



光鹽社
Light and Salt
Association



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

光鹽社二月份活動預告

主題：人乳頭瘤病毒有關的疾病及腫瘤 (HPV)

講員：Dr. Celestine S. Tung, MD

(設有國語翻譯)

時間：2020年2月1日, 星期六, 下午2-4點

地點：光鹽社辦公室

(9800 Town Park Dr, Suite 251,
Houston, TX 77036)



人乳頭瘤病毒 (HPV) 是美國最常見的性傳播感染。人乳頭瘤病毒造成的一些健康影響是可以通過疫苗來預防。7,900 萬感染了人乳頭瘤病毒的美國人中，大多數人在他們十幾二十歲或者二十歲出頭的年紀感染了人乳頭瘤病毒。人乳頭瘤病毒有許多種不同類型。部分類型可引起健康問題，包括生殖器疣和癌症。但疫苗可防止這些健康問題的發生。這次的講座邀請了 **Celestine S. Tung, MD** 去講解人乳頭瘤病毒相的疾病及腫瘤的知識。

現在，董醫師在貝勒醫學院婦科腫瘤學擔任副教授。2003 年，董醫師在貝勒醫學院取得醫學博士學位及在德州大學休士頓醫學院取得公共衛生碩士學位。2019 年，在萊斯大學取得商業行政管理碩士學位。董醫師曾受邀在美國各地及國外，如四川大學印度及約旦等地作學術演講。2011 至 2017 年期間，她在貝勒醫學院擔任助理教授。2007 年至 2011 年，她在休士頓安德森腫瘤中心接受婦人腫瘤科專業訓練及獲得腫瘤科專業受訓婦人腫瘤科專業檢定合格證書。

本次講座免費，無須報名，講座後備有水果與點心，歡迎民眾踴躍參加!



光鹽社專題討論小組

光鹽社與亞洲健康聯盟-AHC合力推動美國國家衛生研究院-NIH 的健康研究計劃 - ALL of US。目的為了了解亞裔社區對健康研究計劃的看法。這次的專題討論小組將會招募15位自願者並分為三次討論會進行。凡完成每一次討論會的自願者，都可以獲得25美元作為回饋 (最多可獲得總共75美元)。

這次的專題小組費用全免，而且提供午餐。
名額有限，請在2月1日前報名!

日期:2020年2月5日(三)

時間:中午12-下午4點

地點:光鹽社辦公室

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

電話: 713-988-4724

All of Us
RESEARCH PROGRAM
The Future of Health Begins With You



光鹽社健康活動預告

光鹽社與亞洲健康聯盟-AHC合力推動美國國家衛生研究院-NIH 的健康研究計劃 - ALL of US 。目的為了提高亞裔社區人士對健康研究計劃的認識。

美國國家衛生研究院- NIH將於在2020年2月6日(四) , 把它們的流動展覽車停泊於休士頓中國城內, 而且免費開放展覽車內的各項設施及資訊給各界人士去參觀。

這活動費用全免 , 並且可以得到NIH所送出的小禮品。
歡迎民眾踴躍參加。

日期:2020年2月6日(四)

時間:上午10-下午3點

地點:中華文化服務中心 - 停車場

9800 Town Park Dr, Houston, TX 77036

查詢電話: 713-988-4724

All of Us
RESEARCH PROGRAM

The
Future of
Health Begins
With You

光鹽社癌症關懷小組二月活動預告

主題: 癌症病人該如何注意飲食

時間: 2月22日(周六) 下午兩點至四點

主講人:張慶怡博士, 營養師

地點:光鹽社辦公室 (9800 Town Park Dr. Ste 251, Houston, TX 77036)

張慶怡博士畢業于加州大學 Davis 分校, 獲得臨床營養學士學位, 之後進修德州大學公共衛生學院獲得健康教育碩士並考取德州州政府認證營養師執照, 2014 獲得德州大學公共衛生學院博士, 先後在德州大學安德森癌症中心和德州大學 Galveston 醫學院做博士後研究員, 對癌症病人的飲食照護, 累積豐富的知識和經驗, 張博士目前任職德州大學安德森癌症醫院兒童科助理教授, 專門研究如何透過健康飲食和體能活動來提高病人生活品質。

本活動免費, 歡迎所有正在治療, 以及已經結束療程的癌友和癌友家屬及社區人士踴躍參加! 互助小組地點在光鹽社辦公室 (9800 Town Park Dr. Ste 251, Houston, TX 77036), 有任何問題請致電光鹽社 713-988-4724



「心理健康救護站」培訓課

瞭解心理健康和成癮問題的風險因素和警告信號

瞭解在緊急或非緊急情況下如何協助他人的策略

瞭解向何處尋求幫助或轉介

課程內容的主題包括：

各種心理疾病如憂鬱症、情緒障礙、

焦慮症、創傷、精神病及藥物濫用

日期：二月二十二日，星期六，9 點到 5 點

地點：光鹽社辦公室

(9800 Town Park Drive,
Suite 255, Houston, TX 77036)



根據美國疾病管制中心 (CDC), 百分之五十的美國人, 在一生中會被診斷患有心理疾病或失常。在亞裔社區裡, 心理建康問題一直未被重視。根據德州大學的一項調查發現百分之 44.2 的亞裔有心理憂鬱(mental distress), 其中百分之 6.1 患有嚴重的心理疾病(serious mental illness)。心理疾病在亞

裔年青人群中相對比較嚴重, 根據 **CDC** 數據, 百分之十七的亞裔高中生(9-12 年級)有自殺的想法。另外, 百分之 **5.7** 的亞裔高中生有試圖自殺。自殺也是亞裔年青人死因的第一位。這些數據提醒我們心理健康的維護對亞裔社區, 尤其是父母, 是一件很重要課題。為了提高華人社區對心理健康有正確的認識, 光鹽社特別舉辦「心理健康救護站」培訓班。

「心理健康救護站」是一個基礎知識和技巧訓練的培訓課程, 目的是要幫助父母及社區人士正確認識心理疾病及知道如何尋找有效資源。在課程中, 您將瞭解心理健康和成癮問題的風險因素和警告信號, 瞭解在緊急或非緊急情況下如何協助他人的策略, 以及向何處尋求幫助或轉介。課程內容的主題包括各種心理疾病如憂鬱症、情緒障礙、焦慮症、創傷、精神病及藥物濫用。

歡迎父母及任何關心亞裔心理健康人士參加此培訓課程, 培訓課程由 **National Council for Behavior Health-State Association for Addiction Services** 認證的「心理健康救護站」(Mental Health First Aid USA) 培訓講師, 謝齡慧和鍾明洲主持。謝齡慧講師也是美國教育局認證學校教育及心理諮商師 (**licensed school counselor**)。鍾明洲講師是休士頓執業律師。完成培訓課程後, 參加者將獲得證書。此活動免費, 歡迎大家踴躍參加! 為了課程材料及準備午餐, 請在二月二十日之前向光鹽社辦公室報名。

光鹽社電話: **713-988-4724** · 地址: **9800 Town Park Drive, Suite 255, Houston, TX 77036**

2020 年健康保险交易市场特殊注册期

2020 年健康保险交易市场开放注册期 (Open Enrollment Period) 现已结束, 但是如果您的个人情况发生一些重大变化, 您还是有可能通过特殊注册期 (Special Enrollment Period) 购买健康保险计划的。

四种个人情况变化可能符合特殊注册期

1, 家庭成员的变化。

- 结婚
- 生小孩, 收养小孩, 或者把小孩放在寄养机构
- 由于离婚, 分居导致失去健康保险 (只是离婚或者分居不符合特殊购买期)
- 家庭成员身亡

2, 搬家

- 搬到新的郡 (县)
- 从国外搬到美国境内
- 学生入学或离校
- 季节性工人前往或者离开工作地点
- 搬入或者搬离避难所

注: 如果是由于治疗或者度假等原因暂时搬到新的地址不符合特殊购买期

3, 失去健康保险

- 由于失去工作而失去健康保险
- 失去个人保险 (自己自愿退出保险计划或者没有按时交保费而失去个人保险不符合特殊购买期)
- 失去 Medicaid/CHIP
- 失去免费 Medicare Part A 的资格
- 年满 26 岁, 而无法跟随父母的保险

4, 其他情况

- 开始或者终止在 AmeriCorps State and National, AmeriCorps NASTA, 或 AmeriCorps NCCC 组织的服役
- 身份转变
- 出狱
- 加入印第安或者阿拉斯加部落

是否符合特殊注册期, 除了以上个人情况的变化, 有些申请人需要同时具备一些其他条件。申请人可以通过 <https://www.healthcare.gov/screener/> 查询是否符合特殊注册期。也可以向光盐社咨询, 光盐社可以协助您评估是否符合特殊注册期的条件, 并且协助符合条件众申请健康保险交易市场的个人保险。光盐社自 2014 年开始, 为政府授权的协助民众购买健康保险交易市场个人保险的机构, 有多名政府认证的健康保险交易市场咨询员。光盐社咨询电话 7139884724, 地址 9800 Town Park Dr. #255, Houston, TX77036.

您有可能通过特殊注册期申请2020年的健康保险计划

如果您的个人情况发生如下变化，您可能符合特殊注册期的条件



- 1, 家庭成员的变化
- 2, 失去健康保险
- 3, 搬家
- 4, 身份转变等

如果您符合特殊注册期的条件

请准备如下资料

- 如果您已有市场计划的账户：您需要您的用户名及密码
- 您家中每位申请该计划的家庭成员需要：
 - 社会安全卡或身份证明文件
 - 收入证明，例如 W-2表格, 1099 表格, 或工资单



最新的个人资料

- 现有健康保险计划的名称及保险公司
- 雇主地址及电话
- 医生 – 列下您和您家人看的医生及其他健保提供者，以确保您选择的健保计划涵盖这些医生。
- 药品 – 列下您和您家人服用的药品以确保您选择的健保计划可以支付这些药品。

光盐社可以协助您评估是否符合特殊注册期的条件
并且协助符合条件的民众申请保险计划

光盐社地址：9800 Town Park Dr. Suite 255, Houston, TX77036
电话：7139884724

哈里斯县医疗补助计划（金卡）介绍

哈里斯县健康系统（Harris Health System）的使命是通过向哈里斯县居民提供高质量的医疗保健来改善我们社区的健康。只要您的家庭收入低于联邦贫困县 150%，根据您的家庭收入的不同，您会获得不同金额的医疗上的经济补助。

哪些人可以申请：

1. 需 18 歲以上
2. 居住在哈里斯縣
3. 家庭收入低于联邦贫困县的 150%:

家庭人数	联邦贫困线标准	150%联邦贫困线
1	\$12490	\$18735
2	\$16910	\$25365
3	\$21330	\$31995
4	\$25750	\$38625
5	\$30170	\$45255
6	\$34590	\$51885
7	\$39010	\$58515
8	\$43430	\$65145
家庭成員超過 8 人，每增加人，收入增加\$4420		

如何申请：

请准备以下文件：

1. 身份證明文件。
 - a, 身份證明文件，可以是以下任一種。駕照，有效的學生證，有效的員工證件，美國移民文件，護照。
如果沒有上述任何文件，需要以下文件中的兩份。出生紙，結婚證明，收養文件，有效的當前薪水支票，其他的聯邦身份文件，社會安全卡，Medicaid 卡，Medicare 卡。
 - b, 如果結婚，需要以下文件任一種。結婚證明或 1040。
注：如果結婚證明，出生證明是非美國發放的，需要翻譯及公證。
2. 地址證明文件。
所有的物業賬單和銀行存款對賬單
3. 過去 30 天的收入證明。可以是以下任一種。最近一年的報稅表，W2 or 1099，如靠儲蓄生活，請提供最近 3 個月的銀行對帳單，如靠他人資助，需資助人提供證明信(光疆社備有模板)，雇主簽署的證明信(光疆社備有模板)。
4. 如有小孩，需提供與小孩親子關係的證明。可以是以下任一種。出生紙，移民文件，學校註冊文件等。

光盐社可以协助申请。光盐社地址 9800 Town Park. Dr. #255, Houston, TX77036。电话。7139884724。

金卡包括哪些服务：

哈里斯县健康系统（Harris Health System）希望帮助您保持身心健康，所以向哈里斯县的居民提供广泛的医疗保险服务，包括成人体重管理，心理和行为健康，家庭医生和专科医生的医疗服务以及一系列临床和相关的社区服务。哈里斯健康系统被认为是提供优质的患者护理和医疗服务的最好的公共卫生系统之一。我们专业的团队有丰富的经验来处理各种类型的成人和儿童方面医疗问题，从常规护理到救治生命。哈里斯县医疗系统包括众多的临床服务，如癌症，心脏病学，社区医学，老年医学，艾滋病，物理康复治疗，中风，创伤，以及妇女和婴儿的医疗服务等等。哈里斯县医疗系统与贝勒医院和德州大学健康科学中心（UTHealth）等。

具体包括：

临床服务：

癌症，心脏科，社区医疗，老年医疗，艾滋病，入户服务和姑息治疗，营养服务，康复治疗，中风治疗，创伤治疗，以及妇女和婴儿的医疗服务。

医院的服务：

食物和营养服务，交通服务，翻译服务，停车服务，精神关怀服务

药房服务：

一般药物，抗凝血治疗药物服务

其他服务：

社区健康教育，艾滋病测试，疫苗等

如何使用金卡：

1. 打电话 713-526-4243 预约。

2. Walk in. 有 5 个诊所不需要预约

距离中国城比较近的诊所是 ~~Sareex~~ Sareex Clinic. 在 India House community center 里面)

地址：8888 W. Bellfort, Houston, Texas 77031

电话：713-218-2697

3. 急诊。两个医院可以接受急诊

Ben Taub Hospital

1504 Taub Loop

Houston, Texas 77030

Lyndon B. Johnson Hospital

5656 Kelley Street

Houston, TX 77026

引用：以上信息来源于哈里斯县健康系统网站

電視節目預告

光鹽健康園地

Tuesday, February 4, 2020

7:30-8:30PM

美南電視台 ITV15.3

主題：整合醫學簡介

講員：劉文利醫師



粵語飛揚 (AM1050)

每週一至五

3:00—3:30 PM

上網收聽

<http://fly1320.webnode.com>

All of Us
RESEARCH PROGRAM

健康的未来从你开始。

要开始你的旅程, 访问 Participant.JoinAllofUs.org 并:

- 1 创建一个账户
- 2 提供知情同意
- 3 同意分享你的电子病历
- 4 完成健康问卷调查
- 5 如果需要的话, 测量身体指标(身高、体重、血压等)并提供血液和尿液样本

完成这些步骤后, 你会收到25美元。

要了解更多信息并注册, 我们的联系方式是:

JoinAllofUs.org/LSA

info@asianhealth.org



光鹽社
Light and Salt
Association

什么是乳房密度？

乳房密度是乳房X光检查中对比脂肪和乳腺纤维组织数量的指标。致密型乳房中的乳腺纤维组织含量多于脂肪。致密乳房常见于年轻女性。随着女性年龄增长，乳房的致密度随之下降。绝经后，大多数女性的乳腺纤维组织由脂肪取代。年龄较大服用更年期激素的妇女，在停止服用激素前，乳房密度会比较高。

乳房密度为何重要？

致密型乳房的女性患癌风险较高。我们不知道为什么乳房密度与乳腺癌相关。这一领域需要做更多研究。

致密型乳房女性的筛查

目前，对致密型乳房女性还没有专门的建议或筛查指导意见。正在研究（乳房X光检查结合）乳房超声检查、乳房核磁共振或乳房层析X光摄影的检查效果，了解两种检查是否比单纯做乳腺X光检查更能检测出致密型乳房女性的乳腺癌。

- 乳腺密度高的女性比乳腺密度低的女性更可能患乳腺癌。
- 年轻体型女性致密型乳房较为常见。

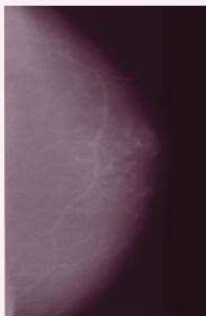
- 约30%的中国女性是致密型乳房。
- 致密型乳房的X光片比脂肪多的乳房更难看清。

乳房X光检查时，致密型乳房中的乳腺癌较难检出。致密的乳腺组织在乳房X光检查中看上去是白色或浅灰色。癌细胞看上去也是白色或浅灰色。

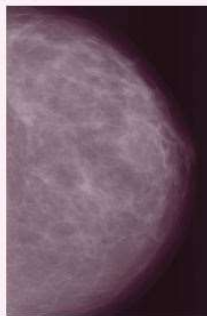
乳房X光检查的图像可存储在胶片上（传统乳腺片）或者计算机上（数字片）。数字影像可以调亮、调暗或者放大。数字影像比胶片更容易发现乳房致密女性的肿瘤。另外，由于数字影像存储在电脑上，与胶片相比，更易于与其他放射科医师共享。

目前正在研究将超声检查和乳腺核磁共振（MRI）结合乳房X光检查，作为致密型乳房女性的筛查工具。研究旨在看看这些检查是否比乳房X光检查更容易发现肿瘤。研究结果应该能告诉我们，该等检查手段是否可以作为这些女性的良好筛查工具。

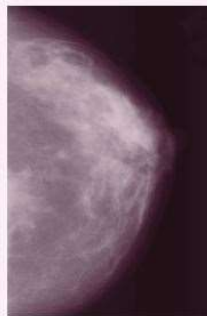
这些乳腺X光片显示了不同的乳房密度。片中显示的乳房，从脂肪多于乳腺纤维组织，到脂肪少于乳腺纤维组织。



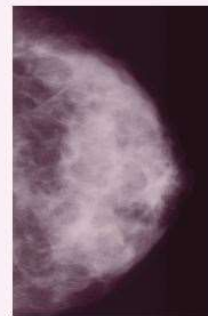
脂肪型



密度较低



密度较高



致密型

资源: Scientific study: Analysis of Mammographic Breast Density in a Group of screening Chinese Women and Breast Cancer Patients

欲了解更多信息，请访问www.komen.org/translations。

我能做些什么？

询问医生，你的乳房X光检查显示的是否是致密型乳房。
若是，讨论你该做哪些筛查。

乳房自我意识信息：

1. 了解你的风险

- 与父母双方的家人交谈，了解家族病史
- 与医生讨论你患乳腺癌的风险

2. 了解正常的乳房状况

如果注意到以下任何一种乳房变化，需要咨询医护人员：

- 乳房内或者腋下肿块、硬结或增厚
- 乳房肿胀、发热、发红或颜色变暗
- 乳房大小或形状发生变化
- 皮肤凹陷或起皱
- 乳头瘙痒、起鳞屑疼痛或者出现皮疹
- 乳头或者乳房其他部位内缩
- 乳头突然开始溢液
- 某个部位出现新的疼痛并一直持续

3. 进行筛查

与医生探讨适合你的检查有哪些

- 进行临床乳房检查

4. 选择健康的生活方式

- 与保持健康体重
- 日常坚持锻炼
- 限制酒精摄入
- 限制使用更年期激素
- 尽可能母乳喂养

医生如何使用乳房密度？

医生目前没有常规采用乳房密度来衡量乳腺癌风险。然而，如果医生认为你属于致密型乳房，他/她可能建议你做其他乳腺筛查。有些乳腺癌筛查报告中含有X光摄像检查的乳房密度信息。虽然这些信息看似应该有所帮助，但目前还没有以证据为基础的指导方针。尽管乳房致密的女性患乳腺癌风险较高，但是尚不明确乳房密度低是否会降低风险。例如，年龄增长、更年期后体重增加，都与乳房密度下降有关。但是，这些同时也与乳腺癌风险增加相关。这一领域还需要进行更多研究。

如果你对自己的乳房密度有疑虑，应咨询医

资料来源

Susan G. Komen

www.komen.org/translations