



2018 年公開投保期及年度更新

會員服務經理 Vanessa Fong Quach



加州健保 2018 公開投保期 11/1/2017 至 1/31/18

加州健保 2018 年度更新期 10/11/17 至 12/15/17

第四頁 行政總裁的信息

親愛的病人及朋友，



亞健社非常榮幸能夠代表我們的病人及社區工作。即使面臨挑戰，我們為使每個人都能夠獲得醫療保險，就算對移民的威脅所帶來的挑戰，亞健社仍然堅定地致力於我們的使命——不存偏見地服務及倡導健保並提供醫療保健。

我們最近的籌款嘉年華會議題為「尊重移民的我」。從多代人到最近的移民和難民，我們慶祝了我們對這個國家的貢獻。我們有900名支持者出席，創紀錄的人數，並為診所籌得數千美元鋪設一個全新的地板。五月初，有五百名病人參加了我們的會議，提出了有關健保的重要問題，是在不影響移民身份的情況下獲得福利。亞健社將保障病人的權利和安全。

十月份，我們將在11街夾積臣街開設新的牙科診所。頭六個月將解決候補名單上的積壓病人。我們的行政辦公室搬到了位於第8街101號灣區捷運大樓的一樓，在美麗湖捷運站的對面。整個地區：包括新的灣區捷運廣場和馬迪遜公園是我們發起的運動，改善社區的使用，增進健康的一部分行動。聯邦最新的亞健社評估報告顯示，在質量，治理，財務管理和計劃成就方面成績表現最高（100%）。我們知道是你們應得的。

謝謝，

行政總裁
廣田美代子 (Sherry Hirota)

「可負擔健保法案」(ACA) 要求大多數人擁有公共或私人保險，或支付「個人共同責任付款(罰款)」。加州健保(Covered California)是加州的健康保險市場，使個人和小企業能夠以聯邦補貼率購買私人醫療保險。
公開投保期：本年度的加州公開投保時間為2017年11月1日至2018年1月31日。如果您希望自己的健康保險從2018年1月1日開始，則要在2017年12月15日之前完成登記。
更新：更新通知將在9月及10月向消費者發送。如果您不更新保險，但你仍然符合資格，並且您的保險計劃繼續保持，加州健保將於11/11/2017至12/15/17之間自動將您重新註冊到原有的健康計劃。如果您的健康計劃退出市場，您可能需要選擇一個新的計劃。如果您在12/15/17之前未選擇新的計劃，加州健保會將您註冊到一個與你原有健保計劃接近以及同一保險公司的計劃(如果有的話)。如果沒有，加州

健保將您註冊到一個與你原有計劃接近但不同保險公司的計劃。這是一個「自動更新」。更新加州健保是提供你最新資料的良好時機，因為您可能有資格獲得不同金額的財務幫助，並購買到新的保健計劃。加州健保宣布，2018年全加州健保的個人市場平均增長率為12.5%。這一增長在最低價格的銀級和銅級計劃中比過去三年更為顯著。然而，在去年的公開投保期中，我們協助了許多人使用選購與格價對比工具，協助每位消費者鑑定及選擇他們可負擔的保險計劃。與以往一樣，我們的工作人員將繼續協助你，以滿足您登記購買可負擔保險的需求。我們希望協助您保持或購買可負擔醫療保險計劃。我們的辦公時間為週一至週五上午9時至下午5時，週六上午9時至下午1時。請致電(510) 986-6880與我們的工作人員聯絡，預約從速。



了解心理疾病
特殊心理健康科主任及格臨牀社工奇
奧·西亞曹 (Kao Saechao)

心理疾病是指各種心理健康狀況，導致個人思想和／或行為發生輕度至重度干擾。症狀可能包括情緒，個性，個人習慣和／或逃避社交的變化，並且會對個人日常生活中的功能造成負面影響。心理疾病的例子可包括抑鬱症，焦慮障礙，精神分裂症，成癮行為和飲食失調。

大多數人認為，心理疾病是罕見的，「不會發生在我身上」。事實上，心理疾病在我們的社區是很常見的。在美國，估計在一年中有4,380萬人患有心理疾病。這意味著在美國每5名成年人中有1人患有心理疾病。

當心理病患者受到身體和情緒壓力的困擾時，難以應付，容易使我們受到他人的意見和判斷影響。

病人通過適當的照護和治療，是能夠恢復，過一個豐盛的生活。如果您認為或您認識的人可能有心理或情緒問題，請聯繫您當地的醫療保健提供者。

幾個有用的提示：

- 靠緊支持您的網絡。與家人，朋友，隊友和您信仰社團交往。考慮加入一個連線組別。
- 找出適合自己日常的運作，包括健康飲食，運動和正常睡眠的模式。
- 注意您的要求要實際，並知道您的極限。
- 盡量遠離藥物和酒精。這並不總是容易的，所以要找到可行的方式。如果使用藥物或酒精後覺得好些，這是對您有害的。
- 如果您使用酒精或藥物，請老實告知您的醫生或治療師，因為它會影響您的醫療照護計劃。
- 保持樂觀。將自己環繞在向上的人，明確信息和積極活動的環境中。這將有助您感覺良好。

以下是一些聯線資源：

(心理健康全國聯盟) National Alliance on Mental Health
<https://www.nami.org/>

(阿拉米達縣行為健康服務) Alameda County Behavioral Health Services <http://www.acbhcs.org/>



新牙科診所現已開幕

牙醫總監外科牙醫黎香 (Huong Le)

我們十分興奮宣佈新牙科診所的開幕，命名為哈利和珍妮特·溫伯格 (Harry and Jeanette Weinberg) 牙科及健康中心。去年一直在擴充診所的工作，所以我們要感謝亞健社會員耐性的等待。



建立一個新的卓越兒科和家庭護理中心
策劃及發展計劃主任 Julia Liou

亞健社剛剛開始投資200萬美元，建立一個新的卓越兒科與家庭護理中心。這個新的中心將有16個診症室，可容納8,000名病人。兒科和家庭護理中心不但能為我們的病人提供優質的醫療服務，而且還提供新的重要教育計劃，研討會和社會支援服務。經常影響我們病人健康的社會問題，也可在這地方獲得理解和解決。建立這個新的中心，我們感到很興奮，從而確保我們的孩子和家庭成為健康的個體，茁壯成長及達到最高的健康潛力。



P2



為保持你的健康照護服務要前來應診
病人照護經理 王碧玉。

由於亞健社的病人數字擴大到超過二萬八千名，我們希望確保所有病人能夠持續獲得照護。

為了實現我們的目標，使我們尊貴的病人提供持續的護理服務，在2017年5月，亞健社批准了一項政策，以解決病人經常錯過預診無見醫生的問題。從2017年1月至2017年7月，亞健社錄得6,420個病人錯過預診期的個案，從沒有應診至沒有提前24小時通知我們取消或重新安排他們的預約。

即日起，每次錯過應診，病人都會收到一封信，通知他們錯過約診的日期和時間。這封信還通知這些病人關於亞健社對病人錯過應診的政策，取消預約政策和遲到應診的政策，並鼓勵病人更好地安排約診的時間。請注意，在過去12個月內3次錯過應診後，病人可能無法再安排由亞健社提供的醫生和服務的約診。

以下是有用的提示，以幫助您保持安排的約診：

1. 在當眼的地方寫下您約診的日期及假期
2. 更新您的電話號碼及地址以確保您收到我們禮貌性提醒約診的通知
3. 要取消約診及／或更改約診日期，請於24小時前致電通知
4. 請於應診前最少15-30分鐘前到達

亞健社希望繼續為病人服務，並確保及時滿足您所有的醫療保健需求。請確保前來應診，以便處理您的醫療保健。畢竟，醫療保健是一種夥伴關係。



流感季節又來臨了！

亞健社護士經理 (Kimberly Woo)

流行性感冒（「流感」）病毒通常由晚秋廣泛傳播到早春。幼兒、孕婦、長者及慢性病患者是有最大風險併發嚴重疾病甚至死亡。

怎樣可以保障你自己？

- 免疫流感疫苗。每個人超過6個月應該獲得注射流感疫苗。下次見醫生時，要求替你打流感疫苗。在很多當地藥房也提供流感疫苗注射。公共衛生護士也要去某些小學為學生接種疫苗。請記住，如果在我們診所以外的地方獲得了流感疫苗注射，請告知醫生。
- 到過公眾地方，經常要用肥皂和溫水洗手，保護自己免於生病。
- 阻止細菌擴散，別讓你和別人生病！
- 咳嗽或打噴嚏時，用紙巾蓋住嘴巴和鼻子。
- 向你的上袖而不是向你的手咳嗽或打噴嚏。

P3