



光鹽社
Light and Salt
Association



Facebook



YouTube



Website



Instagram



活動預告

光鹽社健康講座

常見藥物的相互影響

講員: 王紅梅教授

時間: 2021年5月1日, 星期六
下午2-4點

ZOOM 網上會議室鏈接:

<https://us02web.zoom.us/j/89515312046>

或撥打: +1 346 248 7799 US
(Houston)

會議號碼: 895 1531 2046

本活動免費, 歡迎所有社區人士踴躍參加! (開放現場問答)。



CANCER PREVENTION & RESEARCH
INSTITUTE OF TEXAS



光鹽社
Light and Salt
Association

在美國，大多數成年人會每天或不定期地服用一種或多種膳食補充劑。如今的膳食補充劑包括維生素、礦物質、中草藥、氨基酸、酶（製劑），以及多種其他產品。膳食補充劑形式多樣，包括傳統的片劑、膠囊和粉劑，以及飲品和能量棒。流行補充劑包括維生素 D 和維生素 E，鈣和鐵等礦物質，紫錐菊和大蒜等植物，以及諸如氨基葡萄糖（葡糖胺/維骨力）、益生菌和魚油等特種產品。

王紅梅教授2005年畢業於中國科技大學並獲得細胞生物學博士。2016年畢業於德州南方大學並獲得臨床博士學位，之後在赫爾曼醫院系統完成完成住院藥劑師培訓，曾任德州兒童醫院臨床藥劑師。王教授現任德州南方大學臨床臨床系助理教授，並獲得藥物治療專家的認證資格，也就任休斯敦衛理公會醫院臨床藥劑師，從事教學與科研工作。目前主要研究方向包括艾滋病人藥物治療依從性，治療藥物監測，藥物相互作用等。



電視節目與廣播預告



網上重溫 · YOUTUBE · 光鹽社資訊 LSAHOUSTON

5/4 (週二) 8-9PM

題目: 預防肝炎和治療
講員: 栗懷廣醫師

5/18 (週二) 8-9PM

題目: 預防癌症
講員: 張文慧博士



美南電視台 **ITV15.3**

粵語飛揚 (AM1050) 週一 3:00-3:30PM



公共负担新闻稿

在3月9日，美国司法部（DOJ）决定停止继续为特朗普时代的“公共负担”2019新规进行辩护，随后，最高法院驳回了未决的上诉，第七巡回法院也驳回了政府的上诉！这意味着，“公共负担”2019新规在全国范围内停止实施。

根据国土安全部3月9日的信息，国土安全部已暂停实施“公共负担”2019新规。目前1999年“公共负担”条款（即“公共负担”2019新规之前指定的政策）已生效。

在1999年公共负担条款中，哪些福利被视为公共负担？

在1999年公共负担条款中，唯一被认为是公共负担的福利为：用于维持收入的现金补助（CASH ASSISTANCE FOR INCOME MAINTENANCE）和由政府承担费用的长期护理机构（INSTITUTIONALIZATION FOR LONG-TERM CARE AT GOVERNMENT EXPENSE）

在1999年公共负担条款中，以下福利不被视为公共负担：

食品和营养计划，包括SNAP

住房计划，例如公共住房等

医疗补助（MEDICAID）

（注：医疗补助仅在用于支付长期护理费用时才被视为公共负担）

光鹽社免費乳房攝影

免費資格:

- 無保險或低收入,並且年滿40歲或以上。
- 必須提供最近30天收入證明。
- 醫生的處方簽。

有保險者也可申請,但需先核對保險資料。

- 時間: 2021年5月3日(週一)
- 地點: 光鹽社辦公室
- 地址: 9800 TOWN PARK DR, #255, HOUSTON, TX 77036

請於2021年4月15日前向光鹽社完成報名及填表
詳情請致電光鹽社 713-988-4724或832-206-3429



光鹽社
Light and Salt
Association



CANCER PREVENTION & RESEARCH
INSTITUTE OF TEXAS

The
Rose
Center for Breast Health Excellence



德州参议员迈出重
-发动两党法案,为

德州奥斯汀-2021
(Judith Zaffirini)提
的保险范围,并在基
分担,这与美国癌

尽管大肠癌是为数
因。通过及早筛检

“身为SB 1028法案
豪”,霍夫曼参议员
为导致年轻人癌症
更成功的治疗机会
可预防的癌症测试

美国癌症协会癌症
敦促其通过。

“据估计,在2020年
着如果按照以上方
James Grey说,“生
率和死亡率”

由于缺乏负担得起
状态。尤其是有色人种,由于风险因素和获得保健服务的机会有限,越来越多的年轻人被
诊断出患有大肠癌。

如果获得通过,成千上万的德州人将获得该法案所推荐的大肠癌筛检。

有关更多信息,请联系:

Taylor Hall

American Cancer Society Cancer Action Network

手机: 305.742.6458

电子邮件: Taylor.Hall@cancer.org

2019年冠状病毒病（COVID-19）国家紧急状态给美国公众带来了前所未有的挑战。大流行期间，数百万的美国人面临不确定性，数百万的美国人正在遇到新的健康问题。

拜登政府在今年的1月和3月分别签署了行政命令与American Rescue Plan Act of 2021（美国2021救援计划法案）。

根据最新的法案，CMS（联邦医疗保险和医疗补助计划中心服务中心）决定：

1. 健康保险交易市场将在2021年2月15日至2021年8月15日开放特殊注册期，没有健康保险的个人或者家庭可以在这段时间申请所需的保险。已经选好计划的申请人，可以在这段时间更换健康保险计划。

2. 2021年和2022年的奥巴马保险的税务会增加。4月1日之后，去更新已有的奥巴马健康保险申请，大部分人的补助会增加，自付保费会减少。

3. 4月1日之后，去更新已有的奥巴马健康保险申请，四分之一的使用者有机会获得更低的自付额（Deductible）和年度支付上限（Out of Pocket）的保险计划。新的计划在更新申请的下个月生效。

4. 领取失业金的奥巴马保险的申请人，可以获得更多的税务补助，符合购买基准健康保险计划的保费0元的条件。这部分申请人需要在7月1日之后更新计划

5. 如果2020年预估收低于实际收入，在2021年初报2020的税时，不需要退回由于预估收入不准确已经使用的税务补助。（此规定仅适用2020年）

光盐社可以协助您申请或者更新您的健康保险

1, 接受微信服务报名。请扫码填表。我们会在24小时之内回复您。



2, 光盐社手机号 832-206-3429 可以接收语音和短信。

3, 发电子邮件到lsahouston@gmail.com

光鹽社免費乳房攝影

免費資格:

- 無保險或低收入,並且年滿**40歲**或以上。
- 必須提供最近**30天**收入證明。
- 醫生的處方簽。

有保險者也可申請,但需先核對保險資料。

- 時間: **2021年5月3日(週一)**
- 地點: 光鹽社辦公室
- 地址: **9800 TOWN PARK DR, # 255, HOUSTON, TX 77036**

請於**2021年4月15日**前向光鹽社完成報名及填表
詳情請致電光鹽社 **713-988-4724**或**832-206-3429**



乳房攝影篩檢很重要, 可有效降低乳癌死亡率。

乳癌篩查的目的, 是在您察覺疾病 症狀之前發現癌症。乳房X光攝影是使用低劑量X光透視乳房組織的一種影像檢查, 可用來偵測乳房的鈣化點或微小腫瘤, 發現無症狀的零期乳癌, 是目前醫學實證證實最有效的乳癌篩檢工具; 不過乳房X光攝影仍有其限制, 約15%的乳癌無法偵測到, 所以即使檢查結果正常, 在下次定期檢查前, 如有發現異狀, 仍應盡速就醫。篩查可以幫助及早治療, 這或許能延緩甚至 阻止癌症的進展。如果您的年齡在 50 至 74 歲之間, 您將每隔一年接受一次乳房 X 光攝影。

乳癌是可經由篩檢提早發現及早期治療, 呼籲女性朋友面對乳癌要「及早預防、及早發現、及早治療」, 除了養成健康生活型態外, 45至69歲以及40至

44歲具有乳癌家族史的婦女，應定期接受乳房X光攝影檢查，確保乳房健康。

癌症防治最重要的是「預防勝於治療」，目前已知的乳癌危險因子包括初經早、停經晚、未曾生育或30歲後才生第1胎，以及未曾哺乳、有乳癌家族史者、有乳癌變異型致病基因、得過乳癌、卵巢癌或子宮內膜癌等。

光盐社现向社区民众提供**4**项预防筛查服务，费用全免。参加者必须年满**18**岁，不论有保险或没有保险者。如有健康保险卡，请提供健康保险卡。

粪便潜血筛检



乳房摄影



丙型肝炎筛检



子宫颈抹片检查



以上服务只提供定居在休斯敦或附近的民众。如果您想參與，請連系光盐社 **713-988-4724**或 **832-206-3429**



CANCER PREVENTION & RESEARCH
INSTITUTE OF TEXAS



光鹽社
Light and Salt
Association

免費宮頸抹片篩檢

光鹽社現與診所合作，為符合以下資格的民眾提供免費子宮頸抹片篩檢。

需滿足以下條件：

1. 18 歲以上
2. 定居在德州
3. 無保險，持有金卡或低收入（需提供最近**30**天收入證明。



詳情請致電光鹽社：713-988-4724



CANCER PREVENTION & RESEARCH
INSTITUTE OF TEXAS

光鹽社特殊青年成長班

資格：18 歲以上
每週三 ZOOM 10am-12pm



- 生活技能訓練
- 社交訓練
- 美術/手工/摺紙
- 閱讀理解力訓練
- 角色扮演遊戲
- 健身體育活動
- 聖經故事討論

To register, please email: sharon.cheng@lightandsaltassociation.org



光鹽社的YouTube 頻道

在2021年4月3日(六), 光鹽社榮幸地邀請到希望診所-Dr. Richard Andrews為大家講解 "預防肝癌"。

04/03/2021 健康講座: 預防肝癌 - Dr. Richard Andrews -HOPE
<https://www.youtube.com/watch?v=M4J-3pxSM4U>



如何注册参加 All of Us 研究计划?



1. 建立帐户

若您决定加入「All of Us 研究计划」，您首先需要建立一个帐户。您可以透过 JoinAllOfUs.org 网站或前往我们的合作伙伴中心来建立账户。您需要提供您的姓名、电邮地址或行动电话号码才能注册。

2. 给予您的同意授权

当您完成帐户建立，您将被要求给予同意授权。同意授权内容包括观看一连串有关计划的视频。视频中会提及到您需要提供的资料。当你明白所有内容后,并且愿意给予同意授权，您将以电子方式在同意书上签名。您可以从电脑、平板电脑或手机上完成。或到合作伙伴中心完成这些操作。

3. 同意分享您的电子 医疗记录 (EHR)

作为同意授权流程的一部分，我们将会要求您同意分享您的电子医疗记录 (EHR)。您可决定是否分享您的 EHR。若您决定不分享您的 EHR，您仍然可以透过回答健康问卷调查来参与。但您不会被要求参加此计划的其他部份。

4. 回答健康问卷调查

您将被要求回答几份健康问卷调查。这些健康问卷调查可在您的帐户里完成。您可以在任何时候使用电脑、平板电脑或手机填写问卷。您的姓名绝不会出现在问卷上。您的答案将有助于 All of Us 研究计划建立资料库。只有经批准的研究人员可以采用该资料库的资料进行研究。

5. 进行您的相关身体测量

您可能会被邀请至我们的一个合作伙伴中心，进行身体测量 (身高、体重、血压等) 并提供血液及尿液样本。您可选择地理位置对您最方便的合作中心。

欲了解有关详细信息，您可以

访问: JoinAllOfUs.org/LSA

致电: (713) 988-4724

电子邮件: Isahouston@gmail.com

光盐社是个非营利性的服务组织，自2014年开始为政府指定的授权的协助民众购买健康保险交易市场个人保险的机构，同时也是德州人事与健康委员会（TEXAS HUMAN AND HEALTH SERVICES）指定的社区合作机构，有多名州政府认证的MEDICAID/CHIP导航员。

为了更好的服务有需要的朋友，更方便您联络我们，即日起 光盐社增加以下方便您的联络方式：我们会在一个工作日之内回复您。欢迎您联络我们。

- 接受微信服务报名。请扫码填表。



- 辦公室電話: 713-988-4724, 可留言
- 辦公室手機: 832-206-3429, 可接受短信和留言。
- 電子郵件: LSAHOUSTON@GMAIL.COM。

申请健康保险之后的注意事项

2021年的健康保险的市场开放期已经截止，在大家申请健康保险之后和使用的过程当中，还有一些需要注意的地方。

1.及时提交支持性文件。



- 最常要求提交的支持性文件为身份证明文件和收入证明。身份证明文件可以是护照，公民纸，绿卡，工卡等等。收入证明文件可以是税表，薪水支票，工资单，W2/1099等。常常有客人询问，为什么我已经提交了收入证明，Marketplace还继续要求我提供收入证明。这种情况有可能是因为您提交的收入证明显示的收入和下一年的预估收入差距太大。这种情况下，您需要提供与下一年预估收入相符的收入证明。
- 请大家一定要在要求的时间之前提交支持性文件，如果没有及时提交，Marketplace会取消申请人的税务补助。

2.在12月31日前，缴纳第一个月的保费。之后每个月按时支付保费。



- 可以在保险公司网站开设账户，设定自动付款。

3.如果选择HMO的计划，需要去指定家庭医生。



- 如果没有指定家庭医生，保险公司会根据您的地址随机指定一位家庭医生。可以随时更换家庭医生。如果选择的保险计划是EPO，则不需要指定家庭医生。

- 4.如果家庭收入发生变化，可以符合儿童或者孕妇白卡的条件，光盐社可以协助申请儿童或者孕妇的白卡。



- 儿童和孕妇的白卡，只要收入符合，可以随时申请。

- 5.如果搬家，及时去更新地址。



- 6.如果家庭成员申请到了白卡 (Medicaid/CHIP) 或者红蓝卡 (Medicare) 等健康保险，需要立即去更新 Marketplace 申请的状态，取消这名家庭成员的 Marketplace 健康保险及税务补助。

- 7.如果有比较大的收入的变化，尤其是当2021年预计收入会超过400%联邦贫困线的时候，及时去更新收入。避免在第二年报税的时候，退回税务补助的金额过高。

- 8.健康保险计划每年包括一次免费的预防性健康检查。

- 全年任何时间可以与家庭医生预约进行体检。体检包括血压筛查，抑郁症筛查，特定年龄人群胆固醇，二型糖尿病筛查，饮食咨询，乙型肝炎筛查，大肠癌筛查（50岁至75岁）等，针对女性的乳房X光检查（40岁以上），每三年一次宫颈癌筛查（21岁到65岁）等等。



Medicaid & CHIP

work together
to keep our
kids covered



德州兒童白卡醫療補助和保險計劃 (Medicaid/CHIP) 介紹

什么是儿童白卡 (Medicaid/CHIP)

儿童 Medicaid/CHIP 计划是向收入有限家庭的0-18岁的小孩设计的健康补助和保险计划。儿童 Medicaid/CHIP 由联邦政府和州政府共同出资，在联邦政府的要求下，由州政府实施具体管理。

获得 Medicaid 的小孩，不需要支付任何费用。

获得 CHIP 的小孩，每年支付不超过\$50的年费，有一些服务需要很少一部分自付额。

申请条件：

- 19岁以下的儿童
- 居住在德州
- 公民或合法美国永久居民
- 符合如下收入标准

家庭成員人數	Medicaid (月收入)	CHIP (月收入)
1*	\$1,415	\$2,138
2	\$1,911	\$2,888
3	\$2,408	\$3,639
4	\$2,904	\$4,389
5	\$3,401	\$5,139
6	\$3,897	\$5,890
7	\$4,394	\$6,640
8	\$4,890	\$7,391
每增加 1 人	\$497	\$751

德州孕妇白卡医疗补助和保险计划 (Medicaid/CHIP) 介绍

什么是孕妇白卡 (MEDICAID/CHIP)

孕妇医疗白卡 (MEDICAID/CHIP) 计划是为收入有限家庭的怀孕女性设计的健康补助和保险计划。孕妇 MEDICAID/CHIP 由联邦政府和州政府共同出资，在联邦政府的要求下，由州政府实施具体管理。

申请条件:

符合以下条件的怀孕女性:

1. 定居在德州
2. 符合如下收入标准



家庭成员人数	Medicaid (月收入)	CHIP (月收入)
1	\$2,106	\$2,148
2	\$2,845	\$2,903
3	\$3,584	\$3,657
4	\$4,323	\$4,411
5	\$5,063	\$5,165
6	\$5,803	\$5,920
7	\$6,543	\$6,675
8	\$7,283	\$7,430
每增加 1 人	\$740	\$755



祂使軟弱變剛強、貧窮變福足 - 高棠隨筆

天國之文化 實與儒家頗有相似之處。孔曰：仁者，人也（二人彼此相愛）。孟曰：安得廣廈千萬間，遮蔽天下寒士大歡顏（天下沒一個受凍的人）。耶穌降世為人，更是要救所有人類 脫離死亡、疾病、罪惡，得著了永不衰殘，永遠的生命。

古人所尋得的人生價值，在追求立德、立功、立言。但常因外在環境不是容易達到。即使得著，對來世如何完全迷茫，我們尊為聖者的孔子明明說了：「不知生，焉知死？」

耶穌在世教導門徒：「虛心的人有福了！因為他們必得安慰。溫柔的人有福了！因為他們必承受地土。饑渴慕義的人有福了！因為他們必得飽足。憐恤人的人有福了，因為他們的必蒙憐恤。清心的人有福了，因為他們必得見神。使人和睦的人有福了，因為他們必稱為神的兒子。為義受逼迫的人有福了，因為天國是他們的。人若因我辱罵你們，逼迫你們，捏造各樣壞話毀謗你們，你們就不要再有福了！應當歡喜快樂！因為你們在天上的賞賜是大的；在你們以前的先知，人也是這樣逼迫他們。（馬太福音五章3-12節）

天國的文化是整全的愛人如己，發揮在他們裏面聖靈的愛的力量，世界人類及整個被造的宇宙，因而得蒙完全的拯救。

筆者八十又六。五歲時聽聞福音，歷日人佔領、漢奸盤查、眼看似將挨餓、受凍……每都禱告祈求天父，沒有一次祂不垂聽 及時拯救。有一位同樣經歷了神豐滿的慈愛誠實的作者，寫出這樣的詞語：「沒有一個憂患祂不能背負，沒有一個痛苦祂不能安撫。我要向上舉目，我的幫助從天而來。」

信實慈愛的神，天天，每分每秒在等待妳向祂禱告祈求，要把永遠的生命、福份賜給!!! 不要再拖延，時間已經不多了！

在



AmazonSmile網上購，他們捐出0.5%給光鹽社。
自成立以來，在義工們的付出及社會善心人士的支持與捐助下，
每年有超過20,000人受惠于光鹽社的各項服務。
如果你有任何問題，請與我們聯絡。

Shop online at AmazonSmile they donate 0.5% to LSA.
Since Light & Salt Association's inception, with the support of donors and
volunteers every year more than 20,000 people benefit from the services of
Light & Salt Association. If you have any questions, please contact us.



如果你願意捐獻支持光鹽社，
可以寄支票或網上捐獻(QuickPay with Zelle)
QuickPay account with Chase: LSAHOUSTON@GMAIL.COM
支票或網上捐獻抬頭請寫
"Light and Salt Association"，捐款可抵稅。
請將奉獻支票寄到以下地址：

If you are willing to donate to support Light & Salt Association, please send your
check or make the donation online (QuickPay will Zelle).

QuickPay account with Chase: **LSAHOUSTON@GMAIL.COM**.
Check payable to "Light and Salt Association",
Donations tax deductible. Please send your check to the following address:

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

PayPal Giving Fund donation, **paypal.com/us/fundraiser/charity/2305673**