



Alameda County
Social Services
Agency



阿拉米達縣 公共管理局 通稿

2026年春/第8期



本期內容

公共管理局

常務副局長來信

培訓

應急後備服務提供者

家居護理服務

CalSavers

分擔費用

電子服務門戶

工時表提醒

最新消息

資源

免費報稅

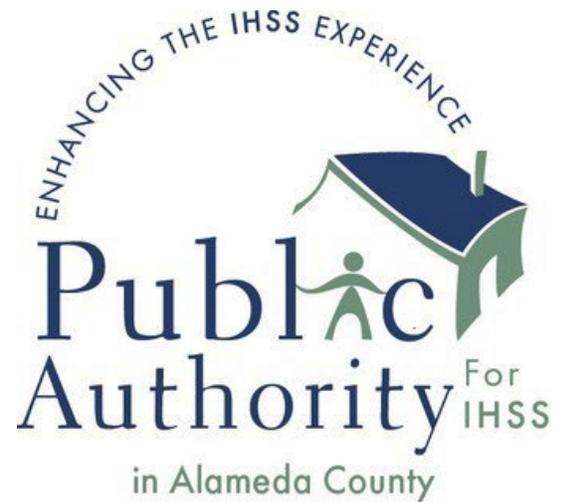
公共交通優惠與資源

Medi-Cal/CalFresh

美國老人月

願景和 使命

《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，旨在確保家居護理服務接受者和提供者

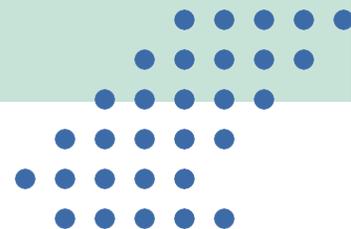


充分瞭解全年來公共管理局和家居護理服務計畫所舉行的各類活動。

精選培訓課程

全新培訓課程推出！

阿拉米達縣公共管理局即將提供多項新培訓課程，其中包括可自行安排進度的培訓課程。





常務副局長來信

親愛的IHSS服務提供者和接受者，

春天是煥發新生之季，它提醒著我們，成長往往來自改變。在即將到來的財政年度，州預算存在一些不確定因素，我們預期將存在調整，這可能帶來挑戰，並要求我們在有限資源下運作。儘管

如此，我們服務您的承諾依然堅定不移。

IHSS服務提供者們，你們的奉獻精神確保了人們能夠安全且獨立地生活在自己的家中。IHSS服務接受者們，你們的堅韌不拔激勵著我們持續向前邁進。我們將共同應對這些變革，並持續秉持關愛與社群精神——這些正是我們這一計畫的核心價值。

在這個季度，讓我們繼續維繫這份情誼。無論是瞭解新資源、參加即將舉辦的培訓課程，抑或單純分享您的經驗，您的心聲皆至關重要。我們致力於透過工具、資訊與倡導行動支持您，助您蓬勃發展。

在我們經歷這段過渡時期之際，感謝您與我們攜手同行並給予信任。願您迎來充滿光彩與希望的春天。

-Nicole Hayes

主任，
家居護理服務 (IHSS) 部
常務副局長，
IHSS公共管理局



聯繫我們



電話：510-577-3552

電郵：PAPress@acgov.org

信箱：

6955 Foothill Blvd, STE 300
Oakland, CA 94605

如果您對《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

官方網站

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



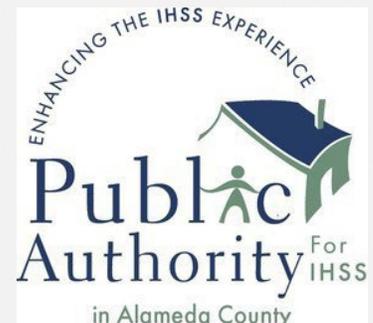
阿拉米達縣IHSS公共管理局培訓日程

現時活躍的IHSS服務提供者及服務接受者可參與免費網上培訓

2026年4月： 培訓課程

[點按此處報名！](#)

- 心臟健康
4月2日（星期四）下午2點至3點
授課：*Independence at Home*。日常生活中您可以採取哪些改變來改善心臟健康。
- 協助消費者進行藥物管理
4月3日（星期五）上午9:00至10:30
授課：*Homebridge*。協助藥物管理、辨識藥物、理解營養補充品的用途，並辨識副作用。
- 預立醫療照護規劃 **Advance Care Planning (中文)**
4月7日（星期二）下午2點至3點
授課：*Care Partners*
- 化學物質敏感性與安全
4月13日（星期一）上午9:00至10:30
授課：*Homebridge*。參與者將學習實用策略，以減少化學物質暴露風險，並確保對化學物質高度敏感者的安全。
- 化學物質敏感性與安全（西班牙文）
4月14日（星期二）上午9:00至10:30
授課：*Homebridge*



-
-
- **憂鬱症：認知與支援**
4月15日（星期三）上午10:00至11:30
授課：FERC。認識憂鬱症，辨識其徵兆，並學習支援他人的方法。
 - **照護基礎建設 Building Foundations of Caregiving (中文)**
4月16日（星期四）上午10:00至11:00
授課：阿茲海默症協會
 - **有效溝通**
4月21日（星期二）上午10:00至11:00
授課：阿茲海默症協會。瞭解失智症如何影響溝通能力，以及有效溝通的技巧。
 - **預立醫療照護規劃（西班牙文）**
4月22日（星期三）下午1:00至2:30
授課：Care Partners
 - **關於飲食、營養、開支與預算的全方位指南**
4月27日（星期一）上午9:00至10:30
授課：Homebridge。選擇健康的營養方案、規劃食物預算、安全處理食材，並妥善儲存食物，以充分善用財務資源。
 - **知識是關鍵：瞭解您的Medi-care權益**
4月28日（星期二）上午10:00至11:00
授課：老人法律援助組織。瞭解關於Medicare的基本消費者權益保障、申訴權利、病患權利，以及重要的倡導與支援資源。
 - **照護過渡期：從醫院或機構返家**
4月30日（星期四）下午2:00至3:30
授課：Homebridge。協助安全從醫療設施過渡至居家環境，涵蓋關鍵步驟、支援策略及轉銜創傷的影響。



[點按此處或掃描二維條碼報名課程！](#)

進一步瞭解我們的培訓計畫：

電話： (510) 577-3554

電郵： PAtraining@acgov.org

網站： <https://ac-pa4ihss.org/our-services/training/> 4

2026年4月 全國醫療 決策月

預立醫療照護規劃

四月被廣泛視為關注預立醫療照護規劃的月份。公共管理局培訓計畫提供以英文、西班牙文及中文進行的預立醫療照護規劃培訓課程。



預立醫療照護規劃

- 一份**法律文件**，用於在您無法表達意願時，讓他人知曉您的醫療照護意願。
- 協助他人瞭解**您希望接受何種醫療照護**
- **不會**過期
- 可以隨時更新
- **免費**
- **無需**律師
- **Care Partners**能幫助您填寫！

電話

510-577-3517

電郵

care.partners@acgov.org



Public Health
Department
Alameda County Health

立即開啟對話吧！



將您的意願以書面形式記錄下來，可讓家人免於在危機時刻承受作出艱難決定的重擔。



遺產規劃是什麼？



遺產規劃是指透過法律程序，為您生前及身後資產的管理與分配進行準備工作，涵蓋的資產範圍包括：住宅、儲蓄、個人財物及投資等。這還包括為您可能喪失表達能力的情況預作規劃，涵蓋醫療與財務決策方面的安排。

遺產規劃不是僅為富裕人士而準備；任何希望確保自身意願獲得尊重、親人獲得保障的人，都可以進行遺產規劃。

簡而言之：

“遺產規劃旨在確保您的意願得以尊重，並保障您親人的權益。它能助您決定由誰管理您的事務、財產如何分配，以及當您無法自行決策時，由誰為您作出決定。”



遺產規劃很重要

- 保護您的親人免於陷入困惑、衝突或經濟困境
- 確保您的意願獲得遵循
- 避免不必要的法庭介入為醫療緊急狀況
- 預作準備 確保一切妥善安排，讓您安心無憂

網上建立您的合法遺囑

Freewill 是一款免費且簡單的服務，確保每個人都能免費建立遺囑。若您有複雜需求，我們建議您尋求法律諮詢。

立即開始：

www.freewill.com

遺囑

- 一份法律文件，其中載明：
- 誰將繼承您的財產
 - 誰將照顧未成年子女
 - 誰將管理您的遺產

信託

協助管理您生前及身後之資產，常用於：

- 避免遺產認證程序
- 保障資產安全
- 供養家眷

委託書

允許您信任的人在您無法自行決策時，代為作出財務決策。

預立醫療指示

聲明您的醫療意願，並指定某人代您作出健康相關決策。

受益人指定

確保人壽保險、退休計畫及養老金等帳戶能正確轉交給受益人。

遺產規劃

應急後備服務提供者

- 您是否急需個人護理方面的後備支援服務，但現有的服務提供者無法滿足您的需求？
- 您是否因正在向家居護理過渡而急需服務提供者，但尚未找到？

那麼，您有資格接受臨時後備服務提供者提供的服務！



您是否能接受待命或
緊急任務？

您對工作地點是否具有
彈性？

你是否熱衷於幫助
他人？

提供者時薪
\$23.60

家居護理服務計畫將在現行工資標準的基礎上每小時向應急後備服務提供者額外支付兩美元。

急聘

應急後備 服務提供者

阿拉米達縣公共管理局登記處現正招募合格的應急後備服務提供者，以在無法提供常規照護時支援個人需求。

後備服務提供者登記處提供的是臨時的服務替代方案。後備服務提供者最多可提供80小時的服務（或為嚴重殘障的服務接受者提供160小時的服務）。

服務接受者最終仍需僱用一名長期的服務提供者。

公共管理局的工作人員會根據服務的可提供情況和您的偏好及需求進行轉介。工作人員將與您合作，儘快為您找到長期的服務提供者。

讓所有加州居民都能享有 職場退休儲蓄計畫

問題：

過多的障礙阻礙了辛勤工作的IHSS服務提供者儲蓄退休金，甚至讓他們難以想像退休生活。

只需幾分鐘即可開始。

您可於 saver.calsavers.com 網站進行註冊。

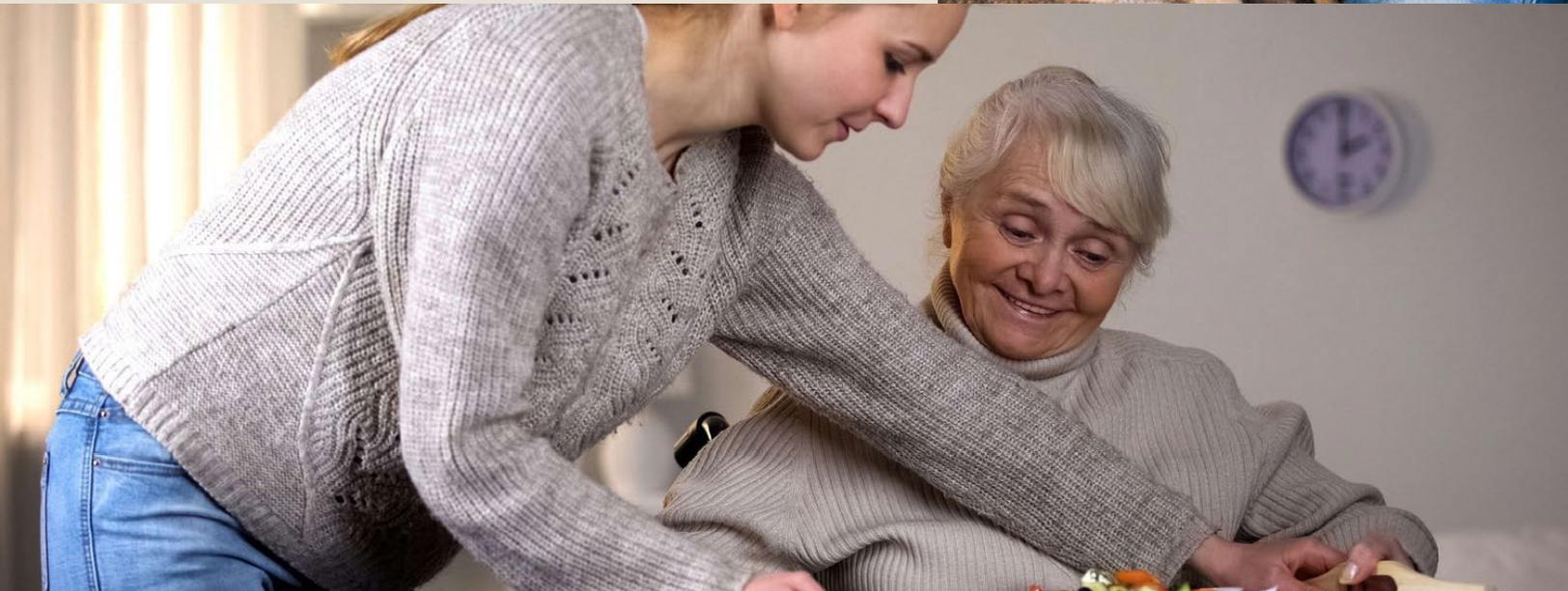
或者下載我們的應用程式。

解決方法：

CalSavers是加州全新推出的退休儲蓄計畫，旨在確保所有加州居民都能輕鬆為未來儲蓄。IHSS服務提供者可直接註冊，而新的聯邦立法確保更多服務提供者能為退休儲蓄。

如何參與：

IHSS服務提供者可直接註冊，並設定從其銀行帳戶自動扣款。



瞭解更多資訊

 www.calsavers.com

 clientservices@calsavers.com

 (855) 650-6918

 Mon - Fri 8:00 a.m. - 8:00 p.m. PT

關注我們

 @CalSavers

 CalSavers

* 分擔費用



什麼是分擔費用？

大多數人透過Medi-Cal獲得家居護理服務（IHSS）。根據服務接受者的收入狀況，部分服務接受者必須同意每月支付一定金額作為Medi-Cal費用分攤，Medi-Cal才會承擔其餘費用。在Medi-Cal支付任何醫療費用之前，必須先支付的這部分款項稱為分擔費用（Share-of-Cost, 簡稱SOC）。若收入高於許可金額，只要同意支付SOC，即可接受IHSS服務。服務接受者的SOC可支付予其IHSS服務提供者、藥房、醫生診室，或用於購買其他醫療服務或用品。



分擔費用對服務提供者收款的影响

在護理月份結束時，服務接受者將收到一份“分擔費用說明書”（Explanation of Share-of-Cost），其中載明尚待支付的SOC餘額。這部分SOC金額亦將顯示於您工時表的“待付分擔費用”（Share-of-Cost Liability）。服務接受者應直接將其未付的SOC餘額支付予您，因該筆款項即為其SOC餘額的結清款項。由於服務接受者將這部分的SOC直接支付給您，因此，IHSS計畫會從您的薪資中扣除這筆金額，並將其計入應稅收入。

服務接受者需直接支付給您的金額可能在每個發薪週期都有所不同，這取決於服務接受者是否已在該發薪週期工時表處理前，將其部分或全部SOC用於支付其他醫療費用。若您的服務接受者擁有多名IHSS服務提供者，其無法選擇將SOC支付給哪位服務提供者。任何未由服務接受者支付的SOC，將從首份經處理的IHSS服務提供者工時表中扣除。

若您或您的服務接受者對分擔費用有任何疑問，
請聯絡阿拉米達縣家居護理服務計畫。

電子服務門戶（**ESP**）

電子服務門戶（**ESP**）網站

讓服務接受者和服務提供者皆能節省時間，在網上處理薪資需求。

使用電子服務門戶網站的益處包括：

- 填寫並提交電子工時表
- 檢視付款狀態和歷史紀錄
- 管理直接存款
- 提交病假申請



IHSS服務提供者和服務接受者皆可透過以下網址註冊使用電子服務門戶網站：

www.etimesheets.ihss.ca.gov

ESP頁面現已提供西班牙文、中文及亞美尼亞文版本。

請將您的用戶名和密碼
存放於安全位置，切勿
與任何人分享

開始使用吧

您需要以下資訊來進行註冊：

您的姓名 – 您的服務接受者或提供者編號 – 出生日期 – 社會安全號後四位數字 – 有效電子郵件地址

如需幫助或有疑問？

- 致電服務台專線 866-376-7066，選擇選項 #4
- 在YouTube或CDSS網站觀看“服務提供者註冊”網路影片
- 在YouTube或CDSS網站觀看“電子服務門戶網站：概覽”網路影片





IHSS服務提供者工時表提醒

請務必準時提交您的家居護理服務工時表，以確保您能準時獲得薪資！

工時表提交

養成每兩週提交工時表的習慣，提交日期為發薪週期結束後的次日。

（發薪週期為當月1日至15日時，請於當月16日提交工時表。發薪週期為當月16日至月底時，請於次月1日提交工時表。）

請務必註冊直接存款並在網上完成工時表填寫，以便更快速的收款。

提醒事項

您的服務接受者即為您的僱主，負責安排您的工作時程並核准您的工時表以進行薪資支付。

服務提供者必須維持每月至少80小時的穩定工時，方能保留健康福利。

工時表疑難排解

- IHSS電話/辦公時間 週一至週五 上午8:30至下午5:00
- IHSS工資單部門：510-577-1877
前往IHSS辦公大堂
- 6955 Foothill Blvd, STE 143
- Oakland CA 94605
(Eastmont Mall, First Floor)

最新消息

您應當知曉



以下為最新消息！

IHSS服務提供者



健康福利開放登記

公共管理局牙科保險開放登記現正進行中！

所有現時承保的IHSS服務提供者已於2026年2月17日寄送通知。現時承保成員可選擇轉換至Delta Dental PPO或DeltaCare USA HMO計畫。回覆須於2026年4月10日前提交至公共管理局，所有變更將自2026年5月1日起生效。如果無意變更，則無需回覆。

如有疑問，請致電公共管理局：510-5577-3552

實用號碼

IHSS工資單

510-577-1877

獲取有關僱用、解僱及支付IHSS服務提供者薪酬的協助。

老人資訊與協助

510-577-3530

為年長者獲取相關資源，例如住房與健康及社會服務

Medi-Cal和CalFresh

510-272-3663

成人保護服務

510-577-3500

舉報阿拉米達縣老年人及殘障成人遭受虐待。

尋找我的IHSS社工

510-577-1900

通報醫療狀況、住址、住院等變更事項。

箴言



“若你心中能為他人付出關愛，便已獲得成功。”

-馬婭·安傑盧

公共管理局培訓經理



Sharda Basnet

這位是我們的新任培訓經理！我的連絡方式：

PATraining@acgov.org

近期辦公室關閉時間： 阿拉米達縣法定假日

5月25日

陣亡將士紀念日

6月19日

六月節

7月3日

獨立日



Alameda County
Social Services Agency
A safety net. A way forward.

簡單 精准 免費報稅!

瞭解您是否符合聯邦及（或）加州所得稅抵免資格！

立即預約!

報稅服務
僅限預約

<http://bit.ly/3ML7V5v>



家庭或個人收入低於6.9萬美元，
即有機會享受由國稅局（IRS）認證的免費報稅服務。

2026年1月29日 - 4月15日

週二和週四

下午6:00-8:30

週六

早上9時-下午2時

地點

Thomas L. Berkley Square (North Oakland)
2000 San Pablo Avenue,
Oakland, CA 94612

Gail Steele Multi-Service Center
24100 Amador Street,
Hayward, CA 94544

Enterprise Self-Sufficiency Center
8477 Enterprise Way,
Oakland, CA 94621

有任何問題?

電子郵件: vita.eitc@acgov.org

電話: 510-271-9141

請攜帶下列文檔：

身分證明

納稅人及配偶（如聯合申報）的相片身分證件
報稅單上每個人的社會安全卡或
ITIN 確認信

收入文檔

所有僱主提供的 W-2 表格
各類 1099 表格 (包括 1099-NEC, 1099-MISC, 1099-INT, 1099-DIV, 1099-R, 1099-G等)
自僱收入總額
自僱支出明細清單（分項費用清單）

健康保險文檔

1095-A (Covered California / Marketplace)
1095-B (醫療、牙科、視力保險——通常由保險公司或Medi-Cal提供)
1095-C (僱主提供的醫療保險)

稅收抵免與扣除

托兒服務提供者資訊
教育文件 (1098-T、書本及材料費收據)
房產稅或 DMV 車輛費用文件（如適用）
所有已收到的 IRS 或 FTB（州稅局）信件/通知

首次報稅者

前一年稅表復件（如有）



公共交通優惠與資源

公共交通

您是否搭乘BART、Muni、Caltrain或AC Transit？年滿65歲或殘障乘客可享老人/殘障優惠票價及折扣通票。[立即申請您的Clipper老人卡或Clipper無障礙通行卡！](#)請致電Clipper卡服務專線：1-877-878-8883。



ADA輔助交通服務

《美國殘障人士法案》（ADA）規定的輔助交通系統包含東灣輔助交通、聯合市輔助交通及Wheels服務。須符合資格要求。其他服務可能包括拼車和計程車優惠折扣。



出行培訓

培訓課程由Access Alameda提供，旨在指導老人和殘障人士獨立搭乘固定路線的公共交通工具。安全舒適地往返於家和醫療預約地點之間。



致電 2-1-1

（或傳簡訊至
898211）

瞭解更多免費交通資訊

Medi-Cal 和 CalFresh

IHSS服務接受者和提供者

您是否充分利用了您的福利？充分使用您的Medi-Cal和CalFresh福利。阿拉米達縣社會服務局為您提供協助。瞭解更多資訊：

socialservices.alamedacountyca.gov

Medi-Cal是什麼？

Medi-Cal是一項公共醫療保險計畫，為符合資格的加州居民提供免費或低費用的醫療保健服務。**Medi-Cal**可涵蓋多項服務，包括：

- 緊急醫療照護
- 常規健康檢查
- 醫療、牙科、心理健康、家庭計劃及視力（眼科）護理
- 物質濫用治療
- 處方藥物……以及更多！

其他福利包括提供往返醫療診所、牙醫診所及藥房領取處方藥物的交通服務。主診醫生在必要時亦可提供專科醫療轉介服務。



Alameda County
Social Services
Agency

CalFresh是什麼？

CalFresh是一項營養補助計畫，協助您免費取得維持健康所需的蔬菜、水果、肉類、牛奶及其他食品雜貨。透過**CalFresh**，您每月都能讓食物預算發揮最大效益。

如何獲取福利？

CalFresh福利金將存入一張便捷的EBT卡（類似於借記卡），您可用此卡在亞馬遜、Safeway、Vons、Albertsons及沃爾瑪等平台網上購買食品。您亦可在附近的雜貨店和部分農夫市集使用此卡，享受雙倍福利。

每月能領多少錢？

CalFresh福利金額已調升，現在四口之家每月最高可領取973美元。快來看看您和家人能獲得多少食品補助金！

歡慶 美國老人月

2026年5月

歷史

美國老人月旨在透過各項活動，表彰老人們的智慧與經驗，表彰他們的貢獻，豐富他們的生活。

美國老人月活動的起源可追溯至數十年前的1960年代。活動旨在鼓勵各年齡層的美國人向居住在社區中的老人表達敬意與感謝。本月將舉辦各式典禮、派對、社區活動與各項行程，提供豐富多元的參與機會。

OLDER
AMERICANS
MONTH



享受優質時光

雖然全年都該關心年長親人，但美國老人月可以是一個實用的提醒契機。拜訪祖父母或其它年長者，邀請他們講述自身經歷的故事。陪一位年邁的朋友前往醫療預約或社區活動。

資源

退休人士往往收入固定，有許多資源旨在為他們的生活增添些許便利，而美國老人月正是考慮這些資源的絕佳時機。

您可聯繫阿拉米達縣區域老齡局 (Alameda County Area Agency on Aging)，瞭解可以獲取哪些針對老人的資源。致電 510-577-3530 或點按 [此處](#)。