

Health Net of California, Inc. (Health Net)



# Health Net CanopyCare HMO

CANOPYCARE HMO - 2025 會員指南



**SAN FRANCISCO  
HEALTH SERVICE SYSTEM**

# 探索 2025 年包含的內容

無論您是新加入 CanopyCare HMO 或在 2025 年回來使用，都能發現本指南是個實用的工具，可協助引導您的選擇。

---

適用於 San Francisco 健康服務系統 (SFHSS) 會員

- San Francisco 城市與郡縣
- San Francisco 城市大學
- San Francisco 聯合學區
- San Francisco 高等法院

# 了解 Health Net CanopyCare HMO



HMO 計畫適合像您一樣的 SFHSS 會員生活，在您生活和工作處提供高品質照護。

Health Net 提供 HMO 選項，在您生活或工作處提供高品質照護。我們與 Canopy Health 的聯盟提供您：



可使用 5,500+ 個醫療服務提供者

## 當地醫療團體<sup>1</sup>

- Dignity Health Medical Network - Santa Cruz
- John Muir Physician Network - Alameda、Contra Costa 和 Solano 部分地區
- Hill Physicians Medical Group - East Bay、San Francisco、San Mateo 和 Solano 部分地區
- Santa Clara County IPA (SCCIPA) - Santa Clara
- Providence Medical Network - Sonoma 和 Napa



30 間醫院



70+ 個緊急照護中心

## 更多醫師、專科醫師和醫院距離您更近

您的健保計畫包括 Canopy Health 網絡，這由五個知名的醫療團體和 30 間醫院組成<sup>2</sup>：

AHMC Seton Medical Center  
AHMC Seton Medical Center Coastside  
Alameda Hospital  
Chinese Hospital  
Dignity Health Dominican Hospital  
Dignity Health Saint Francis Memorial Hospital  
Dignity Health St. Mary's Medical Center  
Dignity Health Sequoia Hospital  
Good Samaritan Hospital  
Healdsburg Hospital  
Highland Hospital

John Muir Medical Center - Concord  
John Muir Medical Center - Walnut Creek  
MarinHealth Medical Center  
Petaluma Valley Hospital  
Providence Queen of the Valley Medical Center  
Providence Santa Rosa Memorial Hospital  
Regional Medical Center San Jose  
San Leandro Hospital  
San Ramon Regional Medical Center  
St. Rose Hospital  
Sonoma Valley Hospital

UCSF Benioff Children's Hospital at Oakland  
UCSF Benioff Children's Hospital at Mission Bay  
UCSF Medical Center at Mission Bay  
UCSF Medical Center at Parnassus  
UCSF Medical Center at Mount Zion  
Washington Hospital Healthcare System  
Watsonville Community Hospital  
Zuckerberg San Francisco General Hospital and Trauma Center (有限服務)

Canopy Health 網絡包括 10 個 San Francisco 灣區郡縣：

Alameda、Contra Costa、Marin、Napa、San Mateo、Santa Clara、Santa Cruz、San Francisco、Sonoma 和 Solano 部分地區。

<sup>1</sup> 「醫療團體」意指主治醫師所屬並負責協調您照護的醫師團體。

<sup>2</sup> 會員可在所選醫療團體內的醫院使用照護。

# CanopyCare HMO 計畫要點

## \$0 自付額

大部分的服務具有固定共付額

您和您的主治醫師 (PCP) 決定如何滿足您的需求

無需轉介即可向醫療團體內的任何 Canopy Health 產科/婦科醫師看診<sup>3</sup>

## 輕鬆取得第二意見

聯盟轉介方案：

- 減少障礙並簡化轉介
- 允許透過 PCP 轉介使用所有 Canopy Health 醫療服務提供者，而非僅使用您醫療團體中的醫療服務提供者

## 保健方案

行為健康無需 PCP 轉介

<sup>3</sup>允許對 PCP 醫療團體內的產科/婦科生育和生殖醫療保健服務使用自我轉介。若您想看診的產科/婦科醫師不屬於您 PCP 的醫師團體，但屬於 Canopy Health 網絡，則需要轉介。

# 福利摘要



## 醫療

福利說明	您的費用
預防性照護診所就診，包括婦女健檢	\$0
醫師診所就診（醫療或行為健康）	\$25
專科醫師診所就診	\$25
由 Teladoc Health 提供的通話醫療服務 <sup>4</sup>	\$0
眼睛屈光檢查的視力檢查	\$25
X 光化驗程序	\$0
產前和產後診所就診	\$0
住院（醫療或行為健康）	每次住院 \$200
緊急照護	\$25
急診室	\$100
脊椎推拿治療服務（由 American Specialty Health 計畫 (ASH Plans) 提供）	\$15/最多 30 次就診
針灸服務（由 American Specialty Health 計畫 (ASH Plans) 提供）	\$15/最多 30 次就診



## 處方藥

福利層級	您的費用
<b>零售（最多 30 天藥量）</b>	
層級 1 - 普通牌	\$10
層級 2 - 偏好品牌藥	\$25
層級 3 - 非處方集	\$50
層級 4 - 專科藥品	20%（每個處方箋有 \$100 共付額上限）
<b>郵購（最多 90 天藥量）</b>	
層級 1 - 普通牌	\$20
層級 2 - 偏好品牌藥	\$50
層級 3 - 非處方集	\$100

注意：此為摘要，不包括所有承保服務、限制或排除事項。請參閱您的承保範圍證明，瞭解承保範圍的所有條款與條件。



## 獲得您的會員 ID 卡

投保後，請在郵件中尋找新的會員 ID 卡。所有新會員和回歸投保的會員都將透過郵件收到會員 ID 卡。立即檢查卡片，以確認 PCP 適合您。若要請求更換醫療團體或 PCP，請在 [healthnet.com/sfhss](http://healthnet.com/sfhss) 登入您的帳戶，然後前往「*Change my Primary Care Provider*」（更換我的主治醫師）。或者，您可以致電 Health Net 會員服務部電話 **833-448-2042**。您每個月可以進行此變更一次。

### • 您的會員 ID 卡包括：

- 您的會員卡號碼（回歸會員 - 您的會員卡號碼不會變更）
- 保險的開始日期
- 您的醫療團體、PCP 的姓名和聯絡資訊

若您在開始日期前沒有會員 ID 卡，請致電 Health Net 會員服務部電話 **833-448-2042**。



請勿忘記：您將需要在使用照護時出示 ID 卡



# 在您的網絡中尋找 醫師和服務

透過 CanopyCare HMO，您可以存取整個 Canopy Health 網絡。若您想要第二意見或需要來自專科醫師的照護，您的醫師可以將您轉介到 Canopy Health 網絡內的醫師

## 您的主治醫師 (PCP) 和醫療團體<sup>5</sup>

每位會員都有一名醫生作為他們的主治醫師 (PCP)。您的 PCP 可幫助您保持健康並在您生病時協助照護。

## 聯盟轉介方案

此方案可簡化轉介，並讓會員能夠使用所有 Canopy Health 醫療服務提供者，而非僅使用其醫師之醫療團體中的醫療服務提供者。

## 新的轉介方法

您可以在照護中扮演積極角色。您和您的醫師可做出適合您生活方式的選擇。這多麼簡單！

## 向專科醫師看診的三個步驟

- 1 與您的 PCP 交談。若您需要專科醫師，您和您的 PCP 可以討論最佳選項。您的 PCP 將會為您進行轉介。<sup>6</sup>
- 2 將會在核准轉介時通知會員和醫療服務提供者。
- 3 與專科醫師預約看診。

## 需要協助

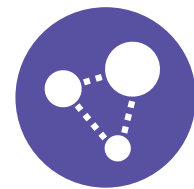
CanopyCare 客戶照護專員可以回答關於以下事項的任何問題：

- 聯盟轉介方案
- 將您的照護過渡到新的醫療服務提供者，包括關於如何轉移病歷的資訊
- 瀏覽 Canopy Health 網絡

如需更多關於聯盟轉介方案或瀏覽 Canopy Health 網絡的資訊，請透過安全電子郵件或電話號碼聯絡 CanopyCare 客戶照護專員，服務時間為週一至週五上午 8:00 至下午 5 點（太平洋標準時間）

**電子郵件：** [CHAllianceReferrals@canopyhealth.com](mailto:CHAllianceReferrals@canopyhealth.com)

**電話：** 833-448-2042



您的網絡涵蓋在緊急照護診所進行的照護。只要您需要，就能承保急診照護。

<sup>5</sup> 「醫療團體」意指主治醫師所屬並負責協調您照護的醫師團體。

<sup>6</sup> 允許對 PCP 醫療團體內的產科/婦科生育和生殖醫療保健服務使用自我轉介。若您想看診的產科/婦科醫師不屬於您 PCP 的醫師團體，但屬於 Canopy Health 網絡，則需要轉介。

# 照護過渡



我們在此協助您輕鬆處理過渡事宜

下列是您可以採取的步驟，以協助確保順利過渡到新的計畫。

1. 連續處方箋 - 包括藥物和醫療設備。
2. 轉移病歷
3. 申請持續照護

如需詳細資訊，請造訪 [healthnet.com/sfhss](https://healthnet.com/sfhss) >Enrollment (投保)  
>Transition of Care (照護過渡)

# 持續照護



## 醫療

若您在開放投保期變更健保計畫，您可能可以透過目前的醫師或醫療團體繼續照護。這稱為持續照護 (COC)。您在投保後有 60 天可申請 COC。以下是 COC 合格條件清單：

- 急性病況
- 嚴重慢性病況 - 最多一年保險
- 懷孕 (包括立即產後照護)
- 生產者的精神健康 - 從診斷或懷孕結束起最多一年保險
- 36 個月大以內的新生兒 - 最多一年保險
- 臨終疾病
- 您之前的健保計畫授權了外科手術或其他診療，作為記錄在案的療程的一部分

若您或家人對於上述醫療狀況之一向網絡外醫療服務提供者取得醫療，請盡快填寫 COC 表單。您可以造訪 [healthnet.com/sfhss](https://healthnet.com/sfhss) >Enrollment (投保) >Continuity of Care (持續照護) 或致電會員服務部電話 833-448-2042，以尋找 COC 表單代表將會協助您判定是否符合 COC 資格。



## 藥房

**新會員：**針對需要事先授權的維持型藥物和醫療設備（例如血糖監測器和 CPAP 機器）維持承保範圍

為了避免您的處方箋在前 90 天出現任何問題，請填寫處方箋照護過渡表，這可在 [healthnet.com/sfhss](https://healthnet.com/sfhss) 的 Continuity of Care（持續照護）頁面取得。如需需要事先授權的藥物和醫療設備的完整清單，請造訪 [healthnet.com](https://healthnet.com)，或透過會員 ID 卡上的電話聯絡我們。

## 行為健康

若您或家人正在接受精神健康服務或物質濫用障礙治療（住院或門診），請致電 833-996-2567 瞭解是否可以取得 COC 協助。



# 瞭解在何處可以取得照護

您的計畫提供了許多方式，確保您在需要時得到您所需的醫療保健



## 在醫生診所

向 PCP 看診進行例行性和預防性照護。這包括每年健檢、疫苗接種和其他照護。如有需要，您的 PCP 可以協助將您的照護轉至網絡內的其他醫療服務提供者。

若要尋找 CanopyCare HMO 網絡內的醫師，請在 [healthnet.com/sfhss](http://healthnet.com/sfhss) 造訪我們的線上「尋找醫療服務提供者/ProviderSearch」工具。

## 行為健康服務

**您的 Health Net 行為健康福利。**

輕鬆使用如下服務：

- 諮商
- 心理治療
- 成癮治療
- 精神科

您不需透過您的 PCP 轉介。如需協助，請致電會員 ID 卡上的精神健康福利和約診電話號碼。



## 在家

### 虛擬醫療或行為健康看診

只要成為 Health Net 會員，您也可以享有 Teladoc Health<sup>7</sup> 虛擬看診！透過 Teladoc 應用程式，您可以：

- 預約全年無休的電話或視訊醫療約診。<sup>8</sup>
- 對非緊急醫療狀況取得專家建議。

若您平常看診的醫師沒空，Teladoc 醫療服務提供者每天都可協助處理非緊急病況，例如流感、鼻竇感染、胃部問題等。

立即下載應用程式以安全地與醫師談話。

請瀏覽 [www.teladoc.com](http://www.teladoc.com) 或撥打 800-TELADOC (835-2362)

### 每週 7 天、每天 24 小時提供服務的護士諮詢專線

向註冊護士取得建議：

- 要在何時取得醫療照護
- 如何照顧輕度傷害或疾病
- 協助您發現健康緊急狀況
- 協助回答關於藥物的問題



## 在診所

### 緊急照護中心

在您的醫師沒有空時取得當日照護。有些緊急照護中心提供 X 光和化驗。

若要尋找 CanopyCare HMO 網絡內的緊急照護中心，請瀏覽 [healthnet.com/sfhss](http://healthnet.com/sfhss)。

### 脊椎推拿治療和針灸

須知事項：

- 您每曆年可進行 30 次脊椎推拿治療和針灸看診（兩項分別計算）
- 您不需透過您的 PCP 轉介
- 若要尋找醫療服務提供者，請造訪 American Specialty Health 計畫 (ASH Plans) 或致電 **800-678-9133**。



盡快與醫師預約新會員看診是個好主意。這會讓雙方都有機會認識彼此。

# 配取您的處方藥

請至網絡內藥房配取日常處方藥或胰島素。若您為自己施用注射型藥物，請與醫師討論續配事宜。

## 如何使用 CVS Caremark 郵寄服務藥房

若您訂購最多 90 天藥量的維持型藥物或胰島素，可以降低費用。透過口服、外用、吸入或注射方式自行施用的專科藥品不提供超過 30 天的藥量，且無法透過 CVS Caremark 郵寄服務藥房提供。

若要使用 CVS Caremark 郵寄服務藥房，請填寫並寄送訂購表或請醫師致電 800-875-0867。讓自己方便取得藥物名稱和醫師的聯絡資訊：

- 姓名
- 電話號碼
- 傳真號碼（如有）

**注意：**此方案僅適用於維持型藥物。有些藥品無法透過郵寄服務方案提供。



**提示：**要求普通牌藥品以降低費用。



# 透過輔導、支援和自訂目標掌控您的健康

Health Net 專注於提供您需要的工具，以過著更健康、更有生產力的生活。我們的方案可以協助您和您的家人做出健康的生活型態選擇。若要使用我們的保健方案，請造訪 [healthnet.sharecare.com](http://healthnet.sharecare.com)。



## RealAge® 方案

RealAge 方案是我們的健康行為方案，以 4 項最高生活型態風險為目標：壓力、睡眠、營養和活動。該方案在透過 RealAge 測驗回應和個人興趣所收集的資訊下，根據每個生活型態種類的風險層級，為個人進行個人化。這與 Sharecare 平台的其他功能完全整合，例如追蹤器，可帶動永續參與並促進行為改變，以便降低 RealAge。



## RealAge® 測驗

RealAge 測試提供行為和醫療健康風險的個人化報告。進行線上 RealAge 測驗後，立刻就會收到個人化的行動計畫。完成 RealAge 測驗後，您將會收到 **\$50 獎勵**，此外，若您與主治醫師分享結果，可以賺取額外 **\$25 獎勵**。



## 渴望 Quit®

此戒煙方案涵蓋大部分的菸草類型，可讓您與戒斷教練交談，獲得鼓勵和支持，並提供個人化的戒斷計畫。創新的 21 天方案教導渴望和習慣意識，以協助參與者戒煙或戒掉電子煙。此外，若與教練完成該方案，您可以賺取 **\$25 禮品卡**，並完成另一項線上 Sharecare 項目。



## Health Coaching 方案

- **Health Coaching 方案（電話）**：透過一對一支援，您和您的健康教練可以找到您的動力並解決影響短期健康風險和長期目標的特定健康行為。完成 3 次健康輔導通話以及一次評估通話，可賺取 **\$25 獎勵**。
- **Health Coaching 方案（數位）**：包括與壓力、戒煙、運動、體重、照護差距等相關的多個課程！



## Eat Right Now<sup>®</sup>

Eat Right Now 方案旨在協助您放棄激烈節食，並建立可持久的健康習慣。該方案提供三種軌道：**留意飲食**、**減重**和**糖尿病預防**。註冊時，使用者會完成簡短的評估，以決定最適合其需求和健康目標的軌道。

- **留意飲食** - 提供建立謹慎飲食習慣的基礎，並重塑您與食物的關係。
- **減重<sup>9</sup>** - 以留意飲食原則為基礎，提供其他工具，以便有效並持續地減重。您將與個人教練合作，加入每週即時通話，並隨著時間透過免費體重計和活動追蹤器追蹤您的進度。<sup>10</sup>
- **糖尿病預防方案<sup>9</sup>** - 由 CDC 認可，對預防第 2 型糖尿病提供量身打造的指導。患有糖尿病的參與者會獲得個人化的輔導、加入每週即時通話，並可取用免費的體重計和活動追蹤器。<sup>10</sup>




## Welvie - 手術決定支援

無論您有即將進行的手術或需要理解非手術選項，Welvie 的六步驟自行引導線上方案都能引導您進行流程。該方案協助您與醫師合作，如果決定要手術，會協助您理解從術前準備到復原的預期事項。此外，若您完成前 3 個 Welvie 方案單元和簡短調查，您將獲得 **\$25 Amazon.com 禮品卡**（每個 Health Net 會員每 365 天一份）。

如需 LGBTQ+  
資源，請造訪  
[healthnet.com/sfhss](https://healthnet.com/sfhss)。





開始您的  
健康之旅。

[healthnet.com/sfhss](http://healthnet.com/sfhss)

## 適用於所有 Health Net CanopyCare HMO 會員

致電 Health Net 會員服務部電話 833-448-2042

以詢問問題或尋找資源。

我們提供協助的時間為週一至週五上午

7:30 至下午 5:30 (太平洋標準時間)

### [反歧視聲明](#)

<sup>4</sup>進行預約以便與 Teladoc 醫師進行虛擬看診，請致電 1-800-TELADOC (835-2362)，或瀏覽 [www.teladoc.com](http://www.teladoc.com)，或下載 Teladoc 應用程式。可透過電話或視訊看診。

<sup>7</sup>您可以親自或透過通話醫療（若可用）從您的主治醫師、提供治療的專科醫師或符合 California 法律要求的服務及現有及時性和地理可及性標準的其他簽約個人健康專家、簽約診所或簽約健康機構。透過 Teladoc 獲得的服務的任何分攤費用將計入您的自費額上限和自付額（如果您的計畫有自付額）。透過 Teladoc 進行安排，即表明您同意使用 Teladoc 透過通話醫療接受服務。請參閱您的健保計畫承保範圍文件，瞭解承保範圍資訊和通話醫療服務的定義。您有權查閱您透過 Teladoc 所接受服務的病歷。除非您另有選擇，否則透過 Teladoc 提供的任何服務都應與您的主治醫師分享。

<sup>8</sup>行為健康專業人員的服務時間為週一至週日上午 7:00 至晚上 9:00 (太平洋標準時間)

<sup>9</sup>等待監管機關核准

<sup>10</sup>在投保時提供體重計減去的重量達 2%、或留在方案超過 30 天、或與方案互動至少 10 天（天數不必連續）後，可獲得活動追蹤器。

您可透過目前對 Health Net of California, Inc. 的投保身分取用保健方案。我們的保健方案不屬於 Health Net 的商業醫療福利計畫。這些方案並非附屬於 Health Net 醫療服務提供者網絡，其服務得修訂或撤銷，恕不另行通知。這些方案（包括向任何臨床醫師看診）是 Health Net 向投保者提供的附加資源。提供的資訊並非用於替代專業醫療照護。請務必遵循醫療保健醫療服務提供者的指示。CanopyCare HMO 由 Health Net of California, Inc. (Health Net) 提供。

Health Net of California, Inc. 是 Health Net, LLC 和 Centene Corporation 的子公司。Health Net 是 Health Net, LLC. 的註冊服務標章。本文件所提及的其他所有商標/服務標章仍屬其各自公司所有。版權所有。