



光盐社 Light and Salt Association



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。

光鹽社八月份活動預告

主題：德州MEDICAID/CHIP（白卡）和哈里斯縣醫療補助計劃（金卡）介紹
講員：光鹽社 古雨女士
時間：2019年8月3日, 星期六, 下午2-4點
地點：光鹽社辦公室
(9800 Town Park Dr, Suite 251, Houston, TX 77036)



很多生活在德州的華人，對於州政府所提供的醫療計劃 – Medicaid 或 CHIP(白卡)有很多不同的疑問。Medicaid 或 CHIP(白卡)主要是提供健康保險給低收入的家庭。有些是針對年長者，成人或是小孩的。这次講座，講員將介紹不同的 Medicaid 計劃及申請人的資格條件是那些。另外，也有其中一部份華人是居住在 Harris County(哈里斯縣)。哈里斯縣的政府也為部份低收入的人提供醫療補助計劃-Harris Health's Financial Assistance Program (金卡)：這次的講座邀請了有多年資歷和政府認證的保險導航員古雨女士為大家講解，誰符合申請資格及需要提供什麼資料。古雨女士在光鹽社負責健康保險的項目。她是奧巴馬健保諮詢員，德州 Medicaid/CHIP 保險導航員。

光鹽社協助您為您的小孩
申請醫療保險
您一年要付的保費
不超過 50 元或更少。

詳情請查閱 CHIPMedicaid.org
或打電話至 2-1-1
或聯繫光鹽社電話: 713-988-4724;
地址: 9800 Town Park Drive,
Suite 255, Houston TX 77036.

Medicaid 和CHIP健康醫療保險計劃包括:

 選擇醫生

 年度體檢和看醫生

 眼睛檢驗和配眼鏡

 看牙醫和補牙

 處方藥和醫療器材

 血項和尿液檢驗與X光檢查

 疫苗和感冒預防注射

 心理健康諮詢和治療

 CHIP Children's Medicaid
CHIPMedicaid.org

This project described was supported by Funding Opportunity Number QMS-171-19-001 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.

TEXAS HEALTH AND HUMAN SERVICES COMMISSION 08/16

 Light and Salt Association
9800 Town Park Dr. Suite 255
Houston, Texas 77036
713-988-4724

申請資格：

- 需19歲以下
- 是美國公民或持有綠卡
- 定居在德州
- 符合下图收入標準 

您合格嗎?	Medicaid		CHIP	
家庭成員 (大人和孩子)	全家一個月 最高收入	全家一年最 高收入	全家一個月 最高收入	全家一年最 高收入
1	\$1,366	\$16,394	\$2,039	\$24,473
2	\$1,842	\$22,108	\$2,750	\$33,001
3	\$2,318	\$27,821	\$3,461	\$41,530
4	\$2,795	\$33,534	\$4,172	\$50,058
5	\$3,271	\$39,247	\$4,882	\$58,586
6	\$3,747	\$44,960	\$5,593	\$67,115
7	\$4,224	\$50,690	\$6,306	\$75,668
8	\$4,703	\$56,436	\$7,020	\$84,246

請準備以下文件:

1. 全家人的社會安全卡
2. 全家人的身份證明: (身分證明文件可以是以下任一種)
 - * 美國護照
 - * 出生紙
 - * 公民紙
 - * 綠卡(I-551)
3. 地址證明:(地址證明文件可以是以下任一種)
 - * 德州駕照或ID卡
 - * 水費、電費、等各種賬單
 - * 銀行對賬單
 - * 租約或購屋合約
4. 全家人最近90天的收入證明:(收入證明可以是以下任一種)
 - * 最近一年的報稅表
 - * W2 or 1099
 - * 如靠儲蓄生活, 請提供最近3個月的銀行對賬單
 - * 如靠他人資助, 需資助人提供證明信(光鹽社備有模板)
 - * 雇主簽署的證明信(光鹽社備有模板)

 CHIP Children's Medicaid
CHIPMedicaid.org

The project described was supported by Funding Opportunity Number QMS-171-19-001 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.

廣播與電視節目預告

光鹽健康園地
Tuesday, August 6, 2019
7:30 - 8:30 pm
美南電視台 ITV15.3
主題：糖與癌症的關係
講員：楊培英博士

光鹽健康園地（特別版）
Tuesday, August 13, 2019
7:30 - 8:30 pm
美南電視台 ITV15.3
主題：HEAL-全僑健康日
講員：施惠德醫生

廣播與電視節目預告

粵語飛揚 (AM1050)

每週一至五

3:00 - 3:30 pm

上網收聽 <http://fly1320.webnode.com>

角聲、光鹽社聯合主辦（免費課程）

陪我走過哀傷路— 哀傷課程及支持小組

課程日期：2019年8月10日到10月26日 共12 課

上課時間：每週六上午10點到12點

地點：7001 Corporate, Suite379

(角聲社區中心辦公室)

課程內容包括認識哀傷，哀傷過程，哀傷與家庭，關係重整、生活重整，面對節日，新生活、新盼望等內容。希望藉由這個課程幫助失去親友者面對哀傷及走出哀傷的失落。

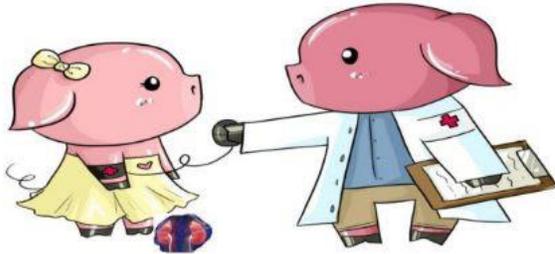
報名電話：713-988-4724或713-270-8660

報名網址：www.cchchouston.org

恕不設兒童看顧

第三十一屆休士頓全僑健康日

- 一號拉警報?是尿有問題還是排尿有困難?
- 長期照護在台灣



8/ 17/ 2019, 星期六

9:00 am~12:00 pm 大禮堂

2:00 am ~ 4:00 pm 展覽室

僑教中心

10303 West Office Dr.
Houston, Texas 77042
713-988-4724

免費服務和諮詢(9:00 a.m. ~ 10:30 a.m.)

特殊篩檢:

❖ 尿液篩檢

一般篩檢:

(最好空腹作以下的檢查)

❖ 血糖, 血壓和膽固醇

各科醫師諮詢:

你是否有任何身體健康的疑問? 或者身體不適而無法確認應該看那門專科? 我們提供各醫學專科醫師為你解答疑問。

教育研討會 (10:30 a.m. ~ 12:00 p.m.)

❖ 急性和慢性腎病、血液透析、腎病的飲食

❖ 泌尿系統的問題和治療

❖ 腎移植

❖ 總結

長期照護研討會 (2:00 a.m. ~ 4:00 p.m., 展覽室)

台灣衛生福利部常務次長及相關單位現場分享長期照護政策與執行。
歡迎踴躍參加。

主辦單位:

休士頓亞裔健康教育協會、光鹽社、休士頓中華老人服務協會、H-E-B、休士頓中國護士聯誼會、慈濟基金會美國德州分會、休士頓華裔醫師協會、休士頓關懷救助協會、休士頓華僑文教服務中心



合理選用食用油

日常生活中，我們到底該吃什麼油？
——反式脂肪的危害

-劉云山（簡化版 2019）

籠統地說，吃油太多對身體不好。但具體來說，哪一種油脂對身體最不好呢？一個簡單的“大拇指規則”是：口感越好的油脂，對您的貴體越不好。比如，牛油，豬油等動物油脂雖然比較“香”但對身體作用來說要比植物油要差。火鍋底料中，常常用牛油做主料，為的是口感並不是為了營養。

油脂的成分包括飽和脂肪和不飽和脂肪。對於不飽和脂肪酸，有順式和反式不飽和脂肪兩種（還有單不飽和脂肪酸和多不飽和脂肪酸的區別，不細述）。簡單地說，飽和脂肪酸會導致膽固醇升高。因此食用含不飽和脂肪酸多的植物油脂比較好。那麼，是不是所有的不飽和脂肪都是好的呢？也不是的。順式不飽和脂肪酸非常好對人體有益；而反式脂肪（trans-fat）是非常壞的，會導致“壞膽固醇”（LDL）升高（壞膽固醇是導致心臟病的殺手）。反式脂肪多見於加工後的植物油中（氫化植物油）。將植物油氫化後變成氫化油，多為固態。可用來製造各種食品，像人造奶油，人造黃油，各種煎炸食品，及糕點糖果中，目的是增加食品風味，不需冷藏，增加保存時間。但是，氫化油中的反式脂肪含量大大高於植物油或動物油。過去(或者現在)我們買到的奶油蛋糕之類糕點就是這種人造奶油做成。美國快餐店過去用的炸鍋油也是含大量反式脂肪的固態油（幾大快餐連鎖店都已經宣布用葵花籽油代替原來的氫化油了）。另外炸油條的油被反復使用後會變稠，這種變稠的油含有大量反式脂肪酸。但是美國

市場上各種各樣小包裝調料比如咖啡伴侶，色拉調料 (salad dressing) ,速飲飲品等等仍然使用反式脂肪，仔細閱讀標籤就會明白。

當你下次享用美味糕點時，讀一下標籤，如它使用了氫化（包刮部分氫化）植物油，注意，這不同於植物油，最好吃反式脂肪為零的食品。

簡單地說，下面是常見油脂列表：

動物油脂：一般是固態的，飽和脂肪含量高，少吃豬油牛油等；

植物油：是液態的，含不飽和脂肪酸較多，比較好；

反式脂肪：氫化或者部分氫化植物油，最多的是部分氫化豆油（partially hydrogenated soy oil），最好不要吃，因為含的反式脂肪較多。人造奶油也是反式脂肪含量高的，應該遠離。

吃什麼油？對身體有益的順式不飽和脂肪從哪裡可得到呢？含順式不飽和脂肪最多的是橄欖油(olive oil)，可含高達 80%的順式不飽和脂肪。意大利人和地中海一帶在歐洲是冠心病發病比例最少的，原因之一便是他們主要食用橄欖油。美國市場上橄欖油的價格是普通植物油的 3-4 倍是有原因的。其次順式不飽和脂肪含量比較高的是改良菜子油（Canola oil），屬於經濟實惠型的，其它油比如葵花籽油（sunflower seed oil），葡萄籽油 (grape seed oil)等也不錯。總的來說植物油比動物油要好，但是豆油（soy oil）玉米油（corn oil）其實飽和脂肪含量比較高，花生油（peanut oil）比豆油好一些。

所以首選是橄欖油，其中尤其是 extra virgin olive oil 最好，其次經濟實惠的是菜籽油（canola oil），花生油及其它的植物油也可以。市場上標有“植物油”其實是調合油，主要成分是豆油。

最後，提示一下購買食用油時如何讀懂商標：

saturated fat 飽和脂肪

unsaturated fat 不飽和脂肪

trans fat 反式脂肪

partially hydrogenated soy oil 部分氫化豆油（注意，反式脂肪含量高）



祂是我爸爸

高崇

'我敢叫祂"爸爸"一書.詳述一位從未聽聞福音之印度女孩.在極嚴峻的回教家庭中.因虔誠尋覓真正的宇宙創造主.耶和華聖神之靈天天.時時來帶領.在最終她父親決意要謀殺她.重重險惡魔掌眼看就要得手.但總被聖神安排救起.最後她在喜瑪拉雅山冰封出口前十分鐘逃出印度.

這書給我的啟示:(1)耶穌在馬太福音七章 7 節說:"因為凡祈求的.就得著.尋找的就尋見.叩門的就給他開門" (2)以賽亞書六十五章 1-2 節:"素來沒有訪問我的.現在求問我.沒有尋找我的.我叫他們遇見.沒有稱為我名下的.我對他們說:'我在這裡.我在這裡!'" (3)使徒行傳十七章 26 節:"祂從一本造出萬族的人.住在全地上.並且預先定准他們的年限和所住的疆界.要叫他們尋求神.或者可以揣摩而得.其實祂離我們各人不遠!我們生活動作存留.都在乎祂.就如你們作詩的有人說:我們也是祂所造的." (4)約翰壹書三章 1 節:"你看父賜給我們是何等的慈愛.使我們得稱為神的兒女.我們也真是祂的兒女.世人所以不認識我們.是因未曾認識祂."

四福音書中所記.稱"上帝是父親"的.在馬可有 5 次.路加有 17 次.馬太有 45 次.約翰也 45 次.凡共 90 次.在在都提醒我們"祂是我們的爸爸".

這書情節之緊張.刺激.非一般人所能想像編排得出來.真是我們天父的偉大手筆.筆者今正設法找到此書.俾與您共享.(若有知在何處今有售.請您告知.謝謝!)

! 重要通知 !

All of Us 計劃繼續進行中!

只需要在光鹽社工作人員的協助下, 回答三個問卷的問題, 即可獲得由光鹽社提供的 Walmart 超市的\$10 禮券。

如能配合計劃需求, 到指定醫療機構完成身體數據記錄及血樣、尿樣預留工作, 將會獲得由美國國立衛生院 All of Us 計劃提供的亞馬遜網站 Amazon\$25 電子禮券。



醫療健康的未來由你開始

如何參與？

1. 三個健康問卷調查
2. 基本身體健康檢查 (身高、體重、和血壓等)
3. 血液和尿液樣本收集
4. 完成上述要求后，您將會獲得\$25 的報酬。

完成三份問卷調查，你將會從光鹽社獲得\$10 的禮券

欲知道更多或想參與此項計劃：

請參閱：JoinAllofUs.org/LSA; 郵箱：help@joinallofus.org;

電話：(844)842-2855 或 聯繫光鹽社: (713) 988-4724

義工熱情招募！

在忙碌的生活中，我們好像在為了生活、工作馬不停蹄地奔波勞碌，無感知的讓時間流失的同時，亦慢慢錯失了很多有意義事情。除了捐款幫助，很多時候心靈的慰藉、問候的話語甚至舉手之勞便能幫助完成的瑣事更讓那些需要幫助的人們記憶深刻，我們希望透過義工活動帶動全休斯頓華人社區對我們身邊急需幫助的人們更多關懷。

用雙手為有需要的人帶來絲絲暖意！

立即加入光鹽社的義工團體吧！

光鹽社聯繫電話：713-988-4724

光鹽社義工報名郵件：LRUIDUAN@GMAIL.COM