



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





活動預告

## 新冠病毒疫情的發展，預防及治療

時間: 2020年6月6日, 星期六, 下午 2-4 點

ZOOM 網上會議室鏈接:

<https://us02web.zoom.us/j/81087861935>

或撥打: +1 346 248 7799 US (Houston)

會議號碼: **810 8786 1935**

共同主辦單位: 光鹽社與休士頓亞裔健康協會

黃綠玉教授

德州大學公共衛生學院, 流行病學,  
人類遺傳學和環境科學系以及傳染病中心教授

許環麟醫師

休士頓衛理醫院擔任內科加護病房主治醫師

光鹽社與休士頓亞裔健康協會(HEAL)共同舉辦健康講座 - 「新冠病毒疫情的發展, 預防及治療」。這次的健康講座邀請黃綠玉教授為社區民眾提供有關新冠病毒的疫情發展及防治。除此之外, 也邀請許環麟醫師新冠病毒肺炎治療及分享在疫情期間 - 休士頓加護病房經驗。本活動免費, 歡迎所有社區人士踴躍參加! (開放現場問答)。

黃綠玉教授是德州大學公共衛生學院 (University of Texas School of Public Health) 流行病學, 人類遺傳學和環境科學係以及傳染病中心的教授。她是公共衛生學院全球健康證書計劃的協調員。她曾獲得國家衛生總署(NIH)計劃補助, 擔任和指導 HIV 預防研究國際培訓中心, 目前是國家乙型肝炎特別工作組的成員。她目前正在德州大學公共衛生學院教授流行病學和傳染病控制以及全球健康概述課程。

許環麟醫師曾任紐約長老醫院下城醫院以及布魯克林醫院 內科住院醫師和紐約州立大學下州醫學中心 內科主治醫師。2015-2017 年在史隆凱特琳癌症中心(Memorial Sloan Kettering Cancer Center) 接受重症醫學專科訓練。從 2017 年開始在休士頓衛理醫院 (Houston Methodist Hospital) 擔任內科加護病房主治醫師, 在康奈爾大學醫學院擔任臨床醫學助理教授, 同時也在德州農工大學醫學系兼任助理教授。

## 電視節目與廣播預告

光鹽健康園地

主題: 睡眠與免疫 (重播)

講員: 陳康元醫生, 王琳博士醫師

2020年6月2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](http://www.CanFlyRadio.Org)

## 活動預告

心理健康英文講座：幫助聽眾了解疫情期間的自我情緒管理與如何與家人維持良好情緒的健康關係。鼓勵青少年參加。

### **Recognizing and Responding to Anxiety in Ourselves and Others**



In this one-hour online seminar, participants will be introduced to a family system understanding of anxiety, specifically how anxiety is expressed among relationships and ways to effectively respond. Emphasis will be placed on participants learning to take responsibility for recognizing and managing their own anxiety.

(A 45-minute presentation followed by a 15-minute Q&A session.)

---

---



# Speaker: Mr. Victor Chiao

experienced Licensed Professional Counselor, LPC.

Serving at Herald Counseling Center,

[www.cchchouston.org](http://www.cchchouston.org)

---

**Date: 06/13, Saturday; Time: 10 am to 11 am**

Please Join Zoom Meeting at: <https://us02web.zoom.us/j/84858706098>

Meeting ID: 848 5870 6098



---

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。

为了更好的服务有需要的朋友，更方便您联络我们，光盐社增加以下方便您的联络方式：

1. 接受微信服务报名。请扫码填表。



2. 光盐社手机号 832-206-3429 可以接收语音和短信。

3. 发电子邮件到 [LSAHOUSTON@GMAIL.COM](mailto:LSAHOUSTON@GMAIL.COM)

4. 办公室电话 713-988-4724，可留言。

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

在休斯顿实施居家令期间，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。

---

## 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。

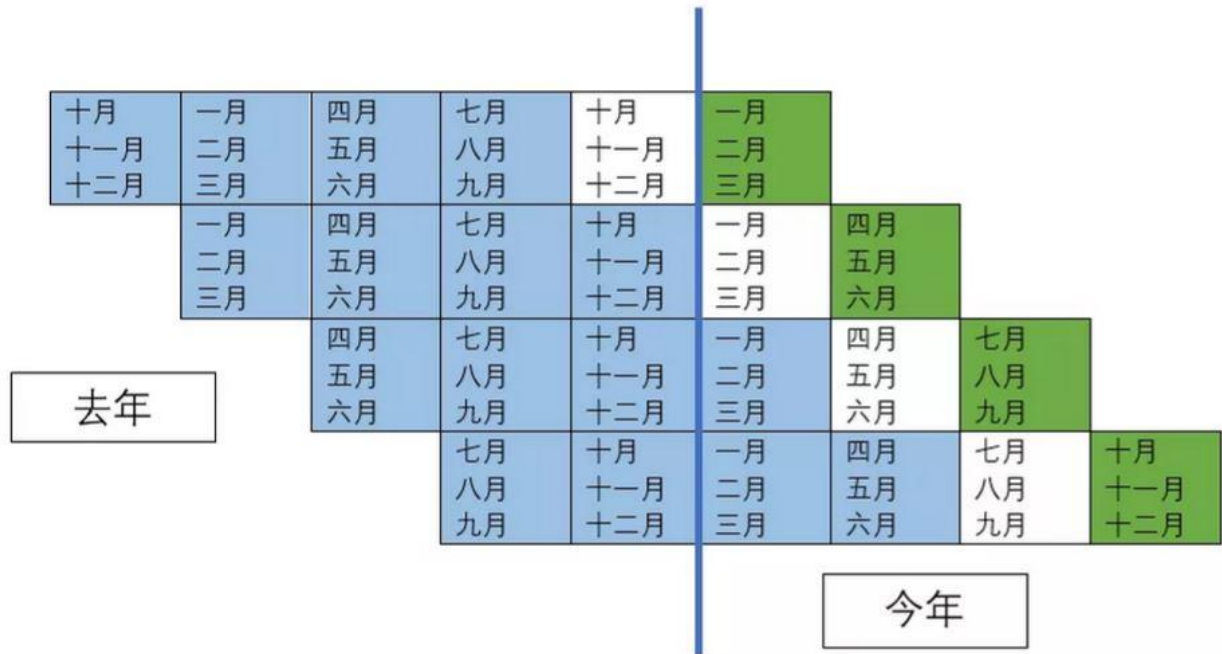
### 哪些人有资格领取失业保障金

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

---

## 光盐社协助民众申请食品券 (SNAP Food Benefit)

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。

### 可以提供哪些服务：

帮助人们购买身体健康所需的食物。可以购买花园种子。粮食券的福利存在“LoneStar”卡里面，“Lone Star”卡可以在接受食物券的任何超市中像信用卡一样使用。食物券不能用于：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。

### 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

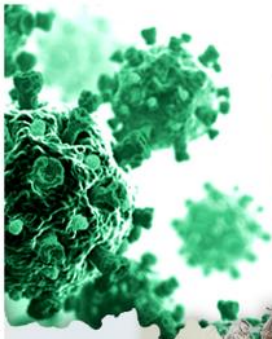
大部分 18 至 49 岁的没有小孩的成年人，在 3 年内只能在获得 3 个月的食物券。如果申请人每周至少工作 20 个小时，或者处于工作或培训的状态中，则食物券的受益期可能会长一些。一些特定人群不收此限制，例如有残障或孕妇。

#### 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

光盐社可以协助民众申请食物卷

---



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



## 使用布面口罩幫助減緩新 冠狀病毒 (COVID-19) 的傳播

### 使用布面口罩的正確方法

#### 布面口罩應該

- 緊緊並舒適地貼在臉上
- 用帶子或掛在耳部的套子固定
- 包括多層紡織物
- 呼吸不受阻擋
- 可以洗滌並用烘乾機烘乾，而且不會損壞或變形

#### CDC 關於自制布面口罩的指南

在難以保持社交距離的公共場所（如菜店和藥店），特別是在有嚴重社區傳播的區域，CDC 建議人們戴布面口罩。

CDC 還建議使用簡單的布面口罩來減緩病毒的傳播，並幫助那些可能感染病毒但自己並不知情的人防止將病毒傳播給他人。由家庭用品製成或在家中以低成本普通材料製成的布面口罩可作為一項額外的自願公共衛生預防措施。

2 歲以下兒童、呼吸困難、昏迷、喪失行動能力或在沒有協助的情況下無法取下布面口罩的人士，均不應使用布面口罩。建議使用的布面口罩非醫用，也不是 N-95 呼吸型號的口罩。這些是關鍵的需求物質，必須繼續遵照目前的 CDC 指導建議，將這些關鍵物資留給醫療工作者和其他醫療急救人員。

#### 是否應定期清洗或清潔布面口罩？

##### 多久清洗一次？

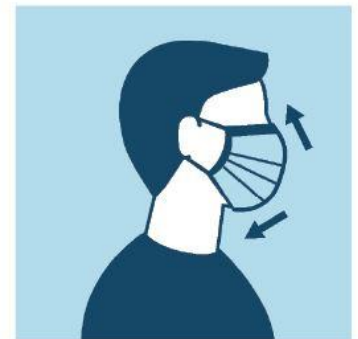
是。應該根據使用頻率定期清洗。

#### 人們應該如何安全地消毒/清洗布面口罩？

洗衣機應該足以正確地清洗布面口罩。

#### 人們應該如何摘下布面口罩？

人們應該非常謹慎，在不觸摸眼睛、鼻子和嘴的前提下摘下布面口罩，摘下後立即洗手。

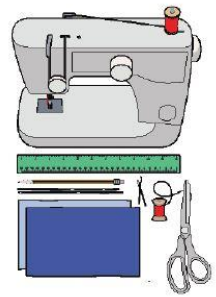




# 縫製布面口罩

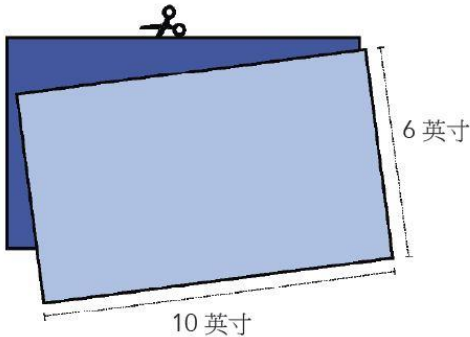
## 材料

- 兩塊 10"x6" 長方形純棉布料
- 兩根 6" 彈性帶 (或橡皮筋、細繩、布條或髮帶)
- 針和線 (或髮夾)
- 剪刀
- 縫紉機

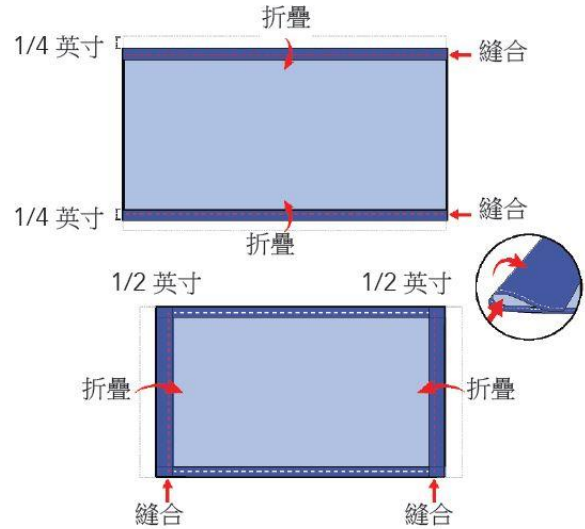


## 製作方法

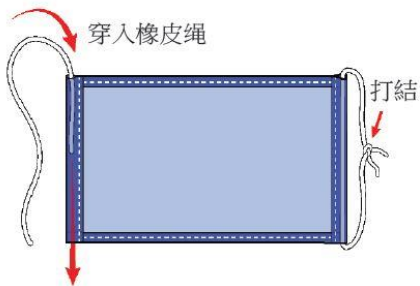
1. 剪出兩塊 10"x6" 長方形純棉布料。請使用編織細密的布料，例如棉被布料或純棉牀單。沒有現成的純棉布料可以使用體恤衫。將兩塊矩形布料疊放；您需要將兩塊口罩布料縫在一起，成為一塊織物。



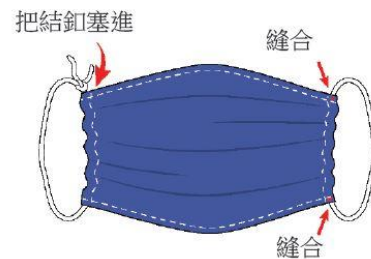
2. 沿着較長的一邊向內折 1/4 英寸疊並縫合。然後沿着較短一邊折兩次 1/2 英寸並縫合。



3. 將 6 英寸長 1/8 英寸寬的橡皮筋穿過口罩每邊較寬的下擺。用這兩個橡皮筋將口罩掛在耳朵上固定。用一根大一點的針或髮夾將橡皮筋穿過去。將末端系緊。沒有橡皮筋？用髮繩或有彈性的髮帶。如果您只有細繩，可以把細繩留長一點，然後把布面口罩系在頭部後面。



4. 輕輕地拉伸橡皮筋把結塞進縫內。用手拿着布面口罩的橡皮筋進行調整使口罩剛好罩住您的臉部。然後將橡皮筋縫在口罩上固定位置，防止錯位。

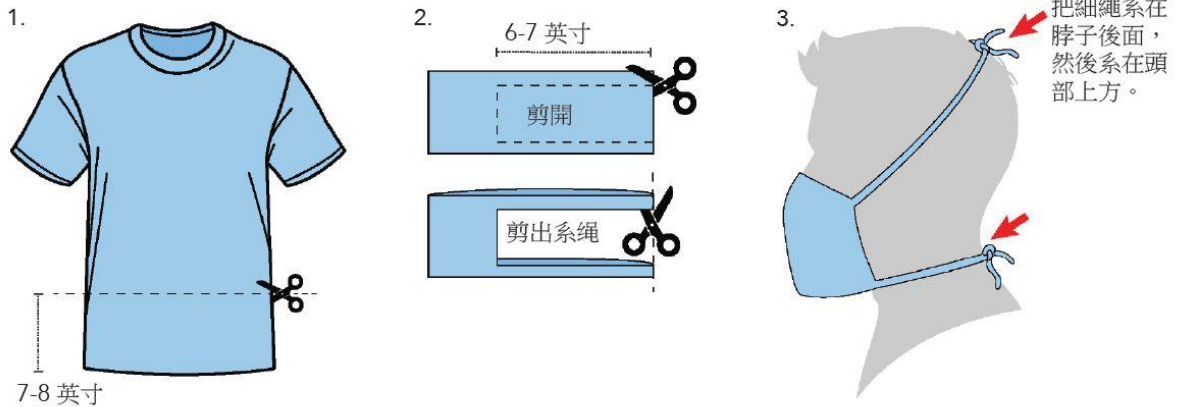




## 快速體恤衫改制口罩（無須縫紉）

### 材料

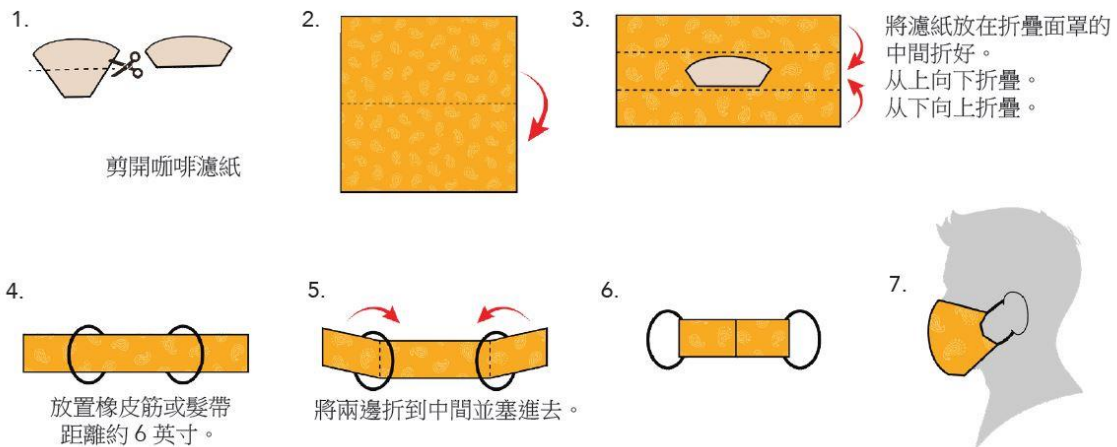
- 體恤衫
- 剪刀



## 面罩改制口罩（無須縫紉）

### 材料

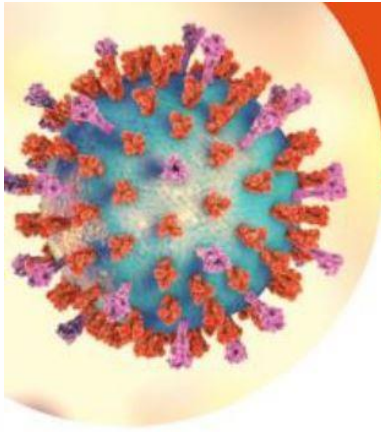
- 面罩（或者大小約 20"x20" 的方形純棉布料）
- 咖啡濾紙
- 橡皮筋（或髮帶）
- 剪刀（如果您自行裁剪布料）



**HOUSTONEMERGENCY.ORG/COVID19**

Houston Health Department

Chinese Traditional 04/06/2020 Face Coverings



## 2019 新型冠狀病毒疾病 (COVID-19) 和 煙草使用 (Tobacco Use)

### 什麼是 2019 新型冠狀病毒疾病 (COVID-19)?

2019 新型冠狀病毒疾病 (COVID-19) 是一種肺部疾病，由新型冠狀病毒所引起的。<sup>1</sup> 這種病毒通過感染者的咳嗽或打噴嚏時所產生的飛沫，其飛沫會落在附近其他人的嘴或鼻子上。<sup>2</sup>

### 2019 新型冠狀病毒疾病 (COVID-19)和商業煙草使用



商業煙草使用會導致肺部受傷等健康疾病。已經患有肺部疾病的吸煙者更容易感染冠狀病毒疾病。<sup>3</sup>

電子煙/霧化吸煙 (vaping) 會導致肺部疾病需要更長康復的時間。<sup>4</sup>

更多的家庭成員  
都待在家裡可以  
避免病毒的傳播。



與吸煙者一起生活的家庭成員，他們吸入二手煙的風險比較高。  
二手煙可能會導致嚴重疾病，例如肺癌，哮喘和心臟病。<sup>5</sup>

Asian Pacific Partners for Empowerment, Advocacy, and Leadership  
了解更多 [www.appealforhealth.org](http://www.appealforhealth.org)



## 2019 新型冠狀病毒疾病和烟草使用 (COVID-19 and Tobacco Use)

## 戒菸資源

如果您或您認識的某個人想要戒菸，下面的服務是免費的。

### 可致电Asian Smokers' Quitline (ASQ) 尋求亞洲語言幫助

中文: 請立即撥打  
1-800-838-8917  
獲得免費戒煙協助

韓文: 지금  
1-800-556-5564로  
전화하시고 무료 금연 서비  
스를 받으십시오.

越南文: Xin gọi  
1-800-778-8440  
ngay và nhận được các dịch vụ  
cai thuốc lá miễn phí



### National Texting Program (English only).

*This Is Quitting* by Truth Initiative

Text **DITCHJUUL** to **88709**

For more info, visit:

[truthinitiative.org/thisisquitting](https://truthinitiative.org/thisisquitting).

### CDC Tips Campaign

Visit [cdc.gov/tips](https://cdc.gov/tips) for more info

### 資料來源

1. World Health Organization. (2020, April 8). Q&A on coronaviruses (COVID-19). Retrieved from <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>
2. National Center for Immunization and Respiratory Diseases (NCIRD), Division of Viral Diseases. (2020, April 11). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Frequently Asked Questions. Retrieved from <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>
3. World Health Organization. (2020, March 24). Q&A on smoking and COVID-19. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-smoking-and-covid-19>
4. Gotts Jeffrey E, Jordt Sven-Eric, McConnell Rob, Tarran Robert. What are the respiratory effects of e-cigarettes? *BMJ* 2019; 366 :l5275
5. CDC Office on Smoking and Health. (2020, February 27). Health Effects of Secondhand Smoke. Retrieved from [https://www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/fact\\_sheets/secondhand\\_smoke/health\\_effects/index.htm](https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/health_effects/index.htm)

*This publication was supported by the Grant or Cooperative Agreement Number, NU58DP006490, funded by the Centers for Disease Control and Prevention. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention or the Department of 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几率翻倍。

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 肯我們 全力支持

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。已有超過 10,000 人加入獲得戒煙協助！

ASQ 華語戒煙專線

1.800  
838.8917

WWW.ASQ-CHINESE.ORG

---

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](http://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](http://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中心。

欲了解有关详细信息，您可以

访问: [JoinAllofUs.org/LSA](http://JoinAllofUs.org/LSA)

致电: (713) 988-4724

电子邮件: [Isahouston@gmail.com](mailto: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](https://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

高棠 (高師母) - "我的愿景不是夢"

若我不幸在這次冠性肺炎過世了。到了天上，我第一個要去找的，是在我幼年奠定信仰基礎的鮑老師。抗戰時期，日軍猖獗，中國將要亡了。鮑老師每一星期六放學後一定來為小朋友講聖經故事。她全神貫注生動地描述上帝怎樣幫助拯救被欺負的弱小民族。是她教會了我禱告。也就在那時，當漢奸來搜查日軍不准中國百姓吃，只有日人才能吃的白米時。祂使他們放過了最該查的地方，因而當時十口之家才能免於飢餓，並免於被罰等到日軍投降已預備撤軍時。那年不准我們有煤取暖，極冷之時。虧得靠切心禱告，我們沒被凍死。

"禱告"之能蒙上帝垂聽。是因耶穌在十字架上，為我們代死，使我們的罪因祂所流寶血洗去。並遮蓋，使我們可以隨時到祂面前來求。每遇試探時，使我們既與祂一起在罪上死了，就能在義上與祂一同活了。

今年這時休士頓已屬重災區，已關鎖近兩月。祇因相信一切事臨到，定有父神美意，就開始不斷禱告。在與一群代禱者一起尋求今後各人身上的使命時，我尋得將為兒童事工擺上自己。天父糾正我過去對異夢異像有異議。這次我一連兩晚夢到與一群小朋友和他們的父母放風箏。風箏在歡呼聲中，高高飛起，飛上了天。我瞭解了這就是一直想帶鄰居信主的夢想。他們都與天連接了，也就是都得救了。這也是記載在約翰福音十五章 7 節所說："你們若常在我裡面，我的話也常在你們裏面。凡你們所願意的，祈求就給你們成就"。

近二個月家中老鼠為患。在美國住久了，遇事變成先請專家來處理。豈知化了不少錢。試了不同方法。鼠輩卻越來越猖獗。最後還是請諸多姊妹弟兄為此禱告。現在黃姊妹有感動在網上訂了電聲波驅害蟲的裝置，這三天來幾乎不再有牠們的蹤跡了。主藉這事在督促我：不可與主內兄姊疏離。一個肢體離了身體是很危險的。

感謝無比慈愛信實的父神。真的，你的杖，你的竿都引領我。凡我所願，對我是好的。祂沒有不答應的，一生靠著祂，我的愿景都不是夢。





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