

阿拉米達縣

公共管理局通稿



提倡

• 告知

• 支援

《公共管理局通稿》是阿拉米達縣公共管理局印發的新聞通訊，一年發行三刊。本報屬於社區資源，旨在確保居家護理服務（IHSS）接受者和提供者充分瞭解全年來公共管理局和居家護理服務計畫所舉行的各類活動。

• • •

第7期 / 2025年秋

• • •

本期 內容

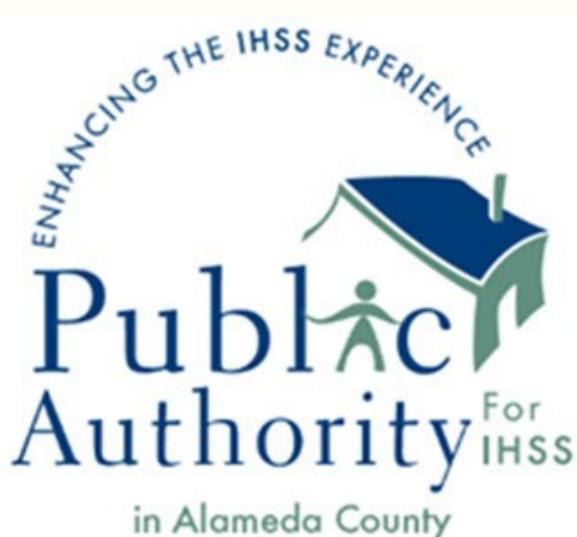
2025年秋

公共管理局

常務局長來信 3

培訓 4

阿拉米達縣內活躍的IHSS服務提供者與服務接受者可免費參加培訓

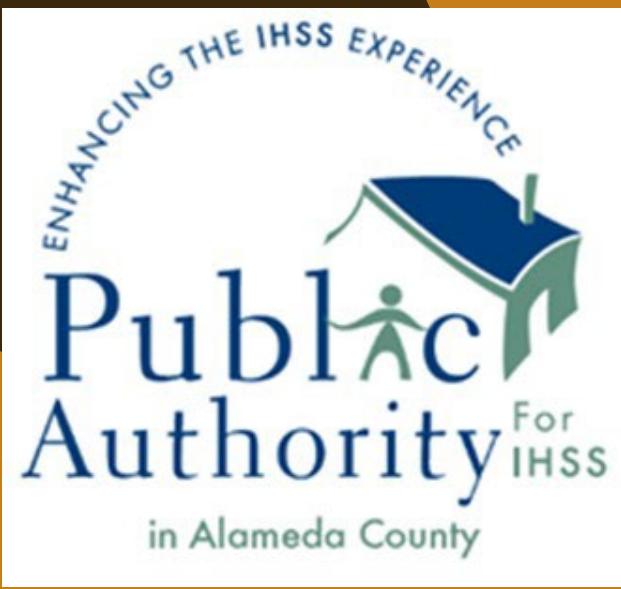


居家支持服務

IHSS最新消息	7
IHSS新聞動態	8
電子服務門戶	9
個人防護裝備	10
SEIU 2015	11
個人故事	12

資源

• 合理飲食, 健康生活	15
• 服務提供者答謝活動	16
• 殘障意識	17
• 退伍軍人服務	19
• 趣味活動	20
• 護理合作夥伴	21
• 聯繫我們	22
• 填字遊戲	23



常務局長來信

今年11月，我們自豪地慶祝“全國照護者月”（National Caregiver Month），以此向所有IHSS服務提供者的奉獻與同情致敬。

致全體IHSS服務提供者：感謝你們每天所做的卓越工作。你們對支援社區內個人和家庭的承諾令人由衷敬佩。我們看到你們的辛勤付出，並深深感激你們所提供的關懷。

感謝你們不斷付出，懷著深切的關愛，為他人的生活帶來改變。本月，我們為能向您致以敬意而感到自豪——這份敬意，永不止息。



Nicole Hayes
居家護理服務部（IHSS）主任
IHSS公共管理局常務局長
成人和老齡服務局

連絡方式

電話 : +510-577-3552
郵箱 : PApress@acgov.org

培訓

居家護理服務接受者和提供者均可免費參加健康和家庭護理服務相關的主題培訓和研討會。



您知道嗎?

面對面和網上培訓提供多種語言服務。請點按[此處報名](#)或致電510-577-3554。

即刻報名

培訓日程

11月3日：老年人公共福利指南（上午10點-11點30分）

11月4日：克服假期抑鬱情緒（下午2點-3點）

11月6日：克服假期抑鬱情緒 [西班牙語]（下午2點-3點）

11月17日：癌症基礎知識101（上午10點-11點）

11月18日：失智症對話（上午10點-11點）

11月19日：失智症對話 [西班牙語]（下午2點-3點）

11月20日：IHSS護理提供者指南：電子服務門戶支持（下午1點-2點30分）



IHSS服務提供者培訓

居家護理服務提供者
可免費參加培訓課程！

為什麼 要參加公共管理局的 培訓課程？

- **課程免費！**：其他家庭護理培訓計畫需要參與者付費參加。
- **專業進修**：提升護理知識和技能。
- **同伴支援**：您的人生體驗並不孤單！我們的培訓可提供交流機會與支持，讓您有機會與其他像您一樣的護理人員及服務接受者保持聯繫。
- **課程多樣**：護理課程主題廣泛，從失智症到高級護理規劃再到經濟援助，應有盡有。
- **行業專家**：我們的講師很高興和您分享專業知識並展開有意義的討論！
- **禮品卡獎勵**：參與者將有資格獲得禮品卡，以此特別感謝您的參與。

誰可以參加 公共管理局的培訓課程？

IHSS服務提供者

必須具備有效的符合，已完成所有的服務提供者註冊要求，且在過去一年內有過薪資領取記錄。

IHSS服務接受者

必須在阿拉米達縣登記，且為在職狀態。

需要幫助尋找 服務提供者嗎？

請致電公共管理局登記處，電話：510-577-1980。

擔任自己的“雇主”， 是否讓您感到力不從心？

可以考慮指定一名授權代表或代您簽署工時表的人員。詳情請聯繫您的社工。

IHSS服務接受者培訓

居家護理服務的接受者可以使用各種實用的培訓材料和工具，更好地履行雇主角色。

尋找、面試和雇傭服務提供者：

• 尋找、面試和雇傭服務提供者

作為雇主，您可以雇傭任何符合IHSS服務提供者註冊要求且能夠滿足您需求的人員。

• IHSS與服務提供者開始合作

請務必向新的服務提供者明確提出您的期望。在對方開始工作前，最好提前討論所有的困難並達成共識。

急需！ 應急後備護理服務（EBU）提供者

• **服務提供者：**您是否可以隨叫隨到或接受緊急任務？您是否能彈性調整工作地點，並希望每小時額外賺取兩美元？

• **服務接受者：**您是否正在過渡到居家護理急需服務提供者，但目前還沒有找到合適的人員？

那麼，您可能符合資格，
獲得一位臨時的後備服務提供者！
如需瞭解更多資訊，請致電公共管理局

510-577-1980。

點按藍色標題

瞭解更多資訊

服務接受者與提供者工作協議

簽訂正式的工作協議將有助於明確工作職責和工作安排。

IHSS與服務提供者溝通

良好的溝通是建立積極工作關係的第一步。

IHSS監督您的服務提供者

作為雇主，您需要監督您的服務提供者。最初這樣可能會感到不適，但隨著時間的推移和不斷實踐，您會逐漸習慣。

決定何時解雇服務提供者

作為雇主，您有權以任何理由解雇您的服務提供者，但請一定三思而後行。



IHSS最新消息



近年來，對 IHSS 的需求 持續上升，並 且隨著阿拉米 達縣老年人口 的迅速增長， 這一需求仍在 不斷增加。

展望未來

COVID-19 疫情對我們弱勢的老年群體和殘障人士造成了不成比例的負面影響。群居環境中的高感染率事實，進一步凸顯了 IHSS 計畫可以讓服務對象能夠在自己家中得到照護的重要性。已頒佈的預算案中，包括了為建立永久性備用服務提供者體系而設立的專項資金，可以允許每位服務對象每年享有 80 小時的備用服務，特殊情況下可根據個案評估延長至 160 小時。

節假日辦公室關閉通知

為慶祝即將到來的 節假日，阿拉米達縣成 人與老齡服務局將在以 下日期關閉：

11月11日 (退伍軍人節)
11月27日 (感恩節)
11月28日 (感恩節)
12月25日 (耶誕節)

新聞動態

預算中的每
一個數字背
後都是一個
人的生命。
做正確的事。



IHSS不是奢侈品—— 而是生命線

作者: *Jeff Gonzalez*

發佈於2025年6月12日

[《奧蘭治縣紀事報》--評論](#)

我之所以競選公職，並不是出於政治抱負，而是因為我的兒子RJ沒有發聲的機會。他患有腦性癱瘓伴痙攣性四肢癱瘓，無法行走，無法言語，必須依靠胃管進食。他生命中的每一刻都需要全職照護與關注。我和妻子Christine每天都在竭盡所能，只為讓他能擁有一個充滿愛、尊嚴與安全的生活。

我們並非主動選擇成為照護者，但我們義無反顧地承擔起這一角色——因為愛要求我們這樣做。然而，我們沒有預料到的是，制度竟讓這一切變得如此艱難。如今，我是加利福尼亞州第36選區的議員，但我依然是RJ的父親、Christine的丈夫，也是一個照護者。

我想明確一點：IHSS並不是奢侈品，而是生命線。正因為有了IHSS，我和無數家庭才能讓親人留在家中——他們所屬的地方。而這往往也是防止照護者身心崩潰的唯一支撐。

照護工作是全年無休的，它沒有假期。當IHSS介入時，它帶來的不僅是喘息的機會，更是家庭的維繫。它讓親人免於被送入機構，讓那些傾盡一切去照顧所愛之人的人得到保護。我承諾，將竭盡全力繼續為他們而戰。因為，我們社會中最脆弱的群體，理應得到的不僅僅是預算表上的一個數字——他們應當被尊重，被照顧，並擁有發聲的權利。

讓我們保護
IHSS。讓我們
保護最依
賴IHSS的人
們。

提醒：請定期查看您的電子服務門戶 (ESP) 消息

通過電子服務門戶，服務提供者可以使用新的網上服務！

電子服務門戶是一個網站，可讓您節省時間並在網上處理所有薪資需求。

流程簡便 = 付款更快

使用電子服務門戶的好處：

- 填寫並提交電子工時表
- 查看您的付款狀態和歷史記錄
- 註冊並修改您的直接存款帳戶資訊
- 提交病假申請

如果您的服務接受者決定不註冊電子服務門戶，您仍然可以通過電子服務門戶查看您的付款狀態和歷史記錄、註冊直接存款帳戶以及提交病假申請。

您和您的服務接受者均可在以下網址註冊電子服務門戶：

www.etimesheets.ihss.ca.gov

電子服務門戶介面現在提供西班牙語、中文和亞美尼亞語版本。

註冊需要以下資訊：

您的姓名 – 九位數的服務提供者編號 – 出生日期 – 社會安全號的最後四位數字 – 有效的電子郵件地址

如果我需要幫助或有疑問怎麼辦？

請聯繫熱線866-376-7066 轉 #4

在YouTube或CDSS網站上查看服務提供者註冊網路研討會：

www.cdss.ca.gov/inforesources/IHSS-Providers/Resources/Electronic-Services

在YouTube或CDSS網站上查看電子服務門戶網站：概述網路研討會：

www.cdss.ca.gov/inforesources/IHSS-Providers/Resources/Electronic-Services

個人防護裝備分發

所有居家護理服務接受者和提供者均可領取個人防護裝備 (PPE) !

您可前往以下任一地點現場領取PPE物資：

• 成人與老齡服務大堂

- 地址：
6955 Foothill Blvd. Suite #143
Oakland, CA 94605
 - (Eastmont TownCenter Mall, 1st Floor)
- 時間：週一至週五正常工作時間，上午8:30至下午5點，節假日除外。

IHSS服務接受者和提供者：

PPE套裝內含手套、外科口罩和1瓶洗手液。每位IHSS服務接受者/提供者限領1套。

• SEIU Local 2015

- 地址：
333 Hegenberger Rd, STE 400
Oakland, CA 94621
- 僅限IHSS服務提供者： PPE套裝內含手套、口罩和1瓶洗手液。

數量有限，
先到先得！

PROTECT
YOURSELF
AND
ARROUSE
YOU
保護
自己
和身邊人

PPE能夠減少呼吸道傳染病、流感及其他病毒的傳播。

請確保您的PPE佩戴合適。例如，貼合的口罩有助於防止病毒傳播。

高風險人群：

- 患有心臟病、糖尿病等基礎疾病或免疫力低下的人群
- 老年人
- 醫護人員和護理人員



塑造長期護理的未來

專注於每一次對話

seiu 2015

居家護理服務提供者工會

SEIU 2015是一個工會組織，代表著加州長期護理人員的權益，包括IHSS服務提供者。SEIU代表所有IHSS服務提供者，並就服務提供者工資、健康福利以及其他與僱傭合同相關的事宜進行談判。

請瀏覽SEIU 2015網站，瞭解會員福利、入會方式、工會歷史、未來願景、公平運動、資源、媒體資訊和參與方式等內容詳情。

www.seiu2015.org

《Who Cares!》播客

本播客由SEIU 2015主席 Arnulfo De La Cruz主持，旨在探討護理工作者和服務接受者所面臨的關鍵問題，包括勞工權益、經濟正義以及政治與長期護理的相互影響。

立即收聽：

<https://who-cares-seiu2015.podbean.com/>

成員活動中心

週一至週五

早上7點至晚上7點

致電855-810-2015進行諮詢

新諒解備忘錄

阿拉米達縣監事會最近批准了一份新版《SEIU 2015諒解備忘錄》。阿拉米達縣居家護理服務公共管理局與SEIU Local 2015之間修訂後的合同現已生效，直至2027年9月30日。該協議規定了IHSS服務提供者和接受者的權利、工資、健康福利以及其他勞動和就業保障。

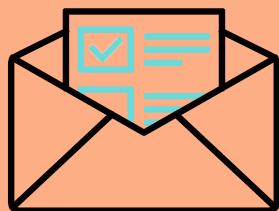
[在此處查閱新諒解備忘錄。](#)

個人故事

行動呼籲：阿拉米達縣IHSS與公共管理局希望聽到您的照護**真實故事**以及IHSS經歷。您的回答可能會在公共管理局未來的新聞通訊中分享。請詳細回答這些問題。我們希望展示您的個人經歷，並期待與大家分享您的故事！讓我們繼續討論照護過程中的挑戰與成就。

請將您的個人故事和您與您的護理人員（或您照顧的人）的合影照片傳送給我們

ALAMEDA COUNTY PUBLIC AUTHORITY
6955 FOOTHILL BLVD, SUITE 143
OAKLAND, CA 94605



PAPRESS@ACGOV.ORG



您的照護經歷如何？

不錯且方便。它很好地契合了我的個人需求和日常活動。

在照護過程中，您克服了哪些挑戰？

努力做到更有條理、更高效。

在照護過程中，您學到了哪些寶貴的經驗？

帶著同理心去溝通；在遇到困難時，主動尋求幫助。

IHSS 或公共管理局在哪些方面為您提供了幫助？

通過電話溝通，在我需要時及時解答了我提出的問題。

IHSS 和公共管理局可以如何改進以更好地滿足您的需求？

繼續為我們提供支援。

CATHERINE, NEWARK
IHSS服務提供者





在照護過程中，您學到了哪些寶貴的經驗？

與潛在服務對象溝通時，要始終保持自信與從容。這個過程需要時間和投入。

IHSS 或公共管理局在哪些方面為您提供了幫助？

他們提供了免費的培訓課程和研討會，幫助我學習如何通過 IHSS 提供居家照護服務。

BALJINDER, NEWARK
IHSS服務提供者



您的照護經歷如何？

這是一段每天都在幫助他人的美好旅程。

在照護過程中，您克服了哪些挑戰？

努力在面對困難情境時保持冷靜。

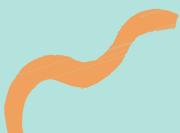
在照護過程中，您學到了哪些寶貴的經驗？

每天都會學到新的東西。

IHSS 或公共管理局在哪些方面為您提供了幫助？

他們一直在給予支援。在我從事照護工作的這些年裏，我積累了更多的經驗。

他們總是能夠及時、清晰地回應我提出的任何問題或疑慮。



REZA, NEWARK
IHSS服務提供者

IHSS服務接受者 的故事...

“我的IHSS經歷，包括在日常生活中得到幫助，同時也得到了情感上的支援和溝通交流。護理中有一些挑戰，包括讓他人進入我的家中，以及在與他人相處時給予更多的耐心。與此同時，我也學會了在照顧別人的同時照顧好自己。IHSS 會傾聽我的需求，並關注我的健康狀況，我很滿意。”

GURMEET, NEWARK
IHSS服務接受者

“我的護理歷程是一段自我成長和學習的過程。在經歷挫折和難過的時候，我的護理人員依然以真誠的善意和關懷陪伴著我。

克服護理挑戰的關鍵在於真正理解另一個人的需求，並以相互尊重的方式進行溝通。在接受居家護理的過程中，我學會了管理自己的情緒，學會了如何保持冷靜和客觀。

在我需要的時候，IHSS為我提供了優秀的服務提供者，讓我能與妻子一起安全、獨立地生活在家中。如果IHSS能在核准工時方面更加靈活，會更好地滿足我的需求。”

KIJONG, DUBLIN
IHSS服務接受者



立即提交您的個人故事

合理飲食 健康生活

老年人營養教育網路研討會

歡迎參加由阿拉米達縣老齡事務局 (Area Agency on Aging) 主辦的網路研討會，時間為**2025年10月27日（星期一）下午1:30至2:30**。活動輕鬆有趣、互動性強，專為 60 歲及以上的老年朋友設計。我們將重點幫助60歲以上的成年人通過簡單的飲食調整和適度的體育活動，讓他們養成新的健康習慣，從而提升生活品質。

“合理飲食，健康生活” 計畫將為您提供鼓勵、課程和小技巧，助您實現新的營養、健身與健康目標，並堅持下去！

請通過以下連結 <https://t.ly/5R2Lc> 完成網上註冊或掃描下方的二維條碼註冊。



本計畫和材料由美國農業部補充營養援助計畫 - SNAP (在加州稱為CalFresh) 和阿拉米達縣地區老齡事務局共同資助。這兩個組織都以為平等機會的提供者和雇主為榮。





服務提供者答謝 暨 資源展會

週四
2025年11月13日
上午10點 - 下午2點
Adult & Aging Services
Eastmont Mall
6955 Foothill Blvd, Suite 143
Oakland, CA 94605

值此全國照護者月
來臨之際，誠邀您
前來接受我們對您
重要工作的感謝與
支援。



免費活動
需提前報名

掃碼註冊

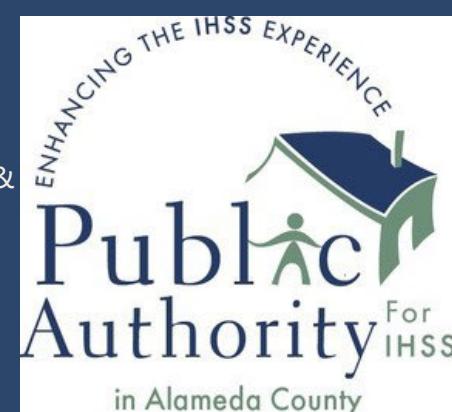


ac-pa4ihss.org

參與組織：

- 居家護理服務
- 地區老齡事務局
- 護理合作夥伴
- ACE家庭健康與臨終關懷 (ACE Home Health & Hospice)
- 阿拉米達健康聯盟 (Alameda Alliance for Health)
- 聖利安住成人學校 (San Leandro Adult School)
- SEIU 2015 以及更多！

期待與您見面！



現場提供COVID-19疫苗接種。

將為報名者提供午餐。

活動包括賓果遊戲以及正確搬抬、移動人員的技巧演示。

專題

殘障意識

承諾

障礙

宣導

IHSS



承諾與障礙

全球有13億人自認為
殘障人士。

(世界衛生組織,
2025年)

殘障意識不僅僅是單一的
活動或運動，它是對包容
性和真實代表性的持續承
諾。

隨著殘障社群成為世界上最大的
少數群體，企業與組織的當務之
急是付諸實際行動，優先完善無
障礙設施，增進社會對殘障群體
的認識。

殘障意識的核心在於破除一切障
礙——無論是物質上的，還是社會
意識層面的——這些障礙影響了殘
障人士充分參與日常生活。我們需
要讓公眾認識到包容的重要性，以
及它所能帶來的諸多益處。

專題

殘障意識

承諾

障礙

宣導

IHSS

宣導與
IHSS

我們還需要繼續推動宣導與政策轉變，以創建無障礙環境，營造包容文化。

無論您是為自己、為他人發聲，還是在影響公共政策，都有可用的寶貴資源。

- 州殘障人士權益協會 [Disability Rights California](#)
- 灣區潛能發展中心 [Ability Now Bay Area](#)
- 奧克蘭市政府 [City of Oakland](#)
- 怡然自得互助會 [Easy Does It](#)
- 獨立生活資源中心 [CRIL](#)
- 東灣區域中心 [Regional Center of the East Bay](#)

居家護理服務 (IHSS) 計畫是一項重要資源，旨在為符合條件的年長者、失明者或殘障人士提供富有同情心的居家援助。IHSS 通過幫助成人與兒童安全地留在自己熟悉的家中安享居家生活，在維護其獨立性方面發揮著關鍵作用。憑藉個性化的支援，該計畫不僅提升了服務對象的生活品質，也減少了對機構護理的需求。

退伍軍人服務

星期二，
2025年11月11日：
退伍軍人節

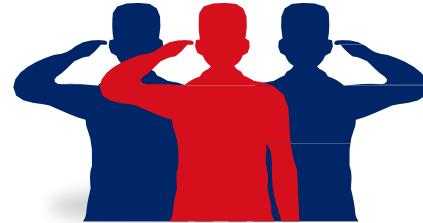
感謝您為國效力
捍衛我們的自由

縣退伍軍人服務辦公室由阿拉米達縣監事會設立，旨在協助退伍軍人、家庭成員和受撫養人從管理退伍軍人計畫的聯邦、州和地方機構獲取福利。

您知道嗎？

去年，我們的辦公室幫助居住在阿拉米達縣的退伍軍人獲得了價值總計740萬美元的福利。

注意：為慶祝節假日，成人與老齡服務局將於2025年11月11日關閉。



縣退伍軍人服務辦公室
可以幫助您瞭解以下計畫：

- [殘障補償金](#)
- [VA撫養及補償金](#)
- [退伍軍人養老金計畫](#)
- [VA援助與出勤或居家福利](#)
- [退伍軍人家屬的CalVet大學費用豁免](#)
- [VA教育福利 \(GI Bill\)](#)
- [您的加州駕駛執照上的“退伍軍人標識”](#)
- [VA直接貸款和VA擔保的退伍軍人住房貸款](#)
- [CalVet住房貸款](#)
- [住房援助](#)





趣味活動

2025年秋季

11月的意義，遠不止火雞大餐和節日遊行；它更是我們探索社區、用最具創意的方式表達感謝的良機。快來瞭解本月有哪些令人心動的活動吧。

更健康、更充實的生活，始於您動身探索周遭世界的那一刻。即使您的行動不如以往便利，一次簡單的出行，也足以讓您的心情煥然一新。

2025年11月2日

[阿拉米達角古董博覽會\(Alameda Point Antiques Faire\)](#)：北加州最大的古董展。需入場費。免費停車。

2025年11月20日

[阿拉米達海灘清潔活動\(Alameda Beach Cleanup\)](#)：通過清理海灘垃圾來幫助我們的社區。請自備用具。加入我們，享受社交和新鮮空氣。

2025年11月4日

[動手做\(Make It\)](#)：纖維藝術手工藝圈。帶上您自己的專案和材料，在阿拉米達免費圖書館參加一個下午的社區建設和手工藝活動。

2025年11月29日

[阿拉米達農貿市場\(Alameda Farmer's Market\)](#)：在全年開放的農貿市場購買時令水果和蔬菜。支持本地的種植者。

2025年11月8日

[奧龍尼學院感恩節“奇珍異寶”跳蚤市場\(Ohlone College Thanksgiving Trinkets & Treasures Flea Market\)](#)：舊貨出售物品、社區攤位、藝術和手工藝品、古董、現場食品供應商。

2025年11月14-15日

[“淘貨尋寶”復古集市\(The Great Junk Hunt\)](#)：在阿拉米達縣展覽中心舉行的復古跳蚤市場（需入場費和停車費）。



護理合作夥伴



我們是誰？

護理合作夥伴為低收入老年人、殘障人士以及居家護理服務個體提供免費支持。

我們可以在以下方面為您提供支持：

1

尋找耐用的
醫療設備

2

聯繫本地
資源

3

規劃生活
護理

510-577-3517

care.partners@acgov.org

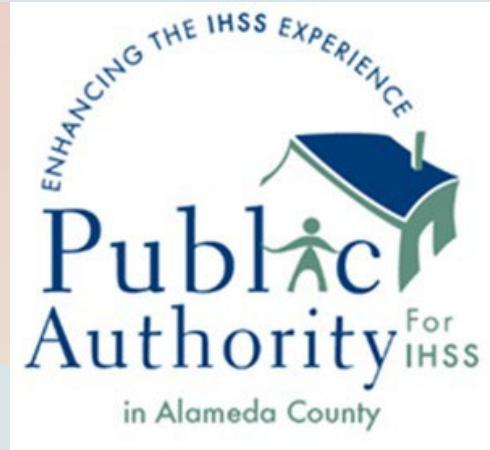


Public Health
Department
Alameda County Health



阿拉米達縣
公共管理局

讓我們
建立聯繫



郵寄地址

6955 Foothill Blvd, Suite 300
Oakland, CA 94605
Lobby: First Floor, Suite 143



今天就致電！

總機: 510-577-3552
傳真: 510-577-3579
健康福利: 510-577-3551
培訓: 510-577-3554



登記處

IHSS服務接受者: 510-577-1980
IHSS服務提供者: 510-577-5694

若您對《公共管理局通稿》未來的文章主題或內容有任何想法建議，
請傳送電子郵件至：
PAPress@acgov.org



請瀏覽

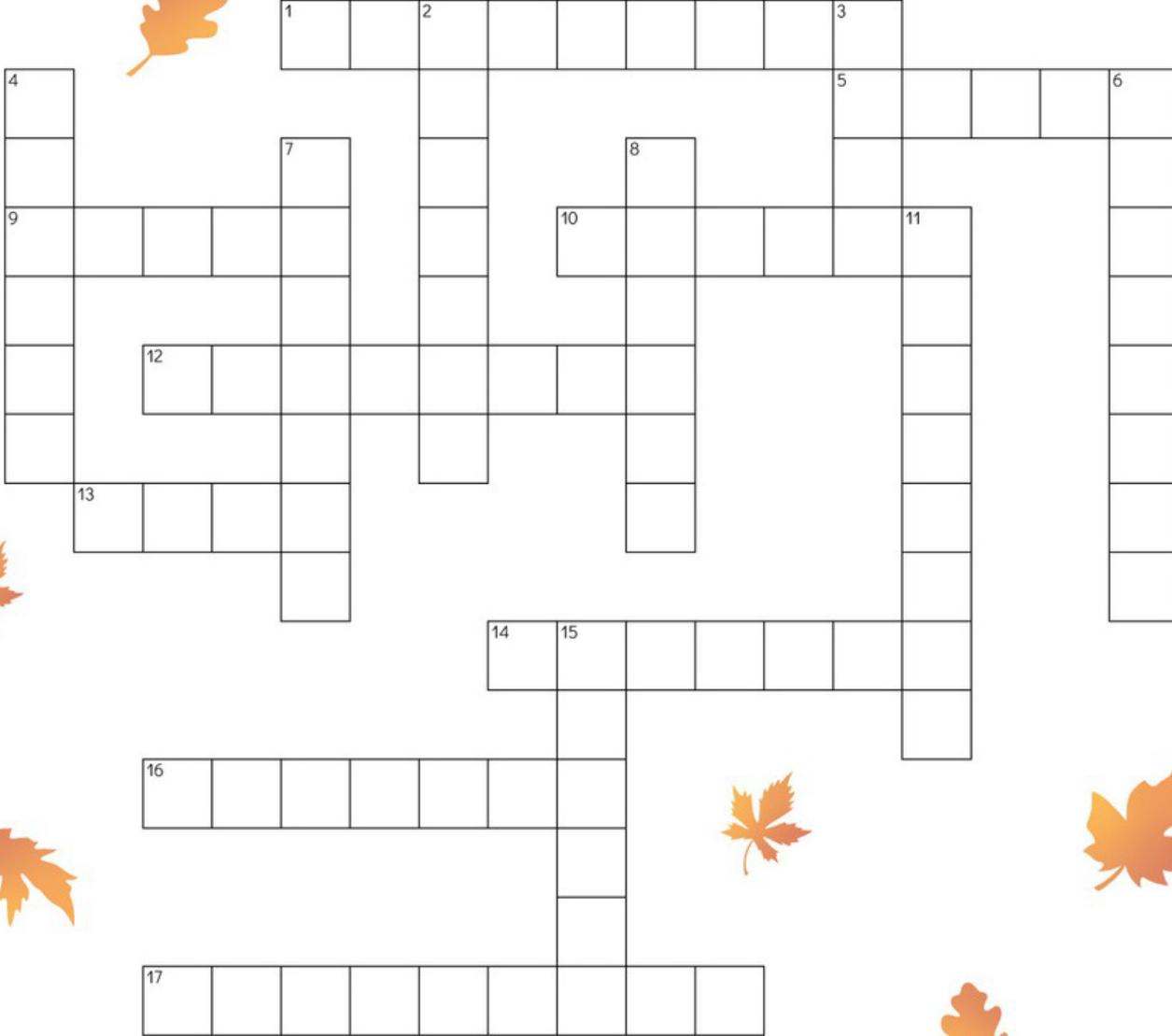
<https://ac-pa4ihss.org/>

其他實用的電話號碼

IHSS工資單:	510-577-1877
成人保護服務:	510-577-3500
老人資訊與援助:	510-577-3530
尋找我的IHSS社工:	510-577-1900



FALL CROSSWORD



ACROSS

1. First month of fall
5. Fruit of the oak tree
9. A crisp, red fruit
10. What falls from a tree in fall
12. An organized day or period of celebration
13. Vegetable that grows in stalks
14. A ride in a wagon carrying hay
16. The process or period of gathering in crops
17. They fall to the ground in this season

DOWN

2. You can use it to make a pie or for carving
3. You can gather fallen leaves with this
4. Make or become different
6. Last month of fall
7. Spring, summer, fall, and winter are the four _____
8. Fall leaves color
11. Likes to store and eat nuts
15. Another name for fall

FALL CROSSWORD

(Solution)



ACROSS

1. First month of fall
5. Fruit of the oak tree
9. A crisp, red fruit
10. What falls from a tree in fall
12. An organized day or period of celebration
13. Vegetable that grows in stalks
14. A ride in a wagon carrying hay
16. The process or period of gathering in crops
17. They fall to the ground in this season

DOWN

2. You can use it to make a pie or for carving
3. You can gather fallen leaves with this
4. Make or become different
6. Last month of fall
7. Spring, summer, fall, and winter are the four _____
8. Fall leaves color
11. Likes to store and eat nuts
15. Another name for fall