



Customer Service  
201 Third Street, 7th Floor  
San Francisco, CA 94103  
[www.healthysanfrancisco.org](http://www.healthysanfrancisco.org)

PRSRT STD  
US POSTAGE  
**PAID**  
FAIRFIELD, CA  
PERMIT NO 8

## 您開始行動了嗎？

欲更新您的資料，  
致電客戶服務部：(415) 615-4555。



立即  
申請！

# 不要錯過 Covered California 的公開註冊™

Covered California 是一個新市場，在這裡加州人可以購買可負擔的私人健康保險並得到幫助支付該保險的經濟援助。確保在 **2015 年 2 月 15 日** 前申請。如果您錯過了開放註冊最後期限，您將要等到 2015 年秋天才可以申請，並且可能會因沒有健康保險而必須支付罰金。趁現在還來得及，請立即申請吧！

### 有三種方式可以幫您找到您有資格申請的健康保險計劃：

1. 線上：[www.coveredca.com](http://www.coveredca.com)
2. 致電：Covered California 電話為 (800) 300-1506  
週一至週五 8:00am 至 8:00pm，  
週六 8:00am 至 6:00pm
3. 親自造訪：  
造訪您的 Healthy San Francisco 申請助手，  
或造訪 1440 Harrison Street 的 **SF BenefitsNet**  
週一至週五 8:00am – 5:00pm

### 我將需要支付罰金嗎？

如果您在 2014 年超過 90 天沒有保險，您可能在繳納 2014 年稅款的時候必須繳納罰金。現在要求大多數美國人擁有健康保險 (除了印第安部落和無記錄在冊的成員)。

在繳納 2014 年稅款期間，這裡是罰金分類 (無論其數額多少，您都需支付)：

**1% 應徵稅的家庭收入或每個成人 95 美元、每個兒童 47.50 美元的稅費。**

Healthy San Francisco 不是保險，也不符合健康保險的要求。如果您已被要求擁有健康保險並在 2014 年僅擁有 Healthy San Francisco，您可能必須支付罰款。



# Heart Beat

## HEALTHY SAN FRANCISCO 計劃升級：

# 衛生委員會批准 Healthy San Francisco 的 政策變更



2014 年 10 月 7 日，三藩市衛生委員會  
批准 Healthy San Francisco 計劃作出  
以下政策變更：

### Healthy San Francisco 的政策變更

以下三項變更適用於 Healthy San Francisco 並於 **2015 年 1 月 1 日生效**。

政策變更：	這對您意味著什麼：
Healthy San Francisco 申請資格 年齡延長，65 歲以上的個人也可 申請。	參與者若年齡增長到 65 歲且沒有資格參與 Medi-Cal 或 Medicare，則將可以繼續保留在 本計劃內。 <sup>*</sup>
將 Healthy San Francisco 申請資格收入上限從 聯邦貧困線 (FPL) 的 500% 降至 400%，雇主加入 City Option 的雇員除外。	收入在聯邦貧困線 (一人家庭月收入為 3,893 美元或四口之家的家庭月收入為 7,951 美元) 的 400.01% 或以上的參與者不允許續簽參與 Healthy San Francisco，除非其雇主加入 City Option 計劃。
Healthy San Francisco 申請資格 延長過渡期，直到 2015 年 12 月 31 日。	這讓有資格透過 Covered California™ 申請 有補助私人保險的參與者，在整個 2015 年繼續保留在 Healthy San Francisco。 <sup>**</sup>



<sup>\*</sup>某些療養院可能不對 65 歲或以上的參與者開放。

<sup>\*\*</sup>Healthy San Francisco 不是保險，所以參與者可能仍會因沒有健康保險遭受聯邦稅務罰金。

如果您對這些政策變更有疑問或疑慮，請聯絡 **Healthy San Francisco**  
客戶服務部，電話 (415) 615-4555。

檢視本新聞稿的數位電子版本，請瀏覽 [www.healthysanfrancisco.org/resources/newsletters/](http://www.healthysanfrancisco.org/resources/newsletters/)。

# 出去在三藩市裡 走一走



# 步

行是您可以做出的輕鬆改變，以改善您的健康。

它完全免費，只要您走到外面就可開始。每天至少走 30 分鐘可以幫助您：

- 降低心臟病風險
- 改善血壓和血糖水準
- 維持健康體重
- 提升幸福感

如果擁有一個步行夥伴，很多人會發現要開始很容易，而且堅持下去也不難。沒有人陪您的時候，您可以聽有聲讀物或音樂。

您需要的必需品非常少。

- **運動鞋：**確保舒適，並能保護您的腳和膝關節。
- **水：**在步行過程中喝一些水，即使您不渴。
- **防曬用品：**在外出前約 30 分鐘時使用 SPF 15+ 及以上的防曬霜。

循序漸進，不急不躁。談話測試是一種很簡單的方法，可以檢測您是否應該加速還是減速。如果您能哼一首曲子，那麼您應該加快腳步。如果交談讓您上氣不接下氣，那麼您應該放慢腳步。開始步行時每天時間短些，每週完成至少 150 分鐘的中等強度步行。

記住保持記錄個人步行日誌，記上您走了多久、多遠和每天的感覺，這樣您才可以跟蹤進度。

## 想找新鮮感嗎？

- 您可以到巴巴里海岸小道 (Barbary Coast Trail) 步行，瞭解淘金熱年代的 San Francisco。這條小道將其路線從市區一路延伸到漁人碼頭 (Fisherman's Wharf) 再到聯合廣場 (Union Square)。欲瞭解更多資訊，請造訪 [www.barbarycoasttrail.org](http://www.barbarycoasttrail.org)。
- 到金門國家公園管理局 (Golden Gate National Park Conservancy) 的其中一個步行區散步，比如 Lands End 或 Presidio。欲瞭解更多資訊，請造訪 [www.parksconservancy.org](http://www.parksconservancy.org)。



# 六個 堅持決定 小貼士

每個人都喜歡以自我提升的決定作為新年的開始。不管您的決定是大還是小，要實現它們可能會很難。如果您正在嘗試戒菸、進行更多鍛煉或保持飲食健康，這裡有一些小貼士，能夠幫助您堅持自己的決定。



**1 實際一點。**不要做很多艱難的決定；選擇 1—2 個最重要的決定。第一個決定獲得成功後，您隨後總是可以做出更多決定。

**2 循序漸進，不急不躁。**制定可實現的時間表和目標。如果您需要減去 30 磅，先在一段合理的時間段內專注減去第一個 5 磅。



**3 寫下您的決定並跟蹤您的進度。**透過寫下決定和您將實現它們的流程來對自己負責。每天或每週記錄一次您的進度，這樣您就能看到您努力付出的回報！

**4 告訴您的朋友和家人。**他們會成為支援和鼓勵的巨大來源。



**5 獎勵自己。**當實現一個目標後，計劃用某種方式獎勵您自己。當您的決定獲得成功後，做些讓自己愉快的事。

**6 堅持嘗試。**一個新活動要成為習慣需要大約 21 天的時間，要成為您個性的一部分需要 6 個月的時間。如果您在獲取進步的過程中停止或停滯不前，不要擔心。您始終可以重新開始。

