



CareAdvantage

雙重資格特別需求計劃 (D-SNP)

福利快速入門指南



801

歡迎加入 CareAdvantage ！

我們了解您有許多健康護理計劃的選擇，因此很感謝您對我們的信任，讓我們負責管理您的聯邦醫療保險 (紅藍卡) 及加州低收入醫療保險 (白卡) 福利。

CareAdvantage 是聖馬刁縣唯一本地營運的聯邦醫療保險 (紅藍卡) Advantage 健康計劃，與聯邦醫療保險 (紅藍卡) 和加州低收入醫療保險 (白卡) 都有合約關係，並提供這兩項計劃的福利服務。我們有信心您將與聖馬刁縣內 8,500 多名會員一樣，會滿意選擇 CareAdvantage 作為您的健康計劃。

CareAdvantage 部門很樂意協助您取得所需的資訊和服務。您可以致電 **1-866-880-0606** 或 **650-616-2174** 聯絡他們；使用 TTY 聽力及語言障礙裝置，請致電 **1-800-735-2929** 或撥 **7-1-1** (適用於本手冊內所有的電話號碼)。電話中心服務時間是週一至週日上午 8:00 至晚上 8:00。

本手冊的封面附有您最新的 CareAdvantage 會員卡。

- 確保卡上資料正確無誤。
- 如果有誤，請致電上述的電話號碼。
- 將您的會員卡存放在安全的地方。
- 在生效日期前，請勿使用您的會員卡。

本指南內容

開始使用

第**4**頁

保存您的會員卡



第**5**頁

聖馬刁健康計劃 (HPSM) 健康宣導部

第**14**頁

頁數

聖馬刁健康計劃內容和服務.....	16
聖馬刁縣健康計劃和服務	20
其他計劃和服務.....	21
會員資訊	22
切勿失去您的加州低收入醫療保險 (白卡) 福利	26
重要聯絡資訊.....	27

開始使用



我們希望讓您立刻輕鬆享用您的福利。為有助達到這目的，請閱讀本手冊。

您將在未來 3 至 4 週收到 CareAdvantage 指引員的迎新來電，該指導員將檢視您的福利，並討論本手冊內許多項目。

若要充分善用迎新來電：

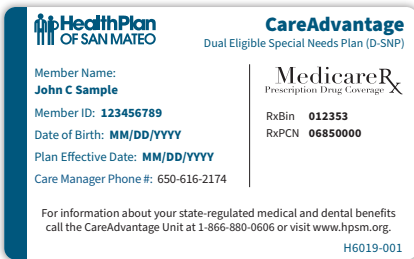
- 在未來 3 週閱讀本手冊。
- 寫下您的任何疑問。
- 通話時準備本手冊。

致電 CareAdvantage 部門時，請確保您備妥自己的會員號碼、出生日期、姓氏和名字和郵遞地址，以便我們能驗證您的身份。

1 保存您的會員卡

本手冊附有您的 **CareAdvantage 會員卡**，這是您的聖馬刁健康計劃 (HPSM) 會籍證明。您需要這張卡才能享用大部份的福利。請攜帶此卡前往您所有的健康護理約診和藥房。

正面



HealthPlan OF SAN MATEO **CareAdvantage**
Dual Eligible Special Needs Plan (D-SNP)

Member Name:
John C Sample

Member ID: **123456789**

Date of Birth: **MM/DD/YYYY**

Plan Effective Date: **MM/DD/YYYY**

Care Manager Phone #: 650-616-2174

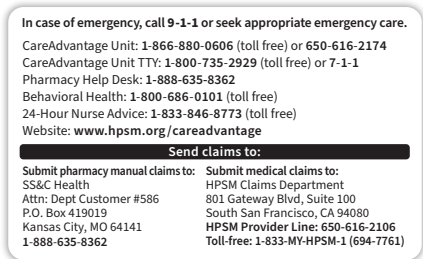
MedicareRx
Prescription Drug Coverage

RxBin **012353**
RxPCN **06850000**

For information about your state-regulated medical and dental benefits call the CareAdvantage Unit at 1-866-880-0606 or visit www.hpsm.org.

H6019-001

背面



In case of emergency, call 9-1-1 or seek appropriate emergency care.

CareAdvantage Unit: 1-866-880-0606 (toll free) or 650-616-2174
CareAdvantage Unit TTY: 1-800-735-2929 (toll free) or 7-1-1
Pharmacy Help Desk: 1-888-635-8362
Behavioral Health: 1-800-686-0101 (toll free)
24-Hour Nurse Advice: 1-833-846-8773 (toll free)
Website: www.hpsm.org/careadvantage

Send claims to:

Submit pharmacy manual claims to:	Submit medical claims to:
SS&C Health	HPSM Claims Department
Attn: Dept Customer #586	801 Gateway Blvd, Suite 100
P.O. Box 419019	South San Francisco, CA 94080
Kansas City, MO 64141	HPSM Provider Line: 650-616-2106
1-888-635-8362	Toll-free: 1-833-MY-HPSM-1 (694-7761)

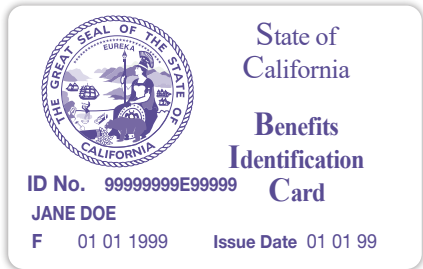
加州低收入醫療保險 (白卡) 福利識別卡 (BIC) 是加州低收入醫療保險 (白卡) 的註冊登記證明。您可能需要此卡才能取得某些藥物，因此，請攜帶此卡前往藥房。




STATE OF CALIFORNIA
BENEFITS IDENTIFICATION CARD

ID No. 01234567A95052
JOHN Q RECIPIENT
M 05 20 1991 Issue Date 02 21 05

STATE OF CALIFORNIA
MEDI-CAL



 State of California

Benefits Identification Card

ID No. 99999999E99999
JANE DOE
F 01 01 1999 Issue Date 01 01 99

🔗 登記使用會員入口網站

若要登記使用會員入口網站，您需要一部可上網連線的電腦或流動裝置，並需預留數分鐘的時間。

在會員入口網站，您可以：

- 選擇或轉換主治醫生 (PCP)。
- 更新您的地址和電話號碼。
- 要求索取新的聖馬刁健康計劃會員卡。
- 查閱您的防疫注射記錄。
- 以及其他更多功能！

登記使用會員入口網站：

瀏覽 www.hpsm.org/member-portal
或掃描二維碼。然後點選黃色的
「登記」(Sign up) 按鈕，並依指示進行。



B 接受健康風險評估 (HEALTH RISK ASSESSMENT, HRA)

健康風險評估有一系列關於您健康的問題。聖馬刁健康計劃 (HPSM) 的會員評估部將在未來數週致電，向您提出關於您健康和生活方式的問題。這通電話值得您花 20 分鐘來接聽，因為您的答案將會用來制定一份個人化的護理計劃。您的護理計劃將涵蓋藥物、醫療就診、營養、運動等。您的健康風險評估和護理計劃的資料將獲保密處理。

取得您的護理計劃很簡單

- 1** 接聽聖馬刁健康計劃的來電，並回答一些問題。
- 2** 參與您的護理規劃會議。
- 3** 取得您的護理計劃後，與您的主治醫生 (PCP) 或聖馬刁健康計劃共同檢閱。

您也可以於網上填寫健康風險評估表格。

瀏覽 www.hpsm.org/HRA-Form

或掃描以下的二維碼。



如果您對健康風險評估有任何問題，請致電
1-888-783-3035 或 **650-616-5035**，服務時間為週一至週
五上午 08:00 至下午 5:00。

④ 選擇您的主治醫生 (PCP)

您的主治醫生是領導您護理團隊的主要服務提供者。他們了解您的醫療記錄、您服用的藥物，以及什麼治療曾對您有效。

瀏覽 www.hpsm.org/choose-pcp-tips，找出如何選擇符合您需要的主治醫生。若要選擇一位主治醫生，您可以：

- 1 登入會員入口網站
(網址：www.hpsm.org/member-portal)，
或掃描二維碼。
- 2 致電 CareAdvantage 部門，電話是 **1-866-880-0606**
(免費電話) 或 **650-616-2174**。服務時間為週一至週日
上午 8:00 至晚上 8:00。
- 3 瀏覽 www.hpsm.org/findprovider，尋找一位服務提供者，然後填寫隨附的「主治醫生選擇/變更表」，並：
 - 寄回聖馬刁健康計劃
 - 拍下表格照片並以電郵發送給
careadvantagesupport@hpsm.org，
主旨欄請填寫「主治醫生選擇」(PCP Selection)。
 - 以傳真寄回：**650-616-2190**

請勿選擇標示為「EPO」的主治醫生，因這代表
「限現有病人」，即是該主治醫生不收治任何新病人。



當您選定新的主治醫生後：

- 您將會收到一封確認信函，內含該主治醫生的聯絡資料。
- 請致電您的主治醫生並安排就診。即使您身體健康，也要這樣做。
- 安排就診，讓您的主治醫生能：
 - 根據您的病歷表提出關於您健康方面的問題。
 - 為您進行健康檢查，以了解您是否需要任何特別護理。
 - 必要時將您轉診給專科醫生或開立處方藥。
 - 回答您的任何疑問和提供健康建議。

➤ 取得您的處方藥

- ☑ 查閱 CareAdvantage 是否承保您的藥物。請瀏覽 www.hpsm.org/ca-medicines。

如果您的藥物不獲承保，則身為會員的您可在前 90 天內取得 30 天的藥物供應量。詳情請瀏覽

www.hpsm.org/ca-medicine-transition。

- ☑ 向您的藥房或健康護理服務提供者要求取得 90 天的處方藥。詳情請瀏覽 www.hpsm.org/90-day-rx。
- ☑ 免費郵購處方藥並送到府上。致電 1-800-552-6694 聯絡我們的合作夥伴「郵寄處方服務」(Postal Prescription Services)，以建立帳戶。或於網站 www.ppsrx.com 自行建立帳戶。



處方藥共付金可能會因您獲得加州低收入醫療保險 (白卡) 的額外補助計劃 (Extra Help) 金額而有所不同。非專利藥的共付金為 \$0、\$1.60 或 \$4.90，專利藥的共付金為 \$4.80 或 \$12.15。共付金金額可能在每年 1 月 1 日有變更。

📦 使用您的非處方藥 (OTC) 福利

您每年可獲得 \$360 (每三個月 \$90) 的 OTC 藥物和醫療用品，包括：

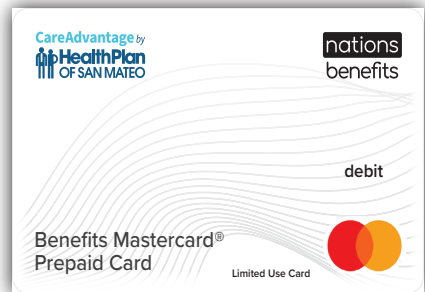
- 專利藥物
- 牙科和衛生產品
- 營養補充品
- 家用型診斷器材

我們的合作夥伴 NationsBenefits 將為您寄上：

OTC 產品目錄



預付扣款卡



在 Walgreens 和 CVS 等商店使用此卡，或透過電話、應用程式、網站或郵遞訂購產品 - 兩天內送到您家中，郵費全免。

若要了解您的 OTC 福利，請瀏覽 www.hpsm.org/otc 或致電 **1-833-910-1826** 聯絡 NationsBenefits。

享用您的 HPSM DENTAL 牙科福利

您可獲得 **HPSM Dental** 的承保服務，這表示：

- HPSM 從本地管理您的牙科福利。
- 您可以使用我們龐大的本地牙科服務提供者網絡。
- 您可免費或以低費用取得醫療上必須的牙科護理。
- 您只需一張卡和一個電話號碼，便可享用健康和牙科兩種福利。



選擇牙醫

1. 瀏覽 www.hpsm.org/find-a-provider 或掃描二維碼。
2. 在第 1 和第 2 部份輸入您的資料。
3. 選擇「牙科」(Dental)，然後點按「搜尋」(Search)。
4. 選擇牙醫。
5. 致電牙醫安排就診。告訴牙醫 HPSM Dental 是您的牙科保險。






若要需要協助找尋牙醫，請致電 **650-616-1522** 或發送電郵給 dental@hpsm.org。

請瀏覽 www.hpsm.org/dental 了解您的牙科福利。

8 利用健身會籍計劃動起來

免費登記 YMCA 會員，您將有權：

-  使用聖馬刁縣、聖他克拉拉縣和三藩市縣內的 YMCA 健身中心。
-  參與超過 600 個現場和網上小組健身課程。
-  獲得現場和網上健身教練指導。

您可透過兩種方式登記：

- 前往您附近的 YMCA 健身中心，並出示您的聖馬刁健康計劃 CareAdvantage 會員卡。
- 瀏覽 www.hpsm.org/fitness 或掃描二維碼。尋找您附近的 YMCA 健身中心，並點選「立即報名」(Enroll today)；然後向下捲動，並填寫該表格。



如果您已是 YMCA 的會員，當您登記加入 CareAdvantage 健身會籍計劃後，便不再需要支付會費。

健身會籍計劃只適用於 YMCA 健身中心。若要了解詳情，請瀏覽 www.hpsm.org/fitness。

在您改變您的常規運動前，請先與您的主治醫生 (PCP) 商量。

聖馬刁健康計劃 (HPSM) 健康宣導部

健康生活方式計劃

聖馬刁健康計劃的健康宣導部為會員提供一般的健康資訊、建議和資源，但不提供任何醫療建議。此部門會協助會員加入免費的保健計劃，包括：

糖尿病預防計劃

此計劃為期 12 個月且費用全免，有助合資格的 CareAdvantage 會員減低患上第 2 型糖尿病的風險和達到他們的健康目標。計劃內容包括：

- 前六個月每週一次一小時的課程，接下來六個月則每月一次的課程。
- 受指導的生活方式指導員將協助參與者制定行動計劃，達到健康飲食、運動和減重的目標。
- 取得教材，以及其他小組成員的支持。

 www.hpsm.org/dpp



健身會籍計劃

CareAdvantage 會員可免費取得 YMCA 會籍。

🌐 www.hpsm.org/fitness

戒煙計劃

提供資訊和協助您取得戒煙的資源。

🌐 www.hpsm.org/quit-tobacco

若要了解計劃詳情，請致電聖馬刁健康計劃的健康宣導部門，電話為 **650-616-2165**。

癌症篩檢獎勵

接受乳癌或結腸直腸癌篩檢，可獲得電影門票。

🌐 www.hpsm.org/cancer-screening-rewards

瀏覽 www.hpsm.org/health-tips，取得一般的健康資訊、建議和資源。



聖馬刁健康計劃 (HPSM) 內容和服務

聖馬刁健康計劃護理諮詢專線 (NURSE ADVICE LINE)

若您擔心自己的健康且無法聯絡到您的服務提供者，請致電聖馬刁健康計劃的護理諮詢專線。註冊護士可隨時回答關於您症狀的問題，每週 7 天、每天 24 小時全天提供服務。

他們可以告訴您：

- 是否應盡快看健康護理提供者。
- 當您的病情轉壞時，該怎麼辦。
- 您是否可以在家中進行自我護理，以改善病況。

 **1-833-846-8773**

 www.hpsm.org/nurse-advice-line

行為健康護理

聖馬刁健康計劃承保輕微至中度的門診行為健康護理服務，這包括心理治療 (談話治療)、心理測試和藥物監控。若要取得這類服務，請致電您的主治醫生 (PCP) 或聖馬刁縣行為健康和康復服務機構 (San Mateo County Behavioral Health and Recovery Services, BHRS) 資源團隊電話中心。

 **1-800-686-0101**

 www.hpsm.org/bhc

聖馬刁健康計劃乘車接送福利

在沒有其他可用交通工具的情況下，您可以免費獲得乘車接送服務，以往返經核准的健康護理就診。如要安排乘車服務，請於就診日至少兩個工作天前，致電美國物流公司 (American Logistics)。若需要緊急護理約診，請儘快致電。

- 請在致電和獲接送時準備好您的聖馬刁健康計劃會員卡。
- 司機將在約診時間前至少一小時又十五分鐘過來接您，以便您能提早至少十五分鐘抵達。
- 請準時在接送點出現。司機最多只能等五分鐘。
- 如果您已要求回程接送服務，請在就診後立即致電。

經核准的健康護理就診包括由加州低收入醫療保險 (白卡) 承保的醫療、藥房、牙科、行為健康和物質濫用約診。前往非健康護理地點 (如學校、健身室、政府辦事處和雜貨店) 不在承保範圍內。

 **1-877-356-1080**

 **www.hpsm.org/ride**





口譯員服務

如果您說英語以外的語言，在與健康護理提供者或聖馬刁健康計劃職員說話時，您可免費獲得口譯員服務。

 www.hpsm.org/interpreters

複雜個案管理

如果您持續有一種或多種健康狀況 (如糖尿病、高血壓或哮喘)，健康護理經理可幫助您取得所需要的護理。

 **650-616-2060**

 www.hpsm.org/care-management

網上牙科護理

網上牙科護理可讓您隨時隨地透過即時視訊通話與牙醫或口腔健康導師交談。Dentistry.One 免費承保此福利。

網上牙科護理可讓您更輕鬆獲得口腔健康護理。看牙醫時感到緊張、出門有困難或無法出門的人士，可以在家中舒適地看牙醫。當您認為自己需要緊急牙科治療但又不太肯定時，網上牙科專家可為您提供意見。



- **如果您有牙痛或任何牙齒問題**，與牙醫進行視訊通話或許有幫助。Dentistry.One 牙醫可以開立藥物或將您轉介到面對面看診的牙醫。
- **網上口腔健康指導**可提供一般口腔健康護理的協助。口腔健康導師會回答問題、提供口腔護理建議和協助找尋您附近的牙醫。
- **傳送相片和文字訊息**，提出您的口腔健康問題。牙醫將會回覆您，並給予有關後續步驟的建議。

若要取得網上牙科護理，您需要有智慧型電話、平板電腦或筆記型電腦。您的裝置必須配備麥克風和鏡頭，並可使用互聯網。如果您在網上看牙醫時需要口譯員服務，請通知 Dentistry.One。

取得網上牙科護理很容易！

建立您的網上帳戶。

- 瀏覽 <https://dentistry.one/health-plan-san-mateo/>
- 或掃描二維碼。



聖馬刁縣健康計劃和服務

特殊行為健康和物質濫用服務

聖馬刁縣行為健康和康復服務機構 (San Mateo County Behavioral Health and Recovery Services, BHRS) 承保更高等級的行為護理和物質濫用治療服務。若要取得此服務，請致電您的主治醫生 (PCP)。

 **1-800-686-0101**

 **www.hpsm.org/bhc**

老人及成人服務

為合資格的加州低收入醫療保險 (白卡) 會員提供居家護理服務。

 **www.smchealth.org/services-aging-and-adult**

居家支援服務 (IHSS)

協助長者和殘障人士洗澡、穿衣和家務等事項。

 **1-800-675-8437**

 **smchealth.org/home-supportive-services**

其他計劃和服務

聖馬刁縣醫療保險顧問及促進權益計劃 (Health Insurance Counseling and Advocacy Program, HICAP)

教育人們認識他們的健康護理權利。

 **1-800-434-0222**

 **www.hicapsanmateocounty.org**

聖馬刁縣法律援助協會 (Legal Aid Society)

幫助低收入客戶解決民事法律問題。

 **1-800-381-8898**

 **www.legalaidsmc.org**

聯邦醫療保險 (紅藍卡) 計劃

適用於大部份年滿 65 或以上人士的聯邦健康保險。較年輕但有殘障、末期腎病 (ESRD) 或肌萎縮側索硬化症 (ALS) 的人士也可能符合資格參與計劃。

 **1-800-633-4227**

 **www.medicare.gov**

會員資訊

CareAdvantage 的資訊有英語、西班牙語、中文和他加祿語版本，並可於網站

www.hpsm.org/careadvantage-2025materials 查閱。

- ✓ **福利摘要**：CareAdvantage 福利和服務的簡短摘要。
- ✓ **會員手冊**：說明您的 CareAdvantage 承保範圍，包括健康護理服務、處方藥福利等。
- ✓ **服務提供者名錄**：CareAdvantage 網絡主治醫生 (PCP)、專科醫生、診所、醫院和藥房的名單。若要於網上查閱服務提供者名錄，請瀏覽 www.hpsm.org/directory-search。
- ✓ **藥方集**：承保處方藥清單。若要於網上搜尋藥方集，請瀏覽 www.hpsm.org/ca-medicines。

您可透過三種方式索取印刷版資料：

- 填妥下一頁的表格，裁下來並放入隨附的信封內交回。
- 致電 CareAdvantage 部門 (請參閱以下電話號碼)。
- 以電郵提交您的要求，地址：
careadvantagesupport@hpsm.org。

若您有任何關於會員資訊的疑問，請與 CareAdvantage 部門聯絡，電話是 **650-616-2174** 或 **1-866-880-0606** (免費電話)。TTY 聽力及語言障礙裝置：**1-800-735-2929** 或撥 **7-1-1**。服務時間為週一至週日上午 8:00 至晚上 8:00。



請在此剪下後寄回聖馬刁健康計劃

請寄給我以下 CareAdvantage 雙重資格特別需求計劃 (D-SNP) 的印刷版資料：

- 福利摘要
- 會員手冊
- 服務提供者名錄
- 藥方集

名字 (正楷) _____ 姓氏 _____

地址 _____ 城市 _____ 州 _____ 郵遞區號 _____

請在此剪下後寄回聖馬刁健康計劃

CareAdvantage by
HP HealthPlan
OF SAN MATEO

www.hpsm.org

長期服用鴉片的風險



鴉片是可作為治療疼痛的處方藥物。鴉片的種類包括氫可酮、經考酮、嗎啡、曲馬多、美沙酮、芬太尼、可待因。

服用鴉片的時間越長，使用者的風險便越高。若您服用或打算服用鴉片超過三個月，潛在的風險包括濫用、上癮、更多疼痛和更高的健康風險。

若要減少長期服用鴉片帶來的風險，請向您的服務提供者詢問：

- 您服用與鴉片藥合併的藥物是否會讓您有鴉片過量的高風險。
- 減低或停止使用鴉片是否為您的健康選擇。
- 除了鴉片外，還有什麼選擇可讓您管理疼痛 (如進行自我護理和服用非鴉片藥物)。

詳情請瀏覽 www.hpsm.org/opioids-risks。

切勿失去您的加州低收入醫療保險 (白卡) 福利

若您已收到加州低收入醫療保險 (白卡) 續期資料包，請立即提交。
即使您還未備齊全部文件，
也請提交您目前已有的文件，其餘的遲些補寄。

定時更新您的資料



透過人民服務局 (Human Services Agency, HSA) 加入加州低收入醫療保險 (白卡) 的會員，若有以下情況請致電 1-800-223-8383：

- 需要新的加州低收入醫療保險 (白卡) 福利會員卡 (BIC)。
- 您的姓名、地址或電話號碼有變動。
- 您的家庭人數有變動。
- 獲得新的健康護理承保。
- 收到提交續期申請表的通知。

若加州低收入醫療保險 (白卡) 會員是透過社會安全局 (SSA) 獲得社會安全生活補助金 (SSI) 福利，請致電 1-800-772-1213 更改您的地址和電話號碼。

重要聯絡資訊

我們的網站：

www.hpsm.org/careadvantage-2025

CareAdvantage 部門

本地電話號碼：**650-616-2174**

免費電話：**1-866-880-0606**

健康護理管理

650-616-2060

健康宣導部

650-616-2165

護理諮詢專線

(Nurse Advice Line)

1-833-846-8773

行為健康

1-800-686-0101

聖馬刁健康計劃乘車接送
福利

1-877-356-1080

其他聯絡資訊

人民服務局 (Human Services
Agency)

1-800-223-8383

行為健康和康復服務

(Behavioral Health and
Recovery Services, BHRS)

1-800-686-0101

老人及成人服務

1-800-675-8437

社會安全局

1-800-772-1213

**TTY 聽力及語言障礙裝置
(適用於所有的電話號碼)**

**1-800-735-2929
或撥 7-1-1**



我們的願景是「讓人人擁有健康」，
且我們會努力實現這個願景。

聖馬刁健康計劃 (HPSM) 成立於 1987 年，是為聖馬刁縣居民提供健康保險和服務提供者網絡的本地非營利健康護理計劃。聖馬刁健康計劃提供優質服務和預防性護理，期望透過這些服務增進會員健康。

www.hpsm.org

