



光鹽社
Light and Salt
Association



Facebook



YouTube



Website



Instagram



活動預告

美福健康講座 COVID-19

新冠疫苗加強針 星期五, 8/27, 上午11點

美福藥局攜手中華文化中心及光鹽社給大家帶來一場關於新冠疫苗加強針的健康講座，給大家解疑。

主講人：美福藥局呂岳勳 藥學博士

Zoom 鏈接: <https://tinyurl.com/BoosterShot-CHN>
會議號: 821 9276 0040
密碼: 1234



如果您有任何疑問，請聯繫：
(281) 506-2453

 CHINESE COMMUNITY CENTER
中華文化服務中心

Med☒ Pharmacy
美福藥局



活動預告

光鹽社癌症互助小組活動預告

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。每月第三個週六，下午二至四點，在ZOOM上舉辦（共五次）。

2021 (六)

09/18
2-4pm

凌莉護理醫師
如何應對癌症治療期間的
症狀或副作用

2021 (六)

10/16
2-4pm

待定
待定

2021 (六)

11/20
2-4pm

張慶怡註冊營養師
癌症病人該如何注重飲食

2021 (六)

12/18
2-4pm

凌莉護理醫師
居家護理

2022 (六)

01/15
2-4pm

凌莉護理醫師
姑息治療關懷

Zoom 會議號碼: 812 0939 6074



CANCER PREVENTION & RESEARCH
INSTITUTE OF TEXAS



光鹽社
Cancer and Life



講員：凌莉護理醫師
如何應對癌症治療期間的症狀或副作用：題目
光鹽社癌症互助小組活動

凌莉女士現於安德森癌症中心裡的支持性護理中心擔當護理醫師(Nurse Practitioner)。她最初就讀於湖南長沙的湖南醫科大學，1994年獲得英語護理專業副學士學位，並在長沙擔任急診護士4年。自2001年起，她繼續在美國擔任註冊護士，2012年獲得護理學學士學位，隨後以優異成績畢業於德州大學醫學分部，獲得護理學理碩士學位。凌莉女士已安德森癌症中心工作了20年，自2017年以來一直專注於姑息治療和症狀管理。

為了提供癌症倖存者所需的醫療諮詢及心理支持服務，光鹽社將在2021年9月開始，每月第三個週六，下午二至四點，在ZOOM上舉辦共五次癌症互助小組活動，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將會，彼此支持。

本次講座是由光鹽社和CHM Inc. 合辦，並邀請岑瀑濤醫師為大家講解肝癌。在患有糖尿病的美國亞裔人士中，有一半患者並不知自己患有糖尿病，而且2型糖尿病與肝癌風險增加有關。美國亞裔人士患慢性乙型肝炎的可能性是白人的兩倍，但三分之二的美國亞裔慢性乙肝患者並不知自己已被感染。這很令人擔憂，因為乙型肝炎病毒是導致美國亞裔人士患肝癌的主要原因。

岑瀑濤醫師是德州大學休斯頓(UTHealth)McGovern醫學院的腫瘤內科副教授。同時，她也在UT Physicians Memorial Hermann Cancer Center擔任主治醫師職位。岑醫師於1999年在中國中山大學獲取醫學學位，並於2005年在紐約的St Luke's Roosevelt Hospital完成了內科住院醫師培訓。隨後，岑醫師於2008年在德州大學MD Anderson Cancer Center進行了腫瘤內科與血液科的專科培訓。

這次線上健康講座活動必須在2021年8月7日(六)或以之前，到指定的網站上完成註冊(<https://chmagency.com/HOU87LNS> 或用手機掃描代碼)。在完成註冊後，你將會收到一封電子郵件有關在線講座活動ID及連結。本活動免費，歡迎所有社區人士踴躍參加！

活動預告

光鹽社免費乳癌篩檢



時間: 2021 年12月29日(週三)

請於2021年12月3 日前向光鹽社完成報名及填表

- 免費資格: - 無保險或低收入,並且年滿40歲或以上
必須提供最近30天收入證明, 醫生的處方簽。
- 有保險者也可申請, 並且年滿35歲或以上。但需先
核對保險資料。

詳情請致電光鹽社 713-988-4724或832-206-3429

名額有限,額滿即止



CANCER PREVENTION & RESEARCH
INSTITUTE OF TEXAS



光鹽社
Light and Salt
Foundation

活動預告

健康生活營養線上自學課程

(將在網上學習並以中文授課, 共八堂課)

由張文慧博士主講的健康生活營養課程, 今年上半年開辦後, 內容豐富, 廣受好評。如果您錯失上次機會, 現在可以報名上自學班。

張文慧博士具有細胞與分子生物學博士(病毒複製突變機制方面), 細胞生物學碩士(腫瘤細胞免疫方向), 人類營養科學碩士, 和腫瘤分子治療博士後等學位及癌症與營養研究經歷。張博士熱心傳播營養健康科學知識, 舉辦和應邀演講了非常受歡迎的系列健康專題講座。

上課形式: 自學班

學員可按照個人的合適時間, 當學員完成所有課程的要求後, 將會獲贈 \$15 的禮品卡 (禮品卡只限發德州居民)。

課程內容:

消化健康、癌症預防、健康生活和體重、食品營養標籤、遠離甜食、脂肪與健康、廚房食品安全和衛生習慣、積極鍛鍊身體。

現正接受報名, 欲報從速!

報名方式: 請按下其一的的連結(中/英)或透過二維碼, 完成參與同意書及課前問卷。在一週內, 會收有關上課的資訊。



SCAN ME

中文:

https://shsu.co1.qualtrics.com/jfe/form/SV_5dUpylvSdf1hxiJ?Q_Language=ZH-S

English:

https://shsu.co1.qualtrics.com/jfe/form/SV_5dUpylvSdf1hxiJ



UNIVERSITY OF TEXAS AT SAN ANTONIO



活動預告

電視節目與廣播預告



網上重溫- YOUTUBE -光鹽社資訊 LSAHOUSTON

9/7 (週二) 8-9PM

題目: 中西醫結合與癌症

講員: 楊培英博士

9/21 (週二) 8-9PM

題目: 淋巴癌

講員: 胡桂英醫生



美南電視台 **ITV15.3**

粵語飛揚 (AM1050) 週一 3:00-3:30PM

2021年8月2日，光鹽社與The Rose 合作舉辦乳房攝影活動。



光鹽社的YouTube 頻道

社会安全生活补助金，红蓝卡，退休金福利专题讲座：

https://www.youtube.com/watch?v=b74jQ_XAtiY



地址: 9800 Town Park Dr. STE
255, Houston, TX 77036
电话: (713)988-4724
手机: (832)206-3429

光盐社可以用远程或者会面的方式协助您申请



健康保险市场个人健康保险 (奥巴马保险)

(Marketplace Health Coverage)

门诊 (家庭医生, 专科医生), 预防性体检, 处方药, 急救治疗, 康复治疗和器材, 住院服务, 常规化验及影像检查, 生产和新生儿照顾, 慢性疾病管理, 精神健康和药物成瘾治疗服务, 包括行为矫正, 儿科, 包括牙齿和视力(儿童)。



儿童及孕妇医疗辅助 (白卡)

(Children and Perinatal Medicaid / CHIP)

*儿童白卡: 门诊 (家庭医生, 专科医生), 预防性体检, 疫苗, 处方药, 医院护理, 常规化验及影像检查, 视力, 听力和配眼镜, 心理咨询和治疗, 特殊医疗需求, 牙齿。

*孕妇白卡: 怀孕期间以及婴儿出生后的健保服务。



哈里斯县医疗补助计划 (金卡)

(Harris Health System Gold Card)

家庭医生, 癌症, 心脏科, 社区医疗, 老年医疗, 艾滋病, 家庭服务和姑息治疗, 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。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。一般药物, 抗凝血治疗药物。社区健康教育, 艾滋病测试, 疫苗等。



德州粮食卷

(SNAP Food Benefit)

帮助人们购买维持身体健康所需的食物。可以购买花园种子。粮食券的福利存在 "Lone Star" 卡里面, "Lone Star" 卡可以在接受食物券的任何超市中像信用卡一样使用。

*食物券不能用于: 买烟, 购买含酒精的饮料, 非食品和饮品, 支付购买食品的欠款。





红蓝卡和红蓝卡补充计划

(Medicare & Medicare Savings Programs)

红蓝卡涵盖住院病人护理, 专业护理机构, 临终关怀, 实验室检查, 手术, 家庭保健。医生, 门诊护理, 包括耐用医疗设备, 家庭保健和一些预防服务。

红蓝卡补充计划涵盖不同的计划可以支付PartA, PartB保费, 自付额等。



健康女性就诊

(Healthy Texas Women)

验孕, 骨盆检查, 乳腺癌和子宫颈癌筛查, 临床乳腺检查, 胆固醇, 糖尿病和高血压筛查, HIV筛查, 产后抑郁治疗等。



65岁以上老人或着残障人士医疗补助计划 (白卡)

(Medicaid for the Elderly and People with Disabilities Program)

门诊 (家庭医生, 专科医生), 预防性体检, 药物和疫苗, 医院护理和服务, 常规化验及影像检查, 视力和听力保健, 心理健康护理等。



德州临时现金补助

(Temporary Assistance for Needy Families, also called TANF)

每个月现金补助, 可以用来支付: 食物, 衣物, 房租, 水电费, 家具, 交通费, 电话费, Medicaid不支付的医疗费用, 和其他家庭基本支出。



乳癌宫颈癌白卡

(Medicaid for Breast & Cervical Cancer Program)

基本医疗保健服务, 癌症治疗, 药物。

*只针对新病人, 需要在指定诊所申请

具体申请要求请咨询光盐社

电话: (713)988-4724

手机: (832)206-3429

<http://www.light-salt.org>



SCAN ME



SCAN ME



SCAN ME

免費宮頸抹片篩檢

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



CANCER PREVENTION & RESEARCH
INSTITUTE OF TEXAS

光鹽社特殊青年成長班

資格：18 歲以上

每週三 ZOOM 10am-12pm



- 生活技能訓練
- 社交訓練
- 美術/手工/摺紙
- 閱讀理解力訓練
- 角色扮演遊戲
- 健身體育活動
- 聖經故事討論

To register, please email: sharon.cheng@lightandsaltassociation.org

申请健康保险之后的注意事项

2021年的健康保险的市场开放期已经截止，在大家申请健康保险之后和使用的过程当中，还有一些需要注意的地方。

1.及时提交支持性文件。



- 最常要求提交的支持性文件为身份证明文件和收入证明。身份证明文件可以是护照，公民纸，绿卡，工卡等等。收入证明文件可以是税表，薪水支票，工资单，W2/1099等。常常有客人询问，为什么我已经提交了收入证明，Marketplace还继续要求我提供收入证明。这种情况有可能是因为您提交的收入证明显示的收入和下一年的预估收入差距太大。这种情况下，您需要提供与下一年预估收入相符的收入证明。
- 请大家一定要在要求的时间之前提交支持性文件，如果没有及时提交，Marketplace会取消申请人的税务补助。

2.在12月31日前，缴纳第一个月的保费。之后每个月按时支付保费。



- 可以在保险公司网站开设账户，设定自动付款。

3.如果选择HMO的计划，需要去指定家庭医生。



- 如果没有指定家庭医生，保险公司会根据您的地址随机指定一位家庭医生。可以随时更换家庭医生。如果选择的保险计划是EPO，则不需要指定家庭医生。

- 4. 如果家庭收入发生变化，可以符合儿童或者孕妇白卡的条件，光盐社可以协助申请儿童或者孕妇的白卡。



- 儿童和孕妇的白卡，只要收入符合，可以随时申请。

- 5. 如果搬家，及时去更新地址。



- 6. 如果家庭成员申请到了白卡 (Medicaid/CHIP) 或者红蓝卡 (Medicare) 等健康保险，需要立即去更新 Marketplace 申请的状态，取消这名家庭成员的 Marketplace 健康保险及税务补助。

- 7. 如果有比较大的收入的变化，尤其是当2021年预计收入会超过400%联邦贫困线的时候，及时去更新收入。避免在第二年报税的时候，退回税务补助的金额过高。

- 8. 健康保险计划每年包括一次免费的预防性健康检查。

- 全年任何时间可以与家庭医生预约进行体检。体检包括血压筛查，抑郁症筛查，特定年龄人群胆固醇，二型糖尿病筛查，饮食咨询，乙型肝炎筛查，大肠癌筛查（50岁至75岁）等，针对女性的乳房X光检查（40岁以上），每三年一次宫颈癌筛查（21岁到65岁）等等。



预防筛查服务

光鹽社
Light and Salt
Association

光盐社现向社区民众提供4项预防筛查服务，费用全免。参加者必须年满18岁，不论有保险或没有保险者。如有健康保险卡，请提供健康保险卡。

粪便潜血筛检



丙型肝炎筛检



宫颈癌筛检



乳癌筛检



以上服务只提供定居在休斯敦或附近的民众。如果您想参与，请连系光盐社
713-988-4724 或 832-206-3429



CANCER PREVENTION & RESEARCH
INSTITUTE OF TEXAS



如何注册参加 All of Us 研究计划？



1. 建立帐户

若您决定加入「All of Us 研究计划」，您首先需要建立一个帐户。您可以透过 JoinAllofUs.org 网站或前往我们的合作伙伴中心来建立账户。您需要提供您的姓名、电邮地址或行动电话号码才能注册。

2. 给予您的同意授权

当您完成帐户建立，您将被要求给予同意授权。同意授权内容包括观看一连串有关计划的视频。视频中会提及到您需要提供的资料。当您明白所有内容后，并且愿意给予同意授权，您将以电子方式在同意见书上签名。您可以从电脑、平板电脑或手机上完成。或到合作伙伴中心完成这些操作。

3. 同意分享您的电子 医疗记录 (EHR)

作为同意授权流程的一部分，我们将会要求您同意分享您的电子医疗记录 (EHR)。您可决定是否分享您的 EHR。若您决定不分享您的 EHR，您仍然可以透过回答健康问卷调查来参与。但您不会被要求参加此计划的其他部份。

4. 回答健康问卷调查

您将被要求回答几份健康问卷调查。这些健康问卷调查可在您的帐户里完成。您可以在任何时候使用电脑、平板电脑或手机填写问卷。您的姓名绝不会出现在问卷上。您的答案将有助于 All of Us 研究计划建立资料库。只有经批准的研究人员可以采用该资料库的资料进行研究。

5. 进行您的相关身体测量

您可能会被邀请至我们的一个合作伙伴中心，进行身体测量 (身高、体重、血压等) 并提供血液及尿液样本。您可选择地理位置对您最方便的合作伙伴中心。

欲了解有关详细信息，您可以

访问: JoinAllofUs.org/LSA

致电: (713) 988-4724

电子邮件: Isahouston@gmail.com



德州儿童医疗保险(MEDICAID/CHIP)

您所有小孩都可以申请德州儿童医疗保险，只需每年不超过50元的保费

須滿足以下條件：

1. 需18歲以下
2. 是美國公民或持有綠卡
3. 定居在德州
4. 符合以下收入標準：



需要資料：

- 地址证明
- 社安卡
- 身份证明文件
- 收入证明

家庭成员 (成人加儿童)	Medicaid 家庭月收入	CHIP 家庭月收入
1	\$1,428	\$2,158
2	\$1,931	\$2,918
3	\$2,434	\$3,679
4	\$2,938	\$4,439
5	\$3,441	\$5,200
6	\$3,944	\$5,960
7	\$4,447	\$6,721
8	\$4,950	\$7,482
每增加一人	\$504	\$761

Medicaid/CHIP包括的服务：



年度身体检查和牙齿检查



处方药和疫苗



住院



影像检查和实验室化验



视力和听力检查



专科医生和心理健康护理



特殊健康需求和既有疾病的治疗

Contact Us:

光鹽社

Light and Salt Association



9800 Town Park Dr. Ste #255
Houston, TX 77036



Isahouston@gmail.com



www.light-salt.org



办公室: 713-988-4724

手机: 832-206-3439

Disclaimer: The project described was supported by Funding Opportunity Number CMS-1Y1-19-001 from the U.S. Department of Health & Human Services, Centers 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.



MEDICAID/CHIP PERINATAL

没有健康保险的孕妇有可能通过德州医疗补助获得免费的孕妇医疗保险

需满足以下条件：

- 怀孕
- 定居在德州
- 符合以下收入标准

家庭成员（成人加儿童）	Medicaid 家庭月收入	CHIP 家庭月收入
1	\$2,126	\$2,169
2	\$2,875	\$2,933
3	\$3,624	\$3,697
4	\$4,373	\$4,461
5	\$5,122	\$5,226
6	\$5,872	\$5,991
7	\$6,622	\$6,756
8	\$7,372	\$7,521
每增加一人	\$750	\$765

包括以下服务：



产检



怀孕期间维生素



分娩



出院后婴儿的检查和其他福利

需要资料：

- 地址证明
- 社安卡
- 身份证明文件
- 收入证明
- 怀孕证明

联系方式：

光鹽社

Light and Salt Association



9800 Town Park Dr. Ste #255
Houston, TX 77036



Isahouston@gmail.com



www.light-salt.org



办公室: 713-988-4724
手机: 832-206-3439

Disclaimer: The project described was supported by Funding Opportunity Number CMS-IY1-19-001 from the U.S. Department of Health & Human Services, Centers 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.



施恩予人斯富 - 高棠隨筆

1957年在台灣台北療養院，蔡勁軍將軍房中掛的一幅對聯「施恩予人斯富，無求於人斯貴」，大大顛覆了我當時追求「能拼就能贏，吃得苦中苦，才成人上人」的吃苦人生觀。

聖經上耶和華神清楚地告訴我們說：「快跑的未必能贏」（傳道書九章11節）「祂不喜悅馬的力大，不喜悅人的腿快；耶和華喜愛敬畏祂，和盼望祂慈愛的人」（詩篇147:10-11）「你們要嚐嚐主恩的滋味，便知道祂的美善，投靠祂的人有福了」（詩篇34:8）「我曾尋求耶和華，祂就應允我，救我脫離了一切的恐懼。凡仰望祂的，便有光榮；他們的臉，必不蒙羞」（詩34:4、5）「我向你們所懷的意念是賜平安的意念，不是降災禍的意念，要叫你們末後有指望」（耶利米書二九章11節）在這仇敵試探、威脅世人的時候，讓我們把我們所經歷的真神的可靠，透過我們願與祂同心，去救身陷將亡城的人。

主是葡萄樹 - 高棠隨筆

神為甚麼讓耶穌一個人在地上生活了三十三年半，至終在上十架前，沒一個人真正知道神子來是「為拯救失喪的人」。神為甚麼讓諾亞獨自一人建造方舟，數百年他的戚友都不理解他？神為甚麼允許保羅一生傳道，但誰真認識他在「盡心盡性盡意盡力地跟從神呢？」

神允許人孤單、寂寞、孤獨無援，有時是祂瞭解若人在地上有許多的支援供應，就較少去真切專一地尋求祂的面，遵行祂心意。

神和人類的關係聖經明確指出：祂是我們唯一的神、是萬王之王、是天上的父親、可靠的丈夫、最與我們親近的良師益友、最知心的朋友……

試引聖經新舊約經文以佐證：「…以致你們得罪耶和華你們的神（申命記二十章18節）」。羅馬書九章29節「…若不是萬軍之主給我們存留餘種，我們早已像所多瑪、蛾摩拉的樣子了」。以賽亞書九章7節：「他的政權與平安必加增無窮。必在大衛的寶座上治理他的國，以公平、公義使國穩固，從今直到永遠。萬軍之耶和華的熱心必成就這事。」詩篇118:28、29「你是我的神，我要稱謝你；你是我的神，我要尊崇你。你們要稱謝耶和華，因他本為善，他的慈愛永遠長存。」約翰福音十五章5節：「我是葡萄樹，你們是枝子；常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多結果子；因為離了我，你們就不能作什麼。」

世上最寶貴的話，是神子耶穌親臨世界，親口告訴我們，我們是祂身上的肢體，連於他的，就永不滅亡，且能活出最真善美的人生！願與您共勉！



你們是世上的鹽。鹽若失了味，怎能叫它再鹹呢？
以後無用，不過丟在外面，被人踐踏了。
你們是世上的光。城造在山上是不能隱藏的。
馬太福音5:13-14

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

amazonsmile
You shop. Amazon gives.

在AmazonSmile網上購，他們捐出0.5%給光鹽社。
自成立以來，在義工們的付出及社會 善心人士的支持與捐助下，
每年有超過20,000人 受惠于光鹽社的各項服務。
如果你有任何問題，請與我們聯絡。

Shop online at AmazonSmile they donate 0.5% to LSA.
Since Light & Salt Association's inception, with the support of donors and
volunteers every year more than 20,000 people benefit from the services of
Light & Salt Association. If you have any questions, please contact us.



如果你願意捐獻支持光鹽社,
可以寄支票或網上捐獻(QuickPay with Zelle)
QuickPay account with Chase: **LSAHOUSTON@GMAIL.COM**

支票或網上捐獻抬頭請寫
"Light and Salt Association", 捐款可抵稅。

請將奉獻支票寄到以下地址:

If you are willing to donate to support Light & Salt Association, please send your check or make the donation online (QuickPay will Zelle).

QuickPay account with Chase: **LSAHOUSTON@GMAIL.COM**.

Check payable to "Light and Salt Association",

Donations tax deductible. Please send your check to the following address:

9800 Town Park Dr. Suite #255

Houston, TX 77036

PayPal Giving Fund donation, **paypal.com/us/fundraiser/charity/2305673**