



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：

健康保險交易市場	2
耶穌能造一個全新的你	5
近期阿紫海獸癩研究的突破	5



**西北办事处健康讲座：
中醫自然保健**


讲員：郭平 醫師
 时间：10月24日下午2点至4点
 地點：西北華人浸信會
 地址：13130 Perry Road
 Houston, TX 77070
 詳情請致電(281)506-0229



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：2015年10月10日 (SAT)
 - » 地點：光鹽社辦公室 (中華文化中心)
 - » 地址：9800 Town Park Dr #255, Houston, TX 77036

因需事先申請及核對保險資料！
 請於9/23之前向光鹽社報名
 詳細內容及諮詢專線：光鹽社(713)988-4724



**腸道保健：
免疫，增智，又抗癌！**

講員：陳康元醫師 王琳博士
 时间：2015年10月3日，下午2-4点
 地点：華人聖經教會
 6025 Sovereign Dr, Houston, TX 77036

大腦和腸道系統是緊密相連的，交互影響，甚致可以被看作是一個系統。大腦固然會影響消化功能，然而科學家發現，通過飲食改變腸道細菌也會影響大腦功能。除了食物的選擇以外，陳康元醫師和王琳博士將會以多元角度討論腸道的保健，如何免疫，增智，又抗癌！

光鹽社健康講座，免費入場。會後備有簡單的茶點，歡迎民眾踴躍參加！



9月份節目表：(ITV 55.5)

主持人孫威令、孫明美

時間：每第一和三週二，下午7:30~8:30

10/6 健康保險 林莉婷 張佳敏 鄧福真
 10/21 腸道保健：免疫，增智，又抗癌！
 陳康元醫生及王琳博士

每個人都要參加健康保險!!!!

光鹽社醫保專線: 713-988-4724

「健康保險交易市場」(Health Insurance Marketplace) 將於 11/1/2015 開放申請至 1/31/2016 截止！

光鹽社免費協助您申辦符合個人需求的醫療保險和政府保費補助。對醫保新制有任何問題，請致電 713-988-4724！

光鹽社: 9800 Town Park Dr., Suite 255, Houston, TX 77036 (中華文化中心 2 樓)

2014年起除了低收入戶、原住民、非法移民和監獄服刑者以外，所有人都需有健康保險。無健康保險者將繳付罰款，2016年成人\$695，小孩\$347.5或2.5%家庭收入(取較高者)。

收入規定 (預估 2016 年家戶收入)

家庭成員 1 人	\$11,770	家庭成員 4 人	\$24,250
家庭成員 2 人	\$15,930	家庭成員 5 人	\$28,410
家庭成員 3 人	\$20,090	家庭成員 6 人	\$32,570

The project described was 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.

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

10月5日 基督裡的幸福家庭
 10月12日 恩典中的氣質
 10月19日 談讀經
 10月26日 基督裡的三個平安

粵語飛揚 (AM1050) 或
<http://fly1320.webnode.com/收聽>
 時間：每週一至五下午 3:00-3:30

顧問	黃繼榮	陳康元	王禮聖
	劉如峰	江桂芝	張學鈞
	李納夫	張大倫	黃嘉生
		鄧福真	孫威令
理事長	潘敏		
副理事長	袁昶黎		
理事會秘書	韓雯		
理事會財務	遲友鳳		
理事	冷國聰	劉再蓉	陳瑞坪
	劉會緣	李筱梅	戴秋月
	黃龍雄	張懷平	
總幹事	孫紅濱		
行政助理	陳邱梅	胡兆祖	林莉婷
	何淑坤	張佳敏	趙小江
	邱月香	湯飛	
癌友關懷	鄧福真	趙小江	王欣
	鄭曉紅	宁新宇	吳靜
	林佐成	廖喜梅	韓雯
	錢正民	黃玉玲	楊妹
	李筱梅	唐萬千	劉如
	黃惠蘭		
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	葉晁南
粵語飛揚	岑振強	方方	陳瑞坪
年長關懷	孫威令	阮麗玲	陳邱梅
西北辦事處	余南燕	甘玫	
東南辦事處	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	

您是否準備好今年度即將開始的健康保險交易市場申請或重新申請呢？

US Department of Health and Human Services, Health Insurance Marketplace, CMDS Product
No. 11896, February, 2015

林莉婷翻譯

您可通過HealthCare.gov網站或致電健康保險交易市場中心(1-800-318-2596)更新您的申請資料。聽和說有障礙者(TTY users)，請撥 1-855-889-4325。在開始您的申請程序之前，有幾件事情是你應該先了解並準備好，以便您的申請程序更快、更容易，如果您是透過導航員、協助者、保險仲介申請，若您沒有備齊以下資料，您可能需要重新登錄幾次才能完成全部申請程序。這可能會花費許多您的寶貴時間。

1. 您的個人信息

您的健保交易市場申請程序將會要求您提供一些基本信息，包括您的姓名和出生日期。

2. 有關您的家庭人數之信息

您的健保交易市場申請程序將會詢問您家庭中每個人的信息。

您的家庭成員通常包括一起報稅的家屬，但也有例外。有時包括和你住在一起，但並未出現在你的稅單上的家庭成員。除了您本身之外，下列是一般應包括的基本家庭成員清單：

- ◆ 您的配偶，
- ◆ 和您住在一起的孩子，即使他們已經賺到足夠的錢可以自己報稅，
- ◆ 任何在稅單上屬於您的撫養者的人，即使他們不和你住在一起，
- ◆ 21歲以下和您住在一起，並由您主要負責照顧的任何人，
- ◆ 任何一個下列條件成立時的未婚伴侶：
 - ◇ 報稅時，他們是您的撫養者
 - ◇ 他們是您的孩子的家長

income-and-householdinformation/household-size，或撥打健康保險交易市場中心專線：1-800-318-2596



3. 居住地址和/或郵寄地址：

居住的地方可能會影響到您是否有獲得醫療保險的資格。

您需要提供您的居住 (home) 地址，來確認你是否居住在你要申請健康保險方案的州 (在你開始申請時，你選了要申請的州)。你不能用郵箱 (PO Box) 地址當做居住地址。

同時，您可能會被要求提供您的郵寄地址。通常這將是您的居住地址。但如果不是的話，請輸入您所居住該州的郵寄地址，或您可以輸入你不能用郵箱 (PO Box) 地址。

如果在您的申請內有其他家庭成員有不同的居住地址和/或郵寄地址，你也需要提供。

4. 其他在您的申請表上與你的關係的每個人的基本信息

家庭成員關係包括：配偶，同居伴侶，父母，繼父母，同居伴侶的父母，兒子/女兒，繼子/繼女，同居伴侶的子女，兄弟/姐妹，叔叔/阿姨，和外甥/外甥女。

訪問HealthCare.gov/help/relationship-questions以獲得更完整關係列表。

如果您需要了解更多信息，請訪問HealthCare.gov/

5. 您的申請表上每個人的社會安全號碼 (SSN)

交易市場申請程序將會要求你輸入每個人的9位數的社會安全號碼SSN。交易市場將到社會安全局驗證其社會安全號碼，你可以留下空白因為沒有社會安全號碼或選擇不提供，但這可能需要在將來提交更多您的信息。這些信息將僅用審核醫療保險的資格。欲知更多資訊，請訪問 HealthCare.gov/help/do-i-need-to-enter-my-social-security-number-ssn。

6. 有關幫你申請的專業人員之信息 (這只適用於當當專業人員幫助你完成申請程序時)

如果有任何一個專業人員幫助你完成你的申請程序，您需要輸入他們的信息。這些專業人士包括：導航員，認證的申請協助者，保險代理人，或者仲介。有關專業人士提供協助的更多信息，請訪問 HealthCare.gov/help/whoshelping-me-complete-my-application。

7. 移民文件信息 (這僅適用於合法移民)

如果你或在你的申請表中的其他人是合法移民，您將會被要求提供您的移民文件信息。關於什麼樣的信息，請訪問 HealthCare.gov/help/immigration-document-types。

8. 你將如何報稅的信息

你報稅時，健康保險交易市場需要知道以下幾件事情：

- ◆ 如果你結婚了，你是單獨或聯合報稅？
- ◆ 誰會作為你的撫養者？

有關如何回答這些問題的更多信息，請訪問：
HealthCare.gov/help/what-do-I-need-to-enter-about-each-person。

9. 雇主及收入信息

你申請時，健康保險交易市場需要知道你家庭裏每一位的收入，支出和你報稅的扣除額以下是作為評估的收入來源：

- ◆ W-2表和工資單上記錄的工資和薪水
- ◆ 小費
- ◆ 自營業的經營淨收入
- ◆ 失業失業救濟金
- ◆ 社會保障金，包括殘疾賠償（但不包補充保障收入 (SSI)）
- ◆ 贍養費
- ◆ 退休或養老金收入，包括大多數IRA或401K提款

- ◆ 投資收益，如股息或利息
- ◆ 租金收入
- ◆ 其他的應納稅所得額

有關這些類型的收入或詳細信息，參考 HealthCare.gov/income-and-household-information-income。

10. 預估2016年收入

您的健保交易市場申請程序會要求您估算您明年度 (2016) 的家庭的收入 (你會得到醫療保險的年份)。如果你不知道，請盡量提供您的最準確估計。相關信息請參考 HealthCare.gov/income-and-household-information/how-to-report。

11. 保險計畫號碼 (此僅適用於在您的申請家庭成員中目前有健康保險計劃者)

您的健保交易市場申請程序將會詢問您的家庭成員中是否有人目前有健康保險，包括州政府醫療補助(Medicaid)，兒童健康保險計劃 (CHIP)，TRICARE，退伍軍人(VA) 保健方案，Peace Corps，或通過雇主提供的醫療保險。如果任何人現在有保險，您會需要提供他們的保險計畫號碼。你可以在它們的保險卡上得到這個信息。

12. 您的家庭成員中的雇主資料

您的健保交易市場申請程序會要求你輸入你的家庭成員的基本工作資料，即使他們並無法透過工作而得到保險。

13. 完整的公司所提供之健康保險資料工具箱 (這適用你家庭成員中任何人有由雇主提供的健康保險或可以申請雇主提供的健康保險。)

你需要提供在你的計劃中所有家庭成員的雇主提供之健康保險資料，即使她們並沒有加入。更多訊息請訪問 HealthCare.gov/downloads/employercoverage-tool.pdf

你的雇主可以幫你填寫此表。

14. 你目前的保險計劃的相關信息 (這僅適用於任何人2015年有加入保險交易市場之保險計畫者)

如果您的家庭成員中有在2015年有健康保險計畫，你需要提供相關資料，包括您的計畫ID，這將會簡易您的保險更新程序。

基督徒光鹽社東南分社

九月份活動摘要

袁昶黎

“特殊兒童之認知與經驗分享”由葉張懷平姐妹及柴宏小兒精神科醫師主講，薛玉姐妹回應。

這個由基督徒光鹽社東南分社於 9/18, 週五晚 7 點, 明湖中國教會舉行之講座吸引了近 90 多人參加, 並引起社區及家長的極大的反應與共鳴。

首先由葉張懷平理事就最近台灣取經之旅分享心得——
1. 輔導婆婆予以愛心, 配合姐姐傳授知識技藝。愛使諸事美好, 而且永不放棄!
2. 對特殊需要兒童(特兒) 要有同理心——作觀望的陌生人, 或擁抱他們的關懷者?
3. 提供服務始自認識自閉, 亞斯柏格, 智障等症, 才能幫對忙。
4. 陪伴態度由耐心聆聽, 欣賞, 到等待。
5. 學像耶穌”到我這裏來”的全然接納!

接著由青少年兒童精神病專家柴宏醫師介紹自閉症譜系障礙 **ASD**, 談到最近哈佛物理大二生唐路加自殺事件之分析。他強調勿輕忽 **ASD** 發病率由 2005 年的千分之 **6.5** 增至 **14.7**, 即 **1/68**。小孩須在出生 **18** 至 **24** 月作健檢, 篩出 **ASD** 病患, 愈早作針對性治療愈有效。當然這些特兒有特殊才能如 **Steve Job, Bill Gates** 等均發現有 **ASD** 傾向。從診斷到治療, 柴宏醫師均很精準地提出他的專業處方及建議。

最後薛玉姐妹作為”家有特兒”的回應也很精彩與經典, 引人在淚中有歡笑, 歸榮耀於真神, 並祈禱及早在東南區成立特兒關懷支持網, 發揮光鹽作用! ---by **Charles.**

9月12日, 光鹽社在休斯顿恩惠台湾基督长老教会, 举办健康日, 图为义工合照



耶穌能造一個全新的你

(08/24/2015 李論“心靈加油站”播出，高唐萬千摘錄)

“親愛的朋友，你說，陰天代表你的心情，雨天更是你對生命的反應；你說，每日生活一樣平靜，對於未來沒有一點兒信心。”

“朋友，你曾否觀看滿天的星星——期待有人能夠了解你心，能夠愛你，使你力量更新？”

“是的，耶穌愛你，耶穌疼你，耶穌能將一切都更新——他能該變你的曾經，能造一個全新的你！”

他如何將你更新，將你改變成一個全新的你呢？是他親來人世，替我們的罪，死在十字架上。從他聖潔生命在十字架上所流出的寶血，凡接受他，因而連接他的罪人，就可脫離一直以來被轄制的罪的權勢，身分，地位，從此進到了屬神的榮耀光明的國度里。今世受他的蔭庇。



若一個過去是荒誕渡日的人，一旦接受耶穌聖潔的生命，他就會對過去的墮落產生厭惡，即使開始還有受到誘惑性掙扎，至終能得到的平安喜樂。

神經記載訛詐人的稅吏撒該及格拉森地方的一个被群鬼附身的人，一遇到耶穌的救恩，就番然更新，成為一個“在主里新造的人”（路加福音19章1—10節；馬可福音15章1—20節）

基督徒們，我們在日常的生活裡，是否有時會懷疑自己是否已成為一個新造的人？因有時會想起自己過往所犯的罪，內心又受到控告，極感內疚。這時應快快回到耶穌救贖寶血的源頭，確定他已用自己生命買贖了我們。他要給我們能力，使我們不再故意犯罪。哥林多後書5章17節：“若有人在基督裡，他就是新造的人”

在基督教歷史上，因改教而對人類有極大貢獻的馬丁路德，有一日，魔鬼來到他跟前，對他的過往，提出一連串確有其事的罪惡的控告。質問馬丁路德說：“你曾犯過這許多罪，還敢親近神？還敢告訴人說，人能因信稱義嗎？”路德審視那些記錄，樣樣屬實，甚至有些連他自己都忘記了。但也就在這時，慈悲公義的天父提醒他：“所有的罪，在你接受寶血洗淨時，都已完全被洗淨，不再被紀念了。你如今已是一個過著聖潔生活，處處活出新生命的人了。”路德在聽到神提醒，就拿起紅色筆，在那一疊疊，一落落的控告狀上列上紅線，宣告自己在基督耶穌，已是新造的人。舊事已過，都不成被控告的把柄了。

是的，親愛的朋友，我們在受仇敵攻擊，控告的時候，要記得宣告非但過去的罪，神已赦免，連未來不小心犯的罪，神也照樣將赦免。這樣才能使魔鬼退去。願我們時時提醒自己，天天靠近神，活在他裡面，因我們“在他裡面已是一個全新的人。”



誠摯邀請您參加座談會

專題一：預防身份盜用及銀行開戶需知

主講：游秀寶助理副總裁

專題二：購買自住房屋貸款重點

主講：張宏資深副總裁

時間：星期四，十月二十九日早上十點

地址：9800 Town Park, Suite 255, Houston, TX 77036

光鹽社

近期阿滋海默症研究的突破

Recent Alzheimer's Research Breakthroughs

选自阿滋海默症協會中文季刊2015秋季刊

阿滋海默症協會國際會議 (AAIC) 是全世界參與重點研究阿滋海默症和其他失智症人數最多的會議。以下是2015年7月在華盛頓特區召開的大會上研究突破的總結：

檢測阿滋海默症病情變化新方法的研究



研究表明，大腦掃描，記憶測試和體液測試可能是理解一個人有多大可能會得阿滋海默症的一個重要關鍵。

• 約翰霍普金斯大學，認知神經科學科 (Cognitive Neuroscience) 主任，Marilyn Albert 博士，和

他的同事們發現，下面六項措施合併進行有助於這些研究：

兩個記憶和思維測試 (數字符號與配對同組立即檢驗 (Digit Symbol and Paired Associates Immediate Recall tests))

腦脊髓液 (Cerebral Spinal Fluid) 中兩種不同的蛋白質的含量 (β 澱粉樣蛋白和 p-tau)；

兩個核磁共振腦部掃描：一個是評估右嗅皮層厚度，另一個是測量海馬的體積；

荷蘭阿姆斯特丹VU大學醫學中心的Maartje Kester 醫生博士，和他的同事們發現當輕度認知障礙病人變成阿滋海默症病人的時候，後者的神經顆粒素

(neurogranin) 的基線水平比前者高。腦裏的神經顆粒素和腦細胞之間的溝通有關。輕度認知障礙是從病人的腦脊髓液 (CSF) 測定的。神經顆粒素很可能成為測定、診斷、和追蹤阿滋海默症的有效指標。

• 炎症 (Inflammation) 可能導致大腦細胞死亡，也可能激活斑塊和纏結。到底炎症對阿滋海默症有什麼作用呢？德國明斯特歐洲分子成像研究所 (European Institute for Molecular Imaging) 的教授，Andreas H. Jacobs 醫生和他的同事們正在研究新的成像目標，用正電子斷層掃描 (PET) 更準確地反應小膠質細胞的各個階段細胞，也就是腦的免疫細胞，來確定它們究竟是有害，還是有保護的功能。

可能對治療阿滋海默症有效的新方法

至少有一打以上的實驗性藥物研究已經呈現了研究人員正從多個角度，針對根本原因和一些最致命的症狀，來攻破解決阿滋海默症的難關。這些進展已經好到讓我們看到未來聯合幾種治療成功的可能性。Solanezumab (Lilly)：南加州大學，阿滋海默症治療研究所主任 Paul Aisen 博士和他的同事們分享了延遲啟動分析 (a delayed-start analysis) 這種藥物的結果。這些結果表明了及早使用 Solanezumab 靶向治療 (targeting treatment) 的益處。Gantenerumab (Roche)：PET 測掃描結果表明了 Gantenerumab 可以減少澱粉樣蛋白和 tau 蛋白。這些蛋白的多少表示了腦細胞退化的程度。這些腦細胞退化的程度可以從腦脊液中測定。

Aducanumab (Biogen)：Aducanumab 的早期成果已經從統計數據上明顯的減少澱粉樣蛋白斑，也能減輕前驅的和輕微的阿滋海默症病人的臨床病情。現在，這些前途看好的治療方法已經在更多的病人身上試用了。

從能力衰退的人口比例上看，婦女得阿滋海默症的風險比較大

近期阿滋海默症研究的突破

Recent Alzheimer's Research Breakthroughs

婦女占了阿滋海默症的大多數 (women are the epicenter of alzheimer's disease)。美國老年人裏阿滋海默症的病人，有將近三分之二是女性。

杜克大學的Katherine Amy Lin和研究人員發現，有 MCI 的女性認知能力衰退的速度比男性快兩倍。此外，根據來自俄勒岡健康科學大學，Katie Schenning醫生和她的同事們研究比較手術和全身麻醉之後，就認知、功能和大腦的大小來看，女性比男性下降的更為顯著。

- 到65歲，還沒有得阿滋海默症的女性，有超過六分之一的風險以後會得阿滋海默症。男性的風險，則只有十一分之一。

- 60歲以上的女性，以後會得阿滋海默症的風險，是她們會得乳腺癌風險的兩倍。

- 體操訓練可能對治療阿滋海默症和血管型失智症有效。

經常鍛煉身體可能可以降低阿滋海默症和其他失智症患者認知衰退的風險。

- 研究結果證明中度到高強度的有氧運動對阿滋海默症和其他失智症的患者有幫助，能提高他們的生活品質。研究參與者有較少的精神症狀，例如焦慮，煩躁，和抑鬱。運動強度大的人還能改善他們的心智速度和注意力。

- 中度到高強度有氧運動的第二項研究是對久坐而有輕度認知障礙的成年人做的。運動可減少腦脊液中的異常蛋白的水平，增加大腦記憶中樞的血流量。

光鹽成長園地 (Adult Day Program)

于9月18日正式開幕



9/19 講座：遺傳診斷講員：Kathy Shao



9月23號光鹽社特殊關懷中心同工和家庭拜訪德州農工大學教育心理系，Disability and Development 中心



活 動 花 絮



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：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

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

- **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