



**Hamkae**  
Center

# 健康獲取資源傳單

## Hamkae 中心：健康獲取服務項目

所有服務均為免費，且僅限維吉尼亞州居民。我們獲得認證的健康導航員提供公正的協助：

- 醫療保險資格審查
- 平價醫療法案 (ACA / Obamacare) 申請
- 平價醫療法案 (ACA / Obamacare) 申請
- 低成本牙科和初級保健診所轉介

提供服務語言：英文、韓文

預約請聯繫我們的健康服務協調員

(services@hamkaecenter.org / 703-256-2208 TTY 711),

or fill out the request form. →



下一個開放註冊期從  
**2026年11月1日** 開始。



醫療補助/FAMIS 申請全年開放。



切記：**Medicaid** 接受者必須每年更新其保險，否則將面臨失去醫療保障的風險。  
請☑看常見問題解答獲取更多資訊。

## 維吉尼亞州生育自由修正案投票

在 2026年11月，維吉尼亞州選民將對一項關於生育自由的憲法修正案提案進行投票。

該修正案將確立做出關於自身生殖健康和身體決定的基本權利。

護理包括：

- 避孕
- 墮胎
- 懷孕與分娩
- 流產
- 生育

如獲通過，將限制政府干預這些決定的權力，並保護患者和提供者免受處罰。

此修正案是維州社區組織和醫療提供者兩年多倡導的結果。

由於將成為州憲法的一部分，它將創造比其他法律更難改變的長期保護。

Hamkae Center is a grassroots, community-based nonprofit that organizes Asian Americans in Virginia for social, racial, and economic justice. **Learn more: [www.hamkaecenter.org](http://www.hamkaecenter.org)**

## AANHPI 健康冷知識與真相

### 你今天的手搖飲點了幾分糖？

- 亞裔美國人消化和處理糖分的能力比其他人弱，患糖尿病的風險更高。
- 典型手搖飲的「全糖」約等於 50 克糖，重量相當於一顆雞蛋！

### 我們的優勢

- 我更傾向於相信醫學
- 我們擁有最高的預期壽命
- 我們患癌症的風險較低

### 家庭烹飪

- 許多亞裔家庭重視家庭烹飪，這有助於更好的營養和減少加工食品攝入
- 共進餐食能建立更強的社交和情感聯繫

### 幸運餅乾其實不是來自中國，而是來自日本！

- 20世紀初，日本移民將這種餅乾帶到舊金山
- 1942年許多日裔被送往拘留營，華裔移民隨後接手並將其發展成今天的模樣。
- 早期的日本幸運餅乾更大，用芝麻和味噌製成，是鹹的而不是甜的！

### 日式火鍋風潮！

- 涮涮鍋 (Shabu-Shabu) 的名字來源於攪拌食材時發出的「唸唸」聲

### 抹茶的益處

- 一份抹茶的抗氧化劑比普通綠茶多，因為你攝取的是整片茶葉！
- 含有L-茶氨酸，促進平靜和專注
- 能量釋放比咖啡更緩慢且持久

## 草藥茶的益處與風險

免責聲明：在飲食中添加補充劑前，請務必諮詢醫生。

### 菊花茶

- 在中醫中，菊花茶有助於消炎
- 不適合每天飲用，孕婦和有胃病的人應避免。過量飲用會引起胃部不適或過敏。
- 建議：每週3-5次，可加蜂蜜改善口感並助消化

### 薄荷茶

- 抗炎
- 有助於緩解脹氣、便秘、噁心和頭痛
- 「有膽結石、胃食道逆流等病史的患者飲用前應諮詢醫生。」

### 生薑茶

- 緩解消化不良、噁心，刺激食慾
- 在中醫中屬「熱性」食物，不建議每週飲用超過2-3次

### 人參茶

- 增強免疫系統
- 增加體力和耐力

### 印度香料茶 (Chai)

- 生薑和肉桂 → 促進消化
- 紅白茶 → 含抗氧化劑
- 香料 → 具有抗炎特性