



光鹽社
Light and Salt
Association



Facebook



YouTube



Website



Instagram

[Subscribe](#)

[Past Issues](#)

[Translate](#) ▼

U M M E
Happy



vimodji



電視節目與廣播預告



網上重溫- YOUTUBE -光鹽社資訊 LSAHOUSTON

7/5 (週二) 8-9PM

題目: 暑期談保健: 傳染病新知識
和心理健康問答
講員: 姚聖坤醫師

7/19 (週二) 8-9PM

題目: 乙型肝炎/丙型肝炎
講員: 李子浩醫師



美南電視台 **ITV15.3**

粵語飛揚 (AM1050) 週一 3:00-3:30PM



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. 提供德州身份証或駕照

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. 提供德州身份証或駕照

時間：2022年9月7日(週三)

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



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





6/27/2022 从哈维飓风侵袭谈起--张清姐妹及陈昭明长老

<https://www.youtube.com/watch?v=JuMZYaxk6KA>



光鹽社向民眾介紹All of Us研究計劃。



光鹽社
Light and Salt
Association

地址: 3535 Briarpark Dr. Ste 135
Houston, TX 77042
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協助您申請



健康保險市场个人健康保險 (奥巴马保險) (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, 精神健康和药物成癮治疗服务, 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, 抗凝血治疗药物服。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”卡可以在接受食物卷的任何超市中像信用卡一样使用。
*食物卷不能用于: 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

每週四 ZOOM 9:30am-12:30pm



- 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



3535 Briarpark Dr. #135
Houston, TX 77042



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.



德州孕妇医疗保险(Medicaid/CHIP)

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



3535 Briarpark Dr. #135
Houston, TX 77042



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.



一個傳道人的吶喊 - 高棠隨筆

Watch on the heaven, living at the earth. Heaven is existed, I know, but "earth is more practice & " how can I live on the earth, then reaching the heaven?" 看向天堂上，活在地球上。我知道天堂是存在的。但是地球上有很多的實踐，我怎麼能在地球上生活，然後到達天堂？”是否有一把樓梯，可讓我逐步往天堂方向去爬升呢？否則活了一生，才發現上天堂都祇是一個騙人、騙己的空幻「白日夢」。

一個真正的基督徒，不是祇教給人說天堂有多美。必須先讓他在日常生活中，體驗或體會上帝活在他的生活中——你若有愛心，必須教會他人如何在地上謀生及生存；且必須活得有尊嚴。「自律」固然重要，但若基本的生活尚且不能自給，你說的一套比「畫餅充饑」更變成可惡的，因為你引導他人走入「掙扎、挫敗，及墮入地獄中」。你為什麼不鼓勵他好好學習，專研上帝給他的特別恩賜，讓他一日三餐無憂，外表也得神采奕奕；別人的時尚，我穿得比人更顯「風彩神韻」。你要真想救人靈魂，先看看和檢討自己如今活得怎樣？你與其空想「救人」，先看看自己有沒有內心。讓真神主宰，使你堅信。不但今生有成就（完成使命），來生也必定和神在一起？

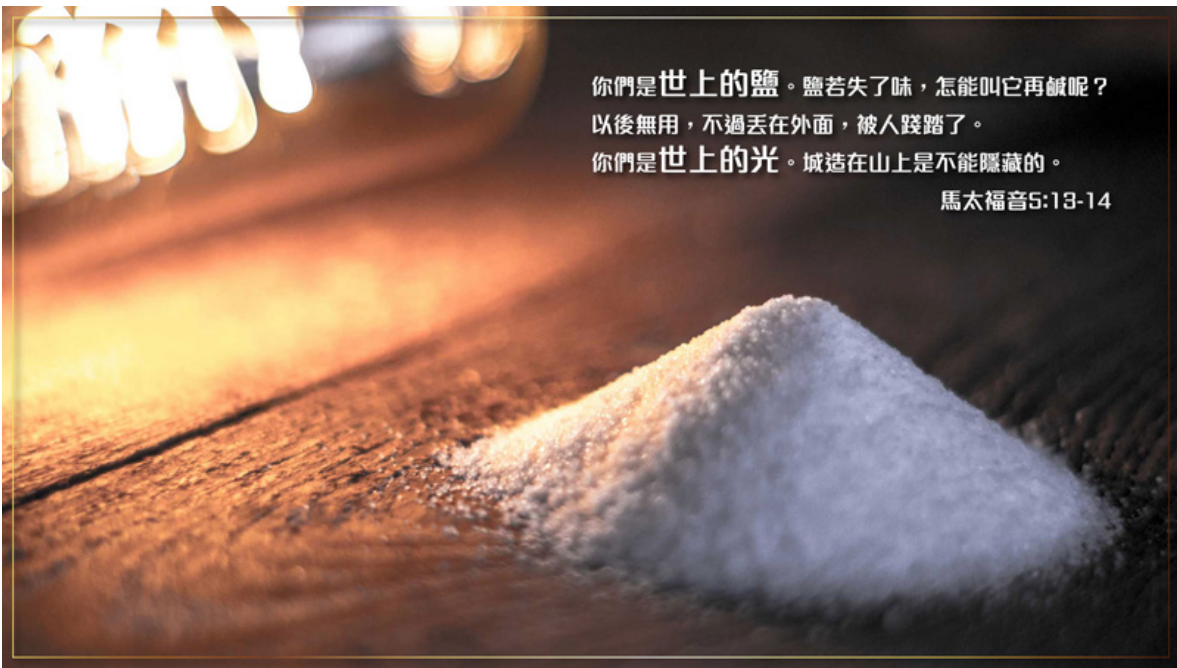


耶和華的心 · 高棠隨筆

「耶和華的心是平安的意念，一生一世祂定意用恩典為你冠冕。耶和華的心，是賜福的意念，一生一世祂已應許慈愛永不改變。當你遇苦難，祂渴望與你共承擔，試探中祂要更新你，賜夠用恩典。憂傷與愁煩，祂渴望為你來舒緩，唯願你全心交託，尋求祂榮面。耶和華的心是慈愛的意念，一生一世我要讚美信靠到永遠。」這是陳逸豪牧師在媽媽遇上空難，無一人生還時，悲痛迷茫之時，靈命成熟之長者謂：世上無偶然之事。依我對令堂的瞭解，上主因見其靈命之成熟，已允其如蝴蝶之破繭而出，如今已安然回到天父的懷抱了。搜救人員在機翼下尋得被壓住並全焦的屍體；經檢驗，確認是他的媽媽，火化時看到一隻黃色黑斑點的蝴蝶，在上方環繞飛去。牧師、師母都記得媽媽在飛回新加坡時，穿的正是這一顏色的衣服。陳牧師大得安慰。陳牧師所創作的這一首詩歌，在我送別我先生時，也大大安慰了我的憂傷愁煩，天父所賜的歌！

一般初信的基督徒，在剛開始讀舊約時，往往然就字面看，會誤認舊約的神，是一位殘酷的神，因祂一再警告百姓不可故意犯罪致自取滅亡。那認真藉研讀新舊約，尋問神的意念的，就會愈來愈明白那一直不放棄我們這些罪人的天父，是何等深愛我們！祂要挽救我們的心，甚至願意把唯一的獨生愛子來換回我們永遠滅亡的命運。

舊約所載，記錄了祂千方百計要救回原有祂同樣生命的我們。摩西五經清楚告訴我們身而為人，甚麼是應該做，甚麼是一定不能做的。歷史書詳細明白記錄先祖遵行的果效，與悖逆者的下場。智慧書像中國人的家訓，並超過了人所能擁有的智慧。詩歌記錄了有屬神智者，在經歷了地上一切榮華富貴後，發現追尋對天父的愛，對祂的更加認識是身為人的最大的福樂、真財富。……綜觀整本聖經，天父已完完整整地告知人得福的途徑。活在今天的世代，務必要認識天父的心，那一首「耶和華的心」，願今天看到我的感動的讀者，一起來察驗、歌頌祂。感恩！



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](#)

