



光鹽社  
Light and Salt  
Association



Facebook



YouTube



Website



Instagram



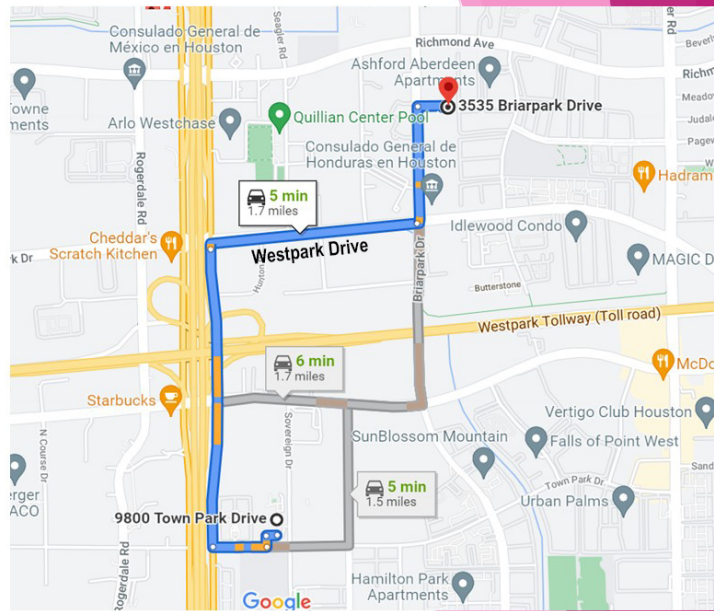


## 光鹽社新地址

3535 Briarpark Dr,  
Ste 135, Houston,  
TX 77042

辦公室電話：  
713-988-4724

辦公室手機號：  
832-206-3429



2022年健康保險交易市場（奧巴馬保險）  
將于2021年11月1日至2022年1月15日開放  
申請，今年政府擴大稅務補助範圍。光鹽  
社可以免費遠程和面對面申請協助。

如果您有需要協助，請連系光鹽社：  
713-988-4724 或 832-206-3429

活動預告

# 光鹽社癌症互助小組活動預告

為了提供癌症倖存者所需的醫療資訊及心理支持服務，光鹽社將舉辦癌症關懷支持小組聚會，協助剛被診斷出癌症、正在進行治療、以及已經結束療程的癌友及癌友家屬定期聚會、彼此支持。本活動免費，歡迎所有癌友及癌友家屬踴躍參加。

2021 (六)

**09/18**

2-4pm

凌莉護理醫師  
如何應對癌症治療期間的  
症狀或副作用

2021 (六)

**10/23**

2-4pm

趙偉宏律師  
病人權益和遺囑

2021 (六)

**11/20**

2-4pm

張慶怡註冊營養師  
癌症病人該如何注重飲食

2021 (六)

**12/18**

2-4pm

凌莉護理醫師  
如何為癌友提供出院  
後的護理

2022 (六)

**01/15**

2-4pm

施戴雯君中醫師  
中醫藥普著治療  
惡性腫瘤的特色  
與優勢

Zoom 會議號碼: 812 0939 6074

 基督教角聲佈道團 (達拉斯)  
Chinese Christian Herald Crusades (Dallas)



## 光鹽社癌症互助小組活動

為了提供癌症倖存者所需的醫療諮詢及心理支持服務，光鹽社將在2021年9月開始，每月第三個週六，下午二至四點，在ZOOM上舉辦共五次癌症互助小組活動，協助剛被診斷出癌症、正在進行治療、以及已經結束療程的癌友及癌友家屬定期將會，彼此支持。

施戴雯君中醫師毕业于华美中医学院，针灸和中药硕士，毕业后先后在新加坡，上海从事抗衰老，自然疗法，人文关怀方面的工作和进修。现在休士顿北区的Conroe 和Willis 的Living Breath wellness clinic 执业针灸师療和症狀管理。

活動預告

## 電視節目與廣播預告

You  
Tube

網上重溫- YOUTUBE -光鹽社資訊 LSAHOUSTON

1/4 (週二) 8-9PM

題目: 2022 新年飲食  
講員: 張慶怡註冊營養師

1/18 (週二) 8-9PM

題目: 年度體檢的重要性及基本項目  
講員: 栗懷廣醫師

美南電視台 **ITV15.3**

粵語飛揚 (AM1050) 週一 3:00-3:30PM

# 健康生活營養線上自學課程

(將在網上學習並以中文授課, 共八堂課)

由張文慧博士主講的健康生活營養課程, 今年上半年開辦後, 內容豐富, 廣受好評。如果您錯失上次機會, 現在可以報名上自學班。

張文慧博士具有細胞與分子生物學博士(病毒複製突變機制方面), 細胞生物學碩士(腫瘤細胞免疫方向), 人類營養科學碩士, 和腫瘤分子治療博士後等學位及癌症與營養研究經歷。張博士熱心傳播營養健康科學知識, 舉辦和應邀演講了非常受歡迎的系列健康專題講座。

## 上課形式: 自學班

學員可按照個人的合適時間, 當學員完成所有課程的要求後, 將會獲贈 \$15 的禮品卡 (禮品卡只限發德州居民)。

## 課程內容:

消化健康、癌症預防、健康生活和體重、食品營養標籤、遠離甜食、脂肪與健康、廚房食品安全和衛生習慣、積極鍛鍊身體。

**現正接受報名, 欲報從速!**

報名方式: 請按下其一的的連結(中/英)或透過二維碼, 完成參與同意書及課前問卷。在一週內, 會收有關上課的資訊。



SCAN ME

中文:

[https://shsu.co1.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_5dUpylvSdf1hxlJ?Q\\_Language=ZH-S](https://shsu.co1.qualtrics.com/jfe/form/SV_5dUpylvSdf1hxlJ?Q_Language=ZH-S)

English:

[https://shsu.co1.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_5dUpylvSdf1hxlJ](https://shsu.co1.qualtrics.com/jfe/form/SV_5dUpylvSdf1hxlJ)



CANCER PREVENTION & RESEARCH  
INSTITUTE OF TEXAS



光鹽社  
Light and Salt  
Institute

## 磐石依靠

By Hope Xing

### “生命的河，喜乐的河”

2001年我们全家技术移民到了卡尔加里。2011年在卫道浸信会，我和老公，一对理工男女同一天受洗成为JI DU徒。我和老公很相爱，两个女儿德智体全面发展。我有喜欢的全职IT工作。当时我在教会儿童Sunday School做老师，还是查经小组组长。省、市的乒乓球协会都有很多义工。我热爱生活，生性乐观，好强，追求完美。从小学到大学都在校田径队，是中国国家三级运动员。饮食健康。精力特别旺盛，似乎永远不觉得累。生活对我来说很喜乐，也很顺利。

### “神未曾应许天色常蓝”

2017年天有不测风云。有一天我无意中碰到胸前有个小颗粒，虽然不疼不痒，但是感觉是个异物。我就立即去检测，结果是浸润性乳腺癌（Grade 1B ER+, PR+, HER-）。我的第一反应是，幸好前不久我刚刚追加买了更多的人寿保险。但是转念一想，这些保险救不了我，最多能在我死后在经济上帮助我的家人。我舍不得家里每一个人啊，而且我是我们家的主心骨，我要是不在了，他们该怎么办呢？我该找谁诉说一下这个突如其来的癌症呢？我老公当时在国内过2天回来，跟他说了担心他一路不能好好休息。我父母年纪那么大，肯定不能让他们担心。我的两个女儿一个大学一年级，一个7年级，都还是孩子。于是我毫不犹豫地选择和我天上的父亲诉说。我就像一个受伤的孩子一样，蜷缩在神的怀抱里，泪水滚滚而出。我曾经对自己的身体最有信心，觉得虽然很多人比我聪明，比我有能力，但是我的身体是最棒的。从来没有病痛，连感冒发烧都几乎没有。但是现在却得了癌症。原来我自认为最有把握的其实也根本把握不住。感觉受到了沉重的打击。我非常委屈，我爱神敬畏神，我家庭和睦，我锻炼身体，生活方式也健康。怎么竟然得了这样的病？这样“崩溃”了15分钟后，感觉到神一直轻轻拍着我的背安慰我。我的心就慢慢平静下来了。思维开始恢复：不认识主同样有可能得癌症。认识主能在无助时求靠主。是否认识主还是有很大不同。于是我就和神开始平静地谈心，我说，神啊，如果你愿意用我这个器皿，你就救我，治愈我。如果你想要接我回天家，我就求你保守看顾我的家人，同时也感谢你让我早早认识了你，死也不过是放下地上的担子，回天上的家。这样无论生或死，我都可以依靠神。我也就没有什么可以顾虑的了，神将平安放入我的心。后来才得知这“崩溃期”一般人都要有几天，几周甚至几个月的时间。我却由于立即转向神，只花了15分钟就顺利度过“崩溃期”，而且彻底折服在神面前，真的是明白了“主若愿意，我们就可以活着，也可以做这事，或做那事”我立即取消了原计划的下周去美国中西部开车环游一圈的所有旅馆。

那段时间我周围几个很亲近的朋友家，都有一个人经历了比较严重的病痛。我就想如果我们家中也一定要有一个人要经历这一劫难，那我是最有能力抵抗这个打击的。我是我们家凡事都冲在最前面的那一个。就让我来和魔鬼的攻击来抗争吧！从“为什么是我”到了“幸亏是我”。

### “神却曾应许危难有赖”

我就抓住神的应许，我先为自己祷告，希望神能救我。然后就为女儿们祷告：希望她们和我一起抗癌。我第一天就把病情告诉了女儿们。我是这样想的：如果我能被神治愈，希望在第一天就开始让她们见证我是如何靠着神勇敢抗癌的。如果我不能被治愈，我也让她们珍惜我在世的每一天，见证我有神陪伴照样能平安喜乐。然后，我就和女儿们一起为丈夫祷告。事实是，经过祷告后再告诉家人病情，他们真的像我祷告的一样坚强了。最后我们全家人一起手拉着手祷告。我们先数算神对我们家的恩典，越数算越有信心，越是感受到神的良善，神的大能。并且相信在我们家最危难的时候，最需要他帮助的时候，他一定不会缺席，一定可以让我们依靠。

随后我就把病情告诉了教会的牧师和兄弟姐妹，让他们一起为我祷告。我相信这样的祷告是强有力的声援。兄弟姐妹们一方面把我的需求祷告给神，一方面又把神的爱和安慰传递给我们。他们是神派的天使！这也为我康复后愿意



做这样的使者打下伏笔。

### “恩典的记号”

2017年7月底我做了保乳局切的手术。这是我第一次做全麻手术。手术前神的话语就安慰我，让我相信在我失去知觉的时候神还会为我征战。手术前我们也为医生和护士祷告，切哪里,切多少都在神的掌握中。推向手术室的过程中，我感觉神就抱着我，让我非但没有一丝恐惧，反而有一丝兴奋和激动，和神一起去征战的感觉很美妙。手术很顺利，我的手术医生之前告诉我，由于是早期，我不需要化疗。但是见肿瘤医生却有了意外。肿瘤医生建议我化疗。我当时就很迷惘，不是不用化疗吗？对当时的我来说，化疗到底是安全疗法，还是过度治疗？我不断祷告，下面的话语让我释然。“Whatever I do, O God, you will do with me. Wherever I go, O God, you will go with me. Let me worry less about the right decision and more about your companionship on the way. Amen.”（无论我做什么，哦神，你和我一起做。无论我去哪里，哦神，你和我一起去。让我不再担心抉择是否正确，让我更多关注神一路的陪伴）

这样想过之后，我就不再纠结是否要做化疗，祈祷神把最适合我的方案放入医生的心中。最终医生给我做了一个测试，结果显示我的复发转移几率本来就比较低，化疗没有什么必要，我就没有做化疗。做了20次放疗，吃AI的药5年。

### “我知谁掌管明天”

手术半年后第一次复查，医生觉得我的手术侧乳房又好像有点问题，又做了活检。同样的地方，坐着同样的椅子，难免忐忑不安。第一次活检4天就知道结果，第二次活检9天才知道结果。我知道这是试探和历练，是信心的考验。难熬的时刻，两腿似乎发软，直到神用一首歌来鼓励我。“我不知明天将如何，每一天只为主活，我不借明天的阳光，因明天或不晴朗，我不要为将来忧虑，因我信主的应许，我今天要与主同行，因他知前面路程。”我决定完全放弃自己无力的挣扎，全然交托自己的一切给主，因为主掌管明天。我只能全然依靠。无论将来的道路如何，我只需要关注是否神牵着我的手。只要有神的陪伴，再难的路也有喜乐。最终虚惊一场，乳房里的不明物是放疗产生的疤痕。

### “如鹰展翅上腾”ABC (After Breast Cancer)

从确诊到如今4年多过去了，我比得病之前有了更多的事情，也更强壮了。

我参加了卡城华人颂赞团，团员来自卡城各个国语教会。我们尽情由衷地歌颂赞美我们的神，让我更深地体会到大卫王忘形地向神颂赞的心情。当我敞开心扉尽情赞美神时，被神的爱充满的感觉如此强烈。我感悟到，与其说神喜悦我们赞美他，不如说神其实是通过我们的赞美让我们明白他对我们的爱有多深厚。

偶然的时机我来到主爱粉丝团，一个全部由乳腺癌姐妹组成的微信群，其中的姐妹有JI DU徒，也有慕道友。神感动我马上参与事工团队。因为我看到受伤的姐妹们特别心疼。对于还不认识神的姐妹，我希望用自己的经历告诉她们，痛苦不要白白受，要认识神，从神得爱得力。对于认识神，但是由于病痛而软弱的姐妹，我想去搀扶，去鼓励，去为她们祷告。这条抗癌的路不好走，我希望神借助我这个器皿去帮助和拉扯更多的姐妹认识他，亲近他，依靠他。我在得病康复后获得了乒乓球国际裁判和加拿大国家裁判长资格。在加拿大冬奥会上做了乒乓球的竞赛总监。在北美最大的乒乓赛事上做了裁判长。我的组织能力让我正好可以在主爱粉丝团建立强身健体运动队。鼓励帮助姐妹们一起强身健体，让姐妹们的灵魂体都快乐欢唱，一起赞美主。

### “Learn from Cancer”

我的乳腺癌经历其实让我收获了很多。最重要的是感觉和神有了战友般亲密的关系。通过依靠神，和神一起和癌症斗争，神更真实可信了。这如同父母照顾生病的孩子的过程让孩子和父母更亲近了一样。

反思我的生活后，我学会了放松，学会了慢下来。我这个人意志比较坚强，有挫折有挑战的时候特别兴奋，不觉得

累，这其实有问题，因为这样总想把事情做得更好而忽略了身体疲劳的信号。我们的身体是神的殿，不仅要听头脑的，也要听身体的。不要以为自己拼命地做就能把事情做的完美。当节奏慢下来后，才能更多地体会到依靠神。心情也更平稳，更有时间去聆听神的声音，更符合神的心意。

我也学会了坚持，忍耐和等待。放疗结束后我咳嗽了两三个月。神有他的时间，我就顺服耐心地等待，祷告盼望神完全的医治。

我得病期间也思考了死亡。懂得了珍惜和感恩每一天，每一件事，每一个人，每一种食物和每一种享受。人真的不是理所当然就能一直健康，一直活着的。

提高了同感，怜悯和体谅的能力。我生病之前不懂得病痛，不懂得人体的软弱。生病之后我明白了我们的肉体何等软弱。神允许我得病也许就是为了差遣我去帮助得病的姐妹们。

在整个过程中，神添加了很多力量，使我比得病前更强大。以至于当我再看疫情的困扰时，感觉真是没什么，平安喜乐依旧。

### “磐石依靠”

航行在人生的大海中, 到处都充满了风浪和未知。生病是风浪，疫情是风浪，失业、学业、感情、焦虑等等都是风浪。你所在的这个船上也许是你独自一人，也许你还有你的家人和朋友。当风浪不大的时候，船上的人如果同舟共济，这个小船还能努力平衡。但是如果碰到大的风浪的时候，靠自己，靠人的力量就太有限了。我们希望这个船是有一个属灵的锚，可以抛向坚固的磐石，不论再大的风浪，这个船都不惧怕了，就特别稳固了。这个坚固的磐石就是JESUS，他是我们唯一的依靠。我靠着信心，得着了希望和力量。只要有JESUS的相伴，人生的小船就有了平安喜乐和力量，什么样的危险，什么样的风浪，他时刻都在那里陪伴你，支持你。无论你是否承认他，他都在那里！你投向他的怀抱。他的爱就倾倒给你，他的力量就添加给你。和神在一起同工抗病魔的过程和感觉是非常享受的。真心盼望每个人都能认识并坚定地信靠JESUS，因为信靠耶稣真是甜美！感谢神一路的陪伴，让我软弱时得刚强。



北美好消息電視台GOODTV USA

<https://youtu.be/8DUCz5rqPLU>



光盐社  
Light and Salt  
Association

地址: 9800 Town Park Dr. STE  
255, Houston, TX 77036  
电话: (713)988-4724  
手机: (832)206-3429

## 光盐社可以用远程或者会面的方式协助您申请



### 健康保险市场个人健康保险 (奥巴马保险)

(Marketplace Health Coverage)

门诊 (家庭医生, 专科医生), 预防性体检, 处方药, 急救治疗, 康复治疗 and 器材, 住院服务, 常规化验及影像检查, 生产和新生儿照顾, 慢性疾病管理, 精神健康和药物成瘾治疗服务, 包括行为矫正, 儿科, 包括牙齿和视力(儿童)。



### 儿童及孕妇医疗辅助 (白卡)

(Children and Perinatal Medicaid / CHIP)

\*儿童白卡: 门诊 (家庭医生, 专科医生), 预防性体检, 疫苗, 处方药, 医院护理, 常规化验及影像检查, 视力, 听力和配眼镜, 心理咨询和治疗, 特殊医疗需求, 牙齿。

\*孕妇白卡: 怀孕期间以及婴儿出生后的健保服务。



### 哈里斯县医疗补助计划 (金卡)

(Harris Health System Gold Card)

家庭医生, 癌症, 心脏科, 社区医疗, 老年医疗, 艾滋病, 家庭服务和姑息治疗, 营养服务, 康复治疗, 中风治疗, 创伤治疗, 以及妇女和婴儿的医疗服务。食物和营养服务, 交通服务, 翻译服务, 停车服务, 精神关怀服务。一般药物, 抗凝血治疗药物服。社区健康教育, 艾滋病测试, 疫苗等。



### 德州粮食卷

(SNAP Food Benefit)

帮助人们购买维持身体健康所需的食物。可以购买花园种子。粮食券的福利存在 "Lone Star" 卡里面, "Lone Star" 卡可以在接受食物券的任何超市中像信用卡一样使用。

\*食物券不能用于: 买烟, 购买含酒精的饮料, 非食品和饮品, 支付购买食品的欠款。





### 红蓝卡和红蓝卡补充计划

(Medicare & Medicare Savings Programs)

红蓝卡涵盖住院病人护理, 专业护理机构, 临终关怀, 实验室检查, 手术, 家庭保健。医生, 门诊护理, 包括耐用医疗设备, 家庭保健和一些预防服务。

红蓝卡补充计划涵盖不同的计划可以支付PartA, PartB保费, 自付额等。



### 健康女性就诊

(Healthy Texas Women)

验孕, 骨盆检查, 乳腺癌和子宫颈癌筛查, 临床乳腺检查, 胆固醇, 糖尿并和高血压筛查, HIV筛查, 产后抑郁治疗等。



### 65岁以上老人或着残障人士医疗补助计划 (白卡)

(Medicaid for the Elderly and People with Disabilities Program)

门诊 (家庭医生, 专科医生), 预防性体检, 药物和疫苗, 医院护理和服务, 常规化验及影像检查, 视力和听力保健, 心理健康护理等。



### 德州临时现金补助

(Temporary Assistance for Needy Families, also called TANF)

每个月现金补助, 可以用来支付: 食物, 衣物, 房租, 水电费, 家具, 交通费, 电话费, Medicaid不支付的医疗费用, 和其他家庭基本支出。



### 乳癌宫颈癌白卡

(Medicaid for Breast & Cervical Cancer Program)

基本医疗保健服务, 癌症治疗, 药物。  
\*只针对新病人, 需要在指定诊所申请

具体申请要求请咨询光盐社

电话: (713)988-4724

手机: (832)206-3429

<http://www.light-salt.org>



SCAN ME



SCAN ME



SCAN ME

## 2022年健康保险市场11月1日开放至2022年1月15日

2022年健康保险交易市场 (奥巴马健保) 开放注册期于2021年11月1日开始至2022年1月15日结束。目前美国疫情形势仍然不容忽视, 7月以来新冠确诊新病例再次攀升, 在这特殊时期, 为自己和家人选择一份合适的健康保险计划尤为重要。

在《平价医疗法案》(Affordable Care Act) 的基础上，拜登-哈里斯政府通过医疗保险和医疗补助服务中心 (CMS) 采取一系列措施，使美国民众比往年更容易申请到高质量、价格更优惠的医疗保险。

为什么要购买健康保险？

虽然从2019年开始联邦政府取消罚款制度，也就是说，没有健保也不会被罚款！但是都知道美国医疗账单天价，在美国没有健康保险是很有风险的事情，所以一份适合的健康保险是非常有必要的。

为什么要通过健康保险交易市场 (Health Insurance Marketplace) 来购买个人健康保险？

1. 收入在联邦贫困线 (Federal Poverty Level) 的100%~400% 之间的家庭或个人可以获得税务补助用来抵扣保费。

报税人数	联邦贫困线100% 至400%	报税人数	联邦贫困线100% 至400%
1	\$12,880 - \$51,520	5	\$31,040 - \$124,160
2	\$17,420 - \$69,680	6	\$35,580 - \$142,320
3	\$21,960 - \$87,840	7	\$40,120 - \$160,480
4	\$26,500 - \$106,000	8	\$44,660 - \$178,640

除此之外，根据2021年发布的美国救援法案 (American Rescue Plan)，收入低于150%联邦贫困线和高于400%联邦贫困线的申请人可以获得额外的优惠。

收入低于150%联邦贫困线的申请人可以在2022年全年任何时间申请保险计划或者更换已有计划。并且可以获得自付0元购买基准计划的税务补助。(基准计划是指健保市场中申请人所在地点的可供选的计划中价格第二低的银计划)

报税人数	联邦贫困线100% 至150%	报税人数	联邦贫困线100% 至150%
1	\$12,880 - \$19,320	5	\$31,040 - \$46,560
2	\$17,420 - \$26,130	6	\$35,580 - \$53,370
3	\$21,960 - \$32,940	7	\$40,120 - \$60,180
4	\$26,500 - \$39,750	8	\$44,660 - \$66,990

收入高于400%联邦贫困线的申请人可以获得购买基准计划自付不超过收入8.5%的补助。(基准计划是指健保市场中申请人所在地点的可供选的计划中价格第二低的银计划)

报税人数	高于400%	报税人数	高于400%
1	高于\$51,520	5	高于\$124,160
2	高于\$69,680	6	高于\$142,320
3	高于\$87,840	7	高于\$160,480
4	高于\$106,000	8	高于\$178,640

2，平价医疗法案规定除了原住民、非法移民、B1/B2签证持有者和监狱服刑者以外，合法美国居民都可以申请健康保险交易市场的个人健康保险。

3，医疗保险计划的医疗赔付没有上限

4，允许26岁的子女留在父母的医保计划中（必须要一起报税）。

5，不可以拒绝有既往症的应用，并且保费不可以因为既有疾病增加。既有疾病包括所有的慢性病，任何重大疾病，癌症等。

6，所有计划必须包括一次免费年度体检，体检内容根据申请人年龄。比如40岁以上的女性，可以包括每年一次的乳腺X射线检查。

7，所有保险计划必须涵盖下列10项基本福利：住院以外的病人服务，处方药，急救治疗，康复治疗器材，住院服务，检查服务，生产和新生儿照顾，预防性和健身服务和慢性疾病管理，精神健康，药物成瘾治疗服务包括行为矫正，儿科，包括牙齿和视力。

如何申请？

光盐社可以协助您申请健康保险交易市场的个人保险。

1，光盐社自2014年开始，为联邦医疗保险和医疗补助服务中心 (CMS) 授权的协助民众购买健康保险的机构，有多名政府认证的健康保险交易市场导航员。工作人员定期接受CMS和州政府的培训，为大家提供专业的服务。

2，根据客人的需求，中立的协助客人选择计划。

3，不会留存客人个人资料，客人个人资料仅用于保险申请。工作人员在工作中接触到客人个人资料需遵守严格程序以避免客人个人资料泄露。

4，光盐社同时也是德州健康人事委员会的社区合作机构，有多名州政府健康福利计划申请导航员。对于需要为孩子申请白卡（Medicaid/CHIP），或者即将65岁年长者申请红蓝卡补充计划的客人可以提供一站式服务。

5，可以提供健保后续服务，看信，更换医生，查找专科医生，打印报税所需1095表格等。

6，光盐社同时提供面对面服务和远程服务两种方式协助大家申请健保，所有服务免费。

7，协助客人的办公区域采用隔断，保证社交距离和隐私。



现接受预约，休斯顿光盐社预约电话电话 713-988-4724，832-206-3429。地址：3535 Briarpark Dr Unit 135, Houston, TX 77042

光盐社同时在奥斯汀，达拉斯和The Woodlands有合作机构，在休斯顿有说越南文和韩文的合作机构。如有在以下城市或者说越南文和韩文的客人可以联系以下组织。

休斯顿越南社区组织：VN Team Work

地址：11210 Bellaire Blvd #118, Houston, TX 77072

电话：(281) 495-8936

休斯顿韩国社区组织：Korean Nurse Association

地址：9560 Long Point Rd, Houston, TX77055

电话：(832)377-7928

光盐社达拉斯办公室：

电话：(949) 338-7826

奥斯汀光盐服务社：

地址：13010 N. US 183 Highway SVRD SB, #224, Austin, TX78750

电话：(512) 769-3139

网站：<http://lssaustin.org/>

休斯顿北区华人教会

地址：7575 Alden Bridge Drive, The Woodlands, TX 77382

电话：(832)906-2791

HealthCare.gov

## 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.若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。



# 预防筛查服务

光盐社  
Light and Salt  
Association

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



## 丙型肝炎筛检



## 宫颈癌筛检



## 乳癌筛检



以上服务只提供定居在休斯敦或附近的民众。如果您想参与，请联系光盐社

713-988-4724 或 832-206-3429



CANCER PREVENTION & RESEARCH  
INSTITUTE OF TEXAS

# 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](mailto:sharon.cheng@lightandsaltassociation.org)

**All  
of Us**  
RESEARCH PROGRAM



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](http://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的书上签名。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伙伴中心。

欲了解有关详细信息，您可以

访问: [JoinAllofUs.org/LSA](http://JoinAllofUs.org/LSA)

致电: (713) 988-4724

电子邮件: [lsahouston@gmail.com](mailto:lsahouston@gmail.com)



# 德州儿童医疗保险(MEDICAID/CHIP)

您所有小孩都可以申请德州儿童医疗保险，只需每年不超过50元的保费

## 須滿足以下條件：

1. 需18歲以下
2. 是美國公民或持有綠卡
3. 定居在德州
4. 符合以下收入標準：



## 需要資料：

- 地址证明
- 社安卡
- 身份证明文件
- 收入证明

家庭成员 (成人加儿童)	Medicaid 家庭月收入	CHIP 家庭月收入
1	\$1,428	\$2,158
2	\$1,931	\$2,918
3	\$2,434	\$3,679
4	\$2,938	\$4,439
5	\$3,441	\$5,200
6	\$3,944	\$5,960
7	\$4,447	\$6,721
8	\$4,950	\$7,482
每增加一人	\$504	\$761

## Medicaid/CHIP包括的服務：



年度身体检查和牙齿检查



处方药和疫苗



住院



影像检查和实验室化验



视力和听力检查



专科医生和心理健康护理



特殊健康需求和既有疾病的治疗

## Contact Us:

光鹽社

Light and Salt Association



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



Isahouston@gmail.com



www.light-salt.org



办公室: 713-988-4724

手机: 832-206-3439

Disclaimer: The project described was supported by Funding Opportunity Number CMS-1Y1-19-001 from the U.S. Department of Health & 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.



# MEDICAID/CHIP PERINATAL

没有健康保险的孕妇有可能通过德州医疗补助获得免费的孕妇医疗保险

需满足以下条件：

- 怀孕
- 定居在德州
- 符合以下收入标准

家庭成员 (成人加儿童)	Medicaid 家庭月收入	CHIP 家庭月收入
1	\$2,126	\$2,169
2	\$2,875	\$2,933
3	\$3,624	\$3,697
4	\$4,373	\$4,461
5	\$5,122	\$5,226
6	\$5,872	\$5,991
7	\$6,622	\$6,756
8	\$7,372	\$7,521
每增加一人	\$750	\$765

包括以下服务：



产检



怀孕期间维生素



分娩



出院后婴儿的检查和其他福利

需要资料：

- 地址证明
- 社安卡
- 身份证明文件
- 收入证明
- 怀孕证明

联系方式：

光鹽社

Light and Salt Association



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



Isahouston@gmail.com



www.light-salt.org



办公室: 713-988-4724  
手机: 832-206-3439

Disclaimer: The project described was supported by Funding Opportunity Number CMS-1Y1-19-001 from the U.S. Department of Health & 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.



## 要思想-高棠隨筆

詩篇第一篇2-3節：「不從惡人的計謀，不站罪人的道路，不坐褻慢人的座位，惟喜愛耶和華神的律法，晝夜思想，這人便為有福。他要像一棵樹，栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾。凡他所作的盡都順利。」6A節：「因為耶和華知道義人的道路，惡人的道路卻必滅亡。」

耶和華為何要與人立約，詳細定出許多為人處世的律例典章？因祂瞭解舊約時代的人，是必須要有週詳明文規定來規範他們的人生，若讓他們隨意而行，必墮落，招致最終滅亡。

神定出的十誡，看似嚴苛難行，但到今天神子耶穌為救人降世，以無罪之身替我們在父神面前償還了一切罪債，神並使耶穌從死裡復活，人類也從此藉著耶穌，能行一切人應行的，能不行一切人不應行的。

人的靈是耶和華的燈.在世人还未聽聞福音之前，神已把祂的燈，放在了人的心中.這是早在五千年久远的年代，華人崇尚的孔孟的教導：非禮勿視、非禮勿言、非禮勿聽...等等，囑咐人務要照著良心行事.否則就不算是個人。

今日魔鬼猖狂地 想要在耶穌回來之前毀滅人。祂用盡一切方法威脅、利誘、欺騙、殺害，要人和牠一起進入無底坑。

今日的年輕人是何等艱難，若不藉著耶穌神的恩典，單憑他們孤身一人是極其危險的。請我們成年人一起來為他們代禱，祈求保守我們的神，加倍地看顧保護他們。不再逞強、剛愎自用。讓我們好好靜心思想祂的「律例典章」。





## 我不再消沉 - 高棠隨筆

十二月十一日的 赴埃及宣教士的見證，把我退後的心大大的提起：他們倆祇因確定是天父要他們去埃及邊界為祂傳福音；在人看在準備完全不足的情況下，歷經重重困難 但非但不放棄，更現在準備一旦疫情鬆弛，他們的孩子渴望回到他那生長的地方持續父母的心願救回失散的天父的另一群的孩子。

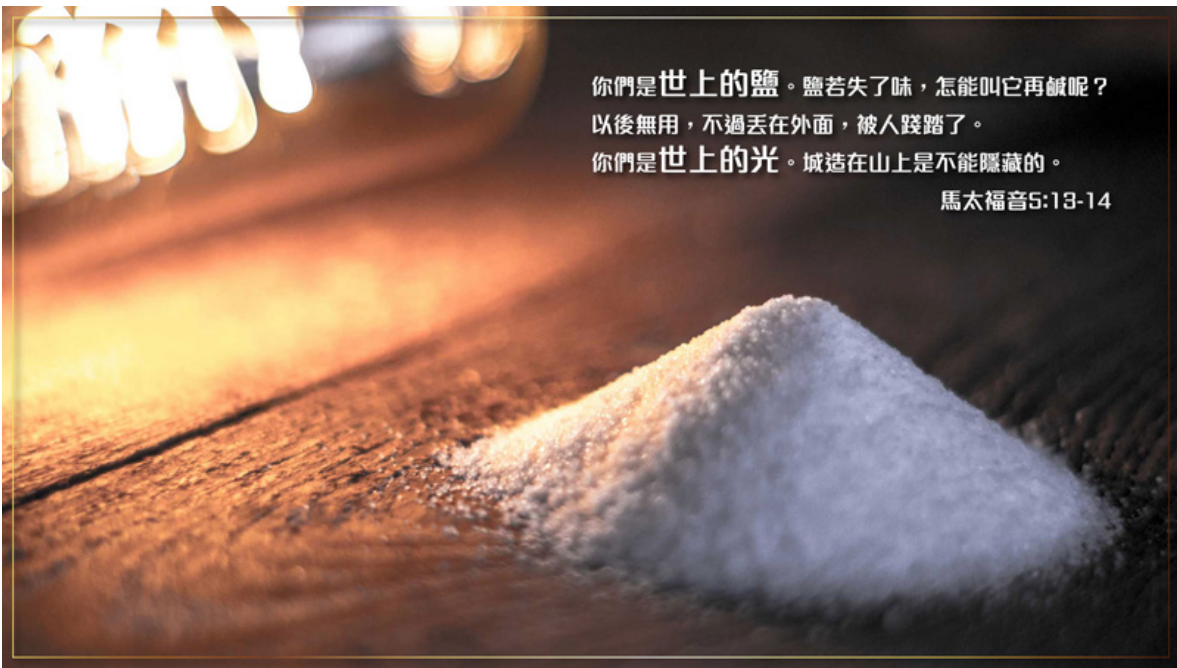
所謂準備不足：（1）他們全然不會說埃及話、不瞭解那裏的生活環境及文化（2）沒有任何差會之類的後援支持（3）祇學了基本的中醫拔管、針灸等技術（4）他倆結成夫婦後有了孩子；養育孩子的所需，也看似無望。種種的困難，都在人看是他們不該繼續冒險留在回教國宣教的理由。

神是奇妙的，祂定意要救人，祂感動愛祂之人的心也是定意不放棄。他們都經過申請簽證五到廿餘次。他們在最年輕約廿多歲時就有了感動，心志之強、使他們從起初當地人對他們的懷疑、排斥。但他們籍由免費醫治無助者入手，每醫一個，病情緩解時，就說不是我會醫你，是我的爸爸會醫你！一位年輕患脊髓膜炎已癱瘓者，持續為他治療，如今不但站立自由行走，也成了同工為更多門外排隊候診者的有力助手。

他們從賣家鄉菜：例如酸菜魚、海鮮經營一個小餐館，到負責供應華偉等魚貨，一個有三個孩子的五口之家的生活所需是已足夠有餘了。

今天因疫情的嚴峻，保守的華人幾乎都不敢接受被探訪，並因必須定時出境再簽證。他們暫留祖國，也同時培育孩子的中文能力，等待時間一到，就能實現他們兒子要回到埃及的願望。

聽了這位母親的見證，使我已軟弱的心，重新振足起來。



你們是**世上的鹽**。鹽若失了味，怎能叫它再鹹呢？  
以後無用，不過丟在外面，被人踐踏了。  
你們是**世上的光**。城造在山上是不能隱藏的。

馬太福音5:13-14

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

Donate Now

**amazon**smile

You shop. Amazon gives.

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

3535 Briarpark Dr. Ste. 135  
Houston, TX 77042

PayPal Giving Fund  
donation， [paypal.com/us/fundraiser/charity/2305673](https://paypal.com/us/fundraiser/charity/2305673)

---

*Copyright © 2021 Light and Salt Association, All rights reserved.*

Want to change how you receive these emails?  
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#).

