



冥想

世界衛生組織 (WHO) 建議將冥想作為一種減壓方式。冥想是一種練習，它涉及將注意力集中在當下的瞬間。冥想有很多種不同的形式，但它們都有共同的目標，即培養意識和專注力。

冥想有助於緩解壓力，具體透過以下方式：

- 使身心平靜
- 減少壓力荷爾蒙的產生
- 改善睡眠質量
- 提升情緒和情感調節能力
- 提高自我意識和同理心

嘗試每天只進行幾分鐘的冥想，然後隨著你的舒適感加強，逐漸增加時長。以下是世界衛生組織提供的一些建議，可幫助您開始練習冥想：

1. 找一個不會被外界打擾的安靜地方。
2. 以舒適的姿勢坐下來，可以坐在地上，也可以坐在椅子上。
3. 閉上眼睛，進行幾次深呼吸。
4. 將注意力放在呼吸上。在呼氣和吸氣過程中，專注於胸腔的漲起和落下。
5. 如果您走神了，請慢慢重新聚焦到呼吸上。
6. 按照你感覺舒適的時間繼續冥想。當您準備結束時，進行幾次深呼吸，睜開眼睛。

您也可以按照線上一些冥想應用程式的指引進行練習

以下是各種語言版本的免費冥想練習：

- [Health Minds Program App](#): 完全免費。冥想與正念技能。
- [Stop, Breathe & Think](#): 完全免費，兒童也可使用
- [Insight Timer](#): 完全免費。這不是一個每日應用程式，而是一個很棒的資料庫，您可以在這裡搜尋優秀教師提供的各種類型和時長的冥想。
- [UCLA Mindful App](#): 免費（亞洲語言）。冥想師 Diana Winston。
- <https://www.uclahealth.org/programs/marc/ree-guided-meditations/guided-meditations>: 免費（亞洲語言）。提供各種語言的冥想練習。

參考資料：WHO 世界衛生組織



專業心理健康視頻

亞健社專科精神健康部門與舊金山 Skylink TV 合作錄製了四部有關心理健康的短片。這些影片拍攝自我們亞健社醫生的直接臨床經驗和專業實作。

(1) 「如何發現抑鬱症早期的七個跡象」

<https://youtu.be/lufVMxoj7I?si=W5gZKpmHwRBYAI7U>

(2) 「發現青少年抑鬱的四個跡象：家長及老師引導」

<https://youtu.be/46tzR3DIYic?si=dwhytnp6tb0TbFW>

(3) 「了解社會焦慮：解讀其六個主要症狀」

https://youtu.be/7_FPiKGEIQ?si=WJIN8MTPA0FwukaM

(4) 「感到不知所措？發現壓力的八個跡象」

<https://youtu.be/SGvgcGGpwrE?si=81Ahj1-lbE4EGSgz>



(1)



(2)



(3)



(4)

自從製作這些影片以來，有越來越多的人受到激發，並讚賞透過相關文化的鏡頭來對待心理健康。我們希望社區的觀眾將透過此影片繼續加深他們對心理健康的認識和理解。

COVID-19 疫苗

COVID-19 確診病例和住院人數近日急劇增加，預計在冬季將持續上升。隨著冬季的到來，請接種最新的 COVID-19 和流感疫苗來保護自己。我們推薦您同時接種兩種疫苗，兩種疫苗同時接種是安全的。

瀏覽 [Vaccines.gov](https://www.vaccines.gov) 或致電 1-800-232-0233，以找到您附近的疫苗接種地點。

誰可以接種新疫苗？

- 2023 年秋季至 2024 年，建議所有六個月及以上人士接種最新版輝瑞和莫德納疫苗。
- 我們建議所有年滿 5 歲以上的人都接受一劑最新疫苗。
- 5 歲以下孩童應該接種 1 至 3 劑疫苗，具體需參考疫苗接種紀錄。

如何做好 COVID-19 的防護？

- 我們建議您佩戴高品質且能夠舒適貼合面部的口罩。
- 如果您出現任何感冒症狀，請留在家中並進行檢測，以防止傳播 COVID-19、流感和 RSV 等病毒。

如果測試結果呈陽性，我該怎麼辦？

- 留在家中，遠離他人至少滿 5 天，這可以防止您將病毒傳播給他人。
- 如果您有症狀，從您感覺生病的那日起計為第 0 天。
- 如果您沒有症狀，從您檢測結果呈陽性的那日起計為第 0 天。
- 如果您的症狀消退，或者您的症狀輕微且正在改善，且在沒有服用退燒藥物的情況下已連續 24 小時沒有發燒，那麼您可以在第五天結束隔離。
- 目前有免費藥物可以安全用於治療感染 COVID-19 的 12 歲以上人士，但需要在感覺不適的最初 5 天內使用。請聯繫您的醫療保健提供者或 Sesame Care 以獲取更多資訊。

個人納稅人識別號 (ITIN)

什麼是個人納稅人識別號 (ITIN)?

ITIN 是由美國國稅局 (IRS) 發行的稅務處理編號。這是一個僅供納稅的九位數號碼，以數字“9”開頭。ITIN（個人納稅識別號碼）不論移民身份均可以申請，適用於非永久居民或外籍居民，他們無法獲得社會保障號碼，但希望能夠申報稅務並獲得稅務優惠和抵免。

如何簡單 1 步提交申請

將 W-7 表格與您的聯邦所得稅申報一併提交。您可以選擇郵寄或在指定的 IRS 納稅人協助中心提交申報表格。

重要資訊

- IRS 不會與移民局共用您的個人資料，而且 ITIN 不會變更您的移民身份。
- 申請 ITIN 不收取任何費用。
- 如果連續 3 年不使用，您的 ITIN 將作廢



2023 年流感疫苗接種

亞健社

成人流感疫苗接種地點與時間*

請致電 510-735-3222 預約或查問任何問題。

任何年滿 19 歲的成年人人都可以申請（適用於非孕婦）。如果您是亞健社會員，請攜帶您的會員卡和附照片的身份證件。

胡正明及梁淑玲醫療中心

威士打街 818 號三樓

12月2日

星期六：上午九時至下午一時

主要疫苗接種診所-8街416號

每週三 | 11/15/23 & 12/20/23

上午 9:15 至中午 12 點

兒童流感疫苗接種地點與時間*

請致電 510-735-3222 預約或查問任何問題。

只開放給現時亞健社 6 個月至 18 歲病人。病人必須由家長／合法監護人陪同。

請攜帶亞健社兒童會員卡及醫療保險卡。

胡正明及梁淑玲醫療中心：威士打街 818 號三樓

10月21日、11月4日及12月2日

星期六：上午九時至下午一時

*病人如果有下列任何症狀，在注射流感疫苗之前，請先諮詢醫生：

- 發燒或發冷
- 咳嗽
- 喉嚨痛
- 呼吸困難
- 全身出現新的肌肉疼痛
- 新的味覺或嗅覺失靈
- 鼻塞或流鼻水
- 噁心/嘔吐
- 腹瀉



有哪些福利？

ITIN 可以建立您的收入公共記錄，並為您提供其他資源，例如：

- 向您發放駕駛執照
- 申請抵押貸款來購買房屋
- 大學補助金
- 符合稅務抵免資格，例如：加州收入所得稅抵免 (CalEITC)、幼兒稅收抵免 (YCTC)、教育稅收抵免、子女與扶養親屬撫養費用稅收抵免和退休稅收抵免

只需簡單 5 步即可做好應對災難的準備

今天采取這些小步驟可以確保您和您的家人在災難發生時保護自己的安全並及時獲得照護。

第 1 步 – 註冊以接收警告，了解災難應急步驟。註冊 CalAlerts.org 以接收您所在縣的警報。您也可以註冊 MyShake 地震警報應用程式。撥打 211 可以獲取疏散路線和避難所的資訊。在災害期間，如果當地的電話無法撥通，可以嘗試發送簡訊。

第 2 步 – 製訂一份保護計劃。想一想在緊急事件發生時您想要聯絡誰。寫下他們的名字和聯絡資訊。將複本分發給清單上的每個人。選擇一個不會受到您所在當地災害影響的人。編制一份當地災害資源目錄（消防、警察、電力、燃氣）並規劃一條疏散路線。

第 3 步 – 準備一個應急包。重要物品包括文件、現金、地圖、藥物清單、便攜式收音機、手電筒、急救用品、便攜式電腦和 LISTOS 災害指南：ListosCalifornia.org。

第 4 步 – 準備一個留守箱，以防無法離開，例如每人三加侖的水、不易腐爛的食物和垃圾袋。

第 5 步 – 幫助其他人做好準備。想一想，在災難發生時，誰可能是第一個在您的社區開始提供幫助的人。思考這些事情將有助於您準備並與鄰居展開對話。

請前往 ListosCalifornia.org/resources 以獲取更多準備資訊和在任何災害中保護安全的提示，以幫助您和您的親朋好友。

掃描此二維碼以註冊並接收緊急事件警告：



下載災難應急指南準備清單，請至：
<https://asianhealthservices.org/emergency-preparedness-resources/>

OCHIN MYCHART 即將上線 – 您獲得更好的醫療保健的入口

亞健社非常高興為您的醫療旅程引入一個令人興奮的全新功能：OCHIN MyChart 病患入口網站，將於 2023 年 11 月上線。亞健社致力於為您提供最好的護理，而 MyChart 則專為您的日常便捷與康樂而設計。

OCHIN MyChart 是什麼？

OCHIN MyChart 是一個個人化入口網站，透過直接存取您的健康資訊並獲得診所服務，提升您的患者體驗。

OCHIN MyChart 的主要功能

1. 存取您的醫療歷史：只需點擊數下，即可檢視您的醫療歷史，包括診斷、藥物使用、過敏及免疫接種資訊。持續關注您的健康從未如此簡單。
2. 要求非緊急預約：需要尋找醫療保健提供者嗎？無需打電話或等待。使用 MyChart 要求非緊急預約，我們的工作人員就會告訴您哪些時間可以預約
3. 檢視實驗室檢測結果：第一時間獲得您的實驗室檢測結果，幫助您時刻關注健康問題。
4. 諮詢非醫療問題：對賬單/賬戶、保險索償或其他非醫療事務有疑問？MyChart 讓您輕鬆發送安全的訊息給我們的員工，確保您得到您需要的答案。
5. 檢視近期預約和地址詳情：保持井然有序，清楚檢視您即將到來的預約，以及重要的地址詳情，以幫助您輕鬆到達我們的位置。

如何開始：

1. 註冊：在您下次到訪診所時，領取一份 MyChart 宣傳冊，上面有如何透過短訊或電子郵件完成註冊的詳細說明。然後，按照提示步驟開始註冊賬戶。如果您需要更多協助，請前往我們的技術中心尋求幫助，地址位於奧克蘭第 8 大道 416 號（工作時間：週一至週五，上午 9:00-12:30，下午 1:30-4:00）
2. 身份驗證：為確保您的健康資訊得到安全保護，您需要在註冊過程中驗證身份。
3. 存取您的健康資訊：登入後，即可使用各項功能並開始享受 MyChart 帶來的福利。

亞健社致力於提供以患者為中心的醫療護理，MyChart 是提升您醫療體驗的重要一步。我們迫不及待想為您帶來這個創新平台的極致體驗。



ASIAN HEALTH SERVICES

101 8TH STREET, SUITE 100
OAKLAND, CA 94607

NON-PROFIT
ORG. US
POSTAGE PAID
OAKLAND, CA
PERMIT NO.
3630

首席執行官及總裁致辭



Julia Liou,
CEO



Thu Quach,
President

隨著年末將至，我們預祝各位患者身體無恙，福壽康寧。2024 年是我們為社區提供服務的第 50 年。五十年來，無論遇到何種艱難的挑戰，亞健社(AHS)始終堅定不移地為患者提供優質服務並延續至今。

近日，AHS 與代表我們非管理員工的勞工組織服務僱員國際聯盟 (SEIU) 當地 1021 達成了一項歷史性的長達三年的合約。從 1997 年至今，AHS 的員工一直是工會的一員。自從那時起，我們就簽署了許多成功的勞動合約，這表明我們長期以來一直致力於維護工人的權益。多年來，我們在每一次談判新合約的過程中，都會為員工爭取最大幅度的工資和福利提升。

在近日的合約中，我們見證了歷史性的工資上漲、重大員工投資和經過強化的福利措施。

新合約包括工會人員薪資連續三年上漲 22%，部分職務最高漲幅 40%。合約還認可了六月節假日，並增加了健康、停車、假期和喪假福利。

這項歷史性協議意味著 AHS 致力於為我們的員工提供有意義的支持，並延續其支持工人的權利和工會的優良傳統。我們一如既往地感謝我們的員工為患者、家庭和社區服務所做出的貢獻與承諾。

