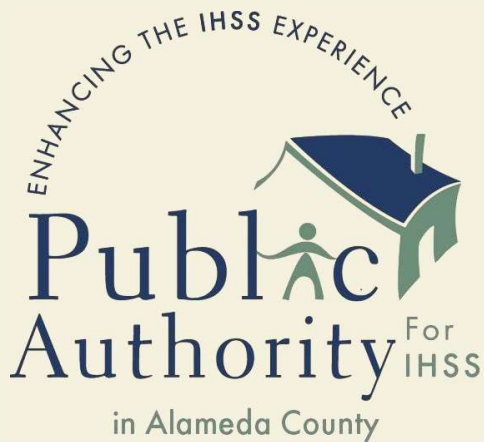


公共機構新聞

阿拉米達縣



展望與使命

《公共機構新聞》是阿拉米達縣公共機構的每年三期的通訊。本通訊是一項社區資源，旨在確保家居支援服務 (IHSS) 的受惠者和服務提供者能充分了解全年公共機構和家居支援服務計劃的事宜。

本期內容

公共機構

執行董事致辭
培訓

家居支援服務

自付額
更新資訊
護理人員專欄

資源

老齡與殘障資源聯繫
關注老人虐待月
LGBTQ 榮慶月
國家安全月
防跌指南
殘障人士榮慶月
水份補充與炎熱天氣的安全
播客專題：追逐生命



如需更多資源和支持，請
瀏覽我們的網站：
<https://ac-pa4ihss.org/>



家居支援服務公共機構執行董事

Nicole Hayes

夏季是一個充滿活力、聯繫和更新的季節。本期《公共機構新聞》正反映了這一點。我很高興歡迎我們的家居支援服務受惠者、服務提供者、社區合作夥伴和倡導者閱讀本期內容，希望能提高您的福祉，加強您的護理旅程，並獲取寶貴資源和資訊。

每一天，我都會想起家居支援服務社區呈現出非凡的服務精神和同理心。服務提供者不斷用承諾和關懷，貢獻自己以提高受惠者生活質素。受惠者繼續展現出韌力、夥伴關係和信任。你們共同成就了我們計劃的核心，很榮幸能與你們並肩作戰。

今年夏天，我們邀請您探索本期重點介紹的資源，包括從培訓機會、健康支援、社區活動和工具，希望這些都可以讓您更輕鬆地使用家居支援服務。無論您是剛加入計劃，還是已經加入多年，這裡都有適合您的資訊，讓您聯繫、學習和分享。

我希望您覺得本期內容豐富、振奮人心，並反映了我們對您的持續承諾。祝您有一個安全、健康、充滿活力的夏天。

-Nicole Hayes

家居支援服務部主任
家居支援服務公共機構執行董事

現職家居支援服務提供者和受惠者可參加免費在線培訓。點擊[此處](#)註冊。
*培訓日期和時間如有變動，恕不另行通知

日期	時間	課程
6月1日	上午8:00 - 下午1:00	心肺復甦術/急救(面授)-英語
6月2日	上午8:00 - 下午1:00	心肺復甦術/急救(面授)-西班牙語
6月4日	上午9:00 - 10:30	協助受惠者進行梳洗 (HomeBridge)
6月9日	上午10:00 - 11:00	探索護理與支持服務 (阿爾茨海默症協會)
6月10日	下午2:00 - 3:00	護理基礎 - 西班牙語 (阿爾茨海默症協會)
6月11日	上午9:00 - 10:30	協助受惠者進行沐浴、穿衣和皮膚護理 HomeBridge
6月16日	上午9:00 - 10:30	協助受惠者使用洗手間和處理失禁
6月17日	下午1:00 - 2:30	理解多元文化的能力 (護理夥伴)
6月18日	上午10:00 - 11:30	創傷後壓力症 (家庭教育和資源中心)
6月23日	上午10:00 - 11:00	概述老人虐待與法律事務 (老年人法律援助中心)
6月24日	上午9:00 - 10:30	了解自閉症 (HomeBridge)
6月25日	上午9:00 - 10:30	了解自閉症 - 西班牙語 HomeBridge



註冊培訓課程，點擊[此處](#)或掃描二維碼註冊

了解有關我們培訓計劃的更多信息：電話：510-577-3554
電子郵件：PAtaining@acgov.org
網站：<https://ac-pa4ihss.org/our-services/training/>



自付額

問題：什麼是「自付額」？

大多數人將家居支援服務作為 Medi-Cal 福利的一部分。根據受惠者的收入，某些受惠者必須同意每月支付一定金額，然後 Medi-Cal 才會支付。在 Medi-Cal 支付任何醫療費用之前必須支付的款項稱為「自付額」(Share-of-Cost)。受惠者的「自付額」可以支付他們的 IHSS 服務提供者、藥房、診所，或購買其他醫療服務或商品。

問題：「自付額」如何影響服務提供者的薪酬？

在護理月份結束時，受惠者將收到一封「自付額說明」，其中註明了尚需支付的自付額餘額。「自付額」也將出現在您的時間表上的「自付額責任」。受惠者必須直接向您支付任何未付的「自付額」餘額。由於受惠者直接向您支付這部分費用，該金額會從您的工資支票扣除，並會納入報稅收入。

您的受惠者需要直接支付給您的金額可能會在每個發薪期內變化，具體取決於受惠者在處理每個發薪期的時間表之前是否已為其他醫療費用支付了部分或全部「自付額」。如果您的受惠者有多個 IHSS 服務提供者，他或她將無法選擇將「自付額」支付給那一位提供者。受惠者未支付的任何「自付額」將從處理的第一位 IHSS 服務提供者的時間表中扣除。

自付額示例

示例 1：

受惠者 Smith 夫人在 6 月份的「自付額」為 \$200。

她在 5 號去看醫生，並在醫生辦公室支付了 \$50。

她在 6 號配藥，並在藥房支付了 \$60。

Smith 夫人支付的「自付額」總額為 \$110 (\$50 + \$60)。

當 Smith 夫人的服務提供者在 16 日提交時間表時，Smith 夫人的「自付額」餘 \$90 (\$200 - \$110)。

州政府將從其服務提供者的工資支票中扣除 \$90。

Smith 夫人將需要自掏腰包（通過私人支付）向她的家居支援服務提供者支付 \$90。

示例 2：

受惠者 Lee 先生在 6 月份的「自付額」為 \$100。

他在 5 號去看醫生，並在醫生辦公室支付了 \$75。

他在 6 號配藥，並在藥房支付了 \$25。

Lee 先生的支出總額為 \$100 (\$75 + \$25)。

Lee 先生已達到本月的「自付額」總數。Lee 先生的服務提供者在 16 日提交時間表。

州政府將支付 6 月份所有核准的工作小時數，Lee 先生無需向其家居支援服務提供者支付任何款項。



服務提供者病假提醒

未使用的服務提供者帶薪病假小時數將於 **2026年6月30日** 到期。

家居支援服務提供者每個財政年度（7月1日至6月30日）最多可累積 40 小時帶薪病假。未使用的病假不會轉入下一年。要使用病假，您必須已工作 200 小時或在獲得病假後已過 60 天。請通過 [電子服務門戶](#) 提交申請。

欲了解更多有關帶薪病假的信息，請致電阿拉米達縣家居支援服務工資部：510-577-1877，或點擊 [此處](#) 瀏覽加州社會服務部網站。



即將到來的辦公室關閉日期： 阿拉米達縣假期

阿拉米達縣成人與老齡服務大廳（位於 6955 Foothill Blvd, Suite 143, Oakland CA 94605）將因以下假期關閉：

6月19日：六月節

7月3日：獨立日

9月7日：勞動節



常用電話號碼

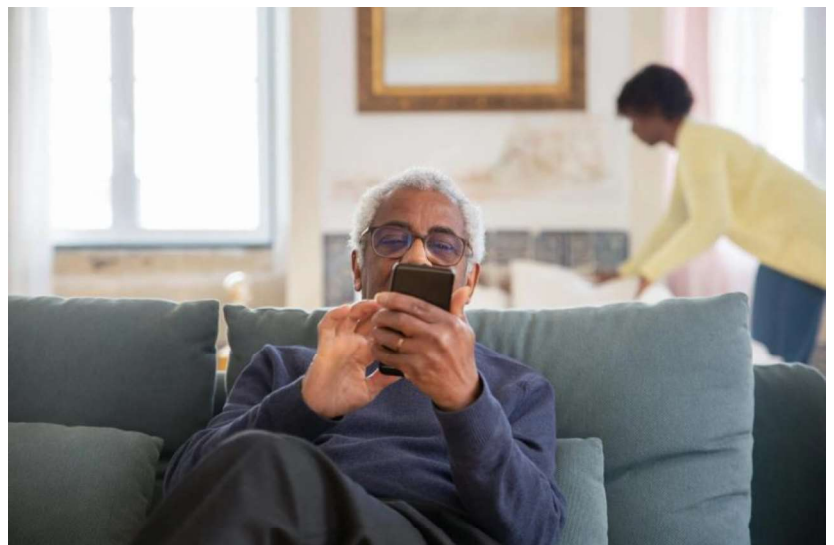
IHSS 工資部
510-577-1877

老年人信息與援助
510-577-3530

Medi-Cal 與 CalFresh
510-272-3663

成人保護服務
510-577-3500

查找我的家居支援服務社工
510-577-1900



個人故事專題

Ika，加州紐瓦克城
家居支援服務受惠者

您的護理經歷是怎樣的？

我對護理服務感到舒適和感激，特別是在我的腎移植手術後。護理人員幫助處理日常家務。

您在護理過程中克服了哪些挑戰？

除了腎衰竭，我還患有狼瘡，以及嚴重的類風濕性關節炎，這影響了我的手腳。除了提供日常家務外，護理人員還用熱毛巾包裹我的手腳以減輕疼痛。這個過程整天都在重複。我很感謝家居支援服務提供護理服務。

在您的護理旅程中，您學到了哪些寶貴的教訓？（無論是接受還是提供家居護理）。

最寶貴的教訓是護理人員帶我去醫院，並聽取醫生和護士關於如何在家照顧我的指示。

家居支援服務或公共機構是如何幫助您的？

雖然我的餘生都必須與嚴重的類風濕性關節炎共處，但家居支援服務的護理讓我能有足夠的休息，從移植手術中恢復。這對我來說是一個巨大的幫助。

家居支援服務和公共機構如何能更好地滿足您的需求？

非常感謝家居支援服務和公共機構。護理服務對我的日常生活有很大幫助。我很幸運能有一位耐心且非常樂於助人的護理員。

行動號召：

- 阿拉米達縣家居支援服務和公共機構希望聆聽您關於護理力量的真實故事以及您使用家居支援服務的經驗。
- 您的回答可能會分享在未來的公共機構通訊刊物中。
- 請詳細回答問題。我們希望彰顯您的個人旅程，並很高興分享您的故事！
- 讓我們繼續討論護理的挑戰和勝利。
- 請將您的個人故事發送至 PApress@acgov.org

老齡與殘障資源聯繫

阿拉米達縣老齡局、獨立生活中心以及社區獨立生活資源攜手合作，擔任阿拉米達縣指定的老齡與殘障資源聯繫中心。我們共同努力簡化長期服務和支持的獲取路徑，並為老年人、殘障人士和家庭護理人員提供可靠的資源信息。

核心服務包括：

- 增強信息與轉介—提供準確、最新的信息，讓有需要人士輕鬆地轉介至長期服務和支持計劃、福利和資源。
- 選擇諮詢—提供指導，讓服務使用者對長期服務和支援作知情的決策。
- 短期服務協調—提供有限期限的支持（少於 90 天），將個人與急需的服務聯繫起來，以穩定其狀況，直到有長期計劃。
- 過渡服務—協助個人從醫院、養老院或其他護理機構過渡返回社區。

核心夥伴：

獨立生活中心
3075 Adeline Street, Suite 100 Berkeley, CA
94703
510-841-4776

社區獨立生活資源
439 A Street Hayward, CA
94541 510-881-5743
TTY 510-881-0218

阿拉米達縣老齡局
6955 Foothill Boulevard, Suite 143 (1st
Floor) Oakland, CA 94605
510-577-3530

獲取聯繫

只需點擊一下，即可獲取針對老年人、殘障人士和家庭護理人員的當地信息和資源。

查看我們的老齡與殘障資源聯繫網站：<https://alameda.my-adrc.org>



全球關注老人虐待日：2026年6月15日

全球關注老人虐待日的目的是為世界各地的社區提供一個機會，通過提高對影響虐待和忽視老人的文化、社會、經濟和人口過程的認識，促進對虐待和忽視老人的理解。

每年6月15日，我們都會提高對數百萬遭受虐待、忽視和經濟剝削的老年人的關注。美國老年人是我們社會中重要且有貢獻的成員，對他們的虐待或忽視會損害我們所有人。我們都有重要的角色，關注老人公義的事宜。

來源：[全球關注老人虐待日](#)

虐待老人的種類

身體虐待：施加身體疼痛或嚴重的身體傷害

心理虐待：施加精神痛苦

經濟虐待：非法或不當利用資金

忽視（自我忽視和他人忽視）：未能充分照顧自己，或未能履行護理責任



阿拉米達縣成人保護服務

成人保護服務負責對 60 歲及以上的阿拉米達縣居民，以及 18-59 歲之間因心理或身體原因無法保護自己權利或進行日常活動的受撫養成人，作出虐待報告的回應。

成人保護服務不分收入，並且接受服務是自願性質。
可通過電話、郵件或在線方式每週 7 天、每天 24 小時進行報告。

電話： 510-577-3500
郵件： 6955 Foothill Blvd., Suite 300, Oakland CA 94605
在線：<https://reporttoaps.org/>



LGBTQ 榮慶月：2026 年6 月

阿拉米達縣為老年人提供一系列專門定制的 LGBTQ 資源和倡議。這些包括社區中心、社交團體、倡導組織和迎合 LGBTQ 老年人獨特需求的服務。以下是一些關鍵資源：

太平洋中心：太平洋中心是一個服務於東灣和大灣區的女同性戀、男同性戀、雙性戀和跨性別 (LGBT) 社區中心，為所有年齡和背景的 LGBT 人士提供廣泛的人民和健康服務。

Avenidas 彩虹合作社：為 LGBTQ 老年人提供活動和支持，包括社交團體、電影之夜等。

薰衣草老年人：透過直接服務、推廣、倡導和教育來提高 LGBTQ 老年人的生活質量。

阿拉米達榮耀：一個非營利組織，為阿拉米達的 LGBTQ+ 社區創造並維護一個安全、包容和公平的環境。

奧克蘭 LGBTQ 中心：為 LGBTQ 個人提供各種計劃和資源，包括對老年人的支持。這些資源旨在培養歸屬感，提供健康和人民服務，並支持 LGBTQ 老年人實現並維持高品質的生活。他們還參與當地、全州和全國性的倡導工作，以改善 LGBTQ+ 和主流老年人社區。





國家安全月：2026年6月

六月是國家安全月！在工作及其他場所保持安全，我們將特別關注從工作場所到任何地方所面臨的安全問題。

給家居支援服務受惠者的提示：

- 確保所有走道都沒有雜物和地毯。
- 在浴室和淋浴間安裝扶手。
- 改善走廊和樓梯間的照明。
- 檢查煙霧和一氧化碳探測器是否正常運作。
- 在每部電話旁保留緊急電話號碼。

家居支援服務提供者應遵守以下安全準則，優先考慮安全：

保持機密：對受惠者的個人信息保密，並立即向成人保護服務報告任何疑似虐待或忽視的情況。

使用正確的設備：確保所有用於護理的設備都處於良好狀態並得到妥善維修。

定期培訓：參加定期培訓課程，以了解新的安全措施和最佳實踐。

報告工傷：如果您在工作中受傷，您有資格獲得員工賠償福利。如有需要，請接受緊急治療。在受傷後30天內致電阿拉米達縣家居支援服務工資部(510-577-1877)報告受傷情況。填寫工資部提供的索賠表。



阿拉米達縣： 老年人防跌指南

居住在社區中的 60 歲及以上人士中，約有三分之一每年會發生跌倒，而其中五分之一的跌倒會導致嚴重受傷。

如有以下情況時，跌倒風險會增加：

- *以前跌倒過
- *平衡問題
- *慢性疾病
- *足部疼痛或鞋履不當
- *家中的危險因素
- *服用多種藥物
- *記憶力問題
- *害怕跌倒
- *肌肉無力
- *行走問題或步態不穩
- *聽力問題
- *視力問題

關注以下措施來減少跌倒次數：

- 防跌教育：每天進行體育活動
- 家居安全與改裝：增加扶手或改善照明
- 藥物安全：注意藥物副作用
- 營養支持：攝取充足且平衡的飲食
- 健康篩查：安排例行視力檢查
- 社交隔離與支持：尋求社交活動
- 額外社區資源：探索您附近的活動計劃



阿拉米達縣老齡局
老年人信息與援助計劃
請致電**510-577-3530**

登錄 <http://aaa.acgov.org>，了解老齡局為老年人和殘障人士提供的各種支援服務。

通用預防措施對於家居支援服務提供者保護自己和他人免受感染至關重要。使用通用預防措施將減少您和您護理的受惠者患病機會。

通用預防措施包括以下關鍵措施。如果您遇到醫療緊急情況或接觸危險物品，請記得尋求醫療專業人員的醫療建議。

安全項目	
	(經常洗手) 這是殺死病菌和防止感染擴散的單一最佳方法。在工作日期間定期用肥皂和流動水洗手。特別是在接觸體液、準備食物、進行個人護理、執行家務以及與受惠者有身體接觸時，一定要洗手。
<input type="checkbox"/>	(穿戴個人防護裝備) 當有可能接觸體液時，請戴上一次性手套。花點時間正確脫下手套，以避免污染風險。在可能濺出或噴灑體液的工作中，請佩戴口罩和護目鏡。這類工作可能包括排空導尿管、護理滲液傷口或斷開餵食管。服務提供者或受惠者皮膚上的傷口、潰瘍或破損處應使用繃帶覆蓋。
<input type="checkbox"/>	(銳器處理) 避免處理可能接觸過血液或體液的銳器（如剃鬚刀或針頭）。小心處置它們，將其放入防刺穿的容器（也稱為銳器盒或紅盒）中進行處置。
<input type="checkbox"/>	(髒衣物處理) 將髒衣物裝入防漏塑料袋中並紮緊，以避免污染地板或其他表面。在處理或分類衣物時戴上手套。搬運袋子時，不要將其緊貼身體。用熱水洗滌髒衣物並高溫烘乾。
<input type="checkbox"/>	(衛生慣例) 使用每日新鮮配製的 1比10 漂白水溶液清潔沾有血液或含有血液的體液的表面。用熱肥皂水清洗餐具和器皿。用極熱的水沖洗並讓其風乾。
<input type="checkbox"/>	(保持謹慎) 一如既往，將所有血液和其他體液（包括尿液、糞便和嘔吐物）視為含有乙型肝炎病毒、丙型肝炎病毒或愛滋病病毒來對待。

*如有需要，家居支援服務可以協助處理員工賠償。
請致電家居支援服務工資部：510-577-1877。

殘障人士榮慶月：2026年7月

慶祝《美國殘疾人法案》、認同、包容和力量

每年七月，我們都會慶祝殘障人士榮慶月，這是一個紀念殘障人士歷史、文化和貢獻的時刻。這也是慶祝殘障作為人類多樣性，自然和寶貴的一環。

殘障人士榮慶月在每年七月舉行。它是為了紀念1990年7月26日簽署的《美國殘疾人法案》。《美國殘疾人法案》是殘障權利運動中的一個重要里程碑，保護殘障人士在工作、學校、交通和公共場所的權利。

殘障人士榮慶月的宗旨是：
慶祝殘障人士的成就和貢獻
提高對殘障權利和問題的認識
促進所有人的包容性和無障礙環境
紀念殘障社區的歷史和奮鬥

在殘障人士榮慶月期間，全國各地都會舉行活動，以顯出殘障尊嚴、倡導平等並聯繫殘障人士。殘障尊嚴意味著接受自我，為自己的權利發聲，並知道自己屬於這裡。

您可以 做什麼

以下是在殘障人士榮慶月期間，您可以表示支持的方式：



尋找您的下一本最喜愛讀物！
探索一份慶祝殘障代表性的書籍。點擊此處查看推薦讀物



慶祝殘障人士的聲音

分享殘障人士的故事和藝術。傾聽並學習。



倡導變革

用您的聲音支持保護殘障權利的政策。



挑戰刻板印象

看到殘障歧視時請指出來。教育他人。



老年人水分補充

優先補充水分！

老年人更容易脫水，原因有很多，包括口渴感減弱。老年人更有可能服用會增加脫水風險的藥物。老年人的身體調節溫度的效率不高——他們更有可能通過出汗而脫水。

隨身攜帶水瓶，每天目標喝 6-8 杯水，以保持精力和認知功能。作為一般規則，您應該將體重的三分之一換算成盎司，並飲用該數量的流體。示例：如果您體重 150 磅，目標是每天至少喝 50 盎司（約 6 杯）水。

最好諮詢您的醫生，以確定您每天應該喝多少水。定期自我監測脫水症狀，其中可能包括尿液顏色深、排尿頻率減少、疲勞、頭暈、頭痛、手臂或腿部肌肉抽筋以及意識模糊。

來源：[國家老齡委員會](#)



老年人在炎熱天氣下的安全

老年人在應對高溫和潮濕時可能會更加困難。

頭痛、意識模糊、頭暈或噁心可能是與熱有關的疾病跡象。請去看醫生或去急診室，看看是否需要治療。

為了防止與炎熱有關的疾病，而演變成危險的中暑，請記住：遠離陽光，進入涼爽、最好有空調的地方。

飲用液體，但避免酒精和咖啡因。

淋浴、泡澡或用冷水擦拭身體。

躺下休息。

如果氣溫升高，您患與炎熱有關的疾病風險可能會增加。為炎熱天氣提前做好計劃，確保安全。定期查看天氣預報。

來源：[國家老齡研究所](#)

播客專題： 照顧他人能讓您的大腦變得 更好嗎？



與 **Sanjay Gupta** 醫生一起追逐生命
(CNN 播客)
單集發布於 2026 年 3 月 6 日
30 分鐘

我們都知道護理需要時間、精力和情緒智商，它也可能讓我們變得更好。**Sanjay Gupta** 醫生與《當你關懷時：護理意想不到的魔力》一書的作者 **Elissa Straus** 坐下來，探討護理如何影響大腦，為什麼它可能對您的健康有益，以及一些實用方法，以讓自己不失去自我。

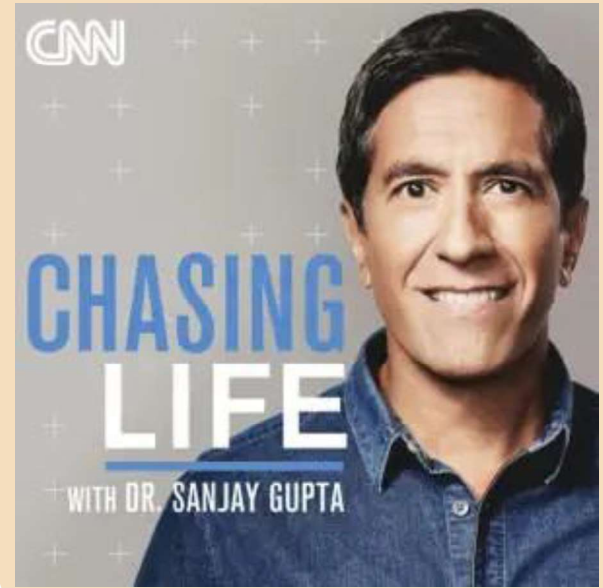
為他人做好事感覺很好。也許，我們可以重新定義我們對護理的看法，不把它僅僅視為忍受的事情，而是塑造我們，能幫助我們在心理上成長的經歷。

有大量研究表明護理實際上對您有益。貝勒大學 2019 年的一項研究發現，高強度女性護理人員的身體狀況更好，壽命更長，炎症率更低。其他研究發現，帶薪護理人員的工作滿意度高於非護理崗位的人員。

護理人員的身份往往會淹沒自我意識。在我們能妥善照顧他人之前，我們需要先照顧好自己。兩者可以同時存在。作為自我照顧的一部分，我們可以繼續向從事這項工作的人以及一路啟發我們的人學習。我們可以共同將焦點轉向治癒、重塑和自我發現。

立即收聽：

點擊此處在 **Apple Podcasts** 上收聽





提醒！

更新帳戶信息

請及時更新您的家居支援服務聯繫資料（電話、地址、電子郵件），以避免錯過重要通知、工資或時間表。

您的聯繫資料必須保持最新。

家居支援服務受惠者和服務提供者必須立即報告地址、電話號碼和/或電子郵件的更改。未能保持當前聯繫資料可能會導致服務終止。

需要更新嗎？

電話號碼：在您的電子服務門戶中的「帳戶信息」下更新您的電話號碼。家

庭地址/郵寄地址：地址更改必須以書面形式提出，並使用SOC 840 表格提交給家居支援服務。必須附上政府簽發的身份證件複印本。

電子郵件：電子郵件可以通過書面形式更改，或撥打 866-376-7066 聯繫電子服務幫助台。

有其他聯繫資料更新嗎？請致電家居支援服務工資部 (510-577-1877) 或發送電子郵件至 ihsspayrollsupport@acgov.org。



如有關於培訓、登記或健康福利的問題，請聯繫阿拉米達縣公共機構

電話：510-577-3552

電子郵件：PAPress@acgov.org

- 郵寄：6955 Foothill Blvd, Suite
- 300, Oakland, CA 94605

分享您對未來公共機構通訊刊物文章主題和想法的建議

發送電子郵件至：
PAPress@acgov.org

請瀏覽我們的網站：ac-pa4ihss.org

