



光鹽社
Light and Salt
Association



Facebook



YouTube



Website



Instagram



chibird.com

活動預告

6月5日輝瑞 & 莫德納疫苗 免費現場接種活動

為什麼要接種 COVID-19 疫苗? 答案是: 可以產生保護力減少感染、嚴重疾病跟死亡的發生。當群體中大多數的人都接種了疫苗將可以大幅降低 COVID-19 的傳播、達到群體免疫。疫情早日結束、讓大家回復正常生活。



為了方便社區居民接種新冠疫苗，共同守護社區健康。本次活動針對 12 歲及以上人群，將採取不下車的現場接種方式，接種輝瑞或莫德納疫苗，歡迎有需要的各位通過以下鏈接或二維碼進行註冊報名。

主辦單位: 殷正男醫師診所, 亞裔健康教育協會, 華人聖經教會, 光鹽社, 休士頓華裔護理協會, 中華老人服務協會 聯合舉辦

活動時間: 6月5日、上午九時至下午二時

活動地址: 華人聖經教會停車場

6025 Sovereign Dr., Houston, TX, 77036 (中國城中華文化中心斜對面)

預先註冊報名

- 電話報名: 光鹽社 713-988-4724 或 832-206-3429
- 網絡報名: <http://t.hk.uy/hFB>
- 掃碼報名:



- ❖ 註冊後會收到確認郵件或信息，請您根據確認信息上的時間攜帶您的駕照和保險卡前往活動現場。
- ❖ 活動現場將採取不下車的接種方式，請您注意個人防護，佩戴口罩，坐在車裡等待現場人員的協調調度。

活動預告

All
of Us
RESEARCH PROGRAM

加入我们



你有权利推动健康研究计划。没有你的参与，*All of Us* 研究计划将无法完成。

活动时间

2021年6月5日(六)
中部時間下午2:00

ZOOM 會議號碼:
895 1531 2046

講員: 美國衛生研究
院NIH成員

我们希望解开疾病的奥秘。请帮助我们寻找线索。All of Us 研究计划旨在加速医学领域的突破。为此，我们邀请百万甚至更多人员 来一起探索新发现，以便引领提供 给我们所有人更好的健康医疗服务。

我们邀请所有社区成员来参加我们的互动虚拟演示活动，以学习更多关于All of Us 研究计划将如何改变我们未来的健康。



光鹽社
Light and Salt
Association

Precision Medicine Initiative (PMI), All of Us, the All of Us logo and The Future of Health Begins With You are service marks of the U.S. Department of Health and Human Services.

主辦單位: 光鹽社, 亞洲參與組織和招聘核心(ARC)

ZOOM 網上會議室鏈接:

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

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“加入我们”，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！這次活動邀請了美國衛生研究院NIH的成員。

“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。

活動預告

電視節目與廣播預告



網上重溫-YOUTUBE-光鹽社資訊 LSAHOUSTON

6/1 (週二) 8-9PM

題目: 胰腺癌/胰臟癌

講員: 岑瀑濤醫師

6/15 (週二) 8-9PM

題目: 亞裔青少年參與社區服務的重要

講員: 李輝女士



美南電視台 **ITV15.3**



粵語飛揚 (AM1050) 週一 3:00-3:30PM

活動預告

健康生活營養課



光鹽社
Light and Salt
Association

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)



課程內容：

消化健康、癌症預防、健康生活與體重、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。

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。

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）。

上課形式：自學班

現正接受報名，欲報從速。

報名方式：請按下其一的連結（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。

中文：

[HTTPS://TINYURL.COM/NUTRITIONCLASS
CHINESE SIGNUP](https://tinyurl.com/nutritionclasschinese signup)

ENGLISH:

[HTTPS://TINYURL.COM/NUTRITION
CLASSENGLISH SIGNUP](https://tinyurl.com/nutritionclassenglishsignup)

請致電 713-988-4724 詢問詳情



CANCER PREVENTION & RESEARCH
INSTITUTE OF TEXAS



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。

根據美國國家癌症總署(National Cancer Institute)和疾病管制中心 (CDC), 大約百分之90到95的癌症是由與環境和生活型態相關的因素所造成, 不是遺傳因素。這些因素包括抽煙、飲食不當、酗酒、體重過重和體能活動不足。這些因素也提高罹患慢性疾病如糖尿病、中風、高血壓和心臟病的風險。均衡與正確的飲食習慣有助於保持身心的健康, 這包括攝取種類多元化的食物, 以提供

適量的熱量和各種營養素。美國農業部 (United States Department of Agriculture) 根據健康飲食食物盤的原則, 建議適量攝取包括五種基本食物種類 (即穀物類; 水類; 蔬菜類; 肉類和魚、蛋及豆類; 奶和奶製品), 並積極減少油、鹽、糖的攝取。不均衡或營養不良可導致肥胖或缺乏某種營養, 繼而增加患上多種疾病如心臟病、腦血管病、糖尿病、高血壓和一些癌症的風險。

光鹽社本著「預防勝於治療」和倡導「健康生活」的信念, 特別設計8個如何維持健康飲食和生活方式的一系列課程, 提供正確和最新的資訊給大家。此課程由具有豐富營養和專業知識的張文慧博士主持。張博士具有細胞與分子生物學博士(病毒複製突變機制), 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及癌症與營養研究經歷。為方便大家的上課時間, 提供網路自學班。現正接受報名, 欲報從速。

學員可按照個人的合適時間, 到指定的YouTube頻道上觀看有關課堂影片, 並隨後在資訊欄內點擊並完成"課後小測試"。當學員完成所有課程的要求後(包括參與同意書、課前問卷、觀看影片、課後小測試、課後問卷及6個月追蹤問卷), 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。

報名方式: 請按下其一的連結(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。

中文: <http://tinyurl.com/nutritionclasschinesesignup>

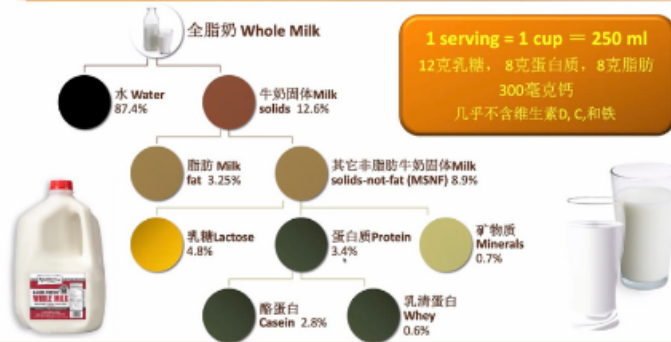
English: <https://tinyurl.com/nutritionclassenglishsignup>



由光盐社，殷正男医师诊所，华人圣经教会以及多个热心合作单位联合举办的，预防新型冠状病毒疫苗免费现场接种活动已于4月24日和5月15日成功举办两届。我们为12岁以上人群提供疫苗接种，两次活动中共有近110人接种了疫苗，更有70人左右完全接种了两针疫苗。活动中有辉瑞和莫德纳两种品牌疫苗供大家选择。接下来光盐社和各个热心合作单位还会继续定期举办疫苗接种活动，欢迎大家踊跃参与，为我们共同的社区健康尽一份自己的力量，争取早日战胜疫情，实现群体免疫，回归正常生活！

光鹽社邀請了張文慧博士在2021年2月27日至4月17日期間，主講健康生活營養課程(共8課)，今年上半年開辦後，內容豐富，廣受好評。

Cow's Milk Composition 牛奶的組成成分



Mediterranean Diet 地中海餐盘饮食计划



High Intensity Intermittent Training 间歇性高强度锻炼



2021年5月3日，光鹽社與The Rose 合作舉辦乳房攝影活動。共服務了17位女士。



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 and 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。



提出开放性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。

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

CANCER PREVENTION & RESEARCH
INSTITUTE OF TEXAS

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5月1日(六), 光鹽社榮幸地邀請到王紅梅教授為大家講解 "常見藥物的相互影響"。

光鹽社健康講座

05/01/2021 健康講座: 常見藥物的相互影響

王紅梅教授



常見藥物相互作用 Drug-drug Interactions

Hongmei Wang, PharmD, PhD, BCPS
Assistant Professor, Pharmacy Practice
Texas Southern University

5/1/2021

藥代動力學相互作用



	主要机理	举例
吸收相互作用	络合和吸附 胃肠PH值的改变 改变肠蠕动 抑制胃肠道酶 胃肠道微生物菌群的改变 吸收不良综合征	• Doxycycline or ciprofloxacin与食品和矿物质的补充 (Al, Mg, Fe, Zn和Ca离子) 形成络合物和吸附 • Tums, famotidine, omeprazole → GI pH值的改变, Cefuroxime → Take 1 h before or 2 h after Tums, famotidine and omeprazole coadministration not recommended
分布相互作用	血液中蛋白质albumin-药物结合的改变, 竞争性置换相互作用	• Phenytoin, 90%结合蛋白质, 只有10%真正发挥效果的, 如果新开始一个药物fluoxetine or furosemide (>90%), 药物剂量可能需要调整
代谢相互作用	酶诱导: 新陈代謝速率增加 酶抑制: 新陈代謝速率降低	• St. John's wort, 诱导增强代謝酶活性, oral contraceptives 代謝加强, 血浓度降低 → unintended pregnancy • Simvastatin, 抑制代謝酶活性, 减弱warfarin代謝, 增加血浓度
排泄相互作用	改变肾脏的血流 改变尿液的酸碱度	• Amiodarone and digoxin

光鹽社的YouTube 頻道

05/01/2021 健康講座: 常見藥物的相互影響 - 王紅梅教授

<https://www.youtube.com/watch?v=FK3-ucxNMic>



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的书上签名。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

如何关怀癌症病人（一）

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。



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

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:**
1. 定居在德州
 2. 符合以下条件的怀孕女性:



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



「立石為證」的愛

- 高棠隨筆

約書亞四章：「約書亞就吩咐祭司說：你們從約旦河裡上來，腳掌剛落旱地，約旦河的水就流到原處，仍舊漲過兩岸」（17節）又：日後你們的子孫問他們的父親說：這些石頭是甚麼意思？你們就告訴他們說：以色列人曾走乾地過這約旦河；因為耶和華你們的神 在你們前面使約旦河的水乾了，等著你們過來...要使地上萬民都知道耶和華的手大有能力，也要使你們永遠敬畏耶和華你們的神！（21-24節）

神能造所有不同族裔，但祂極尊重人，給他們選擇的自由；又因愛，即便人選擇不聽從 或甚至故意違逆祂，若不是到最後，祂總不放棄我們。像祂在最後晚餐 當面向猶大指說：你要賣我了！若不是猶大貪污貪婪積習已深，耶亦是指望猶大能有最後機會的！又彼得憑血氣誓言即使要捨命，也總不會不認主，那知臨到耶穌馬上要釘死時，一個小小的使女指認彼得是和耶穌在一起時，他竟三次不認祂。有恩典、有憐憫的神，在彼得痛痛悔改後，不但沒照彼得的所行懲罰，更把建立教會的重任賜予彼得。神的愛是否比海深 比山高？

際此疫情遍全球，政權鬥爭劇烈之時，讓我們來投靠那不斥責人、並賜萬物給人類的耶和華神吧！祂總不丟棄，也不撇下那願意跟從祂的人！

amazon smile

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 with 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**