



光鹽社
Light and Salt
Association



Facebook



YouTube



Website



Instagram



光鹽社2021年更新



為了確保各人的健康安全，光鹽社目前仍只接受已有預約的客人到辦公室處理事情。

如您有需要尋求光鹽社的幫助，請事先預約，光鹽社電話預約：

713-988-4724 或 832-206-3429，有關的工作人員會儘速和您聯絡。同時，光鹽社亦會繼續提供遠程或網上服務給民眾。

活動預告

光鹽社健康講座

防疫 COVID-19

講員：黃思賢女士

本活動免費，歡迎所有社區人士踴躍參加！
【開放現場問答】。

佩帶口罩可以減少您接觸到的傳染性飛沫數量。其亦為保持人際距離增加一道防線，同時表明了您對他人健康的關心。

時間：2021年3月6日，星期六
下午2-4點

ZOOM 網上會議室鏈接：

<https://us02web.zoom.us/j/89515312046>

或撥打：+1 346 248 7799 US
[Houston]

會議號碼：895 1531 2046

主辦單位：光鹽社



本活動免費，歡迎所有社區人士踴躍參加! (開放現場問答)。

2019年冠狀病毒肺炎大流行要求我們在日常中保持警惕。我們每個人都可以採取一些簡

單的步驟來幫助減緩冠狀病毒的傳播，保護我們自己，我們的家庭和我們的社區。保護措

施包括，勤洗手，佩帶口罩，保持人與人之間至少6英尺的距離和避開人群等等...

從而減
緩COVID-19的傳播速度。

黃思賢女士目前在休斯頓市衛生部慢性病、健康教育與健康辦公室擔任公共衛生
教育工作
者。黃女士是一位經驗豐富的健康教育工作者，曾經在政府部門、衛生部門、高等
教育和
社區服務擁有20多年的健康教育經驗。黃女士擁有英國生物化學學士學位，在香港
獲得
醫學碩士(病理學)及健康研究碩士學位，並曾在大學任教。在德州亦為華人開展癌
症預防
健康教育研究。黃女士亦是德克薩斯農工大學Texas A&M University 華人社區衛
生工作者培訓計劃的兼職課程導師。

活動預告

電視節目與廣播預告

You
Tube

網上重溫-YOUTUBE-光鹽社資訊 LSAHOUSTON

3/2 (週二) 8-9PM
題目: 從中醫的角度了解
COVID-19
講員: 桑玫中醫師

3/16 (週二) 8-9PM
題目: 微笑計畫/空中教學
講員: 何淑坤女士, 張懷平女士



美南電視台 **ITV15.3**

粵語飛揚 (AM1050) 週一 3:00-3:30PM

光鹽社免費乳房攝影

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,但需先核對保險資料。

- 時間: **2021**年5月3日(週一)
- 地點: 光鹽社辦公室
- 地址: **9800 TOWN PARK DR, #255, HOUSTON, TX 77036**

請於**2021年4月15**日前向光鹽社完成報名及填表
詳情請致電光鹽社 **713-988-4724**或**832-206-3429**



光鹽社
Light and Salt
Association



CANCER PREVENTION & RESEARCH
INSTITUTE OF TEXAS

The
Rose
Center for Breast Health Excellence



乳房攝影篩檢很重要, 可有效降低乳癌死亡率。

乳癌篩查的目的, 是在您察覺疾病 症狀之前發現癌症。乳房X光攝影是使用低劑量X光透視乳房組織的一種影像檢查, 可用來偵測乳房的鈣化點或微小腫瘤, 發現無症狀的零期乳癌, 是目前醫學實證證實最有效的乳癌篩檢工具; 不過乳房X光攝影仍有其限制, 約15%的乳癌無法偵測到, 所以即使檢查結果正常, 在下次定期檢查前, 如有發現異狀, 仍應盡速就醫。篩查可以幫助及早治療, 這或許能延緩甚至 阻止癌症的進展。如果您的年齡在 50 至 74 歲之間, 您將每隔一年接受一次乳房 X 光攝影。

乳癌是可經由篩檢提早發現及早期治療，呼籲女性朋友面對乳癌要「及早預防、及早發現、及早治療」，除了養成健康生活型態外，45至69歲以及40至44歲具有乳癌家族史的婦女，應定期接受乳房X光攝影檢查，確保乳房健康。

癌症防治最重要的是「預防勝於治療」，目前已知的乳癌危險因子包括初經早、停經晚、未曾生育或30歲後才生第1胎，以及未曾哺乳、有乳癌家族史者、有乳癌變異型致病基因、得過乳癌、卵巢癌或子宮內膜癌等。

光盐社
具体信息请咨询光盐社

光盐社免费协助申请 健保市场个人健康保险 (奥巴马保险)

健保市场重新开放

2021年2月15日-2021年5月15日

已经申请健康保险的人士可以在此期间更换计划
家庭收入在一定范围内可以拿到税务补助帮您降低保费

光盐社：9800 TOWN PARK DR. #255,
HOUSTON, TX 77036
电话：7139884724 手机：8322063429
电子邮箱：LSAHOUSTON@GMAIL.COM
预约服务二维码：



 EPISCOPAL HEALTH
FOUNDATION

THIS PROJECT IS FUNDED THROUGH THE DEPARTMENT OF
HEALTH AND HUMAN SERVICES, CENTERS FOR MEDICARE
AND MEDICAID SERVICES, CONNECTING KIDS TO
COVERAGE PROGRAM, CMS-1Y1-19-001 CFDA:
93.767.

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

在2021年2月6日(六)，光鹽社榮幸地邀請到林承興醫師為大家講解 "COVID-19 疫苗"。

The Vaccine Life Cycle
safety at every phase

SAFETY & EFFICACY

safety continues with CDC + FDA safety monitoring

safety is a priority during vaccine development + approval

PHASE 1 PHASE 2 PHASE 3 PHASE 4

BLA, IND, FDA, ACIP, CDC, FDA, ACIP, CDC, FDA, ACIP

輝瑞疫苗導致嚴重過敏反應: 50/9,943,247

5 / 1,000,000

90%在建議觀察時間30分鐘內發生，100%得到適當醫療處置

JANUARY 27, 2020; CDC

總結

人類使用疫苗的時間已經非常久遠，第一劑疫苗是1790年代 Dr. Jenner的牛痘疫苗。

這次疫苗研發，各方竭盡全力，只花費了11個月。

COVID-19 mRNA 疫苗安全且有效，感謝所有付出努力及支持的人們。

打疫苗、保持個人衛生和遵守各項安全守則。大家一起努力對抗疫情!

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"。

2021年2月6日:健康講座: COVID-19 疫苗



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



英文班

課程有CITYRISE NETWORK 提供

课程费用 免費

招生对象 所有人

语言程度 不限



授课方式 线上课堂 ZOOM

上课时间 每周三晚6-8点
每周日下午12点-1点15

联系方式&
报名方式 WWW.CITYRISE.ORG/ESL
电子邮件发至

KYARBOROUGH@WUBC.ORG



牛年獻大禮，無煙樂逍遙！

臨近牛年，春節是中華民族的傳統節日。在此期間，為朋友和家人準備禮物便成為一項重要的活動。因為發送禮物代表著對朋友與家人的關懷和尊敬。

今年與往常不同，比起去親朋好友家串門，我們更有可能在家度過春節。除了網購新年禮物送給親朋之外，其它形式的禮物也一樣可以表達我們誠摯與暖心的祝福。

如果你吸煙，那麼請考慮在牛年戒煙。嘗試戒煙對你周圍的人來說是一份有意義的禮物。這表明你想要維護他們的健康。還說明你有照顧到他們的感受，不想讓他們為你的健康而擔憂。戒煙還會成為年輕一代學習的好榜樣。你的行動隨著你打破壞習慣而展開健康生活的同時，也會使年輕的一代從中體會你的力量與決心。

ASQ【華語戒煙專線】會與你共度戒煙難關，因為我們的中文戒煙顧問明白，通過幫助會使得戒煙容易些。他們會幫助你找到一個可靠的辦法來戒煙。不僅如此，大部分煙民通過完成在 ASQ 上登記，有資格獲得為期兩週的尼古丁戒煙貼片。如果你感興趣，可以通過以下幾種方式與 ASQ 取得聯繫：

通過短信：

發送【戒煙】至66819

通過網絡登記：請登入WWW.ASQ-CHINESE.ORG進行登記致電：

致電【華語戒煙專線】1-800-838-8917進行登記



所有信息將嚴格保密，一切服務均為免費。

「大部分的戒煙者反映，壓力是他們重蹈覆轍的主要誘因。」
ASQ【華語戒煙專線】 臨床主任 **GARY TEDESCHI** 說：「如果你想要幫助某人戒煙，那麼嘗試為他們準備飯食，與他們共同觀看一部影片，也可以為他們按摩而得以放鬆壓力。這些都是幫助煙民釋放壓力的好辦法。」

也歡迎煙民們的家人與朋友致電 **ASQ【華語戒煙專線】**，向專業的戒煙顧問諮詢幫助他人戒煙的竅門。

請銘記！支持而非批評，也是一份送給戒煙人群很好的禮物。僅是一張寫著鼓勵話語的小卡片也會是他們在戒煙道路上前進的動力。你的鼓勵會帶來巨大的改變！

這是我們銘記與感恩身邊的人的絕佳時刻-也包括我們自己在內！所以，讓我們一起度過一個有史以來最健康且充滿希望的牛年吧！

關於**ASQ【華語戒煙專線】**

ASQ【華語戒煙專線】，由 **ASIAN SMOKERS' QUITLINE (ASQ)** 運作，并由美國疾病控制及預防中心資助。**ASQ** 為美國亞裔社區的居民用粵語、國語、韓語和越南語提供免費的，以實證為基礎的戒煙服務。符合資格的戒煙者將會獲得兩周免費的戒煙貼片。研究已經證明**ASQ**的服務可以倍增吸煙者戒煙的成功率。

ASQ的服務時間是星期一到星期五，美國西岸時間早上 7:00AM 至晚上 9:00PM（美東時間早上 10:00AM 至凌晨 12:00AM）。今天就致電我們或在線登記！

國語、粵語 1-800-838-8917 WWW.ASQ-CHINESE.ORG
韓語 1-800-556-5564 WWW.ASQ-KOREAN.ORG
越南語 1-800-778-8440 WWW.ASQ-VIET.ORG

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。



- 辦公室電話: 713-988-4724, 可留言
- 辦公室手機: 832-206-3429, 可接受短信和留言。
- 電子郵件: LSAHOUSTON@GMAIL.COM。

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。

Medicaid & CHIP

work together
to keep our
kids covered



德州兒童白卡醫療補助和保險計劃 (Medicaid/CHIP) 介紹

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

家庭成員人數	Medicaid (月收入)	CHIP (月收入)
1*	\$1,415	\$2,138
2	\$1,911	\$2,888
3	\$2,408	\$3,639
4	\$2,904	\$4,389
5	\$3,401	\$5,139
6	\$3,897	\$5,890
7	\$4,394	\$6,640
8	\$4,890	\$7,391
每增加 1 人	\$497	\$751

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	\$2,148
2	\$2,845	\$2,903
3	\$3,584	\$3,657
4	\$4,323	\$4,411
5	\$5,063	\$5,165
6	\$5,803	\$5,920
7	\$6,543	\$6,675
8	\$7,283	\$7,430
每增加 1 人	\$740	\$755



乘還有些微光亮，快快做成差我們來者的工 - 高棠隨筆

關鎖在家將近一年。整理稿件時，看到離世已逾四年，極愛主的蘇周珍妮的遺稿。有感動將其遺願向所有真正主的門徒發聲：

一個失落靈魂的控訴：

你這自稱為我朋友，並不是我的朋友。以前、現在、將來，永遠都不是我的朋友。因為你眼看著我走向地獄，走向那幽暗的深淵，卻毫無憐憫的心。更不關心我靈魂的去處。每天向我所說的，是一些無關痛癢的應酬話。說甚麼平安了，平安了；其實沒有平安。

當我沉迷於罪中之樂時，你不喚醒我，也不警誡我。當我留戀在寬闊大道上面，你並不引導我走那真理生命的路。當我心靈空虛，找不到倚靠而去拜偶像時，你沒糾正我；你吝嗇於把耶穌的救恩介紹給我，使我也能得著救恩。當我在世時，你不告訴我重生的重要。眼看我在水中、火中要喪命了，不肯伸手拉我一把，你為甚麼這麼殘忍，這麼無情、自私，讓我淪落到今天這樣悲慘的地步？你明知若不藉著主的寶血，罪不得潔淨；若不藉著主得拯救沒人能逃罪；而你竟然忍心讓我滅亡，是永遠的滅亡。永永遠遠沒有回頭的機會了。

讀後感：

讀完我親愛的已在天上的姐妹的呼喚，我不止要傳遞她的吶喊。我也更得著了主的呼召：我決定把今天自己還能處理的財產，奉獻為祂傳道之用。因為黑夜已深，我們必須乘著還有些微光亮的時候，快快來做成祂差遣我們的工！



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

[Donate Now](#)

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