

健康與文化





感謝您成為福全健保 (Clever Care) 社群的一員。我們格外看重您的會員資格，並希望您能認為本通訊的內容豐富且對您有用。如果您覺得有更多好辦法可以讓我們幫助您在 2024 年保持健康、活力甚至更好，請不要猶豫，隨時聯繫福全健保 - 您的家人。

李明 (Myong Lee)
創辦人暨執行長
福全健保 (Clever Care Health Plan, Inc.)



本期內容

以健康的心態開始新的一年	4
介紹運動和平衡	6
傳統的冬季燉菜食譜	10
認識福全健保 (Clever Care) 的照護管理團隊	14
會員服務聚焦	16
Clever 腦筋急轉彎	18



以健康的心態開始新的一年

有幾種好方法可以將您的健康放在首位。您的 2024 年福全健保 (Clever Care) 計劃充滿了可以幫助您實現健康目標的福利，包括牙科、視力、聽力、東方醫學，以及可用於支付 OTC (非處方藥)、草藥保健品和健身活動的彈性津貼。

隨著 2024 年的臨近，請問自己以下三個問題：

1. 我的健康被我忽略了嗎？

2. 我如何利用我的醫療保健計劃來做更多我喜歡的事情？

3. 有哪些資源可以讓我更輕鬆地獲得照護？

自由和靈活性

您的彈性津貼就是：靈活。福全健保 (Clever Care) 的 Flex Mastercard® 讓您可以自由地從眾多參與的提供者和零售店所提供的多種健康和保健選項/項目中進行選擇。喜歡保持健康嗎？想要專注於一些輕阻力訓練、瑜珈課程和游泳嗎？使用您的彈性津貼支付每月的健身房會員資格。

可使用您的彈性卡從 800 多種 OTC (非處方藥) 和草藥保健品中進行選擇。在靈活性方面，您可以自由選擇最適合您的。



專注於您

您是否一直推遲洗牙和口腔檢查？您的計劃提供最多 2 次共付額為 \$0 的年度牙齒清潔和 2 次共付額為 \$0 的年度口腔檢查。有什麼比在年初安排第一次牙科就診更好的方式來使用您的牙科照護福利呢？

聽力怎麼樣？您是否曾經推遲購買助聽器，並且一直在努力聽清楚別人在談話中所說的內容？您的 2024 年計劃提供年度助聽器津貼。還有什麼比讓您的耳朵享受所愛之人的歡聲和笑語更好的方式來開始新的一年呢？

無論您看重健康哪一點，在新的一年開始時，都可以使用福全健保聯邦醫療保險優勢 (Clever Care Medicare Advantage) 計劃犒勞自己一些自我保健補充品。這都是您應得的。



輕鬆且獨立

福全健保一直為消除障礙、重視聆聽會員的聲音和需求而感到自豪。我們專門的會員服務團隊隨時為您服務，隨時準備以您選擇的語言為您提供協助。需要幫忙預約醫生嗎？我們的團隊很樂意提供協助。想要找到一位滿足您的文化需求並會說您的語言的醫生嗎？福全健保擁有超過 2,000 名雙語醫生和東方健康專家。

您是否知道您的計劃提供旨在使協調和接受照護變得更容易的服務和福利？以個人緊急應變系統 (PERS)、24 小時 Optum® 照護熱線和遠距醫療補充 Teladoc (供應商基於網路的支援) 為例，這些服務的共付額均為 \$0。

想想您去旅行，不過您擔心如果在度假期間需要醫療幫助，怎麼辦？您的計劃還提供全球範圍承保。獲得照護是您醫療保健的重要組成部分。我們希望透過提供您所需的援助來讓您更輕鬆地管理您的醫療保健，從而為您提供您應有的獨立性。

介紹運動和平衡

保持身體活力是您健康的重要組成部分。運動可以促進身心健康並提高整體生活品質。以下是具有獨特健康益處的各种活動的詳細介紹。

保持活力的活動



力量和有氧運動

游泳

游泳是一種低衝擊運動，對關節溫和，同時還能鍛鍊全身。它可以增強肌肉力量，改善心血管健康，並增強肺活量。經常游泳還可以幫助減輕關節疼痛和僵硬，使其成為老年人的理想運動。

腦力和體力敏捷性

高爾夫

高爾夫是一項腦力和體力上的挑戰。沿著球場行走可以進行低強度的心血管鍛煉，而比賽的策略性則可以保持頭腦敏銳。與朋友和團體一起享受高爾夫運動，可以增加這項運動對精神和情感的額外益處。

社會參與

匹克球

匹克球是一項融合了網球、羽球和乒乓球元素的槳運動。它簡單易學且允許社交互動，使其成為老年人的熱門運動。

徒步

步行可以改善心血管健康，無論是在當地公園、社區周圍還是與朋友，這項運動都將提供與他人聯繫的絕佳機會。您還可以透過觀鳥、攝影或園藝來豐富您的經驗。





平衡與靈活性

太極

太極是一種古老的中國武術，注重緩慢、流暢的動作以及深呼吸。它可以提高平衡性、靈活性和肌肉力量，並降低跌倒的風險。

瑜伽

瑜伽結合了身體姿勢、呼吸練習和冥想。它增強靈活性、平衡性以及精神放鬆。



您是否知道福全健保 (Clever Care) 在我們的福全健保社區中心提供免費的太極和瑜伽課程？



如需即將開始的課程列表，請掃描此處。



力量與樂趣

普拉提

普拉提強調核心力量、靈活性和整體身體意識。它對於改善姿勢和預防背痛格外有益。

尊巴舞

尊巴舞是一種以舞蹈為基礎的運動，是一種保持活力的有趣方式。它不僅可以促進心血管健康，還可以提高協調性和平衡性。



在開始任何新的運動計劃前，請諮詢醫療保健提供者或專業健身人士，尤其是如果您已有早先存在的健康狀況。

享受保持活力所帶來的所有健康福利和獎勵。

您幾點開球？



使用您的彈性津貼卡挑戰朋友和家人打一場高爾夫球吧。

參與的高爾夫球場

Alameda 高爾夫球場
Los Angeles City 高爾夫球場
Arcadia Par 3 高爾夫球場
Los Serranos 高爾夫球俱樂部
Oceanside 高爾夫球場
Los Verdes 高爾夫球場
Lakewood 高爾夫球場
Rio Hondo 高爾夫球俱樂部

注意：只允許支付比賽的草坪費。參與的高爾夫球場可能會發生變化。可能未列出所有參與的供應商。請諮詢福全健保的會員服務團隊，以取得完整且最新的清單。

您的健身房會員資格正在等您領取！



使用您的彈性津貼卡支付健身房會員資格。

參與活動的健身房和健身中心

24 Hour Fitness
LA Fitness
Club Pilates
White Dragon Martial Arts
CorePower Yoga
YMCA
Esporta Fitness

注意：僅允許支付健身房的會員費。參與地點可能有所不同。參與活動的健身房和健身中心可能會改變。可能未列出所有參與的供應商。請諮詢福全健保的會員服務團隊，以取得完整且最新的清單。

傳統的冬季燉菜食譜



冬季是品嚐溫馨燉菜的最佳時機，這些燉菜不僅美味，而且體現了不同文化豐富的烹飪傳統。這裡有四種來自亞洲各地的傳統冬季燉菜食譜，可以溫暖您的身體和心靈。

這些傳統的冬季燉菜食譜不僅提供舒適的口味，還開啟一個窗口，以了解創造它們的不同文化。當您擁抱溫暖的冬天時，請享用這些豐盛的菜餚。



韓國牛骨湯 | 牛小排湯

食材：

- 2 磅牛小排，切成單獨的塊
- 8 杯水
- 1 顆洋蔥，切成四等份
- 4 瓣大蒜，切碎
- 1 茶匙生薑，磨碎
- 2 根青蔥，切碎
- 1/4 杯韓國蘿蔔或白蘿蔔，切片
- 鹽和胡椒粉調味
- 2 顆雞蛋 (可選)
- 煮熟的米飯供食用

指示：

1. 在一個大鍋中，將水煮沸。加入牛小排，煮 5 分鐘。將排骨瀝乾並用冷水沖洗以除去雜質。
2. 將排骨放回鍋中，加入洋蔥、大蒜和薑。在鍋中加入 8 杯水並煮沸。
3. 把火調小，湯煮約 1.5 至 2 小時，至肉軟爛。
4. 撇去任何表面的浮沫。
5. 加入切好的蘿蔔片，繼續煮至蘿蔔軟爛。
6. 用鹽和胡椒將湯調味。
7. 如果需要的話，在上菜之前，您可以將雞蛋打入熱湯中以增加濃鬱度。
8. 用切碎的蔥裝飾，與米飯一起食用。



越南河粉 | 雞河粉

食材：

- 2 塊雞胸肉
- 8 杯雞湯
- 2 塊八角
- 1 根肉桂棒
- 3 粒丁香
- 1 顆洋蔥，切半
- 1 吋的生薑，切片
- 8 盎司米粉，依照包裝說明煮熟
- 上餐時配豆芽、羅勒、酸橙以及海鮮醬

指示：

1. 將雞湯、八角、肉桂棒、丁香、洋蔥和薑放入鍋中混合。煮沸，然後轉小火，煮約 30 分鐘。
2. 從高湯中取出香料和洋蔥。
3. 加入雞胸肉，煮約 15-20 分鐘，直到熟透。取出雞肉並切碎。
4. 食用時，將煮熟的米粉放入碗中，上面放上雞肉絲，然後倒入熱湯。
5. 與豆芽、新鮮羅勒、酸橙角和海鮮醬一起食用，以增加風味。



中式冬瓜湯

食材：

- 1/2 個冬瓜，去皮，去籽，切成塊
- 8 杯雞湯或蔬菜湯
- 1 杯蘑菇片
- 1 杯胡蘿蔔片
- 1 杯荷蘭豆
- 1 茶匙薑，切碎
- 鹽和白胡椒調味
- 切碎的香菜作為裝飾

指示：

1. 用鍋將湯底煮沸。
2. 加入冬瓜、蘑菇、胡蘿蔔和薑。湯煮約 15-20 分鐘，直到蔬菜軟爛。
3. 加入荷蘭豆，再煮 3-5 分鐘。
4. 用鹽和白胡椒調味湯。
5. 食用前用切碎的香菜裝飾。



菲律賓尼拉加 | 煮湯

食材：

- 1 磅牛小腿或帶骨燉肉
- 8 杯水
- 2 個土豆，去皮並切成四等分
- 2 個車前草或沙巴香蕉，去皮切片
- 2 根玉米棒，切成三份
- 1 顆洋蔥，切成四等份
- 1 茶匙胡椒粒
- 魚露或鹽調味
- 小白菜或捲心菜葉供食用

指示：

1. 在一個大鍋中，將牛肉、水、洋蔥和胡椒混合。煮沸，然後調至小火慢燉。撇去任何表面的浮沫。
2. 將牛肉煮約 1.5 至 2 小時，直到軟爛。
3. 將馬鈴薯、車前草和玉米棒放入鍋中。繼續煮至蔬菜熟透。
4. 用魚露或鹽將湯調味。
5. 上餐時，配小白菜或捲心菜葉在旁邊以供食用。

認識福全健保 (Clever Care) 的照護管理 團隊

福全健保的醫療保健專業人員照護管理團隊隨時準備為您服務，為您協調照護提供額外的協助和支援。要了解有關我們團隊如何提供幫助的更多資訊，請發送電子郵件至 casemanagement@ccmapd.com。



詹妮弗·邦迪 (Jennifer Bundy)，
註冊護士
照護管理主管
jennifer.bundy@ccmapd.com
(626) 995-3833



庫斯普雷特·帕特爾 (Khuspreet Patel)
照護管理協調員
khuspreet.patel@ccmapd.com
(562) 888-8801 分機號 8815
講英語和印地語



利亞·羅爾 (Leah Roell)，註冊護士
個案經理
leah.roell@ccmapd.com
(626) 995-3834



伊莉莎白·沃菲爾德 (Elizabeth Warfield)，註冊護士
個案經理
elizabeth.warfield@ccmapd.com
(626) 514-9126

制定事前指示

事前指示是解釋您的醫療保健願望的重要文件。如果發生醫療緊急情況並且您無法表達您想要的醫療保健選擇，事前指示可以讓您的親人更輕鬆地代表您做出這些關鍵決定並保護您的意願。

填寫事前指示時，您需要提供以下資訊：

1. 選擇醫療決策者
2. 確定您希望獲得的醫療照護類型
3. 依照提供的詳細說明簽署填妥的表格



請掃描此處以完成您的事前指示。



Jasmine (HMO C-SNP) 計劃會員的照護模式

福全健保的照護模式 (MOC) 提供逐步式、個人化的照護方法，以確保為我們的 Jasmine 會員制定適合其個人需求的照護計畫。作為跨學科照護團隊 (ICT) 的一部分，這些會員與福全健保的個案管理團隊合作，協調健康目標並改善健康幹預措施和結果。該計畫確保會員可以獲得負擔得起的照護和預防服務、照護的協調和過渡，以及與提供者的密切合作，以提供更無縫以及無麻煩的獲得照護的方法。

注意：Jasmine (HMO C-SNP) 計劃將於 2024 年 1 月 1 日起更名為全加 Total+ (HMO C-SNP) 計劃

員工聚焦

來認識一下克里斯汀 张 (Christine Chang) 和米歇尔 帕克 (Michelle Park)，他們是福全健保的兩位會員倡導領導者，致力於為他們所服務的社區提供優質的醫療保健服務。我們很榮幸地邀請您認識幕後致力於改善您的聯邦醫療保險 (Medicare) 旅程的傑出人士。您對我們的信任促使我們致力於提供最優質的服務。我們的會員倡導領導者在與會員的每次互動中都體現了這一信念。



克里斯汀 张 (Christine Chang)

福全健保會員倡導領導者

克里斯汀 (Christine) 擁有佩柏戴恩大學教育心理學碩士學位。在加入福全健保之前，克里斯汀曾在教育管理和醫療保健行業工作。憑藉多年在教育和醫療保健領域促進發展的經驗，她利用自己的溝通、團隊建立和客戶關係管理 (CRM) 技能為她所服務的會員進行組織、倡導和服務。

在業餘時間，她喜歡看電影、遠足以及所有戶外活動，包括拍攝風景照片和旅行。克里斯汀能說流利的英語和普通話。克里斯汀喜歡與福全健保會員合作，幫助滿足他們的需求，引導他們走向正確的方向，並幫助他們保持健康和快樂。



米歇尔 帕克 (Michelle Park)

福全健保會員倡導領導者

米歇爾擁有幼兒教育學位。在加入福全健保之前，米歇爾曾擔任幼兒園的主任，並作為牙科保險帳單員擁有二十多年的照護協調經驗。在業餘時間，米歇爾喜歡參觀國家公園、觀看《碟中諜》等動作片，以及在教堂唱詩班唱歌。

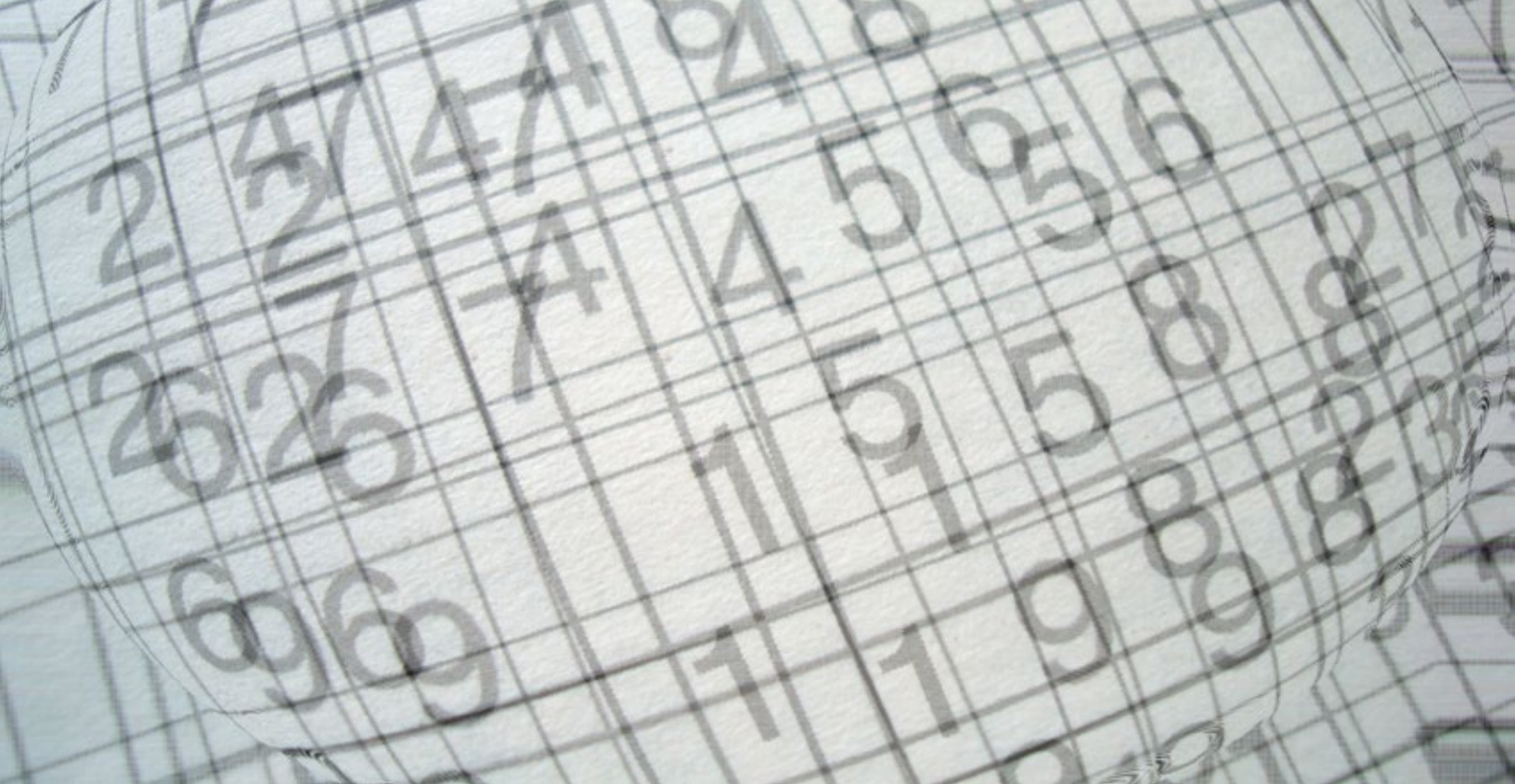
米歇爾精通英語和韓語。米歇爾最喜歡與福全健保會員合作的是提供語言服務，讓溝通和獲得照護變得更加容易。

讓笑容更加燦爛

透過 PPO 牙科，您可以靈活地去看您選擇的任何牙醫，還可以透過 Liberty Dental 從超過 15,000 名網路內牙醫中選擇一位來節省費用。



透過 Liberty Dental 尋找牙醫



Clever腦筋急轉彎

測試一下您的腦力。腦力練習，如數獨遊戲，是改善認知功能、記憶力和全面大腦健康的好方法。

試試數獨吧！

數獨遊戲的目標很簡單。數字 1 到 9 (對於 9x9) 或 1 到 4 (對於 4x4) 在數獨板上的每行、每列和方框中只能出現一次。隨著遊戲的發展，你必須更努力地解答謎題。

享受讓大腦運轉的樂趣吧！

簡單

4		2	
2		4	
1			
			2

	2	3	
3	1		2
1	4	2	

1	2		
	4		
	1		
2		4	1

中等

	9			2				4
			8		1			5
8			3			5		1
	6			8	5	4		3
		3	6		4			
5								
1				6			4	
2	7	6	1		8		5	

				6			4	
8							2	
			5				6	
4	7		9			5		
		9		5	3			
							2	9
		2	6				8	5
		4					9	
	8		2	1			7	3

困難

		2						
	5						2	
	6		1					
	2			8				7
			2	6			8	
		6			9			5
	4					6	9	8
			6	2		4		

					5			
				2				
			7					6
	1	9			8	7		
6				1		8	3	
						5		
2			8		9			5
5	7					1	8	

7711 Center Ave.
Suite 100
Huntington Beach, CA 92647

保持聯繫

以您喜愛的語言獲得所需的支持。無論您是在尋找個案經理、對彈性津貼卡有疑問，還是需要額外的支持服務，我們的客戶服務團隊都隨時準備提供幫助！

會員服務目錄：

英語：(833) 388-8168 (TTY:711)

中文 - 粵語：(833) 808-8161

中文 - 普通話：(833) 808-8153

韓語：(833) 808-8164

西班牙語：(833) 388-8168

越南語：(833) 808-8163

營業時間：

10月1日至3月31日：

每週7天，上午8點至晚上8點

4月1日至9月30日：

週一至週五，上午8點至晚上8點

如果您想要本通訊的電子版供自己使用或與您的朋友分享，請訪問
zh.clevercarehealthplan.com/newsletter 並免費下載！