



光鹽社
Light and Salt
Association



Facebook



YouTube



Website



Instagram



活動預告

電視節目與廣播預告



網上重溫- YOUTUBE -光鹽社資訊 LSAHOUSTON

7/6 (週二) 8-9PM

題目: 解密新冠疫苗

講員: 陳廷宜醫師

7/20 (週二) 8-9PM

題目: 如何關懷癌症病人

講員: 蔣效中先生



美南電視台 **ITV15.3**



粵語飛揚 (AM1050) 週一 3:00-3:30PM

如何与家人和朋友谈论COVID-19疫苗



带着同理心倾听他们的问题

两个人用手机通话，脸上带着相互理解的表情

COVID-19疫苗是新生事物，人们对此有疑问很正常。关于COVID-19疫苗的大量信息和不实信息可能会让人不知所措。您可以不作评判地倾听，找出他们担忧的根源，以提供帮助。

认同他们的心情，以便他们知道自己被倾听。例如，您可以说：“听起来你在工作和家庭上压力很大，担心疫苗是压力的另一个来源。这确实很难。”



帮助他们找到接种疫苗的理由

与祖父母网上通话如同见面一样

每个选择接种疫苗的人都有自己的理由，包括保护家人，保护孩子，减少焦虑，看望父母，或恢复一些活动（比如看望朋友，恢复工作，或回到学校）。在用同理心和事实解答问题之后，您可以把谈话从“为什么不”转向对他们来说重要的原因，即“为什么要”。您可以选择分享接种疫苗的原因，或者讨论你们可能有的共同目标（比如安全地互相探访）。人们选择接种疫苗的原因往往都是能说服自己的原因。



提出开放式问题以了解他们的疑虑

一名戴口罩的女人问另一名戴口罩的女人问题

开放式问题是为了引出不仅仅是或不是的答案。提出开放式问题可帮助您了解朋友或家人在担心什么，他们从何处得知的令人不安的信息，以及他们为得到问题的答案做了什么。例如，您可以问：“看那则新闻报道让你感觉如何？接下来你做了什么？”

尽量不要发表评判，问一些问题来帮助您理解他们的担忧。例如，避免这样的说法：“这种担心很愚蠢”，或“你为什么要担心这个呢？”



帮助他们完成免疫接种

手机显示警报和两个人相拥而立

一旦有人确定自己接种的原因，则帮助他们作出接种疫苗的承诺。帮助他们在接种疫苗的过程中使用更短的时间和更轻松、压力更小的方法。主动帮助您的家人或朋友在附近地点预约免疫接种，如果需要，和他们一起进行预约。如果他们需要照顾孩子，您可以帮忙提供交通服务，或者帮他们照看孩子。请记住，每一个选择接种疫苗的人都使我们离战胜COVID-19疫情更近一步。作为值得信赖的使者，您可以在家人和朋友决定接种疫苗时发挥作用。

Source: <https://chinese.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/talk-about-vaccines.html>

分享信息时获得许可

一旦了解朋友或家人的问题或担忧，询问他们您是否可以提供一些信息，并告诉他们您从何处得到这些可信的信息。如果他们同意，他们会更愿意听您说，而不会觉得您在把不想听的信息强加给他们。您可以从信誉良好的来源找到常见问题的答案，这些来源包括**CDC.GOV**、当地卫生部门网站或其他受信任的来源（例如医生、护士或药剂师）。有时，分享快速、准确的答案来解决家人或朋友可能遇到的共同担忧，有助于让人从担忧变为自信。如果您不知道他们问题的答案，则考虑提供帮助来查找信息。

SOURCE:

<https://chinese.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/talk-about-vaccines.html>

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8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.

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8月2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7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



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，呼籲婦女朋友面對乳癌要「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。

預防篩查服務

光鹽社現向社區民眾提供4項預防篩查服務，費用全免。參加者必須年滿18歲，不論有保險或沒有保險者。如有健康保險卡，請提供健康保險卡。

糞便潛血篩檢



丙型肝炎篩檢



子宮頸抹片檢查



乳房攝影



以上服務只提供定居在休斯敦或附近的民眾。如果您想參與，請連系光鹽社
713-988-4724 或 832-206-3429

光鹽社
Light and Salt
Association



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



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

光鹽社的YouTube 頻道

6/05/2021 健康講座: All of Us - NIH 美國國家衛生院成員

https://www.youtube.com/watch?v=eQID4np_45w

如何关怀癌症病人 (二)

蔣效中



點擊圖片可知詳情

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。





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 CM5-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.



尋求榮耀尊貴之福的，就以永生報應他們 高棠隨筆

最近觀看「今世緣、等著我」-記述一位鄉間女士真摯不變的愛：不嫌青梅竹馬的另一半的貧寒，祇因對方的品節、相同的人生觀，毅然嫁給他。以後為生計，養育將臨的寶寶，丈夫赴遠方打工。不幸數月，被人謀財害命、身亡。女士所有戚友勸她除掉遺腹子再婚，女士謂：「這是我惟一還可念想的，我另一半的骨血，我怎能把他打掉！」臨生產，中國習俗不能在別人家生孩子，整個月住在曠野竹子搭起的棚中，匪徒、野獸的侵害，恐懼夜夜縈繞她。好不容易一個月過去，為養活這孩子，且不想給生活也拮据姐姐的負擔。把孩子託付了姐姐，一人赴外鄉打工掙錢去了。不幸似乎應了「命途多桀」這句話！不久她姐姐攝於惡霸的威脅，若不把這男孩給他們，這惡霸夥就要殺她姐全家；從此這不幸的女士，二十八年來，天天在試圖找回這孩子，受盡折磨……也許您以為「人生是不公平的，這女士祇能接受這不幸的命運？不是的！她最後在「尋人宝贝網上」尋回了小名叫「留留」的兒子。當她兒子與她相認，不但發現這留留長得活潑陽光，在他的身後，還跟著一個與留留失散時，長得完全一模一樣的，也就是這女士的親生孫子了！當留留把她的孫子遞給她時，這孩子非但不怕陌生，緊緊抱著奶奶的脖子，且在所有在場觀看她與家人團聚的觀眾大聲拍掌時，他小手也很自然地不停地拍手。這女士說了一句話說「這二十八年的苦，都值了！」

我觀看到這裡，想起聖經上所說：那尋求榮耀、尊貴，不能朽壞之福的，就以永生報應他們！！當時的農村，想來雖可能沒聽過神的福音，但那按著那像神之愛，行走在人間的，你能不承認是公平公義的神報償了她嗎？



You shop. Amazon gives.

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**