研究較少。但是，專家認為所有的人均應採取以下步驟，保持骨骼的健康：

- 避免吸煙、減少飲酒量及增加體育活動。
- 根據年齡，每日攝入足量的鈣。

鈣及維他命D的推薦攝入量

年齡組	鈣 (毫克/天)	維他命D (國際單位/ 天)
嬰兒0至6個月	200	400
嬰兒6至12個月	260	400
1至3歲	700	600
4至8歲	1,000	600
9至13歲	1,300	600
14至18歲	1,300	600
19至30歲	1,000	600
31至50歲	1,000	600
51至70歲男性	1,000	600
51至70歲女性	1,200	600
超過70歲	1,200	800
14至18歲，懷孕/哺乳	1,300	600
19至50歲，懷孕/哺乳	1,000	600

來源：國家科學院醫學研究院食物和營養委員會，2010年。

- 確保攝入足夠量的維他命D。沒超過70歲時，應從飲食中每日攝取600國際單位維他命D。七十歲以上的男性應當每日攝入800國際單位（請參見下表）。一夸脫強化牛奶及大多數多種維他命藥丸的維他命D含量是400國際單位。
- 定期從事負重運動，使骨骼與肌肉抗拒地心引力運動。負重運動包括步行、慢跑、毬拍運動、爬樓梯、團體運動、舉重以及使用抗阻力機器等。醫生應對患有骨質疏鬆症的人的運動計劃進行評估，以確定是否需要減少高爾夫球、網球或籃球等運動中的扭曲運動及衝擊活動。
- 與醫生討論已知會導致骨質流失的藥物（例如糖皮質激素）的使用。
- 識別及治療任何影響骨骼健康的潛在疾病。

資料來源

欲瞭解更多有關骨質疏鬆症的資訊，請查閱國家衛生院骨質疏鬆症及相關骨骼疾病國家資源中心

NIH Osteoporosis and Related Bone Diseases
National Resource Center

網址：bones.nih.gov

神有恩典有憐憫

高榮

耶和華。耶和華。是有憐憫。有恩典的上帝。不輕易發怒。並有豐盛的慈愛和誠實。(出三十四:6上)

一個年過八十的人,在人想一定不能再有什麼作為;但若她活在主裡面就完全不一樣了。有一位老姊妹,開頭也是以為自己不能再做什麼;但她渴慕遇見神服侍神,就禱告神,神就差一位她十八年前帶進教會的姊妹,帶她去參加 " 等候神蒙福特會 " 當會中牧師讀到: " 那美好的仗,我已經打過了.. " 聖靈厲害地對她說: " 妳的仗還沒打呢! " 她覺羞愧,馬上明白是指她有一位鄰居,應該去探訪,但因自身雙腿酸軟,更怕又遇拒絕的挫敗,就放棄了。我們的神是做事的神,在特會最後一天,這位鄰居竟然自己來,要求老姊妹帶她去教會。老姊妹喜出望外地,感謝神將使她蒙福' 更感謝神沒有放棄年老的自己,不再使用她。

這天來帶我們的,是位遼寧省醫生。當她倆一起談話,竟然發現彼此同屬一縣。同一小區,並都去過一樣的教會及唸過的小學。神太奇妙,祂知道這位鄰居的問題及需要,就在她要回去前,讓她再飽嚐主恩的滋味,堅固她。

這次的特會,需事前報名,飲水需自備。當我在煩惱時,閻姊妹說: " 今天我女兒上她的老教會去了,她的飯票正好給你;一面說一面又拿出車箱的水,遞給了張姊妹。主啊! 祢實在是那麼樣地體恤了我們,祢非但沒有發怒責備,更還伸手拉著我們,要我們與您一同享受與您同在的快樂。感恩,感謝。俯伏敬拜!

如何看懂您的保險卡

撰文: 葉晉嘉, MBA, Certified Health Insurance Navigator

民眾向信任的專員購買私人健康保險或透過像光鹽社這樣的政府授權機構於健康保險交易市場 (www.healthcare.gov) 申購保險後, 如有確實繳交第一個月的保費, 讓保險生效, 約等待幾天, 就可以收到保險公司所寄發的保險卡, 萬一沒有收到也可以向保險公司要求補寄或自行到保險公司的網站註冊一個帳戶列印。需要注意的是, 每間保險公司所寄發的保險卡外貌與材質不大相同, 但大多都有提供最基本的保險含蓋內容。這裡舉一個簡單的例子來說明怎麼看懂您的保險卡。(以Molina Healthcare 的保險卡為例)

Molina Marketplace

ID #:

Member:

DOB:

Subscriber Name:

Subscriber ID:

Provider:

Provider Phone:

Provider Group:

Medical Cost Share

Primary Care: Not Applicable

Specialist Visits: \$10

Urgent Care: \$15

ER Visit: \$100

Molina Healthcare

Rx Bin:

Rx PCN:

Rx Group:



Plan: Molina Silver 100 Plan

Prescription Drugs

Generic Drugs: \$3

Preferred Brand Drugs: \$8

Non-Preferred Brand Drugs: 10%

Specialty Drugs: 10%

ID# (您的會員號): 保險公司給客戶指派的會員號, 每個客戶都有一個獨特的號碼, 這個號碼是用來給保險公司以及醫療單位來確認您的保險資訊, 已利醫療單位往後向保險公司請款之用。

Member (會員): 這裡會寫上您的姓名, 光鹽社建議當您收到保險卡時, 應該馬上核對您的姓名, 萬一有錯, 應該馬上聯絡保險公司進行修改並要求重新寄發。

DOB (出生年月日)：這裡會註明您的出生年月日，與您的姓名一樣，收到保險卡時應該馬上核對。(DOB為Date of Birth 的縮寫)

Subscriber Name (主要申請人)：如果您是保險的唯一持有者，這裡也會寫上您的姓名(與Member 相同)，如果您是家庭計畫的持有者，這裡則會寫上當初申購保險者姓名，可能為您的配偶或子女。

Subscriber ID (主申請人號碼)：如果您是健康保險計畫的唯一持有者，結尾通常會是00，如果是家庭計畫的持有者最後兩碼可能變為01或02。

Plan (保險計畫)：您當初申請購買的保險計畫會描述在這裡，也會寫上您的保險級別。(已範例來說Molina Silver 100 Plan: Molina 保險公司的銀級計畫)。

Provider (主治醫師)：如果您申購的計畫是一個需要指定主治醫生的計畫(HMO)，這裡會寫上您主治醫生的姓名。很多民眾在申購完保險之後都忘了選擇，造成保險公司任意指派一位可能跟您與言不通的醫師。(您的主治醫師是可以隨時要求保險公司更改的)。

Provider Phone (主治醫師的診所電話)：保險公司會在這邊提供您主治醫師的診所電話方便您約診或詢問醫療相關問題。

Provider Group (主治醫師的診所名稱)：這裡通常會寫上您主治醫師診所的名子。

Primary Care (主治醫師的看診費用)：依照您當初挑選的保險，這裡通常會有一個固定的金額或是負擔比率，是民眾看診前需自行負擔的費用。

Specialist Visits (專科醫師的看診費用)：當您的主治醫師將您轉診給其它專科醫師時，您需負擔的費用。這裡通常也會是一個固定的金額或是負擔比率。

Urgent Care (緊急照護)：無需電話預約的診所，通常能處理一些較小緊急情況。

ER Visit (急診)：如果有生命危險或者情況緊急，急診是不二選擇。這些急診室通常都是24小時營業，不需要預約直接走進就可以。那裡隨時都有主治醫生和全面的醫療裝置，診斷與治療都可以在急診室完成。

Generic Drugs (非專利藥)：當一個藥的專利過期後，很多製藥商都可以生產的藥。通常您的家庭醫生開立的藥都會是非專利的藥，民眾可以到像Walmart、CVS、Walgreens...等藥局拿藥。

Preferred Brand Drug (保險給付的專利藥)：通常保險公司會有一份給付的藥單，這裡指的是保險公司跟藥商簽約並且願意給付的專利藥。

Non-Preferred Brand Drug & Specialty Drug (保險不給付的專利藥)：不在保險願意給付的藥單上，民眾如果一定要拿這種藥，需負擔較高的費用。

Community Health Choice的保險卡，大同小異。

Marketplace Plan



Member
Member ID
Plan name
Effective date
Assigned provider

Deductibles	In-network visit after meeting deductible	Prescription cost after meeting pharmacy deductible
Individual:	PCP:	Generic:
Family:	Specialist:	Preferred:
Individual Rx:	Urgent care:	Non-preferred:
Family Rx:	Hospital ER:	Specialty:

* No charge for preventive care, even if you haven't met your deductible
Pharmacy: Navitus Health Solutions BIN: 610602 PCN: NVT RXGroup: CHX



光鹽社 (Light and Salt Association)

9800 Town Park Dr., Suite 255,
Houston, TX 77036



請關注光鹽社微信公眾號! 更新最新消息!

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 鄧福真

副理事長 黃龍雄

理事會秘書 張懷平

理事 袁昶黎 孫威令 黃頌平 戴秋月 趙耿偉 韓雯 陳瑞珮 陶加獻 趙質明 張丹 方方

執行長 孫紅濱

職員 何淑坤 邱月香 陳苡倫 劉笠森 古雨 袁婷 董棟尊

癌友關懷 鄧福真 袁婷 陳苡倫 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 古雨 董棟尊

粵語飛揚 岑振強 方方

年長關懷 孫威令 阮麗玲

西北辦事處 余南燕 甘玟 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 袁昶黎 黃頌平

法律顧問 歐陽婉貞 黎廣業 Kathy Cheng

光鹽社癌友關懷網

- 專題講座及一般互助小組 (每月第一個週六下午 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 網上收聽)
- 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)
- **YOUTUBE** <https://ppt.cc/f9Fopx> (網上回顧)

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
中國癌友專線: <http://sunnyembrace.wix.com/lisacancerca>
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

光鹽社西北辦事處:

13130 Perry Road, Houston, TX 77070
電話: (281) 506-0229