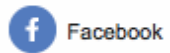




光鹽社  
Light and Salt  
Association



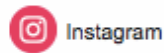
Facebook



YouTube



Website



Instagram



## 光鹽社2021年更新



隨著聖誕節及新年過後，COVID 19 的確診案例上升了不少。以HARRIS COUNTY 為例,從疫情開始到至今，已有超過24萬宗的確診個案，當中大約有20萬個病患已康復。但仍有超過3千多位患者已經死亡。為了確保各人的健康安全，光鹽社只接受已有預約的客人到辦公室處理事情。

如您有需要到光鹽社辦公室尋求幫助，請事先預約，與光鹽社電話預約：713-988-4724 或 832-206-3429，有關的工作人員會儘速安排並通知。同時，光鹽社亦會繼續提供遠程或網上服務給民眾。

活動預告



光鹽社  
Light and Salt  
Association



CANCER PREVENTION & RESEARCH  
INSTITUTE OF TEXAS



光鹽社健康講座  
題目: **COVID-19 疫苗**  
講員: **林承興醫師**

時間: **2021年2月6日, 星期六**  
下午**2-4**點

**ZOOM** 網上會議室鏈接:

**[HTTPS://US02WEB.ZOOM.US/J/87299627556](https://us02web.zoom.us/j/87299627556)**

或撥打: **+1 346 248 7799 US (HOUSTON)**

會議號碼: **872 9962 7556**

主辦單位: 光鹽社

**ZOOM 網上會議室鏈接:**  
**<https://us02web.zoom.us/j/87299627556>**  
**或撥打: +1 346 248 7799 US (Houston)**

**會議號碼: 872 9962 7556**

**主辦單位: 光鹽社**

**本活動免費，歡迎所有社區人士踴躍參加! (開放現場問答)。**

我們了解到，有些人可能會對現在接種美國境內現有的**COVID-19**疫苗有所擔心。雖然越來越多的**COVID-19**疫苗已在迅速開發中，但仍必須遵守常規的流程和程序，以確保任何授權或批准使用的疫苗的安全性。根據當前所知，**COVID-19**免疫接種將保護您避免感染**COVID-19**及幫助建立保護的更安全方法，亦是幫助阻止這一全球流行病的重要工具。除了在公眾場所佩戴口罩，勤洗手和保持社交距離以外，疫苗也有利於降低您感染病毒或將其傳播給他人的機率。

林承興醫師是休士頓**Methodist**醫院過敏和免疫學的主治醫師。他獲得美國過敏和免疫學委員會以及美國內科醫學委員會的認證。目前正在德州農工大學醫學院攻讀臨床和轉化科學醫學碩士學位。林醫師經常研究和發布有關各種過敏和免疫疾病。他專注於多種過敏和免疫學學會的公共教育。

活動預告

# 健康生活飲食營養 知識培訓課程

由光鹽社舉辦

2021年2月20日至4月10日, 共八堂課。

上課時間: 每週六上午10點至12點。自學課(時間自我支配)  
或線上直播。完成課程後, 贈送禮品卡美元\$15。

課程內容: 消化健康: 癌症預防、健康生活 and 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。

主講人: 張文慧博士

張文慧博士具有細胞與分子生物學博士(病毒複製特變機制),  
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, 舉辦和應邀請演了非常受歡迎的系  
列健康專題講座。

報名截止日: 2021年2月15日 欲報從速

報名方式: 可按壓/掃碼報名

<https://forms.gle/2SQSNsoALtQHnx5>



光鹽社  
Light and Salt  
Association

聯繫方式:  
713-988-4724

Light and Salt Association  
9800 Town Park Dr. Ste. 255  
Houston, TX 77036  
Isahouston@gmail.com



CANCER PREVENTION & RESEARCH  
INSTITUTE OF TEXAS





活動預告

## 電視節目與廣播預告

粵語飛揚 (AM1050)  
週一 3:00-3:30PM  
WWW.CANFLYRADIO.ORG



2021年2月2日 (二), 8-9PM

主題: 營養與癌症  
講員: 張文慧博士

2021年2月16日 (二), 8-9PM

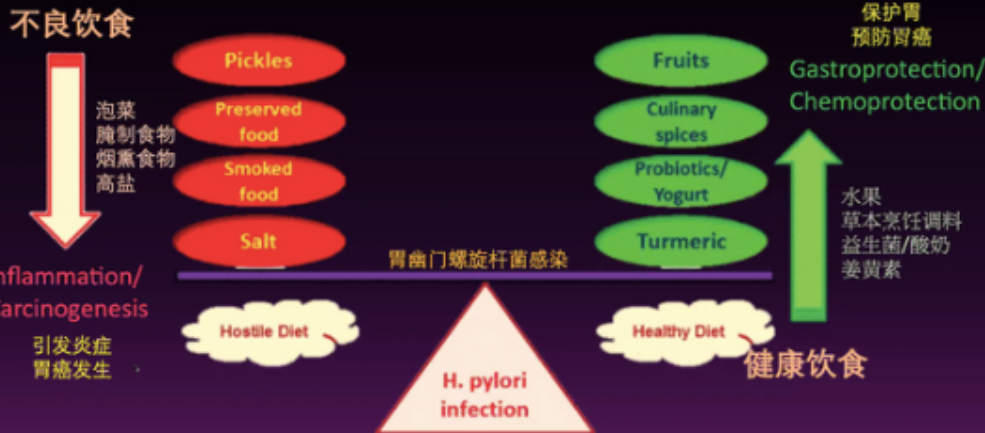
主題: 生活方式與癌症  
講員: 劉文利醫師  
美南電視台 ITV15.3

或網上重溫- [youtube](#) -光臨社資訊 LSAHouston



在2021年1月2日(六)，光鹽社榮幸地邀請到張文慧博士為大家講解 "營養與癌症"。

## Dietary Factors in Stomach Cancer 飲食與胃癌



Nutrition and Cancer, 2017.69(7):979-989

## Evidence of Factors that Decrease or Increase Risk of Breast Cancer

增高或降低乳腺癌风险的因素证据评估

		DIET, NUTRITION, PHYSICAL ACTIVITY AND POSTMENOPAUSAL BREAST CANCER	
		DECREASES RISK	INCREASES RISK
STRONG EVIDENCE	Convincing		Alcoholic drinks <sup>a</sup> Body fatness <sup>a</sup> Adult weight gain Adult attained height <sup>a</sup>
	Probable	Physical activity <sup>a</sup> Body fatness in young adulthood <sup>a</sup> Lactation <sup>a</sup>	
	Limited – suggestive	Non-starchy vegetables (ER+ breast cancers only) Foods containing carotenoids <sup>a</sup> Diets high in calcium	
LIMITED EVIDENCE	有限证据 没有结论  Limited – no conclusion <ul style="list-style-type: none"> <li>大豆及豆制品</li> <li>植物雌激素</li> <li>大豆异黄酮</li> </ul>	Cereals (grains) and their products; dietary fibre; potatoes; non-starchy vegetables (ER+ breast cancers); fruits; pulses (legumes); <u>soya and soya products</u> ; red and processed meat; poultry; fish; eggs; dairy products; fats and oils; total fat; vegetable fat; fatty acid composition; saturated fatty acids; mono-unsaturated fatty acids; polyunsaturated fatty acids; trans-fatty acids; cholesterol; sugar (sucrose); other sugars; sugary foods and drinks; coffee; tea; carbohydrate; starch; glycaemic index; glycaemic load; protein; vitamin A; riboflavin; vitamin B6; folate; vitamin B12; vitamin C; <u>vitamin D</u> ; vitamin E; calcium supplements; zinc; selenium; <u>long-chain omega-3 fatty acids</u> ; <u>isoflavones</u> ; <u>dichlorodiphenyldichloroethane</u> ; <u>hexachlorocyclohexane</u> ; dieldrin; hexachlorobenzene; hexachlorocyclohexane; trans-nonachlor; polychlorinated biphenyls; acrylamide; dietary patterns; culturally defined diets; sedentary behaviour; energy intake	

American Institute for Cancer Research



在2020年12月5日(六)，光鹽社榮幸地邀請到呂汶錫醫師為大家講解 "常見運動傷害及減緩傷害可做的伸展運動"。



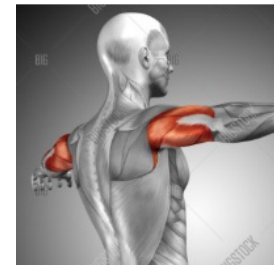
**COMMON MUSCULOSKELETAL INJURIES AND PREVENTION EXERCISES**  
關節肌肉疾病的疼痛與困擾

KEVIN W LYU MD 呂汶錫醫師  
NONOPERATIVE ORTHOPEDICS  
SPORTS MEDICINE  
FONDREN ORTHOPEDIC GROUP  
HOUSTON, TEXAS



FONDREN ORTHOPEDIC GROUP L.L.P.

請點擊下面查看呂醫生推薦的動作：





## 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](http://JoinAllOfUs.org/LSA)

致电: (713) 988-4724

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



## 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

光鹽社是個非營利性的服務組織，自2014年開始為政府指定的授權的協助民眾購買健康保險交易市場個人保險的機構，同時也是德州人事與健康委員會 (TEXAS HUMAN AND HEALTH SERVICES) 指定的社區合作機構，有多名州政府認證的MEDICAID/CHIP導航員。

為了更好的服務有需要的朋友，更方便您聯絡我們，即日起光鹽社增加以下方便您的聯絡方式：我們會在一個工作日之內回復您。歡迎您聯絡我們。

- 接受微信服務報名。請扫码填表。



- 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

	Medicaid	CHIP
家庭成员人数	月收入	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	\$7,390



# 德州孕婦白卡醫療補助和保險計劃 (Medicaid/CHIP) 介紹

## 什麼是孕婦白卡 (MEDICAID/CHIP)

孕婦醫療白卡 (MEDICAID/CHIP) 計劃是為收入有限家庭的懷孕女性設計的健康補助和保險計劃。孕婦 MEDICAID/CHIP 由聯邦政府和州政府共同出資，在聯邦政府的要求下，由州政府實施具體管理。

### 申請條件：

符合以下條件的懷孕女性：

1. 定居在德州
2. 符合如下收入標準



家庭成員人數	Medicaid (月收入)	CHIP (月收入)
1	\$2,106	\$2148
2	\$2,845	\$2933
3	\$3,584	\$3657
4	\$4,323	\$4411
5	\$5,063	\$5165
每增加 1 人	\$740	\$755



## 光鹽社的YouTube 頻道

歡迎點開下面的鏈結，到光鹽社的YouTube 頻道去觀看或重溫。如果有興趣收到最新的影片通知，請按下"訂閱"或 "Subscribe"。

[2021年1月6日:光鹽社健康園地 /認識男性攝護腺\(前列腺\)癌: 岑瀑濤](#)

[2021年1月2日: 健康講座: 營養與癌症](#)

[2020年12月5日: 健康講座: 常見運動傷害及減緩傷害可做的伸展運動](#)



## 申命記二十二章的“聖潔與貞潔” - 高棠隨筆

人以為憑自己就能十分正確斷定是非善惡。卻不知人在神授以最珍貴“自由權”後，遇到試驗。魔鬼向人挑戰：“你也可以像神一般有智慧來斷定是非。祇只要吃一吃 善惡樹果子就可”人一旦失去神放在他心中的一盞明燈(神的靈)就迷失前途，淪入黑暗。

無神論之統制者能把人改造人的基因，使他變成生物。並外看是人，實際已成了比獸不如的“非人”完全由他人控制。就像魔鬼誘騙女人要墮入牠魔掌任牠驅使。

神造人各從其類 成為美好。有男有女，職司不同，互相配搭扶持。若組成家庭就幸福美滿。若牝雞司晨，男女無別，天下就要大亂。神一點沒看不起女人，否則不會託馬利亞扶育聖子耶穌。

申命記22章5節：“婦女不可穿帶男子所穿戴的。”其意正如華人說：“男女有別”。請問女士你喜歡男人進女廁嗎？申命記22章6至7節：“不可連母帶雞一並取去”神愛惜被造，並不願他們滅絕。在洪水氾濫前，所有動物都感動牠們一公一母進方舟。申22章9節，所提兩樣種子不要雜交，為免產生不能繁衍之後代。如馬驢交配後之騾就不能生喻。申22章11節“不可穿羊毛”，細麻參雜料作的衣服。”兩樣性質不同，功能不一。現在塑料編入的時尚服裝引起皮膚炎過敏、濕疹等... 申命記22章21至22，人類婚前性行為不但玷汙了珍貴靈性的身分，也大大污染了全人類及大地。這大大得罪神的惡行。神必須除去，行淫的男女若是已婚，也是不但得罪另一半也污穢了兩個家族。26節 - 神造男也造女，決不輕看女性，否則祂不會選馬利亞作扶育教養聖子耶穌的屬地母親。

聖善的天父啊！願人都能思想，來認識您創造的大愛。我們大大得罪了您。在此向您為全人類求饒恕。您降災懲罰，因您是公義又聖潔的神。



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  
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](mailto: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](https://paypal.com/us/fundraiser/charity/2305673)