



光鹽社
Light and Salt
Association



Facebook



YouTube



Website



Instagram

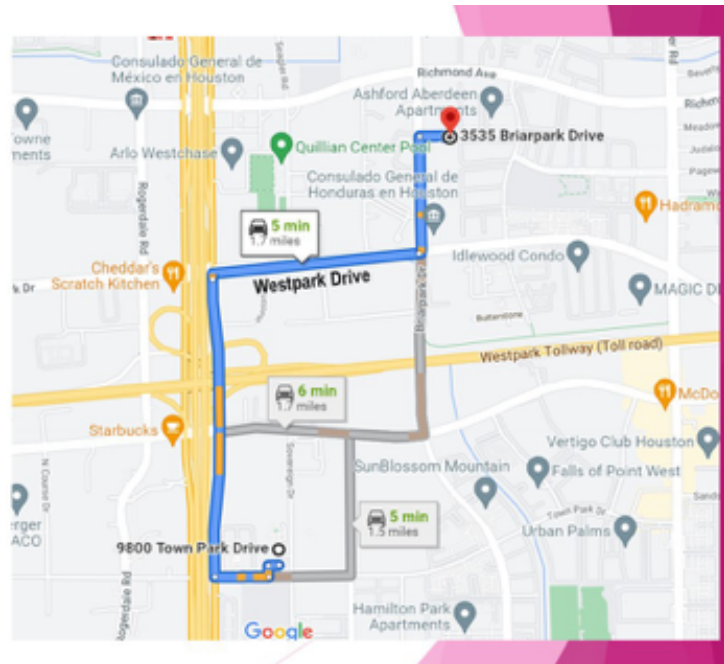


光鹽社新地址

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



活動預告



光鹽社健康講座

題目: 睡眠與健康 - 調整晝夜節律改善睡眠

講員: 張文慧博士

時間: 2022年2月5日(六), 下午2-4點

ZOOM 網上會議室鏈接:

<https://us02web.zoom.us/j/86158955319>

或撥打: +1 346 248 7799 US (Houston)

會議號碼: 861 5895 5319

**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



本活動免費，歡迎所有社區人士踴躍參加!(開放現場問答)。

許多研究顯示，擾亂日常節律會對健康產生負面影響；保持良好的作息規律（以固定的睡眠、清醒和用餐時間為主軸）能對人體產生正面的影響。規律的睡眠週期，對身心都有益處。充足、規律的睡眠能改善注意力和協調性。就身體層面來說，您的身體在睡眠期間會進行大量的定期維修和保養；而睡眠不足會導致體重增加、免疫功能受損，也會提高產生各種健康問題的風險。

張文慧博士在浙江大學，中國科學院上海生命科學院，和西弗吉尼亞大學，分別獲得學士，碩士，和博士學位。在美國國家癌症研究所，達特茅斯大學癌症中心和德州大學營養科學系完成了她的博士和博士後課題研究。她在分子癌症治療和細胞免疫，以及營養，激素，體重脂肪）和炎症對糖尿病和癌症風險的影響做了深入的研究。張博士熱心傳播營養健康科學知識，舉辦和應邀講演了非常受歡迎的系列健康專題講座。

活動預告



光盐社灾难 救助中心讲座

题目：家用水管防冻保护（及寒流后应急维修）

讲员：刘德谦

时间：2022年2月19日（六），下午2-3点

Zoom网上会议室链接：

<https://us02web.zoom.us/j/82167235345?pwd=aVZXNk1NU0QzY2tGUlh-HWW8xN2ZpQT09>

或拨打：+13462487799# US (Houston)

会议号码：821 6723 5345

会议密码：123456



光盐社
Light and Salt Association

地址：3535 Briarpar Dr, Ste 135
Houston, TX 77042
电话：(713)888-4724
手机：(832)206-3429

活動預告

電視節目與廣播預告



網上重溫- YOUTUBE -光鹽社資訊 LSAHOUSTON

2/1 (週二) 8-9PM

題目: 光環境和近視
講員: 陳卓眼科醫師

2/15 (週二) 8-9PM

題目: 德州白卡 Medicaid /CHIP
講員: 鄧福真博士, 古雨女士



美南電視台 **ITV15.3**

粵語飛揚 (AM1050) 週一 3:00-3:30PM



光鹽社
Light and Salt Association



CANCER PREVENTION & RESEARCH
INSTITUTE OF TEXAS



2022春季 光鹽社健康 生活營養課程

報名截止日: 2022年2月28日

由張文慧博士主講的健康生活營養課程，去年2021春季開辦後，廣受好評。如果您錯失上次在Zoom上課的機會，現在可以報名。

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，舉辦和應邀講演了非常受歡迎的系列健康專題講座。

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。

上課形式：

線上直播 (Zoom)或自學班, 自學班學員可按照個人的合適時間, 隨時觀看課程影片。

上課時間 (Zoom):

2022年3月5日至4月23日(每週六), 共八堂課。

- 東岸時間 (EST): 上午11點至下午1點
- 中部時間 (CST), 德州: 上午10點至中午12點
- 太平洋時間 (PST): 上午8點至上午10點

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)。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。

中文:
https://shsu.co1.qualtrics.com/jfe/form/SV_5dJpyk5df1hsU?Q_1=language:745

English:
https://shsu.crd.qualtrics.com/jfe/form/SV_5dJpyk5df1hsU





光鹽社免費乳癌篩檢



年滿35歲或以上沒有保險者，
必須提供以下所有文件：

1. 提供最近30天收入證明
2. 提供醫生的處方簽/單子
3. 提供德州身份證或駕照

年滿40歲或以上有保險者也可申請，
及提供以下所有文件：

1. 提供健康保險卡
2. 提供醫生的處方簽/單子
3. 提供德州身份證或駕照

時間：2022年3月30日(週三)

地址：3535 Briarpark Dr #135, Houston, TX 77042

請於2022年3月3日前向光鹽社完成報名及填表



詳情請致電光鹽社 713-988-4724
名額有限, 額滿即止!!



光鹽社
Light and Salt Association



ARC CENTRAL REGION



Arts Contest

Submit an original art project reflecting on the theme "What Does 'Being Healthy' Mean to You and Your Family?"

Deadline: February 28, 2022 by 11:59 PM CST

All art mediums accepted
Ages 5 - 18 eligible

For full contest information and rules, scan the QR code:

Prizes:

- 1st Place, \$300
- 2nd Place, \$200
- 3rd Place, \$100





BECOME A VOICE FOR YOUR COMMUNITY!

Light and Salt Association received funding for Year 4 of their ASPIRE grant to conduct and implement advocacy activities to promote cancer prevention and screening and healthy lifestyles to reduce cancer risk among Asian-American youth. They are recruiting 10 individuals to learn to become effective advocates for the Asian American Native Hawaiian and Pacific Islander community.

Eligibility

- Of Asian ethnicity and residing in Texas
- 16-26 years old
- Able to speak, read, and write English well
- Demonstrated interest or experience in community health work
- Flexible schedule to complete training and advocacy activities which end September, 2022
- Willing to promote and align with the mission of the Light and Salt Association
- Being fluent in another language is a plus
- If you are under 21 years old, need letter indicating parental permission to participate



A stipend of \$1,000 upon successful completion of activities and project!

To apply, complete the attached application and submit it (plus your resume) to Frances Wang at Light and Salt Association at franceswork01223@gmail.com by January 31, 2022.



成為你社區的正面 影響力

光鹽社跟ASPIRE申請到的經費，我們會把這個經費用來推廣癌症預防及健康生活習慣，希望藉由此推廣來減少癌症發生在年輕亞裔身上，我們將篩選10位年輕人來成為我們實習生。

符合資格的條件

- 住在德州的亞裔
- 符合年齡16-26歲
- 流利的聽說讀寫英文能力
- 對於社區服務感興趣或是有經驗
- 可以參加我們的課程活動(2月份到9月份)
- 如果能說兩種以上的語言會優先考慮
- 如果是21歲以下的申請者，需要經過父母同意



如能積極參與課程及完成項目要求
即可以獲得\$1000!

如果對此項目有興趣，請填寫申請表（如果可以，請附上簡歷）
並在 2022年1月31日前提交到 franceswork01223@gmail.com



01/15/2022 新冠狀病毒疫苗 2022 新資訊 - 林承興醫師

<https://www.youtube.com/watch?v=-eaC1uSnODU>

01/18/2022 光鹽社健康園地 / 年度体检的重要性及基本项目: 栗懷廣 醫師

<https://www.youtube.com/watch?v=OAxEAmLuuXM>



光鹽社
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。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。粮食卷的福利存在“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，造成自付保费大幅度增加。

2. 在前一个月的最后一天，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（45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。

光盐社可以协助您处理申请健保之后及在使用过程当中遇到的问题。光盐社自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，有多名政府认证的健康保险交易市场咨询员。可以联系到光盐社713-988-4724。

2021年健康保险交易市场特殊注册期

2022年健康保险交易市场开放注册期（Open Enrollment Period）现已结束，但是如果您的个人情况发生变化，您还是有可能通过特殊注册期（Special Enrollment Period）购买健康保险计划的。

以下几种情况可能符合特殊注册期

1. 收入低于150%联邦贫困线的申请人可以在2022年全年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

例如，一位单身人士在2022年的收入低于19,320 美元并且高于12,,880美元，即使市场开放期已经结束，他也可以加入到奥巴马保险的健保市场。

2， 家庭成员的变化。

- 结婚
- 生小孩，收养小孩，或者把小孩放在寄养机构
- 由于离婚，分居导致失去健康保险（只是离婚或者分居不符合特殊购买期）
- 家庭成员身亡

3， 搬家

- 搬到新的郡（县）
- 从国外搬到美国境内
- 学生入学或离校
- 季节性工人前往或者离开工作地点
- 搬入或者搬离避难所

注：如果是由于治疗或者度假等原因暂时搬到新的地址不符合特殊购买期

4， 失去健康保险

- 由于失去工作而失去健康保险
- 失去个人保险（自己自愿退出保险计划或者没有按时交保费而失去个人保险不符合特殊购买期）
- 失去Medicaid/CHIP
- 失去免费Medicare Part A的资格
- 年满26岁，而无法跟随父母的保险

5， 其他情况

- 开始或者终止在AmeriCorps State and National， AmeriCorps NASTA， 或AmeriCorps NCCC组织的服役
- 身份转变
- 出狱
- 加入印第安或者阿拉斯加部落

是否符合特殊注册期，除了以上个人情况的变化，有些申请人需要同时具备一些其他条件。申请人可以通过 <https://www.healthcare.gov/screener/> 查询是否符合特殊注册期。也可以向光盐社咨询，光盐社可以协助您评估是否符合特殊注册期的条件，并且协助符合条件众申请健康保险交易市场的个人保险。光盐社自2014年开始，为政府授权的协助民众购买健康保险交易市场个人保险的机构，有多名政府认证的健康保险交易市场咨询员。光盐社咨询电话7139884724，8322063429，地址3535 Brairpark Dr., Unit 135, 77042。

预防筛查服务



光鹽社
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



宮頸癌篩檢



乳癌篩檢



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，请连系光盐社
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

**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 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

致电: (713) 988-4724

电子邮件: 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.



我的護佐，小陳 - 高棠隨筆

我有感動，記述神如何透過愛主、跟隨主的基督徒，活出祂的生命；這不單單表揚她，更是在查經讀到士師記十五章19節「隱哈歌利--求告者之泉」有感而發。

全章記述參孫在被敵人剝去雙眼，認識到自己一直活在「今生的驕傲、眼目的情慾、肉體的情慾」而悔改，在快渴死時求告神；神應允他的求告，使利希的洼地裂開，有水從其中湧出。參孫喝了精神復原。因此那泉叫「隱哈歌利，那泉直到今日還在。

神垂聽卑微者切心的禱告，那記載在經上「祂雖使你以艱難當餅，困苦當水，但你的教法師卻不再向你隱藏，必指引你當行的路」是千真萬確的！

我自小信主，當身心靈受煎熬時，向祂求恩典、求憐憫，祂總答應。

我今歲已八十七，患有甲狀腺囊腫、胃疝氣、慢性鼻竇炎、椎間突出、關節炎；雖因欲實現「傳道夢」，勉強自己盡量靠禱告，求能自理，但老了就是老了，感到「力不從心」時，就只有更迫切求告神了。

最近從疫情經驗以來，一般護工都不願多花時間、精神去照顧肉體日漸衰弱的老人。但這小陳說：「我服侍你，就是服侍神；你不要謝我。我這樣做，從神得的賞賜，往往超過我所求所想的。」她從KATY來不塞車，也要二十分鐘，為求快，走高速還得付過路費。但她兩個月來，除了為我買必需食物、日用品、也帶我去看醫生、去銀行。路雖都近，但每上下車，她從不嫌我們動作慢，甚至會記錯，從不口出不遜之言。我看到她的真正愛神愛人，發現自己更能接受為自己的屬靈兒女；更配合她所需，相處甚至超過肉身的兒女。

這幾日，她一家六口，三個年青的得了新冠，我本以為她會考慮換路近、事少、報酬多的人家，因中介一般多常調度，讓她們去更好的地方。昨天接到她的短訊：「我檢驗正常，下週一我就會來恢復正常工作，不要擔心。你要保重，不要多吃剩菜。」

年輕時，當我有心要服侍神時，好像神說：「直到你年老，我仍保抱，直到你髮白，我仍懷摀（以賽亞書所記）」。祂的恩典、允許是這麼樣的真實；真的，祂的慈愛比生命更好。願我的小陳姊妹將來也像我一樣，甚至更得著祂的厚賞，感謝、感謝！



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

amazonsmile

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 with 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:

3535 Briarpark Dr. Ste. 135
Houston, TX 77042

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

Copyright © 2022 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](#).

