



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，支票抬頭請寫
"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, 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](#)



電視節目與廣播預告

光鹽健康園地

主題: 從疫情談健康

講員: 栗懷廣醫師

2020年7月7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

“粵語飛揚”法律講座系列之一： 如何應對警察的盤查

What you can do when you are stopped by the police

講員：資深律師 Steven K Lo, Attorney



TIME: JUL 10, 2020, 08:00 PM CENTRAL TIME (US AND CANADA)

JOIN ZOOM MEETING

[HTTPS://US04WEB.ZOOM.US/J/79488476490?PWD=RDLZDK9CBJHVDVM3M0DIENJIDNBLUT09](https://us04web.zoom.us/j/79488476490?pwd=RDLZDK9CBJHVDVM3M0DIENJIDNBLUT09)

MEETING ID: 794 8847 6490
PASSWORD: CANFLY

TO SUPPORT “粵語飛揚” PLEASE SCAN THE BARCODE:

WEBSITE: [HTTPS://WWW.CANFLYRADIO.ORG/](https://www.canflyradio.org/)



光盐社办公室已在 6 月 11 日重新开放

为了更好地服务大家，并且保障大家的安全，办公室会定期清洁、消毒，同时也请大家遵守疫情期间新的服务规则。

以下为疫情期间办公室开放新的服务规则：

1. 办公室开放时间，周一至周五，早 9:00 至下午 5:00.
2. 服务地点 251 办公室。
3. 每次一个家庭安排一人进入办公室，进入办公室的人员需要戴口罩。
4. 办公楼内所有人员请保持至少 6 英尺社交距离。
5. 建议前往办公室之前，先预约，预约方式如下。

- 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。

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。

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。

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：

根据 **HHSC** (德州人事健康委员会) 的信息：**COVID-19** 传播期间到期的 **SNAP** 和 **Medicaid/CHIP** 的福利计划将自动更新。你们将在需要再次更新时，通过邮件通知您。

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。

- 为了应对疫情，减缓 **COVID-19** 病毒的传播。休斯顿哈里斯县健康系统 (**Harris Health System**) 将正在接受 **Financial Assistance Program** 即金卡计划的民众，并且近期到期的金卡计划有效期延长了 **90** 天。大家可以在有效期前两周更新金卡计划。

2020 年 3 月到期的将延期至 2020 年 6 月 30 日。

2020 年 4 月到期的将延期至 2020 年 7 月 31 日。

2020 年 5 月到期的将延期至 2020 年 8 月 31 日。

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。

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

1

月收入

\$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，**不能購買烟，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 |

详解在德州如何领取失业保障金 4/13/2020

什么是失业保障金

失业保障金是雇主支付的保险计划的一部分，该计划为符合条件的个人，在他们无过错失业的情况下提供临时的，部分的收入替代。

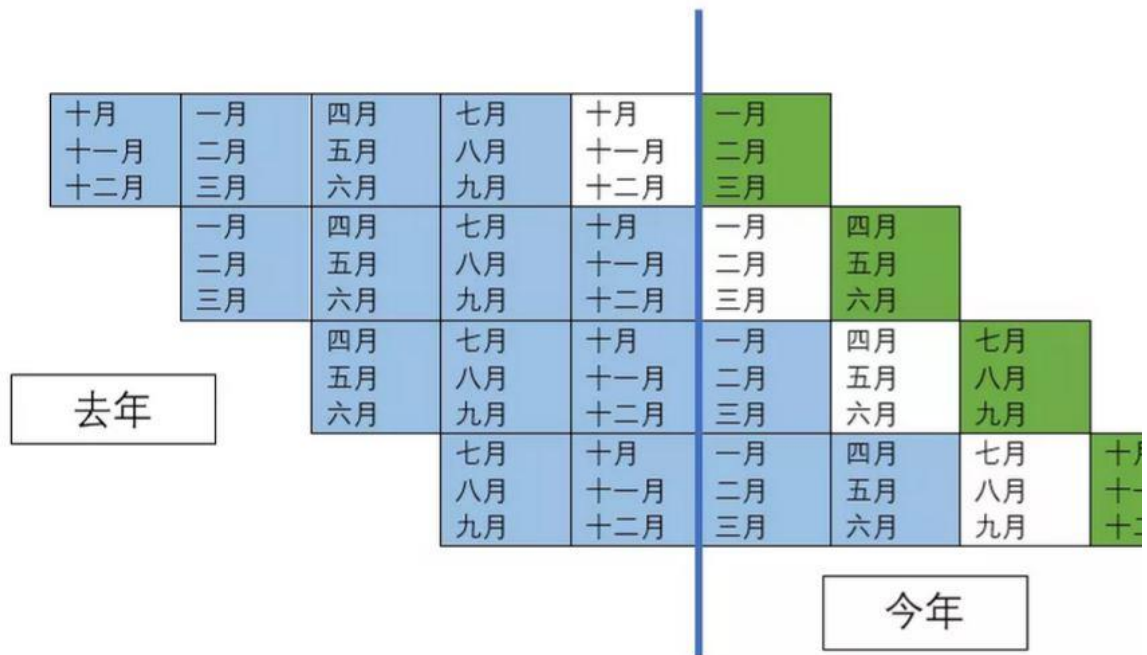
哪些人有资格领取失业保障金

Texas Workforce Commission 根据以下内容评估您是否可以领取失业保障金：

1. 过去的薪水

过去的薪水是评估是否可以领取失业保障金的因素之一，也是计算失业保障金的基础。您的雇主会向 Texas Workforce Commission 报告在**基准期**向您支付了多少薪水，Texas Workforce Commission 以这阶段的薪水来计算您的失业保障金。

基准期是指：您申报失业保障金的生效日期的那个季度之前的最后五个完整日历季度的前四个季度。通俗一些说，以下图为例，绿色代表您失业保障金的生效日期所在的季度，蓝色代表计算您失业保障金的基准期。例如您的失业保障金申请是今年四月生效的，Texas Workforce Commission 则会根据您去年一月到十二月的收入来计算您应领取到的失业保障金的金额。



如果在基准期内没有足够的薪水，Texas Workforce Commission 将无法向您支付失业保障金。

- 您在基准期期间至少要领取超过一个季度的薪水。
- 您的基准期的薪水总额至少是您每周领取福利金额的 37 倍。

2. 属于无过错失业

失业是由于缺乏工作，而不是因为您的表现，行为不当，或者工作过错等原因被解雇。

3. 后续要求

身体健康，有能力工作

持续的在找工作

可以随时去做全职的工作

可以合法的在美国

按照 Texas Workforce Commission 的要求，向他们报告找工作的状态

按照 Texas Workforce Commission 的要求，参加再就业的一些活动，等等

失业保障金批准之后，必须要符合上述要求才可以持续的领取到失业保障金。

领取失业保障金的金额和期限

您领取的失业保障金的金额是根据您在基准期领取的薪水来计算的。在德州失业保障金的范围是在每周\$ 69 到\$ 521 之间（德州的最低和最高每周福利金额），具体取决于您过去的薪水。

如果您的失业保障金申请被批准了，则从您申请的那一周的周日开始生效，有效期为 52 周。

何时申请

失业后，可以立即申请。

注意，要等到最后一个工作日结束之后才可以申请。

需要准备哪些资料

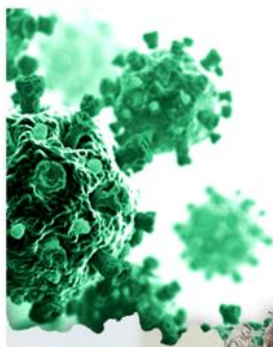
- 社安卡
- 最后一任雇主的公司名称，地址，联系电话
- 最后一份工作的起止日期
- 如果不是公民，需要 A number

如何申请

可以登录 Texas Workforce Commission 网站申请

以上信息来源于 Texas Workforce Commission

光盐社可以协助民众申请失业保障金



Texas Health and Human Services

COVID-19 Mental Health Support Line



If you or someone you know is feeling overwhelmed by the COVID-19 pandemic, ***help is available.***



Speak with a mental health professional for help dealing with anxiety, depression, stress, grief or worry 24/7.



Call the toll-free COVID-19 Mental Health Support Line at **833-986-1919.**



TEXAS
Health and Human
Services



護肺保安康

獲取戒煙幫助

在冠狀病毒（**COVID-19**）疫情暴發期間，保證我們所有人的健康是至為重要的！

送給煙民的話：

吸煙會傷害免疫系統，削弱身體抵抗感染的能力。如果您是居住在美國講國語或粵語的吸煙者，您可以安坐家中，致電 **ASQ**《華語戒煙專線》，即可獲得由提供的免費戒煙計劃和直接送到您府上的戒煙貼片。

送給前煙民的話：

如果您已經戒煙並努力在這非常時期保持戒煙，**ASQ**《華語戒煙專線》是您的堅強後盾。**ASQ** 的諮詢免費、簡易、便捷，並且已經臨床證實可以令吸煙者成功戒煙的幾率翻倍。

我們也歡迎吸煙者的家人和朋友致電 **1-800-838-8917 ASQ**《華語戒煙專線》，獲取免費的閱讀資料以及如何幫助吸煙者戒煙的有用建議。開始戒煙吧！

你戒煙 肯煙 我們全力支持

華語戒煙專線
ASQ ASIAN SMOKE QUITLINE

你可以
做到!

打通電話 索取免費戒煙貼片

想戒煙，卻不知從何著手？快撥打 ASQ 華語戒煙專線，獲得由聯邦政府資助、已證明可讓成功率倍增的各種免費戒煙服務，例如一對一電話諮詢、提供自助戒煙資料等。現在致電，更可獲贈免費戒煙貼片，只有

ASQ 華語戒煙專線

1.800
838-8917



下面是收集的一些关于新冠肺炎的相关有用的信息和链接，方便大家查询：

1. 美国疾病控制中心 CDC 已开通电邮通知系统，建议朋友们注册一下，以关注病毒发展及防御最新信息，注册程序很简单，只需打开这个链接，在最下面填入你的电子邮箱地址即可。

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/preparing-communities.html?from=timeline&isappinstalled=0>

2. 下面两个链接可以实时查询周围新冠肺炎的情况

<http://itunes.apple.com/app/id1500575377>

或者

<https://coronavirus.1point3acres.com/?from=groupmessage&isappinstalled=0>

3. 休斯敦市卫生局周一（3月9日）宣布，开通了一个新冠病毒（COVID-19）呼叫中心，以提供信息并回答有关新冠病毒的问题。

新冠呼叫中心，休斯敦民众可以致电：832-393-4220。

休斯敦医疗保健提供者可以继续致电：832-393-5080。

网站：houstonemergency.org。

4. 如果您或您的家人、朋友有发烧、咳嗽、胸闷呼吸困难以上三个症状中的任何一个，均可电话告知德州卫生健康福利部，就说您的身体目前有这个状况，怎么办？电话在链接里可以找到 <https://dshs.texas.gov/coronavirus/>

5. 福遍郡卫生局的联系方式：

Mr. Bekana Tadese

281-344-6119

Fort Bend County Health Dept.

4520 Reading Rd., Suite A-800 Rosenberg, TX 77471



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

All of Us 及 *All of Us* 的标志标志均属于美国卫生及公众服务部的服务商标。

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

若人要跟從我.就當 -捨己-

高 棠

耶穌在臨上十字架前.對門徒說:'若有人要跟從我.就當捨己.背起他的十字架來跟從我.因為凡要救自己生命的("生命" 或作"靈魂"下同).必喪掉生命.凡為我喪掉生命的.必得著生命.人若賺得全世界.賠上自己的生命.有什麼益處呢?人還能拿什麼換生命呢? (馬太福音十六章 24-26 節)

耶穌一生教導門徒的關鍵教訓 就是 '捨己'. 我們華人頗早懂得這道理.所以說:"人最大的敵人.就是'自己'". 試看人墮入錯誤人生價值的紀錄:自大.自私.自誇.自義.自卑.自賤.自殘.....這現象源自於仇敵放在人心中"知識善惡:以自己的標準.看法來量度他人.產生出與別人比較.看別人比自己好就忌妒 或自卑.比別人差就自怨自嘆...這是仇敵用這樣的心理來毀滅人的狠招.

神原初所給人的性情是:憐憫.良善.公義.公正.和平.....雅各書三章 16-18 節:"在何處有忌妒紛爭.就在何處有擾亂.和各樣的壞事.惟獨從上頭來的智慧.先是清潔.後是和平.溫良柔順.滿有憐憫.多結善果.沒有偏見.沒有假冒.並且使人和平的.是用和平所栽種的義果."

中國人的正統文化.認知:"惻隱之心.人皆有之.是非之心人皆有之.善惡之心人皆有之.... 是認識人有良知良能的.這也是聖經箴言二十章 27 節所說:"人的靈是耶和華的燈.監察人的心腹."

這幾個月.從因新冠病毒關鎖.到解禁.所發生的全球新聞. 有無我的去救助人...有趁火打劫.暴動殺人的.更可惡的是以政治手段殺無數人於無形的高階層的高知識分

子。

耶利米書十七章 9-10 節："人心比萬物都詭詐。壞到極處。誰能識透呢？我耶和華是監察人心。試驗人肺腑的。要照各人所行的。和他作的結果報應他。"

我們活在這世代。要經得起考驗。選擇："捨己。背起自己的十字架來跟從主" 願彼此督促勉勵。

【耶穌來是為我們預備天、地上的家】 高 崇

疫情氾濫，人人自危，因人不知自己萬一死了，到底到哪裡去？請聽預備上十架的耶穌對門徒說的話：「你們心裡不要憂愁，我去是為你們預備地方去的。我為你們預備了地方，必再來接你們。」(約翰福音十四章 2 節) 以賽亞書五十三章 4 節以下：祂(預言"耶穌")誠然擔當我們的憂患，背負我們的痛苦... 祂為我們的罪孽壓傷，因他受的刑罰我們得平安，因他受的鞭傷我們醫治。耶穌以一無罪之身，把無望的世人從死、罪和墮落的自己裡救出來了。

耶穌三年半在地上活出的形像是祂聖潔、尊貴、榮耀及對人類的愛。祂說：人子來不是要受人的服侍，乃是服侍人；人子來為要拯救失喪的人；我來要教人信我，我在父裡面，你們在我裡面，使我們與父永遠在一起，誰也不能從父的手中把你們奪去.....。

耶穌在地上的年日說明了祂是與信祂的人是一家人。今日那些往世界各地宣教，建教會，奉獻自己服侍他人的，更表明了是耶穌在地上的家人。感謝耶穌，祂來給了我們一個在天上的家和地上的家。何等寶貴，我們真這樣

認識祂。在這時刻，讓我們拒絕從仇敵來的恐嚇，讓我們去幫助那還不知道耶穌來為救我們的人罷！



Copyright © 2020 Light and Salt Association, All rights reserved.
You are receiving this email because you opted in via our website.

Contact Us:

Light and Salt Association · 9800 Town Park Drive, #255 · Houston, Texas 77036 · USA
(713) 988-4724

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

