



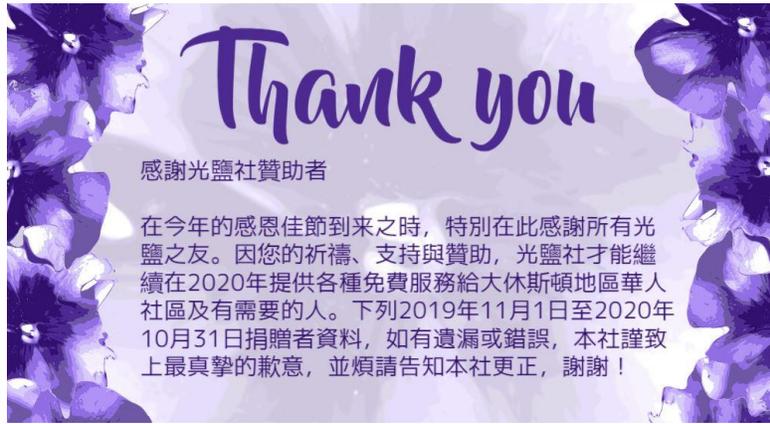
光鹽社  
Light and Salt  
Association

 [Like on Facebook](#)

 [Watch on YouTube](#)

 [Visit our Website](#)





## 捐款名單 (依英文字母順序排列)

### 教會

Chinese Baptist Church  
Clear Lake Chinese Church  
Houston Chinese Church  
Katy Christian Community Church  
Tallowood Chinese Mission

### 機構

Asian Health Coalition  
Asian Pacific Islander American Health Forum  
Asian Pacific Partners for Empowerment, Advocacy and Leadership  
Cancer Prevention & Research Institute of Texas  
Centers for Medicare & Medicaid Services  
Conoco Phillips  
Eagle Eye Center  
East Source Hardwood LLC  
Episcopal Health Foundation  
Haijie Arts Center LLC  
Hogg Foundation-Mental Health  
Morison Enterprises, Inc.  
RLC Memorial Foundation

### 個人

Bakewell, Michael & Martha  
Chang, Jamson & Tiffany  
Chao, Andrew  
Chen, Beals  
Chen, Ching-Hae  
Chen, Henry

Chen, Karl K. & Grace L.  
Chen, Leon Hsiao-Liang  
Cheng, Mattew & Mei-Ling  
Deng, Furjen  
Fan, Zhiyong  
Feng, Steven  
Gao, Yimin  
Geng, Shukun  
He, Lingyun  
Hwang, Long  
Kao, Maggie  
Lam, Chungwai  
Li, Fengyan  
Li, Guang  
Li, Jim  
Liang, Feng  
Lin, Emanuel and Sung-Ping  
Liu, Julia  
Lu, Chengyang  
Lu, Y & T  
Qin, Yuanhong  
Swartz, Maria  
Sun, William  
Tao, Jiaxian  
Wang, Shuxiang  
Wong, Wing & Sophia  
Yeh, Chaur Nan  
Yen, Judy & Ching  
Yin, Yi-Miu  
Ying, Jun





## 光鹽社健康講座

**題目: 常見運動傷害及減緩傷害可做的伸展運動**

**講員: 呂汶錫醫師**

**時間: 2020年12月5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)**



本活動免費，歡迎所有社區人士踴躍參加!(開放現場問答)。

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

有時運動傷害是因為一個突發性的暴力對身體所造成的破壞，這個暴力有可能是外來的，例如挫傷(淤青)、骨折、擦傷或扭傷；這個暴力也有可能是因為體內的作用力不當所引起的，例如短跑選手比賽時大腿後肌拉傷。我們稱這種受傷為急性傷害，選手本身很清楚是何時受傷的，如當時有妥善之急救處理則可降低其傷害的程度。

另外累積多次微小的傷害也會造成慢性傷害，受傷者往往無法明確說出是在何時何地受傷，大部分是因為長期過度運動所累積下來的傷害，例如慢跑者的跟腱炎；籃球、跳高等常跳躍者的膝肌腱炎。我們稱之為慢性傷害、過勞性傷害或是過度使用性傷害。

呂汶錫醫師是美國認證的運動醫學及家庭醫學科醫師，目前擔任 **Fondren Orthopedic Group** 的非術類骨科(Nonoperative Orthopedics)醫師，除了運動傷害外，也專攻職業傷害、勞工保險(Worker's Compensation)、關節炎、肌腱炎、退化性疾病等。

活動預告

## 電視節目與廣播預告

2020年12月1日(二), 8-9PM

主題: 新型冠狀病毒肺炎 ( COVID-19 ) 疫苗

講員: 姚聖坤醫師

2020年12月15日(二), 8-9PM

主題: 教會聯合救災工作

講員: 袁昶黎

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)

安德森癌症中心 (MD Anderson Cancer Center) 已經與其他 100 個美國頂級醫療保健系統聯合起來，提供有關最新疫苗及預防的消息。他們向所有居住在美國的人民作出了緊急呼籲 - 請謹記配戴口罩，。我們知道戴口罩是可減緩 COVID-19 傳播的機會。

接下來的幾個月至關重要。儘管已經有關於疫苗已開發的好消息，但我們不知道這些疫苗何時可以廣泛使用。我們都必須保持警惕。我們每個人都責任去保護自己及他人，以及把正確的訊息傳播給其他人。

- [Every Mask Up | Let's Keep it Up](#)

- Young adult cancer survivors encourage everyone to mask up to prevent COVID-19 spread
- Masks help us protect each other from COVID-19



## 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 光鹽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。

---

## 2021 年健康保險市場開放期為 11 月 1 日至 12 月 15 日

2021 年的健保市場開放期截止日期為 12 月 15 日。醫療保險不僅可以在發生意外時，避免家庭陷入財務困境，而且健保計劃還提供每年一次的預防性檢查（檢查項目根據年齡不同而定），通過預防性年度檢查可以提早發現一些疾病的症狀，提早治療。除了每年一次預防性檢查，健保市場個人健康保險還有不可以拒絕既有病史，賠付無上限等好處。

許多人誤以為實行了多年的健保交易市場已經被現政府停止了《平價醫療法案》（Affordable Care Act）（仍然有效，2021 年民眾仍可以通過“健康保險交易市場購買個人健康保險計劃。”如果錯過了市場開放註冊期，需要發生比較重大的家庭）變化，符合特殊註冊期的條件才可以申請購買健康保險。

### 為什麼要購買健康保險？

從 2019 年開始聯邦政府取消罰款制度，不再強迫民眾購買醫療保險！如此，沒有健保也不會被票據！但是都知道美國醫療賬單天價，在美國沒有健康保險是很有風險的事情，所以在一個合適的健康保險是非常有必要的。尤其是在 2020 年 3 月開始，新型冠狀病毒肆虐全球，這個時候為自己和家庭選擇一份健康保險尤為重要。

### 為什麼要通過健康保險交易市場（Health Insurance Marketplace）來購買個人健康保險？

1. 根據患者保護與平價醫療法案，通過健康保險交易市場購買個人健康保險，收入在聯邦貧困線（聯邦貧困水平）的 100%~400%之間的家庭或個人可以獲得保費稅收優惠（PremiumTax Credit），在 2021 年，稅務補助仍然有效。可以為獲得稅務補助的收入標準。

	聯邦貧困線 100%至 400%		聯邦貧困線 100%至 400%
報稅人數 1	\$ 12,760-\$ 51,040	報稅人數 5	\$ 30,680-\$ 122,720
報稅人數 2	\$ 17,240-\$ 68,960	報稅人數 6	\$ 35,160-\$ 140,640
報稅人數 3	\$ 21,720-\$ 86,880	報稅人數 7	\$ 39,640-\$ 158,560
報稅人數 4	\$ 26,200-\$ 104,800	報稅人數 8	\$ 44,120-\$ 176,480

- 平價醫療法案規定，合法美國居民都可以申請健康保險交易市場的個人健康保險。(除了原住民，非法移民，B1 / B2 簽證持有者和監獄服刑者以外)
- 該醫療保險計劃的醫療賠付沒有上限
- 允許 26 歲的子女留在父母的醫保計劃中（必須要一起報稅）。
- 該醫療保險計劃接受例如既往症（慢性病），有任何重大疾病，或準備作手術，妊娠等等，保險公司一定要接受。

### 什麼時間可以申請？

2021 年健保的市場開放期為 2020 年 11 月 1 日至 2020 年 12 月 15 日。如果錯過市場開放期，必須在特殊購買期，即發生重大事件的前後 60 天之內申請。

# 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



## 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](http://JoinAllOfUs.org/LSA)

致电：(713) 988-4724

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

T

All of Us 及 All of Us 的标志标志均属于美国卫生及公众服务部的服务商标。

## 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6月6日: 新冠病毒的疫情發展及防治，休士頓加護病房經驗](#)

[2020年8月1日: 當心歧視言論,以免招致惹事生非](#)

[2020年9月5日: Telemedicine - 遠程醫療](#)

[2020年10月3日: 維持好骨力的關鍵點](#)

[2020年10月10日: 年長者紅藍卡\(Medicare\),白卡\(Medicaid\)和紅藍卡輔助計劃\(QMB\)的申請和使用介紹](#)

[2020年7月7日: 新冠病毒和身體健康](#)

[2020年8月4日: 認識 2020 人口普查](#)

[2020年9月1日: 認識與預防自殺](#)

[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](#)



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

---

*Copyright © 2020 Light and Salt Association, All rights reserved.*  
You are receiving this email because you opted in via our website.

**Contact Us:**

Light and Salt Association · 9800 Town Park Drive, #255 · Houston, Texas 77036 · USA  
(713) 988-4724

Want to change how you receive these emails?  
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#).

