



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，  
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:

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)

 [Like on Facebook](#)

 [Watch on YouTube](#)

 [Visit our Website](#)



---

活動預告



## 光鹽社健康講座

**題目: 維持好骨力的關鍵點**

**講員: 陳康元醫生及王琳博士**

**時間: 2020年10月3日(六), 下午2-4點**

**ZOOM 網上會議室鏈接:**

**<https://us02web.zoom.us/j/87299627556>**

**或撥打: +1 346 248 7799 US (Houston)**

**會議號碼: 872 9962 7556**

**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)。

**ZOOM 網上會議室鏈接: <https://us02web.zoom.us/j/87299627556>**

**或撥打: +1 346 248 7799 US (Houston)**

**會議號碼: 872 9962 7556**

在正常的老化過程中，骨質會隨著年齡增長而流失，也就是原本緻密的骨頭變得中空疏鬆。骨質流失初期通常沒有任何症狀或症狀不明顯，多數人發生骨折之後，才驚覺罹患骨質疏鬆症。陳康元醫生及王琳博士將會在本次的健康講座，為大家介紹維持好骨力的關鍵點。歡迎大家踴躍參加。

陳康元醫師於 1968 年獲得加州大學聖堤牙哥 UCSD 太空機械工程博士學位。在太空及國防界工作十年，曾是一位導彈物理專家，發表專業著作三十餘篇。中年轉行，1981 年獲得邁阿密大學醫學博士，曾任安德生腫瘤醫學中心放射科住院醫師，Victoria Kathryn O'Connor 癌症中心的放射科主任，休士頓華裔醫師學會理事，美南國建協進會理事多年，並獲頒贈傑出服務獎。

王琳博士，1970 年獲得波士頓大學護理學碩士，1986 年獲得德州女子大學護理學博士。是光鹽社義工，也是癌症倖存者，曾與陳康元醫師共同執業，有化療、放療、和重症病房的專業訓練。夫婦二人經常在社區講論有關全人健康等系列專題。

活動預告

## 電視節目與廣播預告

2020年10月3日(二), 7:30-8:30PM

主題: 新冠疫情與眼睛保養

講員: 陳卓眼科醫生

2020年10月20日(二), 7:30-8:30PM

主題: 醫療健康保險

講員: 鄧福真博士, 古雨女士

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

## 光盐社健保福利讲座

为了向社区民众提供更好的健保福利申请及相关服务，光盐社将在九月和十月举办一系列在线的健保福利讲座，讲座主题包括儿童、孕妇白卡，健保市场个人保险，老人红蓝卡及其补充计划，残障人士健保及福利，食物券，金卡（哈里斯县健康补助计划）。邀请了具有超过 20 年移民法

律案件经验的律师，联邦政府认证的健保市场咨询员，和州政府认证的 Medicaid/CHIP 导航员为大家讲解，同时也邀请了使用健保计划多年的个人分享使用经历。

## 光盐社健保福利讲座

日期	主题	讲员	ZOOM会议链接
10月10日 (周六) 14:00-16:00	老人红蓝卡 (Medicare)、白卡 (Medicaid和QMB辅 助计划)介绍·申 请及如何使用	张茜萍 陈玉玲 邓福真	<a href="https://us02web.zoom.us/j/85395178942">https://us02web.zoom.us/j/85395178942</a> 会议号码：853 9517 8942
10月17日 (周六) 14:00-16:00	残障人士(儿童· 成人)健保及福利 介绍·家长分享使 用心得	黄琳 张怀平 王一平	<a href="https://us02web.zoom.us/j/87868414463">https://us02web.zoom.us/j/87868414463</a> 会议号码：878 6841 4463
10月24日 (周六) 14:00-16:00	健保市场个人保险 (Marketplace) 申请及如何使用	邓福真 古雨	<a href="https://us02web.zoom.us/j/82323813517">https://us02web.zoom.us/j/82323813517</a> 会议号码：823 2381 3517

10/10/2020 - ZOOM 網上會議室鏈接: <https://us02web.zoom.us/j/85395178942>

或撥打: +1 346 248 7799 US (Houston)

會議號碼:853 9517 8942

10/17/2020 - ZOOM 網上會議室鏈接: <https://us02web.zoom.us/j/87868414463>

或撥打: +1 346 248 7799 US (Houston)

會議號碼:878 6841 4463

10/24/2020 - ZOOM 網上會議室鏈接: <https://us02web.zoom.us/j/82323813517>

或撥打: +1 346 248 7799 US (Houston)

會議號碼:823 2381 3517



活動預告

## 光鹽社免費乳房攝影

- ❖ 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, 但需先核對保險資料。
  - 時間: 2020年12月15日(週二)
  - 地點: 光鹽社辦公室
  - 地址: 9800 Town Park Dr, #255, Houston, TX 77036

請於2020年11月30日前向光鹽社完成報名及填表  
詳情請致電光鹽社 713-988-4724或832-206-3429



CANCER PREVENTION & RESEARCH  
INSTITUTE OF TEXAS



光鹽社  
Light and Salt  
Association

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。

由于 COVID-19 的社区传播，近期有很多没有健康保险的客人向我们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：

1. 18 岁以下的儿童，如果家庭收入低于一定的标准，并且小孩子是公民或绿卡，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

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。符合 Marketplace 的特殊购买期，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。

为了更好的服务有需要的朋友，更方便您联络我们，即日起 光盐社增加以下方便您的联络方式：我们会在一个工作日之内回复您。欢迎您联络我们。

- 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](mailto:LSAHOUSTON@GMAIL.COM)
  - 办公室电话 713-988-4724，可留言。
-

# 德州兒童白卡醫療補助和保險計劃 (Medicaid/CHIP) 介紹

## 什么是儿童白卡 (Medicaid/CHIP)

儿童 Medicaid/CHIP 计划是向收入有限家庭的 0-18 岁的小孩设计的健康补助和保险计划。儿童 Medicaid/CHIP 由联邦政府和州政府共同出资，在联邦政府的要求下，由州政府实施具体管理。

获得 Medicaid 的小孩，不需要支付任何费用。

获得 CHIP 的小孩，每年支付不超过\$50的年费，有一些服务需要很少一部分自付额。

众所周知，美国的医疗费用昂贵，为小孩子申请一份适合的健康保险，对每个家庭来说是非常重要的。

## 儿童白卡 (Medicaid/CHIP) 可以提供哪些服务

- 年度健康体检
- 看医生，包括眼科和牙医
- 住院
- 配眼镜
- 牙齿检查和补牙
- 处方药
- 医疗器械
- 影像检查，血液和尿液检查
- 疫苗注射
- 心理健康咨询和治疗

## 申请条件：

- 19 岁以下的儿童
- 居住在德州
- 公民或合法美国永久居民



- 符合如下收入标准

家庭人数	Medicaid		CHIP	
	家庭月收入	家庭年收入	家庭月收入	家庭年收入
1*	\$1,385	\$16,612	\$2,093	\$25,105
2	\$1,875	\$22,491	\$2,833	\$33,990
3	\$2,365	\$28,369	\$3,573	\$42,874
4	\$2,854	\$34,248	\$4,314	\$51,758
5	\$3,344	\$40,127	\$5,054	\$60,642
6	\$3,834	\$46,005	\$5,794	\$69,526
7	\$4,324	\$51,884	\$6,535	\$78,411
8	\$4,814	\$57,762	\$7,275	\$87,295

## 如何申请 (请准备以下资料):

1. 全家人的社会安全卡

2. 全家人的身份证明文件 (以下任何一种)

- 美国护照
- 出生纸
- 公民纸
- 绿卡 (I-551)

3. 地址证明文件 (以下任何一种)

- 驾照
- 水费、电费等账单
- 银行对账单
- 租约或者购房合约

4. 全家人最近 90 天的收入证明 (以下任何一种)

- 最近一年的税表
- W2 或者 1099
- 薪水支票
- 如靠储蓄生活, 请提供最近三个月的银行对账单
- 如靠他人资助, 需资助人提供证明信

## 是否算做公共负担

儿童的医疗保险不算做是公共负担，以下截图来源于移民局网站。

- Federally funded Medicaid (with certain exclusions).

#### Benefits Not Considered

DHS will not consider:

- Emergency medical assistance;
- Disaster relief;
- National school lunch programs;
- The Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children ;
- The Children's Health Insurance Program;
- Subsidies for foster care and adoption;
- Government-subsidized student and mortgage loans;
  
- Energy assistance;
- Food pantries and homeless shelters; and
- Head Start.

#### Q. Which benefits are not considered?

A. The list of public benefits in the rule is exhaustive with respect to non-cash benefits. However, cash benefits for income maintenance may include a variety of general purpose means-tested cash benefits provided by federal, state, local or tribal benefit granting agencies. Any non-cash benefits not listed in the rule are excluded from consideration.

The rule does not include consideration of emergency medical assistance, disaster relief, national school lunch programs, foster care and adoption, student and mortgage loans, energy assistance, food pantries and homeless shelters and Head Start.

In addition, DHS will not consider, as part of a public charge inadmissibility determination, or as part of applications and petitions for extension of stay and change of status, public benefits received by members of the U.S. armed forces serving in active duty or in any of the Ready Reserve components, and by the service member's spouse and the service member's children.

Similarly, DHS will not consider:

- The receipt of Medicaid for the treatment of an emergency medical condition;
- Services or benefits funded by Medicaid but provided under the Individuals with Disabilities Education Act;
- School-based services or benefits provided to individuals who are at or below the oldest age eligible for secondary education as determined under state or local law;
- Medicaid benefits received by an alien under 21 years of age; or
- Medicaid benefits received by a woman during pregnancy and during the 60-day period beginning on the last day of the pregnancy.

## 德州孕妇白卡医疗补助和保险计划 ( Medicaid/CHIP ) 介绍

### 什么是孕妇白卡 ( Medicaid/CHIP )

孕妇医疗白卡 ( Medicaid/CHIP ) 计划是为收入有限家庭的怀孕女性设计的健康补助和保险计划。孕妇 Medicaid/CHIP 由联邦政府和州政府共同出资，在联邦政府的要求下，由州政府实施具体管理。

孕妇医疗白卡 ( Medicaid/CHIP ) 可以支付怀孕和分娩相关的医疗检查费用。

众所周知，美国的医疗费用昂贵，孕妇医疗白卡不仅为产妇，同时也为即将出生的婴儿提供了医疗保障。

### 孕妇白卡 (Medicaid/CHIP) 提供哪些服务

Medicaid提供的服务	CHIP提供的服务
怀孕期间以及婴儿出生后两个月内的健保服务，包括： <ul style="list-style-type: none"><li>• 看医生</li><li>• 医生开具处方的药物</li><li>• 分娩</li><li>• 实验室检查和X射线</li><li>• 医院护理</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 产检</li><li>• 医生开具处方的药物</li><li>• 产前维生素。</li><li>• 分娩。</li><li>• 出院后对婴儿的检查等</li></ul>

孕妇白卡还有以下几点好处：

- 婴儿出生后自动获得Medicaid/CHIP。
- 不受健保市场开放期限限制，只要家庭收入符合，可以随时申请

#### 申请条件：

符合以下条件的怀孕女性：

1. 定居在德州
2. 符合如下收入标准

家庭成员人数	Medicaid (月收入)	CHIP (月收入)
1	\$2,106	\$2148
2	\$2,875	\$2933
3	\$3,584	\$3657
4	\$4,323	\$4411
5	\$5,063	\$5165
每增加 1 人	\$740	\$755

### 如何申请:

光盐社可以协助申请, 请准备以下资料

1. 全家人的社会安全卡
2. 全家人的身份证明文件 (可以是以下任何一种)
  - 美国护照
  - 出生纸
  - 公民纸
  - 绿卡 (I-551)
3. 地址证明文件 (可以是以下任何一种)
  - 驾照
  - 水费、电费等账单
  - 银行对账单
  - 租约或者购房合约
4. 全家人最近90天的收入证明 (可以是以下任何一种)
  - 最近一年的税表
  - W2或者1099
  - 薪水支票
  - 如靠储蓄生活, 请提供最近三个月的银行对账单
  - 如靠他人资助, 需资助人提供证明信
5. 怀孕证明

### 是否算做公共负担

孕妇的医疗保险不算做是公共负担, 以下截图来源于移民局网站。

Certain Medicaid benefits. DHS will not consider the Medicaid benefits received:

- For the treatment of an “emergency medical condition;”
- As services or benefits provided in connection with the Individuals with Disabilities Education Act;
- As school-based services or benefits provided to individuals who are at or below the oldest age eligible for secondary education as determined under state or local law;
- By aliens under the age of 21; and
- By pregnant women and by women within the 60-day period beginning on the last day of the pregnancy.

Last Reviewed/Updated: 07/31/2020

## 疫情期间关于食物券 *SNAP Food* 的新规定

德州食物券 (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	月收入
1	\$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. 已经享有食物券福利的家庭，无论之前批准的食物券金额是多少，在 6 月会获得与其家庭人数对应的最高金额。以下表格为不同家庭人数对应的食物券福利的每月最高金额。

**Maximum Monthly SNAP Amount**

<b>Family size</b>	<b>Monthly SNAP amount</b>
1	\$194
2	\$355
3	\$509
4	\$646
5	\$768
6	\$921
7	\$1,018
8	\$1,164
For each additional person, add:	\$146

---

## 2020 年人口普查

# 您可以用中文回答 2020 年人口普查。

2020 年人口普查很重要，您的社区依赖您的参与。人口普查统计居住在美国的每个人，包括儿童和婴儿、移民、祖父母/外祖父母和室友。填写人口普查问卷时，请将居住在您的住宅或大部分时间留宿在您住宅里的人统计在内，即使这些人不是您的亲属。

您的回答有助于使公共资金直接为学校、卫生诊所和医院、紧急救援服务、公共交通、道路和更多社区里的其他机构所用。

我们将对您填写的 2020 年人口普查答案保密，并且这些回答受法律保护。根据法律，执法机构不能泄漏您的答案和个人信息——包括联邦调查局、移民海关执法，以及当地警察。法律禁止我们以任何可能识别您的身份或住址的方式公开披露您的答案。所有人口普查局的工作人员宣誓终身保护您的个人信息，任何违反行为都会被处以最高 25 万美元的罚款和/或 5 年以下的监禁。

接受人口普查调查比以往任何时候都容易。各家各户可以选择用简体中文在线填写调查问卷，或者用普通话或广东话打电话完成人口普查，这是有史以来的第一次。从三月中旬开始，各家各户将收到参加人口普查的邀请函。邀请函将附上简体中文的说明书，介绍如何在线选择语言，并附上应答电话号码，普通话应答用座机 (844-391-2020) 和广东话应答用座机 (844-398-2020)。

到四月中旬，所有尚未回应的家庭都将收到一份纸质问卷。有关如何用简体中文填写英文纸质问卷的说明，请参阅 **2020 年人口普查语言指南**，网址：<https://2020census.gov/zh-hans.html>。还将提供普通话和广东话的视频指南，说明如何在线完成人口普查调查。

从五月中旬开始，**人口普查员**将访问所有尚未提交调查问卷的住户。如果人口普查员不会说普通话或广东话，住户可以要求其它能够以普通话或广东话交流的人口普查员回访。人口普查员还将鼓励各家各户**用简体中文上网填写调查问卷**，也可用普通话或广东话打电话完成调查。

### 我们用中文联系

- 我们的**广告**有普通话版和广东话版，还提供简体中文和繁体中文版的宣传材料和印刷广告。
- 我们有**双语工作人员**与社区组织合作，讲解参与人口普查调查有多么容易、安全和重要。
- 更多信息请访问<https://2020census.gov/zh-hans.html>。



**CHRIS HOLLINS**  
COUNTY CLERK

*Recording the Major Events of Your Life and Protecting Your Right to Vote*



各位鄉親朋友們，11 月的總統大選即將來臨，你是否想多了解在疫情期間如何保護自己及家人安全同時又能方便的執行投票呢？Harris 縣為了保障選民的投票權，特別延長了親自提前投票期間至三星期，還有提供路邊及免下車投票的措施。當然郵遞投票是最安全又方便的投票方式，鼓勵有資格的選民申請郵遞選票。如果你不放心郵寄方式寄出，您也可以至我們的辦公室親自遞交郵遞選票。

**如何使用投票機 How to use the eSlate voting machine**

<https://www.youtube.com/watch?v=v2GAHVtxFeY>

Harris 縣鼓勵老年人通過郵遞投票 Harris County seniors are encouraged to vote by mail

<https://www.youtube.com/watch?v=M7OpgDV0G1c>

郵遞選票處理過程 A look at the vote by mail process

<https://www.youtube.com/watch?v=rk66rhRCUT0>

申請郵遞投票的資格 Eligibility to Vote by Mail in Harris County

<https://www.youtube.com/watch?v=1t8mDRsEmo0&t=7s>

免下車投票方式 Drive-Thru Voting

<https://www.youtube.com/watch?v=3m27Q8F6PM4>

### 10 Drive-Thru Voting locations for EV and ED:

Location	Address 1	City	Zip
Kingdom Builders Center	6011 West Orem Drive	Houston	77085
HCC West Loop South	5601 West Loop South	Houston	77081
Fallbrook Church	12512 Walters Road	Houston	77014
Humble Civic Center	8233 Will Clayton Pkwy	Humble	77338
Houston Food Bank	535 Portwall St	Houston	77029
HCC Southeast College Main Parking Lot	6960 Rustic Street	Houston	77087
NRG Center	1 NRG Pkwy	Houston	77054
Toyota Center	1510 Polk St	Houston	77002
Resurrection Metropolitan Community Church	2025 West 11th Street	Houston	77008
HCC Alief Center	13803 Bissonnet St	Houston	77083



# 重要選舉日期

2020年11月選舉

選民登記截止日:

10月5日

郵遞選票申請截止日(收件日, 非郵戳日):

10月23日

提前投票:

10月13-30日

選舉日:

11月3日

查詢最新資訊

[harrisvotes.com](http://harrisvotes.com)



# 提前投票

2020年美國總統大選

★★★ 10月13日至10月30日

華語選務人員  
服務華裔選民

提前投票  
時間安排

10月13至17日 7am - 7pm  
10月18日 12pm - 7pm  
10月19至24日 7am - 7pm  
10月25日 12pm - 7pm  
10月26日 7am - 7pm  
10月27至29日 7am - 10pm  
10月29日 24小時7個投票站到30日上午  
10月30日 7am - 7pm

選舉日

11月3日  
7am - 7pm

24小時  
投票站

- NRG (main office location)
- Kashmere Gardens MSC
- McGovern Texas Medical Center Commons (Serves all med center hospitals)
- East Harris County Activity Center
- Tracy Gee Community Center
- Jeurgens Hall
- Victory Houston (Church)

選民登記10月5日截止 沒有登記無法投票

- 選民可在 Harris 縣內的 121 個投票地點任選一個投票
- 選民在投票時必須提供可接受的身份識別證件
- 為了方便選民，選民可攜帶自己標記的選票樣本至投票所投票
- 需要語言協助的選民可帶協助人員做翻譯（但該人不能是選民的雇主、雇主的代表人，或與選民同屬一個工會的人參與）

可選其它安全投票方式



HarrisVotes.com  
保持安全 · 提前投票

JOANNE RAY  
華裔選務專員

CHRIS HOLLINS  
行政書記官

Office of Harris County Clerk 行政書記官辦公室，選民宣導服務處

## 是愛的吸引，非強制性命令 - 高崇隨筆

申命記六章整章，神對年輕一代的囑咐，與其看為「命令」，更是祂全部愛的囑咐。

六：4-8「以色列啊！你要聽，耶和華我們的神是獨一的主。你要盡心、盡性、盡力愛耶和華你的。我今日所吩咐你的話，都要記在心上，也要殷勤教訓你的兒女；無論你坐在家裡，行在路上，躺下，起來，都要談論。」以色列亡國兩千餘年，百姓被分散到世界各不同語言、文化、風俗習慣的異國，到了1948年，一聲令下，能回國的，絡繹不絕都回歸了；這些能回來的後代之所以如此，與其說是神所預定的日期到了，更應歸功於老一輩能確鑿履踐神的囑託。以色列人在十二歲前，父母一定要教導他們「摩西五經」，讓他們學會為人處世的道理法則。就如摩西雖已在埃及王宮中學了一切知識學問，眼看馬上可登埃及的王位；但他一旦清楚自己的身世，他寧拋棄一切，認同多難的祖國，至終因他的順服，忠心至死。



他的一生被創造宇宙的神.稱他「服事了這一世代而睡了的.」是惟一可面對面親見大而可畏耶和華神的人」。

活在今世代的人，之所以能犯一切的罪而還不知罪，最大原因是从小失去父母在其幼年時，

應有的教訓。這教訓看似是「命令」，實質是天父明白人類若想「一生平安，福祿健康」，就必須遵從人一生當「怎樣被使用的手冊」。申命記六章:2-3「好叫你和你子子，，一生敬畏神，謹守他的一切律例、誠命.就是我所吩咐你的，使你的日子得以長久。...使你可以在那流奶與蜜之地得以享福，人數極其增多，正如耶和華你列祖的神所應許的。」

筆者寫到此，不得不感恩於從小蒙主日學老師的教導，今天已屆耄耋之年，愈感悟父神恩言

的寶貴。祂因愛我，一直不放棄地以愛吸引我，是祂造我，叫我得福。

## 感謝瘟疫中，父神的保守 - 高崇隨筆

三月初我的牙醫，本打算替我做根管治療，等到應去時，因疫情嚴重，要我讓我的家醫出「安全證明」。家醫回答：「一切屬口腔、眼睛的治療，一概不給保證」。我的右手無名指打類固醇仍不能彎，多用右手會痛。本排了開刀，當我在等護士排日期時，滿屋子咳嗽不止的聲音，嚇得我決定延期。我又有胃疝氣及甲狀腺良性腫瘤，一旦食物不能好好咀嚼，以我的年紀，心裡是有擔憂的。

感謝我的神，我的牙除了起初幾天需把食物打爛，後來我嫌麻煩.禱告祈求我的神.到今天半年了，一直到現在我根本忘了牙會痛，餓起來.整把花生能嚼得碎碎的。我的護佐很怕在別人家呆久，我的洗衣機脫水慢，我盡量自己照顧，這几個月，幾乎都是自己在洗了。醫保仲介公司最擔心老人摔倒，我動作慢.一般人不會有耐性等，我求神讓我自己有方法.洗，今天我已可以任何時間洗澡，並不需要她們在外面等待。....凡此種種，我怎能不感謝祂一直保護照顧我呢？

---



## 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

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。



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

---

*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](#).

