



Alameda County
Social Services
Agency

第10期 | 2026年秋

ENHANCING THE IHSS EXPERIENCE



公共管理局通稿 阿拉米达县

愿景&使命

《公共管理局通稿》是阿拉米达县公共管理局发行的季刊。本刊属于社区资源，旨在确保居家护理服务接受者和提供者充分了解全年来公共管理局和居家护理服务计划所举行的各类活动。

本期内容

公共管理局

常务局长来信

居家护理服务 (IHSS)

最新消息

电子服务门户指南

照护者专区

资源

全国家庭照护者月

退伍军人服务办公室

心理健康洞察计划

健康居家计划

节假日照护

您的联系信息是否已更新?



如需获取更多资源与支持
，请访问我们的网站：
<https://ac-pa4ihss.org/>

十月

十一月

十二月



居家护理服务 公共管理局常务局长

Nicole Hayes

十一月是家庭照护者月，我想借此机会向优秀的居家护理服务提供者致以诚挚的感谢。每一天，你们都在付出时间、耐心、同情心和力量，保障社区里的老年人和残障人士能够安全、独立、有尊严地生活。

你们的工作常常不为人所见，但影响力却不可估量。你们协助进行个人护理、帮助完成日常生活事务、提供陪伴、安排交通出行、帮助提醒用药，还承担诸多其他工作。在充满不确定的时刻，你们送去慰藉；在生活发生变动时，你们维系安稳。最重要的是，你们始终坚守岗位、值得信赖，怀揣着真挚的关怀。

本期重点介绍了数项资源，可为你们的照护工作提供支持。无论是想寻找培训机会、身心健康支持、财务指导或是社区联系渠道，都欢迎您了解本期推荐的各项计划。

感谢你们的敬业奉献、坚韧不拔和每天在工作中所倾注的关怀。我们由衷感谢你们，并向你们为所服务的个人与家庭所做的一切致敬。

-Nicole Hayes

居家护理服务部门主管
居家护理服务公共管理局常务局长

活跃状态的居家护理服务提供者和接受者均可免费参加线上培训。

请点击[此处](#)报名。

*培训日期和时间可能会发生变动



日期	时间	课程
11月2日	9:00am - 1:00pm	CPR/急救认证培训—中文
11月3日	9:00am - 1:00pm	CPR/急救认证培训—英语
11月5日	2:00pm - 3:30pm	衰老带来的生理变化&跌倒预防—英语
11月6日	9:30am - 11:00am	衰老带来的生理变化&跌倒预防—西班牙语
11月6日	2:00pm - 3:30pm	衰老带来的生理变化&跌倒预防—英语
11月9日	9:30am - 11:00am	轻松上手ESP系统-在线管理工时单—英语
11月9日	9:30am - 11:00am	轻松上手ESP系统-在线管理工时单—中文
11月18日	10:00am - 11:00am	节假日照护
11月19日	9:30am - 11:00am	痴呆症基础入门课程
11月20日	2:00pm - 3:30am	轻松上手ESP系统-在线管理工时单—西班牙语
11月23日	10:00am - 11:30am	为糖尿病患者均衡搭配蛋白质、脂肪和碳水化合物



请点击[此处](#)或扫描二维码报名培训课程

如需了解培训计划详情:

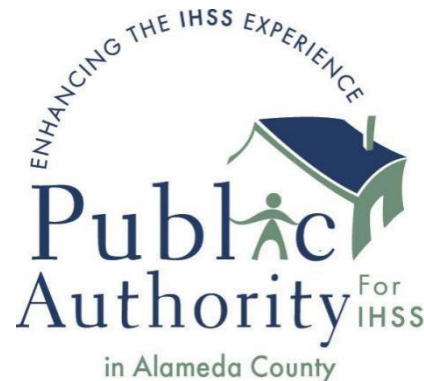
电话: 510-577-3554

电子邮箱: PAtraining@acgov.org

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



Homebridge联合阿拉米达县公共管理局为活跃状态的居家护理服务提供者和接受者推出了一项培训计划。足不出户即可获得支持、学习新技能并和其他照护者进行交流——全部免费！
每完成一门自主学习课程，即可获得一张电子证书！



自主学习课程



轻松上手ESP系统：在线管理工时单

学习如何熟练使用电子服务门户，准确、按时提交工时单。



居家照护服务入门

了解您的工作职责、各项计划规定，为服务接受者提供安全优质的照护服务。



协助服务对象洗浴、穿衣和护理皮肤

学习如何安全尊重地协助服务接受者洗浴、穿衣和护理皮肤。



尊重差异

了解如何尊重不同的文化与背景，营造友善包容的照护环境。



照护卧床的服务对象：床上擦浴、整理床铺与辅助移位

学习如何为服务接受者进行床上擦浴、整理床铺并安全使用移位辅具。



居家照护、自主决定与自我导向的关键概念

理解以人为本的照护理念，协助服务接受者自主决定自身照护事项。



感染控制

学习如何阻断病菌传播，保障安全。



照护团队协作

了解居家照护团队成员如何协作、记录并报告服务接受者的重要信息。



服务对象与照护服务提供者的安全及风险防范

学习如何保障安全、应对紧急情况并提供基本急救，包括异物卡喉处理等。



协助服务对象整理仪容

在维护服务接受者尊严的前提下，协助其洗浴、护理头发并清洁口腔。



协助服务对象如厕&提供失禁照护

安全尊重地协助服务接受者如厕并提供导尿管护理。

报名方式



扫描二维码，根据提示注册账号。



开始学习：使用左侧菜单查看全部课程。



需要帮助？



请联系研发部高级经理Ripa Saha

rsaha@homebridgeca.org | 415.535.3624



即将暂停办公通知： 阿拉米达县节假日安排

阿拉米达县成人和长者服务大厅（地址：6955 Foothill Blvd, Suite 143, Oakland CA 94605）将在以下节假日暂停办公：

- 2026年11月11日：退伍军人日
- 2026年11月26日：感恩节
- 2026年11月27日：感恩节次日
- 2026年12月25日：圣诞节

电子服务门户即将上线新功能.....

- 居家护理服务接受者将很快能够在服务接受者电子服务门户中接收并查看电子版行动通知。
- 自2026年10月24日起，电子服务门户将启用一次性验证码来核验服务提供者与接受者的身份，以保障账户安全。您可以选择通过电子邮件、短信或者手机自动语音来电的方式接收一次性验证码。

常用电话号码

IHSS薪资部门

510-577-1877

老年信息与援助热线：

510-577-3530

Medi-Cal和CalFresh

510-272-3663

成人保护服务

510-577-3500

寻找居家护理服务社会工作者

510-577-1900

更多最新消息，敬请关注！

阿拉米达县公共管理局

电话： 510-577-3552

电子邮箱： RegistryApps@acgov.org

网址： ac-pa4ihss.org

邮寄地址

6955 Foothill Blvd.
Suite 300
Oakland, CA 94605



集时间管理、付款事宜和各类资源于一体

服务提供者专区

工时录入

签到与签退

填写工时记录

提交交通时长&病假申请

财务

注册&更新直接存款信息

查看付款状态&历史记录

下载就业/薪资证明

资源

更新账户信息

获取服务提供者资源&培训

服务接受者专区

工时单活动

510-577-1877

雇佣服务提供者

510-577-3530

资源

510-272-3663

登录和CDSS联系信息

etimesheets.ihss.ca.gov/login

IHSS服务帮助台（加利福尼亚州）

1-866-376-7066



真人故事

“Maria”（来自加州纽瓦克）
居家护理服务接受者

您接受照护服务的体验如何？

“我的照护服务体验非常好。我很感恩能够留在自己家中，由家人照顾我。”

在这段照护经历中，您收获了哪些宝贵感悟？（无论您是接受还是提供居家照护服务）

“每当听说有人住进护理设施，远离家庭和所有熟悉的一切时，我都会为自己当下的处境感到幸运与感恩。”

居家护理服务或公共管理局为您提供了哪些帮助？

“居家护理服务满足了我的各项需求，对我来说是一大幸事。”

分享您的故事

- ◆ 阿拉米达县居家护理服务计划和公共管理局希望聆听您的真实故事，诚邀您讲述照护服务的力量和您在居家护理服务计划中的亲身经历。
- ◆ 您的故事可能会刊登在公共管理局后续的通讯刊物中。
- ◆ 请详细回答相关问题。我们希望重点展现您的个人经历，期待分享您的故事！
- ◆ 让我们继续围绕照护过程中的挑战与收获展开交流。
- ◆ 请将您的真人故事发送至邮箱：PApress@acgov.org





十一月是 全国家庭 照护者月

您可以采取以下五种方式，鼓励和支持身边的家庭照护者。无论您选择哪一种方式，都请您特意为您所认识的家庭照护者减轻一点生活负担。

- **提供临时照护：**照护者非常需要短暂休息。
- **定期关心问候：**让他们倾诉自己的经历，不必急于给出建议。
- **提供具体帮助：**主动提供明确、可执行的帮助
- **帮忙处理家务：**解决照护者无暇顾及的其他生活事务。
- **持续发出邀约：**不断的邀约能减少照护者的孤独感。
- **给予鼓励：**让他们知道，您认可他们珍贵的服务。

什么是全国家庭照护者月？

十一月是全国家庭照护者月。设立这一纪念月，是为了呼吁社会关注全国5000余万家庭照护者的辛勤付出。

在全国家庭照护者月期间，我们宣传照护者所创造的社会价值，提升公众认知，并呼吁社会给予他们更多支持。

“家庭照护者是我们国家的中坚力量。他们为了陪伴那些最需要、也最珍视他们的人，做出了巨大牺牲。本月，我们致敬他们无私的爱与勇气，并再次承诺为他们争取应得的支持。愿他们知晓，国家永远是他们坚强的后盾。”

——前总统Joe Biden



欢迎退伍军人！

本县退伍军人服务办公室已
搬迁新址！

无需预约

当日即可获得协助

提供随到随办服务

为退伍军人提供一站式便捷服务。欢迎前往
阿拉米达县退伍军人服务办公室新址，享受
以下便利：

- 一站式退伍军人服务
- 随到随办服务时段
- 无需预约
- 当日即可获得协助
- 福利指引&支持

免费便捷停车

停车场距离办公室入口仅几步之遥。

等候时间短

我们致力于为您提供更快速、更优质的
服务。

公共交通便利

轻松抵达！搭乘BART和公交车即可轻松抵达。



新地址！

本县退伍军人服务办公室
22225 Foothill BLVD
Hayward, CA 94541

**位于Foothill Boulevard与Hazel
Avenue交叉口，请从Hazel Avenue进
入。*

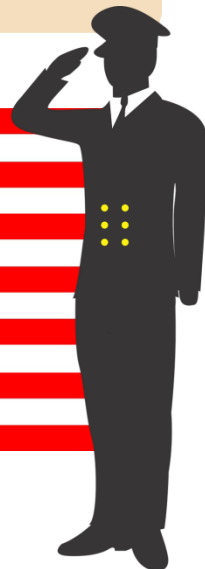
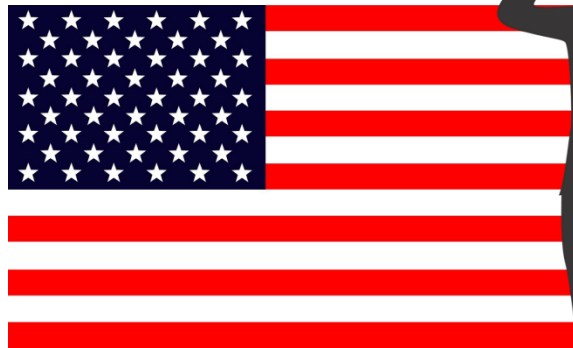
联系我们

电话：510-577-1926

电子邮箱：veterans@acgov.org

网址：

[https://socialservices.alamedacounty
ca.gov/our-services/Veterans/index](https://socialservices.alamedacounty.ca.gov/our-services/Veterans/index)



您曾为国服役，如今我们在此为您服务。

您是否已年满55岁或是55岁以上长者的 照护者，且感到难以应对生活压力？



居家独立生活洞察计划

可为您对接心理健康专业人员，**免费**帮助您应对轻度至中度的压力、焦虑或抑郁问题！

协助处理亲人离世、衰老及其他困扰

帮助缓解照护者身心倦怠状态

转介社区内的其他支持服务

由友善的持证心理治疗师提供服务

服务语言：英语、西班牙语、
韩语和越南语

通过Zoom线上会面，方便灵活

一通免费电话即可开启服务

1-866-421-1964

(TTY: 711)

立即致电，对接心理健康专家

<https://independenceathome.org/>(<https://independenceathome.org/>)

<https://www.facebook.com/IndependenceatHome/>(<https://www.facebook.com/IndependenceatHome/>)

长者与残障资源对接中心

阿拉米达县区域老龄事务局与独立生活中心及独立生活社区资源中心一起，荣幸担任阿拉米达县指定的老龄与残障资源对接中心。我们将携手努力，推动并保障老年人、残障人士和家庭照护者能够便捷获取长期服务与支持，获得可靠的资源信息。



核心服务包括：

- **升级版信息与转介服务**——提供准确的最新信息并（“无缝衔接式”）转介长期服务与支持计划、福利和相关资源。
- **方案咨询**——提供指导，帮助客户充分了解长期服务与支持方案相关信息后，再自主做出决策。
- **短期服务协调**——提供限时支持（不超过90天），为客户对接所需服务以稳定现状，直至其制定长期服务计划。

核心合作伙伴：

独立生活中心

3075 Adeline Street, Suite 100
Berkeley, CA 94703
510-841-4776

独立生活社区资源中心

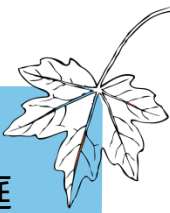
439 A Street Hayward, CA 94541
510-881-5743

阿拉米达县区域老龄事务局

6955 Foothill Boulevard, Suite 143 (1st Floor)
Oakland, CA 94605
510-577-3530

一键查询老年人、残障人士和家庭照护者所需的本地资讯与资源。

请访问老龄与残障资源对接中心网站：<https://alameda.my-adrc.org>





阿拉米达县健康居家建设 补助金

面向居住在阿拉米达县的
房主和租客

在社区内生活的60岁及以上老年群体中，约三分之一的人每年会经历一次跌倒，其中五分之一的跌倒会造成严重伤害。

以下情况会增加跌倒风险：

- *既往跌倒史
- *平衡功能障碍
- *慢性疾病
- *足部疼痛或鞋履不适
- *居家环境存在安全隐患
- *服用多种药物
- *记忆障碍
- *害怕跌倒
- *肌肉无力
- *行走困难或步态不稳
- *听力障碍
- *视力障碍

采取以下干预措施，可减少跌倒次数：

- 跌倒预防教育：参与日常体育活动
- 居家安全与改造：安装扶手或改善照明
- 安全用药：留意药物副作用
- 营养支持：保持饮食合理均衡
- 健康筛查：定期进行眼科检查
- 排解社交孤立并获取社会支持：积极参与社交活动
- 其他社区资源：了解您附近的各项本地计划



阿拉米达县区域老龄事务局
老年人信息与援助计划
请致电：510-577-3530

如需了解区域老龄事务局为老年人及残障人士提供的各类支持服务详情，请访问网址：

<http://aaa.acgov.org>

“家里所有人都要参加姐姐举办的节假日聚会，甚至体弱年迈的父母也要去。作为主要照护者，一想到要赴约就倍感心力交瘁，我该怎么办？”

家庭照护者对节假日聚会抱有复杂情绪是十分常见的现象。既要承担照护工作，又要迎合大家的强烈期待参与欢乐的节假日活动，这会使您感到力不从心，尤其是当家人并不了解您作为照护者的处境时，这种感受会愈发强烈。

提出需求

做到这一点并不容易，复杂的家庭关系还会让情况更加复杂。无论是选择参加节庆活动、回应不切实际的要求，还是选择不参与聚会，您都可以坚定而温和地向家人表达您的需求，设立清晰的个人边界。沟通时切勿带入愧疚和愤怒情绪，例如不要说：“要是你们多来探望，就知道现在是什么情况了”。相反，试着先倾听他人想法，再依照自己的最佳判断作出决定。如需获取更多节假日成功规划指导，请参阅：《[节假日、兄弟姐妹与父母照护](#)》。

重新调整预期

您的家人可能没有意识到（或不愿正视）父母失能的程度。如果家人抱有不切实际的期望，或将父母身体变差归咎于您，不要急于辩解反驳。相反，您可以这样表述：“父母的疾病影响了他们完成以往常常喜欢做的各类事情的能力。我已经尽我所能，但我无法逆转疾病的发展进程”。如果家人依旧不理解，可以安排一场家庭沟通会议，邀请父母的医疗服务提供者到场，由医生直接解答他们的疑问。

针对认知障碍，调整节假日活动

竭尽全力让存在中度至重度记忆力丧失及相关健康问题的家人参加聚会，往往会使人精神紧绷、疲惫不堪。虽然有其他人分担照护工作时，您可以享受活动乐趣，这样的安排固然理想，但现实往往并非如此。

不妨鼓励家人和朋友前往亲属的住所探望。在更熟悉的环境中举办小型聚会，所有人都有机会拥有一段有意义的共处时光。另一种方案是申请临时照护服务，这样父母在家能够得到妥善照护，您也可以前去参加节假日聚会。

留出时间，关爱自己

因珍贵的节日传统难以延续而产生的愧疚和焦虑可能会让人身心俱疲。父母的健康每况愈下或照护责任耗尽您的时间与精力，这些都不是您的错。您在照护过程中产生的所有情绪都合情合理。更多内容请参阅《[照护工作中的情绪课题](#)》。

请温柔对待自己。您可能需要告诉家人：“我目前处境艰难，有时不得不做出两难抉择”或者“很遗憾我们无法再延续以往的节日传统，让我们一起尝试新的过节方式吧”。切记，关爱自己同样十分重要。如需获取家庭照护者的自我关怀技巧，请参阅《[照顾好自己](#)》。

参加节假日聚会

如果您决定参加节假日聚会，请提前与家人沟通，商议共同分担照护责任和相关费用。邀请家人召开线上或电话家庭会议，拟定照护排班表，确认其他人能够提供的支持。如果照护工作已导致您收入受损，可商议由家人承担您的交通与住宿费用。如需学习如何开口求助（包括照护需求清单），请参阅《[照护与节假日：从压力到成功](#)》。

培养感恩之心

多看事情积极的一面，暂时搁置分歧，有助于放松身心，享受与家人及朋友相聚的时光。如需更多在节假日寻找快乐的技巧，请查阅指南《[节假日不欢乐？](#)》。

节假日过后，可以写信给相处融洽的家人或朋友，强调他们的陪伴所带来的积极影响。这或许能鼓励他们今后更充分地支持您的照护工作。请牢记：节假日其实是难得的契机，可以借此增进和家人朋友的沟通联系，并争取他们的支持。

家庭照护者联盟提供免费专业的家庭照护支持

注册CareNav®，即可免费了解与您的照护需求相关的指南、网络研讨会和现场活动。
如需了解各州和本地的照护资源，请访问“[各州服务](#)”页面。





提醒！

账户信息更新

请及时更新您的居家护理服务联系信息（电话、地址、电子邮箱），以免错过重要通知、款项发放或工时单。

您的联系信息必须保持最新状态。

居家护理服务接受者和提供者的地址、电话号码和/或电子邮箱地址如有变更，必须及时报告。如果未能及时更新联系信息，可能会导致服务终止。

- ◆ **电话号码：**请在电子服务门户的“账户信息”中更新您的电话号码。
- ◆ **家庭地址/邮寄地址：**必须向居家护理服务部门书面提交SOC 840表格并附上政府签发的身份证件复印件后，方可进行地址变更。
- ◆ **电子邮箱地址：**电子邮箱地址可通过书面形式变更，也可拨打866-376-7066联系电子服务帮助台进行办理。

需要更新其他联系信息？请致电居家护理服务薪资部门：510-577-1877或发送电子邮件至邮箱：ihsspayrollsupport@acgov.org。



如有关于培训、报名或健康福利的问题，请联系阿拉米达县公共管理局：

- ◆ 电话：510-577-3552
- ◆ 电子邮箱：PApress@acgov.org
- ◆ 邮寄地址：6955 Foothill Blvd,
Suite 300
Oakland, CA 94605

**欢迎投稿，为公共管理局
后续通讯刊物提供选题建
议和思路。**

电子邮箱：
PApress@acgov.org

访问网站：ac-pa4ihss.org

