

抓住SEP窗口:2026改保要点

每到年初,很多朋友开始真正使用新一年的医保计划,才发现:常看的医生不在网络、常用药价格变化、药房不再合作,甚至当初比价时看到的信息与实际有差距。

对已经参加或有资格参加 Medicare 的人来说,特别登记期(SEP)常常是“非年度登记期也能调整计划”的关键机会。本文把2026年常见SEP触发情形、可做的调整与实务要点用更清晰的方式整理出来(具体以官方与计划文件为准)。

先弄明白:SEP是什么?能解决什么问题?

多数情况下,您在年度登记期(AEP)之外想更换 Medicare Advantage(MA)或 Part D 处方药计划,并不是随时都可以。

但如果您在一年中遇到某些符合条件的生活事件或资格变化,政策通常会给予一个时间有限的SEP窗口,让您能在窗口内进行一次或多次允许范围内的调整。窗口多长、能改什么,会因触发原因而不同。

2026年常见SEP触发情形(概括)

以下情形在实务中较常见,可能触发SEP(以个人情况与官方规则为准):

- 搬家/迁居:搬到原计划服务区以外,或迁入地区的可选计划发生变化
- 失去其他保险:例如雇主团体保险/工会保险终止等
- 获得或失去低收入相关资格:例如 Medicaid 或“额外补助”(Extra Help/LIS)资格变化
- 计划本身发生重大变动:例如计划退出服务区、网络或福利结构出现重大调整等

• 因信息错误或误导产生的补救机会:若您基于官方渠道、计划方或相关工具提供的信息做出选择,后来发现关键信息存在错误/遗漏/误导,可能存在相应的补救型SEP(是否适用与细则以官方规定为准)

2026年“临时SEP”提醒:哪些人更需要留意?

2026年与“信息错误/误导”相关的临时补救型SEP,对一部分在2025年秋季为2026年选计划、且年初实际使用后发现有差异的受益人,可能是一个重要窗口。常见的“差异点”包括:

- 药物目录与当初查询结果不一致
- 医院/医生/药房网络与当初展示信息不一致
- 关键费用结构(自付额、共付、限制条款)理解存在偏差,且与当初提供的信息不一致
- 是否符合该类SEP、可在何时更换、一次可做哪些变更,以官方通知与个案判定为准。

SEP与其他登记期怎么区分(不再混淆)

把几类常见窗口简化解构:

- AEP(年度登记期):固定时间窗口,为下一年度做选择
- MA OEP(优势计划开放期):固定时间窗口,通常仅限已在MA的人进行一次允许范围内调整
- SEP(特别登记期):不是固定“人人都有”,而是发生特定事件才开启,且每种事件对应的起止时间与可改范围不同

读者实用清单:三步判断“我有没有SEP”

第一步:先核对当前计划是否“用得上”

- 计划名称、保费、免赔额、

联邦医保

10月15日~12月7日

这是您要更改计划的时期。

欲咨询执照保险经纪,请联络

301-832-2593

个人和家庭保险 牙齿保险 旅游保险

联邦医保C部分 联邦医保补充计划 小企业医疗保险

电邮: chang@theintegrityinsurance.com

预约: https://calendly.com/changpeng

免费咨询



彭刘畅

多州执照 医保经纪人

办公地址

15861 Crabbs Branch Way, Rockville, MD

8600 Snowden River Pkwy, Ste 300, Columbia, MD

9298 Gaither Road, #101 Gaithersburg, MD (每周四下午)

共付额/共保比例是否与预期一致

- 常用药是否在药物目录内、价格与限制(如事先授权)是否有变化
- 常看的医院/专科/家庭医生、常去药房是否在网络内
- 第二步:回想近一年是否发生“触发事件”
- 是否搬家/准备搬家
- 是否失去雇主/工会保险
- 是否获得或失去 Medicaid/Extra Help 等资格
- 是否收到计划方或官方信息,事后发现与实际不符

第三步:一旦怀疑符合SEP,尽早核实窗口

SEP通常有时间限制。与其自己硬啃大量英文条款,更稳妥的做法是尽早把“事

件发生时间、收到通知时间、计划生效时间”等关键信息整理好,咨询专业人士核对是否符合、窗口到那一天、一次能改什么。

如需协助:把“是否符合+怎么改”一次说明白

如果您不确定自己是否进入某一种SEP,或不确定当前是否可以以2026年调整MA或Part D计划,欢迎联系专业医保顾问团队获得免费中文咨询。我们可以协助您:

- 判断是否触发SEP、窗口起止时间与所需证明材料



办公室:15861 Crabbs Branch Way, Rockville, MD 8600 Snowden River Pkwy, Ste 300, Columbia, MD 21045

电话:(301)832-2593
电邮: chang@theintegrityinsurance.com
网站: www.theintegrityinsurance.com
预约: https://calendly.com/changpeng



CCCAA 领航品质生活: 大华府首个社区团购电子商务平台正式上线

CCCAA 社区团购商务平台

一个面向华人社区的社区团购商务平台,通过短视频在微信生态内传播高品质、低价格的好物与服务。

平台依托各同乡会的信任与影响力,将优质商品精准分享给各自的会员群体,实现高效转化。



华盛顿地区同乡会联合会 社区团购商务平台

同乡会都是网红!





【美国华盛顿讯】2025年12月19日,大华府华人社区迎来了一场服务模式的深度变革。华盛顿地区同乡会联合会(CCCAA)隆重举行了“社区团购商务平台”正式上线仪式。该平台的诞生,标志着大华府地区侨界服务正式跨入“全品类严选”时代,致力于为社区居民链接全球范围内的优质商品与服务。

现场直击:社区领袖共启商务新篇章

上线仪式现场,同乡会联合会现任会长徐江、多位荣誉会长及大华府地区知名社区领袖齐聚一堂。在各界嘉宾的共同见证下,徐江会长与荣誉会长及社区领袖代表共同开启启动装置,宣布这一涵盖全生活场景的数字化商务平台正式运行。

徐江会长:立足全球视角,搜罗万千好物

徐江会长在启动仪式上发表了愿景深

刻的演讲。他明确表示:“我们的平台定位是‘全品类、高品质、优价格’。我们不希望大家对它的认知局限在某个单一类目,我们的目标是搜罗所有高品质的商品——无论是提升居家幸福感的精选好物,还是引领潮流的科技产品,只要是能改善同胞生活品质、具有极致性价比的‘好货’,都会通过这个平台送到大家手中。”

徐江会长强调,联合会正利用其强大的资源整合力,直接与全球优质品牌商和头部供应商对话,“我们要做的是社区的‘专业买手’。通过规模化集采,把过去个人难以获得的优质渠道和价格优势,转化为每一个社区成员都能享受到的实惠。”

平台优势:严选逻辑,赋能美好生活

该商务平台的核心优势在于其“品质先行”的商业逻辑:

1. 全维度覆盖:平台涵盖家居生活、美食生鲜、健康个护、科技精品、地道风物等全方位生活领域,打造“一站式”的高品质购物体验。
2. 严苛选品标准:坚持“非优质不上

架”原则。每一件商品都经过供应链端的深度考察与品质筛选,确保其在同类产品中具备绝对的竞争优势。

3. 社区联运生态:依托各同乡会的深度服务网络,建立起高效的社区触达机制。通过邻里分享与团长推介,让好物信息在社区内精准流动。

4. 互助共赢机制:平台产生的收益将持续反哺社区公益事业,形成“以商惠民、商益助会”的良性闭环。

愿景展望:定义社区商务新标杆

参与仪式的华人社区领袖们一致认为,该平台的上线是大华府华人社区从“联谊型”向“服务赋能型”转型的成功范例。这不仅极大地便利了侨胞的生活,更为本地华裔社区构建了一个透明、诚信、高效的内部商务循环。

未来,华盛顿地区同乡会联合会将继续拓宽选品边界,不断引入更高品质、更具差异化的商品与服务,致力于将平台打造成为大华府华人社区“高品质生活的首选阵地”。

名誉社长:蒋亚洪 董事长兼社长:倪涛 副董事长:张向荣 张小斌 总编:曹鉴钦 法律顾问:张默

副社长:林静 文娟 主编:恬悦 怡和 记者:小延 理超 刘大为 曹关良 赵新生 专栏:萧靖 赵实 媒体顾问:章栋