

# Light And Salt November 2019 Newsletter

[Campaign Preview](#)

[HTML Source](#)

[Plain-Text Email](#)

[Details](#)



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





光盐社2019年12月12日组织乳腺X射线检查

## 乳腺X射线检查



日期

2019年12月12日

地点

光盐社

9800 Town Park Dr,

Houston, TX77036

欢迎有医疗保险和無医疗保险的婦女來參加。无保险，40岁以上，低收入可以获得免费检查的资格，详情请致电7139884724



光盐社



每年的十月為**Breast Cancer Awareness Month**。為更好的服務更多婦女朋友，光鹽社與**The Rose clinic** 合作，**2019**年**12月12日**光盐社將舉辦免費及低價自費的**乳腺X线**摄影检查。根據醫療統計報告，乳癌是女性最常見的癌症，全世界每**15**秒就有一位被诊断为乳癌，在歐美國家，平均每七個女性癌症患者中就有一位罹患乳癌。全世界一年約有**50**萬人死於乳癌。在美國華裔女性中，乳癌位居癌症死亡率的第三名。東方女性發現乳癌年齡多在**40-50**歲以上，西方女性多發生於**60**歲以上。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達百分之九十八，乳房攝影為現今所有儀器中，在實證醫學裡證實能有效降低死亡率達**20~45%**之多。乳房攝影所扮演的角色，無法被取代。因此**早期發現及治療**非常重要。

今年起**The Rose clinic** 將帶來全新的行動乳房攝影車。這輛車長**40**英尺，帶有新式全套**3D** 乳腺钼靶**X线**設備，和分開的帶有全套設備的診間。乳腺钼靶**X线**摄影检查，又称钼钯检查，是目前诊断乳腺疾病的首选和最简便、最可靠的无创性检测手段，痛苦相对较小，简便易行，且分辨率高，重复性好，留取的图像可供前后对比，不受年齡、体形的限制，目前已作为常规的检查。車裡帶有空調和衛生間。婦女朋友可以在車裡完成全部乳房攝影檢查。

欢迎有医疗保险和無医疗保险的婦女來參加，檢查時光盐社工作人員会在現場提供中文翻譯。對於沒有保險的低收入女性，如果符合如下條件，可以獲

得免費乳房攝影的機會

- 超過**40歲**
- 在過去的一年沒有做過乳房攝影
- 家庭收入低於**200%**的聯邦貧困線（詳細收入請見下表）
  - 必須請家庭醫生開一份乳房攝影的處方

歡迎女性朋友們踴躍報名參加，下次乳房攝影將在**2019年12月12日**，請在**11月27日**前完成報名填表。詳情諮詢（**713**）**988-4724**。

家庭成員	100%聯邦貧困線，年收入	200%聯邦貧困線，年收入
1	\$24,984	\$49,968
2	\$33,828	\$67,656
3	\$42,660	\$85,320
4	\$51,504	\$103,008
5	\$60,348	\$120,696
6	\$69,180	\$138,360
7	\$78,024	\$156,048
8	\$86,868	\$173,736



如果您需要協助申辦或更新你的醫療保險方案，光鹽社即日起開放接受預約。

**2020**健康保險交易市場(奧巴馬健保)開放註冊時間, 於今年**11月1日**開始, 至**12月15日**結束。許多人誤以為實行幾年的健康保險交易市場已經被現政府停止了, 其實這是誤解。《平價醫療法案》(**Affordable Care Act**) 仍然有效, **2019**年民眾仍可以透過「健康保險交易市場」購買健康保險方案。如果錯過了正常註冊期, 就需要提供足夠的證據說明家庭情況的改變, 才能在特殊註冊期購買保險, 這是很麻煩的。

### 为什么要购买健康保险？

从**2019**年开始联邦政府取消罚款制度, 不再强迫民众买医疗保险! 也就是说, 没有健保也不会被罚款! 但是都知道美国医疗账单天价, 在美国没有健康保险是很有风险的事情, 所以一份适合的健康保险是非常有必要的。

### 为什么要通过健康保险交易市场 (Health Insurance Marketplace) 来购买个人健康保险？

通过健康保险交易市场购买个人健康保险有如下好处：

**1**, 根据患者保护与平价医疗法案, 通过健康保险交易市场购买个人健康保险, 收入在联邦贫困线 (**Federal Poverty Level**) 的**100%~400%** 之间的家庭或个人可以获得稅務優惠 (**Tax Credit**), 帮助支付保险的月费。

報稅人數	聯邦貧窮線	報稅人數	聯邦貧窮線
	<b>100% 至400%</b>		<b>100% 至400%</b>
報稅人數 <b>1</b>	<b>\$12,490 - \$49,960</b>	報稅人數 <b>5</b>	<b>\$30,170 - \$120,680</b>
報稅人數 <b>2</b>	<b>\$16,910 - \$67,640</b>	報稅人數 <b>6</b>	<b>\$34,590 - \$138,360</b>
報稅人數 <b>3</b>	<b>\$21,330 - \$85,320</b>	報稅人數 <b>7</b>	<b>\$39,010 - \$156,040</b>
報稅人數 <b>4</b>	<b>\$25,750 - \$103,000</b>	報稅人數 <b>8</b>	<b>\$43,430 - \$173,720</b>

**2**, 平价医疗法案规定除了原住民、非法移民、**B1/B2**签证持有者和监狱服刑者以外, 合法美国居民都可以申请健康保险交易市场的个人健康

保险。

**3**，该医疗保险计划的医疗赔付没有上限

**4**，允许**26**岁的子女留在父母的医保计划中（必须要一起报税）。

**5**，该医疗保险计划接受例如既往症（慢性病），有任何重大疾病，或准备作手术，妊娠等等，保险公司一定要接受。

### 健康保险交易市场包括哪些服务？

在交易市场销售的健康保险方案涵盖下列**10**项基本福利：

- 1**，住院以外的病人服务
- 2**，处方药
- 3**，急救治疗
- 4**，康复治疗和器材
- 5**，住院服务
- 6**，检查服务
- 7**，生产和新生儿照顾
- 8**，预防性和健身服务和慢性疾病管理
- 9**，精神健康和药物成瘾治疗服务，包括行为矫正
- 10**，儿科，包括牙齿和视力

### 如何申请？

光盐社可以协助您申请健康保险交易市场的个人保险，光盐社自**2014**年开始，为政府指定的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。光盐社目前已开放保险申请预约。预约电话**7139884724**。

光盐社地址：**9800 Town Park Dr. #255， Houston， TX77036**

申请时请携带如下资料：

- Market place** 帳號密碼（如果有）
- 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**2020**年收入

### 什么时间可以申请？

2020年健保的市场开放期为2019年11月1日至2019年12月15日。如果错过市场开放期，必须在特殊购买期，即发生重大事件的60天之内申请。



臨床試驗是由病患協助進行的醫療研究，透過病患自願嘗試新的診斷技術或療法，或自願加入特定疾病的群體接受觀察，找出預防疾病或改善生活

們或原公，或自願加入付起於的研股投又觀察，或山頂的於或以音工口品質的方式。這次的講座邀請了安德森癌症中心- **Lynne H. Nguyen** 講解臨床試驗的基本概念。將會透過常規的賓果遊戲，用圖片解釋基本概念，例如：研究，臨床試驗，臨床試驗的階段，參與的好處等。希望在這些培訓課程中提供的信息能夠幫助個人在被要求參加臨床試驗時做出明智的決定。

**Lynne**在休斯敦大學獲得的理學學士學位和德克薩斯大學公共衛生學院的公共衛生碩士學位。**Lynne Nguyen**是安德森癌症中心社區參與的轉化研究中心的項目總監。她領導安德森癌症中心努力提高少數族裔和女性對癌症臨床試驗的認識，了解和參與。她的專長和背景包括**20**多年促進社區-學術研究合作夥伴關係，社區規劃和需求評估，方案規劃，實施和評估以及健康素養和文化能力培訓的經驗，尤其側重於解決醫療不足人群的健康差異。

## 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，協助剛被診斷出癌症、正在進行治療、以及已經結束療程的癌友及癌友家屬定期聚會、彼此支持。本活動免費，歡迎所有癌友及癌友家屬踴躍參加。

日期	演講主題	演講者
11/16/19	罹癌後的心理建設及壓力管理	權煜-專業精神科醫師
12/14/19	癌症後的最終治療及照護	郭珊-專業腫瘤科醫師
1/11/20	中醫觀點眼神抗癌	劉青川-中醫師
2/22/20	癌症病人如何注重飲食	Maria Chang Swartz- 營養師博士
3/14/20	癌友分享	



時間: 下午2至4點

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

諮詢電話: 713-988-4724



## 健康的未来从你开始。

要开始你的旅程, 访问 [Participant.JoinAllofUs.org](https://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](https://JoinAllofUs.org/LSA)

[info@asianhealth.org](mailto:info@asianhealth.org)



### 特别的爱给特别的你，光盐社「特殊需要关怀中心」

在我们的生活里, 有些人与我们是不尽相同的, 他们因为身体或智力上的某些缺陷, 被称为“特殊需要人群”。光盐社的【特殊需要关怀中心】成立已有十余年, 其宗旨就是帮助这些特殊需要的人士。

在特殊需要人群中，自闭症患者所占的比例最高。很多人对自闭症的了解不够，常常认为只是“说话晚”或者“不爱说话”，多“跟他/她说说话，多陪陪他/她就好了”，这些认知是不正确的。

我们来看看维基百科是怎么定义的：自闭症（英文：**Autism**）是一种脑部因发育障碍所导致的疾病，其特征是情绪，言语和非言语的表达困难及社交互动障碍，会对限制性行为与重复性动作有明显的兴趣。家长一般会在自闭症孩童两到三岁时注意到其状况，其症状会渐渐加重。

对于自闭症的起因，尚没有明确统一的解释，现在更多倾向认为是由基因控制，再由环境因素触发。对有自闭症患者的家庭来说，其打击是非常沉重甚至毁灭式的。因为医学界目前都没有可以完全治愈自闭症的方式，只能进行“干预式治疗”，越早越好。对于自闭症儿童，主要帮助他们学习社交及沟通能力，而对于成年患者，则需要帮助他们更多的学习生活自理能力。自闭症儿童在长大成人后可以独立生活的案例并不多，这也是自闭症患者的家人最担忧的事情。

截至**2015**年全球自闭症患者约有**2480**万人。截至**2017**年，在已开发国家约有**1.5%**的儿童被诊断是有自闭症光谱，而美国在**2000**年的比例是**0.7%**，其中男孩的患病几率比女孩高出四至五倍。现在美国的自闭症儿童也是越来越多，大概是抱着“宁可误诊一个，不要耽误一生”的想法，美国将自闭症的诊断范围不断的扩大，对表现出有任何问题的儿童都建议进行早期的干预和治疗，以帮助他们能够最大程度的融入正常生活。

但是这个过程是非常漫长且艰辛的，对于自闭症患者的家庭尤其是父母来说，其压力之大是很难感同身受的。这不仅仅是治疗方面金钱上的压力，更多的是精神上的压力，对孩子未来的担忧，夫妻间的互相指责，周围人的不理解等等。

光盐社的【特殊需要关怀中心】和【微笑计划】，正是在努力的帮助这些患者和他们的家庭。针对孩童组和成人组的需求，有不同的课程和辅助训练。前面已经说过，自闭症其实是一种疾病，并不仅仅是陪伴或者多说话就能够解决的问题，需要的是专业人士的辅导和治疗。而且自闭症也分为不同的类别，每个患者的情况都是不尽相同的，需要针对每个人的不同症状来进行有效的帮助治疗。

人的不同症候未进行有效的帮助治疗。

有些文学作品里把自闭症患者描述成天才，在某些方面有着异于常人的天赋，但事实上，自闭症里“天才”的比例大概只有**5%**，更多的患者智力水平是低下的，达不到正常智商。但是他们的世界却也相对是单纯的，他们的心智水平有时候会停留在孩童时代，只要你对他/她好，真心对待，他们也会回报以最贴心的感动。

我们希望通过这期**30分钟**的节目，让更多的人了解这些特殊需要人群，尤其是比例最高的自闭症患者。如果您有能力，希望您能对他们提供财力、物力上的帮助。因为光盐社是个非盈利组织，是依靠向政府申请福利和各界善心人士的捐助，来维持帮助需要人士的成本。但是随着政府对福利政策的收缩，现在的情况也是举步维艰，希望大家可以在能力范围内提供一些帮助。您可以来预约参观光盐社的课程，亲身跟这些特殊需要人群接触，体会到您的帮助对他们来说是多么的重要！

如果您没有经济上的能力帮助，也可以来当申请老师或者义工，光盐社现在也需要更多的辅导老师，例如美术、音乐、舞蹈等。在您和这些特殊需要人群接触以后，相信您也会被他们所感动的，并且了解自己所做的事情是多么的有价值有意义。

希望您至少可以花几分钟时间来阅读这篇文章，或者点击下方音频收听本期节目。希望您可以更加的了解自闭症这个特殊群体，对他们和他们的家人，能有更多的理解和包容，感恩感谢！

（部分资料来源于维基百科）

光盐社特殊需要关怀中心

<http://www.light-salt.org/Navigation/SpecialNeedsIntroduction.pdf>

光盐社

地址：**9800 Town Park Dr, Suite 251, Houston, TX, 77036**

电话：**7139884724**



## 光鹽社發起捐助冬衣 21 週年

不用衣物何處去？希望之星正需要！

自**1998**年，致力於服務社區的基督徒光鹽社，在華人社區發起一年一度冬令捐衣濟貧活動，已屆**21**個年頭。今年又將自**11**月初開始至**11**月底結束。在中國城附近百利大道金城銀行和光鹽社(在中華文化服務中心內)以及曉士頓中國教會，西區中國教會，凱蒂中國教會，明湖中國會，西北華人浸信會，西南國語教會，休斯頓北區華人教會，救恩堂，福遍中國教會等諸地點收集衣物及兒童玩具。來自華人家庭衣物，大多狀況良好，深受歡迎。今年衣物仍將用以幫助休士頓地區之慈善機構－希望之星(**Star of Hope**)。該機構位於休士頓醫學中心東側，以及在**288**和**610**公路附近新近落成的“房角石婦女/家庭協助中心”專門幫助休士頓地區失業，無家可歸的成人與孩童，提供飲食，衣物，醫療並訓練謀生技能，使他們日後就業能為社會提供服務技能的貢獻者。希望之星幫助過許多原本走投無路的酗酒者，吸毒者，流浪者，失業者，得到鼓勵，安慰和職能訓練，使他們成為大學生，社會工作者，專業地產人員等等。目前他們每天能幫助超過一千多人。他們的收容，救助的服務是全天候**24**小時，是休斯頓地區，甚至全美這方面的最大慈善機構。近年本市失業者眾，需

要較多衣物應急。除此之外也應本市“他是我鄰舍”慈善組織要求來幫助貧困西裔勞工。

希望之星的公關主任，**Scott Arthur** 今年十月特別來到光鹽社向華人社區致謝，華人每年所捐贈的衣服，的的確確穿在許多需要幫助者的身上，為他們提供了尊嚴，得體的穿著。

光鹽社特此呼籲有心人士共襄盛舉幫助有需要的民眾。

光鹽社聯絡電話：**713-988-4724**

照片：希望之星，他是我鄰舍及光鹽社代表，呼籲大家捐助冬衣





乳腺癌与体重：两者之间的关系？

## (Breast cancer and weight: What's the link?)

——身体过重会增加你罹患**12种**癌症的风险。但是,当涉及体重和乳腺癌的风险时,其间的关系变为复杂。我们的专家解释了这两者之间的关系。

作者: **Danielle Underferth**; 翻譯者: **Chris Chang張肇純** 打字校稿: 鄭錦明

体重超过标准与癌症风险增加的关系已为众所周知。超重或肥胖会增加罹患**12种**癌症的风险,包括子宫癌、肾癌、肝癌和大肠癌。当涉及乳腺癌时,其典故还不清楚。超重确实会影响你患乳腺癌的风险,但其所造成的结果,在停经前后是不同的。

令人困惑吧? 我们与**MD Anderson**行为科学教授 **Karen Basen-Engquist**博士进行了交谈,这是她所解释的:

首先,你如何知道自己的体重,是否合乎健康标准,或是超重或是肥胖? 如果你要知道你的体重是否合乎健康,那么**BMI** (即体重身高指数)是一种获知健康标准的好方法。**BMI**是藉着身高与体重的比较,以查看你是否属于,以下四个范围之一的工具: 体重过轻、正常、超重或肥胖。

停经前,超重或肥胖如何影响你患乳腺癌的风险?

停经前,**BMI**指数每增加**5**,患乳腺癌的风险就会降低**18%**,这听起来,像是增加体重的好理由。但这不是一个好看法。**Basen-Engquist**说: “停经前女性的乳腺癌患病率通常都很低。这些过多的体重,会降低你患上极不可能临到的风险。”

然而,超重或肥胖所带来其他明显的健康风险,却取代了这似是而非的意外好处: 如,心脏病、糖尿病以及其他癌症,将终身会不断加增的风险。研究人员不确定为什么增加体重,可以减少更年期前罹患乳腺癌的风险,但是最重要的是,超重或肥胖对健康有害。

**Basen-Engquist**说: “我们绝不建议任何人,以增加体重来减少罹患癌症的风险。” 「比较降低乳腺癌风险与获得意外好处,何者为重。」

停经后,超重如何增加患乳腺癌的风险?

停经后,**BMI**指数每增加**5**,乳腺癌风险就会增加约**12%**。尽管**BMI**不能直接测量出人体脂肪,但它确实可以表明出,你很可能有体内脂肪过多。肥胖可以透过体内多种情形,影响到患乳腺癌之风险。体内脂肪对荷尔蒙会有影响,荷尔蒙对癌症风险又会有很大的影响,原因如下:

雌性荷尔蒙(**hormone estrogen**)刺激乳房和子宫内的细胞生长。细胞生长和分裂的速度越快,发生问题的可能性就越大,例如癌症。停经后,体重超标或肥胖的妇女应减少雌性荷尔蒙,但它仍然还不停的供应。以我的看法是,脂肪会延长与雌性荷尔蒙的接触时间,**Basen-Engquist**说: “许多乳腺癌的危险因素;包括你的月经提早来到,没有孩子或没有母乳喂养婴儿,以及荷尔蒙之治疗,都会使你终身,让你的脂肪与雌性荷尔蒙接触。”

身体肥胖还与胰岛素之增长幅度,和其他促进细胞生长的因素有关,因而增加了患癌症的风险。

最后,肥胖与长期炎症有关,人们将炎症视为一种疾病,并设法加以医治,这意味著更多的细胞生长,因而有更多的患乳腺癌和其他癌症的风险。但是你可以采取多种措施来降低你的风险。

“减肥永远不会太晚”,**Basen-Engquist**说。研究发现,停经后之减轻体重,可以降低罹患乳腺癌和子宫癌症的风险。

身体脂肪与体重又如何关连呢?

在研究乳腺癌和体重之间的关系时,大多数研究都使用 **BMI**指数,但是,有时可能发现**BMI**指数是正常范围内,但体内脂肪的百分比却很高。据最近的研究显示,即使**BMI**指数正常,体内脂肪过多的女性,患乳腺癌的风险也会增加。

要了解一下你体内有多少脂肪,请测量一下你的腰围。要获得这数字,请在腰部最细的部位,即在肚脐上方,用一个伸缩的卷尺测量,呼气后量之。这个数字就是你的腰围。

没有一个很明显的腰围,能告诉你是否有乳腺癌的增长风险。但一般来说,如果你的女性腰围为**31.5**英寸以上,则说明你体内脂肪过多,并且有患癌症较高的风险。

对于男性来说,腰围超过**37**英寸,表明患癌症的风险很高。

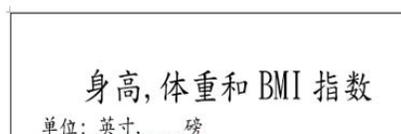
降低癌症风险的最佳方法是什么?

你可以采取一些步骤来保持健康的体重,并降低一生中罹患乳腺癌的风险。

- 少坐,并且每周至少进行**150**分钟的中度运动,或**75**分钟的剧烈运动。每周进行两次力量的锻炼。
- 餐盘里要有**2/3**的蔬菜、水果和全穀物,以及**1/3**瘦肉的动物蛋白或植物蛋白。
- 限制饮酒:为了预防癌症,最好不要喝酒。如果你一定要饮酒,若是女性,一天不得超过一杯,而男性不得超过两杯。
- 选择母乳喂养:在分娩后六个月内,一定要以母乳喂养,即使同时掺入其他食物,也要继续以母乳喂养。

“更年期后保持苗条,可以减少罹患乳腺癌的风险” **Basen-Engquist**说。

“而终生保持苗条,是保护你的整体健康,并降低罹患多种癌症(包括乳腺癌)风险,这是最重要的工作。





$BMI = (\text{体重} \times 703) \div (\text{身高})^2$

BMI

18 或 小於	體重過輕
19-24	正常
25-29	超重
30 或 大於	肥胖



不浪費我的癌症|理工女病中札記(2)  
----每個早晨都是新的

原創：天璐 一束光

2019年2月27日

昨天早上八點接到客戶的要求，需要在美國時間今天凌晨兩點，北京時間下午四點前遞交一個商標異議！

昨天工作真的是非常緊張。我四五次停下來向神禱告求力量，老公幫忙翻譯文件，身邊的團隊都很给力。

又什，向燮的團隊都很給力。

這個案子已經被成功遞交出去了。感謝主！

早上空氣清爽宜人。路邊一隻松鼠一邊爬樹一邊跟我互動——我假裝不看它的時候，它就使勁瞪著我，我一看它，它就趕緊往大樹背面爬，迅速把自己的身體藏在大樹後面。

神真是個偉大的工程師和藝術家。這個地球是個“一直在變”的星球 —— **“ever changing planet”**。

一直在變。春夏秋冬，每一天，每一時刻。

任何一個肉眼可以觀察到的變化：一根雜草從地裡冒出來，一個果子開始結苞，一個胚胎在子宮裡 **overnight** 的迅速成長，從微觀的世界來看，都是神蹟！

每一個細胞都像一個工廠一樣忙碌，成千上萬的細胞被一個看不見的手指揮著，井然有序，各司其職。我們休息的時候，分子們忙碌了整整一個晚上。以至於第二天清晨我們散步的時候發現 ——哇，菜園裡的黃瓜苗隔夜長了一寸！只可惜我們看到的時候，很少的時候會想到神蹟背後的那位神。

記得在紐約自然歷史博物館看科技電影的時候，電影裡出現太陽一直都照著地球的畫面。

由於地球的自轉，不是每個地方都能被太陽照著。

但每個時刻，被太陽照到的那一面就忽然由暗變明，當地的人便感受到了早晨。

由於太陽提供能量，讓萬物生長，所以我們的地球跟其他所有的星球都不一樣，是個 **“ever changing planet”**。

**“每早晨這都是新的，你的誠實極其廣大。”**（耶利米哀歌 **3:23**）

後來讀這句經文的時候，我常想起電影裡的那個短片。我們每個早晨都看到神的誠實真是廣大。

理科生的分享，哈哈。

回音壁

舒舒：願意將自己的軟弱病痛拿出來分享的人不多。好些人會說“等等看吧，若上帝讓我痊癒了，我那時再分享。”我欽佩天璐的勇氣，當我問她是否願意一路分享她在這個旅途中的思考和看見，她想都沒想就說“好啊，別浪費了”。

在我們每個人的有生之年，就算被烏雲 **or** 霧霾遮蔽，太陽每天都光照我們。兩個選擇，我們可以輕描淡寫地說這自然規律有啥了不起，也可以警嘆那位

兩個禮拜，我們可以輕描淡寫地說是自然規律的循環，也可以為天那位造天造地、陳設太陽月亮和星宿、定下自然規律的神是多麼誠實守信，為每一個嶄新的早晨而感恩。



## 感謝光鹽社贊助者

在今年的感恩佳節到來之時，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**2019**年提供各種免費服務給大休斯頓地區華人社區及有需要的人。下列**2018**年**11**月**1**日至**2019**年**10**月**31**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

**Chinese Baptist Church**  
**Clear Lake Chinese Church**  
**Fort Bend Community Church**  
**Houston Chinese Church**  
**Katy Christian Community Church**  
**Tallowood Chinese Church**  
**The Evangelical Formosan Church of NASA**  
**West Houston Chinese Church**

### 機構

**Advanced Healthprofessionals, Inc**

Advanced HealthProfessionals, Inc.  
Andrew McDonough B+ Foundation  
API American Health Forum  
Asian Health Coalition  
Asian Pacific Partners for Empowerment, Advocacy & Leadership  
CAFS of Texas  
Cancer Prevention and Research Institute of Texas  
Conoco Phillips  
Constellation Phoenix LLC  
Department of Health & Human Services  
Dr. Zhou Family Medicine  
Episcopal Health Foundation  
ExxonMobil  
FDI Multimedia Group  
Great American Life Insurance Company  
Hewlett Packard Enterprise  
Hogg Foundation  
Houston D & J International Inc  
Houston Medicon Health Consulting LLC  
Lakewood Eye Care  
Lifenhance Alternative Medicine Clinic  
Macy's Inc  
Morison Polymer LLC  
Pfizer Foundation Matching Gifts Program  
RLC Memorial Foundation  
Richland Mining Consulting LLC  
Susan G. Komen Houston Affiliate  
TC Energy Corporation  
Texas Council for Developmental Disabilities  
The George Foundation  
Tianqing Real Estate Development LLC  
Tolunay-Wong Engineers, Inc.  
Top Valve Industries  
Yang Enterprise Ltd  
Yang Financial Dynasty LLC

## 個人

Aldridge, Christie  
Au, Fanny  
Bakewell, Michael  
Benjamin, Danny & Chunning  
Cao, Song & Yi Wang  
Carvalho, Virginia  
Chan, Ching  
Chan, Ida  
Chan, Yat Fei & Stella Yat May Chan-Tong  
Chang, Andrew  
Chang, Chris C & Doris Y  
Chang, David & Tai-Hwa Wang  
Chang, Jamison & Tiffany  
Chang, Joyce  
Chao, Andrew

Chao, Andrew  
Chen, Andy  
Chen, Ching-Hae & Huey  
Chen, Cong & Wei  
Chen, Henry C  
Chen, Karl & Grace  
Chen, Leon Hsian-Liang & Anne Lin-Rong  
Chen, Nancy  
Chen, Sean  
Chen, Wan Ton Wendy  
Chen, Weiping  
Chen, Zugui & Lei Deng  
Cheng, Ben  
Cheng, Hsin Yi  
Cheng, Matthew & Mei-Ling  
Cheng, Rita  
Cheng, Shin Ben  
Chin, Simon Kwong Ming & Tien Bih Terri  
Chou, Ching-Yang & Li-Ling Chou-Lin  
Chou, Hsi Frank  
Chuan, Tsu Yu  
Dai, Libo Cai & Xuezhi  
Dai, Xuedong & Ying Jun  
Dannels, Yih Jan  
Deng, Furjen  
Deng, Pei  
Dong, Wei  
Fan, Chung Tsang  
Fang, Sarah  
Gong, Lingzhen  
Gu, Yu  
He, Lingyun  
Ho, Cheng Huei  
Ho, G. T. & T. C.  
Ho, Joanna W  
Hsian, Su H.  
Hsu, Kuo-Hom Lee  
Hu, Robert C. & Min G.  
Huang, I-Fa  
Hwang, Long  
Kan, Frank C & Louisa C  
Kao, Maggie T  
Ko, Chi Sown & Sau Chun  
Kung, Tom  
Kwo, Tulip P.  
Lam, Chungwai  
Lam, Michael & Shook Kong  
Lau, Gene Lim & Lai Liza  
Lau, Wilfred & Kerry C  
Lau, Ying Tak & Cecilia  
Law, Sin Fai  
Lee, Amy Y. & Donald Wei  
Lee, Debora

---, -----  
**Leng, Kuo Tsung & Mary Chiang**  
**Leung, David**  
**Li, Huaiguang,MD**  
**Li, Jianzhong & Bingyu Zhang**  
**Li, Qian**  
**Li, tingjun**  
**Li, Yimin**  
**Liang, Andrew H & Shirley**  
**Liang, Feng & Shuyu Zhang**  
**Liang, Mei-Fei Yu & Luh Cheng**  
**Liang, Yuan**  
**Lin, Guichang & Zhuowei Chen**  
**Lin, Shihche Emanuel & Sung-Ping Huang**  
**Lin, Shih-Ping Samuel**  
**Liu, David**  
**Liu, Engang**  
**Liu, Frank J.**  
**Liu, Jian-Hong**  
**Liu, Julia**  
**Liu, Megan**  
**Liu, Mingchon**  
**Liu, Wenbiao & Guiying Hu**  
**Liu, Xia**  
**Liu, Xiaochun & Xiaohong Zheng**  
**Liu, Yun Shan & Weining Chen**  
**Liu, Yuxiu**  
**Luo, Yan**  
**Lu, Cheng Yang & Juanita Delmundo**  
**Lu, Y & T**  
**Lu, Hsin Huang & Christopher D**  
**Luan, Lihong**  
**Ma, Yuen Yee**  
**Miu, Anna Liang**  
**Pen K Feng**  
**Qian, Yue**  
**Qin, Yuanhong**  
**Shen, Jessica**  
**Shih, Hui-The, MD**  
**Shu, James & Vera K.**  
**Song, Jiajen Chen**  
**Sun, Helen**  
**Swartz, Maria Chang**  
**Tang, Pauline Ma & Solomon H**  
**Tang, Sherman & Melinda, MD**  
**Tang, Siu Han**  
**Tao, Miranda**  
**Tao, Sean, MD**  
**Tse, Kafai**  
**Tsui, Suet C.**  
**Tzang, Sandy**  
**Wang, A & Y Chen**  
**Wang, Chen Y & Angela**

Wang, Lihong  
 Wang, Mingfei  
 Wang, Shu  
 Wang, Wei & Yanqin Jin  
 Wang, Xiaoyan  
 Wang, Yaoyun Tang & Yi Fei  
 Wong, Daniel & Mei  
 Wu, Huizhen  
 Wu, Ying C & Hsin Tsu  
 Xie, Yaqin  
 Xu, Jianshuang  
 Xu, Lu & Helen  
 Xu, Yan  
 Yao, Shengkun, MD  
 Yang, Chunhuei  
 Yeh, Chaur Nan & Nancy H  
 Yen, Juday & Ching  
 Yeung, Constance  
 Ying, Jun  
 Yuan, Charles  
 Zhang, Haiyu & Zhiwu Yan  
 Zhao, Xichuan  
 Zhou, Chengguo & Manyu Li

### 2018-2019年刊贊助者

**Advanced Healthcare Professionals, Inc.** 慈心家庭看護中心  
**AIG Zhao, Xia** 趙霞  
**American First National Bank** 恆豐銀行  
**Baylor St. Luke's Medical Center**  
**Chan, Edward M.D.** 陳啟華 醫師  
**Christian Communications Inc. of USA** 美國福音證主協會  
**CMCD LLC** 江桂芝會計師事務所  
**Cozy A/C & Heating Inc.** 童雅各冷暖氣公司  
**Eagel Strategies LLC**  
**Evergreen Pharmacy** 長青藥局  
**Golden Bank** 金城銀行  
**Lin Palace 16** 醫學中心短租公司  
**Michelle Lee** 李孫明美  
**More Health** 愛醫傳遞  
**Southwestern National Bank** 美南銀行  
**Tsao, Jerry M.D.** 曹有餘 醫師  
**Winford Funeral** 永福殯儀

在 [AmazonSmile](#) 網上購物他們捐出0.5%給光鹽社  
 Shop online at [AmazonSmile](#), they donate 0.5% to LSA

**Donate Now**



Like on Facebook



Watch on YouTube



Visit our Website