

[Subscribe](#)

[Past Issues](#)

[Translate](#) ▼



光鹽社  
Light and Salt  
Association

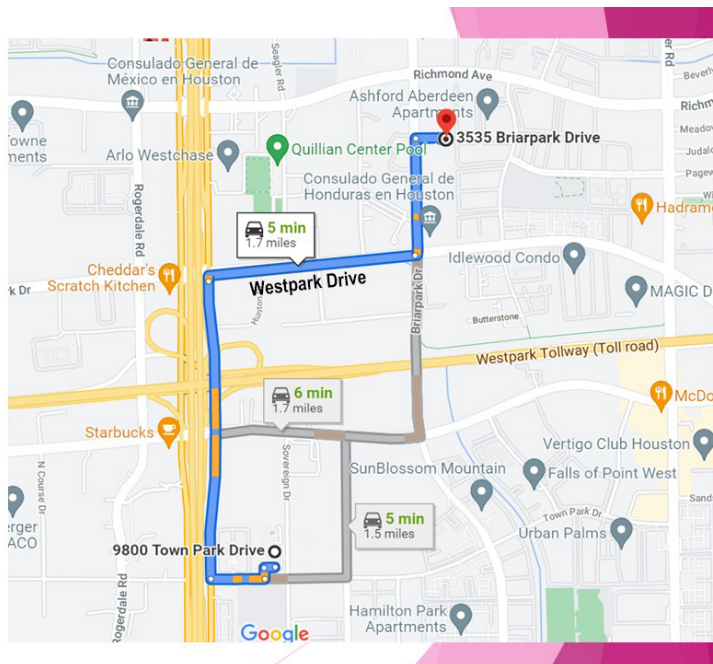


## 光鹽社新地址

3535 Briarpark Dr,  
Ste 135, Houston,  
TX 77042

辦公室電話：  
713-988-4724

辦公室手機號：  
832-206-3429



2022年健康保險交易市場（奧巴馬保險）  
 將于2021年11月1日至2022年1月15日開放  
 申請，今年政府擴大稅務補助範圍。光鹽  
 社可以免費遠程和面對面申請協助。

如果您有需要協助，請連系光鹽社：  
 713-988-4724 或 832-206-3429

活動預告



## 光鹽社健康講座

**題目:** 如何關懷癌症病人

**講員:** 蔣效中先生

**時間:** 2021年11月6日(六), 下午2-4點

**ZOOM 網上會議室鏈接:**

<https://us02web.zoom.us/j/89515312046>

**或撥打:** +1 346 248 7799 US (Houston)

**會議號碼:** 895 1531 2046

本活動免費，  
歡迎所有社區人士踴躍參加！  
(開放現場問答)



罹患癌症的病人一般比其他可治癒病症的病人需要多而且複雜。有關對癌症病人照顧之醫護文獻顯示，面對生離死別之苦，往往嚴重地影響著病人和家人。一個人患病，不單只個人承受著疾病帶來的身體痛楚；亦因病而失去工作能力和收入，也為整個家庭帶來一連串的問題；病人同時也要面對不少的心理壓力、困擾、焦慮、恐懼、沮喪和無助感。蔣效中先生將會在本次的健康講座，為大家介紹如何關懷癌症病人。歡迎大家踴躍參加。

蔣效中先生，碩士畢業，現在北京其一媒體中工作。2014年5月愛人確診肺癌晚期，陪伴醫治近七年，和愛人唐建英開辦微信公眾號“蔣唐說”。蔣先生樂意去分享自己的經歷，讓其他的家屬也去思考如何照顧癌症病人。



## 光鹽社癌症互助小組活動預告

為了提供癌症倖存者所需的醫療資訊及心理支持服務，光鹽社將舉辦癌症關懷支持小組聚會，協助剛被診斷出癌症、正在進行治療、以及已經結束療程的癌友及癌友家屬定期聚會、彼此支持。本活動免費，歡迎所有癌友及癌友家屬踴躍參加。

- |                                   |                                 |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| 2021 (六)<br><b>09/18</b><br>2-4pm | 凌莉護理醫師<br>如何應對癌症治療期間的<br>症狀或副作用 |
| 2021 (六)<br><b>10/23</b><br>2-4pm | 趙偉宏律師<br>病人權益和遺囑                |
| 2021 (六)<br><b>11/20</b><br>2-4pm | 張慶怡註冊營養師<br>癌症病人該如何注重飲食         |
| 2021 (六)<br><b>12/18</b><br>2-4pm | 凌莉護理醫師<br>如何為癌友提供出院<br>後的護理     |
| 2022 (六)<br><b>01/15</b><br>2-4pm | 待定<br>待定                        |

Zoom 會議號碼: 812 0939 6074

基督教育暨佈道團 (達拉斯)  
Chinese Christian Herald Crusades (Dallas)



CANCER RESEARCH INSTITUTE OF TEXAS



Little Shepherd  
小羊人善堂

為了提供癌症倖存者所需的醫療諮詢及心理支持服務，光鹽社將在2021年9月開始，每月第三或第四個週六，下午二至四點，在ZOOM上舉辦共五次癌症互助小組活動，協助剛被診斷出癌症、正在進行治療、以及已經結束療程

的癌友及癌友家屬定期將會，彼此支持。

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



網上重溫- YOUTUBE -光鹽社資訊 LSAHOUSTON

**11/2 (週二) 8-9PM**

題目: 光环境和近视  
講員: 陳卓醫生

**11/16 (週二) 8-9PM**

題目: 食用油脂對人體健康的新知  
講員: 陳康元醫生, 王琳博士



美南電視台 **ITV15.3**

粵語飛揚 (AM1050) 週一 3:00-3:30PM

活動預告



# 活出精彩 音樂劇

一個超越時空 創新而寫實的故事 中英雙語演出

第一場：十一月十九日 星期五 7:30PM  
第二場：十一月二十日 星期六 3:00PM  
第三場：十一月二十日 星期六 7:30PM

STAFFORD CENTRE THEATRE

憑票免費入場

查詢和索取免費門票：[HTTPS://ACTSPERFORM.ORG/EVENT/](https://actsp Perform.org/event/)



PRESENTED BY

**ACTS**  **HOUSTON**  
PERFORMING ARTS MINISTRIES CHINESE CHURCH  
演藝使社 曉士頓中國教會

活動預告



# 光鹽社免費乳癌篩檢



**時間: 2021年12月29日(週三)**

**請於2021年12月3日前向光鹽社完成報名及填表**

- 免費資格: - 無保險或低收入,並且年滿40歲或以上  
必須提供最近30天收入證明, 醫生的處方簽。
- 有保險者也可申請, 並且年滿35歲或以上。但需先  
核對保險資料。

詳情請致電光鹽社 713-988-4724或832-206-3429

名額有限,額滿即止



CANCER PREVENTION & RESEARCH  
INSTITUTE OF TEXAS



光鹽社  
Light and Salt  
Association

# 健康生活營養線上自學課程

(將在網上學習並以中文授課, 共八堂課)

由張文慧博士主講的健康生活營養課程, 今年上半年開辦後, 內容豐富, 廣受好評。如果您錯失上次機會, 現在可以報名上自學班。

張文慧博士具有細胞與分子生物學博士(病毒複製突變機制方面), 細胞生物學碩士(腫瘤細胞免疫方向), 人類營養科學碩士, 和腫瘤分子治療博士後等學位及癌症與營養研究經歷。張博士熱心傳播營養健康科學知識, 舉辦和應邀演講了非常受歡迎的系列健康專題講座。

## 上課形式: 自學班

學員可按照個人的合適時間, 當學員完成所有課程的要求後, 將會獲贈 \$15 的禮品卡 (禮品卡只限發德州居民)。

## 課程內容:

消化健康、癌症預防、健康生活和體重、食品營養標籤、遠離甜食、脂肪與健康、廚房食品安全和衛生習慣、積極鍛鍊身體。

**現正接受報名, 欲報從速!**

報名方式: 請按下其一的的連結(中/英)或透過二維碼, 完成參與同意書及課前問卷。在一週內, 會收有關上課的資訊。



SCAN ME

中文:

[https://shsu.co1.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_5dUpylvSdf1hxiJ?Q\\_Language=ZH-S](https://shsu.co1.qualtrics.com/jfe/form/SV_5dUpylvSdf1hxiJ?Q_Language=ZH-S)

English:

[https://shsu.co1.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_5dUpylvSdf1hxiJ](https://shsu.co1.qualtrics.com/jfe/form/SV_5dUpylvSdf1hxiJ)



CANCER PREVENTION & RESEARCH  
INSTITUTE OF TEXAS



光鹽社  
Light and Salt  
Association



## 攝護腺癌

翻譯者: Chris Chang張肇純

打字校對者: Matthew Cheng 鄭錦明

當男人的陰莖、攝護腺、精囊以及睪丸裡產生癌細胞時,就可能罹患攝護腺癌。除了皮膚癌以外,攝護腺癌是美國男性中最普遍的癌症。

### **症狀**

- 開始排尿時感到困難
- 排尿中途減弱或斷斷續續
- 頻尿,尤其在夜晚
- 難以一次尿淨小便
- 排尿時有疼痛,或灼熱感
- 尿液中,或精液中帶血
- 背部、臀部,或骨盆上疼痛不止
- 射精疼痛

## 所造成風險的因素

所有男性都有患攝護腺癌的風險,尤其是老年男性,更容易患得此病。

- 有患攝護腺癌家族史的
- 有患乳腺癌、卵巢癌,或胰臟癌家族史的
- 肥胖

## 預防

沒有明確的方法,可以預防攝護腺癌的發生,但可採取一些預防措施,來降低其風險。

- 多食用水果與蔬菜之餐飲,並減少脂肪性食物
- 維持健康的體重,並保持軀體的活動(包括運動)
- 避免抽煙、喝酒

## 統計數據

根據猶大州衛生部之統計:夏威夷原住民或太平洋島居民之男性,攝護腺癌症之病發率曾顯著較高。

若與非西裔之白人(Non-Hispanic Whites)相比,亞洲的印度人與巴基斯坦人、菲律賓人、夏威夷原住民,以及太平洋島居民之統計結果,都顯著地較差。

夏威夷原住民和太平洋島居民之男性,特別是死於攝護腺癌之風險更大。

## 攝護腺癌之篩檢

雖然目前有多種,用於針對攝護腺癌的檢測方法,卻無一套正規的方式。

平均50歲以上之男性,都可能有患得攝護腺癌症之風險,他們就都該開始每年作直腸指檢(Digital Rectal Examination, DRE)與測量攝護腺特异性抗原(Prostate Specific Antigen, PSA)的血液濃度。

這兩種檢測可使,在出現任何徵狀之前,找出攝護腺上的問題。

1) 攝護腺特异性抗原(PSA)測式是一種血液檢測方式,用以測出血液中的PSA濃度; PSA是一種由攝護腺所造成的元素。血液中的PSA較高者,罹患癌症的機會就越大。

2) 直腸指檢(DRE)是,醫療人員帶上塗了潤滑劑的手套,以手指插入病人的直腸內,觸摸看是否有異物存在,包括癌瘤。

(以上資訊出自疾病控制與預防中心--From the Centers of Disease Control and Prevention)

---

## 爱里没有惧怕

Original 蒋效中 蒋唐说 7/21

“爱里没有惧怕；爱既完全，就把惧怕除去。”〔约一，4:18〕





光盐社与文化中心和美福药房在10月3日星期六共同举办活动为65岁以上年长者注射COVID-19 疫苗加强针。同时光盐社义工现场为民众做了C型肝炎筛检。





在2021年10月2日(六)，光鹽社榮幸地邀請到陳康元醫生, 王琳博士為大家講解 "食用油脂對人體健康的新知"。



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

## 光盐社可以用远程或者会面的方式协助您申请



### 健康保险市场个人健康保险 (奥巴马保险)

(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, 精神健康和药物成瘾治疗服务, 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。社区健康教育, 艾滋病测试, 疫苗等。



### 德州粮食卷

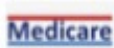
(SNAP Food Benefit)

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。







### 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>



## 2022年健康保险市场11月1日开放至2022年1月15日

2022年健康保险交易市场 (奥巴马健保) 开放注册期于2021年11月1日开始至2022年1月15日结束。目前美国疫情

形势仍然不容忽视，7月以来新型冠状确诊新病例再次攀升，在这特殊时期，为自己和家人选择一份合适的健康保险计划尤为重要。

在《平价医疗法案》(Affordable Care Act) 的基础上，拜登-哈里斯政府通过医疗保险和医疗补助服务中心 (CMS) 采取一系列措施，使美国民众比往年更容易申请到高质量、价格更优惠的医疗保险。

为什么要购买健康保险？

虽然从2019年开始联邦政府取消罚款制度，也就是说，没有健保也不会被罚款！但是都知道美国医疗账单天价，在美国没有健康保险是很有风险的事情，所以一份适合的健康保险是非常有必要的。

为什么要通过健康保险交易市场 (Health Insurance Marketplace) 来购买个人健康保险？

1. 收入在联邦贫困线 (Federal Poverty Level) 的100%~400% 之间的家庭或个人可以获得税务补助用来抵扣保费。

报税人数	联邦贫困线100% 至400%	报税人数	联邦贫困线100% 至400%
1	\$12,880 - \$51,520	5	\$31,040 - \$124,160
2	\$17,420 - \$69,680	6	\$35,580 - \$142,320
3	\$21,960 - \$87,840	7	\$40,120 - \$160,480
4	\$26,500 - \$106,000	8	\$44,660 - \$178,640

除此之外，根据2021年发布的美国救援法案 (American Rescue Plan) ，收入低于150%联邦贫困线和高于400%联邦贫困线的申请人可以获得额外的优惠。

收入低于150%联邦贫困线的申请人可以在2022年全年任何时间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

收入高于400%联邦贫困线的申请人可以获得购买基准计划自付不超过收入8.5%的补助。(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	高于400%	报税人数	高于400%
1	高于\$51,520	5	高于\$124,160
2	高于\$69,680	6	高于\$142,320
3	高于\$87,840	7	高于\$160,480
4	高于\$106,000	8	高于\$178,640

2, 平价医疗法案规定除了原住民、非法移民、B1/B2签证持有者和监狱服刑者以外, 合法美国居民都可以申请健康保险交易市场的个人健康保险。

3, 医疗保险计划的医疗赔付没有上限

4, 允许26岁的子女留在父母的医保计划中(必须要一起报税)。

5, 不可以拒绝有既往症的应用, 并且保费不可以因为既有疾病增加。既有疾病包括所有的慢性病, 任何重大疾病, 癌症等。

6, 所有计划必须包括一次免费年度体检, 体检内容根据申请人年龄。比如40岁以上的女性, 可以包括每年一次的乳腺X射线检查。

7, 所有保险计划必须涵盖下列10项基本福利: 住院以外的病人服务, 处方药, 急救治疗, 康复治疗 and 器材, 住院服务, 检查服务, 生产和新生儿照顾, 预防性和健身服务和慢性疾病管理, 精神健康, 药物成瘾治疗服务包括行为矫正, 儿科, 包括牙齿和视力。

如何申请?

光盐社可以协助您申请健康保险交易市场的个人保险。

1, 光盐社自2014年开始, 为联邦医疗保险和医疗补助服务中心 (CMS) 授权的协助民众购买健康保险的机构, 有多名政府认证的健康保险交易市场导航员。工作人员定期接受CMS和州政府的培训, 可以为大家提供专业的服务。

2, 根据客人的需求, 中立的协助客人选择计划。

3, 不会留存客人个人资料, 客人个人资料仅用于保险申请。工作人员在工作中接触到客人个人资料需遵守严格程序以避免客人个人资料泄露。

4, 光盐社同时也是德州健康人事委员会的社区合作机构, 有多名州政府健康福利计划申请导航员。对于需要为小孩申请白卡 (Medicaid/CHIP), 或者即将65岁年长者申请红蓝卡补充计划的客人可以提供一站式服务。

5, 可以提供健保后续服务, 看信, 更换医生, 查找专科医生, 打印报税所需1095表格等。

6, 光盐社同时提供面对面服务和远程服务两种方式协助大家申请健保, 所有服务免费。

7, 协助客人的办公区域采用隔断, 保证社交距离和隐私。



现接受预约，休斯顿光盐社预约电话电话 713-988-4724，832-206-3429。地址：3535 Briarpark Dr Unit 135, Houston, TX 77042

光盐社同时在奥斯汀，达拉斯和The Woodlands有合作机构，在休斯顿有说越南文和韩文的合作机构。如有在以下城市或者说越南文和韩文的客人可以联系以下组织。

休斯顿越南社区组织：VN Team Work

地址：11210 Bellaire Blvd #118, Houston, TX 77072

电话：(281) 495-8936

休斯顿韩国社区组织：Korean Nurse Association

地址：9560 Long Point Rd, Houston, TX77055

电话：(832)377-7928

光盐社达拉斯办公室：

电话：(949) 338-7826

奥斯汀光盐服务社：

地址：13010 N. US 183 Highway SVRD SB, #224, Austin, TX78750

电话：(512) 769-3139

网站：<http://lssaustin.org/>

休斯顿北区华人教会

地址：7575 Alden Bridge Drive, The Woodlands, TX 77382

电话：(832)906-2791

HealthCare.gov

## 申请健康保险之后的注意事项

2021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。



### 2.在12月31日前，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（50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。



# 预防筛查服务

光盐社  
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



## 宫颈癌筛检



## 乳癌筛检



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，请联系光盐社  
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



- 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](mailto: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](https://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](https://JoinAllofUs.org/LSA)

致电: (713) 988-4724

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

- 地址證明
- 社安卡
- 身份證明文件
- 收入證明

家庭成員 (成人加兒童)	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：

年度身體檢查和牙齒檢查

處方藥和疫苗

住院

影像檢查和實驗室化驗

視力和聽力檢查

專科醫生和心理健康護理

特殊健康需求和既有疾病的治療

## 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

辦公室: 713-988-4724

手機: 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



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

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

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.



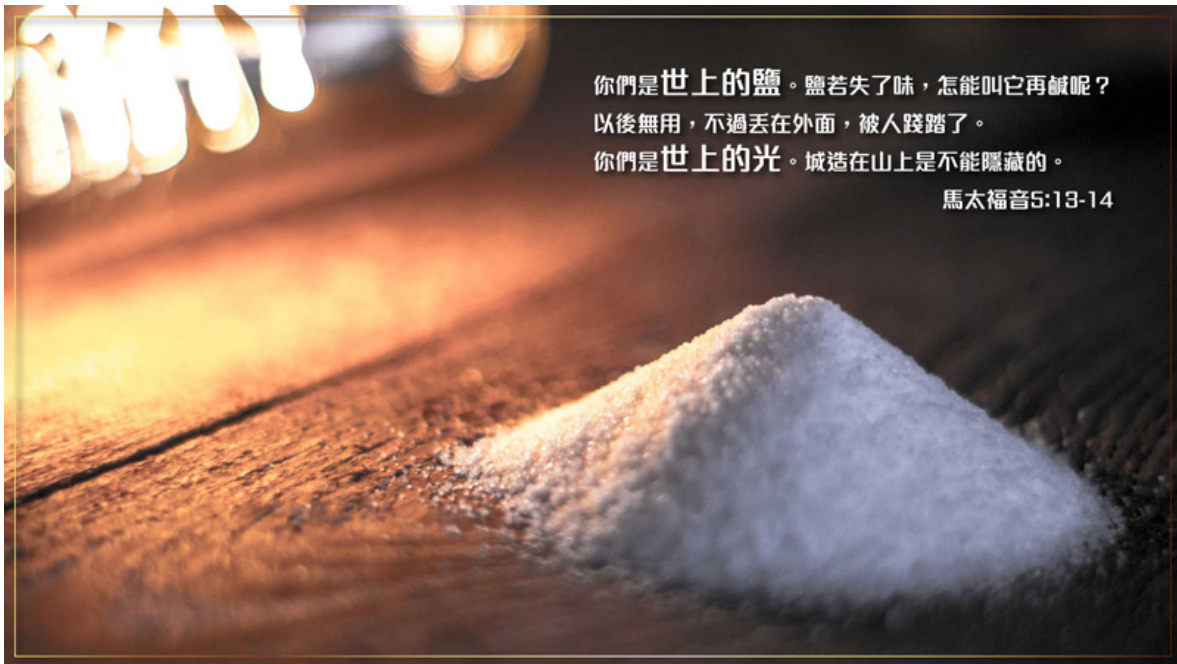
## 世上最快樂事 - 高棠隨筆

十月參加休士頓基督徒聚會，晚上七時半查出埃及記二九、三十章。一面聽，一面察驗自己所經歷之事；一直思想，雖在半夜，我的心歡喜得跳起來，歌唱讚美神：「偉大造我們的天父阿爸神，您不但造我們、揀選我們；還預備我們將來與您一同在最聖潔榮耀天庭，再沒眼淚、疼痛；那比伊甸更美的新天新地，是賞給凡願意接受您救恩，認真追求真理之人的極大賞賜！」

天父神既揀選我們做祭司（新約彼得前書二章9節），「祭司」的真正意義是甚麼？「祭司」是全然奉獻自己，歸祂使用的人。為了完成祂救贖大工，連我們的一己感情，在必要時，也得先放在後面。祭司袍，胸前十二塊胸牌、肩上也負十二塊，這表徵既接受祂的託付，就須把以色列的選民抱在懷裏，扛在肩上。外披藍色披肩及金鍊，表徵做祭司的，具有像天父的性情，和藉著聖靈做撫慰、幫助....同心合意來完成天父旨意。

神聖所中的「香壇」，要放在法櫃前的幔子外，對著法櫃上的施恩座（出埃及記三十章6節）。神在那裏與祭司相會。....祭司一年一次要在壇的角上行贖罪之禮，....這壇在耶和華面前為至聖。祭牲的血是預表神子耶穌為我們的贖罪 捨身流血，祂的遮蓋、保護、看顧，帶著、陪著我們渡過一生，能領我們行完世路，平安抵達天家。

舊約看似規定嚴謹，經忠心的祂的僕人的詳解，那所得的對父神的認識，使我們的歡喜快樂之大，在這「黑暗遮蓋大地，幽暗遮蔽萬民」之時（以賽亞書六十章2節）保羅所說：為了更多得著耶穌，已把萬事看為糞土。我亦願回應天父的愛，願乘著還有今天，要竭力盡心奔走天路！



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](mailto: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](mailto: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

PayPal Giving Fund  
donation， [paypal.com/us/fundraiser/charity/2305673](https://paypal.com/us/fundraiser/charity/2305673)

---

*Copyright © 2021 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](#).

