



光鹽社  
Light and Salt  
Association

 [Like on Facebook](#)

 [Watch on YouTube](#)

 [Visit our Website](#)

 [Instagram](#)



祝光鹽社的朋友們聖誕快樂，新年好！

感謝神！帶領我們走過這不平凡的一年。神的恩典數算不盡！

在這慶祝聖誕佳節的時候，特別感謝您們在 2020 這充滿挑戰的一年裡對我們的支持和陪伴。讓我們今年在疫情當中仍然為有需要的人提供了超過 8,000 人次的服務。雖然因為疫情有些服務如 癌友交通接送暫時不能進行，但在這期間我們擴展了網上遠程服務，有機會為外地的朋友也可以提供幫助。我們每月的健康講座變成線上，也吸引了外地的朋友上網參加。在健康保險開放申請期，提供了 3,073 人次的當面和線上服務。使大家為家人安排好明年的健康保險。為有特殊需要人士開的微笑計劃課程也轉到線上進行。也請朋友們繼續代禱和支持，讓光鹽社繼續能服務社區的需要。

祝福各位朋友，新的一年平安，喜樂，健康！

執行長的話

在健康保險開放申請期 (2020年11月1日至12月15日)，提供了3,073人次的當面和線上服務。使大家為家人安排好明年的健康保險。



光鹽社提供一對一健康教育，包括乳房、腸道、肝臟和子宮教育。



2020年12月16日，光鹽社與The Rose合作舉辦乳房攝影活動。共服務了14位女士。



活動預告

爐邊聊天，  
由亞洲參與組織和招聘核心 (ARC) 舉辦  
作為「All of Us 研究計劃」的一部份



爐邊閒談 (提供普通話、廣東話、韓語、越南語和北印度語)

2020 年 12 月 21 日中部標準時間下午 1 時 - 下午 2 時

[報名方式](#) 或掃描二維碼



齊來參與由亞洲參與組織和招聘核心(ARC)舉辦所舉辦的活動“爐邊閒談”，亞洲參與組織和招聘核心是“The All of Us Research Program-所有人研究計劃”的一部分。這計劃主要倡導各人多去了解及參與社區內的研究活動。透過參與的方式，可有助醫學上的研究和治療方法，從而提升治愈的機會！

“The All of Us Research Program”是由美國衛生研究院 (NIH) 發起的，正在邀請全美 100 萬人，以幫助建立最多樣化的衛生數據庫。這可以幫助他們開發更好的治療方法和預防不同疾病的方法。

亞裔美國人，夏威夷原住民和太平洋島民在生物醫學研究中的比例一直很低，並將繼續被低估。各人可藉著參與 “The All of Us Research Program”去提升在生物醫學研究中的比例。這項活動可為未來生活帶來改變和作出貢獻的機會。

這次活動邀請了 3 位講員。

- Joyce Ho 博士 (主持人),代表西北大學以衛生保健提供者組織的身份參與「我們所有人隊列」研究(美國國立衛生研究院精準醫學計劃)的首席研究員。
- Karen E. Kim 博士, 研究辦公室和國家實驗室的副教務長、醫學教授、芝加哥大學醫學綜合癌症中心副主任及亞洲健康權益中心主任
- Dr. Manasi Jayaprakash 博士,亞洲健康權益中心計劃運營總監



## 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](http://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。当你明白所有内容后,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便利的合作伙伴中心。

欲了解有关详细信息，您可以

访问: [JoinAllofUs.org/LSA](http://JoinAllofUs.org/LSA)

致电: (713) 988-4724

电子邮件: [Isahouston@gmail.com](mailto:Isahouston@gmail.com)

活動預告



## 光鹽社健康講座

**題目: 營養與癌症**

**講員: 張文慧博士**

**時間: 2021年1月2日(六), 下午2-4點**

**ZOOM 網上會議室鏈接:**

**<https://us02web.zoom.us/j/87299627556>**

**或撥打: +1 346 248 7799 US (Houston)**

**會議號碼: 872 9962 7556**

**本活動免費 ·**

**歡迎所有社區人士踴躍參加!**

**(開放現場問答)**



CANCER PREVENTION & RESEARCH  
INSTITUTE OF TEXAS

本活動免費，歡迎所有社區人士踴躍參加! (開放現場問答)。

**<https://us02web.zoom.us/j/87299627556>**

營養不良是癌症病人最常發生的問題，也被認為是造成癌症病患每況愈下的重要原因，結果造成病情惡化、增加死亡風險以及降低生活品質。因此癌症病人在治療期間若吃得好、營養足夠，將是戰勝癌症的重要關鍵，因為身體要有足夠的營養，才能擁有好的體力，支撐接下來的每個療程，因此可以說，營養是治療癌症的基礎。

張文慧博士在浙江大學，中國科學院上海生命科學院，和西弗吉尼亞大學，分別獲得學士，碩士，和博士學位。在美國國家癌症研究所，達特茅斯大學癌症中心和德州大學營養科學系完成了她的博士和博士後課題研究。她在分子癌症治療和細胞免疫，以及營養，激素，體重脂肪) 和炎

症對糖尿病和癌症風險的影響做了深入的研究。張博士熱心傳播營養健康科學知識，舉辦和應邀講演了非常受歡迎的系列健康專題講座。

活動預告

## 電視節目與廣播預告

2021年1月5日(二), 8-9PM

主題: 前列腺癌

講員: 岑瀑濤醫師

2021年1月19日(二), 8-9PM

主題: 介紹中老年人必需的免疫疫苗

講員: 陳康元醫生, 王琳博士

美南電視台 ITV 15.3 或

網上重溫: YouTube - 光鹽社資訊 Isahouston



粵語飛揚(AM1050)

週一 3:00-3:30PM

[www.CanFlyRadio.Org](http://www.CanFlyRadio.Org)





# 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



## 成為您社區的聲音!!

光鹽社獲得 **ASPIRE** 第三年資助，將為亞裔社區繼續提供倡導活動。為了促進亞裔美國人青少年的癌症預防和篩查以及減少電子煙的使用。他們計畫招募 5 位年青人，提供專有訓練，學習如何為亞裔美國人包括夏威夷人和太平洋島民的社區倡導者，為癌症預防和減少電子煙使用發聲。

### 資格：

- 亞裔
- 16-26 歲
- 能說，讀，寫英語
- 對社區公共衛生工作有興趣或經驗
- 靈活的時間表，以完成培訓和宣傳活動，該活動將於 2021 年 9 月結束
- 願意促進並配合光鹽社的使命

- 流利的第二种语言者优先

### 有什么好处？

- 了解有关政府如何运作，如何制定决策以及如何与民选官员和监管机构进行有效互动的培训课程，可能包括对德克萨斯州议会大厦，华盛顿特区，市政厅，县政府的虚拟参观
- 实际参与宣传过程，最终形成实际策略或方法
- 个人简历或大学申请书
- 在成功完成活动和项目后获得 1,000 美元的津贴

截止日期为 2020 年 12 月 31 日。

有兴趣申请者，请电邮您的简历到光盐社 [l.tse88@yahoo.com](mailto:l.tse88@yahoo.com)

欢迎致电询问 (713) 988-4724

---

光盐社是个非营利性的服务组织，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，同时也是德州人事与健康委员会（Texas Human and Health Services）指定的社区合作机构，有多名州政府认证的 Medicaid/CHIP 导航员。

为了更好的服务有需要的朋友，更方便您联络我们，即日起 光盐社增加以下方便您的联络方式：我们会在一个工作日之内回复您。欢迎您联络我们。

- 接受微信服务报名。请扫码填表。



- 光盐社手机号 832-206-3429 可以接收语音和短信。
- 发电子邮件到 [LSAHOUSTON@GMAIL.COM](mailto:LSAHOUSTON@GMAIL.COM)
- 办公室电话 713-988-4724，可留言。

---

## 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. 若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。

---

## 德州儿童白卡医疗补助和保险计划 (Medicaid/CHIP) 介绍

### 什么是儿童白卡 (Medicaid/CHIP)

儿童 Medicaid/CHIP 计划是向收入有限家庭的 0-18 岁的小孩设计的健康补助和保险计划。儿童 Medicaid/CHIP 由联邦政府和州政府共同出资，在联邦政府的要求下，由州政府实施具体管理。

获得 Medicaid 的小孩，不需要支付任何费用。

获得 CHIP 的小孩，每年支付不超过\$50的年费，有一些服务需要很少一部分自付额。

### 申请条件：

- 19 岁以下的儿童
- 居住在德州
- 公民或合法美国永久居民
- 符合如下收入标准

家庭人数	Medicaid		CHIP	
	家庭月收入	家庭年收入	家庭月收入	家庭年收入
1*	\$1,385	\$16,612	\$2,093	\$25,105
2	\$1,875	\$22,491	\$2,833	\$33,990
3	\$2,365	\$28,369	\$3,573	\$42,874
4	\$2,854	\$34,248	\$4,314	\$51,758
5	\$3,344	\$40,127	\$5,054	\$60,642
6	\$3,834	\$46,005	\$5,794	\$69,526
7	\$4,324	\$51,884	\$6,535	\$78,411
8	\$4,814	\$57,762	\$7,275	\$87,295

---

## 德州孕妇白卡医疗补助和保险计划 ( Medicaid/CHIP ) 介绍

### 什么是孕妇白卡 ( Medicaid/CHIP )

孕妇医疗白卡 ( Medicaid/CHIP ) 计划是为收入有限家庭的怀孕女性设计的健康补助和保险计划。

孕妇 Medicaid/CHIP 由联邦政府和州政府共同出资，在联邦政府的要求下，由州政府实施具体管理。

## 申请条件:

符合以下条件的怀孕女性:

1. 定居在德州
2. 符合如下收入标准

家庭成员人数	Medicaid (月收入)	CHIP (月收入)
1	\$2,106	\$2148
2	\$2,875	\$2933
3	\$3,584	\$3657
4	\$4,323	\$4411
5	\$5,063	\$5165
每增加 1 人	\$740	\$755

## 光鹽社的 YouTube 頻道

歡迎點開下面的鏈結，到光鹽社的 YouTube 頻道去觀看或重溫。如果有興趣收到最新的影片通知，請按下"訂閱"或"Subscribe"。

[2020 年 10 月 6 日: 新冠疫情與眼睛保護](#)

[2020 年 11 月 4 日: 光鹽社健康園地 / 睡眠的重要性和免疫性的關係: 陳康元醫生 / 王琳博士](#)

[2020 年 11 月 17 日: 光鹽社健康園地 / 認識過敏: 林承興醫師](#)

## 禁慾與假宗教的為害 - 高崇隨筆

聖經中，耶穌為甚麼對「假冒為善」的法利賽人、文士作那麼嚴厲的斥責？因為他們漠視神之道原初”以愛為本，勸誡規範而行”之原則；且因擁有之權位，自身未能身體力行，卻要百姓嚴格遵行，反使人陷入”無能、沮喪、被定罪”的痛苦。

「十誡」是善良正直的，若靠著神的能力是可以做到的。這能力是從祂「愛」的生命而來。證之神子耶穌所行：誡命說不可奸淫。耶穌卻不辭跋涉，在烈日炎炎的「敘加的井」旁，等候那有五個丈夫的婦人，為的是要救她。誡命說不可貪圖他人的財物，但他專赴撒該的家宴，為了讓他得著悔改得救的機會。又伸手醫治犯罪的大麻瘋病人...在在让人明白，並接受天上真正的神，是何等慈愛良

善，不願一人滅亡的父神。

假宗教轄制人的衣食.自由，社交、娛樂本能的需求，演變至今，產生了致人於死的「愛滋病、憂鬱症、失智、精神分裂、自閉...。」讓仇敵有最大的機會把人引向永遠滅亡的路去。

今天為人父母、師長、同儕者，必須先教導自己親近、親愛的人明白天父的愛，以先求神國神的義，才能逃避這邪惡、詭詐，來偷竊、毀壞、殺害的仇敵的魔掌。



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

[Donate Now](#)

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](https://paypal.com/us/fundraiser/charity/2305673)

---

Copyright © 2020 \*|LIST:COMPANY|\*, All rights reserved.  
\*|LIST:DESCRIPTION|\*

Contact Us:  
\*|LIST:ADDRESSLINE|\*  
\*|LIST:PHONE|\*

Want to change how you receive these emails?

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

