

Subscribe

Past Issues

Translate ▼



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



光鹽社健康日
2019年10月26日(六)
10am-12pm
光鹽社辦公室251室
9800 Town Park Dr,
Suite 251,
Houston TX 77036

免費健康篩檢：
義診
流感疫苗
丙型肝炎
登記子宮抹片檢查
登記乳房x光檢查

CANCER PREVENTION & RESEARCH
INSTITUTE OF TEXAS

Light and Salt Association
9800 Town Park Dr. Suite 255
Houston, Texas 77036
713-988-4724

Light and Salt Association Health Fair 光鹽社健康日活動

日期：10/26/2019 (Saturday) 星期六

時間：早上10:00~中午12點

地點：光鹽社辦公室 251室

9800 Town Park Dr, Unit 251, Houston, TX 77036

(中華文化活動中心樓內)

光鹽社將舉辦一年一度的「健康日」活動啦！

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▼](#)

屆時，將向社區各界人士提供免費C型肝炎快速篩檢、免費流感疫苗 (請攜帶紅藍保險卡-**Medicare**以及**ID**)、並提供乳房攝影及子宮頸抹片檢查登記 (請攜帶健康保險卡)。同時健康日將由數位內科、專科醫師及中醫師提供一般醫療健康諮詢。
注意！乳房攝影及子宮頸抹片檢查非當日，報名後會再另行通知檢查日期。

醫師義診名單：

豐建偉醫師 - 心臟科

栗懷廣 - 內科 (家庭全科)

林喬醫師 - 中醫傷科

潘先樣 - 足科

曹有餘醫師 - 家庭全科

陶慶麟醫師 - 脊骨神經學科

王榕 醫師 - 中醫

謝春醫師 - 腎臟科

謝齡慧 - 教育心理諮商碩士

本次健康日所有活動均為免費參加，我們希望能藉此機會，宣導社區注意自我健康維護及疾病早期篩檢的重要性。大多數服務項目皆採用現場掛號登記方式，先到先得，掛滿即止。

其他相關詢問請致電光鹽社 **713-988-4724**。



光鹽社
Light and Salt
Association



光鹽社健康保險交易市場講座

**時間：10月26日，星期六，
下午2至4點**

主講人：鄧福真
CMS認證健康保險交易市場資訊員
Sam Houston State University
社會學系教授

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

假如您對醫療保險有任何問題，歡迎參加本次講座或致電713-988-4724，我們將非常樂意協助！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

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
100% 至400%	報稅人數	100% 至400%	報稅人數

報稅人數 1	\$12,490 - \$49,960	報稅人數 5	\$30,170 - \$120,680
報稅人數 2	\$16,910 - \$67,640	報稅人數 6	\$34,590 - \$138,360
報稅人數 3	\$21,330 - \$85,320	報稅人數 7	\$39,010 - \$156,040
報稅人數 4	\$25,750 - \$103,000	報稅人數 8	\$43,430 - \$173,720

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（必须要一起报稅）。

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，精神健康和药物成癮治疗服务，包括行为矫正
- 10，儿科，包括牙齿和视力

如何申请？

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▼](#)

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。

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

Subscribe

Past Issues

Translate ▼



光鹽社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

光鹽社

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



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**光鹽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，不受年龄、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

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▼](#)

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。詳情查詢（**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



良性乳腺病变

什么是良性乳腺病变？

良性乳腺病变（又称良性乳腺疾病）是会对乳腺有影响的非癌症病变。医疗保健人员也可能会用“乳腺纤维囊性变”一词来描述一系列良性乳腺病变。

有些病变会引起不适或疼痛，经治疗后缓解。有些则不需要治疗。有些病变与癌症相仿，需要通过检查才能确诊。



乳腺癌的警示征兆

如果你注意到如下任何变化，请就医：

- 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
- 乳房的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

乳房肿块或凹凸不平

如果你发现自己乳房有肿块，不要惊慌。大多数肿块并不是乳腺癌。

一些肿块会自行消失。你可能会在月经前发现肿块，但月经后便消失了。如果你服用更年期激素，也可能会注意到有肿块。

很多女性可能会发现自己的乳房凹凸不平。乳房组织有天然的凹凸感。对有些女性来说，这种凹凸感比其他人更明显。大多数情况下没有必要担心。

如果整个乳房摸起来都有凹凸感，触感与另一侧乳房相似，很可能是正常的乳房组织。需要担心的是触感较硬的肿块，或者与乳房其他部位（或另一侧乳房）触感不同，或者乳房有变化。如果发现这类肿块，有可能是乳腺癌或者良性乳腺病变的征兆。

如果你发现新的肿块或变化，最好去看医生。即使你以前有过良性肿块，也不要假设新的肿块是良性的。新肿块也许不是乳腺癌，但最好还是检查一下。

良性乳腺病变会增加患乳腺癌的风险吗？

尽管良性乳腺病变不是乳腺癌，但某些类型会增加患乳腺癌的风险。

胞不同。如果你确诊患有良性乳腺病变（或者得知自己患有纤维囊性变），应查明所患疾病的类型。

良性乳腺病变	会增加患乳腺癌的风险吗?	其他信息
(典型或非典型)增生: 多发于乳房小叶或乳腺导管内部的一种细胞过度生长	会	患有非典型增生的女性可考虑选择降低乳腺癌风险的方案
囊肿: 内部充满液体的囊块, 摸起来像肿块或压痛点	不会	常见于绝经前女性 通常无需切除 (除非引起疼痛)
乳腺纤维腺瘤: 边缘光滑、质韧或发硬的肿块, 在乳房组织中活动度大	不会	常见于15至35岁的女性 通常无需切除 (除非引起疼痛)
乳腺导管内乳头状瘤: 发生在乳腺导管内的小赘生物, 会导致乳头溢液	不会 (除非其中有异常细胞, 或者周围组织中有原位导管癌)	多见于35至55岁的女性 手术切除
乳腺硬化性腺病: 乳房小叶增大引起的乳房小肿块, 可能有痛感	不明确	无需治疗
放射状瘢痕 (也称复杂性硬化性病变): 结缔组织纤维聚集成一个核心	不明确	手术切除

资料来源

Susan G. Komen®

www.komen.org/translations.html



光鹽社11月份活動預告

**主題：川普政府的新政府移民政策
和醫療健康保險對你的影響**

講員：趙偉宏律師及古雨女士

時間：11月2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)**

很多生活在德州的華人，對於德州可選擇的醫療保險或對於申請政府所提供的醫療保險計劃是否會影響居在美國的身份有很多不同的疑問。一般為人熟悉的醫療保險包括奧巴馬保險及白卡。平價醫療法案(奧巴馬醫療法案)是由聯邦州政府所提供的醫療保險計劃。主要是提供健康保險給中等收入的家

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▼](#)

新政府移民政策和醫療健康保險對你的影響。

趙偉宏律師獲得法學士、法學碩士及法學博士學位後,旋即取得紐約州及德州律師執照,迄今於德州執業二十多年,為全美客戶提供高質法律諮詢和服務,幫助眾多新移民解決身分問題,進而達成美國夢。古雨女士在光鹽社負責健康保險的項目。她是奧巴馬健保諮詢員,德州**Medicaid/CHIP**保險導航員。

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!



電視節目預告

光鹽健康園地

Tuesday, November 5,
2019

7:30-8:30 PM

美南電視台

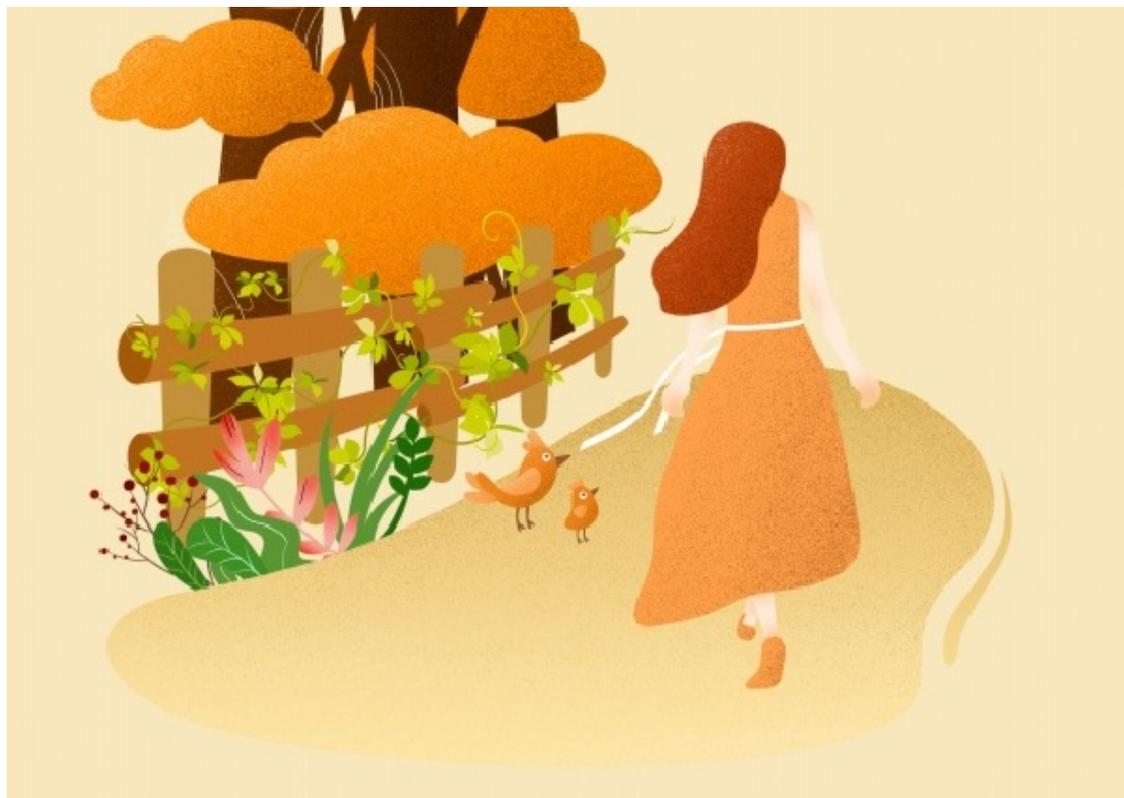
ITV 15.3

主題：漫談蛋白粉補充劑

講員：陳康元醫生及王琳
博士



粵語飛揚 (AM1050)
每週一至五
3:00—3:30 PM
上網收聽
<http://fly1320.webnode.com>



不浪费我的癌症|理工女病中札记(1)诊断出来了

2019年2月23日

一星期前诊断出来了，不是良性。

两周前家里的屋顶开始漏雨，昨天工人来修。因为我们在医院所以没有付钱，工头今天特地跑来拿支票。

给他支票的时候，我告诉他我刚刚被检查出有癌症，没有想到他第一个反应就是说：我可不可以为你祷告？

然后这个可爱的小工头拉着我的两只手，开始用西班牙语为我祷告。

他的祷告很有力量，祷告完了他很肯定地跟我说：你会被医治的！

我本来还想让他看看车库，那里也有漏雨的地方，他说可能跟屋顶没关系。临走的时候他又说你自己测试看看，如果真是屋顶的话，我派工人免费来帮你修。

自己也正在癌症治疗中的爷爷知道了我的病情，昨天吃午餐的时候郑重其事地跟我们商量，可不可以把他两次手术变成一次，这样少给大家添麻烦。

爷爷的方案听起来像是一个补自行车胎的方案，但他讲得特别认真，实在是太可爱了。

今天教会里好几家弟兄姐妹到家里来看望我们，为我们祷告。弟兄姐妹们的爱让我们在这么大的困难当中一点都不孤单，觉得特别温暖。

就像今天主日崇拜当中牧师所说：“在我敌人面前，你为我摆设丰盛的筵席。”

敌人（困难）和筵席同在。

困难虽然大，但是主丰盛的恩典更大。

感谢主，美东，美西，美中，美南和中国的姐妹们组建了给我加油的微信群。昨天我在想，得癌症的人那么多，我却领受了如此巨大的扶持，真心感恩神家的恩典和美好……

回音壁

員，要起跑了，我們要為她加油。

而我感到的却是她如同那個要上前線打仗的人，我却被這一消息打暈了頭，成為了一個沒有勇氣的小兵。心裡還在問着那沒有問出口的問題：這場仗一定要打嗎？好希望奇迹般地恢復到從前。

慢慢地，被大家信心中的禱告與天璐&子丰無畏的勇氣與信心鼓勵、更新。想到這裡就好感動，感謝主如此恩待我，讓我有機會見證天使們與神國精兵們的美好見證，從而讓我的心意可以得着更新。



2019年選舉

德州選民的資格

不同其他州、根據德州法律規定您必須是美國公民、滿 18 歲並且是登記的選民才能參與該縣的投票。如果您過去八年以來都從未有投票紀錄、或是搬遷至新的住處、您必須要重新登記、更新資料。

有什麼不同投票的方式

為了方便民眾投票、選民可以選擇提前投票、選舉日投票、或是郵遞投票。

今年我們的選舉方式有些不同的改變、我們希望提供選民方便的投票方式、讓您能夠體驗投票可以是一件輕鬆愉快的事情。

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▼](#)

50,000在學的學生及教職員。

選舉日（11月5日）您可以選擇至 757 多個投票所的任一地投票、同時延長投票時間從早上 7 點至下午 7 點(星期日除外、下午 1 點至下午 6 點)

也為了方便選民，選民可攜帶自己標記的選票樣本及選民指南至投票所投票。需要語言協助的選民可攜帶任何協助人員為他們翻譯（但該人員不能是選民的雇主、雇主的代表人、或是與選民同屬一個工會的人員）。

同時選舉日當天可以至 [Harrisvotes.com](https://www.harrisvotes.com) 官方網站即時查詢各投票所的"投票所排隊等待時間"以節省您等待的時間、同時還具有可幫助選民尋找距離最近五個投票所地點的功能。方便選民以更有效率的方式完成投票。或是傳簡訊 "VOTE" 至 1-833-937-0700

幫助選民尋找距離您最近的投票所地點

對於行動不方便的選民、選務官（人員）可以安排以插隊方式予許優先投票。同時還信增加路邊投票：選民因身體障礙因素、無人協助或無法自行進入投票所、或是在有可能危及選民健康的狀況下、可以向投票所選務官請求在投票所外進行路邊投票、您可由一名友人陪同前往投票所、並由其進入投票所通知選務人員您將在車內等候、選務人員將通知您排隊的位置、並在輪到您的時候把電子投票設備帶到您的車上、讓您在保有隱私的狀況下投票。

對路邊投票有任何問題、您可以聯繫選務部門 713-755- 5792。

在每個選舉、每一個投票所都會提供至少一套路邊投票設備。特別設立過的 eSlate 選票機將提供殘障選民使用耳機或是其他設備以便進行完成自主投票。

親自投票必須繫帶的證件：

投票時、請務必攜帶以下任何一項合格的身份識別證：德州公共安全部（DPS）核發的這些證件

德州駕照

德州選舉身份證明

個人識別證

德州攜帶槍枝許可證

另外, 附有個人相片的美國軍人識別證 以及附有個人相片的美國公民證, 美國護照（正本或護照卡）

選民若有合理理由無法出示以上任何一項合格的身份識別證、仍然可以投票。這種情形下 選民必須出示輔助文件並簽署、說明選民無法持有合格身份識別證的無識別證明合理原由具結書。

關於郵遞投票的資格

如果您在選舉日當天滿 65 歲或是 65 歲以上、殘障人士、海外軍人、或是提前投票 期間或是選舉日、您因為某種原因不能親自投票、您可以選擇以郵寄選票方式進行投票。根據新法令規定、以傳真或電子郵件方式申請郵遞選票、申請

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▼](#)

25 日。您可以至 Harrisvotes.com 下載申請表格、或是直接與我們電話連絡 @7137556965、我們可以把申請表格郵寄給您。

投票所是否有中、英文雙語工作人員提供翻譯服務

為了協助不諳英語的華裔選民、我們盡量在華人社區附近的投票所安排中、英文流利的雙語工作人員、希望能夠提供選民一個友善的投票服務、以便鼓勵更多的華裔市民出來投票。同時、每一個選舉前我們會舉辦數次華裔諮詢委員會會議、以傳達即將到來選舉的重要信息。為了更好的為華人社區服務、現場會有不同的語言翻譯人員（中文、廣東話、福建話、客家話、英文等）。歡迎大家一起來參與討論。

如果您是 Harris 縣的登記選民、或是居住在 Harris 縣府滿 16 歲的高中生（但是必須是美國公民、有父母或校長簽署的許可證明）中、英文流利、歡迎您參加我們的行列。立即加入！請致電 713-274-9550 或是到我們的官方網站 www.HarrisVotes.com 申請。也歡迎您直接與我連絡、我的電話號碼是 713-274-4325。





DIANE TRAUTMAN

Harris County Clerk

Harris County Clerk's Election Division Chinese Advisory Committee Meeting

關於 Harris 縣 11 月5日的選舉：
中文選票、不同投票的方式、郵寄選票、親自投票必須攜帶的證件、投票所招聘中英文流利的雙語工作人員、以及如何操作投票機。

2019年10月8日星期二

美南銀行(6901 Corporate Dr)一樓社區服務中心@3:00 p.m.

Prepared by:
Harris County Clerk's Office,
1001 Preston, 4th Floor, Houston, TX 77002
www.harrisvotes.com



Komen 竞走活动快讯

Subscribe

Past Issues

Translate ▾



左上圖一為義工向靜宜、甘玫女士；右上圖二為活動現場；
左下圖三為義工向靜宜、甘玫女士；右下圖四為義工方芳女士、家輝先生及家人

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

Copyright © 2019 Light and Salt Association, All rights reserved.

Subscribe

Past Issues

Translate ▼

You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#).

