



光鹽社
Light and Salt
Association



Facebook



YouTube



Website



Instagram

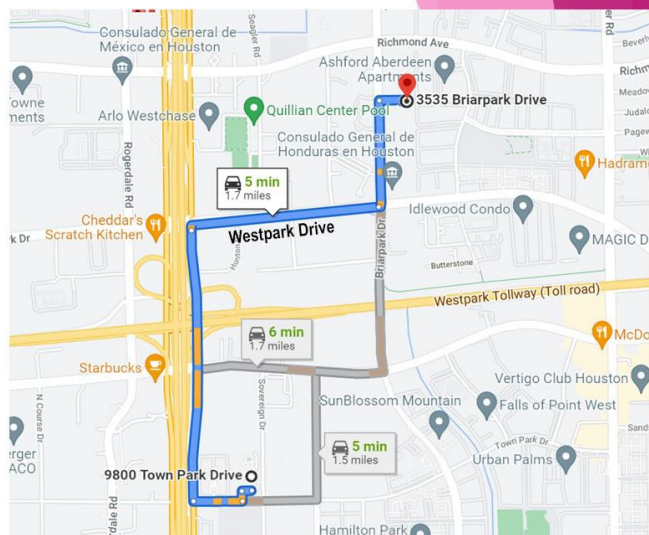


光鹽社新地址

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



活動預告



光鹽社健康講座

題目：食用油脂對人體健康的新知

講員：陳康元醫生及王琳博士

時間：2021年10月2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)



本活動免費，歡迎所有社區人士踴躍參加！(開放現場問答)。

食用油脂在人們日常生活中的重要性是顯而易見的，隨著社會經濟的發展和人民生活水平的不斷提高，食用油脂的營養價值愈來愈引起人們的重視，但長期以來，對食用油脂的衛生及安全卻缺乏足夠認識。有些是因貯存或使用不當引起了油質變化，使油中產生了有害物質。陳康元醫生及王琳博士將會在本次的健康講座，為大家介紹食用油脂對人體健康的新知。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 癌症中心的放療科主任，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

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，光盐社将在近期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，和老人红蓝卡及其补充计划。邀请了具有多年经验的联邦政府认证的健保市场导航员和州政府认证的Medicaid/CHIP导航员为大家讲解。

光盐社：3535 Briarpark Dr, Ste. 135, Houston, TX 77042
电话：7139884724 手机：8322063429
电子邮箱：lsahouston@gmail.com

This project is funded through the Department of Health and Human Services, Centers for Medicare and Medicaid Services, Connecting Kids to Coverage Program, CMS-1Y1-19-001, CFDA: 93.767.

光盐社健保福利讲座

日期	主题	讲员	ZOOM会议链接	电话加入
10月9日 (周六) 14:00-16:00	年长者红蓝卡 (Medicare)，白卡 (Medicaid) 和QMB辅助计划介绍，申请及如何使用	邓福真 张茜萍	https://us02web.zoom.us/j/82334741704	+13462487799 会议号码 82334741704
10月16日 (周六) 14:00-16:00	德州白卡 (Medicaid) 介绍，申请及如何使用	古 雨	https://us06web.zoom.us/j/82718742036	+13462487799 会议号码 82718742036
10月23日 (周六) 14:00-16:00	健保市场个人健康保险 (奥巴马保险) 介绍申请及如何使用	邓福真 古 雨	https://us06web.zoom.us/j/83015037493	+13462487799 会议号码 83015037493

光盐社：3535 Briarpark Dr, Ste. 135, Houston, TX 77042
电话：7139884724 手机：8322063429
电子邮箱：lsahouston@gmail.com

This project is funded through the Department of Health and Human Services, Centers for Medicare and Medicaid Services, Connecting Kids to Coverage Program, CMS-1Y1-19-001, CFDA: 93.767.

活動預告

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。每月第三或第四個週六，下午二至四點，在ZOOM上舉辦(共五次)。

2021 (六)
09/18
2-4pm
凌莉護理醫師
如何應對癌症治療期間的
症狀或副作用

2021 (六)
10/23
2-4pm
趙偉宏律師
病人權益和遺囑

2021 (六)
11/20
2-4pm
張慶怡註冊營養師
癌症病人該如何注重飲食

2021 (六)
12/18
2-4pm
凌莉護理醫師
居家護理

2022 (六)
01/15
2-4pm
凌莉護理醫師
姑息治療關懷

Zoom 會議號碼: 812 0939 6074

基督教會佈道團 (洛杉磯)
Chinese Christian Herald Crusader (Los Angeles)



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。

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

活動預告

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

English:

https://shsu.co1.qualtrics.com/jfe/form/SV_5dUpylvSdf1hxiJ



CANCER PREVENTION & RESEARCH
INSTITUTE OF TEXAS



光鹽社
Light and Salt
Association

活動預告

電視節目與廣播預告



網上重溫- YOUTUBE -光鹽社資訊 LSAHOUSTON

10/5 (週二) 8-9PM

題目: MEDICARE

講員: 鄧福真博士, 張茜萍女士

10/19 (週二) 8-9PM

題目: 個人保險交易市場介紹 /2022健康保險

講員: 鄧福真博士, 古雨女士



美南電視台 ITV15.3



粵語飛揚 (AM1050) 週一 3:00-3:30PM

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

English:

https://shsu.co1.qualtrics.com/jfe/form/SV_5dUpylvSdf1hxiJ



CANCER PREVENTION & RESEARCH
INSTITUTE OF TEXAS



光鹽社
Light and Salt
Association



德州法律撤除了大腸癌篩檢之障礙九月一日起生效

翻譯者: Chris Chang 張肇純

打字校對者: Matthew Cheng 鄭錦明

45歲以上的德州居民,如今可享有大腸癌篩檢之權利,並免除了必要跟進之結腸鏡檢查(colonoscopy)的自付額。

奧斯丁(Austin, TX)重九月一日發出信息: 即日起,凡年紀在45歲以上的德州居民,都可享有大腸癌檢測之權利。根據美國疾病預防專家特別工作組(United States Preventive Service Task Force)在今年五月間所公佈的政策綱要,德州州法已將這拯救人命的檢測資格,由原來的50歲基本年齡降低到45歲。更重要的是此新法也免除了某些病人,作了非入侵性的篩檢,呈陽性(positive non-invasive screening test),仍須再作結腸鏡檢查(colonoscopy)所需的自付費。全美已有六大州如此行了,德州乃最新跟進的。

全美各地,及包括德州,不論男女,大腸癌是第二大致死的癌症;也是可以藉篩檢而得以預防的少數癌症之一。

在2021年中,估計約有11,000個德州居民將被診斷出大腸癌來,而約有4,000人將會死於這癌症。(這數字並不完全,就像新冠病毒一般,有許多該做檢測的而未作的。)但應該作篩檢的數字不斷上升,新法之擁護者們,都希望能降低此數字。

美國癌症協會網路行動組 (American Cancer Society Cancer Action Network),主席Lisa Lacasse表示:

「此新法真是一個強而有力,能拯救人生命,且能降低癌症負擔,不可或缺之公共政策範例。我們恭賀德州,率先把某些病患測出,有陽性之糞便結果,仍須再作結腸鏡的費用,使之免除。

每個人都應該,在沒經費的壓力下,享有大腸鏡篩檢與生命救助之公平待遇。我們藉此機會,代表所有曾患有癌症之家屬,感謝州議會與州長Abbott制定了這一個能拯救成千上萬生命的法律。我們希望能看到其果效;尤其是在我們的鄉村社區,與經歷過大腸癌死亡率較高的有色人種社區。我們也感謝我們所選出來的州議員們,讓這一個先進的使命條款過關,成為公共政策。」

對抗大腸癌團體 (Fight Colorectal)主席Anjee Davis表示:

「跟著這新法的生效,德州就將增加大腸癌的篩檢機會,領先地帶上了路。更重要的是,我們將這救人生命,在篩檢事工上的障礙除掉了,並讓德州成為其他各州,向前推進的榜樣。對抗大腸癌團體感謝德州,所有令人難以置信地,給予大腸癌法案的支持的人,他們不懼疲憊地努力,將此救命的政策成為法案。」

Paula Chambers-Raney,一位住在Grand Prairie的居民,44歲被診斷出大腸癌3期的幸存者,見證:

「現在越來越多的年青人,都被診斷出大腸癌來。這種癌症,若能提早被發現,就能儘早治療與預防。因此從50歲降低到45歲的篩檢基本層面,可讓更多的人得到益處。

另一個改變,就是取消了作大腸癌篩檢上的財務障礙,因而能拯救許多德州人之性命。當作完了糞便化學檢測後,不須為所接到的帳單煩惱了。」

有關該新法律上的背景

包括美國癌症協會網路行動組 (ACS CAN), 與對抗大腸癌團體 (Fight CRC) 在內的一個廣泛的公共衛生健康聯盟組織, 在去年整年催促立法者們通過該法案, 以回應美國癌症協會首次在2018所更新的癌症篩檢方針。

美國大腸癌協會網路行動與對抗大腸癌團體, 感謝1028號法案的主要負責人: 參議員Joan Huffman與Judith Zaffirni, 以及眾議員John Smithee介紹了參議院法案的眾議院版本。感謝州長Greg Abbott在2021年6月4日, 簽署了該2018號法案, 合法立案。

大腸癌篩檢指南

美國癌症協會(ACS)於2018年5月間更新了它的條款內容。建議成年人因患大腸癌的風險始於45歲, 該提早作定期檢查, 以挽救多人之性命。部份原因是根據新的數據資料, 顯示年青族群患大腸癌的比率上增。

有關大腸癌的數據資料與背景

約有90% 被診出大腸癌早期的病人, 仍能多活過5年。顯然的是因為透過結腸鏡檢查(colonoscopy)就能救他的命。當發現有息肉時, 就將它切除掉, 以阻止它繼續成長而惡化致症。

- 大腸癌在全國造成的重大負擔。在德州境內的鄉村間, 西裔與亞裔的社區裡, 以及一般年紀在45到55歲之間的人, 我們看到有很高的癌症比率, 都是因為曾作篩檢的比率很低。
- 2020年估計全國有58% 的大腸癌死亡率, 都未曾作過篩檢。
- 大腸癌比率在年青族群往上升, 而在65歲以上的族群中, 卻往下降, 在過去的20年之間, 患大腸癌的比率, 在50歲以上的人群中, 所以下降的原因, 主要是因為多數都被建議而作過篩檢。
- 亞裔與西裔人群中的大腸癌之篩檢率, 普遍較其他人種與族群為低。黑人中, 不論男女, 大腸癌的患發率為最高。死亡率的差異更大。此外, 黑人中被診斷出大腸癌之患發越來越年輕化, 而病情也越趨嚴重。

德州居民**45歲以上者**, 都有資格接受新法保障的資料

想要知道更多的資料, 或尋找最方便的篩檢選擇, 請上網:www.cancer.org/colon 或電話 1-800-227-2345。

有關20年的美國癌症協會之網路行動 (ACS CAN)

美國癌症協會之網路行動將癌症問題列為各級政府決策者的首要任務。美國癌症協會之網路行動, 使全國各地的義工們, 發出他們的聲音, 能被聽到, 以致使得一般的公共政策變為能救人生命的法案。我們相信每個人都應有公平與公正的機會, 能夠預防、發現、醫治而戰勝癌症。隸屬美國癌症協會的分支組織, 非營利性的, 又是超越黨派的聯盟組織, 自2001年起, 已擁獲了數十億元資金, 作為癌症研究基金, 並擴增及高品質, 但負擔得起的健康保健(health care)益處, 以及使所有的工作場所都禁煙, 包括餐廳與酒吧。正當我們紀念成立20週年的時候, 我們要更加強決心, 與我們的義工們, 站在一起共同努力, 拯救更多患者的生命。請與我們一同奮鬥, 請上網

www.fightcancer.org。

關於對抗大腸癌團體 (Fight CRC) 資訊

對抗大腸癌團體是美國癌症病患所授權與擁護的主要組織; 提供有關大腸癌之研究、治療與策略方針上, 穩妥與客觀的資訊。我們乃為理想而奮戰不懈的一群鬥士, 專注於資助那有前景, 以及高度能影響的研發工作; 同時能帶動為大眾利益的立法與政策。請上網www.fightcancer.org 以了解更多詳情。



2021年9月11日，光鹽社在休士頓華僑文教服務中心提供丙型肝炎快速篩檢，共有42人接受檢查。





2021疫情下的暑假 (一) / 特殊需要关怀中心

暑假期間，一群來自AYLUS Pearland 的初、高中志工每周多次的輪流來光鹽社特殊需要關懷中心幫助、陪伴“Project SMILE”(成人日間課程)的學員。大家一起上課，交流，增添不少年輕活力與輕鬆的學習氣氛。由於這些年輕的志工都是第一次接觸有特殊需要的成人，他們一開始也會緊張，小心翼翼的跟著輔導老師的訓練和指示與學員們交流。反觀 Project SMILE 學員自高中畢業後便少有機會與一般在校交流，所以當學員看到这么多陌生的年轻面孔出現時也會同樣感到緊張，甚至面對志工的問候也不知如何回應。

在輔導老師的鼓勵下，AYLUS 年輕志工主動的與學員們聊聊彼此的興趣和愛好，詢問他們掛在牆上的畫作等等。幾天之後，大家就顯得熟絡許多，也都更加自在，愉快地一起相處，開始彼此主動招呼。每堂課都會有一到兩位志工坐在學員旁邊，協助、建議或只是欣賞他們所進行的活動像是美術課、閱讀、手工和體能訓練等等。

還有兩位義工自編一個舞蹈和設計了一個特殊的伸展運動，每周五帶領學員一起舞蹈、鍛煉。幾位懂空手道的志願者也為學員表演。在時間里，學員與 AYLUS 志願者建立了密切的關係。這對大家來說都是一次有益的经历。非常感謝這些年輕志工的陪伴，期待明年夏天再見!!



2021疫情下的暑假 (二) / 特殊需要关怀中心

Shonn，一位童子军，本着关怀社区的精神在暑假期间透过一位特儿母亲的介绍主动联络光盐社特殊需要关怀中心，表示愿意在暑假期间为特儿募集美术用品 (Art Supplies). 这对没有经费支持的特儿项目来说是非常大的帮助。他邀了几个童子军跟他一起策划募集活动，从设计宣传单到挨家挨户收集，花了不少心思和体力。他们分发了1000张宣传单，结果有近两百家回应。当通知我们需要两部车才装载得下募集到的美术用品时，心中还半信半疑。邀了同工前往一看满满一地的supplies 真的有比发财更兴奋的感受🥳 因为这些都是社区居民对我们满满的爱心关怀❤️。在疫情肆虐的时候，还是有人顾念着别人的需要。我们以感恩的心领受祝福。也求主赐福顾念这些满有爱心的邻舍。



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，康复治疗和器材，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。粮食券的福利存在“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>



SCAN ME



SCAN ME



SCAN ME



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**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月以来新型冠状病毒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申请，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**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, TX 77055**

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, TX 78750**

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**

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. 如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。

預防篩查服務



光鹽社現向社區民眾提供4項預防篩查服務，費用全免。參加者必須年滿18歲，不論有保險或沒有保險者。如有健康保險卡，請提供健康保險卡。

糞便潛血篩檢



丙型肝炎篩檢



宮頸癌篩檢



乳癌篩檢



以上服務只提供定居在休斯敦或附近的民眾。如果您想參與，請連系光鹽社
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。当您明白所有内容后，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

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

致电: (713) 988-4724



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包括的服务：



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.



經歷天父的擁抱 - 高棠隨筆

人類自選擇吃「知識善惡樹果子」，就產生了對自己的懷疑、不信、羞恥感；為了想挽回這局面，就用無花果樹葉編成衣服以遮羞。這無花果樹的英文詞 FIGLEAF, 真說明了人類自此無奈的光景：FEAR 恐懼、INSECURITY 缺乏安全感、GUILT 罪惡感、LONELINESS 寂寞、ESCAPISM 逃避現實、ANXIETY 焦慮、FAILURE 失敗。

作者傑克福斯特回想年輕時因無知，故意違抗父母的信仰，淪為吸毒之禧皮。待他一次因吸毒過量瀕臨死亡時，他父親抱著他，一次一次喚着他的名字，跟他說：「我愛你！」把他從死神的手中搶了回來。醒悟過來的傑克，悔悟過去像聖經中的浪子，因錯誤的認知，自傲自私使自己淪為看豬的，在極其骯髒的豬圈中，連豬食都想拿來充飢卻不得。

今天他雖已成一個擁有相當會友的牧師。但他不滿足於緊緊抓住律法式的牧養，最終他發現父神要的牧養，是像聖經中接納大、小兒子的天父的愛，父神愛祂所有創造的人，尤其祂要作者先從關愛自己的家人，推而及整個教會大家庭。

作者敘述回家的路程 是從醒悟—認罪—饒恕地上的父或母親曾經造成的傷害—以天父的家為愛的來源—期待天父的擁抱，回到父面前。最值得記取作者對天父的認識，引用了五十多處天父對我們所講的話，記載在新舊約的，是我們可以憑此向祂禱告的：

讓我們好好裝備自己，等後天父在大收割時，被祂使用。 共勉之。



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

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 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**