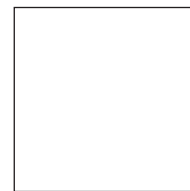




Arkema Inc.
Human Resources
900 First Avenue
King of Prussia, PA 19406



Khởi động *Well-being Matters!* (*Sức khỏe là Quan trọng*)

Tại Arkema, chúng tôi hỗ trợ quý vị chịu trách nhiệm về sức khỏe của mình. Chúng tôi hiểu rằng sự khỏe mạnh toàn diện ảnh hưởng đến mọi khía cạnh trong cuộc sống – tâm trí, cơ thể và tiền bạc của quý vị. Năm nay, chúng tôi mời quý vị tiếp tục hành trình của mình với *Well-being Matters*, hoặc tham gia với chúng tôi nếu quý vị là người mới tham gia chương trình. Được cung cấp thông qua Castlight, *Well-being Matters* giúp quý vị và cộng đồng Arkema sống hạnh phúc hơn, khỏe mạnh hơn – hướng tới những mục tiêu này trong khi vẫn tích lũy được phần thưởng!

Hãy đọc tiếp để biết cách quý vị và vợ/chồng/bạn đời đã ghi danh của mình có thể được giảm \$400 (tổng cộng \$800) phí bảo hiểm cho chương trình bảo hiểm y tế năm 2026 như thế nào. Đừng bỏ lỡ lần giảm giá này!

Quý vị chưa ghi danh vào chương trình bảo hiểm y tế Arkema? Quý vị vẫn có thể tích lũy được \$200.



Truy cập mycastlight.com/arkema hoặc tải xuống ứng dụng Castlight Mobile từ App Store hoặc Google Play Store ngay hôm nay! Sử dụng mã QR để bắt đầu. Nếu quý vị là người mới gia nhập Arkema, vui lòng đưa ra lựa chọn quyền lợi của quý vị trước khi đăng ký Castlight.



Well-being Matters hỗ trợ nhân viên của Arkema và vợ/chồng/bạn đời của họ thực hành các thói quen lành mạnh trong khi vẫn tích lũy được phần thưởng trong suốt hành trình. Nếu quý vị không tham gia vào năm ngoái, bây giờ là cơ hội để quý vị tham gia!

THÔNG TIN MỚI

Mỗi năm, chúng tôi cập nhật *Well-being Matters* để quý vị có thể tối đa hóa các hành động lành mạnh có ý nghĩa nhất đối với quý vị – dù đó là tăng số bước đi, thiền định hay ngủ ngon. Dưới đây là những thay đổi cho năm 2025 – 2026:

- ✓ **Tích lũy thêm điểm trước ngày 30 tháng 6 năm 2026 để** có cơ hội giành được thẻ quà tặng trị giá \$200 trong chương trình rút thăm trúng thưởng *Well-being Matters* của chúng tôi.
- ✓ **Thẻ quà tặng rút thăm trúng thưởng hiện đã áp dụng** cho VISA, Amazon, Lowe's, Home Depot, Dick's Sporting Goods, Cabela's hoặc Ulta Beauty (trước đây chỉ có Amazon hoặc VISA).
- ✓ **Bắt đầu từ tháng 12 năm 2025, chúng tôi sẽ giới thiệu một cơ hội tích điểm mới tập trung vào tính bền vững.** Nhân viên có thể tích lũy điểm thưởng bằng cách tham dự các lớp học của Climate School và Climate Fresk để tìm hiểu thêm về các vấn đề khí hậu. Sau ngày 1 tháng 12 năm 2025, quý vị có thể tự chứng thực và tích lũy điểm.

CHĂM SÓC PHÒNG NGỪA LÀ QUAN TRỌNG

Nhà cung cấp dịch vụ Chăm sóc chính (Primary Care Provider, PCP): Người đồng hành vì sức khỏe của quý vị

Nhà cung cấp dịch vụ Chăm sóc chính (PCP) rất quan trọng đối với sức khỏe và sự khỏe mạnh toàn diện của quý vị, đóng vai trò là đầu mối liên hệ đầu tiên của quý vị trong hệ thống chăm sóc sức khỏe. PCP, bao gồm bác sĩ, y tá và trợ lý bác sĩ, chuyên về các lĩnh vực như y học gia đình, nội khoa, đa khoa, Bác sĩ sản/phụ khoa hoặc nhi khoa. Xây dựng mối quan hệ với PCP cho phép quản lý sức khỏe cá nhân hóa, đảm bảo sàng lọc kịp thời, chích ngừa và các dịch vụ phòng ngừa phù hợp với nhu cầu của quý vị. Khám sức khỏe định kỳ và chăm sóc phòng ngừa có thể xác định sớm các vấn đề sức khỏe tiềm ẩn, dẫn đến kết quả tốt hơn, chi phí chăm sóc phải chăng hơn và cuộc sống lành mạnh hơn.

Chăm sóc chính từ xa: Lựa chọn chăm sóc phòng ngừa mới, tiện lợi của quý vị

Nếu quý vị không có nhiều lựa chọn PCP trong khu vực của mình, quý vị có khả năng di chuyển hạn chế hoặc quý vị thường khỏe mạnh và cảm thấy không cần PCP thường xuyên, kể từ ngày 1 tháng 1 năm 2025, chúng tôi đã giới thiệu dịch vụ chăm sóc chính từ xa thông qua Aetna/CVS. Sự thay đổi này giúp việc tiếp cận dịch vụ chăm sóc phòng ngừa dễ dàng hơn bao giờ hết. Nếu quý vị ghi danh vào một chương trình bảo hiểm y tế Arkema, quý vị và người phụ thuộc có thể sử dụng CVS Virtual Care để kết nối với PCP để thăm khám sức khỏe hàng năm, sàng lọc và chăm sóc liên tục cho các bệnh mãn tính như hen suyễn, huyết áp cao và tiểu đường – hoạt động 24/7/365. Quý vị có thể tham khảo ý kiến bác sĩ trực tuyến qua điện thoại hoặc video khi thuận tiện. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập trang web hội viên trên thẻ ID của quý vị hoặc truy cập <https://aet.na/virtual>. Hãy sử dụng dịch vụ này để luôn giữ gìn sức khỏe và tích lũy điểm thưởng cho các phần thưởng *Well-being Matters* của quý vị! Chi phí cho các lần thăm khám từ xa là \$15 tiền đồng thanh toán mỗi lần thăm khám cho các hội viên PPO. Đối với những người đã ghi danh vào chương trình bảo hiểm y tế CDHP, khoản đồng thanh toán \$15 sẽ được áp dụng sau khi quý vị đạt khoản khấu trừ của mình.

Quý vị đã hoàn thành khám sức khỏe hàng năm và bất kỳ lần khám sàng lọc nào khác chưa?

Nếu quý vị đã hoàn thành khám sức khỏe hàng năm và được bác sĩ khám sàng lọc máu kể từ ngày 2 tháng 11 năm 2024, quý vị có thể tích lũy điểm trong năm nay! Chỉ cần tải xuống Biểu mẫu Kết quả thăm khám Bác sĩ từ Quest qua Ứng dụng Castlight. Quý vị có thể đăng nhập vào Quest trực tiếp từ Ứng dụng Castlight. Chọn **Biểu mẫu Kết quả thăm khám Bác sĩ** và đảm bảo bác sĩ của quý vị hoàn thành và gửi lại biểu mẫu cho Quest trước ngày 1 tháng 11 năm 2025, để tích lũy điểm của quý vị. Vợ/chồng/bạn đời cũng có thể tham gia.

Xin lưu ý, Arkema bao trả cho một lần khám sức khỏe hàng năm bất cứ lúc nào trong năm dương lịch, vì vậy quý vị không cần phải đợi đủ 12 tháng kể từ lần khám sức khỏe cuối cùng để lên lịch khám sức khỏe tiếp theo.



NHÂN VIÊN MỚI

Nhân viên được tuyển dụng hoặc tuyển dụng lại vào và sau ngày 1 tháng 6 năm 2025 sẽ tự động nhận được khoản giảm phí bảo hiểm y tế cho năm 2026. Sau đó, bắt đầu từ tháng 7 năm 2026, quý vị và vợ/chồng/bạn đời đã ghi danh của mình sẽ được yêu cầu tích lũy 2,000 điểm nếu quý vị muốn giữ lại toàn bộ chiết khấu phí bảo hiểm y tế cho năm dương lịch 2027.

SỰ KIẾN LỚN TRONG ĐỜI

Nếu quý vị có một sự kiện trong đời vào hoặc sau ngày 1 tháng 6 năm 2025 và quý vị thêm vợ/chồng/bạn đời vào bảo hiểm y tế của mình, vợ/chồng/bạn đời của quý vị sẽ tự động nhận được giảm giá \$400 cho năm 2026 miễn là quý vị (tức là nhân viên) đã tích lũy được 2,000 điểm để nhận được khoản giảm giá của quý vị.

Chịu trách nhiệm về sức khỏe của quý vị!

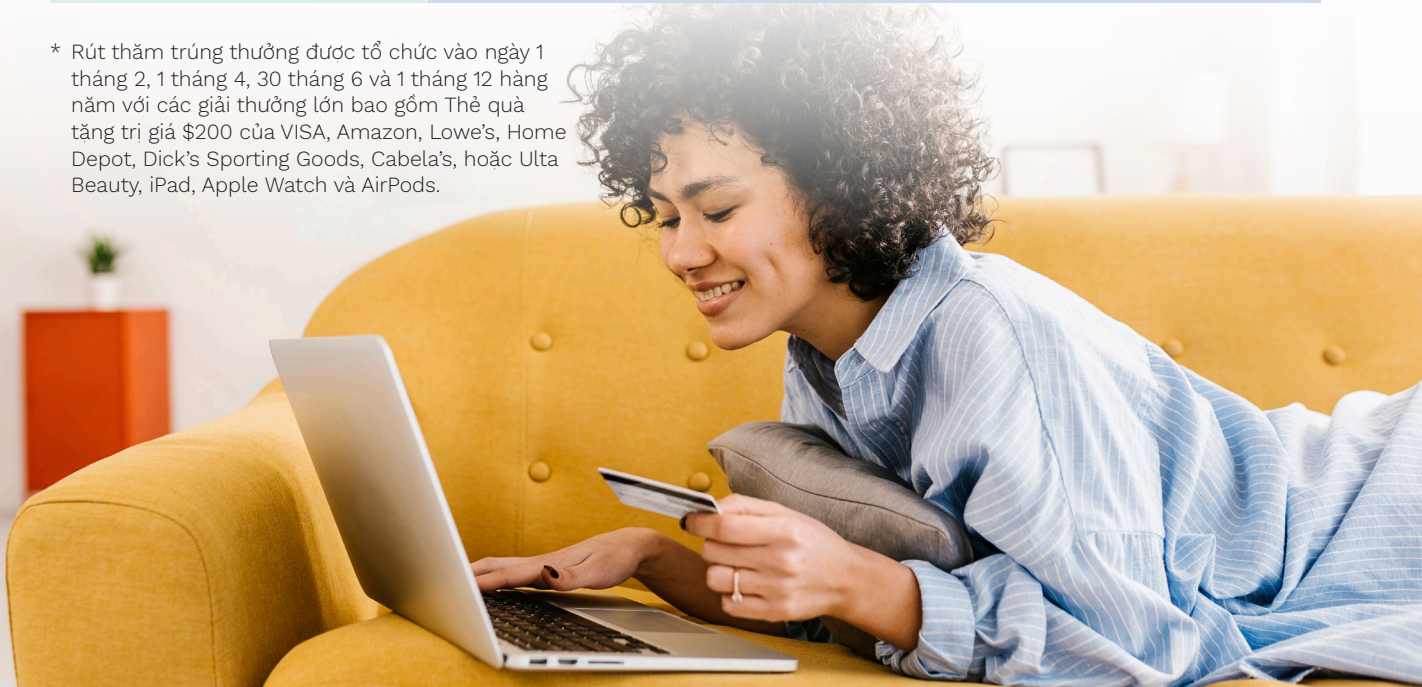
Thông qua *Well-being Matters*, Arkema trao thưởng cho quý vị vì đã ưu tiên sức khỏe của mình. **Nếu quý vị tích lũy được ít nhất 2,000 điểm trong khoảng thời gian từ ngày 1 tháng 7 năm 2025 đến ngày 1 tháng 11 năm 2025**, quý vị có thể được giảm phí bảo hiểm chương trình y tế và đủ điều kiện nhận các giải thưởng khác như thẻ quà tặng và tham gia rút thăm trúng thưởng.

Truy cập trang mycastlight.com/arkema hoặc tải xuống ứng dụng Di động Castlight để bắt đầu tích điểm!

QUÝ VỊ NHẬN ĐƯỢC NHỮNG GÌ VỚI ĐIỂM CỦA MÌNH

Điểm và Thời gian	Nếu quý vị ghi danh bảo hiểm y tế Arkema cho năm 2026	Nếu quý vị từ chối bảo hiểm y tế Arkema cho năm 2026
Tích lũy ít nhất 2,000 điểm trước ngày 1 tháng 11 năm 2025	Được giảm các khoản đóng góp vào chương trình bảo hiểm y tế năm 2026 của quý vị: ✓ \$400 nếu quý vị hoặc vợ/chồng/ban đời được bảo hiểm của quý vị tham gia ✓ \$800 nếu quý vị và vợ/chồng/ban đời được bảo hiểm của quý vị đều tham gia	Nhận \$200 qua tiền lương vào đầu năm 2026.
Tích lũy thêm điểm trước ngày 30 tháng 6 năm 2026	Tích lũy thêm 500 điểm để nhận thẻ quà tặng Amazon trị giá \$50 hoặc tặng cho một trong ba tổ chức từ thiện (Habitat for Humanity, American Cancer Society, và Clean Water Fund)! Mỗi 10 điểm cũng có thể được sử dụng để “mua” một lần rút thăm trúng thưởng nếu quý vị chi tiêu trong Trung tâm Phần thưởng trước khi rút thăm trúng thưởng* vào ngày 1 tháng 2, 1 tháng 4, 30 tháng 6 và 1 tháng 12 hàng năm.	

* Rút thăm trúng thưởng được tổ chức vào ngày 1 tháng 2, 1 tháng 4, 30 tháng 6 và 1 tháng 12 hàng năm với các giải thưởng lớn bao gồm Thẻ quà tặng trị giá \$200 của VISA, Amazon, Lowe's, Home Depot, Dick's Sporting Goods, Cabela's, hoặc Ulta Beauty, iPad, Apple Watch và AirPods.



HÀNH ĐỘNG LÀNH MẠNH

Khi ưu tiên sức khỏe của quý vị, chúng tôi tin vào việc tập trung vào những gì quan trọng với quý vị. Đó là lý do tại sao có rất nhiều Hành động Lành mạnh để hoàn thành, để quý vị có thể tích lũy điểm để giảm **phí bảo hiểm chương trình y tế và các giải thưởng khác** theo cách phù hợp với quý vị và sở thích của quý vị.

☒ Hành động Lành mạnh	Điểm	Tần suất
☐ Chứng nhận Khám Sàng lọc Phòng ngừa (Khám Sức khỏe Hàng năm, Chụp nhũ ảnh)	600	Mỗi năm một lần
☐ Hiểu rõ các chỉ số cơ thể của quý vị ☐ Hoàn thành khám sàng lọc ☐ Xem kết quả của quý vị thông qua Quest	500 100	Mỗi năm một lần
☐ Đánh giá sức khỏe	600	Mỗi năm một lần
☐ Hoạt động: Đi bộ 5,000/7,000/10,000 bước	5/7/10	Mỗi ngày một lần
☐ Ngủ ngon: Theo dõi giấc ngủ của quý vị	5	Một ngày một lần
☐ Ăn uống thông minh: Theo dõi các bữa ăn của quý vị	10	Một ngày một lần
☐ Thói quen lành mạnh: Pha cà phê, uống nước, thở, phát triển sự đồng cảm, ăn rau, giãn cơ, học cách lắng nghe, đọc, kết nối, ăn trái cây, tắt các thiết bị điện tử, thiền định, thực hành lòng biết ơn	5 điểm cho mỗi hoạt động	Mỗi ngày một lần
☐ Khám phá và tích lũy: Hiểu rõ chương trình của quý vị, xem yêu cầu thu hưởng quyền lợi, tìm kiếm dịch vụ chăm sóc, đánh giá bác sĩ, xây dựng chương trình chăm sóc	5 điểm cho mỗi hoạt động	Mỗi năm một lần
☐ Điểm Chào mừng: Đăng ký và tải xuống ứng dụng di động	50 điểm cho mỗi hoạt động	Một lần trong đời
☐ Chương trình Cơ xương khớp Hinge Health ☐ Xem video về Hinge Health ☐ Hoàn thành Sàng lọc Lâm sàng ☐ Hoàn thành 1 buổi tập thể dục ☐ Hoàn thành 4 buổi tập thể dục ☐ Hoàn thành 8 buổi tập thể dục	5 10 25 50 50	Mỗi năm một lần
☐ Quản lý Bệnh tiểu đường Livongo ☐ Xem video về Bệnh tiểu đường ☐ Ghi danh vào Livongo để Điều trị Bệnh tiểu đường ☐ Hoàn thành kiểm tra đầu tiên của quý vị ☐ Kiểm tra ít nhất một lần mỗi tuần ☐ Hoàn thành 5 lần kiểm tra trong một tuần ☐ Hoàn thành 12 lần kiểm tra trong một tháng	5 10 25 10 25 25	Mỗi năm một lần Một lần trong đời Một lần trong đời Một lần mỗi tuần Một lần mỗi tuần Một lần mỗi tuần
☐ Quản lý Tăng huyết áp Livongo ☐ Xem video về Tăng huyết áp ☐ Ghi danh vào Livongo để điều trị tăng huyết áp ☐ Hoàn thành kiểm tra huyết áp lần đầu tiên ☐ Kiểm tra ít nhất một lần mỗi tuần ☐ Hoàn thành 5 lần kiểm tra trong một tháng ☐ Hoàn thành 12 lần kiểm tra trong một tháng	5 10 25 10 25 25	Mỗi năm một lần Một lần trong đời Một lần trong đời Một lần mỗi tuần Một lần mỗi tuần Một lần mỗi tuần
☐ Bỏ thuốc Aetna: Hoàn thành 4 buổi	200	Mỗi năm một lần
☐ Chủng ngừa hoặc tiêm nhắc lại COVID-19	50	Mỗi năm một lần
☐ Chứng nhận Thăm khám Nha khoa	100	Mỗi năm một lần
☐ Chứng nhận Khám Sàng lọc Thị lực Hàng năm	50	Mỗi năm một lần
☐ Khám Sàng lọc Sức khỏe Cảm xúc trên trang www.resourcesforliving.com	100	Mỗi năm một lần
☐ Đăng ký tham gia Chương trình Mind Companion trên trang www.resourcesforliving.com	50	Mỗi năm một lần
☐ Tham dự hai buổi hội thảo web về Fidelity Arkema	200	Mỗi năm một lần
☐ Chứng nhận Chích ngừa Cúm	50	Mỗi năm một lần
☐ Chứng nhận Không dùng thuốc nicotine/Thuốc lá	50	Mỗi năm một lần
☐ Chứng nhận Tình nguyện	100	Mỗi năm một lần

HÀNH ĐỘNG LÀNH MẠNH (TIẾP THEO)

✓ Hành động Lành mạnh	Điểm	Tần suất
Tham gia Chương trình Rx Savings Solutions (RxSS)		
☐ Xem video về Tìm hiểu thêm	25	Mỗi năm một lần
☐ Gọi cho Chương trình Tiết kiệm Rx	25	Một lần trong đời
☐ Kích hoạt tài khoản của quý vị	50	Một lần trong đời
☐ Chọn nhận tin nhắn văn bản	25	Một lần trong đời
☐ Sử dụng “Liên hệ với Người kê toa của tôi”	150	Một ngày một lần

Truy cập mycastlight.com/arkema hoặc ứng dụng Di động Castlight để biết chi tiết về cách hoàn thành các Hành động Lành mạnh.

CÁCH WELL-BEING MATTERS HOẠT ĐỘNG: GẶP GỠ SOPHIE VÀ CARLOS

Sophie và chồng cô là Carlos đều tham gia chương trình *Well-being Matters* để được giảm giá ở mức tối đa phí bảo hiểm của chương trình bảo hiểm y tế. Hãy cùng xem mỗi người đạt được 2,000 điểm như thế nào.

Hành động Lành mạnh của Sophie	Điểm	Hành động lành mạnh của Carlos	Điểm
Hiểu rõ các chỉ số cơ thể của quý vị Hoàn thành khám sàng lọc Xem kết quả của quý vị thông qua Quest và chứng nhận trên Castlight	500 100	Hiểu rõ các chỉ số cơ thể của quý vị Hoàn thành khám sàng lọc Xem kết quả của quý vị thông qua Quest và chứng nhận trên Castlight	500 100
Chứng nhận Sàng lọc Phòng ngừa Chụp nhũ ảnh	600	Cam kết Sàng lọc Phòng ngừa Khám sức khỏe định kỳ hàng năm thông qua Chăm sóc chính ảo	600
Hoàn thành các câu hỏi đánh giá tình trạng sức khỏe	600	Hoàn thành các câu hỏi đánh giá tình trạng sức khỏe	600
Tham dự hai buổi hội thảo web về Fidelity Arkema	200	Tham dự hai buổi hội thảo web về Fidelity Arkema	200
Ăn uống thông minh: Theo dõi các bữa ăn của quý vị (hàng ngày trong hai tuần/14 ngày)	10x14 = 140	Bỏ thuốc Aetna: Hoàn thành 4 buổi	200
Chứng nhận Tình nguyện	100	Thói quen lành mạnh Giãn cơ (hàng ngày trong 3 tuần/21 ngày)	5x21 = 105
Chứng nhận Thăm khám Nha khoa	100	Quản lý Tăng huyết áp Livongo Ghi danh vào Livongo để điều trị tăng huyết áp Hoàn thành kiểm tra huyết áp lần đầu tiên Hoàn thành 5 lần kiểm tra trong một tháng	10 25 25
Hoạt động: Đi bộ 7,000 bước (hàng ngày trong hai tuần/14 ngày)	7x14 = 98	Chứng nhận Không dùng nicotine/Thuốc lá	50
Chứng nhận Khám Sàng lọc Thị lực Hàng năm	50	Tham gia Rx Savings Solutions (Chương trình RxSS) Kích hoạt tài khoản của quý vị	25
Chứng nhận Chích ngừa Cúm	50	Tổng điểm	2,440
Chương trình Cơ xương khớp Hinge Health Xem video về Hinge Health Hoàn thành Sàng lọc Lâm sàng Hoàn thành 1 buổi tập thể dục	5 10 25	Nếu Carlos tích lũy được thêm 60 điểm nữa, anh ấy có thể nhận được một Thẻ quà tặng Amazon trị giá \$50 hoặc quyên góp cho một trong ba tổ chức từ thiện.	
Tổng điểm	2,578		
Sophie đã tích lũy được hơn 2,000 điểm nên cô quyết định quyên góp cho Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ thay vì dùng 500 điểm bổ sung của mình để nhận thẻ quà tặng Amazon.			

QUÝ VỊ QUAN TÂM ĐẾN VIỆC TRỞ THÀNH NHÀ VÔ DỊCH VỀ SỨC KHỎE TẠI CƠ SỞ CỦA MÌNH?

Quý vị có muốn giúp đồng nghiệp của mình đạt được mục tiêu về sự khỏe mạnh toàn diện và tích lũy điểm từ việc đó hay không? Quý vị có cơ hội trở thành **Nhà vô dịch về Sức khỏe** tại Arkema.

- ✓ Chỉ cần đăng ký làm Nhà vô dịch về Sức khỏe, quý vị sẽ tích lũy được 10 điểm.
- ✓ Quý vị còn có thể tích lũy được nhiều điểm hơn (tổng số lên tới 200 điểm) khi mời được đồng nghiệp của mình và trao đổi thông tin về tầm quan trọng của các hoạt động lành mạnh hàng tháng đối với sức khỏe thể chất, tinh cảm/tinh thần, tài chính và xã hội/cộng đồng của quý vị.

Đó là một cách tuyệt vời để tạo ra tác động tích cực và phát triển kỹ năng lãnh đạo của quý vị! Nếu quý vị quan tâm hoặc muốn biết thêm thông tin, vui lòng liên hệ với Katherine.Sampson@arkema.com để biết thêm thông tin.

Chung tay vì sức khỏe!

Tìm hiểu về Castlight



Quý vị có biết rằng Castlight có thể hỗ trợ quý vị theo nhiều cách hơn là chỉ khen thưởng cho các hoạt động rèn luyện sức khỏe của quý vị? Castlight cung cấp lời khuyên phù hợp với cá nhân và cũng có thể giúp quý vị định hướng dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình. Tìm hiểu các tài nguyên khác của Castlight như:

- ✓ **Hỗ trợ trực tiếp** từ Hướng dẫn Chăm sóc của Castlight cho các vấn đề như tìm bác sĩ hoặc hiểu về các quyền lợi sức khỏe của quý vị
- ✓ **Bản tóm tắt** các quyền lợi sức khỏe mà quý vị đã ghi danh
- ✓ **Công cụ tìm kiếm nhà cung cấp** cho phép quý vị so sánh chi phí và chất lượng giữa các nhà cung cấp cung cấp cùng dịch vụ
- ✓ **Công cụ ước tính chi phí** để quý vị biết trước mình sẽ phải trả bao nhiêu cho một dịch vụ
- ✓ **Truy cập vào (các) thẻ bảo hiểm kỹ thuật số** của quý vị trong tài khoản trực tuyến hoặc thông qua ứng dụng di động Castlight



APP STORE



GOOGLE PLAY

Quý vị còn có thể tích lũy điểm để giảm phí bảo hiểm chương trình y tế của mình khi sử dụng một số tính năng này! Nhận sự hỗ trợ mà quý vị cần và tích lũy được số điểm đó ngay hôm nay!

Truy cập mycastlight.com/arkema hoặc tải xuống ứng dụng Castlight Mobile từ App Store hoặc Google Play Store ngay hôm nay! Quét mã QR để tải xuống ứng dụng.

