

BERHERT GROUP LLC

1803 RESEARCH BLVD, SUITE 215  
ROCKVILLE, MD 20850

# PROPERTY MANAGEMENT

## 专注于马里兰州、弗吉尼亚州和华盛顿特区地区的物业管理公司



# 选择卓越的物业管理！ 投资物业轻松无忧！

专业快速驱逐  
欠租租客(eviction)

提供英语, 西班牙语,  
普通话, 粤语,  
福州话的客户服务

提供广泛的专业  
物业管理服务

联络电话: 240-907-2128 或电邮: PM@berhertgroup.org 地址: 1803 Research Blvd Ste 215, Rockville MD 20850

## 联邦医保年终提醒： 把握最后机会，善用2024年度福利

亲爱的长者朋友们，转眼间2024年即将画上句点。在这最后一周，我想提醒大家一个重要事项：检查并使用您的联邦医保计划中那些“用完就过期”的年度福利。让我们一起来看看您需要在年底前完成的重要事项。

1. 检查预防性医疗服务：许多预防性检查都是按年度计算的福利。比如您的年度健康体检、流感疫苗接种、各项筛查等。如果您今年还没有使用这些免费服务，建议尽快预约。记住，预防胜于治疗，这些检查对及早发现健康隐患至关重要。

2. 查看剩余牙科福利：如果您的 Medicare Advantage 计划包含牙科保障，请检查是否还有未使用的年度牙科护理额度。很多计划提供的洗牙、补牙等服务都是有年度额度的，未使用的额度将在年底清

零。建议您尽快联系牙医，安排必要的治疗。

3. 使用视力保健福利：许多 Medicare Advantage 计划提供年度视力检查和配镜补贴。如果您今年还没有进行视力检查或更换眼镜，现在正是好时机。但请注意预约时间，确保能在年底前完成相关服务。

4. 核查非处方药(OTC)额度：很多计划提供季度或月度的 OTC 福利，用于购买非处方药品和医疗用品。这些额度通常不能累积到下一年，所以请检查并使用剩余的额度，及时购买维生素、创可贴等日常所需品。

5. 确认健身房福利使用情况：如果您的计划包含 Silver Sneakers 或其他健身计划，这些福利通常也是按年计算。即使天气转冷，也别忘了保持适度运动，充分利用这项福利维护身体健康。

6. 年终温馨提示：

\*查看医疗费用是否已达到年度自付额上限

\*整理今年的医疗收据和药品清单，为来年做好准备

\*确认2025年的医保计划变

动，做好过渡准备

\*提前预约可能需要的医疗服务，避免年底突然增多的就医人流

请注意，由于年底假期，许多诊所和药房可能调整营业时间。

建议您提前计划，尽早预约所需服务。同时也提醒大家，我们的服务团队将于12月23日开始休假，将于2025年1月2日重回办公室。这期间有问题请直接联系保险公司客服或者相关部门。



持照经纪人：彭刘畅

办公室：

15835 Crabbs Branch Way, Rockville, MD  
(周一, 三, 五)

8600 Snowden River Pkwy, Ste 300,  
Columbia, MD

电话: (301)832-2593

电邮: chang@theintegrityinsurance.com

网站: www.theintegrityinsurance.com

## 翻阅的时间，撕掉的日历

希望中文学学校泰城校区小记者班 邵琦雅  
指导教师 陆强

粉妆玉砌，窗棂映着细碎的雪花和湿润的小草，斑驳的阳光看到了摇曳的日历。它静静地挂在墙上，还有崎岖不平的边缘揭示着纸张被撕掉的痕迹，但堂屋正中的位置还是彰显了它在家庭中的地位。它宛如一位静静见证历史的长者，明镜高悬，也是我家最宝贵的财富。

俗话说：“惜时在今朝，遗憾不会找。”这句老话我从小就烂熟于心。每天清晨，我的爷爷都会抚摸着日历的边框，然后缓缓撕掉一页，寓意着新的一天到来。

儿时的我，总特别喜欢围绕着爷爷转。我会给爷爷数药瓶里的药，看爷爷挥毫泼墨，帮爷爷撕掉一天的日历。爷爷总会说：“姐姐真能干，日历蕴含很多东西哩，相当于姐姐又长大了一天”。我不理解为什么每一天都要准时撕日历，但爷爷的夸奖让我恨不得快点撕掉一天的日历。新年的日历是最重要的，我总是抢着撕掉这一年最后的篇章，这让我感觉是我结束了一年，快快长大了一岁。

窗前过马，随着时间的流逝，我从当年无知的那个小女孩长成了初尝世间炎凉的初中生。当我真正理解爷爷那句话的意思时，大概是我准备动身来美国之前的事儿了。

那是我回去看爷爷的时候，他已经带助听器有一段时间了。推开门，我喊了好几声，他才回头看，脸上是那种熟悉的温暖笑容：“呀，是姐姐回来啦！”听到这句话，我心头一热，突然觉得这久违的场景像极了小时候放学回家的模样。我无意间往墙上瞥了一眼，发现挂着的日历已经堆了好几页没有撕。我走过去，一边笑着打趣：“爷爷，你怎么这么粗心，日历都忘记撕啦。”一边伸手撕掉那几页，却没有留意爷爷站在旁边心满意足的笑容。

几天后我撕日历的时候，看着那苍劲遒回的毛笔字，心血来潮，翻出爷爷的毛笔和宣纸，想着练练毛笔字。爷爷一听，眼睛亮了起来，慢慢挪到我身后站着。看着我挥笔写字，他的目光里有着一种专

注的欣慰，仿佛在透过我写的字追忆他年轻时的日子。写了一会儿，我忍不住请教他字的笔画和结构，他耐心地一点点指导，甚至亲自握着我的手教我，像我小时候学写第一个字那样。这次回来换成爷爷粘着我了。此刻，我们之间仿佛没有了时间的隔阂，只有温暖的亲情。

这几天，我每天都帮爷爷拿药。他的药瓶排得整整齐齐，可种类繁多，有些我叫不上名字，药的剂量我也记不清。爷爷却像往常一样不厌其烦地教我：“这药吃一颗，这药吃半颗，饭后再吃这个。”他戴着助听器，声音有些沙哑，但那耐心与和蔼，让我不由得鼻尖一酸。他记得每一副药的用途和剂量，却忘了自己早已不再年轻，药量也增加了。

我们就这样每天聊着，有时聊我的生活，有时聊他的过去。爷爷的故事平淡而温暖，像他本人一样，在日子里熨帖着人心。每当他说到兴起处，他会咧开嘴笑，那笑容让人觉得，岁月从未在他身上留下寒意。

临走的那天，爷爷送我到门口，拍着我的肩膀感叹了一句：“姐姐真的长大了，我啊，老啦。要常回来看看啊。”他看着我的目光，像是在注视什么珍贵的宝藏。我这才恍然大悟，他当年的夸奖与叮嘱，不仅是对我的期望，更是对时间无情流逝的感慨。而我回来轻轻撕下的那几页日历或许并不是他遗忘的产物，而是爷爷想留住的时间，是他不舍撕去的念想，也是对我归来的等待与思念。离开的路上，我回想起爷爷的一言一行，突然有些后悔自己没有多停留片刻，多撕下几页陪伴他的“日历”。岁月静好，而陪伴才是留住时间最好的方式。

日历是用来记录时间，更是让你珍惜的过好每一天，撕掉就没了。

到了美国以后，我发现很多文化之间时间观是很有差异的。中华文化注重很多过去的事情，引经据典，根据前车之鉴来作出决定。到了美国以后，我感受到了人们对未来的憧憬。从各种时态的词语就可以看出人们对时间的重视，认

为时间是一条以过去为源头一直流向未来的单行河，奔流不息，永不停歇。所以这里人们讲究效率和一个准确的时间，在美国守时是一件很重要的事情，人们对时间的要求是精准的。

中华文化的时间观念是一种沉淀过后的耐心与从容，而美国的时间观念则激励我们高效与果敢。这种差异并非高下之分，而是两种文化智慧的体现。当我们身处全球化的今天，理解并尊重不同的时间观念，能帮助我们在多元文化的环境中游刃有余。其实，时间的意义并不在于它以何种方式流逝，而在于我们以何种心态面对。正因为如此，时间的解读也取决于我们的内心选择。在循环与线性的交汇处，我们既可以汲取中国文化的深邃，也可以感受到美国文化的活力，从而在追逐梦想的道路中找到属于自己的节奏。时间无言，却蕴藏深意。愿我们每一个人都能在时间的长河中，找到与之共舞的方式，用脚步踏出独特的节奏，为生命谱写出最美的乐章。