

光鹽社

月訊 2014年10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

目錄：

光鹽社健康保險專題講座 交易市場說明會

個人及小型雇主健康保險交易市場

時間：2014年11月15日週六

上午 10:00-12:00

地點：光鹽社辦公室

光鹽社社區健康講座 認識帕金森氏症

時間：2014年11月1日週六

下午2:00-4:00

講者：吳瑞臻醫師

地點：華人聖經教會

光鹽社冬衣捐贈

請把家中狀況良好、清潔的衣服及可用的小禮物·於11/30前帶到您所屬教會或光鹽社。收集到的物品將會轉贈給"希望之星(Star of Hope)"·"他是我鄰舍(He is my neighbor)"慈善機構。光鹽社將安排卡車在12月初前往各參與教會收取。您的愛心將帶給社區有需要的家庭一個溫暖的冬天。



光鹽社廣播網節目預告

心靈加油站 (AM 1050) 主持人李論

時間：每週一上午9:30-10:00

11/3 和壓力講再見

11/10 勝過黑暗權勢

11/17 見證分享

11/24 數算恩典

粵語飛揚 (AM1320) 或<http://fly1320.webnode.com/>收聽

時間：每週一至五下午3:00-3:30

光鹽社乳癌互助小組 腰背疼痛

時間：2014年11月8日週六

下午2:00-4:00

講者：栗懷廣 醫師

地點：光鹽社辦公室

光鹽社特殊關懷活動

主題：展望學習·意象傳遞

內容：介紹華人特殊兒童之友中心。

日期：11月15日/週六：
11:30am~2:00 pm

地點：永生神基督教會



11月份節目表：(ITV 55.5)

主持人孫威令、孫明美

時間：每月第一及第三個週二
晚間7:30~8:30

11/4 2015健康保險交易市場
鄧福真博士、林莉婷

11/18 肺癌
Dr. Shan Guo

癌症和主禱文	2
健康保險交易市場新訊	3
癌的透視	6
活動花絮	7

顧問	袁昶黎	陳康元	王禮聖
	黃嘉生	劉如峰	江桂芝
	張學鈞	李納夫	張大倫
理事長	潘敏		
副理事長	孫威令		
理事會秘書	韓雯		
理事會財務	遲友鳳		
理事	鄧福真	韓雯	冷國聰
	劉再蓉	陳瑞坪	劉會緣
	李筱梅	戴秋月	
總幹事	孫紅濱		
行政助理	陳邱梅	劉如	胡兆祖
	林莉婷	何淑坤	張佳敏
癌友關懷	鄧福真	劉如	林佐成
	廖喜梅	韓雯	錢正民
	黃玉玲	楊姝	唐萬千
	黃惠蘭	盧麗民	劉綱英
	李筱梅		
福音廣播	戴秋月	李論	戴禮約
	江桂芝	孫威令	唐萬千
	冷國聰		
特殊關懷	何淑坤	張桂蓮	王一平
	謝美華	陳卓暉	朱黎敏
	吳振慧	張懷平	
粵語飛揚	岑振強	林爾玫	方方
年長關懷	阮麗玲	陳邱梅	
西北辦事處	余南燕	甘玟	
財務委員會	遲友鳳	黃玉玲	
審計委員會	江桂芝	孫威令	
資源開發委員會	鄧福真	侯秀宜	
	劉會緣	李筱梅	
法律顧問	歐陽婉貞		

癌症和主禱文

作者：格雷戈·安德森



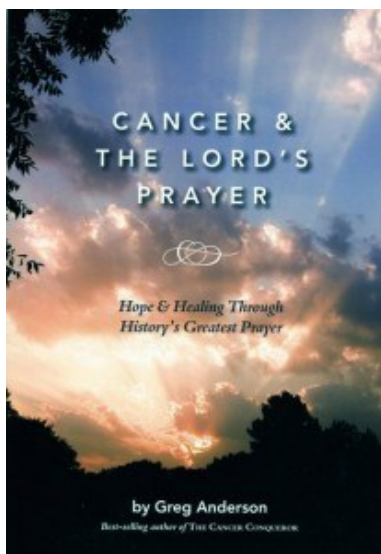
格雷戈·安德森在1984年被诊断为肺癌并被告知生命只剩下30天。他是“国际癌症康复慈善基金组织”的创始人和主席，今天该集团已成为世界领先的健康权威机构之一。

在与癌症的搏斗中，你是否渴望着神的治愈之触，却疑惑于怎样才能实现？是否像很多人经常遇到的，信念被恐惧所盘踞？是否支持你的亲友团和医疗团队，却导致你动摇对神的信赖？是否很难想象，你的疾病其实可以给你和他人带来幸福？

通过20多年来帮助病人战胜癌症的旅程，还有他自身与癌症的战斗，以及作为癌症病人所经受的对信念最深刻的考验，提炼出《癌症与主禱文》一书，格雷戈·安德森用关爱的、富有洞察力的讯息，启发你对历史上最伟大的《祷告文》有一全新的认识，把安慰带给神那些最忧虑、最犹豫的孩子们。

在十段简洁而发人深省的章节里，每章专注于分析《祷告文》的一部分，作者向我们分享了怎样和为什么诵读《主禱文》是灵魂治愈最重要的药方。对于那些准备获得精神成长的人们，本书为他们的理解提供了思考的途径。

- * 我们应该看待自己就像神看待我们，深爱着我们一样
- * 把癌症等同于惩罚会让治愈异常困难



- * 恐惧、愤怒和自责会直接削弱免疫功能，而只有爱、喜乐和安宁才能加强它
- * 宽恕是通往健康之路的核心
- * 治愈的渠道可能会有无数个，但每一个的源头却只有一个

激发我们去思考，或许神通过我们的经历把一个小小的天堂带到了人间，或让我们去帮助其他有类似经历的人，并让我们认识到在疾病治愈之前，也许先要修复的是我们的灵魂。《癌症与主禱文》给那些渴求生命意义和希望，以及面临被确诊为癌症的人们，提供了一个全新而富有启示的视角，同时带给他们身体、情感和精神治愈的蓝图。

主題：認識帕金森氏症及動作障礙疾病

主講：吳瑞臻醫生

時間：11月1日, 星期六, 下午2-4点

地點：華人聖經教會

6025 Sovereign Dr., Houston, TX 77036

帕金森氏症是老年人的三大神經疾患之一，其發生率在60歲以上的人口佔百分之一，大多發生在50歲以上，20到40歲的年輕人，也有百分之五至十的比例發生。帕金森氏症初期症狀並沒有什麼特殊，常會被誤認是精神壓力太大所造成。因此，當發現時，通常病情已惡化。欲更進一步認識帕金森症的診斷和治療，歡迎參加光鹽社11月1日在華人聖經教會舉辦的健康講座。此次講員是專研帕金森和動作障礙症的吳瑞臻醫師。吳醫師獲得中國醫藥大學醫學士和長庚大學臨床醫學博士，曾任職於前林口長庚醫院神經內科主治醫師，貝勒醫學院動作障礙專科研究員和紐約大學石溪分校神經內科住院醫生。現為East Texas Medical Center 神經內科主治醫師，專長為動作障礙疾病。

機會難得，歡迎踴躍參加。現場有茶點招待並贈送光鹽社新出版的2014年刊。

2015年「健康保險交易市場」將於11月15日開發申請

鄧福真整理

2010年3月23日，奧巴馬總統簽署了「病人保護和合格醫療照顧法案」，簡稱平價法案(the Affordable Care Act)。此法案針對國家醫療體系提出幾項重大改革，其中許多條文已經陸續實施。2014年1月開始實施「健康保險交易市場」(Health Insurance Marketplace or Exchange)。這篇文章特別介紹什麼是「健康保險交易市場」，申請者的資格，保險涵蓋範圍及如何申請(包括重新申請者)。

什麼是「健康保險交易市場」?

「健康保險交易市場」簡稱「交易市場」是針對個人和小型公司行號提供一次性購買健康保險的場所，平價法案要求每州成立屬於該州的「健康保險交易市場」。如果州不願意成立此「交易市場」，州政府可以與聯邦政府合作辦理或者完全交由聯邦政府來做。目前德州是屬於後者。在「交易市場」裡，消費者申請者將可以比較各種健康保險方案(Qualified Health Plans)。「交易市場」設有統一窗口服務，消費者只要申請一次，便知道他她是否符合下列資格：1) 在「交易市場」裡購買健康保險方案，2) 降低保費的稅務優惠，3) 降低共同負擔費用(Reduced Cost Sharing)，4) 低收入醫療補助(Medicaid)，和5) 小孩健康醫療保險(Children's Health Insurance Program, CHIP)。

「基本健康福利」(Essential Health Benefits)

在「交易市場」裡銷售的健康保險方案必須涵蓋下類由聯邦健康和人事部(Department of Health and Human Services)制定的10項基本福利：

1. 住院以外的病人服務(Ambulatory patient services)
2. 處方藥(Prescription drugs)
3. 急救治療(Emergency services)
4. 復健治療和器材
(Rehabilitation and habilitation services and devices)
5. 住院服務(Hospitalization)
6. 檢驗服務(Laboratory services)
7. 生產和新生兒照顧(Maturity and newborn care)
8. 預防性和健身服務和慢性管理

(Preventive and wellness services and chronic disease management)

9. 精神健康和藥癮治療服務包括行為矯正治療

(Mental health and substance use disorder services Including behavioral health treatment)

10. 兒科服務包括牙科和視力照顧

(Pediatric services, including oral and vision care)

四種不同涵蓋範圍的健康保險方案(Levels of Coverage)

在「交易市場」裡將有四種不同涵蓋範圍的健康保險方案：銅級(Bronze)，銀級(Silver)，金級(Gold)和白金級(Platinum)。四種方案的區別在於保險公司和消費者間分擔的比例不同。譬如，屬於銅級的保險方案，平均上，保險方案會付百分之60，消費者除了每月的保費外，要付大約百分之40；銀級的比例是70%對30%；金級是80%對20%；最高級-白金級是90%對10%。因德州是屬於聯邦管理的「交易市場」，到目前為止，聯邦尚未公佈更詳細有關各種健康保險方案的細節，預計11月才會完整公佈。

小型顧主健康保險方案(Small Business Health Options Program, 簡稱SHOP)

2014年開始針對小型顧主會提供更多負擔得起的健康保險方案。對符合資格的小型顧主政府特提供稅務優惠。小型顧主的定義是少於50 FTE 員工(30小時或以上)。小型顧主根據他們主要業務的所在地參加SHOP。小型顧主必須提供健康保險給所有的全職員工。當然符合在「交易市場」裡參加SHOP計畫的小型顧主們也可以到一般保險市場為其員工購買健康保險。

誰可以在交易市場購買健康保險?

可以從交易市場上購買健康保險者的資格是：1) 屬於該州「交易市場」的居民，且必須在受保期間居住在該地。2) 美國公民或合法居留的非美國公民，3) 不是在監獄服刑者。如果消費者已參加有雇主提供的健康保險方案(job-based coverage)，且該方案的月保費未高於消費者的收入的百分之九點五，消費者不能在交易市場購買保險方案。另外，消費者如已參加公有健康保險方案如Medicare、Medicaid，和TRICARE也不需要上交易市場購買健康保險。

什麼時候開始申請/購買?

「交易市場」的開放購買期間是2014年11月15日到2015年2月28日截止。但是針對有些特殊狀況,可以不在此公開購買期間申請,下表列出申請與保險方案開始生效細目比較。

申請日期	保險方案生效日期*
2014年12月15日之前申請並通過者	2015年1月1日
2015年1月至2月在1日至15日之間申請並通過者	申請通過後的下個月1日開始生效
2014年12月至2015年2月在16日至31日之間申請並通過者	申請通過後的第二個月才開始生效

*含有一些特殊狀況者,可提早生效日期。

特殊申請期間,消費者如有下列特殊情況,仍可在事件發生後60天之內申請改變或購買健康保險方案,小型雇主可在30天之內申請改或購買。符合資格的特殊情況如下:

消費者失去了基本含蓋福利(minimum essential coverage)。例如:消費者失去政府支持的健康醫療保險計劃,如Medicare, Medicaid, VA, 或因失業失去雇主支持的健康保險計劃。

消費者身份改變,如婚姻狀況,扶養者身份改變,法律身份改變,如變成公民或合法居民。

過去申請時一些因交易市場有關人導致的非故意的錯誤。

消費者的稅務優惠的資格改變。

居住地改變。

消費者符合聯邦健康和人事部門定義的其他特殊狀況(DHHS)。

若符合上述特殊情況,消費者可在特殊申請註冊期間,每個月允許申請購買健康保險一次,或改變健康保險方案一次。

如果消費者2014年在「交易市場」購買健康保險方案,且都有繳納月保費,只要保險公司繼續在2015年「交易市場」

提供此方案,消費者不需要重新申請,即可繼續使用此方案。但是如果消費者不喜歡目前的保險方案,可以在開放申請期間,申請改變健康保險方案。

申請購買健康保險程序(Enrollment Process)

符合資格的消費者只要填一次申請表,就可決定購買那一項合適的健康保險方案,並知道是否符合稅務優惠和降低自付額的資格。同時,消費者也可知道是否符合聯邦醫療補助(Medicaid)和CHIP的資格,消費者可透過網站 (www.healthcare.gov)、電話、郵寄,或保險經紀人和社區非營利組織如光塩社申請。記住申請通過後,消費者必需要繳付月保費後才生效。

每個人要參加健康保險

2014年起,除了低收入者,原住民,非法移民者,特殊允許的豁免情況者和堅獄服刑者,所有人都需要有健康保險。沒有者將繳付罰款。2015年,成人\$325,小孩\$162.5或2%的家庭收入(較高者);2016年,成人\$695,小孩\$347.5或5%的家庭收入(較高者)。符合特殊允許的豁免情況者,必須填寫豁免申請表向交易市場申請豁免。申請豁免成功,消費者將獲得豁免號碼(Exemption Certification Number),年度報稅時,需要填上

此號碼可以免繳罰款。消費者如果收入未達到需要報稅的門檻(threshold),自動獲得豁免,不需要做任何事。2014年免報稅門檻是個人收入低於\$10,150,一家二口收入低於\$20,300。

醫療平價法案對工作家庭提供兩項財務補助 政府為了協助低收入工作家庭購買健康保險,平價法案提供兩項財務補助。

稅務優惠資格(Eligibility for The New Premium Tax Credits)對工作家庭,政府特別設計用稅務優惠(tax credits)的方式來補助低收入家庭的月保費。稅務優惠的資格是由收入和家庭成員多少來決定。家庭收入必須介於聯邦貧窮線100%至400%(FPL)。例如,一個人,收入是介於\$11,670至\$46,680;一家2口來計算,收入是介於\$15,730至\$62,920,一家4口來計算,收入是介於\$23,850至\$95,400。同時,申請者除了交易市場的健康保險方案,沒有其他健康保險(如雇主提供的健康保險)。當消費者在申請時,「交易市場」會決定是否符合稅務優惠(Tax credits),如果符合,款項可直接付給健康保險公司。





降低消費者費用分擔 (Cost-Sharing Reduction)

符合資格的消費者在「交易市場」購買健康保險時，可獲得降低成本分擔部分(Cost-Sharing Reduction)的資格條件:家庭收入低於250%聯邦貧窮線(一家四口的收入是低於\$59,625),獲得新的稅務優惠(New Tax Credit),符合「交易市場」購買健康保險的資格,購買銀色級別(Silver)的健康保險方案。

對政府認可的印第安族群,如果收入低於聯邦政府300%的貧窮線,則不需要分擔費(No Cost Sharing)。

重大災難保險方案(Catastrophic Health Plans)

「交易市場」針對年輕人提供「重大災難」健康保險方案,符合此方案的資格是: 1) 30歲以下年輕人; 2) 收入太低,導致無法在「交易市場」購買健康保險方案,且獲得「交易市場」的艱困免豁(Hardship Waiver)者。30歲以上符合艱困免豁者也可購買「重大災難」健康保險方案。消費者因為符合艱困免豁者申請購買「重大災難」健康保險方案,必須提供豁免號碼(Exemption Certification Number)。此方案包括:

- 高自付額(deductible) 和低保費,
- 只提供三次家庭醫師會面(Primary Care Visits) 和不需要分擔費用的預防性服務(Preventive services with no out-of-pocket costs),
- 限制消費者需付較高的自付額(out-of-pocket costs),
- 無法獲得稅務優惠資格和降低消費者費用分擔。

擴大聯邦醫療補助 (Medicaid Expansion) 門檻

「平價法案」也提高Medicaid的收入上限資格,介於19至65歲間的成人,收入低於聯邦貧窮線(FPL) 138%。以2014年的標準來計算,個人一年收入低於 \$16,105, 一家四口收入低於 \$32,913, 可以申請Medicaid。

同樣的所有小孩的父母收入低於133%聯邦貧窮線也可以申請CHIP。但是這部份的法案,聯邦政府沒有強制州政府必須執行。有些州如德州州政府並沒有接受此 Medicaid的擴大方案部分,因此德州居民仍按照目前已有的法規申請Medicaid的補助。

若想知道更多有關「健康保險交易市場」的資訊,請瀏覽:

WWW.HealthCare.gov, (中文專線 1-800-318-2596) 或與光鹽社聯絡 (713-988-4724)。

光鹽社辦公室將於「交易市場」開放期間(2014年11月15日至2015年2月28日),開放免費協助辦理申請。光鹽社辦公時間:週一至週五,上午9點至下午5點。電話:713-988-4724。

The project described was supported by Funding Opportunity Number CA-NAV-14-002 from the U.S. Department of Health and 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.

本文資料來自:Centers for Medicare and Medicaid Services 和 U.S. Department of Health and Human Services.

(No Cost Sharing)。

主題:腰背疼痛

主講:栗懷廣醫師

時間:11月8日,星期六,下午2-4點

地點:光鹽社辦公室

腰背疼痛是很普遍的問題。百分之四十的人在一生中某個時期會遇到這個問題。這次演講,栗懷廣醫師將為大家介紹造成腰背疼痛的原因,如何診斷及治療方案。栗醫師也會介紹如何預防和在家自己如何做疼痛管理。

栗懷廣醫師畢業於北京醫科大學,獲得醫學學士和博士學位。在中國曾任骨科醫師十年。2002年來美國貝勒醫學院研究基楚醫學,2009年成為內科醫師。曾任紐約 St. John's Episcopal Hospital 醫院住院醫師,目前任職 Memorial Hermann Southwest Hospital 和黃金醫療中心主治醫師。

演講免費,歡迎踴躍參加。

癌的透視 Cancer Wise ——与周边神经病变共存 (Living with peripheral Neuropathy)

作者：Laura Nathan-Garmer 翻譯：張肇純 癌症病患的周边神经病变 (Peripheral Neuropathy)

周边神经系统是我们病患在癌症治疗中所产生难以预料的副作用。那是因为你周边末梢神经受到伤害所致。末梢神经乃指远离大脑与脊髓之神经系统而言。某些癌症的并发症，或是癌症在治疗过程中可能造成周边神经病变，或使原来的病变愈趋恶化。就如有些健康上的问题亦然：像有糖尿病，酒精中毒，艾滋病，甲状腺功能衰退，风湿性关节炎与手腕隧道症候群。

最近我们与以往资深的实习护士，珠莉亚·华克尔谈论些有关周边神经病变的问题。这里就是她所强调的些要点：

什么造成癌症病患的周边神经病变？

神经受伤而致周边神经病变的原因可能多种不同之因素：有些含用长春花生碱，白金化合物，紫杉烷类，沙利度胺等成分的化疗药品。

肿瘤本身若长大至近乎脊神经和压到神经，也能造成其伤害。此外，神经系统癌症之患者：如脑瘤，脊椎瘤，以及颅底瘤，因为肿瘤伤害到神经，更加容易造成周边神经病变啦！

哪些是周边神经病变的一般症状？

诸症状因受到伤害的位置与形态各异而有所不同。最普通的症状如下：麻木；感觉刺痛；剧痛或烧热。

其他的症状有：失去平衡感，步行困难或常跌倒；手脚不灵活；收拾东西困难或扣不上纽扣；脸痛；失去听力；冷热感度笨拙；胃痛；便秘。

癌症患者如何才能减轻周边神经病变？

假如这种病变是属于某些你自己所能控制的因素，那就尽量控制它。

如果你的神经病变是与化学因素有关的话，你的肿瘤医生就得评估其利弊而作决定：减轻化疗的药剂或是改换另外一种治疗流程。



如果是与糖尿病有关的话，则利用较有效的控制血糖方式，你往往能减缓，或者能完全止住周边神经病变的演进。

除此之外，身体的活动有助于促使血液不断地在病患处四周流动。也有些人试用针灸诊治之。

在商店里，药柜上的消痛剂与处方药，如氨甲酰与苯卡对某些病情可能有效。非处方药剂之治疗，如乙酰左内碱，钙与镁也可能有帮助。但我们需要更多的研究以精确地评估它们的效果。无论如何，在试用这些药之前，务必要你的家庭医生讨论之。

癌症患者如何能降低其周边神经病变的恶化？

如果你同时还有其他的健康问题：例如，能使该神经病变恶化的糖尿病等，就得先作适当的处理，限制饮酒。确实维持饮食之均衡，而且要与你的家庭医生讨论你病情的状况。

周边神经病变之症状会持续多久？

每种病变都不一样。因为神经病变乃因神经受到伤害而引起的。所以主要地看你神经的复原情况而定，也要看你治疗的时间的长短与受伤的程度。但若是因化疗而引起来的，则宜视其用药的强弱而定。

周边神经病变通常可能都被控制到某种程度，而它对许多人来说，欲不能绝迹。

活 動 花 絮



10/4 Komen競走活動，光鹽社每年都共襄盛舉，替乳癌防治盡一份心力



9月份特殊關懷中心月會慶生活動

10/4 陳康元醫師和王琳博士在華人聖經教會主講抗癌免疫不可不知的炎症



10/17光鹽社舉辦的健康保險導航員訓練完美落幕，來自奧斯丁、達拉斯及VNTeamWork的導航員們將於即日起開始替各地民眾服務，解答您對保險交易市場問題。達拉斯服務專線 214-564-6618 · 地址：240 Legacy Dr. Suite 204, Plano, TX 75023。奧斯丁服務地址：13010 Research Blvd, Suite 224, Austin, TX 78750。



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, Houston Affiliate of Susan G. Komen for the Cure. Thanks for their support!

服務項目

「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://light-salt-cancer-care.org>
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

光鹽社西北辦事處：

地址：13130 Perry Road Houston, TX 77070
電話：(281) 506-0229

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 1320)

3. 光鹽健康園地

- **ITV 55.5** (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