



2010年9月活動預告

光鹽社癌友關懷網	光鹽社特殊關懷中心
<p>年長者照護與關懷培訓營 時間: 9月4日, 星期六, 上午9時至下午2時 地點: 華人聖經教會 (6025 Sovereign Dr., Houston, TX 77036) 主辦單位: 光鹽社、真爱家庭協會</p> <p>課程內容和講員</p> <p>年長者體能活動介紹 (講員: 廖喜梅女士, 物理治療師)</p> <p>基本臨床和居家護理; 認識年長者居住模式 (講員: 黃馨誼女士, 註冊護士; 林美絢女士, 社工員 Compassionate Care Hospice)</p> <p>年長者食物調理; 認識老人疾病如失智症和憂鬱症 (講員: 敖關珍芳博士 (Beverly J. Gor), EdD, RD, LD, CDE, Postdoctoral Fellow MD Anderson Cancer Center)</p> <p>參關 Westchase 健康和復健中心</p> <p>為了方便準備 講義 和午餐, 請于9月2前 向光鹽社 (713-988-4724, 281-799-7574) -1251) 報名。</p>	<p>主題演講: 他/她的未來怎麼辦: 家有特殊兒的未來生活保障方法</p> <p>詩歌、兒童活動、手鈴教室 聚餐、跳舞</p> <p>時間: 9月25日, 星期六, 下午3-7時 地點: 台福教會 (12013 Murphy Road, Houston, TX 77031)</p>
	<h3>乳癌互助小組</h3>
	<p>主題: 認識癌症治療期和治療後的副作用 Dr. Janet Tu, 助理教授 MD Anderson Cancer Center— Sugar Land</p> <p>時間: 9月11日, 星期六, 下午2至4點 地點: 希望診所 (Corporate Dr., Suite 120, Houston, TX 77036)</p>
<p>光鹽社廣播節目 (每週一至週五 10:30-11:00am. 於AM 1320 播出 或上網 www.light-salt.org)</p>	

心靈加油站 (每週一) 主持人: 李育羣, 戴禮約和戴秋月

9月6日	宣教中與神同行 — 訪問: Crystal Chu
9月13日	一起經歷生命 (第18天)
9月20日	更生的人生 — 訪問: 張忠誠弟兄與甘秀瓊姊妹
9月28日	耕耘你的人際關係 (第19天)

粵語飛揚 (每週二, 三, 四, 五; 網站: <http://fly1320.webnode.com>)

週二	新聞 - 金玉良言 - 耶穌與你/我 (陳永明)
週三	新聞 - 金玉良言 - 生活與文化 - 生活小常識
週四	新聞 - 金玉良言 - 專訪 / 蒙福家庭
週五	新聞 - 金玉良言 - 入廚樂 - 讀書樂 - 周末好去處

目錄:

活動預告	1, 2
大腸和結腸癌	3
細說肺癌	4
心靈加油站	4
健康醫療改革法案	5
光鹽家訊	9

顧問	陳康元 王禮聖 袁和黎 黃嘉生 劉如峰 江桂芝 孫威令 鄧福真
理事長	朱法山
副理事長	張家俊
總幹事	孫紅濱
理事	韓雯 曹松 劉會緣 李輔仁 彭灼西 方方 戴秋月 鄧明雅 林天娜
製作中心主任	胡兆祖
行政助理	林麗媛 王瑞淦 向曉芝 劉剛英 茅振華
癌友關懷	鄧福真 (聯絡人) 廖喜梅 韓雯 錢正民 黃玉玲 唐萬千 蘇韻珊 黃惠蘭 盧麗民 陳莉莉
福音廣播	李育羣 江桂芝 戴秋月 孫威令 唐萬千 冷國總 戴禮約 鄧明雅 林天娜
特殊關懷	戴麗娟 彭灼西 林月芬 曹松 曹王懿 劉山川
粵語飛揚	方方 岑振強 張家俊
財務委員會	孫威令 葛 芊 朱法山
審計委員會	江桂芝
法律顧問	沈彥偉 歐陽婉貞 Mathew Warren

「年長者照護與關懷」培訓營

隨著醫學科技的進步，人類平均壽命不斷的提高，再加上二次大戰後嬰兒潮的影響，美國老年人口在未來二十年將急速增加。目前百分之12的美國人口是65歲或以上的年長者，預計到2030年此數字將增至百分之19，大約有七千四百萬年長者，換言之，大約每5位美國人中就有一位年長者，如此，年長者的照護和關懷，將是未來美國醫療體系中的重要工作項目之一。尤其是很多子女因就業或種種其他原因，無法在身邊照顧，獨居在家或安養院的年長者，很需要社會大眾發揮老吾老，幼吾幼的精神，提供心靈上和實質上的關懷與照護。為此，光鹽社和真愛家庭協會特別為華人社區舉辦一系列的年長者關懷與照顧培訓營，今年4月3日已成功的舉辦了“末期關懷”培訓營，9月4日，我們將舉辦第二次的培訓營。

此培訓營的重點將放在介紹和傳授對年長者照護和關懷的一些基本實務知識和技巧上。講員包括：營養師敖關珍芳(Beverly Gor)博士，註冊護士黃馨誼女士，社工員林美絢女士，和物理治療師廖喜梅女士；四位講員對年長者照顧具有多年的實務經驗。課程內容包括：年長者體能活動介紹，基本臨床和居家護理，年長者

居住模式介紹，年長者食物調理和認識老年人疾病，如失智症和憂鬱症。午餐後我們將實地參觀 Westchase Health and Rehabilitation Center (Westchase 健康復健中心)。

學習這些知識和技巧，相信對很多家有年長父母者會很有幫助的，它們可以幫助子女瞭解父母的需求，和知道如何面對及尋求外在資源來滿足父母的需求。培訓營後，如果有興趣，可加入光鹽社年長者關懷義工團隊，定期到老人院或長期獨居年長者家中探訪，並提供一些實質性關懷與幫助。

培訓營完全免費，歡迎有興趣人士踴躍參加！為了方便講義和午餐的準備，請於9月2日前向光鹽社報名：光鹽社電話：(713)988-4724 或真愛家庭協會 (832-282-1251) 報名。



家有特殊需要的人 他的未來怎麼辦？



一個未來生活保障的方法 特殊需要人的儲備基金 (Supplemental Needs Trust)

講員：

麗莎威爾遜律師：15年法律專業服務經驗。她的服務重點在於財務規劃、遺囑、認證程序、監護人和特殊需要人的財產的規劃。她本身也有一個22歲唐氏症女兒。

歐陽婉貞律師：中國福遍教會會員，光鹽社法律顧問之一。從1999年後開始在法律界服務。她的服務領域包括移民、遺囑、信託、商業。

時間：2010年9月25日(星期六) 3:30 PM – 5:00 PM

講座地點：Evangelical Formosan Church (台福教會)
12013 Murphy Rd. Houston, TX 77031

承辦：光鹽社特殊兒童關懷中心 713-988-4724
歐陽婉貞律師事務所 713-277-8385
Hayes & Wilson, P.L.L.C. 713-880-3939

大腸和結腸癌講座摘要

Cathy Eng 醫師, MD Anderson Cancer Center

8月7日，我們請到MD安德森癌症中心腸胃腫瘤科副教授，結腸中心主任 Cathy Eng 醫師來到我們華人社區，為大家講解大腸和結腸癌的新知。華人聖經教會座無虛席，前來參加者近 120 人。

演講開始 Eng 醫師用最新統計數據提醒大家，大腸和結腸癌是亞裔人口的第二普遍癌症，也是佔所有因癌症死亡原因的第二位。與其他癌症如肺癌相比較，透過定期篩檢，大腸和結腸癌是可以預防的。若早期發現有大腸癌，治癒率可高達 90%。她告訴大家，檢查過程並不可怕，醫生將一根柔軟細管查入結腸，細管帶有微型攝影鏡頭，供醫生查看和檢視，整個過程大約 15 到 30 分鐘，人在睡眠狀態，毫無疼痛和不進適。但是與其他族裔相比，亞裔人口定期接受大腸檢查的比例相當低，只有百分之三十。最後 Eng 醫師語重心長的說：「我希望大家年齡到了，要定期接受大腸檢查，真的不希望在我的辦公室見到需要做化療的你！」講演結束後，大家紛紛提問，醫師一一解答，大家受益非淺。我們謝謝 Eng 醫師的講解，也感謝大家的光臨。以下是 Eng 醫師演講摘要。

什麼是大腸癌？

當結腸或直腸內的異常細胞的生長失控，並損害附近的組織時，即產生大腸癌。這種癌會使結腸或直腸的正常功能受阻。

大腸癌的症狀有哪些？大腸癌早期通常沒有任何徵兆。因此定期接受檢查非常重要。直到此疾病進一步擴展才可能表現出徵兆或症狀。大腸癌的徵兆可能包括：

- 直腸出血
- 排便後糞便或馬桶里有血
- 持續腹瀉或便秘
- 糞便大小或形狀有變化
- 胃痛或胃下部絞痛
- 感覺不適或在不需要排便時有排便的欲望。

出現這些症狀中的任何一種並不代表患上癌症，但是若您注意到其中的一種或多種持續了超過兩週，請尋求醫生協助。因此定期接受檢查非常重要。直到此疾病進一步擴展才可能表現出徵兆或症狀。

預防大腸癌的發生

定期接受大腸癌檢查。接受檢查並不表示您的醫生會發現癌症。大多數接受檢查的亞裔美國人並未患有此疾病。但是，若您確實患有大腸癌，接受檢查有助醫生及早發現此疾病。若在早期發現大腸癌，則戰勝疾病的機率高達 90%。

也許您認為身體狀況良好，不需要接受檢查，一但事實並非如此。癌症篩檢是需在您身體健康，且未出現任何患病徵兆時進行的醫學檢查。50 歲後請接受檢查！若您處於平均風險水準，M.D.Anderson 癌症中心建議您在 50 歲後每 10 年進行一次結腸鏡檢查，以發現並預防大腸癌。結腸鏡檢查可早期發現癌症，並清除可能轉變為癌症的異常細胞。

結腸鏡檢查的過程為何？

在結腸鏡檢查過程中，醫生會將一根柔軟的細管輕輕插入您的結腸。這根細管具有一個微型攝影頭，供醫生檢查惡性腫瘤或息

肉。息肉為一種能變成癌症的小型贅生物。插入細管後，醫生向您的結腸內注入少量空氣以擴張腸腔，這樣可讓醫生更清楚地檢視。整個檢查需要 15 至 30 分鐘。在檢查過程中，您可以服用藥物幫助您放鬆或進入睡眠狀態。為獲得結腸鏡檢查的最佳結果，請務必確保您的結腸乾淨。為準備結腸鏡檢查，您需要在檢查前請遵循一至三天的流質飲食。醫生在檢查前一夜亦提供特殊藥物、瀉藥或灌腸劑以清洗您的腸道。

其他檢查

結腸鏡檢查要價很貴。糞便潛血檢測（或 FOBT）較便宜，可查看糞便中的潛血。潛血可能是一種癌症徵兆。進行 FOBT 時，醫生會給您一個家庭用試劑盒，並向您解釋怎樣對糞便進行採樣。完成檢測後，將試劑盒交還至醫生處進行其他檢測。如果醫生在您的糞便內發現潛血，您將需要進行結腸鏡檢查。

瞭解您的風險

風險因素是指影響某人患癌症機會的事物。一些風險因素，例如抽煙，是我們可以控制的。其他像種族的風險因素，是我們無法改變的。年齡超過 50 歲是患大腸癌的最大風險因素。Eng 醫生指出，「這並不意味著您將會有大腸癌，這是指此時定期接受檢查的重要性」。請上 www.mdanderson.org/screeningguidelines，查看 M.D. Anderson 癌症中心為處於大腸癌平均風險和高風險的人所提出的建議。

哪些因素導致大腸癌機會增加？

您無法改變下列因素，但是如果您有至少以下一個風險因素，醫生則可建議您在年輕時即接受檢查，或經常性檢查。您可以針對下列風險因素採取一些措施。作出改變並不等於不會有大腸癌，但可以減少機會。

年齡: 50 歲後，患有大腸癌的機會提昇。

家族病史: 若家中父母、兄弟或姐妹其中有人患有大腸癌或癌前期息肉，即腺瘤性息肉，您的患病機會則提高。若他們在 60 歲前即患癌症，患病機會則更大。

腸道疾病: 若您患有克隆恩氏症或潰瘍性結腸炎，得大腸癌的機會則偏高。

大腸癌和息肉: 曾有過大腸癌或癌前期（腺瘤性）息肉病歷亦會增加患病機會。癌前期息肉轉變為癌症大約需要五至八年時間。

體重和運動: 運動不足或體重過重將提高患有大腸癌的機會。

飲食: 食用過多紅肉（牛肉、豬肉、羊肉或肝臟）或加工肉製品（熱狗）將增加患大腸癌的機會。多吃水果和蔬菜則有助減少患大腸癌的機率。

吸煙和飲酒: 戒煙並避免飲酒。這樣可以減少患癌症的機會。



鼓勵家庭成員接受檢查

如果您的結腸癌個人風險水準是平均值，M.D. Anderson 癌症中心建議您從 50 歲開始，每 10 年進行一次結腸鏡檢查。如果您接受的是 FOBT 而不是結腸鏡檢查，則應在 50 歲以後每年進行一次檢查。M.D. Anderson 癌症中心不建議在 85 歲以後接受檢查。

細說肺癌 刘玉莹

中国人常说，久病成良医，我于 2008 年 8 月底诊断出得了末期肺癌以及肺癌蔓延出去而成的脑癌，迄今与癌共舞了将近两年，从口服标靶药 (Tarceva)，切肺割癌，静脉注射化疗，所有治肺癌的招儿，都经验过了 (切除脑癌后，做过放射疗)。大概有资格从病人的角度来谈谈肺癌。

1) 吸烟的人未必得肺癌；不吸烟的人得肺癌的机会却不小 (我和雷胖都不吸烟)。不过可以肯定的是，吸烟的人得了肺癌，很难治的。大家可以上网查吸烟人的肺是甚么长相，很恐怖的。

2) 除非癌长在气管，支气管上，会引起咳嗽，咯血，呼吸急促…等等症状，可以及时诊出肺癌；否则等你发现有肺癌时，一般来说，都已经是三期 (癌转移到肺里的其它部位)，或四期 (末期) (癌已转移到其它器官，如脑，骨头，肾上腺…) 了。

3) Depending on the stage and treatment, the five-year survival rate is 14%.

4) 如果癌对标靶药产生抗药性，医生就要换化疗药。换药后的存活率是 1%。

(所以当我的肺癌恶化，医生根本不考虑换药，直接叫我去做体检及 PET, 确定身体健壮，挨得起一刀，就直接切割掉长癌的那整叶肺了)。

5) 肺癌如果复发的话，女人的存活率是 14%，男人是 11%。

6) 肺癌患者死亡时是不能呼吸。

7) 标靶药对肺癌只能抑制 44 周，过了 44 周，就要看身体的免疫系统能不能罩得住癌了。

8) 使用标靶药 Tarceva 的肺癌末期的病人，她/他的中间 (median) 寿命是 9 个月，最长是 4 年。

(当医生说我的肺癌恶化，我很沮丧。医生安慰说：你不错了，活了 18 个月。)

9) 肺癌恶化起来，速度很快。

(我在 2010 年三月底被告知肺癌恶化时，癌只有 2.8 公分大；4 月 30 日动手术时，癌已长到 5 公分大)。

10) 肺癌分成“小细胞肺癌”，及“非小细胞肺癌”。小细胞肺癌的病人，死得非常快；非小细胞肺癌的病人，还可以混一阵子。

(我得的是非小细胞肺癌。所以发现时虽然已是末期，但没有马上准备后事。)

11) 癌症病人不可以吃 grapefruit, 或喝 grapefruit juice。因为它会干扰体内化疗药的剂量 (会增强剂量)。

12) 我的医生不准我碰任何草药，因为有可能严重干扰到化疗药。

13) 在美国，肺癌的死亡率，是所有癌症最高的。

14) 在台湾，肺癌的死亡率，也是所有癌症最高的。

15) 我问我的医生，为甚么会罹肺癌？他说他不知道 (他是 MD Anderson 肺癌科的主任，兼教授)。由此证明市面上中国人的说法不是太有根据的。例如，很多中国人说吸入太多炒菜的油烟，会得肺癌…。

16) 我问医生，我现在是不是 cancer-free? 他说他不知道。反正每 3 个月还得回去做检测及看医生。两年之后，他才会同意减到每 6 个月看一次医生及做检测。

17) 有文件指出，空气污染会引起肺癌。那么中国大陆的空气污染得很厉害；得肺癌，死于肺癌的人，应该不在少数 (可惜没有官方数据去支持这个假定)。大家上 Yahoo, 或 Google, 打进 "Air Pollution in China", 你就会看到吓死人的空气污染的相片。

18) 得了肺癌，不用太 depressed。因为你还得笑着脸为家人活着 (特别是父母，配偶)；不能因为你的病，把全家的幸福都赔进去。有一个“在劫难逃”的心理准备，心境就会沉澱下来，不会天天愁眉苦脸，可以在有生之年，与家人共同享受生命。再养一条傻狗做伴，精神生活会很愉快的。多笑笑，多看看蓝天白云青草绿树，人生依旧美丽！

聽「人生最重要的事」後記 高棠

(聆聽 “心靈加油站 8/16/10 李育群師母廣播)

廣播開始，李育群師母講了一個寓意精闢的故事：昔有一婦人，在他院中來了三位鬚髮皆白的老者。婦人看他們似乎風塵僕僕，就請他們進來吃點東西。老者問婦人要他們中那一個先進去，他們的名字是：「財富」、「成功」及「愛」。最後婦人幸運地選擇了「愛」，「愛」先進去，結果另兩位：「財富」與「成功」也就一同進入了他們的家。

李師母引用華理克的標竿人生一書，闡述為什麼「愛」是人生最重要的事？

一．生命沒有愛就毫無價值——使徒保羅指出：「無論我說什麼，信什麼或做什麼；若沒有愛，我便一無所有！」我們往往把關係看作可有可無，以為祇是生活中行事的一部分。神卻說：「你要盡心，盡性，盡意愛主你的神——其次也相仿，就是要愛人如己！這是律法和先知一切的總綱！」生命裡最重要的不是成就或財富，而是關係！當我們忙碌時，便減少花時間、精神、精力在經營愛的關係上。我們的生活常被生計、工作、帳單及目標擠得滿滿地；好像這些事情是人生的重點。其實人生的重點是學習去愛神和愛人！人生減去愛等於零！

二．愛永遠長存——當生命即將終結時，人們要的是被我們所愛的人包圍，而非其他事物，愛能存留在地上最持久的影響。德蕾修女說：「重要的不是你做了什麼事，而是你為這事付出多少愛」聖經的話語：「如今常存的有信、有望、有愛；其中最大的是愛」，儘快學會這真理的人是智者，莫要等到臨終才明白。

(續 9 頁)

每位德州居民都應該知道美國健康醫療改革法案 (Health Care Reform Law)

Center for Public Policy Priorities (www.cppp.org, 電話: 512-320-0222) 出版, 鄧福真翻譯

介紹

經過一年的協商和各方代表的較勁, 今年 3 月 25 日美國眾議院通過了 4872 眾議院決議院 (House Resolution, HR 4872)。此法案部份修正了之前由參議院通過的病人保護和合理醫療照護法案 (Patient Protection and Affordable Care Act, HR 3590)。此法案如同 1935 年通過的社會安全法案 (Social Security Act of 1935) 和 1965 年的老人和殘障人醫療保險法案 (Medicare Act of 1965) 一樣, 它並非完美, 未來仍需要不斷的修正和補充。但是此法案對美國醫療健康保險體系奠定二個重要的原則:

1. 對有繳納其部份收入到醫療健保體系的美國公民, 政府保障他們獲得好的醫療照顧和不會因收入和健康狀況改變, 導致失去醫療照顧和巨額財務負擔。
2. 醫療保險市場必須開放給所有公民且保費必須公平合理。市場競爭必須建立在效率、品質、結果和顧客服務上, 而不是依賴在避免風險的賺錢利益基礎上。

雖然上述兩項基本原則改變的重要性是不可置疑, 但是一般大眾對此法案的看法仍有分歧。即使如此, 民調顯示民眾強力支持改革法案的許多主要條款, 當被問到今年將生效的 11 項條款, 每一項美國民眾都非常支持, 很多條款甚至得到不分黨派的支持。

對此新的改革法案, 仍需努力教育大眾保護它不被攻擊和確保州政府強力執行州政府在此法案的工作和責任。德州政府中兩個機構將負責主要執行此工作的責任: 德州健康和人事服務委員會 (Texas Health and Human Service Commission) 和德州健康保險部 (Texas Department of Insurance)。以下文章摘要有關新法案對德州有影響的主要保險福利含括項目 (coverage)。

對私人保險持有者立即生效的福利改革

大約一千三百五十萬持有私人保險的德州居民將受惠。雖然大規模的市場改革和受保項目擴增, 將在 2014 起開始生效, 但是一些立即生效的條款, 將改善民眾獲得預防性的照護服務 (Preventive Care), 幫助更多年輕人獲得健康保險和消除一些對有重大醫療照護需求者的障礙。除非特別說明, 下表列出的所有條款, 將在 2010 年 9 月 23 日生效, 且在此生效日期後的第一次重新審查保險福利含蓋範圍之時, 這些條款會被納入私人保險的被保項目之一。

條款	細項說明
允許被扶養人(Dependent)可繼續持有保險到 26 歲	所有的保險公司必須保障持有人的成年子女繼續持有保險, 直到26歲生日, 除非他們成年子女有資格申請其他雇主支持的保險方案。
禁止所有保險方案對終生福利的最高上限	所有的保險方案必須刪除對健康基本需求有關的一生中最高上限金額限制。2010年9月23日以後, 一生最高限制將被每年最高限制額所取代, 2014年以後, 所有的最高上限的限制金額將完全取消。
禁止對預防性照護收取自付額(Co-pays和Out-of-pocket expenses)	類似美國老人和殘障人保險法案中 (Medicare) 的預防性服務工作方案的建議服務項目 (U.S Preventive Services Task Force, 詳情請參考下一個表格)。此條款要求所有的新健康保險方案 (health plan)不能要求被保人共同負擔預防性服務項目的費用, 如自付額 (copayments和 deductibles)。預防性服務項目包括出生嬰兒的健康檢查 (well-baby) 及小孩、青少年和婦女的健康檢查 (well-women care) 和預防注射(immunizations)
禁止對19歲以下小孩的先前病史 (pre-existing conditions)的限制	所有健康保險方案必須禁止對小孩有先前病例限制的要求, 也不能因為小孩的先前病史拒絕任何小孩申請加入該方案。
禁止因過去的病史取消保險	所有健保方案不能因被保人的病史而取消保險, 除非被保人假造病史。
針對高危險群設計全國性保險集中方案 (high-risk poor coverage)	此集中方案可提供所有在過去六個月以上未獲得健康保險的病人的保險。此方案可在2010年7月即生效。此方案會比目前實行的德州高危險群保險方案 (Texas high-risk coverage) 的保費更合理且一般人付得起。同時也刪除對已有病史的病人的等待期 (waiting period)。此方案將繼續執行, 直到2014年每州成立所謂的“保險交換市場 (Insurance Exchange)” (此保險交換市場不會因病人的健康狀況而拒絕此病人的健康保險, 或因此提高保費)。每一州會設置此暫時的集中方案, 但州長可決定是否要讓聯邦政府來為德州政府執行此集中方案。

對健康醫療保費支出的規定	2011年1月開始，所有的保險公司必須把收取的保費中至少百分之85（對屬於大團體的被保人）或百分之80（對小團體和個人的被保人）花在被保人的醫療福利上，且如果被保人獲得醫療福利低於上述百分比，必須退回保費。
保費提高審查	2010年開始，聯邦和州政府每年針對新健保方案的保費增加作年度審查，保險公司必須對不合理的保費增加在網上公開解釋。
強化消費者上訴過程	所有的新健保方案必須針對符合基本規定，但被拒絕保險 (coverage denials) 和拒絕給付醫療費用 (claim denials)的案列，提供內部和外在上訴管道。
小型公司雇主的減稅點數 (credits)	2010年開始，符合資格的小型公司雇主，如果他們提供員工付擔得起的健康保險的保費，可以享受減稅點數。
聯邦政府將提供經費建立州立健康保險調解人(ombudsman)	2010年起，美國聯邦健康和人事服務部將提供三千萬的經費幫助州政府設置調解 (ombudsman) 部門，以協助消費者提出申訴，教育消費者和協助消費者選擇健保方案 and 如何獲得減稅點數。
提高大眾使用社區健康中心	2011年開始，提供一兆億 (11 billion) 經費投資建立新社區健康中心，以協助提高社區健康中心在最需要地區的使用率。
要求所有健保方案使用標準化格式解釋保險福利的含括範圍/項目	在兩年之內，所有健保方案針對所有健保持有人 and 可能會參加此方案的潛在大眾，提供標準化的保險福利解釋文件，此文件包括“福利含括範圍(coverage facts)”項目，例如解說在一般醫療狀況下（如懷孕和生產），此健保方案的福利範圍含括那些項目和多少自費額。

老年和殘障者保險改善 (Medicare Improvement)

目前持有老年和殘障保險者 (大約二百九十萬德州居民) 將受惠。

新的預防性醫療福利 (preventive benefits)。2011年1月開始，Medicare 將包括全面性每年健康檢查和其他預防性檢查（這些項目被美國預防性服務工作方案 US Preventive Services Task Force 規劃為 A 或 B 項目。）做這些健康和預防性檢查時，消費者不要分擔任何自費額（包括 co-payments, deductible or coinsurance）。

降低和最終取消謂的處方藥“甜甜圈洞 (doughnut hole)”。新健保改革法案 2011 年開始縮小甜甜圈洞達\$250，且 2011 年開始，對剩下的差額將提供百分之 50 的折扣給原始藥廠出產的藥 (brand name drugs)。2011 年以後每年增加折扣百分比和降低重大疾病含蓋門檻，直到 2020 年全部取消此“甜甜圈洞”。

十年之內保障 Medicare 信託基金 (Trust Fund)。新的健保改革法案從2010至2019年之內，不會減少目前 Medicare 的任何福利，支出金額或醫療服務費用。但是新法案在此期間將限制 Medicare 新增加的財政支出從每年百分之 6.8 到 5.5，並允許計劃服務項目的支出成本雙位數字的成長。

提高消費者獲得較好的以社區為中心的服務和支持。Medicare 目前並沒提供幫助居家老人以社區為中心的服務。2011 年開始，此新法案會針對此服務短缺提供一項解決方案，此方案名稱是 CLASS。提供消費者志願加入從薪水中扣減的保險計劃，此計劃將提供以社區為中心的協助服務和支持，2011 年開始加入此計劃的人，2016 年便可開始享受此項福利。

合理公平價格下獲得好的醫療服務

所有想買或必須買私人保險的德州居民或三十四萬德州小型公司的雇主們（百分之七十六的德州公司擁有少於 100 名雇員）。這些針對私人保險市場的基本改革於 2014 年起生效。

保證獲得醫療服務。對所有新健康保險方案，不能拒絕或取消任何人的健康保險，因健康狀況或病史，或其他個人因素，例如年齡、性別、公司大小或商業類別。

不能刪除已有患病的病人保險申請，或是設有終生福利和年度福利限制。所有的健保方案不允許排斥已患病的病人保險，和訂定終生或每年最高的健康保險金額。

對個人和小型公司提供合理公平的保費。所有售給小型公司和個人的健康保險方案，保費不能根據下列因素來決定：健康狀況、性別、職業和公司的大小。但是保費可依據年齡（但是高齡者的收費不能超過年輕者的三輩）、吸煙與否和居住地區來決定。

新的健康保險交換市場 (exchanges)。州政府將建立新的健康保險交換市場或有管制市場。在此市場中，各種私人保險方案可以相互比較和購買（就好像建立類似 Amazon 和 Travelocity）的專為買賣保險的市場機制。除了要符合上述的規定以外，所有在交換市場的方案必須滿足福利要求的最低標準、市場、醫療服務提供者聯絡網，和品質改善。在每一州的交換市場裡，必須包括至少一家非營利的健康保險方案。個人和少於 100 雇員的公司可以在交換市場購買保險。國會議員和職員必須從此交換市場中購買健康保險。

付得起保險項目 (Affordable Coverage)

大約百分之九十的六百一十萬目前無健康保險的德州居民，且他們家庭年收入低於聯邦政府貧窮線的四倍（\$88,200 – 以一家四口來算的話）將受惠。對這些家庭而言，即使一般公平合理的保費也是必須獲得一些協助才能負擔得起。2014 年開始生效的一些條款可以協助這些家庭。

條款	細項說明
針對低收入的 Medicaid 計劃	各州的 Medicaid 必須接受所有成年美國公民，其收入低於百分 133 聯邦政府訂定的貧窮線（個人一年收入不超過 \$14,404，一家四口不超過 \$29,327）。目前大部分父母或沒有小孩的成年人在此收入下，並沒有享受 Medicaid 福利。在德州，目前大約有一百萬沒有保險的居民符合此項資格。 2014 至 2016 年聯邦政府會提供所有新增加成年名額的費用，2017 年開始州政府會負擔百分之 5 的費用，到 2020 年達百分之 10，換言之，德州政府貢獻一塊錢，聯邦政府會相對提供 9 塊錢。
一些尚未加入 Medicaid 的小孩會增加	目前 Medicaid 和 CHIP 計劃已經包括所有小孩來自家庭收入低於聯邦政府訂定的百分之 133 貧窮線。因此針對這些小孩，新法案不需擴充任何條款。 但是因新法改革和上述針對 Medicaid 擴充給成人和父母，可能會導致一些符合 Medicaid 和 CHIP 資格且尚未加入的小孩增加，州政府需負擔這些新增加小孩的費用。
保存 CHIP 計劃	CHIP 計劃會繼續保留至 2019 年。但是 CHIP 的聯邦撥款 2015 年到期，需國會重新批准。此條款深受小孩福利支持者稱許，因為如此可保障低收入家庭的小孩的健康保險福利，不會在新的改革法案開始執行期間受到影響。2016 年起，聯邦政府會分擔 CHIP 計劃的費用提高至百分之 23，而州政府的負擔會從百分之 28 降至百分之 5。
單一化保費協助	個人或家庭沒有保險且收入超過 Medicaid 上限的，但未超過聯邦貧窮線 400 個百分點（\$43,320 一個人；\$88,200 一家四口來計算），可以到“交換市場”購買保險，並確保保費不會超過家庭收入的百分之 2 到 9.5。目前大約有二百五十萬沒有保險的德州居民符合此項協助，州政府無需提供補助款。
補助自付額，降低自付額的花費	2014 年起，收入不超過聯邦貧窮線 250 倍的低收入家庭（一個人不超過 \$27,075；\$55,125 一家四口），且從交換市場購買保險者，可以享受較低的自付額，包括 co-payments, co-insurance, and deductible）。
對重大醫療花費的最高自付額限制	2014 年起，新的個人或團體保險方案包括新的個人自己保險方案 (self-insured plans)，必須制定年度的最高自付額限制，這些限制不能超過 \$5,950（一個人）和 \$11,900（一個家庭）。這些條款確保年收入超過聯邦貧窮線 400 百分點的家庭最高自付額限制。

個人和雇主的責任

建立一個全民付得起的健康保險體系，必須依賴下列三項因素：第一是把風險擴散到極大部分的人群中，如此才能把保費降低。第二、儘量要把健康的人士納入健保體系。第三、每個人都有責任必須加入健保體系。同樣的，目前的健保體系是建立在雇主支持的醫療保險基礎上，因此提供優惠 (incentives) 使得雇主們不會取消目前給員工們的健康保險福利，同時確保他們提供的保險福利符合政府規定的最低標準的保險福利需求，也是新改革法案的重要一環。如果個人或雇主沒有盡到他們的責任，罰款便成他們購買或提供醫療健康保險的一部分成本了。提供優惠給個人負起健康保險責任的人或懲罰個人拒絕遵守法案規定的人，這兩項措施可以幫助建立一個成功的健康保險體系，尤其是會幫助那些目前無健康保險者，一旦生病或受傷時的醫療照護。

個人要求

2014 年開始，所有美國公民，合法居民和他們的被扶養人，必須要參加符合最低標準的健康保險福利，但是有以下情況的人不受此限制：

- 沒有健康保險，但是所有在交換市場提供的保險方案的保費都超過家庭收入的百分之 8 者；
- 收入未超過需要報聯邦稅門檻者（大概是聯邦政府訂定的貧窮線以下者）；
- 遭遇財務危機者（細則未來將訂定）；
- 因宗教原因反對；
- 美國原住民 (Native Americans)；
- 非法移民者，他們也不能獲得 Medicaid, CHIP 和其他保費協助；
- 監獄服刑的犯人；和
- 三個月之內無法獲得健康保險福利者。

除了有上述情況者，未參加健康保險者的罰款（以聯邦稅方式罰款）是根據每個家庭中有多少人沒有參加保險來算。一個家庭的最高罰款額是不超過個人罰款額的三倍，或家庭收入的百分之 2.5 中的最高額來算。罰款 2014 至 2016 年開始執行。2016 年起，每個成人的罰款額是 \$695（18 歲以下未成年者則半價），一個家庭的最高罰款額是 \$2,085 或家庭收入百分之 2.5。2016 年後，罰款會因通貨膨脹而有所調整。

未參加健康保險的罰款金額，與參加健康保險的費用比較，只是其中的一小部分，例如在德州平均每一個家庭一年的健康保險的保費是 \$13,000，但是未參加健康保險的家庭最高罰款額是 \$2,085（大約是佔保費的百分之 6）。

雇主的責任

沒有統一的要求雇主提供健康保險給員工。

◆ **小型公司可以免除此項要求。**公司擁有 50 或更少的全職員工（兼職員工的時數也要轉換成全職員工時數來計算）的雇主，沒有新的健康保險要求，如果他們沒有提供員工健康保險福利，他們也不會遭到罰款。如果他們有提供員工健康保險福利，他們可以獲得減稅點數 (tax credits)，以協助員工的保費合理且負擔得起（詳情請看下面）。

◆ **罰款是針對大型公司且它們的員工需要保費協助。罰款只佔提供員工健康保險福利的成本的一部分。**擁有超過或相等於 50 位全薪職員的大型公司和團體，如果他們沒有提供員工健康保險的福利，和至少有一位全職員工從“交換市場”中獲得健康保險的話，他們將會被要求針對每位全職員工繳納 \$2,000 年度評估費。公司中的前 30 位員工不需要繳納評估費用，換言之，是在第 31 位全職員工後才算起，每增加一位，要繳納 \$2,000。

擁有 50 或超過 50 位全職員工的大型公司／團體，如果沒有提供員工健康保險福利，且至少一位全職員工從交換市場中獲得保費折價點數 (premium credit)，也就是提供員工的保費超過家庭收入的百分之 9.5，他們將被要求繳納下列 2 項金額中較少的一項：\$3,000，針對每一位獲得保費補助的員工或 \$2,000 對每一位全職員工（前 30 名全職員工可不受此限制）。

1. 目前德州雇主平均負擔家庭保費的百分之 68 或者是 \$13,000 家庭保費中，大約是 \$8,840，\$3,000 的最高罰款額只佔提供員工家庭健康保險福利成本的三分之一。

2. 對擁有 50 位或超過 50 位全職員工，且提供員工健康保險福利的公司／團體，此法案要求公司／團體必須允許員工中收入低於聯邦政府貧窮線 400 百分點，且員工的保費介於員工的家庭收入的百分之 8 到 9.8 者，使用公司出的保費金額購買“交換市場”的健康保險方案。在這些情況下，雇主不會受到任何懲罰。

◆ **提供稅金優惠點數，以協助小型雇主提供低價員工健康保險**

福利。擁有 25 位或低於 25 位相等於全職員工，和每年員工薪水低於 \$50,000 的小型公司／雇主，如果他們提供員工健康保險福利，並替員工分擔至少百分之 50 的保費，可以獲得優惠稅金點數。2010 至 2013 年稅金優惠點數可以達到百分之 35 雇主花在員工健康保險的成本費用上。2014 年起，一項二年的優惠稅金點數可以提高至百分之 50 雇主的成本，如果雇主提供類似交換市場中的健康保險福利。非營利組織符合這些規定也可享受此優惠點數，2014 年前百分之 25，2014 以後可提高至百分之 35。

大規模的成本控制措施

新的健保改革法案還包括一些大規模的措施，以便重新改造美國健康醫療體系，達到服務品質改善和減緩醫療成本的增加，尤其是 Medicare 的支出。這些成本控制措施包括提高 Medicare 和 Medicaid 的效率和設置獨立付款諮詢會 (Independent Payment Advisory Board)。此諮詢會的工作是要減緩醫療照護的花費和服務品質改善，和取代過去以獲利為誘因導致更多的醫生門診和檢驗，成為有效率和高品質的醫療服務體系。如欲知更多有關此方面的措施，請查閱下列出版物：

1. The Center on Budget and Policy Priorities 出版, "Health Reform Package Represents Historic Chance to Expand Coverage, Improve Insurance Markets, Slow Cost Growth, And reduce deficits",
2. The Kaiser Family Foundation 出版, "Health reform Law Summary"
3. The Commonwealth Fund 出版, "The Health Insurance Provisions of the 2009 Congressional Health Reform Bills: Implications for Coverage, Affordability, and Costs"

光鹽社 2010 年 10 月至 12 月活動預告

10/2 奈米醫學與癌症治療
(Nano-Medicine and Cancer Treatment)

陳康元醫生和陳王琳博士

11/6 食道和胃癌治療新知

張學鈞醫師, Baylor College of Medicine

12/4 光鹽社 2010 年感恩餐會

時間：每月第一個星期六，下午 2 至 4 時

地點：華人聖經教會(6025 Sovereign Dr., Houston, TX 77036)

乳癌互助小組

10/9 癌友分享

11/13 降低乳腺癌風險的個人抉擇 (陳王琳博士)

12/4 光鹽社 2010 年感恩餐會

時間：每月第二個星期六，下午 2 至 4 時

地點：希望診所 (7001 Corporate Dr., Suite 120, Houston, TX 77036)



麗媛和修德婚禮花絮

八月七日 是光鹽社大喜的日子，在光鹽社這個家庭裏，我們的麗媛步入婚姻殿堂，成為幸福的新娘！七日一大早，福遍教會青少年中心傳出歡笑聲，光鹽社的義工們正在緊鑼密鼓的準備婚宴的果盤和沙拉。大家為麗媛找到終身伴侶而由衷的高興。

十一點，婚慶禮堂已喜氣洋洋，通道兩側以拉紗鮮花點綴，儀式臺上燭臺裝飾，給人莊嚴 神聖而浪漫溫馨之感。結婚序曲響起，婚禮正式開始，花童、伴郎、新郎、和伴娘陸續入場。當婚禮進行曲響起，來賓起立鼓掌，麗媛身穿白色新娘禮服，手持鮮花，挽著哥哥的手，緩緩的走向臺前，哥哥將新娘交到等候已久的新郎修德弟兄手中，詩歌響起：你是我的主，引我走正義路，高山低谷，都是你在保護……在禱告和讀經後，由羅偉強傳道做證婚人並對新人獻上隆重的祝福！

新郎新娘在神和眾人面前，相互對婚姻發出誓言：「無論環境如何，都要一生一世，忠貞不渝地愛護對方，相互尊重，相互安慰，同甘共苦直到見主的面」。新娘新郎將精心預備的白金戒指作為交換信物，相互戴在對方手上，這純潔的白金戒指代表這對新人愛情的見證物。在神的面前，他（她）們跪下，羅傳道和大家一起為這對新人見證了這神聖的時刻：讓耶穌基督成為他們婚姻最堅固的基礎，讓神的恩典流入他們家庭，成為蒙福的夫妻，攜手相走，直到永遠，……。接著他們點燃同心蠟燭，擁抱接吻，親人和朋友紛紛與新人合影留念，……。

當婚禮轉入婚宴時，主持人駱建明先生將氣氛推向高潮；在這白感交集的時刻，親朋好友把內心的感動之情向眾人傾訴。福真代表光鹽社娘家人介紹了麗媛的點點滴滴，並把我們這位美麗，善良，對愛心工作充滿熱情的天使，託付給她的心上人，祝他們永遠相愛，光鹽社的義工為這對新人獻上詩歌：主的愛使我們和—，主的聖靈充滿在我們心裏，讓我們攜手同心向世人證明，主的愛使我們和—，……。

在“最美的祝福”歌聲中，新人交疊雙手，一起把蛋糕切下，請大家共同分享這甜蜜和幸福。新郎新娘上臺致詞，他們有千言萬語，不知從何說起，而最終匯成兩個字：“感謝”。新娘流下激動的淚水：首先我要感謝神，感謝陪我一路走來的大哥，感謝朋友，感謝……。新人與長輩舉杯敬賀，獻花擁抱，在“每天多愛你一點”的歌聲裏，沐浴在幸福甜蜜中的新郎新娘手牽手，翩翩起舞，在座的每位共同分享他們的喜悅和幸福。接著新娘把象徵幸福的花球拋向身後，希望接花的人能和自己一樣擁有幸福，花球正拋在新娘女兒的手中，麗媛的女兒——洛亞手捧媽媽轉遞給她的快樂之花，感慨萬分：謝謝媽媽一人辛辛苦苦把我們帶

大，祝媽媽永遠幸福，……。麗媛流下欣慰的淚花。

音樂響起，兩位新人再次手拉手，緩緩走下舞臺，他們將帶著對神的仰望，帶著眾人的祝福，一步又一步，走過風，走過雨，走過平凡，走向那有恩典，有盼望的美好未來。

(劉鋼 英紀錄)



(接 4 頁)

三. 神根據我們如何去愛評估我們——神評估我們屬靈成熟度的方法之一，是根據我們關係的品質。祂檢視你如何對人，特別是那些有需要的人。耶穌說愛祂就是愛祂的家人，並照顧他們實際的需要。「這些事你們既然做在我這弟兄中一個最小的身上，就是做在我身上了！」當你進入永恆，你必須留下一切，所能帶走的就是你的品格特質，這就是為什麼聖經說：「唯一重要的便是經由愛表達出來的信心！」

學習不自私地去愛不是易事，因為這違反我們自我中心的本性；所以要窮一生之功去學習。神要我們與其他信徒經常緊密地交往，來學習愛的技巧，與人疏離無法學習愛，你必須處在人際當中——與一些令人厭煩 不完美令人沮喪的人相處才能學會，這也是必須過團契生活原因之一。

最能表達愛的方式是付出時間，時間是我們所能給人的最大禮物。每當我們付出時間，就是作出犧牲，而犧牲就是愛的真諦。耶穌為我們作了榜樣：「要憑愛心行事，正如基督愛我們，為我們捨了自己，當作馨香的供物，除去我們的罪。愛意味放棄自己的喜好、舒適、目標、安全感、錢財、經歷或時間。愛是最重要的，所以要立刻去做。聖經一再強調：「有了機會就當向眾人行善」。去愛最好的時間是現在，因我們不知道自己有沒有明天，環境會變，孩子會長大。

感謝神，給我機會學習這重要的功課；並在當天給我機會買了一「標竿人生」致贈表示也想看這書的，給我看病的醫生。謝謝主！



光鹽社 (www.light-salt.org)

9800 Town Park Dr., Suite 258 B
Houston, TX 77036



The printing of Light and Salt monthly newsletter is supported by Cancer Protection and Research Institute of Texas and City of Houston, Through Houston Foundation. Thank you for their support!



你們是世上的鹽；鹽若失了味，怎能叫他再鹹呢？以後無用，不過丟掉在外面，被人踐踏了。

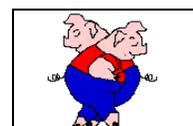
你們是世上的光；城造在山上，是不能隱藏的。人點燈，不放在斗底下，是以放在燈臺上，就照亮一家的人。

你們的光也當這樣照在人前，叫他們看見你們的好行為，便將榮耀歸給你們在天上的父 馬太 5:13-16



服務項目

- 互助小組每月聚會一次
- 電話諮詢及後續關懷
- 關懷探訪
- 免費中英文癌症資訊及書籍
- 病患輔導 (假髮、帽子、義乳、營養諮詢)
- 交通接送、翻譯。
- 協助申請各種社會福利 如金卡、殘障福利
- 告訴我們，我們還能為您做些什麼？



辦公室地址和電話如下：

9800 Town Park Drive, Suite 258B, Houston, TX 77036
Phone: 713-988-4724 Website: www.light-salt.org
E-mail: lsahouston@gmail.com

辦公時間: 上午9時至下午4時, 週一至週五,
上午10時至下午2時, 週六