

揭开迷雾： 联邦医保处方药计划的五大误解



我们一起来澄清这些疑惑，帮助您做出更明智的决策。

1. 误解一：我现在很健康，不需要药物，所以不需要Part D

这可能是最危险的误解之一。想象一下，如果您突然遇到健康问题需要昂贵的处方药，而您错过了初始注册期，那将面临怎样的困境？事实上，即使您现在健康，及时加入Part D也是明智之举。这不仅可以避免将来可能面临的延迟注册罚款，还能在您突然需要时提供即时的保障。记住，健康状况可能在一夜之间改变，未雨绸缪总是明智的。

2. 误解二：所有的Part D计划都差不多，选最便宜的就行

这个想法可能会让您付出高昂的代价。每个Part D计划的药物清单(处方集)、网络药房和成本分摊结构都不尽相同。最便宜的月保费并不意味着总体花费最少。您需要仔细比较不同计划对您

常用药物的覆盖情况。

3. 误解三：我有退休人员医疗保险，就不需要Part D了

这个误解可能会让您失去重要的保障。虽然一些退休人员保险确实包括可靠的处方药覆盖，但并非所有都是如此。您需要仔细检查您的退休人员保险是否提供至少与Part D同等的覆盖(即“可靠的处方药覆盖”)。如果没有，而您又错过了初始注册期，将来加入时可能面临终身的延迟注册罚款。建议您联系您的退休人员保险提供者，确认您的覆盖状况。

4. 误解四：进入“甜甜圈洞”后，我就要自付全部药费

“甜甜圈洞”(又称保障缺口)确实是Part D中令人困惑的部分，但情况并没有很多人想象的那么糟。自2020年起，当您进入保障缺口时，您只需为品牌药支付25%的费用，为仿制药支付25%的费用。计划和药品制造商会支付剩余的费用。了解这一点可以帮助您更好地规划您的药物支出。

5. 误解五：我错过了初始注册期，现在就没机会加入Part D了

虽然错过初始注册期可能会导致延迟注册罚款，但这并不意味着您就永远失去了加入的机会。每年10月15日至12月7日的年度开放注册期，您都可以加入、更换或退出Part D计划。此外，如果您失去了其他可靠的处方药覆盖，搬到新的服务区域，或符合“Extra Help”计划的资格，您可能也有资格获得特殊注册期。重要的是不要再拖延，尽快行动

起来。

亲爱的朋友们，了解这些常见误解并澄清它们，是优化您的处方药保障的第一步。联邦医保的世界可能看似复杂，但只要我们共同努力，就能揭开这些迷雾，做出最有利于您健康和财务的决策。

记住，您并不孤单。如果您对Part D有任何疑问，或者需要帮助选择最适合您的计划，请随时联系我们。我们的专业团队随时准备为您提供个性化的指导和支持。

让我们携手同心，共同破除这些误解，确保您充分利用联邦医保提供的宝贵资源。祝您四季平安！

特别提醒：符合条件的即将年满65岁的长者朋友们需要在7个月的初始报名注册期内申请加入联邦医保红蓝卡。我们团队为这些长者朋友们提供免费的咨询服务和申请帮助。祝您四季平安。

电话：(301)832-2593

电邮：chang@theintegrityinsurance.com

网站：www.theintegrityinsurance.com



学习视频拍摄的技巧

——半杯清茶社七月活动简记

之微



韦子，赵老师，社长晓榕

在当今几乎人手一机(手机、相机)，手不离机的年代，人们不再满足于仅仅拍摄照片，而是希望通过短视频将生活中美好的瞬间记录下来。韦子(廖伟)为半杯清茶社历次活动所拍摄的视频，总是令人惊艳。我们想请她给半杯的朋友传授些拍视频的技术。她说要讲还是得请大师。于是，2004年七月二十日，半杯清茶社荣幸地请到Jason Zhao为社员讲述如何使用视频语言。赵老师制作视频在海外华人圈里颇有名气，网上开班授课已经有很长时间了，学生遍布世界各地。韦子便是他的首席弟子。

赵老师一开始便强调了照片和视频在表述上的不同：照片是二维的，平面的，静态的。而视频是三维的，立体的，动态的。许多人站着不动从一个角度拍视频，拍下的只是二维画面，固然也可以好看，但是却并没有使用视频或短片特殊的语言，等于放弃了视频丰富的表达手法。而这些手法正是视频相对于其它视觉艺术的特色和优势。

什么叫立体的动态的视觉形



赵老师现场指导如何运镜

象呢？那就是镜头兼顾前后，左右，上下，以及突出某些细节和加上特写。视频不像照片那样凝固瞬间，拍视频需要运镜，即所谓推拉摇移，远近结合，变静态为动态。动态的拍摄和镜头不动拍摄的人或物体是两个概念。即使是拍一个人的正面头像，你在拍摄时移动镜头，效果会截然不同。镜头的运转就是拍摄的语言，运用这些丰富的拍摄语言，你的作品便因生动和变化打动人心。视频特有的动态语言是其他艺术语言所无法替代的。

赵老师用著名导演贾樟柯的短片“一只桶”和意大利影片“西西里的故事”片段，详细说明了镜头的六大技术：推，拉，裹，移，上转平和下转平，并且现身说法，当场拍摄，再将视频马上发给在座的各位。看了赵老师现场制作的视频，在场朋友的情绪马上兴奋和热烈起来。这六大镜头语言如下：

【推镜头】观察手机屏幕构图，上身保持竖直，腿弯曲，手臂当做支架，小碎步前行。这样做的目的

是在移动时稳住镜头。将相机由远处推向近处。这是指身体不动而由手臂推动手机(相机)。跟拍则需要移动身体。为了获得多角度画面，身体的运动是必须的。

【拉镜头】同样需要降低身体重心以求稳。所不同的是镜头由近及远。一般人拍摄为达到远近镜头的切换，会使用zoom in和zoom out。赵老师说，使用zoom in和zoom out不能保持画面平稳，所有的推进和拉远都是靠脚步的移动实现的。使用zoom会不可避免地带来镜头模糊和畸变。这样远不如在后期制作利用软件做出远近切换的效果。

【裹镜头】先不表现你想重点展示的景物，而是找一个与此相关的遮挡物，让镜头从这个挡住了主景的遮挡物挪移出来，也就是说让最吸引人的主景逐次呈现，最终展示全景。起到先抑后扬，就像裹着的包袱被抖开，给作品的观众以悬念和惊喜。赵老师给出范例，展示树后池塘边的庙宇，石后的公园以及从近处山坡开始渐次展现湖光山色的全景。

【移镜头】包括短移和长移。脚不动，移动腰和臂，让镜头在短距离内移动，使得画面活起来，这是短移。大场景则需要长移，即身体移动。在移动身体时，降低重心，用交叉步和小碎步，以保证稳住镜头。表现纵向的景物，例如花树盛开的街道，深深的庭院或教堂的长庭，利用平移可以充分地展示空间。赵老师强调，拍视频需要改变静态摄影即拍照片的思维和习惯，考虑从A点到B点的画面，拍出更加宽阔宏大的场景来。

【上转平】镜头朝向斜上方，身体重心压低，腿弯曲。脚步先动起来，之后一边走一边往下放。最后过渡到前推镜头。在拍摄宫殿、教堂等高大建筑物时，通过上转平，从顶部转为平面，可将空间感反映出来。

【下转平】首先采用低角度拍摄，再把镜头上移。镜头朝斜下方，腿弯曲，小碎步先走起来，一边走镜头一边往上抬，之后过渡到前推镜头。例如拍景色时，先拍沙滩或湖水或老街的路面，把特别的调子定下来，由眼前的近景转为全景，既能增加情调又能突出景致。

拍人物的时候，镜头要斜向上方拍摄，这样人物会显得高大。还有些特殊场景，比如激流浪花，用这个技巧表现得会更为震撼。

总之，镜头动与不动效果完全不一样，动是视频的灵魂。赵老师强调的是，拍摄者自己要动起来，而不是站着不动去拍移动的人或物，上述六种则是最基本的镜头移动方式。在推拉裹移的操作中，必须保持镜头的平稳，这是需要通过大量练习才能具备的基本功。有人问能否用操作杆或减震仪帮助稳定。赵老师的回答是，考虑到这些配件增加的重量，未必值得使用。

两个小时的讲座，内容丰富，而且特别实用。参加者都有或长或短的拍视频实践经验，每逢受益和解惑之处，台下感叹声赞美声此起彼伏，大家伙儿情绪高涨。可以想见赵老师传授的视频语言和摄影技巧会很快被学员们运用，改善视频拍摄水平。很多人都表示期待能够参加赵老师有关视频拍摄、剪辑和后期制作的专题课程。

(图片：晓榕、佳玲；修图：超翔)



传授现场