



光鹽社

2018年 6 月 月訊

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



健康日

提供免費健康篩檢:

丙型肝炎

糞便潛血包

登記乳房X光檢查

登記子宮抹片檢查

日期:2018年7月7日

時間:10 : 00 am - 12 : 00pm

地點: 6968 Howell Sugarland Rd.,Houston, TX. 77083 (雅苑)

查詢及報名: 713-988-4724



光鹽健康園地

7月份節目表: (STV15.3)

主持人孫威令·孫明美

7月3日 2018 美南華人差傳大會

袁昶黎總幹事, 許重一副主席, 林永健 副主席

7月17日 微生營養素

陳康元醫生, 王琳博士

時間: 每月第一和第三週週二

下午7:30 - 8:30

網上回顧 <http://light-salt.org/>

愛心組織(C.A.R.E.)獨立紀念日義賣

日期:2018年7月4日

時間:11 : 00 am - 3 : 00pm

地點:中華文化中心 體育館

9800 Town Park Dr



當天義賣所得將全數捐給C.A.R.E 幫助清寒小朋友購買文具。

癌症關懷小組

促進癌症療效與抑制復發需知的幾件事

講師: 王琳博士

日期: 7/14/2018 (週六)

時間: 2:00pm-4:00pm

地點: 9800 Town Park Dr. #255.光鹽辦公室

光鹽社免費乳房攝影

❖ 免費資格: 年滿40-64歲、過去三年內未做過乳房攝影、低收入、無保險者。

❖ 有保險者亦可申請, 但需先核對保險資料。

時間: 2018年9月13日 (週四)

地點: 光鹽社辦公室 (中華文化中心)

地址: 9800 Town Park Dr #255, Houston, TX 77036

請於8/29之前向光鹽社報名



光鹽社廣播網節目預告

心靈加油站

線上收聽: <http://www.light-salt.org/>

主持人李論 戴秋月 戴禮約

7月2日 牧勒小傳一

7月7日 牧勒小傳二

7月14日 牧勒小傳三

7月21日 牧勒小傳四

7月28日 福音傳萬方

粵語飛揚 (AM1050)

或 <http://fly1320.webnode.com/>

時間: 每週一至五下午3:00-3:30

美國獨立日是為紀念在1776年7月4日於大陸會議中宣布獨立宣言所成立的節日。這一天是美國宣布從大英帝國宣告獨立的日子, 故獨立日也是美國的國慶日。在7月4日這一天, 美國會舉辦許多活動, 其中最重要的就是敲響位於費城的自由鐘。

目錄

封面	1
美國醫療系統與亞洲的不同	2
颶風季節注意事項	3
最美單親媽媽、最牛自閉孩子、最勵志家庭故事	4
文字尖兵	6
年長者護理資訊	7
封底	8

「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。

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.



CANCER PREVENTION & RESEARCH INSTITUTE OF TEXAS

感謝

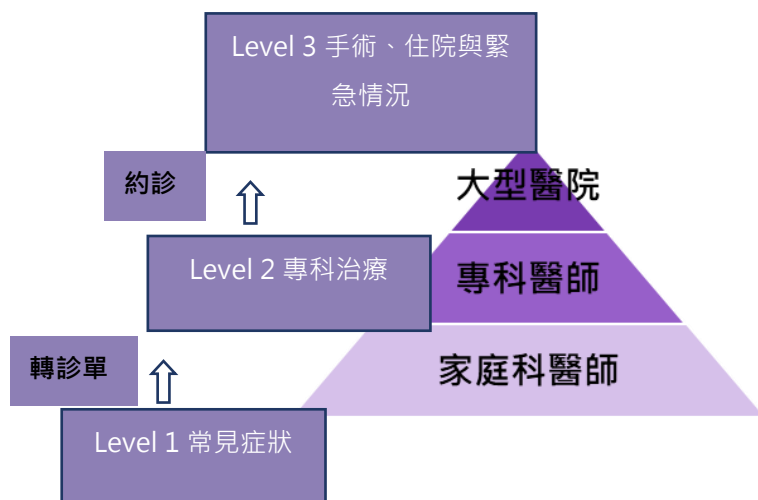
Thanks for the funding from Susan G. Komen Houston, Light & Salt is able to provide support groups and services to its community in Houston area. Komen Houston is an organization dedicated to the wellness of women and men, offering breast cancer awareness education while also funding local service providers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



美國醫療系統與亞洲的不同

撰文：葉晉嘉, MBA, Certified Health Insurance Navigator

美國的醫療系統非常獨特，所費也是相當昂貴。同時，美國的醫療分工也相當明確，簡單來說，大致可分為三個層級。這裡舉一個簡單的例子來做解釋，一位覺得自己可能感冒的民眾，不建議自行到“醫院”(Hospital)尋求醫師看診，因為在美國，醫院屬於最高階層(第三)的醫療單位，通常只開放給有約診(Appointment)或急診(Emergency)的病患。一般的情況下，如果一位感覺有任何不適的病患，他應該先去找他的主治醫生(Primary Care Physician)，而這位主治醫生通常是一位家庭科(Family Practice)的醫師。很多常見的症狀，像是感冒、發燒、肌肉痠痛、過敏...等在這個階段(第一)接受家庭科醫師的看診後，再到藥房(Pharmacy)拿取醫生所開立的處方藥，很多症狀都會獲得緩解。反之，如果主治醫師覺得病人情況特殊，有必要接受更進一步的治療，醫師會給病人開立轉診單(Referral)，此時病人可以拿著轉診單去看專科醫師(Specialist)。專科醫師在這裡屬於美國醫療系統的第二層級，經過專科醫師的診斷後，如果需要進一步的治療，像是手術。專科醫師會與醫院以及病人討論在特定的時間與地點進行手術，此時病人才有可能被允許入院接受專科醫師的治療。



還有一點美國與亞洲國家最大不同的是，美國沒有全國通用的健康保險(Health Insurance)，意思是保險無法跨洲使用。還有與亞洲國家相比，沒有健康保險的人，接受健康檢查、化驗與醫生治療的花費是相對昂貴的。又如果今天遇到的是緊急情況，患者去了急診，依照經驗，最後的帳單通常都會是一筆巨大的費用，一般人根本很難負擔的起。所以，在美國擁有健康保險



是一件很重要的事。但是，民眾往往對於購買健康保險的認知不是相當了解。原因是：第一，缺乏這方面的教育，第二，健康保險的內容有其複雜性。一般來說，健康保險可以分為四種等級，由高到低分別是白金(Platinum)、金(Gold)、銀(Silver)與銅(Bronze)。白金等級的保險通常會有最高的月保費(Premium)，但是保險公司能為病患支付九成(90%)的醫療費用，換言之病患只須自行負擔百分之十(10%)。反之，銅級的健康保險只能支付六成(60%)的醫療費用，病患還需付擔剩下的百分之四十(40%)，但銅級的健康保險往往會有較低的月保費。以上的情況都是指病患已達到自付額(Deductible)之後。

類別	月保費	保險公司支付 (自付額滿足之後)	病患負擔
白金	最高	90%	10%
金	高	80%	20%
銀	中等	70%	30%
銅	低	60%	40%

在美國，健康保險(Health)、眼睛保險(Vision)與牙齒保險(Dental)需要分開購買，消費者應該先依照自己的需求與詢問配合的醫生再下去購買。以德州來說，保險的類型大致可以分成三類。這三類分別是PPO(Preferred Provider Organization)、EPO(Exclusive Provider Organization)與HMO(Health Maintenance Organization)。舉例來做解釋，一位購買PPO保險的民眾，他能享有最大的彈性，因為PPO的保險不僅不需指定醫生，保險公司還能同時支付網絡內、外(in-

保險種類	彈性	保險公司網絡內	保險公司網絡外
PPO	最大	支付，不需指定醫師，不需轉診單	支付，不需指定醫師，不需轉診單
EPO	中等	保險支付，不需指定醫師，不需轉診單	不支付
HMO	最低	保險支付，需指定醫師與醫師的轉診單	不支付

network and out-network) 的醫療費用。相反的，購買 HMO 保險的消費者，其有最低的彈性，消費者要指定一位主治醫生，還需主治醫生的轉診單才能去看專科醫師，而且保險公司也只能支付網絡內的醫療費用。EPO 種類的保險則介於 PPO 與 HMO 之間，不需指定醫師，但保險公司只支付網絡內產生的醫療費用。最後，美國的診所、藥局與醫院一般都能接受各種不同的保險

公司。消費者應該多詢問，仔細挑選與比較，不應該有貴就是好的迷思。光鹽社連續三年為美國聯邦政府授權的專業機構，有多位專業健康保險導航員提供民眾做保險諮詢。



休士頓緊急通訊電話

6/1~11/30 正式進入颶風季節，請各位朋友準備好防災準備

緊急情況 警察-火警-救護車
9-1-1

回報可疑行動
855-492-8244

社區福利諮詢專線/ United Way
2-1-1
(然後按0按5中文語音)

美國紅十字會
866-526-8300

災後創傷諮詢專線
800-985-5990

有毒物控制中心
800-222-1222

美國墨西哥灣沿岸地區自6月起將進入每年的颶風季節。請廣大居民採取必要措施防範颶風災害。

一、美國國家氣象局將在颶風威脅到沿海地區前36小時發出颶風預報。此時，您需要採取如下措施：

- 1、密切跟踪電視、廣播等媒體報導，及時獲取颶風信息；
- 2、準備好飲用水、食品、藥品等生活必需品和應急用品，以及照明和救生工具，盡量減少外出；
- 3、檢查電話、電視、廣播、排水系統等能否正常使用，如有問題，要及時維修；
- 4、保管好護照等身份證件及房產證、保險單據等重要文件。檢查護照等證件及房產和車輛保險是否有效，如需延期，請儘早申辦；
- 5、給汽車和發電機加滿油；
- 6、加固門窗；
- 7、將戶外所有家具、工具等物品轉入室內存放。



資料來源:中國駐休士頓總領事館

最美單親媽媽、最牛自閉孩子，最勵志家庭故事！

2017-12-29 常青 根基常青樹

初見小丁約在十年前，4歲的他言語奇異、動作誇張，完全不能跟其他孩子正常交流；五年前我採訪小丁和他的媽媽唐紅娟，那時小丁的爸爸剛剛去世。我寫了《特別的愛給特別的你》，講述爸媽陪伴小丁成長的故事；2017年我再次見到小丁和媽媽，我的心又一次被大大震撼！

在這一年即將結束的時候，我要把小丁和媽媽的新版故事獻給親愛的讀者——如果你正行在幽谷，願這個故事使你昂起頭，笑臉迎接陰霾，因為.....你看：那耀眼的陽光已經刺破黑暗！



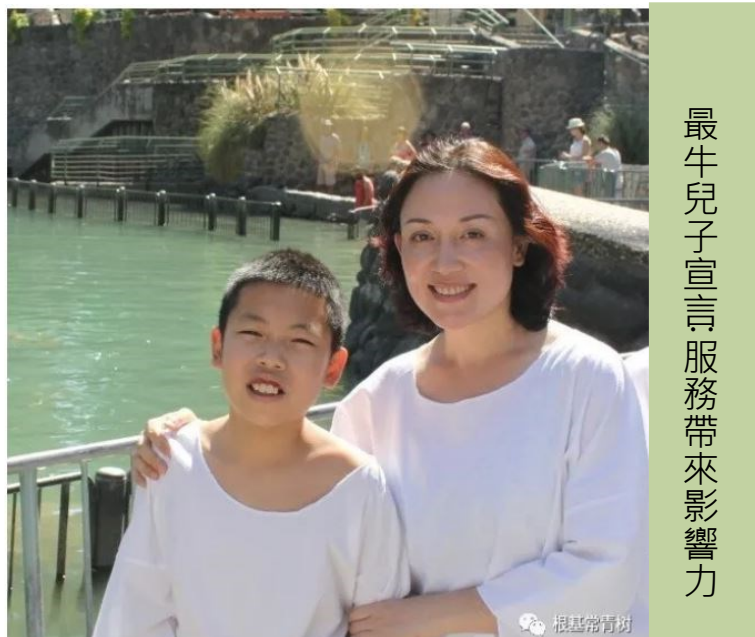
紅娟的美在她的笑容。在我印象中，這笑容無論是孩子被診斷為自閉症的時候、先生去逝的時候，還是她獨自撫育孩子，又當爹又當媽又當家長學校校長的日子裡，從未曾改變。她說：這是恩典。

曾經，小丁無法融入正常的幼兒園生活，紅娟把他帶回家全時間陪伴他。母子倆在一起經常做的事就是大聲朗讀，文學故事、箴言詩篇.....那些充滿智慧的文字，彷彿給小丁插上了自由的翅膀，幫助他飛到更高更廣闊的天空裡去。母親那優美動人的聲音，又常常把他喚醒，使他回到現實中來。



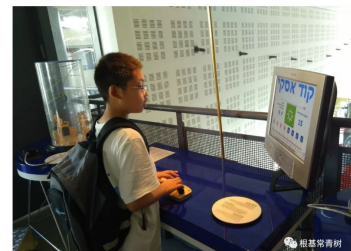
紅娟是播音員出身，她抓住生活中每一個機會幫助兒子練習發音，使小丁漸漸可以說得流暢。她對生活的熱情、豐富的興趣愛好，也極大地影響了小丁。當小丁7歲時，可以正常地與人交流；8、9歲時，已經完全融入了學校生活。

紅娟很早就發現，小丁在文字方面有特殊的天賦。他很喜歡編故事講給別人聽，開始時他咕嚕咕嚕地講得很起勁兒，但別人一點也不懂他在說什麼。紅娟鼓勵兒子多講多寫，果真小丁越講越精彩！他曾經創作了一個“藍爺”的故事，講的是一個叫“藍爺”的人，原來生活在黑暗裡，愛發脾氣、說謊話、嫉妒人，但有一天，突然陽光照到他心裡，他一下就改變了，從此生活在光明里。



正如紅娟堅信的那樣：小丁是個天才。當父母按照孩子原本的樣子接納他的時候，他就煥發出生命獨有的燦爛。

從三年級起，小丁各方面的能力突飛猛進。對語言有特殊敏感的小丁，連續三年獲得全國習思英語競賽一等獎；之後，他對計算機編程產生極大興趣，連續兩年在全國信息學奧林匹克聯賽中獲獎。





那小丁真正的夢想是什麼呢？

小丁三年級時寫過一篇作文，叫《我的夢想》：

我有一個夢想：成爲一名領袖。也許你會問我：“你爲什麼要成爲領袖呢？”因爲我想成爲一個帶給人們正面影響力的人。

如果我是一名領袖，我就得知道關於如何做領袖的方法並要做到，這樣我的領導力、影響力才會提高。什麼是真正的領袖呢？

記得兩年前的一天，我對媽媽說：“我想當老大，讓所有的同學都聽我的。”“那你打算怎麼做呢？”媽媽問我。“我要成爲打架高手！”

媽媽笑了，她溫柔地告訴我：“誰想做老大，他就要先服務別人。”媽媽還引導我說：有一次體育課跑步時，我摔倒了，腳扭傷了。這時一個同學馬上過來扶住我，還關心地問我的腳疼不疼。這個同學就具有領導力。

媽媽送我一本《聖經》，我走到哪裡都帶在身邊。我漸漸地明白了：領袖是用愛心俯下身去謙卑地幫助別人的人。我想到了耶穌爲他的十二個門徒洗腳的故事。

因爲我明白了領袖“要做僕人”，所以我朝著那個方向努力前進。不久前在學校的一天晚上，我的同學博睿的手指受傷流血，我陪著他去醫務室找校醫。包紮手指需要三元錢，當時我們身上都沒有帶錢，我就以最快的速度衝到食堂。我找到生活老師借了錢後，又飛奔回到醫務室付錢。當我看到博睿的手指包紮好了，我的心像吃了蜜一樣甜。

我知道要成爲一名領袖，我還需要經歷更多的困難、挫折與試煉，而且我身上還有很多不足之處。當我想要成爲一名領袖時，我就要時時以領袖的標準來約束自己的言行，正如《論語》中“君子博學於文”提到的要“約之以禮”。

這就是我的夢想：做一位僕人式的領袖。



最勵志家庭信條：

無論如何，
總要笑臉面對



從一般人的角度來看，紅娟絕不是個幸運的女人，但她卻是我見過的，笑容最燦爛的女人。

實際上，紅娟的生命歷程可以說是狂風暴雨。她有一個被醫生診斷爲自閉症的兒子，她還有一個患嚴重躁鬱症的先生。在生活最艱難的時候，先生撒手離世。

“但是，快樂對我來說，已經成爲一種習慣，我必須以滿臉的熱情與陽光來面對我的家人。”當先生一度悲觀失望的時候，紅娟以樂觀和信心去影響他。無論何時何事，她都學會了從積極的角度去思考和面對。



這真是一筆寶貴的財富！小丁更是這筆快樂財富的最大受益者——無論遇到什麼事情，他總是那麼快樂和積極，好像他從來不知道什麼叫憂愁！

“小丁的快樂反過來也會影響我，”紅娟感恩地說，“其實我有時也會對他急躁，但他總是不生氣，還常常安慰我！”小丁是個很容易滿足的孩子，他愛吃媽媽做的披薩、愛上學、愛老師和同學們.....生活對他來說是如此美好。



紅娟連續兩年擔任小丁所在學校的家長學校校長，舉辦了13次公益講座，在她身邊凝聚了許多父母，彼此鼓勵扶持、共同學習成長。

紅娟說：“父母需要不斷地更新，拿我來說，過去我覺得自己接納孩子做得夠好了，但現在我發現：我拿一個天

才的標準處處去要求小丁，他取得成績時我認為理所當然，他表現一般時我覺得不應該。其實，我沒有接受他也是個平凡的孩子，有他的缺點也有他的優點。我還要不斷學習按他本來的樣子接納他。”

文字尖兵

(10/30/2017"心靈加油"戴師母訪"證主書室"陳連香總幹事)

從事文字服事 在北美並非易事。證主書室最早 在芝加哥 幾經播遷。最終選擇休士頓作總部。35年來 凡遇事工拓展瓶頸。凝聚使命感 或加強行動力等 嚐過各種甜酸苦辣。我們經營此書室 非僅賣書 更立下三大目標：助長信徒靈命 出版供應教會牧養事工為中心之書籍 並系統化培訓資料 做各個教會的左右手。進行方式 或舉行聚會 廣告歡迎報名參加 或與教會合辦主日學訓練及傳福音等。更進展到大陸"教導兒童"事工。所謂"植苗計劃" 在農村及遠地兒童提供十二年的培植。凡為中國兒童募得的款項 一定專用在中國。兒童的教育經費。暑假夏令營等 到現在已支持一千多位完成學業及後續之 助其成。書房的經營 以能維持平衡即可。順便預告 我們書房將因王朝廣場之重建 將搬遷至二樓。場地將比現在的小一些。歡迎繼續 參與我們 事工。(T)(713)778-1144或(713)778-1155

上次哈維颶風 蓮香姊妹家遭淹水一週。水滿過胸。三輛車未保險 不得賠償。他兒子幾次想回去。但祇能遙望這必須重建的家。蓮香姊妹面對這樣的災難損失 (國家急難救助很有限)。她卻說：“祂讓我體會到有家歸不得的心情。在撤退途中 倖能一家六口最後在同一條船上撤離。又有兩個弟兄姊妹的家 分別接待暫住。我想到神 祂知道我們的處境 祂要我們學的功課 我們要有一個敏銳的心。體會祂要我們所學的。”



ELDERLYSELECT.ORG

Empowering you to make well-informed decisions on senior care.

關於我們

我們堅信您有權知道! Elderly Select 是一個免費的網絡搜索工具旨在幫助您尋找休斯頓地區的年長者護理。選擇您的退休照料住宅，療養院或者家庭護理機構可能並不是一件易事，因此我們創辦一個便於使用、全面以及全透明的資源來幫助您為您關愛的人做出最好地決定。

無需提供您個人信息即可在此網站進行搜索：

www.elderlyselect.org

我們保證

我們信息的完整性至關重要，因此我們致力于確保它是公正且不存在歧義的。

我們不會為任何的護理場所做廣告。

我們需要您的幫助使 ELDERLY SELECT 變得更好

用戶可于此網絡平台提交任何評論使他人更好地了解他們可能會選擇的護理場所。若您熟悉任何一個護理場所，請在我們的網站分享您的個人經歷。

有什麼不同？

ASSISTED LIVING 退休照料住宅

照料

CARE

相對較少的醫療監護；個人護理輔助；24 小時監護；保安以及緊急電話呼叫系統；家政服務；社交活動；餐食；交通；以及相對較多的客戶自由時間。

價格

COST

取決於不同州的收費標準。2016 年平均每月單人房的中位價格是 \$3,628。
(德州為 \$3,515)。

保險

INSURANCE

Medicare Parts A 或 B 都不覆蓋提供全面的持續性長期照料。
許多州覆蓋一些 Medicaid 項目下的生活輔助服務；然而，這些服務在符合的條件以及保險覆蓋數額上有很大的波動。

NURSING HOME 療養院

包括退休照料住宅的所有服務加上更加廣泛的醫療照料。在客戶的自由時間上可能會有一定限制。

取決於不同州的收費標準。2016 年平均每月半私人房的中位價格是 \$6,844；私人房為 \$7,698
(德州分別為 \$4,502 以及 \$5,931)。

這些療養院護理場所都已通過 Medicare, Medicaid 或同時兩者的認證。Medicare 為受益者覆蓋長達 100 天的服務，但受益者要求至少在此療養院接受護理照料或康復服務至少連續三天。



光鹽社 (Light and Salt Association)

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



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 鄧福真

副理事長 黃龍雄

理事會秘書 張懷平

理事 袁昶黎 孫威令 黃頌平 戴秋月 趙耿偉 韓雯 陳瑞珮 陶加獻 趙質明 張丹 方方

執行長 孫紅濱

職員 何淑坤 趙小江 邱月香 李鳴 陳汶倫 劉笠森 古雨 袁婷 董棟萼

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 古雨 董棟萼

粵語飛揚 岑振強 方方

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 袁昶黎 黃頌平

法律顧問 歐陽婉貞 黎廣業 Kathy Cheng

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）

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 網上收聽）
- 粵語廣播網（每週一至五 3:00-3:30pm, AM 1050）

光鹽健康園地

- **STV 15.3**（每月第一及第三個週二, 7:30-8:30 pm）
- **YOUTUBE** <https://ppt.cc/f9Fopx>（網上回顧）

光鹽社特殊需要關懷中心 (www.lightsaltsncc.org)

地點：光鹽社辦公室（每月第三個週六 11:30 am 到 2:00 pm）
冬衣捐贈、長輩關懷、月訊及年刊

光鹽社辦公室：

電話：(713) 988-4724 網址：www.light-salt.org
中國癌友專線：<http://sunnyembrace.wix.com/lisacancerca>
E-mail:lsahouston@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

光鹽社東南辦事處：

503 N Austin St, Webster, TX 77598

電話：(281) 338-1929

光鹽社西北辦事處：

13130 Perry Road, Houston, TX 77070

電話：(281) 506-0229