



光鹽社
Light and Salt
Association



Facebook



YouTube



Website



Instagram

goodbye
WINTER

hello
SPRING

活動預告

光鹽社健康講座

題目: 預防肝癌

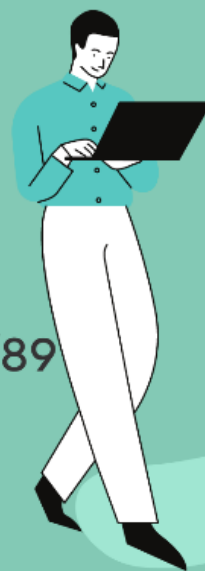
講員: **DR. RICHARD ANDREWS, MD**
(設有國語翻譯)

時間: 2021年4月3日, 星期六
下午2-4點

ZOOM 網上會議室鏈接:
[HTTPS://US02WEB.ZOOM.US/J/89515312046](https://us02web.zoom.us/j/89515312046)

或撥打: +1 346 248 7799 US
(HOUSTON)

會議號碼: 895 1531 2046



本活動免費，歡迎所有社區人士踴躍參加!(開放現場問答)。



光鹽社
Light and Salt
Association



CANCER PREVENTION & RESEARCH
INSTITUTE OF TEXAS

肝臟位於右上腹，是人體最大的器官，功能之一是分解體內的廢物，再經由尿液與糞便排出體外，在身體運作上扮演重要角色。但是肝沒有神經，即使「受傷」了一般也容易被發覺。肝癌是死亡率很高的癌病，初期也因為肝臟不會疼到的特性，很容易被人忽略。除了B型、C型肝炎之外，還有許多危險因子與肝癌有關，例如酒精、抽菸、脂肪肝、肝硬化、藥物性肝炎、黃麴毒素、糖尿病、體重過重等。不管是什麼原因所導致的肝硬化，都是肝癌的高危險群。酒精會造成肝損傷，長期飲酒將導致酒精性肝病變、肝硬化。脂肪肝也相當常見，很多人都不以為意，然而，脂肪肝也會引起肝臟發炎，久而久之便容易產生肝病變。

Dr. Richard Andrews是一位擁有經驗豐富的家庭醫生。他對治療文化和語言各異的人群中的乙型肝炎和丙型肝炎患者特別感興趣。

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

4/6 (週二) 8-9PM

題目: 大腸癌
講員: 郭珊醫師

4/20 (週二) 8-9PM

題目: 增進兩代間的溝通與瞭解
講員: 鄧福真博士, 謝齡慧咨商師



美南電視台 **ITV15.3**



粵語飛揚 (AM1050) 週一 3:00-3:30PM

活動預告



光盐社健保福利讲座
儿童，孕妇白卡介绍，申请及如何使用

日期: 4月17日 (周六)
14:00-16:00

讲员: 邓福真, 古雨

ZOOM会议链接:
<https://us02web.zoom.us/j/83434358759>

电话加入:
+13462487799
会议号码
834 3435 8759



公共负担新闻稿

在3月9日，美国司法部（DOJ）决定停止继续为特朗普时代的“公共负担”2019新规进行辩护，随后，最高法院驳回了未决的上诉，第七巡回法院也驳回了政府的上诉！这意味着，“公共负担”2019新规在全国范围内停止实施。

根据国土安全部3月9日的信息，国土安全部已暂停实施“公共负担”2019新规。目前1999年“公共负担”条款（即“公共负担”2019新规之前指定的政策）已生效。

在1999年公共负担条款中，哪些福利被视为公共负担？

在1999年公共负担条款中，唯一被认为是公共负担的福利为：用于维持收入的现金补助（CASH ASSISTANCE FOR INCOME MAINTENANCE）和由政府承担费用的长期护理机构（INSTITUTIONALIZATION FOR LONG-TERM CARE AT GOVERNMENT EXPENSE）

在1999年公共负担条款中，以下福利不被视为公共负担：

食品和营养计划，包括SNAP

住房计划，例如公共住房等

医疗补助（MEDICAID）

（注：医疗补助仅在用于支付长期护理费用时才被视为公共负担）

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



拜登总统于2021年3月11日签署了**American Rescue Plan Act of 2021**（美国2021救援计划法案）。该法案将会扩大奥巴马保险税务补助的范围，降低大部分奥巴马健保申请人的保费。

新法案包括哪些健保方面的变化：

自4月1日起，已经通过**Healthcare.gov**注册奥巴马健保的人，税务补助会增加。平均来说：

1. 个人支付的保费每个月会减少50元或者每一份保单的保费会减少85元。
2. 在使用税务补助之后，五分之四的奥巴马健保使用人可以选择到10元以下的计划，超过一半的使用人可以选择到低于10元的银计划。
3. 四分之一的使用人有机会获得更低的自付额（Deductible）和年度支付上限（Out of Pocket）的保险计划。

新的2021 救援计划法案，将购买基准健康保险计划

（benchmark plan）的保费不超过家庭收入的上限额度从百分之9.83降至百分之8.5。基准健康保险计划的保费是购买该地区银级计健康保险计划方案的保费，联邦政府用此标准计算个人或家庭能获得多少税务补助。因此，新法案对于家庭收入低于400%联邦贫困线（FPL）的家庭，个人和家庭能获得的税务补助会暂时增加，以确保购买基准健康保险计划的保费不会超过家庭收入的8.5%。另外，对于家庭收入高于400%联邦贫困线的家庭，如果购买基准健康保险的保费超过了家庭收入的8.5%，这些家庭也可以获得税务补助而确保保费不会超过8.5%。如果收入高于400%联邦贫困线（FPL）的家庭购买基准健康保险的保费已经低于8.5%，则无法获得税务补助。基准计划只是一个参考用来计算税务补助，申请人在注册后，可以选择任一计划。

领取失业金的奥巴马保险的使用人，从今年夏天开始会获得更多的税务补助。到时候，联邦政府会公布更多有关此政策的细节。

如何在HealthCare.gov上获得新法案的税务补助？

对于4月1日之后注册的申请人，直接可以享受新的税务补助标准。

对于4月1日前已经注册奥巴马保险的使用人：

可以去更新您的申请和保险计划，将会重新计算税务补助。重新选择计划的申请人，一定要留意之前计划的自付额（Deductible）和年度支付上限（Out of Pocket）已经支付了多少，如果换了新的计划和年度支付上限会重新计算。

也可以选择等到2022年报2021年税的时候领取重新计算额外的税务补助。但是，如果去更新申请和保险计划，您有可能选到更低的自付额（Deductible）和年度支付上限（Out of Pocket）的保险计划。在5月15日之前，如果您想知道您将获得多少新增加的税务补助，光盐社可以协助您更新您的申请，光盐社也可以协助您更新目前的健康保险。

光盐社自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，有多名联邦政府认证的健康保险交易市场咨询员。光盐社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。



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



HOUSTON HEALTH DEPARTMENT

冠狀病毒 - 更新篇 COVID-19 Update

Light and Salt Association
Name of presenter: Shirley Wong 黃思賢
Public Health Educator 健康教育工作者
Date 03/06/2021

03/06/2021 健康講座: 防疫COVID-19 - 黃思賢女士

當前休斯頓衛生部的疫苗接種計劃 Current Houston Health Department Plan

第二劑的注射 Second Dose

- 如果您從 HHD 獲得 第一劑COVID-19 疫苗，我們將於第二劑注射到期日前再與您聯繫，提供有關安排地點的資訊。請查看語音信箱、簡訊和電子郵件。
- 如果您在建議的 28 天截止日期后 48 小時內沒有收到回復，請致電 COVID-19 中心 832-393-4220。
- 第二劑 Moderna 疫苗可在第一劑后42天內接種。如果第一劑和第二劑的注射日期超過這時段，亦無需重新登記及注射。

Don't stop. Don't forget.
MASK UP. SOCIAL DISTANCE. WASH HANDS. GET TESTED.

請勿停止。
請勿忘記。

光鹽社的YouTube 頻道

在2021年3月6日(六), 光鹽社榮幸地邀請到黃思賢女士為大家講解 "防疫COVID-19"。如果有興趣收到最新的影片通知, 請按下"訂閱"或 "Subscribe"。

03/06/2021 健康講座: 防疫COVID-19 - 黃思賢女士

<https://www.youtube.com/watch?v=yIHTFE1ZaVg>



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



神以永遠的愛來愛我

- 高棠隨筆

在我這遲暮之年，行動愈來愈不方便，獨居關鎖已數十年。生理機能更見衰弱，仇敵常在耳邊思想中說：「你快死了！看神怎麼對待你。祂一點也不是一個仁慈善良的神。你看你終究是一個人孤孤單單地死去！」「撒旦退我後面去！你這個專用謊言來偷竊、毀壞、殺害人類、宇宙的惡者，祢終究最後會被打入永永遠遠的地獄裡去！ 」

那聖善慈仁永活的神，以祂完全的愛照顧了我的一生。一首祂唱給一個選擇走上絕路的青年人的歌，真真正正地說出了祂如何以恩典與我們一生交集：我愛你在你我相遇之前，你也曾將心交付我；但若有一天你離我而去，我還依然愛你！我永遠都愛你。到永遠，永遠地愛你。我會愛你！我對你的愛永不止息。我的心若有絲毫的變易，必是不再跳動，我已死寂。當白日漸盡天色幽暝，周圍一片黑漆，墜入深淵的無路可出，其實再深，我也伸手可及。暮色四合 黑暗無盡，你若孤寂，安慰無處尋；我慈愛雙臂你可倚靠。我十架釘痕你可以藏身。對你的愛恆常如日，對你的愛不變似星！我淚為你流，你可曾看到？我愛如潮汐，應時必至；我會永遠愛你！我會愛你到永遠！！

聽到這首歌，想起自己一生經歷，祂話太真實。主啊，你以愛測量我的一生年代！不禁淚流滿面；我起誓：當撒旦再來試探，我將永遠抵擋。再不多給牠餘地！！主啊！我也要一生來愛祢！請更多更多把您不變的愛加添到我的心裡來！



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**