

公共管理局通稿

阿拉米達縣

第
期



2024年秋

提倡 · 告知 · 支援



關於《公共管理局通稿》

《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（IHSS）接受者和提供者充分瞭解公共管理局和家居護理服務計畫的全年活動。

本期內容

局長來信	2
健康福利	3
培訓	4
登記處和招聘	6
後備服務提供者系統	7
IHSS最新消息	8
SEIU 2015	9
照護合作夥伴	12
每月聚焦	13
冬季資源和致電211	14
LGBTQ資源	15
計畫日程	16
個人故事和聯絡我們	17

常務局長來信

尊敬的家居護理服務（IHSS）提供者：

在今年11月慶祝全國護理人員月之際，我想向您致以特別的問候！這個月，我們將表彰所有為我們的IHSS服務接受者做飯、打掃衛生、購物、接送就醫並滿足其其他基本日常生活需求而付出無數時間的護理人員。是你們不辭辛勞為我們的老年人和殘障人士社區服務，對此我謹代表IHSS公共管理局向你們表示衷心的感謝！

護理服務是IHSS計畫的基礎。我們半數以上的IHSS服務接受者存在高度的護理需求，這與護理機構提供的護理水準相一致。如果沒有你們盡心盡力的服務和支援，許多IHSS服務接受者就沒有機會在自己家舒適安全地生活，可能不得不去尋求其他家外護理服務，如長期護理服務或專業護理機構。隨著老齡人口壽命的不斷延長，對護理人員的高需求也在持續增長，人們更加需要個別化的護理服務。作為護理人員，您在IHSS計畫中起著舉足輕重的作用，這一點不言而喻。我們深深感激您為IHSS服務接受者提供的必要護理和支援，您付出的時間和辛勞彌足珍貴，衷心希望這份工作能給您帶來慰藉和認同感。

護理服務是一項繁重的工作，會讓人感到疲憊和孤獨。儘管您工作繁忙，但我仍然希望您能在日常生活中優先照顧好自己。我將繼續宣傳“平衡工作與生活”的重要性，透過健康管理、壓力管理以及尋求可用的資源和支援等方式達成這一目標。有大量資源可供您隨時使用，本期《公共管理局通稿》也將與大家分享多種資源！

感謝您為幫助他人、為保護我們的IHSS服務接受者的安全所做出的不懈努力！祝您平安健康！

衷心感謝，

-Nicole Hayes

公共管理局常務局長



健康福利

家居護理服務提供者
請注意！

您是否已不再為您的服務接受者工作，但仍想繼續領取健康福利？

如果是這樣，您或許可以領取COBRA福利。公共管理局的COBRA健康福利計畫由以下機構施行：

P&A集團

如何操作？

您可以直接向P&A集團付款，以便繼續執行您的現有計畫。您可自行開設網上帳戶並設置付款方式。

有疑問或想瞭解詳情？

如有疑問，請致電510-577-3551。

如需聯絡P&A集團，請致電1-716-852-2611或瀏覽門戶網站，網址為：
www.padmin.com

我有資格享受健康福利嗎？

每月工作80個小時及以上的服務提供者有資格享受醫療、牙科和眼科福利。本計畫提供三合一保險套餐，不單獨提供保險服務。配偶和受撫養人不合資格。

請勿延遲，即刻報名！
提交表格後，等待期最長可達90天。請致電我們的健康福利部索取報

名材料，電話為：
(510) 577-3551。

HMO牙科計畫的保險費用最低為20美元/月，PPO牙科計畫的保險費用最低為45美元/月。



DELTA DENTAL

醫療福利

**費用因具體情況而異，示例僅供參考*

- 私人醫生（主診醫生）門診（共付額為10美元）、預防性醫療護理（無共付額）、照X光和其他診斷檢查（無共付額）
- HMO或PPO類計畫、基礎牙科檢查均免費
- 眼科服務（包括眼科檢查、眼鏡或隱形眼鏡）

培訓角

2024年11月

星期日	周一	周二	周三	周四	周五	周六
					1	2
3	4 ★	5 ★	6 ★	7 ★	8	9
10	11	12	13 ★	14 ★	15 ★	16
17	18 ★	19 ★	20	21 ★	22	23
24	25	26	27	28	29	30

培訓日程

- 11月4日
提供直接支援的專業人員的重要性
- 11月5日
在您最需要的時候獲得想要的護理服務
- 11月6日
醫療保險和年度投保期限（10月15日-12月7日；2025 年待定）
- 11月7日
在您最需要的時候獲得想要的護理服務（西班牙語）
- 11月13日
成人保護服務基礎知識
- 11月14日
食物安全
- 11月15日
護理服務提供者同伴互助小組
- 11月18日
癡呆症患者：旅行小貼士
- 11月19日
戰勝假日憂鬱症
- 11月21日
戰勝假日憂鬱症（西班牙語）



請掃描上方二維條碼，
報名參加課程！

您知道嗎？

家居護理服務接受者和提供者
均可免費參加有關健康和家庭護理服務的
主題培訓和研討會。

此外，還提供其他語言的**面對面實體**培訓和網上培訓。

請點按此處或致電510-577-3554進行報名。

培訓重點

SAGE癡呆症諮詢

癡呆症護理最佳做法方面的課程對於滿足癡呆症患者及其護理夥伴在家和在醫療機構中的需求來說，至關重要。SAGE將採取網上和實體演示相結合的方式，介紹與癡呆症患者旅行相關的各種話題，他們將針對本計畫開展以下培訓：

- 11月18日上午10:00-11:30 癡呆症患者：旅行小貼士
- 12月9日上午10:00-11:30 護理服務：家庭事務

我們的癡呆症專家

- Gia Barsell, C.D.P. —PAC高級顧問兼培訓師 (Teepa Snow)、全國癡呆症照護從業者認證委員會、執業蒙特梭利癡呆症護理專業人員
- Debbie Emerson, M.S., C.D.P. —社區與家庭健康教育者、CARES癡呆症專家 (阿茨海默氏病協會)、全國癡呆症照護從業者認證委員會、執業蒙特梭利癡呆症護理專業人員

即將開展的培訓

12月12日下午2:00-4:00：

營養健康的慶祝活動和食譜示範—節日和慶祝活動期間的食品是否會讓您難以維持血糖目標？快來和我們一起學習8種簡單方法，在享受慶祝活動的同時，學會規劃配製飲食來控制您的血糖！

登記處

您是否正在尋找一份 有意義的工作？

請考慮成為家居護理服務提供者登記處的護理服務提供者吧。期待您的加入！

快來加入居家護理服務提供者這一有價值的職業，幫助接受家居護理服務的老年人和殘障人士。

登記處的服務提供者可以：

- 為老人、盲人和殘障人士提供護理服務；
- 彈性的安排時間；
- 可能有資格享受醫療保健福利；
- 接受免費培訓；
- 賺取每小時19.50美元的薪酬。

請儘快提交申請！

1) 郵寄信箱：

Attn: PA Registry

6955 Foothill Blvd, Ste. 300

Oakland, CA 94605

或

2) 電郵信箱：RegistryApps@acgov.org

登記處是什麼機構？

公共管理局登記處將家居護理服務接受者聯繫到符合資格的家居護理服務提供者。登記處專員能夠幫助尋找最符合服務接受者需求的服務提供者。

您需要向登記處專員提供您的需求和偏好資訊，這些資訊對於尋找最適合您的服務提供者來說，至關重要。按照您提供的資訊，登記處可列出符合您標準的服務提供者名單。



如需瞭解詳情，請瀏覽[登記處網站](#)或撥打登記處工作人員資訊熱線：510-577-5694。

請注意：
家居護理服務
接受者

抓緊時間好好利用
後備服務提供者登記處

- 您是否急需個人護理服務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？
- 您是否因正在向居家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！

公共管理局的工作人員會根據實際可用情況和您的偏好及需求進行轉介。工作人員將與您合作，儘快為您找到長期服務提供者。

此外：

為激勵您的服務提供者，家居護理服務計畫將在現行工資標準的基礎上每小時向其額外支付兩美元。

請注意：

後備服務提供者登記處是您接受服務的臨時替代方案。後備服務提供者僅能提供80個小時的服務（或為嚴重殘障的服務接受者提供160個小時的服務）。服務接受者最終仍需雇用一名長期的服務提供者。

公共管理局隨時歡迎您的來信！

請致電510-577-1980或傳送電子郵件至RegistryApps@acgov.org。



IHSS最新消息

NOW OPEN

Eastmont Mall一樓的社會服務局等候室和辦公大堂 已重新開放！

Eastmont Mall一樓的社會服務局Eastmont辦事處和大堂（包括成人與老人服務部）曾因水管破裂而暫停服務。自9月4日起，一樓等候室和大堂已向公眾開放。

家居護理服務提供者培訓現有實體培訓和網上培訓兩種培訓方式。

服務接受者可致電510-577-1800聯絡現場工作人員。
服務提供者可致電510-577-1877聯絡現場工作人員。
工作時間保持不變：上午8:30至下午5:00

家居護理服務提供者如今可以更加方便地進行工資和就業核查。

自2024年6月起，電子服務門戶（ESP）網站的自助服務功能增設工資和就業核查功能。
需要幫助？

- 請查看電子服務門戶網站的“最新更新”（What’s New）頁。
- [參加電子服務門戶網站的網路直播研討會](#)
- 請致電IHSS服務台，電話為：(866) 376-7066。工作時間為週一至週五上午8:00至下午5:00，節假日休息。

訪談重點

家居護理服務提供者工會

SEIU Local 2015

Tamara Nghishakenwa, 地區副主席



請您談談自己在SEIU 2015中擔任的角色和優勢？

我做IHSS服務提供者已經17年了，一直在照顧我24歲患有自閉症的兒子。我是SEIU Local 2015的榮譽成員，並經工會成員推選，擔任地區副主席，代表整個灣區的長期護理服務工作者，包括阿拉米達縣的IHSS服務提供者。

SEIU Local 2015是加州最大的工會，代表著47萬餘名長期護理服務工作者。工會成員與加州的人口一樣多樣化。我們會用八種不同的語言開展工會業務，分別是：亞美尼亞語、廣東話、英語、韓語、中文普通話、西班牙語、俄語和越南語。

**續轉下一頁*

您的哪些經驗可以幫助到SEIU 2015與家居護理服務計畫之間的關係？

作為一名IHSS服務提供者，我能親身體會到作為一名護理人員的感受——其中的喜悅和挑戰。SEIU 2015是一個由成員主導的組織，這意味著成員們會與當選的成員領袖、當選的官員以及工作人員合作，共同確定我們工會的優先事項。我們是一個致力於關愛他人的多元化團體，致力於成為一個歡迎並包容不同背景的護理人員的團體。加州大多數家庭護理服務工作者都是移民和有色人種婦女。我們努力加強並擴大勞工政策，使居家護理服務工作者得到重視和包容。

您希望家居護理服務提供者瞭解SEIU 2015的哪些資訊？

我們工會的歷史十分特殊。我們工會是由洛杉磯的黑人婦女成立的，她們的夢想是讓家居護理服務工作者擁有加入工會的權利。1992年通過的SB 485法案是我們早期的重大勝利之一，該法案確立了我們與加州多個郡縣就工資和福利進行談判的權利。後來2000年通過的AB 1682法案將這一權利擴展至全州範圍。我們助力贏得過全國性的重大勝利。與阿拉米達縣家庭護理服務提供者兼工會領袖Pauline Beck共事一天後，奧巴馬總統成為了護理人員的堅定支持者。2013年，勞工部重新解讀了《公平勞動標準法》，從此家庭護理服務提供者終於被納入了聯邦最低工資、加班費和旅行假等法律的覆蓋範圍。

seiu 2015
California's Long Term Caregivers

每當預算削減威脅到IHSS計畫時，我們都會盡力保護其資金安全。比如2021年，我們成功避免了對IHSS資金7%的削減，並得到了州長的承諾，即投資2億美元用於IHSS培訓。疫情肆虐時，我們為IHSS服務提供者爭取到了聯邦帶薪病假。我們堅持不懈地在聯邦和加州開展工作，確保成員們能夠受益於對長期護理服務基礎設施的全國性投資，我們持續尋找著職業發展機會，爭取獲得更優渥的報酬。由於不斷地在全州範圍內推舉那些重視護理服務工作的監事進入縣議會，所以我們獲得了多次的工資增長和其他改善。

您的使命和SEIU 2015的未來願景是什麼？

我們的使命宏偉而大膽。我們致力於釋放長期護理服務工作者、其家庭和社區的集體力量。我們正在開展一場廣泛的運動，以打破不公正的現狀、帶來長久的轉型變革，為所有人創造一個更加公正的社會。

2024年工會成員大會制定了一個共同願景，我們自豪地稱之為“護理服務的未來”。這一願景不僅僅是一個聽起來不錯的想法，更是確定本組織優先事項和工作方法的作戰圖。在我們的“護理服務的未來”願景中，長期護理服務工作者能夠行使權力，達到我們職業的最高標準，包括不斷上漲的工資和福利。所有加州人都能獲得優質的經濟實惠的長期護理服務。我們瞭解到由於人口老齡化，護理需求正在不斷增長，所以我們最後的一點願景是，無論膚色、原籍國、個人身分或所在地區，所有社區成員均有權健康快樂地生活。

參與工會的方式多種多樣，我本人加入工會後也受益匪淺。希望您也能這樣做—如果您在工會活動中看到我，請和我打招呼！

成員活動中心

您對SEIU Local 2015有疑問嗎？

請在週一至週五
早上7點至晚上7點
致電855-810-2015進行諮詢



我們是誰？

阿拉米達縣照護合作夥伴 (Alameda County Care Partners) 可以為家居護理服務護理提供者和接受者提供免費、貼心且符合文化習俗的護理服務。

照護合作夥伴小組可為您提供以下幫助：

1

申請防跌倒服務
和耐用的醫療設備

2

連接社區資源，
包括食品券

3

主動與您溝通
您的醫療護理願望

致電510-577-3517聯絡我們
或

傳送電郵至 Care.Partners@acgov.org



ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT



2024年秋：每月聚焦

九月：全國防災月

每年9月，美國都會舉辦全國防災月活動，提醒美國人做好準備，隨時應對可能波及個人、家庭、社區或企業的任何人為災害或自然災害。防災月旨在使每位公民，無論老幼，都做好準備，從而降低大規模緊急事件的影響。全國防災月活動方案：做好準備應對任何事件，進行模擬安全演習，以支援社區防災工作。

十月：關注年齡歧視月

十月的關注年齡歧視月是引導人們關注社會中存在的老齡歧視問題及其影響，尋找社區老齡問題的解決方法的好機會。老齡歧視是指基於年齡對他人或自己的刻板印象（我們的思考方式）、偏見（我們的感受）和歧視（我們的行為方式）。老齡歧視會影響我們的健康和壽命。

十一月：全國家庭護理人員月

十一月是全國家庭護理人員月，旨在呼籲人們關注全國5000餘萬名家庭護理人員的辛勤工作。11月期間，我們將致力於提高人們對護理人員所提供的社會價值的認識並尋求更多支援。



冬季應急資源

寒冬時節，處於危險中的無家可歸者可獲取阿拉米達縣冬季救濟服務。每年冬季（2024年11月1日至2025年5月31日）都會提供冬季救濟服務以保護無家可歸者，也會特別關注居住在露營地並且附近容易發生洪災、有樹木和電線倒塌危險或有可能暴露在嚴寒、強風和大雨等惡劣天氣中的人們。冬季救濟服務遍佈全縣。

阿拉米達縣緊急服務局（County of Alameda Office of Emergency Services）以城市為單位維持著許多開放式取暖設施，設施清單會即時更新；但僅當緊急天氣事件發生並且亟需臨時避難所時，網站才會啟動。如在獲取避難所、過渡性住房和縣內其他緊急住房時需要更多支援，請致電211。



2-1-1 Alameda County

秋季如何預防流感

以下貼士和資源是您保護自己和他人免受流感侵害、阻止病菌傳播可採取的預防措施。

1. 避免親密接觸：與他人保持距離，防止他人患病。
2. 生病時居家不外出：居家不外出以防止疾病傳播。
3. 掩住口鼻：病毒會透過咳嗽和噴嚏飛沫傳播。
4. 清潔雙手：勤洗手可保護您免受病菌感染。
5. 請勿觸摸眼睛、鼻子或嘴巴：減少病菌傳播！
6. 養成其他良好的衛生習慣：經常清潔並對物體表面進行消毒。

地區老齡事務局

地區老齡事務局（AAA）可為不同人群提供資源，希望大家廣而告之！更多資訊，請點按此處獲取，或致電：

老齡資訊與援助中心

510-577-3530

LGBTQ+ 老年資源

對於LGBTQ身分的IHSS服務接受者和IHSS服務提供者，有許多有用的資源和連接可供使用。

東灣薰衣草老齡組織 (Lavender Seniors of the East Bay) :

1994年，關注“同性戀老人 (gay and grey)”缺乏服務和保護問題的20餘名老年人成立了該組織，該組織會提供社會支援服務，為所有LGBTQ+老年人培養歸屬感。
(510) 736-5428

全國LGBTQ+老年資源中心 (National Resource Center on LGBTQ+ Aging) :

這是一個資訊中心，負責編制出版物、概況介紹、指南並提供援助，涉及近千種LGBTQ+老年人相關話題，同時也是一種絕佳的資訊和轉介資源。

DAYBREAK成人護理服務

DayBreak成人護理服務為IHSS服務提供者和IHSS服務接受者提供各種資源。

- **陪伴**：我們的護理人員可為客戶提供有意義的對話、陪伴和個人互動服務。
- **記憶護理**：我們的家庭健康護理服務可保障您家人的安全。
- **日常協助**：我們可提供居家幫助，協助其進行日常生活活動。
- **臨時護理**：我們的護理人員可為您的家人提供所需的護理，將您從護理事務中暫時解放出來。

立即致電803-356-4451或點按[此處](#)瞭解更多資訊。

計畫日程

服務提供者表彰大會暨資源博覽會

2024年11月14日，星期四

請記住這個日期！更多詳情，敬請期待。

現招聘：IHSS社會工作者II

IHSS現招聘IHSS部門的社會工作者II。考核截止日期為2024年11月12日。點按[此處](#)查看考核鏈接。欲瞭解該職位的更多資訊，請點按[此處](#)，瞭解IHSS社會工作者的一天。

2024年11月5日投票： 投票很重要。我的健康。我的想法。我投票

阿拉米達縣公共管理局提醒您進行登記投票，積極參與即將於2024年11月5日舉行的總統選舉和地方選舉。請廣而告之！如需瞭解投票資訊，請瀏覽[Voting Matters](#)和[加州州務卿 \(California Secretary of State\)](#) 網站，有十種語言可供選擇。

公共管理局：諮詢委員會

諮詢委員會可提出建議以提高家居護理服務和公共管理局服務品質。諮詢委員會正在積極招募新成員。

會議每季度召開一次，時間為每月的第一個週四下午1:30。

如果您有意加入我們，請致電公共管理局秘書處，電話為：510-577-1889，或查看我們的網站瞭解更多資訊，網址為：

www.ac-pa4ihss.org



家居護理服務接受者和提供者 請注意：

我們期待您的來信！

您是否有能引起家居護理服務社區其他人共鳴的故事或資訊？

阿拉米達縣公共管理局期待您的來信，期待您與其他IHSS服務接受者和提供者分享您的故事。您的故事可能會刊登在未來的《公共管理局通稿》中與大家分享。請盡可能詳盡全面地敘述您的故事；我們期待您的精彩回復。

我們重視您的意見，很期待聆聽您的故事！請傳送電子郵件至PAPress@acgov.org或點按[此處](#)提交您的故事。

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

編者：
Nicole Hayes,
Saundra Pearson,
Emily Vo,
Mitzi Richardson, &
Christine Morgan

《公共管理局通稿》
新聞通訊團隊

信箱：

6955 Foothill Boulevard, Suite 300
Oakland, CA 94605-2409 (Lobby: First
Floor, Suite 143)

主要連絡電話：

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

網址：<https://ac-pa4ihss.org/>

IHSS工資單：

510-577-1877

APS熱線：

510-577-3500

老年人資訊和援助：

510-577-3530

尋找我的IHSS社工：

510-577-1900

CONTACT US