



關懷 健康講座

2025年秋季

A5476IMDC-SD-CT_0925

Medi_25_248_SD_1A080125

<Mail ID> <First Name> <MI>
<Last Name>
<Street Address 1>
<Street Address 2>
<City, State Zip>

Blue Shield of California Promise Health Plan
PO Box 4317
Woodland Hills, CA 91365-4317

Standard
U.S. Postage
PAID
Long Beach, CA
Permit No. 2041

您的家人可能需要打的四劑預防針

秋天不僅僅是學年的開始。它也是接種疫苗（或打預防針）的最佳時間，可以讓全家人在這個季節保持健康。以下是您全家可能需要的預防針及施打時間的概述。



預防針	作用	益處	接種對象	最佳接種時間
Flu (流感) 疫苗	預防本季中主要的流感病毒	可以讓您免於患病。即使您真患上流感，病情通常也會較輕。	- 任何年滿6個月的人群 - 年滿65歲人士需要更高劑量 2至49歲人群也可採用鼻噴劑	10月底前
更新版 COVID-19 加強劑	預防最新的 COVID-19 變異株	讓您不致患重病或必須前往醫院	- 年滿65歲人士 - 患有糖尿病及氣喘等慢性病症的成人和兒童	與流感預防針一起接種。兩種預防針一起接種是絕對安全的。
RSV (呼吸道合胞病毒) 疫苗	預防常見的呼吸道病毒。	讓嬰兒和年長者遠離醫院	- 懷孕32週至36週的婦女 - 媽媽未施打過預防針的未滿8個月大嬰兒 50至74歲高風險成人及所有年滿75歲的成人	RSV季節（10月至3月）期間
麻疹 (MMR)	預防麻疹、腮腺炎及德國麻疹	可以讓兒童無需前往醫院	- 小孩12至15個月大時接種第一劑 - 小孩4至6歲大時接種第二劑	如果您從未接種過疫苗或不確定，請諮詢您的醫生。您可能也需要2劑疫苗。

資料來源：美國疾病控制與預防中心；美國兒科學會

節省假日餐點的費用

假日即將來臨。這表示您可以在餐桌上與親朋好友同歡，享受美食佳餚。

以下是一些讓假日餐點更具慶祝氣氛的祕訣，而無需太多花費。

提前考慮。提前規劃菜單將為您節省開支。查看您的冷凍櫃或食品儲藏室，找出您手邊已有的食材。您可能會驚訝地發現有幾樣東西適合您的餐點計劃。

接下來，請列出您需要購買的食材。然後在線上或超市裡尋找這些食材的優惠券或促銷活動。

對肉、魚類菜餚要有靈活性。某些肉類可能較便宜。例如，整隻火雞比火雞胸肉更便宜。您還會有剩下的部分以後再用。或者您可以考慮用瘦豬里肌代替牛肉。

分攤負擔。由您提供主菜和開胃菜，請客人們攜帶自己最喜歡的配菜或甜點。這將為所有人節省時間和金錢。

少上幾道菜。也許今年可以刪減掉不必要的菜色。與其提供多種甜點，不如選擇一種特別的甜點。或者在主菜上大方花費，但考慮較少的配菜。

減少含糖飲料。可以在餐前和用餐期間提供水。它可以是氣泡水或無氣泡水。水比汽水更便宜也更健康。

查看社區資源。如果經濟不夠寬裕，食物賙濟庫



可能是一個省錢的選擇。食物銀行為您的假日提供各種食物，包括新鮮農產品。請參閱以下方框中的內容，瞭解如何找到您附近的地點，或瀏覽 calfresh.dss.ca.gov/food。

資料來源：美國農業部；明尼蘇達大學推廣部 (University of Minnesota Extension)

食物賙濟庫服務

如需糧食計劃清單及/或查找您附近的食物分發站點，請瀏覽 sandiegofoodbank.org 或致電 (866) 350-FOOD (3663)。如需免費的社區資源清單，包括食物及其他社會服務方面的協助，請瀏覽 211sandiego.org 或致電 211。

為什麼導樂 (doula)在懷孕期 間能提供極大的 支援

懷孕令人感到興奮。但隨著快樂的到來，也可能會面臨一些挑戰。

例如，您可能知道健康飲食對幫助寶寶發育有多重要。但是，當您附近的商店裡沒有太多新鮮農產品時，這可能會變得困難。

來自家人和朋友的支援可以有所幫助。但懷孕的父母也需要獲得額外的愛護與關懷。這就是導樂發揮作用的時刻。

導樂是陪產員，在整個懷孕、生產及產後期間，以多種方式為您提供支援。他們並非醫療服務提供者。但他們可以成為您的倡導員。

事實上，使用導樂可以幫助父母在懷孕和分娩期間獲得更好的體驗。以下是使用導樂的一些好處：

他們可以陪您一起去做檢查。在就診期間，導樂可以幫您作筆記。如果您回答問題時需要協助，他們也能提供協助。

他們會告訴您有關社區資源的資訊。您的導樂可幫助您找到食物賒濟庫等服務。或知道可以提供免費或低價尿布以及配方奶粉的地方。

他們幫助制定生產計劃。生產計劃是醫生和護士的指南。您的導樂可以幫助您寫下分娩心願單，包括您想要的止痛藥物。

他們在您分娩時為您打氣。您的導樂可以確保醫院工作人員瞭解您的生產計劃。他們還可以幫助您處理疼痛問題。



他們提供哺乳建議。導樂可以在您開始哺乳時伸出援手。他們還可以將您介紹到「孕產婦計劃」，讓您獲得支援與照護。

他們可幫助您照顧寶寶。您的導樂可以提供照顧新生兒的建議，並分享可以讓您更快恢復的方法。

如要申請導樂服務或瞭解更多資訊，請瀏覽 blueshieldca.com/doula/medical，或致電 (888) 802-4410 (聽障和語障專線(TTY): 711)，服務時間為週一至週五上午8時至下午5時。

健康公平

健康公平是指每個人在獲得最佳健康這方面都有著公平且公正的機會。Blue Shield Promise 健康公平辦公室負責消弭不同族群之間的差距或差異。請瀏覽 blueshieldca.com/health-equity 以瞭解更多資訊。

常見哺乳問題的解決

哺乳有很多好處。這是與新生兒建立親密關係的好方法。而且它可以保護嬰兒和媽媽免受某些疾病的侵害。但一開始總是不那麼容易。如果您遇到麻煩，請諮詢您的醫生。如果您需要用奶瓶餵奶，也是可以的。配方奶粉也是很棒的營養來源。

如果您負擔不起配方奶粉，您可能符合資格加入婦女、嬰兒與兒童(Women, Infants, and Children, WIC)所提供的特別營養補助計劃。請致電(800) 852-5770 (聽障和語障專線(TTY): 711) 以瞭解更多資訊，服務時間為週一至週五，上午8時至下午5時。

同時，請試試以下這些建議來幫助您因應四個哺乳挑戰。

挑戰	解決方案
您無法取得「良好的」含乳效果。新生兒需要吸吮您的整個乳頭。這可能需要一段時間才能學會。	用乳頭輕撫寶寶的嘴唇。當寶寶張開嘴時，讓寶寶的嘴唇靠近您的乳房。將乳頭對準寶寶口腔的上顎。要怎麼確認？寶寶的嘴唇看起來像魚的嘴巴。
您的乳頭很痛。您的乳頭可能太乾或太濕。或者您的寶寶可能沒有正確吸吮您的乳房。	穿由天然布料（如棉質）製成的胸罩。並在乳頭上塗抹橄欖油或綿羊油。
您不知道寶寶是否已獲取足夠的奶水。這可能很難判斷。畢竟，沒有方法可以測量新生兒實際攝取的乳量。	觀察這些跡象：您的寶寶在兩次餵食之間是開心的。每天至少會用濕六片尿布。您可以在哺乳時聽到或看到他們在吞嚥。
您非常非常疲憊。餵食和照顧小寶寶是一項艱鉅且耗體力的工作。	讓朋友和家人協助處理家務或照顧寶寶。喝大量的水。不要忘記進食及吃零食。還有記得要休息。

需要哺乳方面的幫助嗎？

請聯絡我們的「孕產婦計劃」以獲得免費的吸乳器、支援服務，或同時獲取兩者。瀏覽blueshieldca.com/maternity-program，或致電(888) 802-4410 (聽障和語障專線(TTY): 711)，服務時間為週一至週五上午8時至下午5時。

6種超快速壓力緩解法



覺得壓力太大？您不是唯一一個。去年，有43%的美國成年人表示比前年更覺得焦慮。

壓力對您的健康有害。但是有提供幫助的方法。首先，請試試Wellvolution®，這是一個數位平台，能提供一個隨您的計劃免費附贈、可幫助降低壓力的方案。（請瀏覽[wellvolution.com/medi-cal](https://www.wellvolution.com/medi-cal)以瞭解更多資訊。）然後試試以下這些方法來減低壓力。

1 深呼吸

將一隻手放在腹部。吸氣時讓腹部隆起。屏住呼吸，數到三。吐氣。然後屏住呼吸，再數到三。重複一分鐘。

2 放鬆肌肉

壓力會讓肌肉收緊。要放鬆，先放鬆肩膀，讓雙臂自然垂下。然後放鬆您的雙手與手指。將雙腳放在地板上。

3 對自己說些積極正面的話

重複一些平靜的詞語來消除憂慮。找到一個安靜的地方並閉上雙眼。說：「我沒事」，或「我應付得了」。

4 播放舒緩的曲子

聆聽您喜歡的音樂可以幫助您放鬆。關鍵：真的專注在上面。

5 觀看有趣的影片

大笑可以增加腦內的愉悅化學物質並降低壓力荷爾蒙。

6 倒著數數字

從10數到1。當您的心思忙於一項任務時，便很難再去憂慮其他。為了獲得更多的紓解，請在數數時進行深呼吸。

如果壓力影響您的心理健康，請致電(855) 321-2211（聽障和語障專線(TTY): 711），服務時間為週一至週五，上午8時至下午6時。或瀏覽[blueshieldca.com/behavioralhealth/medi-cal](https://www.blueshieldca.com/behavioralhealth/medi-cal)。

資料來源：Harvard Health；Mayo Clinic

我們隨時為您提供幫助

我們的客戶服務團隊可以回答問題，並將您與護理和資源連結起來。我們可以幫助您：

- 安排前往醫療約診的交通
- 取得護理的預先授權
- 瞭解您是否同時符合Medicare和Medi-Cal計劃的資格
- 查找醫生、安排約診時間等

請致電客戶服務部：(855) 699-5557（聽障和語障專線(TTY): 711），服務時間為週一至週五，上午8時至下午6時。

詢問醫生

來自Blue Shield of California Promise Health Plan醫療主任的專家建議

問： 我剛被診斷出患有第二型糖尿病。該怎麼辦？

答： 當您患有第二型糖尿病，即表示您的血糖濃度太高。高血糖會損害您的身體，包括您的眼睛，尤其是當您未接受治療時。

這可能很嚇人。但是現在治療糖尿病已經更加容易了。關鍵是要與您的醫生合作，他們可能會建議您進行以下步驟：

檢查您的用餐習慣。為了控制血糖，您需要每四小時進食一次，以平衡您在一天中攝取的熱量。因此，檢查您的進食時間表並根據需要進行變更。

讓您的家人參與。獲得您家人的支援會有幫助。一起閱讀食物標籤。瞭解要避免的食物，例如含糖穀片。

保護您的健康。您需要定期看醫生、進行視力檢查和A1c（糖化血色素）檢測，以確保血糖濃度不會帶來損害。您的醫生會協助您安排進行這些檢測。糖尿病也會影響您患病的機率。因此，請確保按時打針。

您也許要服用藥物。有口服藥以及注射藥物，以保持血糖穩定。您的醫生會與您合作以選擇適當的劑型。



一開始聽起來可能會有點難以應付。但您很快就會有最適合自己的治療計劃。並且仍然可以做自己喜歡的事。

Medi-Cal續保

如果可以透過電子方式對您驗證，您的Medi-Cal保險將自動續保。如果不行，他們會郵寄續保包裹給您。如果您的聯絡資訊已發生了變化，請致電(855) 636-5251（聽障和語障專線(TTY): 711），服務時間為週一至週五（假日除外），上午8時至下午6時。

健康教育課程

無需額外付費即可參加課程，幫助您吃得更健康、變得更有活力等等。您也可以獲得以您的首選語言或其他格式提供的福利通知與健康手冊。如需更多資訊，請致電客戶服務部：(855) 699-5557（聽障和語障專線(TTY): 711），服務時間為週一至週五，上午8時至下午6時。或前往 blueshieldca.com/healtheducationlibrary。

您需要口譯服務嗎？

我們透過電話和現場口譯員為會員提供免費口譯服務，包括美國手語服務(ASL)。提供24/7的全天候電話口譯員服務。為確保能獲得現場口譯員服務，請至少提前五天致電我們的客戶服務部，以為您的醫生約診安排口譯員服務。請不要以為您的醫療服務提供者會為您安排口譯員。他們會幫助您與不會說您的語言的醫療服務提供者進行交談。口譯員的一些好處：

- 受過醫學方面的培訓
- 幫助您瞭解所有資訊，並以您的語言解釋您的診斷和治療

我們不鼓勵使用家人或朋友，尤其是未成年人來進行口譯。您可能會得到錯誤的信息，從而危及您的護理。

如果出現以下情況，請致電客戶服務部：
(855) 699-5557 (聽障和語障專線(TTY): 711)，
服務時間為週一至週五上午8時至下午6時。



- **如果您要申請口譯員：**可在當月內提出申請；您可以在當月的任何時間提出申請。對未來的約診時間，您需要在該特定月份再致電提交申請。
- 如果您有**授權代表及/或需要以下列方式溝通：**盲文版或大字版等其他格式
- 因為我們沒有滿足您的語言需求，因此您想**提出申訴**

社區資源目錄

我們為會員提供社區資源和服務機構的清單。裡面提供關於可以幫助您解決家庭暴力或老人護理等問題的機構的資訊。如果您想索取一份，請致電客戶服務部：**(855) 699-5557 (聽障和語障專線(TTY): 711)**，服務時間為週一至週五，上午8時至下午6時。

Wellvolution®是Blue Shield of California的註冊商標。這些課程服務不是Blue Shield健康計劃的承保福利，故Blue Shield健康計劃的任何條款或條件均不適用。Blue Shield保留隨時終止此計劃的權利，恕不另行通知。

您可免費索取此文件的其他格式版本，例如大字版、盲文版或語音版。請致電**(855) 699-5557 (聽障和語障專線(TTY): 711)**，服務時間為週一至週五，上午8時至下午6時。這是免付費電話。

Blue Shield of California Promise Health Plan is an independent licensee of the Blue Shield Association.