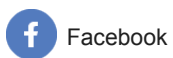




光鹽社
Light and Salt
Association



活動預告



光鹽社
Light and Salt Association

長途旅行時的 保健及救護

講座日期: 3/26/2022



黃立民醫師,
Li-Min Hwang, MD, MPH, FACOG
黃立民醫師
台灣大學醫學系畢業
霍普金斯大學公衛碩士
美國婦產學院專科醫師

題目: 長途旅行時的保健及救護
日期: 3/26/2022

掃碼進入講座



Light and Salt Association is inviting you to a scheduled Zoom meeting.

Topic: 长途旅行时的保健及救护

Time: Mar 26, 2022 02:00 PM Central Time (US and Canada)

Join Zoom Meeting

<https://us02web.zoom.us/j/89857201583?pwd=MIpvRTZ-JS1FMbkQ3ZE1kb2w0bDcwUT09>

光盐社灾难救助中心将在2022年3月26日，星期六的下午2点到3点进行“長途旅行時的保健及救護”讲座，讲员：黃立民醫師, Li-Min Hwang, MD, MPH, FACOG; 台灣大學醫學系畢業, 霍普金斯大學公衛碩士, 美國婦產學院專科醫師。

下面是网上会议室链接

活動預告



光鹽社健康講座

題目: 痛風

講員: 栗懷廣醫師

時間: 2022年4月2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)。

痛風是一類會造成關節疼痛和腫脹的關節炎，發作時通常會持續一兩週，然後消退。痛風發作時的起始位置通常是大腳趾或者下肢。發生痛風的原因是體內一種名為血清尿酸鹽的物質水平較高，發生聚集。這時會在關節內部和周圍形成針狀結晶。這就導致關節炎症和關節炎。但很多血清尿酸鹽水平高的人並不會發生痛風。因為能夠早期診斷、治療並改變生活方式，痛風是最可控制的關節炎形式之一。

栗懷廣醫師畢業于北京醫科大學，獲得醫學學士和博士學位。在中國曾任矯正外科手術醫師十年。2002年來美國貝勒醫學院研究基礎醫學，2009年成為內科醫師。曾任紐約St. John's Episcopal

Subscribe

Past Issues

Translate ▼

活動預告

親子交流講座

五堂講座 + 一堂親子活動分享
參加講座之後您和您的子女將：

- 能夠分辨兩代間衝突的主要原因
- 如何應對親子間的衝突
- 如何有效的溝通
- 懂得接納，欣賞彼此的文化
- 獲得**\$100**元的活動費用

需註冊，截止日期：**3/31**
報名電話：**713-988-4724**



活動預告

電視節目與廣播預告

You
Tube

網上重溫- YOUTUBE -光鹽社資訊 LSAHOUSTON

4/5 (週二) 8-9PM

題目: 睡眠與健康
講員: 張文慧博士

4/19 (週二) 8-9PM

題目: 大腸癌
講員: 岑瀑濤醫師



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6月29日(週三)

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

請於2022年6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?"

All art mediums accepted
Ages 5 - 18 eligible

Prizes:

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

DEADLINE EXTENDED
to March 15th, 2022 by
11:59 PM CST

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



<https://forms.gle/bAt4Fj4JPqLRMPRo6>





在2022年2月5日(正月初五)，光鹽社在中華文化服務中心主辦的新年園遊會活動中，設置攤位並向社區朋友推廣癌症篩檢的重要性及宣傳 All of Us 計劃。



義工正在推廣癌症篩檢的重要性。



03/05/2022 健康講座: 大腸癌防治月 - 岑瀑濤醫師

<https://www.youtube.com/watch?v=igLhxU0ymO4>



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

光鹽社可以用远程或者会面的方式協助您申請



健康保險市場個人健康保險 (奧巴馬保險)

(Marketplace Health Coverage)

門診 (家庭醫生, 專科醫生), 預防性體檢, 處方藥, 急救治療, 康復治療和器材, 住院服務, 常規化驗及影像檢查, 生產和新生兒照顧, 慢性疾病管理, 精神健康和藥物成癮治療服務, 包括行為矯正, 兒科, 包括牙齒和視力(兒童)。



兒童及孕婦醫療輔助 (白卡)

(Children and Perinatal Medicaid / CHIP)

*兒童白卡: 門診 (家庭醫生, 專科醫生), 預防性體檢, 疫苗, 處方藥, 醫院護理, 常規化驗及影像檢查, 視力, 聽力和配眼鏡, 心理諮詢和治療, 特殊醫療需求, 牙齒。

*孕婦白卡: 懷孕期間以及嬰兒出生後的健保服務。



哈里斯縣醫療補助計劃 (金卡)

(Harris Health System Gold Card)

家庭醫生, 癌症, 心臟科, 社區醫療, 老年醫療, 艾滋病, 家庭服務和姑息治療, 營養服務, 康復治療, 中風治療, 創傷治療, 以及婦女和嬰兒的醫療服務。食物和營養服務, 交通服務, 翻譯服務, 停車服務, 精神關懷服務。一般藥物, 抗凝血治療藥物。社區健康教育, 艾滋病測試, 疫苗等。



德州糧食卷

(SNAP Food Benefit)

幫助人們購買維持身體健康所需的食品。可以購買花園種子。糧食卷的福利存在“Lone Star”卡裡面, “Lone Star”卡可以在接受食物券的任何超市中像信用卡一樣使用。

*食物券不能用於: 買煙, 購買含酒精的飲料, 非食品 and 飲品, 支付購買食品的欠款。





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



To register, please email: sharon.cheng@lightandsaltassociation.org

- 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

**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.



搶救今世界 - 高棠隨筆

「養兵千日，用在一朝」，神救以色列民出離為奴之埃及；一旦脫離被轄制的命運，父神就賦予「前往應許地，得地為業」的任務。

神能做許多的事，惟一祂不能做的是違背祂自己的諾言；祂給以色列民以自由權，即使他們濫用了這權致使自己陷入絕境。是神的愛，祇有讓祂自己釘上十字架替我們死，把我們從罪的「必死」絕境贖出來。

「人生如朝露」早晨出現片刻便消失無蹤。詩人謂：我們度盡的年歲好像一聲嘆息。我們一生的年日是七十歲，若是強壯可到八十歲；但其中所矜誇的不過是勞苦愁煩，轉眼成空，我們便如飛而去。如果人生真的變得像空氣消失，那也罷。事實是，死後且有審判。世上最正確無誤的聖經記載著：在那裡（地獄）蟲是不死的，火是不滅的。（新約馬可福音九章48節）這是耶穌親口告知世人的。

今日的世界，黑暗混亂已極。幼童可不必得到父母同意去選擇變性、吸大麻、墮胎等等... .. 因為學校老師教導學生們：「有政府供給免費變性；政府免費墮胎；種大麻、賣大麻、吸大麻皆合法；搶九百六十元以下的一切物品都不是搶劫；人只要自己不想活了，美其名為「安樂死」... ..

創造美麗有序世界的神，看了這一切能不心痛並忿怒嗎？我們能不疼惜人類這樣的墮落嗎？讓我們與上帝的心同心，一起來為為自己、為後代、為這社會代禱，求上主赦免我們的罪，搶救今世代！

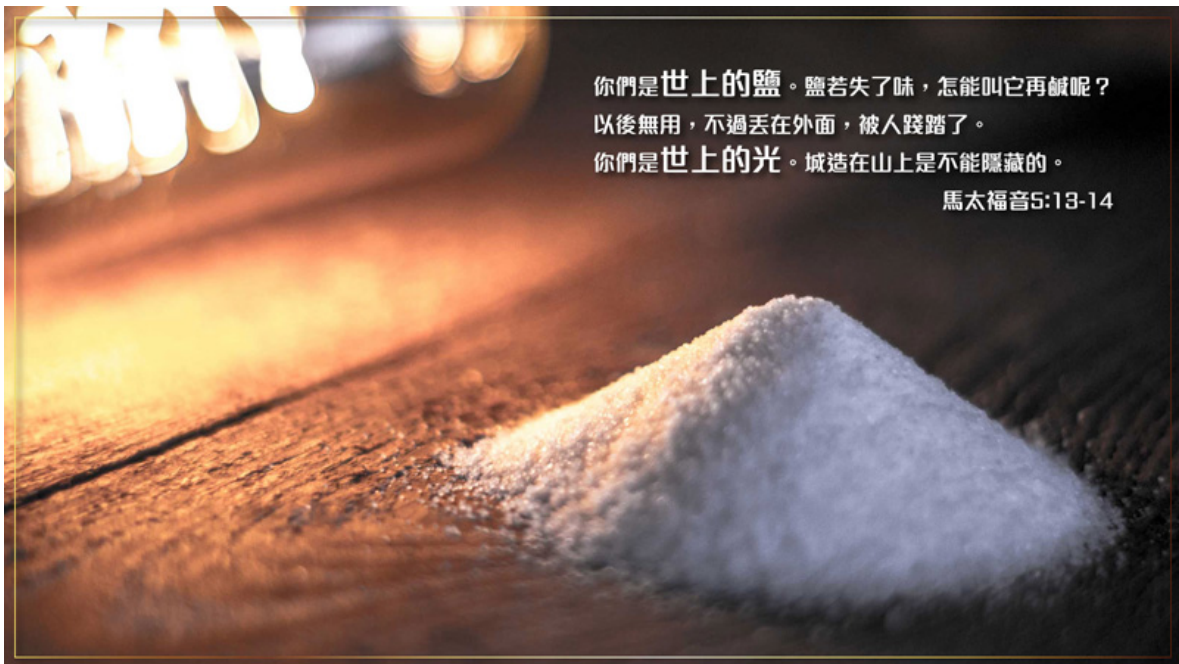


謹慎自守、儆醒禱告 - 高棠隨筆

以色列民出離埃及，過紅海、經曠野，見大而可畏的神，無不戰兢，衷心願跟隨神；但至第二代，居迦南美地安逸日久，十一支派中有不願聽從領袖叮囑的，非但無能趕逐敵人，並與結親，終淪為拜惡俗邪靈而亡。

第二代既輕忽自摩西以來神親頒之十誡，並約書亞之教誨，無視從神來的警戒，就讓敵人成為自己「肋上的荆棘、眼中的刺」終身極致的痛。人自違逆神所設保護、蔭庇的高處，仇敵就能隨意撕裂吞吃，因違逆神之罪，就如曝露自己在遍地游行的獅子面前，無法自保。

親愛的朋友，我們若有時一不小心犯了罪，就要快快回到「有恩典、有憐憫的神」面前，求祂的饒恕，並內心起誓「我必自此盡心、盡性、盡意盡力愛耶和華天父，那為我死、為我復活的真聖子耶穌基督」。



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

amazon smile

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 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:

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](#).

