



光鹽社

月訊

2017年8月

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



特兒父母互助支持聚會

育兒經驗談

日期：8/26
 時間：10:00 am – 12:00pm
 地點：9800 Town Park Dr. #255.
 光鹽社辦公室 (兒童在 251 教室)

光鹽社癌症關懷小組

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

9/9 癌症後的追蹤治療及照護
周晏-專業腫瘤科醫師
週六下午 2 至 4 點



9月份節目表：(STV15.3)

主持人 孫威令、孫明美

9月5日 傳染病的預防-流行性感冒的預防
姚聖坤醫師

9月19日 眼疾的預防和治療
陳卓醫師

時間：每月第一和第三週週二
下午 7:30 - 8:30

光鹽社廣播網節目預告

心靈加油站 (AM 1050)

主持人李論 戴秋月 戴禮約

時間：每週一上午 9:30-10:00

9月4日 崔弟兄信主的見證

9月11日 上帝解決的三大難題

9月18日 基督徒如何進入神應許之地

9月25日 真正認識神

粵語飛揚 (AM1050)

或 <http://fly1320.webnode.com/>

時間：每週一至五下午3:00-3:30

擁抱生命

特兒慈善音樂會

表演者: 劉冠霖小姐

光鹽鼓隊/Jim Li/愛之聲聖樂團

地址: 曉士頓中國教會

10305 South Main St.
Houston 77025

日期: 09/23(六) 2pm~4pm

票價: \$10

健康營養講座

光鹽社將於 9 月 14 日至 10 月 26 日舉辦免費健康營養班。一共有 7 堂課，每堂課程內容包含，基本的食品營養知識，如何挑選健康食品，烹飪方式與食物營養的關係等等。課後同時我們也會安排體能運動或是烹飪示範教學。歡迎大家踴躍參加。

時間: 9/14 至 10/26, 每週四上午 11 點至 12 點 30 分

地點: 福遍中國教會 長輩中心 7707 Hwy 6, Missouri City, TX 77459

請致電 光鹽社報名 713-988-4724

全僑健康日

心理健康講座

學習困難/自閉/心理壓力/失智/特殊兒

篩檢與諮詢

血糖/血壓/膽固醇

學習困難/心理壓力/失智



日期: 9/9 9:00 am~12:30 pm

地址: 僑教中心大禮堂

1030 Westoffice Dr. Houston 77042

電話: 713-988-4724

目錄

封頁	1
理事長的話	2
活動快訊	
健康保險交易市場	3
一生最正確的決定	4
腎臟病與糖尿病	6
封底	8

顧問 黃繼榮 陳康元 王禮聖
 劉如峰 江桂芝 張學鈞 張大倫
 黃嘉生 潘敏 許重一

理事長 袁昶黎

副理事長 黃龍雄

理事會秘書 張懷平

理事 鄧福真 孫威令 黃頌平
戴秋月 趙耿偉

執行長 孫紅濱

職員 陳邱梅 林莉婷 何淑坤
趙小江 邱月香 葉晉嘉 陳怡姣
邱銳勤 陳艾倫 劉笠森

癌友關懷 鄧福真 趙小江 鄭曉紅
宁新宇 吳靜 王琳 王欣 徐玲
林佐成 廖喜梅 唐萬千 錢正民
黃玉玲 楊姝 李筱梅 韓雯

福音廣播 戴秋月 李論 戴禮約
江桂芝 孫威令 唐萬千 冷國總

特殊關懷 何淑坤 張桂蓮 張懷平

粵語飛揚 岑振強 方方 陳瑞珮

年長關懷 孫威令 阮麗玲 陳邱梅

西北辦事處 余南燕 甘玫 嚴慧娜

东南辦事處 袁昶黎 劉再蓉

資源開發委員會 鄧福真 侯秀宜
劉會緣 李筱梅 袁昶黎

法律顧問 歐陽婉貞 黎廣業
Kathy Cheng

理事長的話 -光鹽社與宣教

袁昶黎 長老

“如經上所記:報福音、傳喜信的人,他們的腳蹤何等佳美。”(羅馬書 10:15b)

報福音、傳喜信是基督徒的印記與 DNA(基因)。他們的腳蹤何等佳美!保羅說,“我不以福音為恥;這福音本是神的大能,要救一切相信的,先是猶太人,後是希利尼人。”重生得救的真基督徒一定是個熱心傳福音,及大力行善的人。我們行善完全出於報答耶穌基督救贖之恩的自然表現。“你們得救是本乎恩,也因著信;這並不是出於自己,乃是神所賜的;也不是出於行為,免得有人自誇。我們原是他的工作,在基督耶穌裡造成的,為要叫我們行善,就是神所預備叫我們行的。”

光鹽人受耶穌基督為我們而死及復活的福音之影響與大愛,除了積極用口傳好消息,更以身行善,用生命見證來傳福音。感謝讚美主!我們倡導全人身、心、靈的健康,關懷照顧孤苦無依的災民,生活窮乏艱困的鄰居,痛苦絕望的癌友及家屬,和無奈乏助的特殊青少年及家屬。正是“人饑己饑,人溺己溺”,“老吾老以及人之老,幼吾幼以及人之幼”的愛心行動!“叫人們看見我們的好行為,便將榮耀歸給我們在天上的父。”

基督徒光鹽社今年 20 周年感恩。緬懷創立之前,黃繼榮及林立元牧師帶領大家祷告近年及撰寫(光鹽社的信仰宣言)---基督徒的社會責任,鑒古通今,意義深遠重大,茲錄於下,“我們確信基督徒與教會在世上有光與鹽的角色及功用。這是我們對社會應有的使命及當盡的責任。我們樂意關懷,及服務有需要的人。並依法反映及爭取修正任何違背神旨,不利大眾的公共政策。我們堅持傳福音及榮耀神是社會關懷,服務,及義行的最高目標。更以真誠的信仰,聖潔的生活,及愛心的行動為原則。讓神透過我們在社會中彰顯及成就祂的慈愛和公義。使我們在所居之處成為有見證,盡責任的基督徒及好公民。”是的,我們努力作社會關懷,服務,及行義的最高目標,乃是傳福音及榮耀神!我們熱烈歡迎有傳福音負擔及熱忱的基督徒加入癌友及特兒關顧的義工行列!

“我們行善,不可喪志;若不灰心,到了時候就要收成。”(加拉太書 6:9),阿們!



8/5 栗懷廣醫師
膝關節疼痛健康講座



擁抱生命

有「酒窩公主」雅靜之稱的劉麗蓉小姐,曾是70年代台灣電視知名歌唱藝人,也是家喻戶曉「月亮代表我的心」歌曲的原唱者。在她當紅的22歲那年結婚,淡泊名利退出歌壇之後並沒有隱居,反而更加活躍在世界各地以她的歌聲幫助有需要的人。她也非常樂於的願意為休士頓特兒慈善助演出。我們誠摯的邀請您加入關懷特兒慈善音樂會。

特兒慈善音樂會

地點：晚士頓中國教會
10305 South Main St. Houston 77025
日期：09/23/2017 週六 2pm~4pm
售票：光鹽社辦公室 7139884724
現場售票
票價：\$ 10



2017健康保險申請期限縮短!!!

**「健康保險交易市場」(Health Insurance Marketplace)今年將於
11/1/2017開始申請至12/15/2017止!**

除了低收入、原住民、非法移民和監獄服刑者，所有合法美國居民都需購買健康保險。不購買者將繳付罰款，金額：2016年成人\$695，小孩\$347.5或2.5%家庭收入(較高者)。

對醫保或Medicaid/CHIP申請有任何問題，請電光鹽社713-988-4724!



光鹽社健康保險交易市場講座

講座時間: 2017/9/23 11:00~12:00 pm

主講人: 鄧福真博士, CMS 認證健康保險交易市場導航員,
Sam Houston State University 教授

講座地點: Katy Christian Community Church 凱地中國教會
(24747 Roesner Rd, Katy, TX 77494)

奧巴馬總統簽署的“平價醫療法案”(Affordable Care Act)針對美國健康醫療體系提出多項重大改革，其中一項是2014年1月開始實施的「健康保險交易市場」(Health Insurance Marketplace)則與每個人息息相關。此法案使醫療保險更實惠(年度免費預防醫療服務)並提供財務補助(Tax Credits)降低您的保費，2014年起，除了低收入、原住民、非法移民和監獄服刑者，所有人都需購買健康保險。不購買者將繳付罰款，金額：2017年成人\$695，小孩\$347.5或2.5%家庭收入(取罰款較高金額)。

2018年的保險交易市場即將於11/1/2017開始開放申請及更新至12/15/2017截止，為了服務亞裔社區民眾，光鹽社特別舉辦醫保講座，一解民眾對於健康保險交易市場之疑惑，並於11/1開始提供保險申請協助，光鹽社的專業導航員們將透過醫療保險交易市場，替民眾申辦最符合個人需求的醫療保險。假如您對醫療保險有任何問題，歡迎參加本次講座或致電713-988-4724，我們將非常樂意協助您！

如果您需要協助申辦或更新你的醫療保險方案，光鹽社即日起開放接受預約，我們的服務是免費的。

一生最正確的決定

陳衛田

我出生在山東臨沂的一個鄉村，家裡弟兄姊妹多，十分貧窮。1985年高考後，終於脫離農村那面朝黃土背負青天的艱辛，卻因為發揮失常，沒考上理想大學，一點高興滿足的喜悅都沒有。

為了彌補高考失利的心理落差，也為將來能有更好的工作，於是又繼續考碩士研究生。1988年以總分第一的成績，順利考取曲阜師範大學運籌學與控制論專業。可是入學不久，發現讀研究生也不過如此。我又開始不滿足了，於是繼續寒窗苦讀，考博士研究生。1993年，又以總成績第一，順利考取上海交通大學的博士班。畢業後回曲阜師範大學教書，在那裡認識了我的

妻子。當時學校給了許多優惠待遇，我和太太一結婚就住進了三室一廳嶄新的房子裡。從1995年到1998年年，3年內，我結婚，生子，評教授，可謂喜事連連，一帆風順，帶來的也只是短暫的快樂，隨後一切又歸於平淡。我再次不滿足，想到西方留學，

回國可謀求更高的地位和更多的利益。我以為那才真是今生無憾，於是我又開始新一輪的追求。

孤單遇貴人

2001年我成功聯繫到加拿大溫哥華西蒙弗雷澤大學作博士後，帶著許多的憧憬和興奮，我於2001年4月9日離開中國，滿以為這次一定名利雙收。我當時只帶了兩百加幣去溫哥華，沒想到銀行開戶要辦很多手續，得等兩個星期以後才拿得到工資。由於不能及時付房租，我被房東限期一周搬出，只好搬到山上的學校裡，為了省錢住在人家的客廳，完全沒有私人空間。更難受的是孤單，想念老婆和孩子。

由於學校在山上，買菜須坐公交車，當時正趕上公車司機罷工

四個月。當我為買菜發愁時，有人告訴我，一位老先生每週六來學校帶人到超級市場買菜，但也警告我，他會邀請我去參加基督教的活動。我覺得自己是高級知識分子，絕對不會相信任何宗教。最重要的還是買菜吃飯，民以食為天。

那位老先生是印尼華僑，很樂意幫助學生，

“他說施比受更為有福，我因為這話違背人的天性，透出一種超越道德的崇高和真實而感動。”

老夫婦原有一部五人座的汽車，但為了帶學生買菜，就將舊車賣掉，買了這部七人座的客貨車，我又被觸動了。



老先生毫不掩飾他帶人買菜的動機，他們夫婦用自己年輕時掙來的錢，在西蒙弗雷澤大學成立了中國大陸學生團契。親自採購做飯招待學生，並請講員講基督信仰。活動兩週一次。他們的愛心行為叫許多人蒙

福。我所認識並一同信耶穌的，有一位現在北京作牧師，還有一位弟兄在溫哥華做傳道人。有十幾位都在各地熱心帶領校園團契，或者在其中服事。我是在他們夫婦的帶領下，一步一步更多地認識耶穌。

進化論？無神論？基督信仰的再思

記得第一次參加時，講員是梁燕城博士。他從考古學的角度旁徵博引，證明中國人在上古時代已信有獨一真神。他指出一個令我震撼的事實，就是北京的天壇和地壇是沒有任何神像的。這和基督教的上帝沒有形象，不讓人敬拜偶像，竟有某種神秘的相似。他的博學打掉了我對基督教的無知和偏見。基督教不像我想的像中國傳統封建迷信那樣愚昧和無知。他學者的研究

與論證態度，十分對我的胃口。更重要的是，梁博士所表現出的謙卑，令我尊重。因為中國古人大都恃才傲物，梁博士最吸引我的，是他對信仰的篤定，從容和心中的平安喜樂，使我對基督教信仰大有好感，以後就很期待參加團契活動。另外，我也參加每週一次的查經班，每次會畢都會感覺平安喜樂。

2001年夏天，我去了唐崇榮博士的布道大會，有兩點很震撼。一是他講關於創造論和進化論的故事，說美國一著名大學教授是基督徒，他的學生輕看他，想看他的笑話，問他：“宇宙是誰創造的？”教授答：“是上帝創造的”學生又問：“上帝是誰創造的？”教授說：“上帝是自有永有的。”。學生們哈哈大笑之後，教授問學生：“你們說宇宙是誰創造的？”學生說：“是經過億萬年由自然進化而來。”教授問：“那自然是誰創造的”學生答：“自然就是自然而來的”。這個教授哈哈大笑。這故事使我明白：從邏輯上講，創造論和進化論都不能使用科學方法來證明，大家接受不同的觀點的是相信。所以我意識到，他們最多打了個平手，從此就更相信基督信仰絕非我所想的那麼簡單。

另外，唐博士談到人的驕傲他引用以色列王大衛的詩：

“我觀看祢指頭所造的天，並祢所陳設的月亮星宿，便說，人算什麼，祢竟顧念他世人算什麼，祢竟眷顧他？”（詩篇八3至4）

我是個很驕傲的人，卻驚訝地發現，驕傲的人到處都是。可是人真渺小，從飛機上俯視，高樓比火柴盒還小，人根本看不見。上帝從浩瀚無垠的穹蒼上看我們更渺小可憐，人確實應當謙卑。

漫長的讀經

儘管我有一些感動，但心裡還是剛硬驕傲，於是就找藉口說我是一個學者，不讀完一遍聖經就相信太盲目。感謝上帝，祢有足夠的忍耐，像那位等待浪子歸來的慈父等我的歸回。我也真的從創世紀開始了漫長的讀經，同時，我在老先生和他太太的帶領下，開始學著禱告。當然，那時的禱告是只為自己和家人。

2001年夏天，由於十分想念妻子和兒子，申請簽證不易和全家的生活費都讓我頗為煩惱憂慮。我就禱告求上帝讓老闆主動加我工資，有一天，我寫信給老闆，請他證明收入。老闆回信居然說，給我一年加四千加幣。我當時真是驚奇和感動。上帝真聽了禱告。這個經歷拉近了我和上帝的距離，我就更多地讀聖經。這

期間，上帝的靈多次感動我，可是我還是硬著心，我對上帝說，如果能在聖誕節前讀完一遍，就決定信祂。

我一邊讀經，一邊參加團契活動，生命在悄悄變化。讀讀停停，到十月底，舊約還沒讀完。11月時，突然有一個去歐洲面試的機會。為了便宜的機票，我要在那裡呆一個星期。抵達後，發現是個小鎮，我一會兒就逛遍所有地方，於是呆在旅館裡讀聖經。讀完舊約，接著讀新約。到回加拿大時，已看到新約後面幾卷書了。

決定信耶穌

到2001年12月20日左右，我終於將聖經通讀了一遍，我清楚知道上帝要我信靠祂。2001年12月23日，在教會牧師講道後呼召時，我沒有猶豫，舉起手來。

信耶穌近12年，儘管有坎坷，生命有高低起伏；但我今天可以作見證的是，這是我一生到現在做的最正確的決定聖經上說：“若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。”（哥林多後書五17）因著這承諾和應許，我知道我有了新的生命，而且這生命會越來越豐盛，讓我在今世可以有信心，有愛，有盼望地行走天路，直走到天上的永恆。

曾聽人說當初上帝造人時，在人心裡留了一個只有自己能填滿的洞。當人離開上帝，他就感到空虛。為了解決心理的空虛，有的人信奉權力，有的人追逐金錢，有的人要名垂千古.....；但這一切難以使人滿足，耶穌說：我來了，是叫人得生命，並且得的更豐盛當日主耶穌在世的時候，他接觸了許許多多的人，這些人的身份，背景，職業，性格都不一樣，也各有各不同的需要。

但奇妙的是當他們遇見主耶穌之後他們都從耶穌得到了真正的滿足。

求聖靈感動你，使你因信主耶穌而得到真正的滿足和永恆的生命。

感謝

Thanks for the funding from Susan G. Komen Houston, Light & Salt is able to provide support groups and services to its community in Houston area. Komen Houston is an organization dedicated to the wellness of women and men, offering breast cancer awareness education while also funding local service providers to help improve the accessibility of healthcare to those who may not otherwise be able to afford breast cancer treatment.



腎臟病與糖尿病

謝春醫師

腎臟病是糖尿病最常見的並發症之一。提起腎臟病，許多人都認為這是一種少見病。其實不然。在美國，每六到七個成人中就有一個腎臟病患者。腎臟病不只是由腎炎引起。據美國2009年的統計，腎衰竭的病因中，糖尿病佔38%，高血壓佔24%，各種腎炎只佔15%，另有16%原因不明。在美國，約1/3糖尿病人最終發展為腎衰竭。

腎臟的主要功能是濾過血液，形成尿液，將代謝廢物排出體外。此外，腎臟還能調節血壓，促進造血功能，調節水和各種礦物質代謝。在糖尿病人，長期的高血糖會引起慢性腎臟損傷，稱為糖尿病腎病，是引起慢性腎臟病的首位原因。慢性腎臟病導致代謝廢物的瀦留，以及水、電解質和酸鹼失衡，引起各種不適。慢性腎臟病如不及時治療，會發展為尿毒症，需要靠透析（“洗腎”）或腎臟移植（“換腎”）來維持生命。慢性腎臟病還引起高血壓、貧血及骨病。慢性腎臟病大大的增加了心血管病和中風的危險，許多糖尿病腎病患者在發展到尿毒症之前就死於心臟病。過去，尿毒症是一種絕症。現在由於透析和腎臟移植技術的進步，慢性腎臟病人已很少死於尿毒症了，大部分病人死於心腦血管病。

腎臟病是一種“沉默的殺手”。早期糖尿病腎病往往毫無徵兆。當糖尿病腎病出現症狀時，常常已發展為晚期。此時病人可有多尿或少尿，夜尿，浮腫，注意力難集中，易疲乏，睡眠不佳，胃口差，噁心，嘔吐，食之無味或有金屬味心慌，氣短，皮膚瘙癢，體重增加或減少等非特異症狀。

既然如此，我們是如何早期診斷糖尿病腎病的呢？醫生可以通過兩項簡單的化驗來診斷糖尿病腎病。一是尿化驗，檢測白蛋白含量。尿中出現蛋白質，稱為蛋白尿，是診斷早期腎臟病的一項指標。二是血液化驗，檢測肌酐濃度，用於估算腎小球濾過率(GFR)。腎小球濾過率低於60，提示中度以上腎損傷。由於正常人腎小球濾過率約100，如您的腎小球濾過率為50，我們常說您的腎功能為正常的50%。如果您患有一型糖尿病（多見於年輕人），那麼在診斷五年後，就該每年檢查腎功能。大多數病人的糖尿病是二型，這些病人在診斷之前往往已發病多年，因此

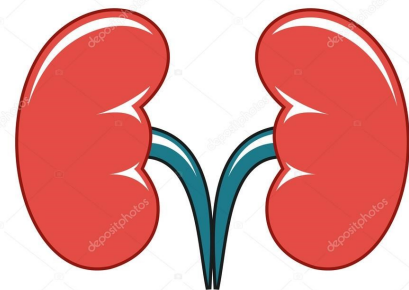
在診斷的當年及以後的每年，都應該檢查腎功能。糖尿病腎病是不可逆轉，不可治癒的。但是我們可以採取各種治療措施減慢其發展。早期診斷，就可以早期治療，延緩腎臟病的進展，避免並發症（包括心腦血管病、貧血、骨病等）的發生，延長到達需要洗腎或換腎的時日，甚至完全避免洗腎或換腎。

那麼，我們應該如何防治糖尿病腎病呢？

首先，我們要嚴格控制“三高”。就是要控制高血糖、高血壓、高血脂。良好的血糖控制要求血紅蛋白A1c（檢測三個月的平均血糖水平）在7%以下。血壓要控制在140/90 mmHg以下。高脂血症特別是低密度膽固醇（LDL 膽固醇，即“壞膽固醇”）過高者要及時治療。

其次，我們應避免使用可能損傷腎臟的藥物。非處方止痛藥如Ibuprofen, Aleve, Advil, Naproxen等，可引起腎臟損傷，應盡量避免。某些中草藥也可引起腎臟損害，應引起重視。某些藥物如治療糖尿病藥Metformin可在慢性腎臟病人中引起嚴重的並發症，如腎功能已下降，就不宜再用。另一些藥物因由腎臟排泄，腎功能低下時可貯蓄體內，宜減少劑量，以防中毒。為安全起見，在使用任何一種新藥之前，您最好告訴醫生和藥劑師您有腎臟病。用於CT檢查和心血管造影用的造影劑，可引起急性腎損傷，患有糖尿病腎病者風險尤高。如醫生推薦您做這些檢查，您應告訴醫生您有糖尿病腎病，以便醫生決定是否改用其他檢查，或採取措施預防急性腎損傷的發生。

第三，要及時就診於腎臟專科醫生。慢性腎臟病除了可由糖尿病引起外，還可能由高血壓、各種腎炎及其它疾病所致，其治療方法與糖尿病腎病完全不同。腎臟專科醫生會作詳細的檢查，以排除其他疾病引起的慢性腎臟病。就診於腎臟專科還有利於早期發現糖尿病腎病的並發症，如貧血、骨病，及其他代謝異常，以便及



時糾正。

第四，我們要保持健康的飲食。不管慢性腎臟病處於何期，病人都應進低鈉、低脂飲食。蛋白質的攝入則因慢性腎臟病的不同階段而異。中晚期病人還可能需要限制鉀和磷的攝入。每個病人情況不同，應與醫生討論後決定。

第五，在醫生的指導下合理的使用減慢腎功能下降的藥物。有兩類降壓藥，叫血管緊張素抑制劑(ACE inhibitors) 和血管緊張素受體拮抗劑(ARB)，大量的臨床研究中已證實可減輕蛋白尿，並能延緩腎功能下降，即使病人無高血壓也有效。病人可與醫生討論是否該用這些藥物。

第六，戒菸和堅持運動對維護腎臟的健康也有裨益。

第七，定期就診。這樣有助於醫生發現急劇的腎功能下降，及時查找原因，並予以糾正，減慢糖尿病腎病的進展。

最後，腎功能衰竭已不是絕症。如不幸發展到尿毒症階段，醫生可以幫助您選擇不同的治療方式，以替代衰竭的腎功能。腎臟替代療法有血液透析，腹膜透析(洗腎)與腎臟移植(換腎)。如果您是美國永久居民或公民，您得了尿毒症，不論您年齡多大，您就可申請聯邦政府的醫療保險(Medicare)，支付洗腎和換腎的醫療費用。

健康保險交易市場接受所有既有病史保戶

來源：www.healthcare.gov 醫療保險交易市場官方網站

林莉婷整理翻譯

您知道現在保險公司不能因為您的既有病史而拒絕接受您購買健康保險、提高您的保費或是拒絕提供您基本健康福利嗎？

◆ 甚麼是既有病史？

所謂的既有病史是指您在保險開始生效之前就已經有的健康問題
癲癇、癌症、糖尿病、狼瘡、睡眠呼吸暫停症和懷孕都算是既有病史。

◆ 我的醫療保險會被我的既有病史紀錄影響嗎？

不會的，而且你的醫療保險會涵蓋既有病史的治療
當您投保之後，您的醫療保險計畫不能因為你的健康狀況拒絕你的保險，或是提高你的費用。
健康保險交易市場的計畫不能對您的醫療保險設置終身保額上限

◆ 如果我懷孕了該怎麼辦？

如果您在申請保險之前就已經懷孕，您的保險公司不能因為您懷孕而拒絕您入保，或是提高您的保費。

一旦加入醫療保險，您的懷孕和生產支出將會涵蓋在您的醫療保險。

例外：Grandfather 計畫不需要接受既有病史保戶

Grandfather 計畫不需要接受既有病史保戶也不需提供免費預防醫療，如果你有這樣的保險計畫並且想要更換，你有以下兩個選項：

您可以在開放申請期間將原有 Grandfather 保險換成保險交易所提供的醫療保險計畫

您可以在您的原有 Grandfather 保險計畫到期之後的兩個月之內申請保險交易所的計畫，您將符合特殊申請期間的條件。

2018 年的保險交易所即將於 11/1/2017 開始開放申請及更新至 12/15/2017 截止，為了服務亞裔社區民眾，光鹽社特別舉辦醫保講座，一解民眾對於健康保險交易所之疑惑，並於 11/1 開始提供保險申請協助，光鹽社的專業導航員們將透過醫療保險交易所，替民眾申辦最符合個人需求的醫療保險。假如您對醫療保險有任何問題，歡迎參加本次講座或致電 713-988-4724，我們將非常樂意協助您！

如果您需要協助申辦或更新你的醫療保險方案，光鹽社將於十月起開放接受預約，我們的服務是免費的。

Grandfathered 健康保險

是指在2010年3月23日之前所購買的個人健康保險，這些保險計畫並非透過保險交易所(Marketplace)所售，而是直接由保險公司、仲介販售。這些保險計畫可能不會包含平價醫療保險法案所要求的對民眾的醫療保障。



光鹽社 (Light and Salt Association)

9800 Town Park Dr., Suite 255,
Houston, TX 77036

The printing of Light and Salt monthly newsletter is supported by Cancer Prevention and Research Institute of Texas. Thanks for their support! The project described was also supported by Funding Opportunity Number NAVCA150257-01-00 from the US Department of Health and Human Services, Center 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.

「你們是世上的鹽...你們是世上的光...你們的光也當照在人前，叫人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)

光鹽社為政府註冊之501(c)(3)非營利組織，期望藉由結合一群華人及社區資源，不分宗派，不分族群，本著聖經教導基督徒應做世人的光和鹽為原則，關懷並服務大休士頓地區極需幫助的人。

光鹽社辦公室：

電話：(713) 988-4724 網址：www.light-salt.org

中國癌友專網：<http://sunnyembrace.wix.com/Isacancercare>

E-mail：Isahouston@gmail.com 地址：9800 Town Park Dr., Suite 255, Houston, TX 77036

Facebook：光鹽社 Light & Salt Association

辦公時間：上午 9 時至下午 5 時，週一至週五

光鹽社西北辦事處：

13130 Perry Road, Houston, TX 77070

電話：(281) 506-0229

光鹽社東南辦事處：

503 N Austin St, Webster, TX 77598

電話：(281) 338-1929

服務項目

1. 光鹽社癌友關懷網

- 專題講座及一般互助小組（每月第一及第三個週六下午 2-4 時）
- 乳癌互助小組（每月第二個週六下午 2-4 時）
- 電話諮詢及後續關懷、關懷探訪
- 免費假髮、帽子、義乳、營養諮詢
- 免費中英文癌症資訊及書籍、DVD
- 病患協助、福利申請及資源轉介
- 交通接送、中英文就醫及資訊翻譯
- 免費乳房攝影（限低收入和無保險者）

2. 光鹽福音廣播網（請由 www.light-salt.org 或 <http://fly1320.webnode.com> 網上收聽）

- 心靈加油站（每週一 9:30-10:00am, AM 1050）
- 粵語廣播網（每週一至五 3:00-3:30pm, AM 1050）

3. 光鹽健康園地

- STV 15.3（每月第一及第三個週二, 7:30-8:30 pm）

4. 光鹽社特殊需要關懷中心（www.lightsaltsncc.org）

地點：光鹽社辦公室（9800 Town Park Dr., Suite 255, Houston, TX 77036）（每月第三個週六 11:30 am 到 2:00 pm）

5. 冬衣捐贈、長輩關懷、月訊及年刊



CANCER PREVENTION & RESEARCH
INSTITUTE OF TEXAS