

[Subscribe](#)

[Past Issues](#)

[Translate ▾](#)



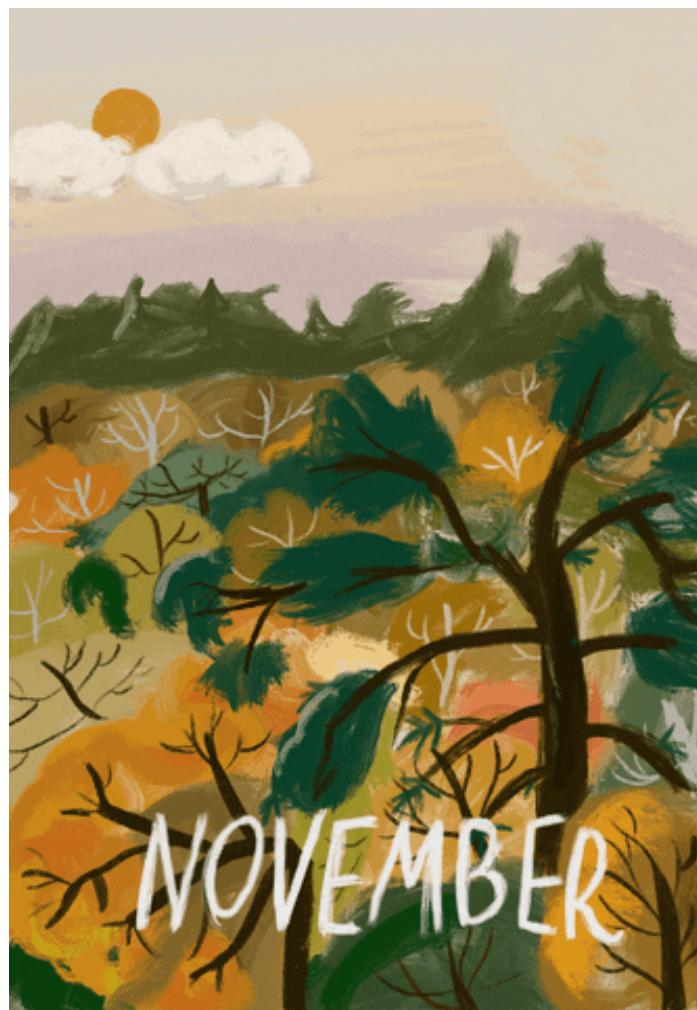
光鹽社
Light and Salt
Association

[Facebook](#)

[YouTube](#)

[Website](#)

[Instagram](#)





thanks

感謝光鹽社贊助者

在今年的感恩佳節到来之時，特別在此感謝所有光鹽之友。因您的祈禱、支持與贊助，光鹽社才能繼續在**2021**年提供各種免費服務給大休斯頓地區華人社區及有需要的人。下列**2020年11月1日至2021年10月31日**捐贈者資料，如有遺漏或錯誤，本社謹致上最真摯的歉意，並煩請告知本社更正，謝謝！

捐款名單

教會

Chinese Baptist Church
Clear Lake Chinese Church
Fort Bend Community Church
Galveston Chinese Church
Katy Christian Community Church
Southwest Chinese Baptist Church
Tallowood Chinese Mission
The Evangelical Formosan Church Of NASA
West Houston Chinese Church
Zion Chinese Baptist Church

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
Change Happens
Conoco Phillips
Every Texan
Episcopal Health Foundation
Halliburton
Hogg Foundation-Mental Health
Hope Clinic
Law Offices of Sung & Associates
MDRT Foundation
RLC Memorial Foundation
The Legend of Taiwan
UTI-BIN, INC.

個人

Bakewell, Michael & Martha
Cai, Libo & Xuezhi Dai
Chan, Ching Kong
Chan, Patrick
Chang, Chris C & Doris Y
Chang, Egbert
Chang, Jamson & Tiffany
Chao, Andrew
Chao, Yu
Chen, Huey
Chen, Leon Hsiao-Liang
Chen, Yao
Cheng, Mattew & Mei-Ling
Chiang, Mary K.
Chien, Joanne
Chin, Eileen
Chu, Da-Tong
Danels, Yih Jan
Deng, Furjen
Feng, Steven
Fung, Eric
Guo, Wei
He, Lingyun
Hsu, Miao-Chen
Hu, Robert C. & Min G
Huang, Wei

Hwan, Rei-Yu Judy
Hwang, Long
Kao, Maggie
Kueh, Sze
Lam, Chungwai
Lam, Sofia
Leung, Alexander & Sarah
Li, Jim
Liang, Feng & Suyu Zhang
Liang, Mei-Fei Yu & Luh Chen
Lin, Guichang & Zhuowei Chen
Lin, Juan-Ru & Da-Tong Chu
Lin, Margaret S
Lu, Eric
Lu, Cheng Yang Juanita Delmundo
Lu, Y.
Lum, Ying Lock
Ma, Marcus
Ma, Yue Yee
Qin, Yuanhong
Shen, Shawn
Tiutan, Marianne
Tse, Kafai
Tu, Wen H
Wu, Ying C.
Xu, Li
Wang, Grace
Wang, Ming-Jen
Wang, Yabo
Wang, Yueming
Yang, Chaohua
Yang, Wanqing
Yeh, Chaur Nan & Nancy H
Yeh, Victoria
Yen, Judy & Ching
Yuan, Charles & Yin Fong
Zhao, Yu
Zimmerman, Edward



光鹽社
LIGHT AND SALT ASSOCIATION
3535 BRIARPARK DR. SUITE 135, HOUSTON, TX 77042
WWW.LIGHT-SALT.ORG, PHONE: (713) 988-4724,
EMAIL: LSAHOUSTON@GMAIL.COM

各位光鹽社的朋友們，您們好！

值此感恩節及聖誕節即將來臨之際，向您們問安！

一場疫情起伏不定，拖了快要兩年了，為大家的生活和工作帶來多方面的影響。願神親自保守您及家人，遠離病毒的威脅，在祂裡面得享平安！

在疫情期間光鹽社仍然盡我們所能幫助那些需要幫助的人。今年我們仍然提供了20,639人次的服務，其中包括健康保險與政府福利申請5,223人次，健康與營養講座和教育1,185人次，癌症篩檢128人次，為676癌友提供了1,022人次的服務，275特殊兒童家庭，和幫助青少年心理健康的活動服務了12,806人次。感謝神讓我們除了繼續我們原來的服務外，也用一些全新的方式事奉祂，服務我們的社區朋友和病友。我們借助網絡提供線上遠程服務，也繼續我們的線上健康講座。疫情過後我們也會拓展各樣的服務方式，提供德州其他周邊城市的服務。

在這一年當中，特別值得感恩的是神賜給我們一個屬於光鹽社自己的家。神的恩典真是超過我們的所求所想。有了這個9千多呎的場地，除了我們原有的服務，我們的特殊需要關懷中心更可以固定為18歲以上有特殊需要的人士提供日間活動項目“微笑計劃”。我們的社區服務中心也固定為社區民眾申請政府健康保險及福利計劃提供專業的一對一個人化服務。回顧今年購買場地的過程，心中真是充滿感恩。從房屋經紀，房屋檢驗到設計裝修工程，都不收費用，用他們的休息時間義務付出。裝修公司負責人說，光鹽社為社區服務，我們也願意參與其中，貢獻自己的一份力量。搬到新地址後從辦公室家具，將來義診的兩間診間所需設備，到更換所有的門鎖都是愛心人士捐贈的。

展望未來，明年初我們在這個場地計劃開辦光鹽健康中心，為社區無保險，低收入人士提供看診服務。為此我們也需要招募義務醫生護士來共襄盛舉。我們還計劃在這個場地提供一些需要協助的年長者的活動項目。神賜給光鹽社自己的家我們深感責任更大，挑戰也更大。我們在未來幾年要償還銀行67萬元貸款，持續為社區有需要的人提供免費服務，照顧那些需要照顧的人。光鹽社做的所有的事都與您和社區大家的參與和鼎力支持分不開的。在感謝您在過去的奉獻支持的同時，我們懇請您繼續支持，幫助，代禱。

我們也求主繼續賜福保守您和家人，在疫情期間有平安有盼望。讓我們彼此鼓勵，專心倚靠主。我們光鹽社的大家庭將繼續遵循主的教導，愛人如己。相信神必會看顧和保守您和您支持的各項活動。謝謝您對光鹽社的支持和陪伴！讓我們一起藉著光鹽社的各項事工，傳播基督的愛和溫暖。歡迎您拜訪我們的新家，3535 Briarpark Dr. Unit 135, Houston, TX 77042！

陶加獻 牧師
理事長

孫紅濱 博士
執行長

11/15/2021敬上



光 塩 社
LIGHT AND SALT ASSOCIATION
3535 BRIAR PARK DR. SUITE 135, HOUSTON, TX 77042
WWW.LIGHT-SALT.ORG, PHONE: (713) 988-4721,
EMAIL: LSAHOUSTON@GMAIL.COM

Dear Friends,

November 15, 2021

The holiday season is just around the corner, and we wish you all the best! May God protect you and your family and bring you peace in Him!

In the two years since the beginning of the pandemic, our lives have all faced disruptions and chaos. Despite these challenges, the Light and Salt Association has worked tirelessly to help those in need. Despite the pandemic, we were able to provide 20,639 services, including:

- 5,223 units of health insurance and government benefit application services,
- 1,185 units of health and nutrition education services,
- 128 cancer screening services,
- 1,022 units of patient support services to 676 cancer patients,
- 275 families with a special need child, and
- 12,806 individuals served through a variety of mental health activities for youth and parents this year

By the grace of God, we were successful not only in continuing our regular in-person services, but also expanded and adapted our remote services to serve our community in brand new ways.

Now that the end of the pandemic is within sight, we are working tirelessly to expand our mission in Houston and across surrounding areas. We plan to expand "Project SMILE," a day activity program for adults over 18 years old with special needs, and to serve individuals with early stages of dementia. Our community service center has also begun providing professional personalized assistance for community members applying for health insurance coverage and government benefits.

In 2021, we are particularly blessed that God has given us a new home. His generosity is boundless beyond our expectations. We are proud to take this new step toward the future of the Light and Salt Association in our new 9,000 square feet of space. We are grateful to the real estate agent, the inspector, and the remodeling contractor, who all volunteered their time and professional expertise to help us. We want to thank the generous and caring donors who provided office furniture, clinical equipment, and replacement door locks.

Looking toward the future, we plan to open the Light and Salt Association Health Center early next year, providing services to the uninsured and low-income members of our community. To this end, we need volunteers, doctors, and nurses to lend their time and expertise. God has given the Light and Salt Association a new home beyond our expectations. With this blessing comes greater responsibilities and challenges. In the next few years, while we will work hard to pay off the \$670,000 mortgage, we will diligently work to fulfill these responsibilities and continue to aid those in need. We could not have made it this far without your support! Thank you for believing in us, and we hope to have your continued support and prayer in our future endeavors.

We also ask the Lord to continue to bless you and protect you and your family, and to bring us peace and hope during the pandemic. Let us encourage each other and concentrate on relying on the Lord. Our big family of the Light and Salt Association will continue to follow the Lord's teachings and love our neighbor as ourselves. Let us spread the love and warmth of Christ in our daily lives and through the various programs of the Light and Salt Association.

We have taken huge steps toward the fulfillment of our initial vision and mission. Thank you for all that you have done to support us! Please feel welcome to drop by our new home during our business hours: 3535 Briarpark Dr. Unit 135, Houston, TX 77042!

Sincerely yours,

Rev. Joshua Tao
Chair, Board of Directors

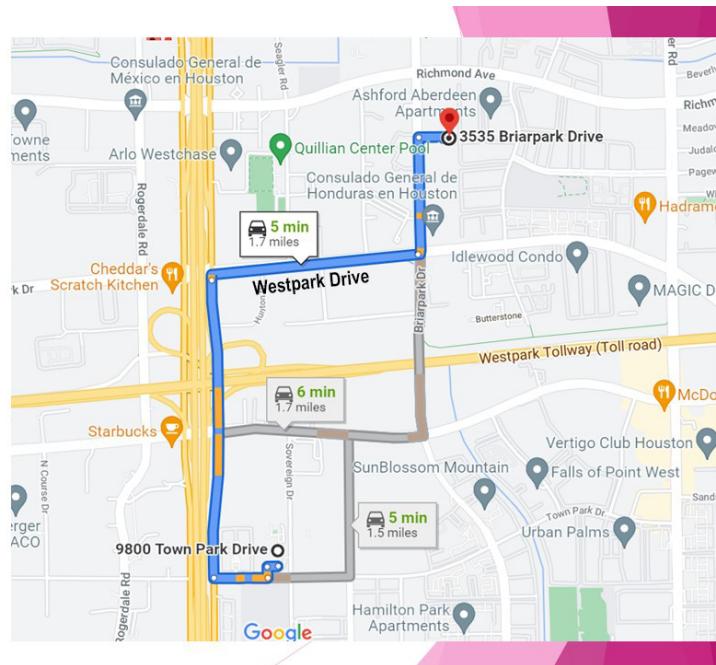
Helen Sun, Ph. D.
Executive Director

光鹽社新地址

3535 Briarpark Dr,
Ste 135, Houston,
TX 77042

辦公室電話：
713-988-4724

辦公室手機號：
832-206-3429



2022年健康保險交易市場（奧巴馬保險）
將于2021年11月1日至2022年1月15日開放
申請，今年政府擴大稅務補助範圍。光鹽
社可以免費远程和面對面申請協助。

如果您有需要協助，請連系光鹽社：
713-988-4724 或 832-206-3429

活動預告



光鹽社健康講座

題目: 如何應對抗癌歷程中的心理壓力

講員: 權煜精神科醫師

時間 : 2021年12月4日(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

本活動免費 .

歡迎所有社區人士踴躍參加!

(開放現場問答)



壓力幾乎是現代人生活的"必備品"，舉凡上台報告的壓力，工作的壓力，小孩課業不好的壓力，或是房貸的壓力，夫妻吵架的壓力，都會造成我們身體的大腦，內分泌，和自主神經出現反應。正常人壓力過了身體會恢復正常，但某些特定的狀況，例如癌症引起的創傷後壓力症候群，生病後的焦慮、失眠、擔心、恐慌可能會持續數年之久。這些慢性身心壓力，會導致身體處於一個過度反應壓力的狀態，產生生理、心理等變化，甚至導致癌症的復發、進展、甚至轉移。癌症病人在診斷後，當中有不少人都患有身心問題(失眠、焦慮、憂鬱)。失眠也是慢性壓力的一個指標，長期失眠，免疫功能下降，生理時鐘、褪黑激素的不正常，都會影響身體免疫相關、發炎相關的基因表現，等等...

...
權煜醫師畢業於上海醫科大學；在紐約州Albany Medical Center完成精神科住院醫生培訓。繼而，在UTMB Galveston完成兒童/兒童精神專科培訓，取得美國神經精神科學會認證和兒童/青少年神經精神專科學會認證 (Board Certified) 。目前工作於Legacy Community Health Clinic。

活動預告

光鹽社癌症互助小組活動預告

為了提供癌症倖存者所需的醫療資訊及心理支持服務，光鹽社將舉辦癌症關懷支持小組聚會，協助剛被診斷出癌症、正在進行治療、以及已經結束療程的癌友及癌友家屬定期聚會、彼此支持。本活動免費，歡迎所有癌友及癌友家屬踴躍參加。

2021 (六)

09/18

2-4pm

凌莉護理醫師

如何應對癌症治療期間的
症狀或副作用

2021 (六)

10/23

2-4pm

趙偉宏律師

病人權益和遺囑

2021 (六)

11/20

2-4pm

張慶怡註冊營養師

癌症病人該如何注重飲食

2021 (六)

12/18

2-4pm

凌莉護理醫師

如何為癌友提供出院
後的護理

2022 (六)

01/15

2-4pm

待定

待定

Zoom 會議號碼: 812 0939 6074



基督教角聲佈道團 (達拉斯)
Chinese Christian Herald Crusade (Dallas)



CANCER PREVENTION & RESEARCH
INSTITUTE OF TEXAS

光鹽社
Little Shepherd

Dallas Chinese Community Center

Little Shepherd
基督教角聲佈道團

為了提供癌症倖存者所需的醫療諮詢及心理支持服務，光鹽社將在2021年9月開始，每月第三或第四個週六，下午二至四點，在ZOOM上舉辦共五次癌症互助小組活動，協助剛被診斷出癌症、正在進行治療、以及已經結束療程的癌友及癌友家屬定期將會，彼此支持。

活動預告

電視節目與廣播預告



網上重溫- YOUTUBE -光鹽社資訊 LSAHOUSTON

12/7 (週二) 8-9PM

題目: COVID19 疫苗新知
講員: 姚聖坤醫師

12/21 (週二) 8-9PM

題目: 常見藥物的相互影響
講員: 王紅梅教授



美南電視台 ITV15.3

粵語飛揚 (AM1050) 週一 3:00-3:30PM

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。

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。

上課形式:自學班

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)。

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。

現正接受報名, 欲報從速!



SCAN ME

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://shsu.co1.qualtrics.com/jfe/form/SV_5dUpylvSdf1hxU?Q_Language=ZH-S

English:

https://shsu.co1.qualtrics.com/jfe/form/SV_5dUpylvSdf1hxU



CANCER PREVENTION & RESEARCH
INSTITUTE OF TEXAS



光鹽社
Light and Salt
Association



卵巢癌

翻譯者: Chris Chang 張肇純

打字校對者: Matthew Cheng 鄭錦明

不論是在卵巢的內裡,或是外層,甚或在附近,只要出現有癌細胞現象,就會有卵巢癌的發生。這種罕見,但俱有攻擊性的病變,名列女性之癌症死亡率中的第五位。其死亡人數遠多於,其他女性生殖系統上的癌症。

症狀

注意自己的軀體,並需要了解平常正常的健康狀況。

卵巢癌可能引發下列某種,或多種症狀:

- 陰道出血(尤其是在更年期後),或有不正常的分秘物。
- 骨盆,或腹部疼痛,或有壓力感。
- 很快速地就覺得飽漲,或難以進食。
- 進出衛廁之習慣改變,如進出頻繁,或尿急。
- 背痛。
- 腹脹。

所造成的風險因素

所有女性都有患卵巢癌症的風險,尤其是年長者,更容易患得此病。

卵巢癌通常是在更年期後產生的。

- 由於身體超重,或肥胖。
- 晚期生育,或懷孕未足月生子。
- 絶經後,服用賀爾蒙劑以治療。
- 自身,或家族曾有卵巢癌,乳腺癌,或大腸癌病史。
- 正接受生育治療。
- 吸煙。
- 患有子宮內膜異位症(endometriosis)。

預防

- 保持健康的體重;或在絕經後,不服用賀爾蒙替代品療法。
- 口服避孕藥超過5年。
- 婦科手術:結紮輸卵管,卵巢切除,或子宮切除。
- 家人若有卵巢癌史的,請考慮進行遺傳基因諮詢(genetic counseling)並作檢測。

統計數據

根據夏威夷大學癌症中心的研究,夏威夷原住民女性,罹患卵巢癌的風險要比白人高出36%。在亞洲族群中,印度人與巴基斯坦人的卵巢癌病發率,曾為最高。

中國人,菲律賓人與日本人女性的卵巢癌(clear cell ovarian cancer)之病發率很明顯地較高。

卵巢癌篩檢

沒有一套簡單,或是可靠的方法,可用以篩檢卵巢癌。

就是因為沒有任何可依靠的驗測方式,最重要的是,要注意自己的身體健康,了解什麼是自己的正常情況。

若發現有任何異常狀態,就要聯繫自己的醫生。

若有任何難以說得清的症狀時,就要詢問醫生,是否應作診斷測試,如直腸陰道盆檢查(a rectovaginal pelvic exam),或陰道超聲波檢查(a transvaginal ultrasound)或作一種CA-125的血液測試。

這些檢測往往能有助於証實,或是排除卵巢癌。

(資訊來之於疾病控制與預防中心--The Centers of Disease Control and Prevention)



臺灣傳奇一行六人於2021年11月19日蒞臨光鹽社，以愛心捐款的方式支持光鹽社在社區的服務。光鹽社感謝臺灣傳奇愛心捐贈。



10/23/2021 光鹽社癌症互助小組: 病人權益和遺囑 - 趙偉宏律師

<https://www.youtube.com/watch?v=0GxyXh6qOiw&t=6s>

10/23/2021 德州Medicaid/CHIP白卡

https://www.youtube.com/watch?v=2GMH6i7_wsc&t=56s

10/25/2021 健康保险交易市场个人健康保险（奥巴马保险）

<https://www.youtube.com/watch?v=zkT3y3hX6XU&t=46s>

11/06/2021 健康講座: 如何關懷癌症病人 - 蔣效中先生

<https://www.youtube.com/watch?v=FudxMYicR-E>

11/20/2021 光鹽社癌症互助小組: 癌症治療期間的飲食建議 - 張慶怡註冊營養師

<https://www.youtube.com/watch?v=l-IUY-NfL3c>



光盐社
Light and Salt
Association

地址: 9800 Town Park Dr. STE
255, Houston, TX 77036
电话: (713)988-4724
手机: (832)206-3429

光盐社可以用远程或者会面的方式協助您申請



健康保险市场个人健康保险（奥巴马保险） (Marketplace Health Coverage)

门诊（家庭医生，专科医生），预防性体检，处方药，急救治疗，康复治疗和器材，住院服务，常规化验及影像检查，生产和新生儿照顾，慢性疾病管理，精神健康和药物成瘾治疗服务，包括行为矫正，儿科，包括牙齿和视力（儿童）。



儿童及孕妇医疗辅助（白卡）

(Children and Perinatal Medicaid / CHIP)

*儿童白卡：门诊（家庭医生，专科医生），预防性体检，疫苗，处方药，医院护理，常规化验及影像检查，视力，听力和配眼镜，心理咨询和治疗，特殊医疗需求，牙齿。

*孕妇白卡：怀孕期间以及婴儿出生后的健保服务。



哈里斯县医疗补助计划（金卡）

(Harris Health System Gold Card)

家庭医生，癌症，心脏科，社区医疗，老年医疗，艾滋病，家庭服务和姑息治疗，营养服务，康复治疗，中风治疗，创伤治疗，以及妇女和婴儿的医疗服务。食物和营养服务，交通服务，翻译服务，停车服务，精神关怀服务。一般药物，抗凝血治疗药物服。社区健康教育，艾滋病测试，疫苗等。

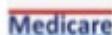


德州粮食券

(SNAP Food Benefit)

帮助人们购买维持身体健康所需的食物。可以购买花园种子。粮食券的福利存在“Lone Star”卡里面，“Lone Star”卡可以在接受食物券的任何超市中像信用卡一样使用。

*食物券不能用于：买烟，购买含酒精的饮料，非食品和饮品，支付购买食品的欠款。



红蓝卡和红蓝卡补充计划 (Medicare & Medicare Savings Programs)

红蓝卡涵盖住院病人护理, 专业护理机构, 临终关怀, 实验室检查, 手术, 家庭保健。医生, 门诊护理, 包括耐用医疗设备, 家庭保健和一些预防服务。

红蓝卡补充计划涵盖不同的计划可以支付PartA, PartB保费, 自付额等。



健康女性就诊 (Healthy Texas Women)

验孕, 骨盆检查, 乳腺癌和子宫颈癌筛查, 临床乳腺检查, 胆固醇, 糖尿病和高血压筛查, HIV筛查, 产后抑郁治疗等。



65岁以上老人或着残障人士医疗补助计划 (白卡) (Medicaid for the Elderly and People with Disabilities Program)

门诊 (家庭医生, 专科医生), 预防性体检, 药物和疫苗, 医院护理和服务, 常规化验及影像检查, 视力和听力保健, 心理健康护理等。



德州临时现金补助 (Temporary Assistance for Needy Families, also called TANF)

每个月现金补助, 可以用来支付: 食物, 衣物, 房租, 水电费, 家具, 交通费, 电话费, Medicaid不支付的医疗费用, 和其他家庭基本支出。



乳癌宫颈癌白卡 (Medicaid for Breast & Cervical Cancer Program)

基本医疗保健服务, 癌症治疗, 药物。
*只针对新病人, 需要在指定诊所申请

具体申请要求请咨询光盐社

电话: (713)988-4724
手机: (832)206-3429
<http://www.light-salt.org>



2022年健康保险市场11月1日开放至2022年1月15日

2022年健康保险交易市场（奥巴马健保）开放注册期于2021年11月1日开始至2022年1月15日结束。目前美国疫情形势仍然不容忽视，7月以来新型冠状确诊新病例再次攀升，在这特殊时期，为自己和家人选择一份合适的健康保险计划尤为重要。

在《平价医疗法案》(Affordable Care Act) 的基础上，拜登-哈里斯政府通过医疗保险和医疗补助服务中心 (CMS) 采取一系列措施，使美国民众比往年更容易申请到高质量、价格更优惠的医疗保险。

为什么要购买健康保险？

虽然从2019年开始联邦政府取消罚款制度，也就是说，没有健保也不会被罚款！但是都知道美国医疗账单天价，在美国没有健康保险是很有风险的事情，所以一份适合的健康保险是非常有必要的。

为什么要通过健康保险交易市场 (Health Insurance Marketplace) 来购买个人健康保险？

1. 收入在联邦贫困线 (Federal Poverty Level) 的100%~400% 之间的家庭或个人可以获得税务补助用来抵扣保费。

报税人数	联邦贫困线100% 至400%	报税人数	联邦贫困线100% 至400%
1	\$12,880 - \$51,520	5	\$31,040 - \$124,160
2	\$17,420 - \$69,680	6	\$35,580 - \$142,320
3	\$21,960 - \$87,840	7	\$40,120 - \$160,480
4	\$26,500 - \$106,000	8	\$44,660 - \$178,640

除此之外，根据2021年发布的美国救援法案 (American Rescue Plan) ，收入低于150%联邦贫困线和高于400%联邦贫困线的申请人可以获得额外的优惠。

收入低于150%联邦贫困线的申请人可以在2022年全年任何时间申请保险计划或者更换已有计划。并且可以获得自付0元购买基准计划的税务补助。（基准计划是指健保市场中申请人所在地点的可供选的计划中价格第二低的银计划）

报税人数	联邦贫困线100% 至150%	报税人数	联邦贫困线100% 至150%
1	\$12,880 - \$19,320	5	\$31,040 - \$46,560
2	\$17,420 - \$26,130	6	\$35,580 - \$53,370
3	\$21,960 - \$32,940	7	\$40,120 - \$60,180
4	\$26,500 - \$39,750	8	\$44,660 - \$66,990

收入高于400%联邦贫困线的申请人可以获得购买基准计划自付不超过收入8.5%的补助。（基准计划是指健保市场中申请人所在地点的可供选的计划中价格第二低的银计划）

报税人数	高于400%	报税人数	高于400%
1	高于\$51,520	5	高于\$124,160
2	高于\$69,680	6	高于\$142,320
3	高于\$87,840	7	高于\$160,480
4	高于\$106,000	8	高于\$178,640

2，平价医疗法案规定除了原住民、非法移民、B1/B2签证持有者和监狱服刑者以外，合法美国居民都可以申请健康保险交易市场的个人健康保险。

3，医疗保险计划的医疗赔付没有上限

4，允许26岁的子女留在父母的医保计划中（必须要一起报税）。

5，不可以拒绝有既往症的申请，并且保费不可以因为既有疾病增加。既有疾病包括所有的慢性病，任何重大疾病，癌症等。

6，所有计划必须包括一次免费年度体检，体检内容根据申请人年龄。比如40岁以上的女性，可以包括每年一次的乳腺X射线检查。

7，所有保险计划必须涵盖下列10项基本福利：住院以外的病人服务，处方药，急救治疗，康复治疗和器材，住院服务，检查服务，生产和新生儿照顾，预防性和健身服务和慢性疾病管理，精神健康，药物成瘾治疗服务包括行为矫正，儿科，包括牙齿和视力。

如何申请？

光盐社可以协助您申请健康保险交易市场的个人保险。

1，光盐社自2014年开始，为联邦医疗保险和医疗补助服务中心 (CMS) 授权的协助民众购买健康保险的机构，有多名政府认证的健康保险交易市场导航员。工作人员定期接受CMS和州政府的培训，可以为大家提供专业的服务。

2，根据客人的需求，中立的协助客人选择计划。

3，不会留存客人个人资料，客人个人资料仅用于保险申请。工作人在工作中接触到客人个人资料需遵守严格程序以避免客人个人资料泄露。

4，光盐社同时也是德州健康人事委员会的社区合作机构，有多名州政府健康福利计划申请导航员。对于需要为小孩申请白卡 (Medicaid/CHIP)，或者即将65岁年长者申请红蓝卡补充计划的客人可以提供一站式服务。

5，可以提供健保后续服务，看信，更换医生，查找专科医生，打印报税所需1095表格等。

6，光盐社同时提供面对面服务和远程服务两种方式协助大家申请健保，所有服务免费。

7，协助客人的办公区域采用隔断，保证社交距离和隐私。



现接受预约，休斯顿光盐社预约电话电话 713-988-4724，832-206-3429。地址：3535 Briarpark Dr Unit 135, Houston, TX 77042

光盐社同时在奥斯汀，达拉斯和The Woodlands有合作机构，在休斯顿有说越南文和韩文的合作机构。如有在以下城市或者说越南文和韩文的客人可以联系以下组织。

休斯顿越南社区组织：VN Team Work

地址：11210 Bellaire Blvd #118, Houston, TX 77072

电话：(281) 495-8936

休斯顿韩国社区组织：Korean Nurse Association

地址：9560 Long Point Rd, Houston, TX77055

电话：(832)377-7928

光盐社达拉斯办公室：

电话：(949) 338-7826

奥斯汀光盐服务社：

地址 : 13010 N. US 183 Highway SVRD SB, #224, Austin, TX78750

电话 : (512) 769-3139

网站 : <http://lssaustin.org/>

休斯顿北区华人教会

地址 : 7575 Alden Bridge Drive, The Woodlands, TX 77382

电话 : (832)906-2791

HealthCare.gov

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.如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。

预防筛查服务



光盐社现向社区民众提供4项预防筛查服务，费用全免。参加者必须年满18岁，不论有保险或没有保险者。如有健康保险卡，请提供健康保险卡。

粪便潜血筛检



丙型肝炎筛检



宫颈癌筛检



乳癌筛检



以上服务只提供定居在休斯敦或附近的民众。如果您想參與，請連系光盐社

713-988-4724 或 832-206-3429



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



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：lsahouston@gmail.com



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：

- 地址證明
- 社安卡
- 身份證明文件
- 收入證明

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

✉️ lsahouston@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-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.





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

✉️ lsahouston@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-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.

最後的願望 - ALEX LEUNG



這是劉蓮香的故事。劉蓮香女士來自北京，她曾是一位國文老師。很遺憾，她已確診患有第四期肺癌。希望診所的醫生預估她祇剩下大概兩個多月的時間。那天，我去探訪她時候，才知道她家境貧窮，單獨住在列治文區 (Richmond)一所舊房子，而且家人都不在她身邊。當天，有一位Meals On Wheel 的義工給她送來免費午餐。同時，她也獲贈了希望診所同工的集體捐款，用作買藥和營養品。

我在希望診所擔任義工，也在美國人教會設立在中國城的福音中心裡事奉。我本來與劉蓮香女士從不互相認識。她曾向神祈求，祈求在她去世之前可以到一家中國教會參加主日崇拜。彷彿神有聽到她的禱告，為劉蓮香作出安排。

有天，福音中心主任收到一把病人專用的洗澡椅子(全新)。他詢問我，有任何在希望診所的病人適用這把椅子嗎？我就把這消息轉告給希望診所的福利部主任，並了解有沒有病人需要這把椅子。這把椅子可以讓病人邊坐著，邊洗澡，防止在洗澡時滑倒。剛好在同一天，劉女士到希望診所回診，我了解到她有這樣的需求，就直接把洗澡椅子送給她了！除此之外，她需要定期每兩周到希望診所作回診。碰巧，在她某一次回診結束時，為她提供交通接送的光鹽社義工司機的汽車打不着火，所以讓我有更多的時間跟劉蓮香聊天。因為這原因，神讓我認識到劉蓮香姊妹。

我覺得這一切都是神為了劉蓮香姊妹安排的。「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按他旨意被召的人。」羅馬書 8:28。以前，我也曾在光鹽社當過小小義工，但我卻不知道原來光鹽社有提供那麼多不同的社區服務。特別是特殊青少年服務、健康知識講座、協助申請健康保險福利及相關服務。

因為我所參加是美國人教會，沒有中文崇拜，所以最後找到一位在福遍中國教會的弟兄，為劉姊妹提供星期天到教會參加敬拜的交通接送。此外，她也參加了福遍中國教會裡的長輩團契，使她覺得如魚得水。她勤力地學習聖經，盡量追回以前不懂的章節。兩個多月後，劉蓮香姊妹在福遍中國教會正式信主接受洗禮。

最初，醫生估計劉蓮香祇有兩個月的生命時間，但她一共活了六個多月才被主接去。劉姊妹已去了一個更加美好的地方。她再也不會感到孤獨了。因為劉蓮香姊妹已經與神同在。「神要擦去他們的一切眼淚；不再有死亡，也不再有悲哀，哭號，疼痛，因為以前的事都過去了。」啟示錄21:4。



正確有效的代禱 - 高棠隨筆

魔鬼最怕聖徒在聖靈裏的禱告。祂從誘騙夏娃嚐善惡樹果，為奪取人類敬拜上帝的權利，轉來敬拜祂。

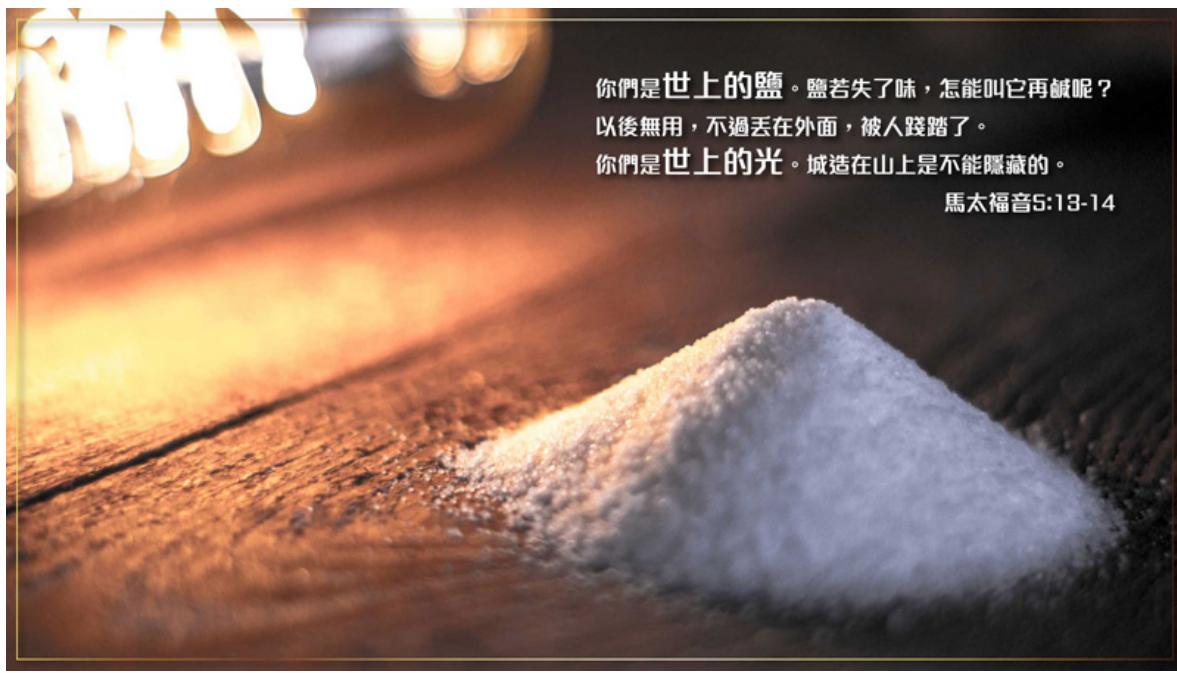
上帝挽救選民，讓他們繞行曠野四十年間，日夜以雲火炷保護引導，致未被野獸毒蟲傷害、以嗎哪，鶴鶩飽腹，又使磐石出水解渴，走在曠野四十年腳沒腫，鞋沒破，又或因他們一再不信從祂而管教懲罰他們，但祇要他們知錯而悔改，立即以奇妙方式拯救；可惜這些一再經歷了神蹟的以色列民，因看到別國有肉身肉眼可見的君王，就也想要有一個，就要求亞倫給他們造一個來拜。

糊塗的亞倫照外邦拜牛為神的樣式 造了一隻金牛犢來代替救他們的真神，這群忘恩負義的百姓和亞倫本該滅亡，虧得有一位對父神認識，又清楚知道神的愛，能盡忠職守，並欲以自己作祭牲，來救受神託付的以色列民。

他的代禱，他求神仍要顧念神自己竭盡心力，以大能救出來的百姓，

謂：您若滅了他們，仇敵會說；因您沒有能力救他們到底。又說：這些百姓的祖先，您曾與他們立約，允應他們的後裔將如天上的星，及海邊的沙众多，所以求您記念您的應許及作為，請息怒……神接納 垂聽了他的代禱，沒殺滅 這群悖逆的百姓。

我們今活在這「黑暗遮蓋大地、幽暗遮蔽萬民」的時代，真要「察驗何為神善良純全可喜悅的旨意」，切心效法摩西的代禱，務做一個盡職的祭司，方能奪回被魔鬼竊取的，是我們該對我們神的敬拜！



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](#)

amazon smile
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

Copyright © 2021 Light and Salt Association, All rights reserved.

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

