

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)

目錄

封面	1
健康保險交易市場資訊	2
感謝光鹽社贊助者名單	3
金秋季節·陽光燦爛·文藝書香·飄進休市	4
感恩募款快訊	5
封底	6
	7
	8

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.



健康保險交易市場

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)
光鹽社將提供免費諮詢服務請來電預約

光鹽愛心 冬衣捐贈

光鹽社發起一年一度冬令濟貧活動。即日起請將家中不用之清潔衣服及玩具捐贈至光鹽社，以便送交本市希望之星慈善機構(Star of Hope)，幫助貧困家庭。11月30日截止收集。

光鹽社廣播網節目

粵語飛揚 (AM1050)
或 <http://fly1320.webnode.com/>
時間：每週一至五下午3:00-3:30

光鹽健康講座

風濕病

講師: 陶翔醫師
日期: 12/1/2018 (週六)
時間: 2:00pm-4:00pm
地點: 9800 Town Park Dr. #255.光鹽辦公室

光鹽健康園地

12月份節目表：(STV15.3)
主持人孫威令·孫明美
12月4日 中風認識和預防
唐汭賢醫師
12月18日 預防癌症8大關鍵
陳康元醫生, 王琳博士
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/>

為響應節能減碳及節省開支,光鹽社需要更新2019年郵寄月訊名單。如果您想繼續收到紙本月訊，請來電或E-Mail告知, 我們收到您的續訂通知後會在2019年繼續郵寄月訊給您。您也可以告知我們您的Email或微信或line，我們可以將電子檔月訊發給您。或掃描如下二維碼關注光鹽社微信公眾號或登錄光鹽社網站www.light-salt.org 閱讀最新消息及月訊！



光鹽社電話:713-988-4724
E-Mail: lsahouston@gmail.com

移民可以獲得醫療保險在HealthCare.gov

具有合法身份的移民和難民可以在健康保險市場 (healthcare.gov) 上註冊健康保險。

隱私法將保護您的信息。即使您或某些家庭成員沒有合法身份，您也可以申請孩子或其他家庭成員。

如果您需要協助申辦或更新你的醫療保險方案，您需要帶以下資料：

- Marketplace 帳號密碼
- 社會安全卡
- EAD卡/綠卡/護照/公民紙或其他合法移民身分證明
- W-2稅表或收入證明
- 雇主地址和電話號碼
- 目前的保險信息
- 預估2019年收入



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

今年將於11/1/2018開始申請至12/15/2018止!

可獲得補助的最低報稅稅額(年)			
報稅人數 1	\$12,140	報稅人數 4	\$25,100
報稅人數 2	\$16,460	報稅人數 5	\$29,420
報稅人數 3	\$20,780	報稅人數 6	\$33,740

每年申辦人數眾多，請**提前預約**，對醫保或Medicaid/CHIP申請有任何問題，

請電光鹽社713-988-4724

參加2019年健康保險計劃 選擇符合您的需求和預算的保險

回答以下問題以比較計劃並為您和您的家人選擇最佳計劃。



有關您的費用的問題

- **你每個月可以花多少錢購買健康保險?**
比較每個計劃的每月保費（保險費用）。您可以在HealthCare.gov上找到Marketplace 保費。
- **您可以承擔多少out-of-pocket(醫療網外費用)?**
比較每個計劃的共付額，免賠額和共同保險費用。你可以在healthcare.gov. 找到這些費用

如果你知道你需要大量的醫療保健，就像經常看醫生一樣，你可以選擇每月保費較高的計劃來省錢。您每月為保險計劃支付的費用越多，您支付的醫療保健服務的費用就越少。



如果你身體健康，只需要常規保健，您可以通過選擇每月保費較低的計劃來節省資金。您每月為保險計劃支付的金額越少，您支付的醫療保健服務費用就越高。



感謝光鹽社贊助者

含哈維賑災

在我們度過今年的感恩佳節之時，也特別在此感謝所有光鹽之友。因您的祈禱、支持與贊助，光鹽社才能繼續在2018年提供各種免費服務給大休士頓地區華人。下列2017年11月1日至2018年10月30日捐贈者資料，如有遺漏或錯誤，本社謹致上最真摯的歉意，並煩請告知本社更正，謝謝！

教會

Austin Chinese Church
Chinese Baptist Church
Chinese Bible Church of Maryland
Clear Lake Chinese Church Mission Fund
Dallas Chinese Fellowship Church
Fort Bend Community Church
Houston Chinese Church
Pittsburgh Chinese Church
Tallowood Chinese Church
West Houston Chinese Church

機構

Agape Dental Care
AIG
API American Health Forum
Bank of America
Cancer Prevention and Research Institute of Texas
Community Catalyst, Inc.
Conoco Phillips
Department of Health & Human Services
Dr. Zhou Family Medicine
EP Energy
Exxonmobil
GGC LLC
Morgan Stanley
Morison Polymer LLC
Overseas Asian Ministries

Rainbow Team in Financial Marketing & Ser
RLC Memorial Foundation
Serving Others Worldwide
Susan G. Komen Houston Affiliate
Taipei Economic & Cultural Office Houston
Texas Council for Developmental Disabilities
Texas A & M University
TransCanada PipeLines Limited
Yang Financial Dynasty LLC

個人

Alvarado, Lila
Bakewell, Michael
Cai, Daiyu
Chan, Patrick
Chan, Yau Wai David
Chang, Amy
Chang, Andrew
Chang, Chris C & Doris Y
Chang, David & Tai-Hwa Wang
Chang, Main & Yu Chu
Chang, Tiffany Liang & Jamison
Chao, Andrew
Chen, Chia Hui
Chen, Chung-Ching Tan & Patric
Chen, Helen Huoh
Chen, Henry C
Chen, Jianping & Qingxiu
Chen, Karl K. & Grace L.
Chen, Leon Hsian-Liang & Anne Lin-Rong
Chen, Lien Hsiang & Chen P Hsiu
Chen, Susan
Cheng, Chunxiu
Cheng, Matthew & Mei-Ling
Chiang, Mary, CPA
Chin, Simon Kwong Ming & Tien Bih Terri

Chong, Koh Wai Cheng & James H.
Chow, Kit S & Sau T
Dai, Xuedong & Ying Jun
Deng, Furjen
Dong, Anning
Fong, Howard & Mina
Fong, Paul
Gu, Yu
Han, Gang & Cyndie Peiqun Sheng
Hatanaka, Maki
Ho, G. T. & T. C.
Hong, Yi
Hsu, Kuo-Hom Lee
Hu, Robert C. & Min G.
Huang, Ching-Yun Suen & Shi-Hang
Hwang, Long
Jia, Fengmei
Kao, Maggie T
Kao, Rong J. Angela C
Ko, Chi Sown & Sau Chun
Kung, Tom
Kwo, Tulip P.
Lam, Chungwai
Lang, Huifen
Lau, Jackie
Lee, Fuh-Mei Cheng & Chia-Lang
Lee, Kuan-Chih & Grace T
Lee, Michelle M.
Lee, Windsor & Yvonne T. M. Tsang
Leong, Ruth & Eugene
Li, Huaqing
Li, Jianzhong & Bingyu Zhang
Li, Kevin
Li, Norman L & Judy C
Liang, Andrew H & Shirley
Liang, Mei-Fei Yu & Luh Cheng
Lin, Guichang & Zhuowei Chen
Lin, Jean Ching-Chu & Peter En-Yih
Lin, Jenny

感謝光鹽社贊助者

含哈維賑災

Lin, Shihche Emanuel & Sung-Ping Huang

Lin, Shih-Ping Samuel

Liou, Jiunn-I

Liu, Cathy Qingchuan

Liu, Chunling

Liu, Lucy

Liu, Mingchon

Liu, Vincent

Liu, Wenbiao & Guiying Hu

Liu, Xia

Lu, Cheng Yang & Juanita Delmundo

Lu, Hsin Huang & Christopher D

Lu, Y & T

Lu, Yuru

Luo, Yurong

Ma, Yuen Yee

Miller, Lee

Pan, Cheng & Joy

Parnell, J & S

Qin, Yuanhong

Sham, Chun & Ching Wong

Sham, Jennifer

Shen, Lily C.K. & Simon P.C.

Shi, Xiuying

Su, Wanxian

Su, Yang

Sun, Helen H.

Sun, William and Jesse Lin

Sze, Helen

Tien, Michael & Kai-Lan C.

Tsang-Ng, Nicole

Tu, Wen H.

Wang, Justin

Wang, Shuyun

Wang, Yi Lisa

Wong, Henry

Woo, Winnie

Wu, Betty

Wu, Ming Chih & Pin-Pin Chen

Wu, Po Hsieh

Wu, Ying C & Hsin Tsu

Xiong, Yonglan

Xu, Lu & Helen

Xu, Wanyue

Yeh, Chaur Nan & Nancy H

Yen, Juday & Ching

Yick, I-Huei

Yuan, Charles

Zeng, Jian

Zhang, Guilian & Hong Kong

Zhang, Yizhi

Zhao, Liz

Zhao, Xiaojiang

Zheng, Dan

Zhou, Meizhen

Zhou, Tieling

Zhou, Xiaoman

Zhu, Jie

2017~2018年刊贊助者

CHI St Lukes'

Golden Bank, N.A. (金城銀行)

Michelle Lee 李孫明美

Steve's Home Repair 房屋全修

中華文化服務中心

休士頓衛理公會醫院

何處覓小館

劉青川 中醫師

周藝 醫師

唐衍賢 醫師

姚聖坤 醫師

完整修車廠

張朝惠 中醫師

恆豐銀行

曹有餘醫師

李兆瓊 建築師

永福殯儀

江桂芝會計師事務所

童雅各冷暖氣公司

美國福音證主協會

蕭冠英汽車修理廠

鋼琴專家 Maggie

鑫匯地產投資管理公司

長青藥局

陳啟華 醫師

韓雯吉福保險公司

黃金醫療中心- 栗懷廣醫學博士



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

金秋季節，陽光燦爛，文藝書香，飄進休市

作者:博文

10月28日在全球最大的金融保險公司AIG的大型會議室裡，霞光明媚【美文集錦】新書慈善發布會，如期舉行！首先由作者趙霞，筆名霞光明媚，簡單介紹了自己的創作背景，感謝大家關心慈善事業；與會嘉賓代表，慈善機構光鹽社鄧福真，AIG休斯敦總經理吳先生、國會議員代表譚秋晴、文藝界知名作家王亞菲、石油界代表李守棟，他們一一發言，盛讚作者的愛心之舉。

作者趙霞，筆名霞光明媚，歷盡六年的耕耘創作，她收集了大量的生動題材，作品展現了新一代華僑的心裡歷程和所見所聞所感的真實故事。作者一直酷愛中國傳統文化，詩詞歌賦，她將古文書畫與當代散文隨筆有效地融合在一起，書寫感悟、意境和人生的點滴生活，古韻書香代代傳承，作者一直勵志於把中國傳統文化教育發揚光大的進程中.....。會議室內座無虛席，一場別開生面的新書慈善發布會，自始至終讓與會者激動不已，難以忘懷。作者將現場募集到的善款\$2000多美元全部捐出。特別感謝贊助商：全球最大的金融保險公司AIG，捐贈\$800美元，GGC石油投資公司捐贈\$300美元，譚秋晴、Cyndie Sheng 分別捐贈\$100美元，美國ChargEdge 無線快充科技研發公司Jonathan Chen 夫婦，IGeo石油開發公司束嶸先生，和香港集團公司真如先生、等等，除此之外還有不少愛心人士，當場慷慨解囊，場面感人至深！

活動高潮迭起，整個會場氣氛熱烈，催人淚下。隨著主持人駕輕就熟的雙語引導，楊賀民博士夫婦用中英文，雙語朗誦了【美文集錦】中三篇作品，引來滿堂喝彩，讚揚聲不斷。作者愛心奉獻，大愛無疆，把現場募集到的善款全部捐贈給休斯頓愛心慈善機構-光鹽社的癌症關懷中心，光鹽社代表Helen Sun女士為趙霞女士頒發了慈善捐贈榮譽證書，作者也感動得熱淚盈眶。作者的仁愛善舉激發出與會者們的愛心傳遞、積極響應：一位愛心朋友Liz Zhao 姐妹，感動地一直落淚，馬上捐出\$500美元；休斯頓辣媽組織者陳鐵梅女士，當場表示將把11月10日辣媽比賽的當天門票收入捐贈給休斯頓愛心慈善機構-光鹽社的癌症關懷中心。會場再次響起熱烈的掌聲，這掌聲發自肺腑，這掌聲經久不息，因為只有愛心傳遞，感恩慈善，才會延綿不斷.....。



光鹽社感恩獲贈拿撒台福教會慈善募款

作者:袁昶黎

感謝讚美主!光鹽社團隊很榮幸應邀,參加拿撒台福基督教會(EFC-NASA, 401 N. Texas Ave., Webster, TX 77598) 舉辦之感恩節晚宴。我們一行5人於2018年11月17日星期六下午6點來到EFC, 與教會弟兄姐妹共享他們精心烹飪的火雞大餐,溫馨熱絡的友誼,倍感主恩滿溢,團契情濃。餐後有聖詩頌讚神恩,同工會主席黃立民醫師致歡迎詞,說明教會20多年來除了聚餐聯歡,邀請社區朋友來參與慈善宣教募款,以捐贈給特別選定之公益團體。今年基督徒光鹽社有幸獲選為受贈者。接着由袁昶黎長老開始上台致謝,許迦立牧師翻譯英文,介紹團員,及光鹽社宗旨,和創辦由來;鄧福真理事長介紹癌友關顧事工,癌友見證短片,及家門口宣教8181;由大連遠道來支援光鹽社之劉曉春、鄭曉紅夫婦作感恩見證;並由孫紅濱執行長總結光鹽社其他事工,包括特殊兒童關顧事工並致贈感謝狀。最後黃主席宣佈當晚收到愛心奉獻\$5,580元,悉數捐贈給光鹽社。大家在洪博恩牧師祝福禱告下,結束這別開生面,及有意義的感恩晚宴會。(后記:次日晨,續獲\$200元奉獻。)-



光鹽社感恩國際辣媽慈善捐款

由美國飛龍國際文化傳媒集團總裁陳鐵梅女士和美南中國藝術家聯盟理事長鮑玲女士策劃主辦的2018 國際辣媽美國賽區決賽暨頒獎晚會於2018年11月10日晚7點在Hobby Center 盛大舉行。大會主辦方在此頒獎晚會上將\$1,000慈善款捐給光鹽社,用於癌友關懷。真正體現了國際辣媽大賽關愛社會的宗旨。光鹽社理事長鄧福真和執行長孫紅濱現場接受捐款並贈送感謝狀給兩位主辦人,衷心感謝她們的愛心善行。





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 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

西北辦事處 余南燕 甘玫 嚴慧娜

東南辦事處 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 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)

- 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、月訊及年刊

服務項目

光鹽社西北辦事處:

13130 Perry Road, Houston, TX 77070

電話: (281) 506-0229

光鹽社東南辦事處:

503 N Austin St, Webster, TX 77598

電話: (281) 338-1929

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