



Happy 4th of July!

光鹽社特殊關懷中心講座

主題：

有特殊需要的小孩在校身心受欺负的問題

讲員： Mr. Louis H Geigerman

Mr. Louis H Geigerman 自 1995 年建立了國家的 ARD/IEP 倡議後，一直是專業的倡導者。他曾在律師事務所兼職律師助理。他並通過得州特殊教育法律得到大量的培訓機會。取得一些證書。為不少學生在校爭取到許多權益。也會和律師合作。同時也為殘疾人積極參與游說。

時間：7月16日 下午3至7點

地點：台福教會
(12013 Murphy Road, Houston, 77031)

免費乳房攝影檢查

資格：須事先登記

- 40歲以上女性，沒醫療保險
或有保險但自付額很高，低收入，非金卡持有者

時間：2011年7月23日(星期六)

上午10點 至下午4點

地點：西區中國教會
(10638 Hammerly, Blv.,
Houston, TX 77025)

登記處：光鹽社辦公室
(713) 988-4724

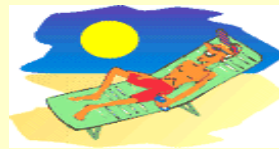
休士頓華人慶祝美國國慶園遊會

C.A.R.E. (Chinese American Relief Effort)

時間：7月2日，星期六，上午11時至2時

地點：文化中心
(9800 Town Park, Houston Texas 77036)

光鹽社癌友關懷網健康講座
光鹽社西北辦事處-健康專題講座
乳癌互助小組聚會
暑假暫停一次，8月恢復聚會。



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

心靈加油站 (每週一)主持人：戴禮約，戴秋月和 李論

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
认识肺癌	2
智障資格中心介紹	4
既已存在情況保險計劃	6
光鹽家訊	7

顧問 黃繼榮 陳康元 王禮聖
袁祖黎 黃嘉生 劉如峰
江桂芝 張學鈞 李納夫

理事長 朱法山

副理事長 張家俊

總幹事 孫紅濱

理事 劉會緣 彭灼西 戴秋月
鄧明雅 林天娜 孫威令
鄧福真 陳王琳 林婉真
戴麗娟 林爾玫

製作中心主任 胡兆祖

行政助理 林麗媛 向曉芝 陳秋梅

癌友關懷 鄧福真 廖喜梅 韓雯
錢正民 黃玉玲 唐萬千
蘇韻珊 黃惠蘭 盧麗民
劉綱英

福音廣播 戴秋月 李論 江桂芝
孫威令 唐萬千 冷國總
戴禮約 鄧明雅

特殊關懷 戴麗娟 遲友鳳 楊超華
朱黎敏 彭灼西 曹松
曹王懿 劉山川

粵語飛揚 方方 岑振強 林爾玫

年長關懷 林天娜 阮麗玲 陳秋梅

西北辦事處 余南燕

財務委員會 黃玉玲 孫威令

審計委員會 江桂芝 孫威令

法律顧問 沈彥偉 歐陽婉貞
Mathew Warren

认识肺癌

殷正男医师，百利综合医学中心

孫紅濱翻译整理

6月4日，星期六，在華人聖經教會，光盐社特别邀请到百利综合医学中心殷正男醫師介紹肺癌及其診斷與治療的新知。及戒烟的好处和方法。不論在美国或亞洲，肺癌死亡率一直是占所有癌症死亡率之首。五年存活率是百分之十六。所以这个话题受华人同胞的普遍关注。这次讲座吸引了60多位听众参与。

什麼是肺癌？

不论是男性还是女性，肺癌是癌症死因的头号杀手。當肺里的細胞開始失去控制的生長就形成腫瘤。肺癌有兩種主要的類型：非小細胞癌 和小細胞癌。

什麼是肺的功能？

肺部由五個葉組成，三個在右肺中，兩個在左肺。肺部中的大多數細胞是上皮細胞，保護呼吸通道和產生粘液來潤滑和保護肺。肺的主要功能是讓空氣中的氧氣進入血液，來運送到身體的其餘部分。

肺癌的危險因素

1. 煙草和二手煙
2. 石棉
3. 氡
4. 吸煙史
5. 遺傳

早期發現肺癌

沒有建議一般人群做任何篩檢測試。目前正在研究以篩檢為目的的低劑量斷層掃描（CT 或 CAT）的方法。普通胸部 X 光已被證明不是有效的肺癌篩查方法。對於個人需要做肺癌篩檢，我們建議用胸部 CT 檢查。至於吸煙或接觸石棉的高危人群，應該與他/她的醫生討論 CT 掃描的好處和局限性。

肺癌的症狀

- 疲勞，咳嗽，氣短，胸痛，咯血（咳血）；
- 如果癌細胞擴散，有頭痛，消瘦，乏力，骨痛…

肺癌的評估

照胸部 X 線或做 CT。診斷必須由活檢證實。癌症的位置是由額外的 CT 掃描，PET（正電子發射斷層掃描）和 MRI（磁共振成像）來決定。重要的是要找出癌症原發是在肺還是體內的其他地方。癌症發生於身體其他部位也可擴散到肺部。

肺癌如何治療？

肺癌的治療取決於它是第幾期和是什麼類型。其治療方法有：

- ◆ 手術
- ◆ 放射治療
- ◆ 化療（包括可選擇幾種藥的組合）

肺癌治療通常是幾種療法的組合

肺癌治療：手術

切除胸部的腫瘤和附近的淋巴結，這種方法提供最好的

治療機會。對於非小細胞肺癌，肺葉切除術（切除整個腫瘤所在的肺葉），已被證明是最有效的，但某些病人可能無法手術。

肺癌治療：化療

用藥物來殺死癌細胞，通常用幾種藥的組合。可能在手術前或後，或放療之前，期間，或之後用藥。對所有患者，即使是那些已擴散的肺癌患者，都可提高生存率和降低肺癌的症狀。

肺癌治療：放射治療

使用高能量 X 射線或其他微粒摧毀癌細胞。副作用包括疲勞，不適（感覺不適），食慾不振，治療部位皮膚發炎。放射導致肺部的炎症會發生在 15% 的患者身上。重要的是避免照到健康肺的部位。

肺癌治療的進展

進展-化療方案

正在探索對現有化療藥物的不同組合。腫瘤學家都在不斷完善治療肺癌的方法。臨床試驗經常測試新的藥物組合，看看他們是否會比目前的標準療法更好。

進展-靶向治療

有針對性的療法，治療只作用於癌細胞，從而保留正常細胞不受損傷。目前使用的有：單克隆抗體 (**Monoclonal antibodies**)，抗血管生成劑 (**Anti-angiogenesis agents**)，生長因子抑制劑 (**Growth factor inhibitors**)。

進展 - 光動力療法

經由藥物與光的相互作用治療腫瘤。最常用的是 porfimer (Photofrin)。標準劑量為 2 毫克/公斤，緩慢靜脈注射 5 至 10 分鐘。在大多數器官系統內，該藥物會在 72 小時內被清除，但在腫瘤內保留長達 30 天。腫瘤暴露在光能量里，從而引發了藥物中的細胞毒性反應。

進展-肺癌疫苗

改變腫瘤細胞，使它們不再發生癌變，但仍然含有它的成分，免疫系統會識別出外來的細胞。理論認為，通過引入少量的疫苗，人體的免疫系統會防禦它。與兒童接種疫苗不同，癌症疫苗主要不是為了防止發生癌症，而是治療已經存在的癌症。

進展-基因療法

隨著科學家進一步了解在腫瘤細胞中的基因如何變化，他們正在設計一些方法來糾正這些變化。基因治療有很好的前景，但仍然在實驗階段。

肺癌分期

分期是描述癌症的一種方法，如腫瘤的大小，是否已擴散。分期是醫生確定患者的預後的最重要的工具。治療的方案取決於癌症是幾期，分期對非小細胞肺癌和小細胞肺癌是不同的。

第一期非小細胞肺癌

- ◆ 癌症只有在肺里發現,
- ◆ 建議手術切除
- ◆ 放射治療和/或化療也可使用

第二期非小細胞肺癌

- ◆ 癌細胞已經擴散到肺的淋巴結中
- ◆ 治療方法是手術切除腫瘤和附近的淋巴結
- ◆ 建議化療; 有時化療後給予放療

第三期非小細胞肺癌

- ◆ 癌細胞已擴散至淋巴結位於胸的中心, 肺外
- IIIA 期癌細胞已經擴散到胸部的淋巴結, 在生癌的肺的同一側,
IIIA 期建議手術或放射治療與化療。

- ◆ IIIB 期癌細胞已經擴散到胸部另一邊的淋巴結, 鎖骨下, 或胸膜, IIIB 期建議化療和放射治療。

第四期非小細胞肺癌

- ◆ 癌細胞已經擴散到不同肺葉或其他器官, 如大腦, 骨骼和肝臟
- IV 期非小細胞肺癌治療用化療。

所有階段的小細胞肺癌

對局限於胸部一個地區的小細胞肺癌患者的治療, 同時進行放射治療和化療。對不局限於胸部一個地區的小細胞肺癌患者的治療, 只化療。由於小細胞肺癌可能擴散到腦部, 通常建議所有患者在經化療和放射治療, 腫瘤消失後, 進行腦部預防性放射治療。

與肺癌共存

肺癌患者面臨復發或生新的肺癌的風險。所有患者必須定期回診, 進行 X 射線, 掃描和其他檢查。許多肺癌患者覺得自己不會得到周圍的人的全力支持和幫助, 因為他們相信別人會認為自己的行為導致自己得了肺癌。醫生和醫療團隊其他成員可以幫助患

者和家屬進行肺癌診斷後的調適。患者可以欣慰地知道在診斷和治療肺癌上正在取得進展, 給越來越多的患者提供治愈的機會。

治療肺癌臨床試驗的作用

臨床試驗是涉及人的研究試驗。他們測試新的治療和預防方法, 以確定它們是否優於現有的最佳的治療。臨床試驗的目的是在一個高度結構化和控制的過程中, 找到一個特定的醫療問題的答案。臨床試驗可以評估癌症預防, 篩查, 診斷, 治療和/或生活質量的方法。

臨床試驗-患者安全

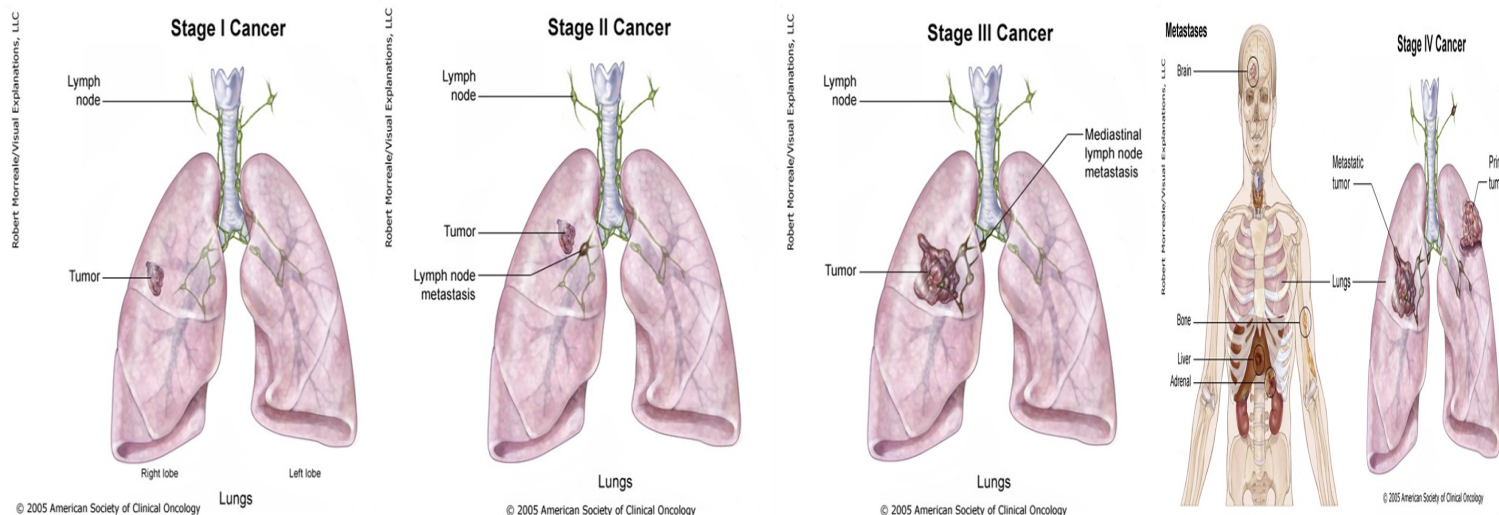
知情同意 (Informed Consent): 參加者應明白為什麼他們被提供參加臨床試驗的機會, 和潛在的利益和風險。知情同意是一個持續的過程。有新的信息時, 要讓參加者知道。參與始終是自願的, 患者可以在任何時候退出。

臨床試驗-階段

- I 期臨床試驗在一小群人中進行, 確定一種新的治療方法的安全性和劑量。
- II 期臨床試驗提供更詳細的有關新的治療方法的安全性, 並確定它用於治療特定的癌症的效果如何
- III 期臨床試驗是對用於治療少數患者的腫瘤有效的治療方法, 並將它與現有的最佳治療該疾病的方法比較; 第三階段試驗涉及大量的患者。

應對癌症的副作用及其治療

副作用是可以治療的, 與醫生, 護士和藥劑師討論。疲勞是一種常見的, 可以治療的副作用。疼痛總是可以治療的, 有非麻醉性止痛藥可用。藥物和額外的氧氣可以改善呼吸。放射治療或手術, 可用於治療癌症轉移所引起的疼痛或其他症狀。更多资讯請參閱: www.plwc.org/sideeffects



Harris County 智障资格中心介绍

Mr. Robert Tremont 主讲 杨超华摘要



光盐社特殊需要关怀中心 (SNCC) 5月21日请到 Mr. Robert Tremont 为大家介绍 Harris County 智障资格中心。

Mr. Robert Tremont 是 Harris County, MHMRA 的心理学家。

Harris County 心理健康和心理发育迟滞机构的智障资格中心地址: 7011 SW FREEWAY Houston, TX 77074。

电话 Office: 713-970-7100 Fax: 713-970-7133

网址 <http://www.mhmraharris.org/MRSD/dmr.htm>

申请程序

打电话到 713-970-7070, 有人做智障申请记录。然后上交报告。顾客服务助理会打电话给申请人解释申请程序, 和所需递交的文件, 并且会发信给申请人做解释。他们在收到申请文件后会签字, 并给资格协调员安排时间做诊断资格测定。

智障资格中心

为顾客做财政评估, 诊断资格测定(测定心理发育迟滞 DMR), 顾客利益的协助, 和排队等候的管理。

有资格在 Harris County MHMRA 拿到智障服务的条件:

居住在 Harris County, 3岁以上, 智障, 广泛性发育障碍(自闭症, 亚斯伯格症, 儿童崩解症, 广泛发育障碍, 雷特症)。

财政评估 社区服务收费规则

德州管理代码 412c 的目的是通过为当地政策建立一个统一的收费标准来服从德州健康和安全代码\$534.067。它是公平的, 是为了收集, 为当地财政做最大的贡献。财政评估必须在递交申请时完成, 并且以后每年至少做一次(除非是成人有 Medicaid)。如果在一年当中有改变, 要随时更新, 评估是为了得到心理发育迟滞(MR)服务。

诊断资格测定 (DMR)

DMR 是心理迟滞评估, 用来决定个人是否可以取得州法律规定的心理发育迟滞服务。这是免费的。

DMA 规则

诊断资格是为服务和援助心理发育迟滞优先人口和相关状况的规则。DMR 规则出版在德州行政法典第 40 篇, 第 1 部分, 第 5 章, 税务细则 D (Texas Administrative Code, Title 40, Part I, Chapter 5, Subchapter D。)

所需文件

如果你已经有接受特殊教育, 你需要问学校要完整的评估复印件和综合的评估给心理学家做审查, 以及其它评估复印件, 包括由私立心理学家做的心理评估, 其它医学和发育评估。

德州行政法典第 40 篇, 第 1 部分, 第 5 章, 税务细则 D (Texas Administrative Code, Title 40, Part I, Chapter 5, Subchapter D)

智障的定义是在发育期(出生到 18 岁)严重低于一般智力功

能, 与适当的行为和表现明显反常。

严重低于一般智力功能

恒量智力的标准通常是 2 个或以上的标准平均, IQ 在 70 或以下。

适当行为的确定

程度上满足个人独立的标准和相对于个人年龄和文化团体的社会责任, 必需用适当行为的标准评估来恒量。

发育期的表现

18 岁前发病的证据: 报告心理迟滞原因, 以前的评估结果, 其它人的陈述, 教育史, 心理迟滞的服务和援助的历史。

广泛性发育残障(自闭)

DSM-IV 广泛性的发育障碍的特征是在几个发育方面严重或广泛受损, 相互间的社交技能, 沟通技巧, 或者表现出刻板的行为, 兴趣和活动。自闭症, 雷特症(只有妇女)儿童崩解症, 亚斯伯格症, 未作规定的广泛发育障碍。

相关条件 (RC)

有严重的, 慢性残障:

- A. 是由于 i. 脑性麻痹或癫痫; ii. 除了与心理迟滞密切相关的精神病之外的其它情况。
- B. 出现在 22 岁之前
- C. 可能是连续不断的
- D. 在以下 6 个主要生活活动领域里至少 3 个实质性的功能限制给果 i. 自理 ii. 明白和运用语言 iii. 学习 iv. 灵活性 v. 自我的方向 vi. 独立生活能力

服务和援助

给父母有一个自己的时间, 小孩由别人照顾, 行为矫正, 就业服务, 特殊治疗, 和白天康复服务。

智障服务 DADS 矛心理迟滞服务-出版 245

在家和社区-基本的服务 (HCS): 服务和援助可能在自己家, 家人的家, 或者在一个小的居住系统。服务包括: 给父母有一个自己的时间, 小孩由别人照顾, 行为纠正, 就业服务, 特殊治疗。

提供给心理迟滞的中介服务设施(ICF/MR): 24 小时居住和康复服务提供给 6 至超过 100 人的团体居住家庭。

在家和家庭援助计划 (IHFSF): 补助金给个人支负与残障有关的服务, 小型家居修改和设备在其它项目是不可能的。

州援助的居住中心(SSLC): 国家设施提供 24 小时居住和康复服务给严重或很深心理迟滞或是脆弱或有行为问题的人了。

德州家居计划(TxHmL): 服务和支持如白天康复服务, 给父母有一个自己的时间, 小孩由别人照顾, 就业辅助提供给住在自己家或家人家里的人。

智障社区 (MRA 服务) 出版 245

服务和援助, 例如白天康复服务, 就业服务, 和给父母有一个自己的时间, 小孩由别人照顾, 辅助住在社区的人。地方智障当局(MRAs)作为公共资金智障计划的切入点, 地方智障当局(MRAs)和 DADS 联系, 为智障人事提供服务和援助作安排。

(接 4 頁)

智障服务 出版 245 MHMRA of Harris County(普通收入服务) 资格测定是按照州法令和 DADS 规则来决定一个人有智障或者是 DADS 心理迟滞优先群体的成员。服务协调包括得到医疗, 社交, 教育和其它适当的服务和援助。给父母有一个自己的时间, 小孩由别人照顾。社区服务是通过个性化的活动来实现个人的定向计划, 会在家里, 图书馆, 商店或其它社区地点。白天康复服务是帮助获取, 保留, 或提高自理, 社交, 和成功地生活在社区和参与家庭和社区生活的熟练技巧。就业帮助是通过为工作环境和条件而确定雇主首选, 工作技能, 和要求而定出在社区的工作地点。

智障服务 MHMRA of Harris County(普通收入服务)

正在进行的个性化援助服务综合辅助就业包括监督和基本培训以维持工作职业培训包括: 工作地方, 工作人员, 庇护工场或扶持行业。特殊疗法包括: 由有执照和证书的专业人士做的评估和治疗。专业人士有社区工作者, 物理, 言语和语言病理学家, 听力学家, 和营养师。服务包括与家庭成员或援助提供者商量。行为矫正: 通过专业干预帮助人们提高适当行为以取代或修改不当行为以防止其发生在家, 家庭或社区生活。护理包括: 治疗和监控。是由物理/医学学者定的规程, 或是按专业操作标准, 或跟据州法由有护理执照的人士进行。

其它 DADS 的服务是针对医学/身体方面残疾的成人或小孩

DADS 的长期服务和援助: 成人寄养照顾 (AFC), 社区援助服务 (CAS), 社区为基础的选择 (CBA), 社区生活的援助和支持服务 (CLASS), 个人管理援助服务 (CMPAS), 白天活动和健康服务 (DAHS), 伴有多种残障的聋哑 (DBMD), 急救服务 (ERS), 家庭护理服务 (FCS), 送餐到户 (HDM)。

智障服务排名

个人要求的普通收入资金服务和在家或以社区为基础的服务, 为心理迟滞服务的计算机排名是用 CARE 系统管理, 另外的排名是为年龄和成人残障部门 (DADS) 的其它计划服务 (如

CLASS 和 CBA 等候计划), 为其它排名的数据由 DADS 保留。

普通收入排名

除了 HCS 的等候排名外, MRA 也有自己的服务排名, 叫普通收入 (GR) 服务。普通收入服务的资金是由 DADS 州部门提供, 每个 MRA 管理自己的排名。

排名的维护

保证人们排名的位置能及时得到所需的服务。每年会与个人联系来核实你是否继续需要服务和是否有新的要求。当名单上的人排到的时候帮助他们得到服务。

进入 HCS 排名

打自动电话 713-970-7799, 留下录音。在他们回复电话后, 你就被加到排名上。个人要求智障服务是得到机会在 HCS 排名等候。

进入 GR 排名

当个人进来申请 DMR 时, 会有一个资格测定, 然后在一些 30 天内得不到的服务上排名, 当协调员/监测员发现在需要上有改变时, 或每年与个人联系时发现在需要上有改变, 也会加上名字排队。

进入排名

所要求的服务或援助在 30 天内不可能得到, 个人必需符合资格接受智障服务, 个人必需能够在排到时 30 天内用上服务。

每年联系 DADS 要求 MRA 至少与排名上的人每年联系一次, 这样可以核实联系信息和决定个人的需要是否有变 DADS 需要每年给接受智障服务的个人一个服务和援助的解释。



七位 Morgan Stanley 公司的義工參與六月份特殊關懷中心的月聚會。

表二細列三種保險方案的含蓋範圍和自付額 - 處方藥部分 (接 6 頁)

	基本方案 (Standard Option)		延伸方案 (Extended Option)		健康儲蓄帳戶方案 (Health Saving Account Option)	
	聯盟內 (In-Network)	聯盟外 (Out-of-Network)	聯盟內 (In-Network)	聯盟外 (Out-of-Network)	聯盟內 (In-Network)	聯盟外 (Out-of-Network)
處方藥	處方藥(Fomulary)	非處方藥 (Non-fomulary)	處方藥 (Fomulary)	非處方藥 (Non-fomulary)	處方藥 (Fomulary)	非處方藥 (Non-fomulary)
Rx 處方藥	\$500	\$750	\$250	\$375	NA (需先付滿醫療自付額後才生效)	NA (需先付滿醫療自付額後才生效)
零售-每次最多三十天供應量						
通用(Generic)- 前兩次拿藥	\$4	\$4	\$4	\$4	\$4	\$4
通用(Generic)- 三次以後拿藥	超過\$4 或 50%	超過\$4 或 50%	超過\$4 或 50%	超過\$4 或 50%	超過\$4 或 50%	超過\$4 或 50%
品牌 (Brand)-前兩次拿藥	\$40	\$80	\$30	\$60	\$30	\$60
品牌 (Brand)- 三次以後拿藥	超過\$40 或 50%	All charges	超過\$30 或 50%	All charges	超過\$30 或 50%	All charges
專門藥 (Specialty)	25%或最高\$150	50%或最高\$300	25%或最高\$150	50%或最高\$300	25%或最高\$150	50%或最高\$300
郵購-九十天供應量						
通用(Generic)	\$10	\$10	\$10	\$10	\$10	\$10
品牌 (Brand)	\$100	\$200	\$75	\$150	\$75	\$150
專門藥 (Specialty)	25%或最高 \$350	50%或最高 \$500	25%或最高 \$350	50%或最高 \$500	25%或最高 \$350	50%或最高 \$500

“既已存在情況保險計劃” (Pre-existing Condition Insurance Plan)

鄧福真 整理翻譯

2010年3月23日，奧巴馬總統簽署了“病人保護和合理醫療照護法案”(Patient Protection and Affordable Care Act)。此法案針對美國健康醫療體系提出幾項重大改革，其中一項是為有既已存在病史者成立“既已存在情況保險計劃”(PCIP)。在此之前，保險公司可以拒絕提供醫療保險給有既已存在病史的病人和癌症病人。

什麼是“既已存在情況保險計劃”？

就好像一般保險計劃，參加者付月保費後，PCIP會提供一連串的健康福利，其中包括一般和專科照護(Preventive and Specialty Care)，住院服務和處方藥。此計劃不會因您的既已存在病史，而提高保費。如果符合資格，且醫生是聯盟醫生(in network)，當您作預防性服務時(Preventive Care)保險公司全付，您不需繳納自付費(deductible)。預防性服務包括年度體檢，感冒預防針，例行乳房攝影和癌症篩檢。所有其他非預防性服務，根據不同保險方案和醫生是否屬於聯盟內，您的自付額會有所不同。2011年開始，PCIP提供消費者三種保險方案：基本方案(Standard Option)，延伸方案(the Extended Option)，和“健康儲蓄帳戶方案”(The Health Savings Account Option)。

表一：月保費(德州適用)

年齡	基本方案 (Standard Option)	延伸方案 (Extended Option)	健康儲蓄帳戶方案 (Health Saving Account Option)
0-18	\$133	\$179	\$138
19-34	\$199	\$268	\$207
35-44	\$239	\$323	\$298
45-54	\$306	\$412	\$318
55+	\$426	\$572	\$442

目前德州的“既已存在情況保險計劃”是由聯邦健康和人事服務部門負責管理(Department of Health and Human Services)。注意！有一些州 PCIP 是由州政府經營管理，且每州的月保費也不同，欲查詢其它州的月保費，請上下列網址：www.PCIP.gov。“健康儲蓄方案”可以讓您設立免稅的“健康儲蓄帳戶”。您可利用此帳戶預存一些符合資格的醫療支出。

所有的方案中，參加者必須先付清自付額(Deductible)，之後，付百分之二十的聯盟內的醫療支出，直到您達到每年應付的最高限額(Out of Pocket)。如果您使服務是在聯盟內，每年最高自己掏腰包的費用是\$5,950，非聯盟(not network)的醫療服務是\$7,000。如果您的 PCIP 申請批准，您會開始收到月保費帳單。您必須按月付清您的保費，否則您的保險會被取消。請不要事先預繳您的月保費，必須等到收到帳單才付。注意月保費隨著您的年齡和市場情況會有所調整。

如何申請？

如欲申請 PCIP 保險計劃，請登錄下列網址：www.PCIP.gov/apply 直接申請，或下載申請表，填完後，附上所有要求文件寄至：National Insurance Center, Pre-Existing Condition Insurance Plan P. O Box 60017, New Orleans, LA 70160-0017

您也可以直接打1-866-717-5826 (TTY 1-866-561-1604)申請。

申請後，如果您符合資格：

您會收到一封信，告知您的申請案已被批准，也會告訴您，每月應付的保費和什麼時候開始付保費。如果您將所有填好表格和規定要求的支持證明文件，在每月的15日之前收到，您的保險批准後，會在下個月的一日生效。如果相關文件在15日之後收到，保險計劃會在二個月之後生效。

如果您想知道更多有關PCIP的資訊，請上網：www.PCIP.gov或 www.pciplan.com，或打電話至1-866-717-5826。您也可打電話至光鹽社

表二細列三種保險方案的含蓋範圍和自付額-醫療部分

	基本方案 (Standard Option)		延伸方案 (Extended Option)		健康儲蓄帳戶方案 (Health Saving Account Option)	
	聯盟內 (In-Network)	聯盟外 (Out-of-Network)	聯盟內 (In-Network)	聯盟外 (Out-of-Network)	聯盟內 (In-Network)	聯盟外 (Out-of-Network)
自付額種類 (Type of Deductible)	醫療和處方藥分別計算		醫療和處方藥分別計算		醫療和處方藥分別計算	
自付額-醫療 (Deductible-medical)	\$2,000	\$3,000	\$1,000	\$1,500	\$2,500	\$3,000
分擔費用-醫療 (Coinsurance-medical)	20%	40%	20%	40%	20%	40%
最高自付費 (Catastrophic or Out-of-Pocket Maximum)	\$5,950	\$7,000	\$5,950	\$7,000	\$5,950	\$7,000
住院服務 (Inpatient Hospital Services)	20%	40%	20%	40%	20%	40%
非住院手術 (Outpatient Surgery)	20%	40%	20%	40%	20%	40%
一般門診 (Primary Care Office Visit)	\$25 自付額 (copay)	40%	\$25 自付額 (copay)	40%	\$25 自付額 (copay)	40%
專科門診 (Specialty Office Visit)	\$25 自付額 (copay)	40%	\$25 自付額 (copay)	40%	\$25 自付額 (copay)	40%
年度體檢 (Annual Preventive Care Office Visit)	\$0 (Nothing-不需自付額)	40%	\$0 (Nothing)	40%	\$0 (Nothing)	40%
預防性服務-其它 (Preventive Care-Other)	\$0 (Nothing)	40%	\$0 (Nothing)	40%	\$0 (Nothing)	40%
急診室 (Emergency Room)	20%	40%	20%	40%	20%	40%
門診檢測 (Lab-Outpatient)	20%	40%	20%	40%	20%	40%
X光與其它診斷性檢測 (X-Ray & Other Diagnostic Tests)	20%	40%	20%	40%	20%	40%
產婦和新生兒護理 (Maternity & Newborn Care)	20%	40%	20%	40%	20%	40%
治療服務 (Therapy Services)	20%	40%	20%	40%	20%	40%
持久性醫療器材 (Durable Medical Equipment)	20%	全部自付	20%	全部自付	20%	全部自付
專業護理設施 (Skilled Nursing Facilities)	每天\$700	每天\$700	每天\$700	每天\$700	每天\$700	每天\$700
居家護理-專業護理, 點滴注射 (Home Health- skilled nursing, IV therapy)	20%	All Charges (全部自付)	20%	All Charges (全部自付)	20%	All Charges (全部自付)
安臨照護 (Hospice)	最高額\$15,000	最高額\$15,000	最高額\$15,000	最高額\$15,000	最高額\$15,000	最高額\$15,000
心理健康和藥物濫用 (Mental Health and Substance Abuse)	與醫療情況相同	與醫療情況相同	與醫療情況相同	與醫療情況相同	與醫療情況相同	與醫療情況相同

專科門診 (Specialty Office Visit)

\$25自付額 (copay)

40%

\$25自付額

40%

\$25自付

光鹽家訊



6月7日總幹事孫紅濱和林麗媛參加 Susan G. Komen 頒獎午餐會，與 Komen's Mission Director, Ginny Thompson 女士合影。



5月25日至26日，劉綱英、林麗媛和鄧福真參加 Texas Tobacco and Health Disparities Leadership Training for Latino, Asian Americans and Pacific Islander Communities.

學習課程之一：
拜訪州議員
Scott Hochberg.



4月6日辦公室同工們參加曉士頓西區中國教會健康日。

光鹽社西北辦事處活動摘要

光鹽社西北辦事處於五月二十一日,非常榮幸地邀請到 Charles Phan M.D.,為西北區的華人來讓大家重新認識 B 型肝炎。Dr. Phan 是越南華裔腸胃科醫生,他有鑑於在美亞裔人口罹患 B 型肝炎的比率很大,進而投身於研究 B 型肝炎以及推廣在美亞裔 B 型肝炎的教育。Dr. Phan 精采的演說,讓與會者,無不對 B 型肝炎有更進一步的認識及瞭解!!在提問時間裡,大家的問題,不但有深度,更是非常的重要。因此,Dr. Phan 開玩笑說,聽眾的問題,足以再開一個講座!!可見,聽眾是多麼踴躍的發問!!整個講座活動,非常圓滿地結束。會後,大家享用了協助單位 Glead 藥廠提供非常豐盛的水果跟點心!!大家不但對 B 型肝炎有正確的觀念之外,都非常期盼能夠盡快參加光鹽社西北辦事處的 B 型肝炎篩檢!!這次活動,將近二十人參加。希望下次能有更多在西北區的華人來參加!!

光鹽社西北辦事處現在每個星期二早上十點,有光鹽社的關懷小組活動,非常歡迎大家來參加!!大家聚在一起,交換心情,做健康操,玩大腦遊戲,開心又健康!!

對光鹽社西北辦事處有興趣及疑問,可以打連絡電話:281-506-0229 找余南燕,光鹽社西北辦事處位於西北華人浸信會內,地址:13130 Perry Road Houston, TX 77070,辦公室時間:星期一到星期五,早上十點至下午兩點。

C.A.R.E. 為清寒小學生買文具

基督徒光鹽社、眾華人教會及華人愛心組織 (CARE) 為休士頓 William P. Hobby 小學於開學前籌款購買學用品。該小學之學生,家境貧寒,仰賴政府救濟,多數家庭無力購買學用品。十元贊助將可幫助學生約一學期學用品之需且有機會抽中台灣和休士頓來回機票兩張。



請至光鹽社辦公室(713-988-4724)洽詢購買贊助卷(十元)和7/2 國慶日食物券(五元)。

謝謝大家的愛心支持,現在有好消息向大家報告。目前,我們的農場,已培育出一些蔬菜。

五、六月份,仍在試吃期間。有數種蔬菜,如地瓜葉,空心菜,葫蘆瓜,蕃茄和菲菜等。有興趣試吃的朋友們,請填寫下面入會表格。希望以後,每個星期五、六,都可以吃到新鮮、無農葯的蔬菜。

光鹽社“健康園地會員卡”

姓名: _____ 電話: _____ Email: _____

地址: _____

我願意加入:

- 榮譽會員,一次費用\$1000,加入後第一年將可免費享受健康園地提供蔬菜(以一個家庭為單位)
- 基本會員,無需繳會員費,但每年需採購至少\$100元的蔬菜。
- 其他,我願意捐贈\$_____支持健康園地。(捐款支票抬頭是: Light and Salt Association, 並請註明“健康園地”。)
- 其他,我願意加入“健康園地”義工行列。





光鹽社 (Light and Salt Association)
(www.lightsalt.org)

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

The printing of Light and Salt monthly newsletter is supported by Cancer Prevention and Research Institute of Texas, Houston Affiliate of Susan G. Komen for the Cure, 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

辦公室電話和地址如下：

Phone: 713-988-4724 Website: www.light-salt.org

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

E-mail: lsahouston@gmail.com

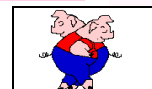
辦公時間: 上午9時至下午4時, 週一至週五,

光鹽社西北辦事處:

地址: 13130 Perry Road Houston, TX 77070

電話: (281) 506-0229

服務項目



1. 光鹽社癌友關懷網

專題講座及一般互助小組 (每月第一個禮及第三個拜六下午 2-4 時)
乳癌互助小組 (每月第二個禮拜六下午 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 (AM 1320, 週一至週五, 上午十時三十分至十一時 或上網 www.light-salt.org 或

<http://fly1320.webnode.com> 收聽)

心靈加油站 (每週一) 粵語廣播網 (每週二, 三, 四, 五)

3. 光鹽社特殊關懷中心 (每月第三個禮拜六, 下午 3 - 7 時)

地點: 台福教會 (12013 Murphy Road, Houston, TX 77031)

專為有特殊需要的家庭而設立的互助小組; 設有特殊兒童手鈴樂隊和音樂教室

4. 冬衣捐贈, 長輩關懷, 月訊及年刊