

# HEALTH *matters*

聖馬刁健康計劃 (HPSM) CareAdvantage 會員的福利資訊、健康要訣與資源

2023 年夏季



- 2 今年秋天來接種流感疫苗
- 4 每天 24 小時緊急電話健康諮詢服務
- 6 切勿失去您的加州低收入醫療保險 (白卡) 承保福利 - 立即郵寄您的計劃續期資料包！
- 8 CareAdvantage 2023 年《變更通知》(ANOC) 將於 10 月寄出
- 8 您滿意 CareAdvantage 的服務嗎？若要保留計劃會籍，切勿參加其他計劃！

[www.linkedin.com/company/healthplanofsanmateo](https://www.linkedin.com/company/healthplanofsanmateo)



[@healthplanofsanmateo](https://www.instagram.com/healthplanofsanmateo)



[facebook.com/healthplanofsanmateo](https://www.facebook.com/healthplanofsanmateo)



**HealthPlan**  
OF SAN MATEO  
Healthy is for everyone  
801 GATEWAY BOULEVARD SUITE 100  
SOUTH SAN FRANCISCO CA 94080

PRSRT STD  
U.S. POSTAGE  
PAID  
HPSM

# 慶祝多元化！

聖馬刁健康計劃 (HPSM) 提供「讓人人擁有健康」服務，正是反映我們對聖馬刁縣多元化人口的尊重和支持。我們的目標是讓每個享有我們服務的人士，都能獲得優質健康護理。在慶祝會員群體多元化的同時，我們也瞭解到各個群體的健康護理體驗並不平等，並會影響他們獲得優質護理的機會。解決這種不平等現象的第一步就是建立正確意識。



我們於五月份慶祝亞太裔傳統月。如果您在 Facebook 和 Instagram 關注我們，您可能曾看到我們支持亞太裔社群的貼文。例如，我們特別介紹了一些推動醫學領域發展的亞太裔健康護理先鋒，當中包括東北醫療中心 (North East Medical Services, 簡稱 NEMS)。該中心是聖馬刁健康計劃的網絡服務提供者，也是美國最大規模的非牟利社區健康中心之一，多數為缺乏醫療的亞太裔人士服務。他們擁有 15 間灣區醫療診所，位於戴利市 (Daly City) 新成立的診所也是當中其一！



六月份是同志驕傲月，這是每年一度慶祝同志社群充滿活力的月份。在這段時間內，我們於網站和社交媒體平台重點介紹了各種資源和服務，供不同性取向和性別認同的會員使用，並讓他們能夠保持健康。另外，我們分享了一些方法，讓大眾瞭解如何能夠支持其同志家人、朋友、鄰居和同事。我們也推介整個月份所舉行的本地驕傲活動，以及宣傳聖馬刁 Pride Center 這個珍貴的社區資源。他們於六月份舉行的活動包括支持同志 (LGBTQIA+) 小組、網上培訓研討會及同志驕傲慶祝活動。

同志社群的英文簡稱為 LGBTQIA+，每一個字母代表了以下組別的人士：

- Lesbian (女同性戀者)
- Gay (男同性戀者)
- Bisexual (雙性戀者)
- Transgender (跨性別人士)
- Queer (酷兒) 或
- Questioning (對自己性別存疑者)
- Intersex (雙性人)
- Asexual (無性別者)
- + 許多擁有其他性取向和性別認同人士

- 查看我們最新的 LGBTQIA+ 健康要訣！瀏覽 [www.hpsm.org/health-tips](http://www.hpsm.org/health-tips)，並點選「LGBTQIA+ 健康」。
- 瀏覽 [www.hpsm.org/diversity](http://www.hpsm.org/diversity)，並查看我們全新的多元、包容和健康平等微型網站。

## 今年秋天來接種流感疫苗

流感疫苗可以降低因感染流感而生病的機率。如果您沒有感染流感，就不會傳染給家人。所有年滿 6 個月的人都應該接種流感疫苗。

您可以在今年秋天開始接種流感疫苗。

接種流感疫苗很容易。打電話給您的主治醫生 (PCP) 安排預約。或者致電或直接前往附近的藥房，詢問他們是否有流感疫苗供應。若要查看附近可接種疫苗的地點，請瀏覽 <https://vaccinefinder.org>。



▶ 若要進一步瞭解流感的資訊，請瀏覽 [www.hpsm.org/flu-vaccine](http://www.hpsm.org/flu-vaccine)。

# 與聖馬刁健康計劃的護理管理計劃制定健康目標

需要幫助達成健康目標？歡迎加入聖馬刁健康計劃的護理管理計劃！該計劃的服務費用全免，並讓您、您的健康護理提供者和聖馬刁健康計劃能協同合作。該計劃亦提供支援，專注幫助您實現健康目標。



## 聖馬刁健康計劃護理管理計劃如何運作

當您加入護理管理計劃時，我們會為您指派一位聖馬刁健康計劃健康護理經理。該經理會透過電話與您聯絡，並：

- 幫助您解決有礙您達成健康目標的問題。
- 指導您管理健康問題和實行良好的自我護理。
- 幫助您聯絡能提供協助的資源和計劃。
- 鼓勵您遵循治療計劃並完成必要的健康評估。
- 在您面對複雜的醫療狀況或重大事件時，為您和您的家人提供支援。

您的健康護理經理還會與您的健康護理提供者交流，瞭解他們的想法和意見。您和您的健康護理提供者可以接受或拒絕健康護理經理提出的任何建議。

▶ **任何聖馬刁健康計劃會員皆可加入護理管理計劃。**家人和授權代理人也能將他們照顧的成員轉介至本計劃。如需瞭解更多資訊，請致電 **650-616-2060**。服務時間為週一至週五上午 8:00 至下午 5:00。TTY 聽力及語言障礙裝置使用者：請撥打 **1-800-735-2929** 或 **7-1-1**。



## 聖馬刁健康計劃辦公室再度開放為訪客服務

經過三年多的時間，聖馬刁健康計劃辦公室於 2023 年 5 月 1 日首次再度開門為訪客服務。辦公室為大眾開放的時間為週一至週五上午 8:00 至下午 4:00。

訪客只須在進行私人約會時戴上口罩。我們隨時提供口罩給未帶口罩的人士使用，也請留意其他適用的健康與安全預防措施。

▶ 若要瞭解有關親臨聖馬刁健康計劃辦公室的更多資訊，請致電 **650-616-0050** 聯絡聖馬刁健康計劃接待處。

# 每天 24 小時緊急電話健康護理諮詢服務

聖馬刁健康計劃的會員如有緊急健康問題，但無法聯絡到他們的健康護理提供者，或者當時已過了服務時間，他們可以撥打護理諮詢專線 (Nurse Advice Line)。來電時，註冊護士隨時可回答關於您症狀的問題。他們能告訴您是否需要緊急護理（例如在 24 小時內看健康護理提供者），或是可以先觀察幾天。有時護士可能會提供您在家自我護理建議。

護理諮詢專線可為您解答健康的緊急問題。

如果您有福利方面的問題，請聯絡會員服務部或 CareAdvantage 部門：

## 加州低收入醫療保險 (白卡) / HealthWorx HMO 計劃 / ACE 會員

致電會員服務部

本地電話：650-616-2133 或

免費電話：1-800-750-4776

TTY 聽力及語言障礙裝置：

1-800-735-2929 或撥打 7-1-1

週一至週五上午 8:00 - 晚上 6:00

## CareAdvantage 會員

致電 CareAdvantage 部門

本地電話：650-616-2174 或

免費電話：1-866-880-0606

TTY 聽力及語言障礙裝置：

1-800-735-2929 或撥打 7-1-1

週一至週日上午 8:00 - 晚上 8:00



撥打  
護士諮詢專線

免費電話  
1-833-846-8773

## 活躍今夏！

今年夏季抽空多做些運動！體能活動有許多好處，可讓您身心更舒暢、有助改善睡眠，維持健康體重等！

### 使用這些訣竅開始運動：

- 選擇您喜歡的運動。
- 邀請親友作伴。
- 一開始先慢慢來，然後逐漸提高活動強度。
- 請與您的主治醫生 (PCP) 商量您可能要改變的新運動習慣。

若需要體能活動和其他的想法清單，請瀏覽美國疾病控制與預防中心 (Centers for Disease Control) 網站：

[www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adding-pa/places-to-be-physically-active.html](http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adding-pa/places-to-be-physically-active.html)。

### 聖馬刁縣體能活動選擇

您可以在聖馬刁縣進行許多戶內和戶外的體能活動！沿著水邊散步、遠足、游泳，或前往地方遊樂場或休閒娛樂中心。詳情請瀏覽：

- 聖馬刁縣公園網站 [www.smcgov.org/parks/list](http://www.smcgov.org/parks/list)，參考本地公園名單並開始享受戶外樂趣。
- 本市公園和休閒娛樂管理處的網站，參考本市居民可享優惠價格的體能活動計劃和游泳池名單。



# 透過 MARIPOSA 計劃免費進入聖馬刁縣公園

戶外活動有許多好處，可以延長集中力、減壓和激發做運動的興趣。聖馬刁縣有許多戶外空間供我們享用！Mariposa 計劃可讓您免費進入某些戶外設施。

Mariposa 計劃是由聖馬刁縣公園管理處及人民服務局 (Human Services Agency, HSA) 提供；您可以透過該計劃取得公園通行證，免費進入聖馬刁縣公園。若要取得公園通行證，您必須至少符合以下其中一項條件：

- 您是聖馬刁健康計劃加州低收入醫療保險 (白卡)、CareAdvantage 或 ACE 會員。
- 您已加入 CalFresh 或 CalWORKS 計劃。

您可以使用公園通行證在聖馬刁縣公園沿著海灣或地塘散步、在步道上健行、踏自行車、飽覽海洋美景及使用遊樂場等！公園通行證由簽發日期起 12 個月內有效。通行證讓您免費進入這些公園：

- San Bruno Mountain 公園 (位於 Brisbane)
- Junipero Serra 公園 (位於 San Bruno)
- Coyote Point 休閒娛樂區 (位於聖馬刁)
- Huddart 公園 (位於 Woodside)
- San Pedro Valley 公園 (位於 Pacifica)
- Sam McDonald 公園 (位於 Loma Mar)
- Memorial Park (紀念公園) (位於 Loma Mar)



## 若要申請免費公園通行證：

1. 致電 **650-508-3200** 聯絡聖馬刁縣人民服務局。請留下您的姓名及電話號碼。
2. 服務專員將與您聯絡以確認申請資格。
3. 一旦確認申請資格，聖馬刁縣公園管理處會郵寄公園通行證至您提供的地址。通行證可能需要最多兩星期才能寄達。

如果您不符合計劃資格但符合以下條件，您也可以免費進入聖馬刁縣公園：

- 您在聖馬刁縣圖書館出借一張公園通行證。
- 您是退伍軍人並有退伍軍人的身份證明。
- 您是長者 (62 歲或以上)。免費入場限於週一至週五非假日時間。
- 您的車輛貼有殘障人士車牌 / 標牌。

▶ 若要瞭解聖馬刁縣公園的詳情，請瀏覽：[www.smcgov.org/parks](http://www.smcgov.org/parks)。

## 避孕承保

聖馬刁健康計劃承保由美國食品及藥物管理局 (Food & Drug Administration, FDA) 核准的非處方避孕藥物和產品。會員可以從聖馬刁健康計劃的網絡藥房領取相關藥物和產品，無需分攤費用，也沒有醫療管理限制。若要尋找附近的網絡藥房，請查閱聖馬刁健康計劃的《服務提供者名錄》。名錄可於網上找到：

[www.hpsm.org/findprovider](http://www.hpsm.org/findprovider)。

由 2024 年 1 月 1 日起，對於輸精管結紮服務或手術，聖馬刁健康計劃將不設任何限制或延誤，這包括但不限於事先核准程序。

# 在聯邦政府結束新冠狀肺炎公共衛生緊急措施後， 聖馬刁健康計劃會繼續承保新冠狀肺炎服務

聯邦政府於 2023 年 5 月 11 日結束新冠狀肺炎公共衛生緊急措施 (PHE)。但接下來，聖馬刁健康計劃會員仍將繼續獲得新冠狀肺炎服務，例如：

- **疫苗** 成人及兒童仍然可免費接種新冠狀肺炎疫苗及加強針。詳情請瀏覽 [www.hpsm.org/covid-19-vaccination](http://www.hpsm.org/covid-19-vaccination)。
- **檢測** 聖馬刁健康計劃會員仍然可免費檢測新冠狀肺炎，檢測地點可以是主治醫生 (PCP) 診所或網絡藥房；會員也可以繼續為居家檢測獲得索償。若要知詳情，請瀏覽 [www.hpsm.org/covid-19-testing](http://www.hpsm.org/covid-19-testing)。
- **治療** 聖馬刁健康計劃仍會繼續承保有嚴重新冠狀肺炎風險病人的藥物服務 (如 Paxlovid)。詳情請瀏覽 [www.hpsm.org/covid-19-treatments](http://www.hpsm.org/covid-19-treatments)。
- **遠程醫療** 聖馬刁健康計劃仍會繼續承保新冠狀肺炎及其他健康護理問題的遠程醫療服務，這包括電話及視訊交談會議。詳情請瀏覽 [www.hpsm.org/member/telemedicine](http://www.hpsm.org/member/telemedicine)。

若我們對新冠狀肺炎的健康護理服務承保有任何變更，我們將通知您。

## 幫助子女作好準備重返校園

夏季當前，正是帶子女進行身體檢查及應接種疫苗的最佳時機！這包括帶您的子女前往主治醫生 (PCP) 接受每年一次的身體檢查 (也稱為「兒童保健檢查 (well-child visit)」)，以及前往牙醫診所接受牙科檢查！

**請採用以下建議，為您子女今夏的保健和牙科檢查作好準備：**

- ✓ 列出關於孩子健康的問題或疑慮，並攜帶此清單前往檢查。
- ✓ 在接受檢查前，完成孩子的服務提供者或牙醫寄給您的問卷。
- ✓ 攜帶需要由孩子服務提供者或牙醫填寫的學校表格。
- ✓ 攜帶您認為孩子的服務提供者或牙醫應了解的任何資訊文件。若是兒童保健檢查，這可能包括：
  - 您子女的疫苗接種記錄。
  - 近期接受過緊急護理、到急診室或醫院求醫後的任何報告。

▶ 在離開診所前，為孩子的下一次健康檢查或牙科檢查預約。確保要索取一張提醒卡，或在行事曆中記下下一次檢查的日期。

## 切勿失去您的加州低收入醫療保險 (白卡) 承保福利 - 立即郵寄您的計劃續期資料包！

大多數加州低收入醫療保險 (白卡) 會員已收到由聖馬刁縣人民服務局郵寄的黃色信封，會員必須填寫內含表格並郵寄回去，才可為加州低收入醫療保險 (白卡) 服務續期。**如果您尚未寄回文件，請務必立即進行，否則您的加州低收入醫療保險 (白卡) 承保將會終止。**

- 即使目前資料不齊全，也請提交您目前已有的文件，其餘的可日後補交。
- 如果您未收到或找不到資料包，請致電 **650-295-3622** 聯絡人民服務局。TTY 聽力及語言障礙裝置使用者：請撥 **7-1-1**。服務時間為週一至週五上午 8:00 至下午 5:00。如果您已寄回續期資料包，人民服務局將會確認您已續期成功，或者可能會要求您提供更多資訊。

▶ 建立或查看您的 Covered California、BenefitsCal 或 BenefitsCalWIN 帳戶，然後登記接收關於您續約情況的簡訊或電郵通知。您也可在網上於 [www.mybenefitscalwin.org](http://www.mybenefitscalwin.org) 提交續期申請或要求索取資訊。

# 長期服用鴉片的風險

## 和減低此類風險的建議

鴉片是一種可作為治療疼痛的處方藥物。服用鴉片的時間越長，使用者的風險便越高。若您服用或打算服用鴉片超過三個月，便有必要認識當中潛在的風險。我們希望確保您獲得相關資訊，保護自己的安全。

### 長期服用鴉片的風險\*

**濫用和上癮** 長期服用鴉片的人士當中，有多達四分之一遇到濫用或上癮的問題。長時間服用下來，鴉片可能無法減輕您的疼痛，因而會令您以為需要增加劑量。

**疼痛加劇** 若每天服用鴉片，可能會加劇疼痛，或導致您身體其他以前沒有疼痛的部份感到痛楚。目前並沒有足夠的資料證明長期服用鴉片可以減輕疼痛。

**健康問題**，例如：

- 腹部疼痛
- 便秘
- 心臟問題
- 呼吸問題
- 憂鬱症
- 激素變化
- 意識混亂
- 跌倒和骨折
- 服用過量或死亡

### 鴉片藥物包括：

- Hydrocodone (氫可酮)
- Oxycodone (經考酮)
- Morphine (嗎啡)
- Tramadol (舒痛停)
- Methadone (美沙酮)
- Fentanyl (芬太尼)
- Codeine (可待因)

### 減少長期服用鴉片帶來的風險

找您的服務提供者討論關於：

- 同時服用鴉片和其他藥物（如用來治療失眠或恐慌症的安眠鎮靜藥物 benzodiazepines）會增加過量服用的風險。
- 為何減少或停止服用鴉片會是您的健康之選。
- 選擇其他可能比鴉片更有效和更安全的疼痛治療，如：

#### 您可以自己進行的 自我護理活動：

- ▲ 物理治療
- ▲ 運動
- ▲ 戒煙
- ▲ 說話治療
- ▲ 針灸

#### 非鴉片藥物：

- ▲ Acetaminophen 止痛藥
- ▲ 非類固醇抗發炎藥物或簡稱 NSAID（如：ibuprofen, naproxen 或 diclofenac）
- ▲ 抗癲癇藥（如：gabapentin 或 pregabalin）
- ▲ 抗抑鬱藥（如：amitriptyline 或 duloxetine）
- ▲ 外用藥物（如：lidocaine 4% 貼片）

若要瞭解更多有關處理慢性疼痛的資訊，請瀏覽 [www.hpsm.org/pain-management](http://www.hpsm.org/pain-management)。

\* Dowell D, Ragan KR, Jones CM, Baldwin GT, Chou R. 2022 年美國疾病管制與預防中心《開立鴉片處方藥治療疼痛的臨床實踐指南》。MMWR Recomm Rep 2022;71(No.RR-3):1-95.DOI: <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.rr7103a1>.

# CAREADVANTAGE 2023 年度《變更通知》(ANOC) 將於 10 月寄出

您將於 10 月中旬收到郵寄的《變更通知》。該通知將會寄給 CareAdvantage 的所有會員。通知將說明所有由 2024 年 1 月 1 日起生效的變更，包括費用、規則、福利和承保範圍；也可以讓會員索取會員資訊紙印本，如：《承保說明》、《福利摘要》、《藥方集》和《服務提供者名錄》。如果您於 10 月底前還未收到《變更通知》，請致電聯絡 CareAdvantage 部門。

## 您滿意 CAREADVANTAGE 的服務嗎？ 若要保留計劃會籍，切勿參加其他計劃！



您可能會收到其他公司的郵件和來電，通知您加入聯邦醫療保險（紅藍卡）Advantage 健康護理計劃。您甚至可能看到其電視廣告宣傳。不過，**假如您加入另一個計劃，您將不再是 CareAdvantage 的會員**，您亦將會失去您所有的 CareAdvantage 福利。您可能甚至不能再看您目前的醫生，包括我們大型網絡的專科醫生。

**您無需做任何事情，即可繼續享用您所有的 CareAdvantage 福利**，包括於 2023 年 1 月起生效的新制定升級福利：



**每年承保高達 \$360 非處方 (OTC) 藥物和醫療用品** 在本地商店（如 Walgreens 和 CVS）使用預付卡購買產品。您亦可以於網上、致電或以郵寄方式訂購。取得藥物、維他命及其他多種產品！



**每年 \$175 眼鏡和隱形眼鏡視力承保** 每年選擇一副新的有框眼鏡或隱形眼鏡，還有承保每年一次的視力檢查、青光眼篩檢和眼科護理服務，全部無需支付共付金！



**全球各地承保額高達 \$25,000 的急診護理和接送服務** 無論身在何處，我們都承保您的急診健康護理費用。有了此福利，您便可輕鬆到海外探親或享受旅遊樂趣！

若您對您的福利或  
如何使用福利有任何  
疑問，請聯絡  
CareAdvantage 部門。

免費電話：1-866-880-0606 本地：650-616-2174  
TTY 聽力及語言障礙裝置：1-800-735-2929 或  
撥打 7-1-1  
週一至週日上午 8:00 - 晚上 8:00  
電郵：[CustomerSupport@hpsm.org](mailto:CustomerSupport@hpsm.org)