



光鹽社
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

[Donate Now](#)

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

 [Like on Facebook](#)

 [Watch on YouTube](#)

 [Visit our Website](#)



活動預告



光鹽社健康講座

題目: 當心歧視言論,以免招致惹事生非

講員: 趙偉宏律師

時間: 2020年8月1日(六),下午2-4點

ZOOM 網上會議室鏈接:

<https://us02web.zoom.us/j/85652218001>

或撥打: +1 346 248 7799 US (Houston)

會議號碼:856 5221 8001

**本活動免費,歡迎所有社區人士踴躍參加!
(開放現場問答)**



在美國,針對亞裔人士的偏見遽增,他們當中的許多人,無論是否曾親歷過暴力、欺凌或更不堪的不公待遇,都開始思索自己在美國社會的位置。在美國的亞裔人士來自多元的族裔、國家和背景,他們往往有不同的政治信仰與身份認同。根據人口普查數據,美國約有**2000**萬居民是亞裔,佔美國總人口約**6%**。這其中包括了亞裔美國人,以及在美國生活、學習與工作的亞裔人士。這次的健康講座邀請趙偉宏律師授為社區民眾提供有關法律知識。本活動免費,歡迎所有社區人士踴躍參加!(開放現場問答)。

趙偉宏律師獲得法學學士,法學碩士及法學博士的學位後,取得紐約州和德州的律師執照,至今已在德州執業**20**餘年,為全美客戶提供了高品質的法律諮詢和服務,幫助眾多新移民解決身份問題,進而達成美國夢。

電視節目與廣播預告

光鹽健康園地

主題: 認識人口普查

講員: 李鴻美

2020年8月4日(二), 7:30-8:30PM

美南電視台 ITV 15.3 或網上重溫: YouTube - lsahouston



粵語飛揚(AM1050)

週一至週五, 3:00-3:30PM

www.CanFlyRadio.Org

疫情之下，光盐社为有需要的民众提供远程服务

光盐社为有需要的民众提供远程服务。可以通过微信和电话联系我们。如果您和您的家人有任何健康保险的需求请联络我们。光盐社在此提醒广大民众，医疗健康保险的主要目的是为投保人应付无法预测的医疗服务需求，并且避免财务风险。

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。

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。



- 光盐社手机号 832-206-3429 可以接收语音和短信。
- 发电子邮件到 LSAHOUSTON@GMAIL.COM
- 办公室电话 713-988-4724，可留言。

由于 COVID-19 的社区传播，近期有很多没有健康保险的民众向光盐社询问如何申请健康保险。对于目前没有保险的人，有如下几种方法可以申请健康保险：

1. 18 岁以下的未成年人。如果家庭收入低于一定的标准，并且子女是公民或绿卡，可以申请州政府提供儿童的 Medicaid/CHIP。只要收入符合条件，可以随时申请。
2. 孕妇。如果家庭收入低于一定的标准，可以申请州政府提供的孕妇的 Medicaid/CHIP。只要收入符合条件，可以随时申请。
3. 住在 Harris county 的居民。如果家庭收入低于一定的标准，可以申请金卡。只要收入符合条件，可以随时申请。注：金卡并不是医疗保险，只是一种医疗补助。新的申请人可以将申请资料邮寄或者送到指定地点。
4. 发生以下几种个人情况变化——家庭成员的变化/搬家/失去健康保险/身份转变等——可能会符合特殊注册期。如果符合 Marketplace 的特殊注册期，可以通过 Marketplace 申请个人健康保险。需要在发生重大情况变化的之前或者之后 60 天申请。

光盐社在此提醒广大民众，医疗健康保险的主要目的是为投保人应付无法预测的医疗服务需求，并且避免财务风险。而且对于 Marketplace 来说，如果错过了市场开放期（11 月 1 日至 12 月 15 日），除非您有重大情况的改变，否则无法通过 Marketplace 申请健康保险。

健康保险具体情况请咨询光盐社，服务免费。

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。

众所周知，美国的医疗费用昂贵，为小孩子申请一份适合的健康保险，对每个家庭来说是非常重要的。

儿童白卡 (Medicaid/CHIP) 可以提供哪些服务

提供的服务包括：

- 年度健康体检
- 看医生，包括眼科和牙医
- 住院
- 配眼镜
- 牙齿检查和补牙
- 处方药
- 医疗器械
- 影像检查，血液和尿液检查
- 疫苗注射
- 心理健康咨询和治疗

申请条件：

符合以下条件的儿童：

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

家庭人数	Medicaid		CHIP	
	家庭月收入	家庭年收入	家庭月收入	家庭年收入
1*	\$1,385	\$16,612	\$2,093	\$25,105
2	\$1,875	\$22,491	\$2,833	\$33,990
3	\$2,365	\$28,369	\$3,573	\$42,874
4	\$2,854	\$34,248	\$4,314	\$51,758
5	\$3,344	\$40,127	\$5,054	\$60,642
6	\$3,834	\$46,005	\$5,794	\$69,526
7	\$4,324	\$51,884	\$6,535	\$78,411
8	\$4,814	\$57,762	\$7,275	\$87,295

如何申请：

光盐社可以协助申请，请准备以下资料全家人的社会安全卡

1. 全家人的社会安全卡
2. 全家人的身份证明文件（以下任何一种）
 - 美国护照
 - 出生纸
 - 公民纸
 - 绿卡（**I-551**）
3. 地址证明文件（以下任何一种）
 - 驾照
 - 水费、电费等账单
 - 银行对账单
 - 租约或者购房合约
4. 全家人最近 **90** 天的收入证明（以下任何一种）
 - 最近一年的税表
 - **W2** 或者 **1099**
 - 薪水支票
 - 如靠储蓄生活，需提供最近三个月的银行对账单
 - 如靠他人资助，需资助人提供证明信

是否算做公共负担

儿童的医疗保险**不算**做是公共负担，以下截图来源于移民局网站。

- Federally funded Medicaid (with certain exclusions).

Benefits Not Considered

DHS will not consider:

- Emergency medical assistance;
- Disaster relief;
- National school lunch programs;
- The Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children ;
- The Children's Health Insurance Program;
- Subsidies for foster care and adoption;
- Government-subsidized student and mortgage loans;
- Energy assistance;
- Food pantries and homeless shelters; and
- Head Start.

Q. Which benefits are not considered?

A. The list of public benefits in the rule is exhaustive with respect to non-cash benefits. However, cash benefits for income maintenance may include a variety of general purpose means-tested cash benefits provided by federal, state, local or tribal benefit granting agencies. Any non-cash benefits not listed in the rule are excluded from consideration.

The rule does not include consideration of emergency medical assistance, disaster relief, national school lunch programs, foster care and adoption, student and mortgage loans, energy assistance, food pantries and homeless shelters and Head Start.

In addition, DHS will not consider, as part of a public charge inadmissibility determination, or as part of applications and petitions for extension of stay and change of status, public benefits received by members of the U.S. armed forces serving in active duty or in any of the Ready Reserve components, and by the service member's spouse and the service member's children.

Similarly, DHS will not consider:

- The receipt of Medicaid for the treatment of an emergency medical condition;
- Services or benefits funded by Medicaid but provided under the Individuals with Disabilities Education Act;
- School-based services or benefits provided to individuals who are at or below the oldest age eligible for secondary education as determined under state or local law;
- Medicaid benefits received by an alien under 21 years of age; or
- Medicaid benefits received by a woman during pregnancy and during the 60-day period beginning on the last day of the pregnancy.

疫情期间关于食物券 SNAP Food 的新规定

德州食品券 (SNAP Food Benefit) 是为资源有限家庭提供的可以用来购买食物的补助。

須滿足以下條件：

符合以下收入标准：

家庭人数	月收入
1	\$1718
2	\$2326
3	\$2933
4	\$3541
5	\$4149

每增加人，收入增加\$608

大部分 18 至 49 岁的没有小孩的成年人，在 3 年内只能在获得 3 个月的食物券。如果申请人每周至少工作 20 个小时，或者处于工作或培训的状态中，则食物券的受益期可能会长一些。一些特定人群不收此限制，例如有残障或孕妇。

需要准备以下文件：

- 全家人的社會安全卡
- 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)，等
- 地址證明(地址證明文件可以是以下任何一種)：德州駕照或 ID 卡，水費、電費、等各種帳單，銀行對帳單，租約或購屋合約
- 全家人最近 90 天的收入證明(收入證明可以是以下任何一種)：最近一年的報稅表，W2 or 1099，如靠儲蓄生活，請提供最近 3 個月的銀行對帳單，如靠他人資助，需資助人提供證明信(光鹽社備有模板)
- 物业费账单，包括水，电，瓦斯，网络等

疫情期間，食物券使用有如下新規定：

1. 疫情期間，食物券 (SNAP) 可以自動更新，德州健康人事委員會 (HHSC) 會在需要再次更新時，寄信給您。
2. 食物券可以在線購買食物，在線使用食物券僅限於 **Amazon 和 Walmart**。
3. 在線購買食物的要求與在實體店購買食物的要求相同，可以購買身體健康所需的食物，**不能**購買煙，含酒精的飲料，以及**非**食品和飲品。
4. 已經享有食物券福利的家庭，無論之前批准的食物券金額是多少，在 6 月會獲得與其家庭人數對應的最高金額。以下表格為不同家庭人數對應的食物券福利的每月最高金額。

Maximum Monthly SNAP Amount

Family size	Monthly SNAP amount
1	\$194
2	\$355
3	\$509
4	\$646
5	\$768
6	\$921
7	\$1,018
8	\$1,164
For each additional person, add:	\$146



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便利的合作伙伴中心。

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: Isahouston@gmail.com

T

Shape
your future
START HERE >

United States®
Census
2020

积极填写2020人口普查表格 为你的社区争取到未来10年 每人2万美国的政府拨款

请立即填写。注意查收你收到的人口普查局的信。使用信中的12位代码，或者你的地址，网上完成普查问卷(点击页面右上角地球标志，可以转成中文页面)

网上问卷网址: my2020census.gov 

如有问题, 或需电话填表, 请致电人口普查局:



广东话热线: 884-398-2020

普通话热线: 844-391-2020

English: 844-330-2020

辨正對基督教錯誤的認識 (讀『揮霍的上帝』所得)-高崇

感謝有"証主書室"至今仍開放. 為華人供應靈糧. 今摘錄所得於後:

頁 139 基督教可能是世界上所有信仰中.最屬唯物主義者.主耶穌的神蹟不是違反自然秩序.而是恢復自然秩序.上帝原創的世界.是沒有瞎眼.痲瘋.飢餓與死亡的.主耶穌的神蹟是一個記號.表明將來所有墮落的世界萬物.都會被徹底消滅.因此基督徒可光明坦率地同時提到拯救靈魂和建立社會系統.例如提供安全的街道和溫暖的家庭的議題.

頁 137 歷史的最高頂峰.並不是一種更高.脫離現實的意識形態.而是一場盛宴.上帝創造的世界有各種色彩.味覺.光影.聲音.以及各類相互依存共生的生命形態.但是現在這些都被毀損.汙染且破壞了.除非這些都被修復了.否則上帝不會停止祂的工作.

頁 142 我們習慣性本能地會去倚靠其他人事物.而不是靠上帝和祂的恩典.來使我們稱讚(去左邊旁)有盼望.我們表面上看似相信福音.心底裏卻是不信.因為我們不是倚靠耶穌已經完成的救恩.而是追求別人的讚許.專業的成就.權力及影響力.家庭或家族的認同等.全部變成我們心裡的'信靠基準'.造成我們持續地被嚴重的懼怕.憤怒及無法自我克制所驅使.我們無法單靠意志力.試著學習去實行聖經原則來改變原有的習慣.唯有當我們更透徹地理解福音.讓他們進入心坎裡.我們才会有永久的改變.我們必須以福音為糧食.消化他.融會貫通.使成為自己的一部份.這是唯一真正成長的方法.

頁 139 罪人如果真正理解自己所愛的救贖的寶貴.必會敏銳於社會'責任感'.小兒子太自私.大兒子們太自義.他們都不照顧窮人的需要.

頁 73 大兒子們把自我形象建立在辛勞工作.謹守道德.成為菁英份子...事實上.爭競是大兒子們獲得自我肯定的方式.不論是種族歧視.或階級優越論.都是不同形式的自我救贖計劃.

頁 75 對一個自認比別人優越的人而言.要原諒別人是絕對不可能的.

頁 95 若不是上帝先來找我們.我們永遠也找不到祂.我們要記得.祂也可以透過各種不同方式找我們.....祂不但愛那些生活放蕩不受約束的人.也愛那些頑強剛硬的宗教人士.

頁 110 牛頓用幾個字刻劃出我們的困境.我們面對的選擇.有時像小兒子一樣.離開上帝去追求內心的渴望.有時像大兒子壓抑慾望.盡忠職守.但是主耶穌在十字架上犧牲.昂貴的愛改變了這一切.當我們看見祂為我們所作的美事.我們的心就會被祂吸引.明白所尋找的愛.偉大.安慰和榮譽.原來都在祂裏面.祂的榮美破除我們的恐懼.如果宇宙的主宰.愛我們愛到願意親自經歷釘十字架受苦.我們還怕什麼呢?我們看見祂榮美到什麼地步.就會從造成小兒子或大兒子的恐懼中釋放到什麼地步.

頁 111 除非我們承認自己的需要.在信心裡安息.定睛在我們的兄長主耶穌基督的奇妙作為上.否則.我們永遠無法脫離小兒子或大兒子的景況.

『揮霍的上帝 (The Prodigal God)』的作者.提摩太凱勒 之所述.不知您感到如何?



Copyright © 2020 *|LIST:COMPANY|*, All rights reserved.
|LIST:DESCRIPTION|

Contact Us:
|LIST:ADDRESSLINE|
|LIST:PHONE|

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

