

生活能力課程單張

內容

#1	家居支援服務 (IHSS)	第 2 頁
#2	輔助交通服務	第 4 頁
#3	合資格聯邦醫療保險受益人 (QMB) 和 指定低收入聯邦醫療保險受益人 (SLMB) 福利	第 7 頁
#4	對付官僚作風	第 9 頁
#5	行人安全	第 11 頁
#7	糧食券 / CalFresh	第 13 頁
#8	IHSS 公共服務機構和中央登記處	第 15 頁
#9	成人日間服務	第 17 頁
#10	IHSS 分擔費用計劃	第 21 頁
#11	如何投訴醫療護理	第 24 頁
#13	聯邦醫療保險須知	第 28 頁
#14	失聰人士	第 30 頁
#15	使用輔助科技	第 34 頁
#16	移民現金援助計劃 (CAPI)	第 38 頁
#17	附屬醫藥咭的現金援助 (CALM)	第 42 頁
#18	出院計劃	第 43 頁
#19	災難應變準備	第 46 頁
#20	支援耆英和傷殘人士動物的服務	第 50 頁

耆英生活能力學校 (SENIOR SURVIVAL SCHOOL)

生活能力課程單張#1

家居支援服務 (IHSS)

什麼是家居支援服務 (英文簡稱IHSS) ?

IHSS 是一個州政府的計劃，由每個縣各自管理，支付家護助理為需要安全留在家中生活的低收入耆英和傷殘人士提供個人護理及／或家務助理服務。IHSS 服務包括家務，個人護理和陪伴消費者前往看診。

什麼人符合資格？

取得SSI 補助者自動符合IHSS 財務標準。

年齡在六十五歲或以上，失明或傷殘人士，符合SSI 低資源資格但收入超過SSI 限制者，從支付分擔費用，亦可符合IHSS 服務的資格 (參看課程單張#10)。

在職的傷殘人士也可能符合資格。

我如何可申請？

請致電老人和成人服務部 (Department of Aging and Adult Services) ，415-557-5251，和社會工作者約定日期前往家訪為你做需要評估。

我可以取得多少幫助？

福利部的社會工作者，使用州訂準則和公式以及客戶之需要聲明來準備一何個人評估，決定提供之IHSS 服務的類型和水平。服務包括個人護理 (洗澡，喂食，轉移，大小便護理等) 和家務 (清潔，購物，洗衣等)，以及一些輔助醫療服務。需要個人護理服務的人士，最高可以取得283 個小時的服務，但大部份的消費者平均取得每星期20小時的服務。

需要協助尋找家務助理工作員的消費者可以聯絡公共服務機構 (Public Authority) 的中央登記處 (Central Registry) 獲得篩選家護助理員的清單。服務可以按需求透過英語，西班牙語，俄語，粵語和國語，及其他語言提供。中央登記處可以因為消費者們沒有固定的工作員、他們的工作員生病，或因為他們是新的IHSS受助者或剛從醫院回家而為有即時需要的消費者提供呼召服務。傳呼服務可以在辦公時間，晚間或週末提供。登記處也為自付費用的客戶提供服務。公共服務機構為家務護理員提供免費的家務護理、急救及心肺復甦班。需要協助請致電415-243-4477聯絡支援服務輔導員。

以下的機構可以幫助你找一名家務助理：

Seniors at Home Program
Jewish Family and Children's Services
415-449-3777

安老自助處
就業及訓練計劃
415-982-9171

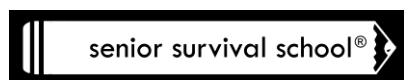
合約服務者

三藩市老人和成人服務局（**S.F. Department of Aging and Adult Services, DAAS**）：根據所批的服務合約小時以及客戶如需要協助監督服務者，為客戶轉介服務者。

Homebridge（前家居支援服務協會**IHSS Consortium**）：此機構和 DAAS 訂有合約，除聘請和分派DAAS 轉介之員工外，還提供員工訓練和為客戶提供緊密之監察。查詢詳情請致電DAAS，415-557-5251。聯絡語言：英語，西班牙語，俄語，粵語，國語，和菲律賓語。

我如何可使**IHSS** 家護助理系統運作更好？

Senior and Disability Action 設有一個**IHSS** 健康專責小組，負責改善耆英和傷殘成年人之家護服務。查詢他們活動或下次開會日期詳情，請致電 415-546-1333。



此單張說明由 *Senior and Disability Survival School* 耆英生活能力學校編寫。

英生活能力學校透過講座、討論、及教育活動，訓練耆英及傷殘人士有效地使用社區資源和引用他們的權利。查詢詳情可致電(415) 546-1333 內線307聯絡Sarah Jarmon，電子郵件請寄：sarah@sdaction.org。SDA辦事處位於 1360 Mission Street, Suite 400, San Francisco, CA 94103。網址：www.sdaction.org。

耆英生活能力學校 (SENIOR SURVIVAL SCHOOL)

生活能力課程單張#2

輔助交通服務

什麼是輔助交通服務？

輔助交通服務是一個由三藩市縣政府資助的計劃，為無法使用MUNI固定路線交通而符合資格的傷殘人士提供另類交通服務。此特別服務由MUNI提供，服務符合保護美國傷殘人士法 (ADA) 的傷殘人士。

輔助交通服務代理人(Paratransit Broker) 的辦事處位於：68 12th Street, San Francisco, CA 94103。辦公時間由上午九時至下午四時四十五分；主機電話號碼是415-351-7000，網址：sfparatransit.com

我如何申請？

Paratransit Broker 有申請表備索。索取申請表請電 (415)351-7050 或從網址下載。要符合輔助交通服務的資格，你必須有一種傷殘情況，使你無法在無人幫助下，在某些時間或全部時間使用MUNI 固定路線交通。資格標準由ADA規定。如你無法上下和乘坐MUNI公車，或前往車站或火車站，你可能符合資格。你的申請應在21 天內予以處理。

此計劃提供什麼類型的交通服務？

- 的士

輔助交通的士服務是一個公共的，由一個地點接送到另一個的的士服務。目前，的士服務未能提供給大部份的新顧客，但會為坐輪椅者，需要做洗腎者，和年齡在八十歲或以上的長者提供一些例外。

使用的士代用券有小冊裝可購買。每個月你可以購買之代用券數額，要看你符合ADA 標準資格和交通需要而定。代用券的價值將會存入你的三藩市輔助交通儲值咭內。

需用的士的時候，你可致電任何參與計劃的的士公司，然後按照本來應付車資之程序做。如你用輪椅，確保告訴的士配車員你需要有斜板上落設備的的士。查詢什麼的士公司參與此計劃，請致電的士熱線(TaxiHotline)，351.7090。的士代用券只能用於來往三藩市市內和聖馬刁縣大利市最北部之交通。

參與計劃之計程車公司（以1/15為準）是：

在三藩市：

American Cab* (415) 614-2000

Arrow Checker*	(415) 285-3800
Alliance Cab*	
Comfort Cab	
Eco-Taxi	
Gold Star Cab*	
San Francisco Taxi*	
Vina Cab	
Citywide Dispatch	(415) 920-0700
Big Dog City Cab	
Crown Cab	
Green Cab	
Metro Cab	
Royal Cab*	
USA Cab	
Flywheel*	(415) 970-1300
Fog City Cab*	(415) 682-9988
San Francisco	
Super Cab	
Luxor*	(415) 282-4141
National Cab*	(415) 648-4444
Veterans Cab	
Regents Cab*	(415) 487-1004
Best Cab*	
Lucky Cab	
Town Taxi*	(415) 401-8900
ABC Taxicab	
Max Cab	
Yellow Cab Co-op*	(415) 333-3333
在聖馬刁縣北部：	
Serra Cab*	(650) 991-3881

*有斜板設備

- **ADA ACCESS**和附有升降平台的小巴

ADA Access 為無法使用MUNI 固定路線公共交通之傷殘人士，提供從門前至門前的共同乘坐小巴接送服務。安排乘車時間你必須最少在一天之前致電預約。訂座時間由上午七時至下午六時，請致電Mobility Plus, 468-4200。ADA Access 每程費用\$2.25。當一次購買十張或以上\$2.25小巴車票時，你可以要求一個Muni公巴每月通行貼紙，讓你把該貼紙放在你的越區交通接駁(RTC)折扣咭上、月內無限次數乘坐Muni巴士和公車。

我是否可以帶朋友一起乘坐？

乘坐ADA Access 和Lift Van 你可以帶一名隨從及／或友伴。你的個人護理可以免費和你乘坐，和你可以有一名客人和你共乘但須付你所付的同樣車資，但你必須在安排接送時間時同時為他們留位。你可以按的士能安全容納的數目帶多個朋友共乘的士。

我可以在什麼地方投訴或作出表揚？

你可以寫信至下址對輔助交通服務提出正式的投訴或表揚：

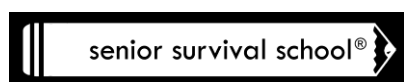
San Francisco Paratransit
Service Quality Department
68 12th Street
San Francisco, CA 94103

輔助交通服務的辦事處大堂亦有投訴／表揚表格可供索取。

你亦可以用電郵方式提出投訴／表揚，電郵地址：sfparatransit@veoliatransportation.com，或致電351-7052。你應儘量包括有關你的行程之資料，包括日期，時間，的士或汽車車牌號碼等。輔助交通計劃應在十四天內回應你的投訴。

如我需要協助支付輔助交通服務應怎麼辦？

Helping Wheels Fund 提供有限的補助，為面臨緊急情況者提供 ADA Access 或的士服務的援助。要符合資格，你必須屬低收入人士，有意料以外的緊急情況，例如需要做癌症治療或洗腎，或其他重要需要等。查詢有關Helping Wheels Fund 詳情，請致電三藩市輔助交通服務代理人辦事處，(415) 351-7070。



此單張說明由 *Senior and Disability Survival School* 耆英生活能力學校編寫。

英生活能力學校透過講座、討論、及教育活動，訓練耆英及傷殘人士有效地使用社區資源和引用他們的權利。查詢詳情可致電(415) 546-1333 內線307聯絡Sarah Jarmon，電子郵件請寄：sarah@sdaction.org。SDA辦事處位於 1360 Mission Street, Suite 400, San Francisco, CA 94103。網址：www.sdaction.org。

耆英生活能力學校 (SENIOR SURVIVAL SCHOOL)

生活能力課程單張#3

合資格聯邦醫療保險受益人 (QMB) 和 指定低收入聯邦醫療保險受益人 (SLMB) 福利

什麼是合資格聯邦醫療保險受益人 (Qualified Medicare Beneficiary, QMB) 和指定低收入聯邦醫療保險受益人 (Specified Low-Income Medicare Beneficiary, SLMB) 計劃？

QMB 和SLMB 同屬聯邦醫療保險節約計劃 (Medicare Savings Program)。聯邦醫療保險節約計劃協助低收入人士支付一些醫療費用，並同屬加州醫療保險計劃的一部份。

QMB及SLMB 計劃幫助人們支付那些醫療費用？

合資格聯邦醫療保險(QMB)計劃幫助人們支付下列醫療保險費用：

- **聯邦醫療計劃A 部份保險費：**

取得四十季社會安全（相當於全職工作十年）資格者將免費自動取得A 部份保險。但是，未有四十季社會安全資格者，必須支付A 部份的保險費，數目根據他們有多少個社會安全季而定。例如，有三十至三十九個社會安全季的人士，在2015年每月須付A 部份保險費 \$224。

- **聯邦醫療計劃B 部份保險費：**

在2015年B 部份的保險費每月\$104.90。

- **A 部份和B 部份均設有扣除額**

在2015年，A 部份住院1至60天的扣除額是每個福利期\$1,260，而B 部份是每年\$147。

- **A 部份和B 部份的共同保險額**

例如，根據A部份，在2015年，QMB 在入院留醫的第一天須付扣除額\$1,216，然後在61-90天留院期內每天\$315，和在60天醫院保留天內每天\$566。B部份支付80%的醫生和門診費用，而QMB將支付所餘的20%共同保險額，只要該人使用的醫生和其他服務者是接受加州醫療保險者。

SLMB 計劃幫助人們支付他們的B 部份保險（在2015年是每個月\$104.00）。（否則此保險費將每個月從社安金扣除）。

什麼人符合資格？

要符合QMB 資格，如你單身，你每個月的收入不可以超過\$1,001。如你已婚，夫婦兩人的每月收入不可以超過\$1,348。要符合SLMB 資格，如你單身，你每個月的收入不可以超過\$1,197。如你已婚，夫婦兩人的每月收入不可以超過\$1,613。

就QMB 和SLMB 而言，你個人的資產（現金，銀行存款，股票，債券等）個人不可以超過\$7,280，夫婦不可以超過\$10,930。不計入資產項目包括一座房子，家庭用品和個人物品，一輛汽車，一份人壽保險額價值每人不超過\$1,500，和預付之殯葬項目（如屬不可撤銷者價值無限制；如屬可撤銷者最多不超過\$1,500），和葬地。在收到之後六個月，追補的社安金或SSI福利亦不計算在內。這些項目的價值不會計入你的個人資產限額內。

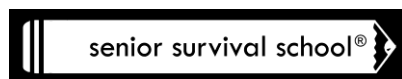
我如何申請？

要加入QMB 或SLMB，你必須符合取得聯邦醫療保險A 部份及B 部份的資格。如你已經有聯邦醫療保險，請致電(415) 558-1855聯絡加州醫療保險健康連線申請QMB或SLMB福利。

如你目前仍未有聯邦醫療保險，請先在社安局辦事處申請聯邦醫療保險A 部份及／或B 部份，並書面聲明你目前申請上述其中一項有條件的聯邦醫療保險福利。

「有條件聯邦醫療保險」意指你只想在醫療保險節約計劃支付你的聯邦醫療保險費的條件下才想有聯邦醫療保險。一旦在你符合聯邦醫療保險資格之後，你應向本地社會服務部縣辦事處跟進申請QMB 或SLMB 福利，或查核你的申請狀況。

如你有任何問題或想約定諮詢時間，請致電加州健康保險轉導及倡導計劃（California Health Insurance Counseling and Advocacy Program, HICAP），1-800-434-0222。



此單張說明由 *Senior and Disability Survival School* 耆英生活能力學校編寫。

英生活能力學校透過講座、討論、及教育活動，訓練耆英及傷殘人士有效地使用社區資源和引用他們的權利。查詢詳情可致電(415) 546-1333 內線307聯絡Sarah Jarmon，電子郵件請寄：

sarah@sdaction.org。SDA辦事處位於 1360 Mission Street, Suite 400, San Francisco, CA 94103。網址：www.sdaction.org。

耆英生活能力學校 (SENIOR SURVIVAL SCHOOL)

生活能力課程單張#4

對付官僚作風

定義：

官僚：一種管理的方式，特徵是僵硬及瑣碎的規則，過份使用文件和規律。

與通行的意見相反，官僚作風不單見於政府；官僚作風常見於保險公司，醫院，公用事業公司，電話公司，以及龐大的組織。

歡迎參加官僚作風的遊戲。在官僚制度內工作的人需要遵守很多用來決定資格，需要，和准予的金額或提供的服務之規則。他們很少有完全熟悉他們機構的規則和表格者。你的任務，如果你選擇接受的話，是找出什麼人持有你需要的東西，以及你如何可以取到得此東西。你會很容易感到氣餒和放棄，但這樣你將什麼都得不到。

以下是耆英生活能力學校對應付官僚作風提供的一些建議（特別是在電話接觸上）：

- 知道你想要什麼，但並不等如你需要知道一切。
- 在你打電話以前找出所有與議題有關的情況。和你的朋友談談。打電話給促進權益團體認識你的權利。
- 在早上較早時間打電話給他們。你有較好的機會遇到一個可以幫助你的人。他們會有較多時間研究你的問題和在當天給你回覆。記得留下你的姓名和號碼，讓他們知道你就是那個剛才打電話來的人或讓他們可以回覆你的電話查詢。
- 經常記下和你交談者的姓名，以及他們的電話號碼，還有交談的內容。你可能會被轉接數次然後才找到可以幫助你的人；如果你被掛斷電話，你不想重頭再來一次。告訴他們你的姓名和號碼，在你再次打電話給他們的時候他們知道你是誰，因而他們可以回電給你。同時記下那些對你有幫助的交談者，下次需要協助時先打電話找他們。
- 如果你聽到的是電話錄音，留下口信。
- 要堅持！一次又一次的打電話，直至你找到能回答你問題的人為止。
- 不要放棄！記住，官僚是由人組成的，很多人希望幫助他人。你需要找一個有知識和有權力處理你問題的人。

- 找和加入一個專責處理有關問題的機構，如沒有此類機構，找其他有同樣問題的人組織一個團體。官僚較會傾聽和回應一個機構而不是單獨一個聲音關注的項目。團結一起，加強你的力量，同時使你的問題更能成為他們的問題。



此單張說明由 *Senior and Disability Survival School* 耆英生活能力學校編寫。

英生活能力學校透過講座、討論、及教育活動，訓練耆英及傷殘人士有效地使用社區資源和引用他們的權利。查詢詳情可致電(415) 546-1333 內線307聯絡Sarah Jarmon，電子郵件請寄：

sarah@sdaction.org。SDA辦事處位於 1360 Mission Street, Suite 400, San Francisco, CA 94103。網址：www.sdaction.org。

耆英生活能力學校 (SENIOR SURVIVAL SCHOOL)

生活能力課程單張#5

行人安全

步行是一個很好的方法讓你走到社區內的每一個角落，但也可能是危險的。雖然大部份的汽車，貨車，和巴士都是走在馬路上，但它們並不限於馬路上面。汽車從車房或停車場駛出行人道。有時你甚至發現一部汽車停在行人道上。也就是說你無須走到馬路上也會是成為一名受到危險威脅的行人。

在過十字路口時請特別警覺！大部份行人意外涉及年紀較大的人，發生在汽車轉彎的時候。在踏出馬路時記緊留意是否有轉彎的汽車，特別是在市中心的單程道上。

以下是加強作為行人的一些安全方法：

- 做一名防衛性的行人。不要假設駕車人士看到你和會小心謹慎。
- 在日間穿明亮的顏色；在夜晚穿白色和攜帶一支電筒或穿反光的衣物。
- 只在行人過馬路專用的穿越道橫過馬路，最好使用有交通燈的穿越道。
- 記住人多時較安全。如可能的話與一群人過馬路。一群人比一個人較容易被看見。
- 留心轉彎的車。留意駕車者的眼神，確保他看到你時才從車前橫過。
- 從兩車之間或車後踏出馬路很多時候都危險。
- 在交通燈前等候過馬路時，在街邊行人道上等候。當你看到WALK（行走）的訊號時才踏出行人道。
- 不要假設所有的汽車均會在紅燈或停下標誌牌前停車。記住過馬路時先要看清楚。

做一個小心和警惕的行人是重要的，但你亦可以做一些行動使你的社區更適合行人。無論你多小心，如信號燈轉得太快你可能無法過完馬路，你的安全也會受到威脅。

如有任何關於三藩市交通安全，包括行人和單車安全、街道停泊、學校安全、或流通問題的建議或關注，請致電(415) 701-4500，或致函：

City Traffic Engineer
Municipal Transportation Agency
Department of Parking and Traffic
1 South Van Ness Avenue, 7th Floor

San Francisco, CA 94103

促進行人安全的機構：

步行三藩市

Walk San Francisco

995 Market Street #1450

San Francisco, CA 94103

電話：(415)431-WALK

電子郵件：peds@walksf.org

網址：www.walksf.org

耆英行動聯網

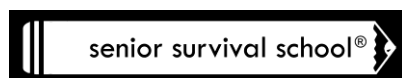
Senior Action Network

San Francisco Walks

1360 Mission Street, Suite 400

San Francisco, CA 94103

電子郵件：srirs@senioractionnetwork.org



此單張說明由 *Senior and Disability Survival School* 耆英生活能力學校編寫。

英生活能力學校透過講座、討論、及教育活動，訓練耆英及傷殘人士有效地使用社區資源和引用他們的權利。查詢詳情可致電(415) 546-1333 內線307聯絡Sarah Jarmon，電子郵件請寄：

sarah@sdaction.org。SDA辦事處位於 1360 Mission Street, Suite 400, San Francisco, CA 94103。網址：www.sdaction.org。

耆英生活能力學校 (SENIOR SURVIVAL SCHOOL)

生活能力課程單張#7

糧食券 (CalFresh)

甚麼是糧食券／CalFresh

糧食券（在加州稱為CalFresh）是一個聯邦的計劃，由美國農業食品和營養服務部資助，在三藩市社會服務部管理。它是一個食物輔助計劃，目的是補充受助者每月的食物津貼費用。

什麼人有資格取得CalFresh？

以下是60歲或以上及傷殘人士的CalFresh資格標準

- 個人每月（淨）收入在\$931而每月須付高租金、高水煤電費或醫療支出超出\$35者。
- 領取社會安全傷殘金（SSDI），加州醫療保險的殘疾人士，或領取退伍軍人退休金者，收入超過每月限額\$931 亦可能符合資格。
- 領取加州SSI福利者，不符合CalFresh的資格。
- 60歲以上的申請人士，資源限額\$3,250。
- 你必須是美國公民或合法的永久居民。
- 以2015年四月一日為準，曾犯毒品重罪者符合資格。

如何申請？

申請人應致電CalFresh外展熱線，(415) 558-1001，索取申請表格或親臨1235 Mission Street 申請（辦公時間：星期一至五，上午八時至下午五時）。耆英和傷殘人士亦可以在1440 Harrison Street 的辦事處申請。CalFresh工作人員在收到你的申請表之後，將與你安排一個面談的時間。無法離家前往辦事處的人士，可以任命一名代表代其出席，或用郵件申請而一名工作人員將安排前往家訪或電話訪談。有關部門可以把CalFresh寄到你的家。

你需要證明你的：

- 身份
- 公民身份或永久居民身份
- 收入（賺取的收入，社會安全金，退休金）
- 銀行戶口
- 自付的醫療和家護支出
- 公用事業費用和租金帳單；屋主應出示抵押和物業有關之帳單。

你的權利

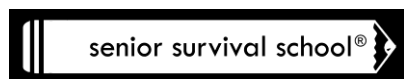
申請CalFresh時，你有以下的權利：

- 在提出時同日收到申請表
- 立刻接受申請表
- 如你無法前往CalFresh辦事處，由一名成年人代你申請
- 如你超過六十歲或傷殘，安排家訪或電話訪談
- 如符合資格，在申請後三十天內收到CalFresh
- 如有即時需要，在申請後三日內獲得CalFresh
- 得到公平和平等的對待
- 如因為你的情況有改變而福利有所減少，會收到事前通知
- 查閱你的檔案和索取一份CalFresh規則副本
- 如你不同意你的個案之任何行動，可要求公平聽證

以下機構可以協助你申請CalFresh，或轉介你使用其他團體協助或查詢資料：

綜援倡導計劃
General Assistance Advocacy Project
(GAAP)
276 Golden Gate Avenue
San Francisco, CA 94102
(415) 928-8191

灣區法律援助處
Bay Area Legal Aid
1035 Market Street, 6/F
San Francisco, CA 94103
(415) 982-1300



此單張說明由 *Senior and Disability Survival School* 耆英生活能力學校編寫。

英生活能力學校透過講座、討論、及教育活動，訓練耆英及傷殘人士有效地使用社區資源和引用他們的權利。查詢詳情可致電(415) 546-1333 內線307聯絡Sarah Jarmon，電子郵件請寄：sarah@sdaction.org。SDA辦事處位於1360 Mission Street, Suite 400, San Francisco, CA 94103。網址：www.sdaction.org。

耆英生活能力學校 (SENIOR SURVIVAL SCHOOL)

生活能力課程單張#8

IHSS 公共服務機構和中央登記處

什麼是IHSS公共服務機構？

IHSS公共服務機構 (Public Authority) 是由三藩市市參事會在1995設置的，法例編號 185-95。它是當時加州第三個公立機關，並且是首個由獨立監管機構或理事會管治的機關。

公共服務機構的理事會由十三名成員組成。七名成員必須是現時或以前使用個人護理服務之消費者，並且必須有一名家務護理員，和一名西岸服務僱員聯合醫護人員國際工會代表。並由老人委員會，公共衛生委員會，社會服務委員會，和市長傷殘委員會各推薦一名成員。公共服務機構理事會負責製訂該機構的政策及作出有法律約束力的決定。

公共服務機構的行政、管理、營運及項目職員負責執行中央登記處的工作，管理財政事務和監察州及本地影響IHSS的政策；並與其他組織協調，為三藩市消費者及護理員促進家居護理支援服務(IHSS)。州政府在扣除勞工賠償保險和規定的稅項之後，直接付工資給工作者。消費者有聘用，解僱，和監督服務者日常工作的權利。公共服務機構是文件上的僱主以便與家護員工的工會進行工資及福利的談判。

三藩市IHSS公共服務機構宣講的使命是提供和促進一個由消費者主導的家居支援服務模式，促使老年的成人及傷殘人士更能獨立地參與社區生活。

什麼是中央登記處？

中央登記處為IHSS及自費的消費者提供支援服務，協助他們找尋審核的家務護理員工，讓消費者可以保持獨立的社區生活。中央登記處可以按消費的語言需要協助他們尋找說英語、粵語、國語、西班牙語、俄語及越南語的服務員工。當消費者致電該中央登記處時，一位雙語的輔導員將會進行簡短的交流去評估該消費者的需要和喜愛；並使用電腦資料庫按照消費者的地點、語言、家務或個人護理需要、工作時間及其他和工作有關的要求尋找合適的家護員工。每一位消費者將可獲得6至9名最能配合他們需要的員工資料，讓消費者作出面談、招聘，和督導被選工人的決定。登記處的輔導員會對消費者提供招聘和面談的建議，向消費者及工人提供社區服務資源的資料；並按需要協助調解消費者、工人和／或IHSS之間的異同。

候召服務

候召計劃的設計是用來在家護員工不在時協助有緊急需要的消費者提供個人護理，特別是首次申請IHSS的人士，或當病人剛從醫院回家時。在收到即時協助的要求時，一名支援服務輔導員將會派發一位傳呼服務的員工前往協助消費者。

你可以在辦公時間、晚間、週末及假日要求傳呼服務。公共服務機構的職員將會在下列時間致電IHSS公共服務機構緊急通訊熱線收聽所有要求／留言：

每晚一每周七天，下午八時·每個周末和假日早上九時

此外公共服務機構還做什麼工作？

除招募和支援家護員工的工作力以外，公共服務機構亦為工作者提供訓練機會。公共服務機構和消費者合作，制定聘用，督導，解決衝突，和爭取額外服務程序的教育材料。公共服務機構更在州和地區層面倡導IHSS員工及消費者的權益；監察影響家居支援服務受助者權益的立法。

公共服務機構通過和Training Academy for Personal Caregivers and Assistance (TAPCA)合作，為登記處的家護工作者提供訓練。個人護理助理基本訓練包括48個小時的訓練，包括CPR（心肺復甦術）／急救證書。

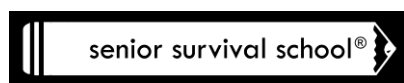
完成訓練的服務者將收到參與津貼。詳情請上網www.tapca.org或888-42-TAPCA (82722)。

我如何參與？

公共服務機構理事會每單月第二個星期二下午一至三時開會。會議公開，我們鼓勵所有有興趣的人士出席及參與。公共服務機構辦事處地址 832 Folsom Street（救世軍大樓），9th Floor, San Francisco, CA 94107（在4th及5th街之間）。理事會會議一般在五樓會議室舉行，查詢詳情或會議日期時間請致電(415) 593-8117 聯絡理事會協調員Patrick Hoctel。

耆英和傷殘人士行動計劃的IHSS健康專責小組是一個由機構代表、家護工作者、工會代表和家居護理消費者組成的聯盟。他們爭取IHSS計劃，在本地和州的層面，幫助提供資訊和動員大眾對最新的立法有所行動。詳情請聯絡耆英和傷殘人士行動計劃，(415) 546-1333。

SEIU 西岸聯合健康護理員工工會代表IHSS家護工作者。工人們可參與家護員工中心提供的訓練和支援，該中心設有職業局為工作者轉介私人付款的工作。查詢詳情，請致電(415) 441-2500。



此單張說明由 *Senior and Disability Survival School* 耆英生活能力學校編寫。

英生活能力學校透過講座、討論、及教育活動，訓練耆英及傷殘人士有效地使用社區資源和引用他們的權利。查詢詳情可致電(415) 546-1333 內線307聯絡Sarah Jarmon，電子郵件請寄：

sarah@sdaction.org。SDA辦事處位於 1360 Mission Street, Suite 400, San Francisco, CA 94103。網址：www.sdaction.org。

耆英生活能力學校 (SENIOR SURVIVAL SCHOOL)

生活能力課程單張#9

成人日間服務

什麼是成人日間服務？

成人日間服務(ADS)為那些不需要24小時專業護理服務的人士提供一個安全、積極的護理環境，替代住院的護理服務。把焦點放在預防，包括營養、安全醒覺及健康的監管，ADS協助預防智力及體力的衰退，減少隔離和跌倒的危險，和減少使用急症室的次數。

ADS包括了三個社區導向計劃模式，進行短期康復及長期護理。所有這三個模式均由檢討需要開始，以確保提供的服務是按個別護理需要而發展出來的計劃。

成人日間計劃(Adult Day Program- ADP)以一個社會模式為根據，並提供社交活動（和其他參與者進行交往參與切合他們能力的活動），門前至門前接送的交通服務，膳食和小點（並為有特別需要的人士安排特別的餐飲），個人護理（協助如廁、梳洗、進食及其他個人日常活動）及物理治療活動（為所有參加者提供運動和智能活動）。

成人日間健康護理 (Adult Day Health Care-ADHC)使用一個醫學模式，提供如 ADP一樣的服務，但在現場加入按個別需要而定的多元醫學團隊護理，醫學團隊的成員包括註冊護士、社工、物理治療師、職能治療師、康樂治療師和營養師等。

很多ADP和ADHC的模式會有一**阿茲海默（神經退化失調病）日間護理資源中心 (ADCRC)**，專門為那些被診斷患有阿茲海默病和有關癡呆病的人士提供服務。

什麼人符合資格？

年齡十八歲以上患有阿茲海默病和有關癡呆病、慢性疾病、創傷性腦損傷、發展障礙、和因其他由醫生證明的問題而加重他們每日護理需要的人士。

有什麼服務提供？

參加者可以定期接受每週兩天至五天的服務。一般是每日四小時但會因應需要獲延長時間的服務。ADS的服務對象包括少數族裔，移民和有限及非英語的參加者。除了社交、醫療及物理治療服務外，營養服務包括熱的膳食、小點、和流質及按醫生指定的特別餐飲。並會按照參加者的參與時間提供往來門前的接送服務。並為減少家居的頭號危險因素 – 跌倒的危險進行家居安全評估。

為護理員工提供支援和教育服務，特別因為這些護理人員因為照顧他們心愛的人，因而作出經濟、物質和情感上的犧牲。

我如何申請？

客戶轉介自多方面：醫生，社工，醫院出院計劃者，家人和朋友，你也可以轉介自己。你可以致電就近的ADS中心查詢有關申請手續。符合加州醫療保贖資格的人士，需要由本地管理護理計劃或退伍軍人管理計劃轉介使用ADHC/CBAS中心。在ADHC/CBAS中心的登記統籌可以幫助你申請。

它的費用是多少？

ADS模式的服務可以由個人、退伍軍人管理局福利及一些長期護理保險支付。少部份的中心提供按收入而定的收費服務。每日的收費則按每間中心的指示而有所不同。

如你符合符合醫藥咭資格，你必須加入一個加州醫療保險管理護理計劃*以轉介申請此經批准作為CBAS之成人日間健康護理中心的福利。

當我的申請被接納後，我如何前往中心？

每個中心均免費提供可供輪椅上落的小巴和接載客戶來往至門前。

這些中心在什麼地方？

請致電聯合金庫(United Way)輔助熱線211。

成人（社交）日間計劃中心

Catholic Charities CYO
San Francisco Adult Day Services/ADCRC
50 Broad Street
San Francisco, CA 94112
(415) 452-3500
www.cccyo.org

Institute on Aging Ruth Ann Rosenberg ADP/ADCRC
3575 Geary Blvd.
San Francisco, CA 94118
(415) 750-4111
www.ioaging.org

Institute on Aging Irene Swindells ADP
3698 California St., 2nd Floor
San Francisco, CA 94118
(415) 600-2693

www.ioaging.org

Kimochi, Inc. ADP
1531 Sutter Street
San Francisco, CA 94109
(415) 922-9972
www.kimochi-inc.org/programs/daycare.html

成人日間健康護理中心／合資格的CBAS提供者

Bayview Hunter's Point Adult Point Health
1250 La Salle Avenue
San Francisco, CA 94124
(415) 826-4774
www.bhpadhc.org

Jewish Family & Children's Services
L'Chaim Adult Day Health
2534 Judah Street
S.F., CA 94122
(415) 449-2900
www.jfcs.org

Self-Help for the Elderly Adult Day Health Care/ADCRC
408-22nd Avenue
San Francisco, CA 94121
(415) 677-7600
www.selfhelpelderly.org

Stepping Stone Golden Gate Adult Day Health Care
350 Golden Gate Street
San Francisco, CA 94102
(415) 359-9210
www.steppingstonehealth.org

Stepping Stone Mabini Adult Day Health Care
55 Mabini Street
San Francisco, CA 94107
(415) 882-7301
www.steppingstonehealth.org

Stepping Stone Mission Creek Adult Day Health Care
930 Fourth St, 2nd Floor
San Francisco, CA 94158
(415) 974-6784

www.steppingstonehealth.org

Stepping Stone Presentation Adult Day Health Care

301 Ellis Street

San Francisco, CA 94102

(415) 923-0245

www.steppingstonehealth.org

*三藩市有兩個監管護理計劃（如沒有VA福利）

Anthem Blue Cross

電話：1-800-227-3238

網址：anthem.com/ca

三藩市健康計劃

San Francisco Health Plan

(415) 777-9992 或者1 (888) 558-5858

www.sfhp.org/about_us/



此單張說明由 *Senior and Disability Survival School* 耆英生活能力學校編寫。

英生活能力學校透過講座、討論、及教育活動，訓練耆英及傷殘人士有效地使用社區資源和引用他們的權利。查詢詳情可致電(415) 546-1333 內線307聯絡Sarah Jarmon，電子郵件請寄：

sarah@sdaction.org。SDA辦事處位於 1360 Mission Street, Suite 400, San Francisco, CA 94103。網址：www.sdaction.org。

耆英生活能力學校 (SENIOR SURVIVAL SCHOOL)

生活能力課程單張#10

IHSS 分擔費用計劃

什麼是家居支援服務分擔費用計劃？

家居支援服務 (IHSS) 提供個人護理和／或家務助理服務讓老年和傷殘人士可以繼續安全地在家中生活。社會安全金(SSI)的受助者自動符合IHSS經濟條件的資格。個別或已婚夫婦如收入超過SSI 水平但仍屬低收入者，可能符合資格，採用分擔費用的形式獲得IHSS服務。在這個情況下，IHSS的使用者支付一部份的費用，而政府支付按獲准的金額支付差額。自2001年1月1日起，更多人士根據聯邦的年老和傷殘貧窮水平計劃 (A&D FPL)，符合服務的資格而無須支付任何費用。

什麼人符合資格？

- 一般資格

任何人年齡在65歲或以上，或任何65歲以下失明或傷殘人士，經老人和成人服務局(DAAS)決定需要個人護理及／或家務助理才能留在家中生活者，均符合一般資格規定。

- 財務資格

如你符合以下的資源和收入水平，你符合此計劃資格。

資源／資產最高限額

個人：\$2,000

夫婦：\$3,000

資源／資產豁免項目

房子和汽車

人壽保險，價值少於\$1,500

資源／資產包括任何你在儲蓄或支票戶口的錢，或現金，股票或債券，超過二千元的個人物品例如珠寶或傢俱。

最高收入限額：使用加州醫療保險的規則，即一人不可超過\$1,211，或夫婦二人合共不超過\$1,638（2015年）。如你的收入低於此數，你可能符合資格免費取得IHSS服務，包括個人護理、家務、和／或有關服務。如你的收入超過這些限額，你也可能因為其他有需要的醫療月費開支而符合IHSS的資格，但你必須向醫藥咭資格審核員提供每月付費的收據，因而加州醫療保險審查資格的工作人員可決定你的可計入之淨收入是多少。

當你需分擔的費用被決定後，你將會按每月分擔費用的全數直接支付IHSS家護員和／或醫藥咭消費。當你的家護員提交工時表時，你所有或部份分擔費用將會在你家護員的糧單上扣除，你和你的家護員將會收到通知，告訴你在該月需支付家護員的費用多少。

如果你在IHSS家護員提交時間表前便已在醫藥咭服務消費上達到分擔費用的限額，那你便不用支付家護員的工資，IHSS將會直接支付你的家護員工資。

它如何運作？

如要符合資格取得IHSS，你必須同時申請並符合加州醫療保險的資格。

申請IHSS請撥電(415) 355-6700聯絡三藩市老人和成人服務局（DAAS）／IHSS。該局辦公時間是星期一至五，上午八至下午五時。如IHSS工作人員決定你符合資格，他／她將根據IHSS的規則和你的需要，批准一個數目的服務鐘數。

以下是根據醫藥咭A&D FPL 守則，以黃女士兩個不同情況的個案例子，收入差別只是一元的微小，說明IHSS分擔費用如何運作：

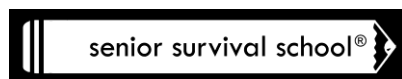
	案例一： 收入\$1,371 或以下	案例二： 收入超過\$1,371
黃女士每月的總收入	\$1,371 - \$20（標準扣除） - \$230（收入扣除額） <hr/> = \$1,211	\$1,372 - \$20（標準扣除） - \$230（收入扣除額） <hr/> = \$1,212
黃女士是否符合收入範圍資格	是	否
分擔費用	無須付任何費用。在這個案，黃女士的收入符合收入限額，不用付費。	必須付分擔費用。黃女士的收入比准予的收入限額超出\$1，因此必須付分擔費用。
決定分擔費用： 從黃女士每月收扣除醫藥咭的付款標準	\$ 0 因為收入合符限額，黃女士不用付費便可取得醫藥咭及IHSS。	\$1,372（可計算收入） - \$600 醫藥咭（單身成人的付費標準） - \$20（收入扣除額） <hr/> = \$792（黃女士每月須付的IHSS和／或醫藥咭共付費）

在案例二，黃女士每月透過IHSS家護員或其他必須的醫藥咭消費，支付全部的分擔費用。如你不符合A&D項目的資格，你可能符合其他醫藥咭項目分擔費用的資格。

如我無法支付我的分擔費用怎麼辦？

如你無法支付你的分擔費用，請撥電聯絡你的IHSS社工，和他商討你的情況。你也可以致電下列機構查詢你的選擇。這些機構無法幫助你付分擔費用，但職員可以告訴你其他人在類似情況下使用的策略。

老人和成人服務局	(415) 355-6700
耆英和傷殘人士行動	(415) 546-1333
灣區法律援助處	(415) 982-1300
獨立生活資源中心 (ILRC)	(415) 543-6222
IHSS 公共服務機構和中央登記處	(415) 243-4477



此單張說明由 *Senior and Disability Survival School* 耆英生活能力學校編寫。

英生活能力學校透過講座、討論、及教育活動，訓練耆英及傷殘人士有效地使用社區資源和引用他們的權利。查詢詳情可致電(415) 546-1333 內線307聯絡Sarah Jarmon，電子郵件請寄：

sarah@sdaction.org。SDA辦事處位於 1360 Mission Street, Suite 400, San Francisco, CA 94103。網址：www.sdaction.org。

耆英生活能力學校 (SENIOR SURVIVAL SCHOOL)

生活能力課程單張#11

如何投訴醫療護理

此單張的目的在幫助醫療服務消費者有效的向可以幫助他們解決問題的人和機構投訴。如消費者不投訴不良的服務，他們就只會讓此不良的服務繼續下去。要做一名自豪的投訴者。你的投訴可以幫助為其他人提供更好的服務。

投訴的程序要視乎誰是你的醫療護理承保人。

如何投訴聯邦醫療保險和保健機構(HMOs)

所有聯邦醫療保險的受益人均有權：

- 取得聯邦醫療保險承保之服務
- 就你的情況取得適當的醫療護理
- 有需要時能使用醫療護理
- 取得高質素的護理
- 只在你醫療上能夠離院時才出院

如你的權利被否定，請你的醫生或保健機構（HMO）解決問題。如HMO沒有解決你的問題，你可向Livanta 報告。Livanta是負責為聯邦醫療保險受益人爭取權益的，服務免費。請致電Livanta Health Information and Assistance Helpline，877-588-1123。你亦可以向加州管理式醫療護理部投訴（California Department of Managed Health Care），(888) HMO-2219 或 TDD (877) 688-9891。你亦可以聯絡加州病人權益倡導計劃辦事處（California Office of the Patient Advocate），(866) HMO-8900。

醫療保險輔導及倡導計劃（HICAP）的輔導員可以幫助你投訴。HICAP 提供免費服務，幫助耆英處理與聯邦醫療保險有關的問題，選擇適當的輔助醫療保險，醫療保險申報，賬單和長期護理服務等。如你認為受到不公平的否決，HICAP 也可以幫助你，或幫助你投訴服務者之服務或耐用醫療產品例如輪椅的問題。HICAP 的電話是(800) 434-0222。

耆英可以從耆英法律援助處（Legal Assistance to the Elderly），(415) 538-333，或灣區法律援助處（Bay Area Legal Aid），(415) 354-6360 取得法律援助或轉介。消費者善意提出服務者或設施之不當護理的投訴，是受到保護，嚴禁有報復性之行動的。

如何投訴醫療保險公司？

加州保險部評審和通過保償式或付費服務式醫療計劃的公司結構，福利範疇，醫療服務系統，財務能力，和消費者文件。醫療保健管理局管制預付計劃，大部份是HMO 保健機構和 Blue Cross/Blue Shield 機構。這包括94%的加州醫療計劃。

有關HMO 之消費者投訴（參看上面的討論），或一些自選服務者機構（PPO）的投訴，可以直接向HMO集團監管局消費者服務熱線提出，1-888-466-2219，或向Centers for Medicare and Medicaid Services (CMS)提出，(800) MEDICARE。

保險局管制發出聯邦醫療輔助保險的加州保險公司。如須有關違反保險法之協助，請致電保險局的資諮和輔助熱線，800-927-4357。

如何上訴加州醫療保險資格被拒？

醫藥咭是州和聯邦政府的計劃，承保低收入人士之醫療護理費用。如你符合其中一個計劃項目的資格，你可得到加州醫療保險計劃的承保。這包括六十五歲或以上，二十一歲或以下，失明，傷殘，懷孕，或家庭領取TANF 福利者均可符合資格。

加州衛生局負責管理加州醫療保險。你可以在本縣的社會服務部呈交申請。在三藩市你可以在福利局申請，地址：1440 Harrison Street。收到申請後他們將於四十五天內決定你是否符合資格（在十分有限的情況如涉及傷殘的議題時可能至九十天）。如通過你的申請，則福利將追溯至你呈交申請時開始，或申請前九十天收到的醫療帳單。如你想承保從申請日期前開始，記得在申請表上問你是否有未付之醫療帳單時予以註明。

如你的加州醫療保險申請被拒，你可以在九十天內提出上訴。你可以尋求法律援助上訴。查詢有關加州醫療保險申報法律援助，可致電灣區法律援助處（Bay Area Legal Aid）電話：(415) 354-6360，或耆英法律援助服務（Legal Assistance for the Elderly）：(415) 538-3333。

如何舉報聯邦醫療保險欺騙？

確保在你收到帳單時，小心查閱所列的服務。小心你的聯邦醫療保險號碼，不要隨便告訴任何人。如你認為聯邦醫療保險不應支付某些項目，請使用你聯邦醫療保險摘要通知上的800 電話通知聯邦醫保局。你也可以打電話致Bureau of Medi-Cal Fraud and Elder Abuse 熱線(800) 722-0432，或致電HICAP, (800) 434-0222。

我如何投訴某一位醫生？

你應首先和那有問題的醫生討論你的投訴，如不能解決有關問題的話，可致電(800) 633-3222聯絡加州醫管局中央投訴組。查詢某一醫師是否曾受投訴可致電(916) 263-2382聯絡加州醫管局。

如不肯定你的醫療護理質素，可向Livanta提出你的關注並要求評估你所獲得的護理。

有關聯邦醫療保險服務者資料，可致電Livanta，877-588-1123。

如何投訴某一醫院的護理服務？

如你認為你在醫院接受的護理欠佳或受到不公平的待遇，而你的醫生或護士無法解決問題，請告訴醫院當局。有些醫院有病人代表或調查員可以幫助。如你不滿意醫院的回應你可以提出投訴。用書面儘量清楚說明你的個案。用你的文件證明和醫院的官方證明記錄有關情況。

投訴醫院，你可以聯絡：

加州衛生服務部，發牌和檢定科，(916) 445-2070，或Joint Commission on Accreditation of Healthcare Organizations，(630) 916-5800，地址：1 Renaissance Blvd., Oakbrook, IL 60181。

如你通過聯邦醫療保險計劃取得醫院護理，你可以致電877-588-1123聯絡Livanta投訴醫院的質素。

如某一設施告訴你聯邦醫療保險不再承保你的護理而你需出院，但你相信你仍然需要護理，請先和你的醫生討論你的情況和醫療需要。如無法解決你的問題，要求該設施發一份不承保之書面通知。你亦可以致電Livanta, 877-588-1123，要求他們評估你的個案。如你選擇上訴出院事宜，請在你收到不承保通知當天中午之前提出。

如何投訴長期護理？

如你住在療養院或長期護理設施，你可以聯絡三藩市長期護理申訴專員服務計劃 (San Francisco Long-Term Care Ombudsman Services Program)，提出如膳食問題，探訪問題，未妥當前需出院，或失去或被竊個人物件等問題之投訴。此計劃受過訓練的調查員將調查和解決長期護理設施住戶的投訴。你亦可以致電該計劃，(415) 751-9788。他們的辦公室位於6221 Geary Blvd., 3rd Floor, San Francisco, CA 94121。

如何投訴心理健康護理？

提出投訴或解決有關心理健康服務問題，首先請聯絡診所的主任。如你認為聯絡診所後有需要聯絡三藩市心理衛生計劃，請電計劃顧客關係部，(415) 255-3433。如你向診所或計劃提出投訴，你應在三十天內收到書面回應。

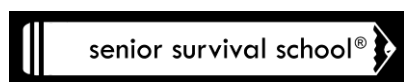
聯邦政府在每個州資助傷殘人士權益計劃。這些計劃提供轉介和心智及發展傷殘人士權利的資料，回答房屋或就業歧視問題，和處理精神科設施的虐待或忽視問題。

加州傷殘人士權利是資助傷殘人士權利的計劃。該計劃的聯絡電話是 (800) 776-5746。索取三藩市縣有關服務資料，請致電(415) 552-8100 或(800) 729-7727聯絡心理健康病人權益倡導計劃。

如何索閱我的醫療紀錄？

你醫療紀錄內的資料是屬你的資料。加州大部份的病人均可無限制查閱醫生或醫院持有他們的醫療紀錄。

查詢索閱你的醫療紀錄詳情請參看：**Medical Records: Getting Yours**，出版者：**Public Citizen**。此書告訴你為什麼你應有一份你的醫療紀錄副本，如何索取和明白它的內容。訂購此書，請連同一張\$12.50 的支票（書價\$10.00 加\$2.50 郵費和處理費）寄至**Public Citizen, Publications Department, 1600-20th Street, NW, Washington, DC 20009**。你亦可以致電 (202) 588-1000聯絡Public Citizen訂購。



此單張說明由 *Senior and Disability Survival School* 耆英生活能力學校編寫。

英生活能力學校透過講座、討論、及教育活動，訓練耆英及傷殘人士有效地使用社區資源和引用他們的權利。查詢詳情可致電(415) 546-1333 內線307聯絡Sarah Jarmon，電子郵件請寄：sarah@sdaction.org。SDA辦事處位於 1360 Mission Street, Suite 400, San Francisco, CA 94103。網址：www.sdaction.org。

耆英生活能力學校 (SENIOR SURVIVAL SCHOOL)

生活能力課程單張#13

聯邦醫療保險須知

什麼是聯邦醫療保險？

聯邦醫療保險是一個公共資助和管理的醫療保險計劃，承保六十五歲以上和按照發薪支票扣除項目為根據有四十個承保季者。六十五歲以下的人士如有某些傷殘的情況也可能符合資格，取得聯邦醫療保險。

聯邦醫療保險並非免費項目，無論你所選擇那一個版本的醫療保險，總會有共付費用、扣除額，和共付的保費。你使用的服務越多，你自付的費用也越多。因此很多低收入人士除了擁有聯邦醫療保險外，也同時擁有可以支付這些分擔費用的醫藥咭。此外，也有名為「Medi-Gap」的私人保險計劃，承保部份分擔費用。

你可以選擇只要A部份的醫療保險，或付額外費用同時取得A和B部份。這稱為「原有醫療保險計劃」。按照這個計劃，醫療保險在你使用服務去看醫生、或前往醫院時便須付費。因為其運作形式，亦被稱為「付費服務」。

原有醫療保險計劃 (A和B部份) 保障甚麼？

聯邦醫療保險計劃分為A和B兩部份。加入聯邦醫療保險時，你符合A部份的資格，此部份無保險費。B部份必需要申請，和付額外的保險費（在2015年是每月\$104.90）。A部份承保醫院留醫，善終護理和家庭健康。B部份承保看醫生，檢驗，和門診治療。聯邦醫療保險不支付療養院之長期護理服務或配藥，亦不支付成人日間健康護理計劃。

甚麼是聯邦醫療保險優質計劃 (優惠計劃 – Medicare Advantage Plan, C部份) ？

多付一點保險費，你除了可以選擇A、B兩部份外，還可以加入優惠計劃 (C部份)。這是一個管理式 (HMO或PPO) 護理計劃，提供額外的服務，例如預防式的護理，聽覺及眼睛護理、處方藥、甚至牙齒護理等。大多數C部份計劃承保處方藥，否則你也可以選擇購買D部份計劃承保處方藥。加州各縣有不同的保健機構，保費也有分別。如果你喜歡某一個醫生和醫院，購買醫保計劃時確保他們是在你考慮購買醫保計劃的醫護成員之一。

甚麼是聯邦醫療保險處方藥計劃 (D部份) ？

聯邦醫療保險為每一個提供處方藥的承保計劃，稱為D部份；由聯邦醫保核准的公司經營這些保健計劃。當你加入這醫療保險處方藥計劃，該計劃將會郵寄你的會員資料，包括取藥用的會員咭。使用該咭取藥時，你將要付共付費用、共付保險費，和／或扣除額。部份藥物可能不在承保之列，但必須包括任何有需要的醫藥。

你可以在年滿65歲前後三個月加入聯邦醫療保險處方藥承保計劃（稱為你的初始登記期）。一般情況下，傷殘人士可以在被證明傷殘第25個月的前後三個月登記加入該處方藥計劃。該計劃會通知你何時開始受保。

如果你在首次符合資格時沒有加入聯邦醫保處方藥計劃，仍有連續63日或更多的處方藥信用受保期，但在參加該處方藥保險計劃時你可能要支付延遲投保的罰款。該罰款額每年不同。

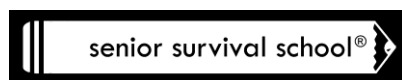
假若我從前僱主或工會獲得處方藥的保險

聯邦醫療保險向僱主及工會提供援助支付退休人士的處方藥保險。你或你配偶的前僱主或工會必須該你知道你現時的醫療保險計劃和聯邦醫療保險基本處方藥保險計劃有甚麼分別。僱主或工會可以採用通知書或福利手冊的形式向你提供有關資料。

請注意你可能因為退出僱主或工會保險而不能再申請此保險。同時有可能，如你沒有退出僱主或工會醫療的保險，你不可退出僱主或工會的配藥保險。在作出任何有關處方藥物承保的決定前，你應先向你的福利管理人查詢。

我如何能作出決定和了解更多關於聯邦醫療保險的承保範圍？

查詢詳情、尋救協助和對取得客觀的計劃資訊及服務，請致電1-800-434-0222或(415) 677-7520聯絡醫療保險輔導及倡導計劃（HICAP）。



此單張說明由 *Senior and Disability Survival School* 耆英生活能力學校編寫。

英生活能力學校透過講座、討論、及教育活動，訓練耆英及傷殘人士有效地使用社區資源和引用他們的權利。查詢詳情可致電(415) 546-1333 內線307聯絡Sarah Jarmon，電子郵件請寄：sarah@sdaction.org。SDA辦事處位於1360 Mission Street, Suite 400, San Francisco, CA 94103。網址：www.sdaction.org。

耆英生活能力學校 (SENIOR SURVIVAL SCHOOL)

生活能力課程單張#14

失聰

有什麼信號指出我可能失聰：

以下信號可能指出有失聰情況：

- 在嘈雜的環境中感到有困難明白他人講話的內容
- 在聽別人講話時需要看到對方的面部幫助了解講話的內容
- 需要人們重複他們所講的
- 很多時候誤解了人們所講的
- 將電視或收音機的聲量提高引致使別人投訴
- 當人們和你講話時，你覺得對方在喃喃自語
- 出現耳發炎，暈眩，或耳鳴的情況
- 在聽電話時，其中一耳聽得比另一耳較清楚

如何可找出是否有失聰的問題？

你應往看一名有牌的聽覺專家做一個全面的聽覺評估。如有需要的話，聽覺專家將會轉介你看耳科醫生，應保留一份你的聲波圖，那是你聽覺測試的結果。你可以致電(800) 806-1191 聯絡北加州聽覺及語言中心索取在你居所附近聽覺專家的名單。在50歲以後，應每年進行聽覺檢查。

有什麼不同類型的失聰和它們的起因是什麼？

老年耳聾 (*Presbycusis*) 是年紀較大者最常見的聽覺問題。它是持續地失聰，與內耳之改變有關。衰化的程度是緩慢的，人們可能有困難聽或明白別人講話，或可能無法承受響聲。

耳鳴 (*Tinnitus*) 也是年長者常見的問題。人們可能耳內有鳴響，轟鳴，或聽到其他聲音的情況。可能是因為耳炎、經常處身嘈雜的環境、某些藥物、或神經失調所引致。它可能時發時滅，或完全停止。

傳導性耳聾 (*Conductive Hearing Loss*) 在年紀較大的人身上發生，當聲音從耳鼓傳入內耳時受到阻隔 (例如耳道的耳垢，中耳的液體，異常的骨骼生長，或中耳發炎) 時出現。

感音神經耳聾 (*Sensorineural hearing loss*) 當內耳或聽覺神經部份受到損傷時發生。不同的人之失聰程度不一，通常原因不明，但可能因為曝露於噪音當中，出生缺陷，頭部受傷，腫瘤，疾病，某類藥物，血液循環不良，高血壓，或中風所致。

有什麼助聽儀器可以幫助失聰的人士？

如遇有聽覺受損或失聰的情況，下列儀器可能對你有幫助。查詢詳情可致電(800) 806-1191 聯絡北加州聽覺及語言中心。

▪ 助聽器

這是一些用來把聲音擴大放在耳內或耳背的小型儀器。必須按照你我的失聰情況和耳朵訂製。受過訓練評估和適配助聽器的專家稱為聽覺專家。重要的是你向一名經檢定的聽覺專家諮詢什麼助聽器最符合你的需要。

▪ 特別電話

如你用一般的電話有困難聆聽的話，你可以訂購特別的把聲音擴大的電話。如聽覺科醫生簽署一份證明表格，你可以免費從加州電話接聽計劃（California Telephone Access Program）取得一個特別的電話設備。你可以聯絡Hearing and Speech Center of Northern California 安排時間試用電話，1-(800) 806-1191。

▪ 警覺儀器

如你在家中聽某些聲響有困難，可以在你家裡安裝電閃燈，聲響較高的門鈴，或振盪器。請致電(800) 806-1191聯絡Hearing and Speech Center of Northern California 查詢助聽科技和警覺儀器的資源。

▪ 團體聽覺儀器

有些電影院，音樂廳，會議室，教堂和猶太教堂設有團體聽覺系統，可以將聲音直接從擴音器傳到戴上接收器者身上。在參加團體活動時，請問他們是否有此類設備以及你如何可取得接收器。法律規定很多地方均在提出此需求時提供此類協助。如你不肯定設施是否安裝有此類設備，事前提出要求會有幫助。

▪ 個人擴音器

當一對一溝通時，這些手持的擴音儀器可使言語更容易明白。

▪ 電視收聽器

這些儀器可將電視聲量擴大而不會影響周圍的人之聽覺。

針對失聰的問題，我還可以做些什麼？

找一個能清楚的看到他人面部的位置；

留意講者講話時的面部表情，唇，和提示姿勢；

放鬆，不要勉強自己聽進每一個字；

告訴別人你聽覺有問題，和告訴他們可以怎麼幫你 – 直接向你說話、清晰和慢一點說、但
不要大喊；

如你聽不到部份內容，重複你所聽到的，請講者用不同的字眼覆述你聽不到的內容；

在會議和講座中，坐在房間的前面；

在交談時儘量減少或遠離有嘈音的背景；

在餐館，可能的話坐在卡位或有牆在後面的位置。找一張光線充足的餐檯，你亦可以要求
把背景音樂關掉。早點前往便不會有那麼多人。

以下的資源服務失聰人士：

北加州聽覺和言語中心 (*Hearing and Speech Center of Northern California*)

1234 Divisadero Street
San Francisco, CA 94115
電話：(415) 921-7658
傳真：(415) 921-2243
TTY: (415) 921-8990

中心提供多種服務包括輔導，聽覺，言語（說話）和語言訓練，為受失聰影響的兒童及家
庭提供教育活動，助聽儀器示範，為耆英及他們的家人和家務助理提供輔導及計劃活動，
和轉介服務。辦公時間是星期一至五，上午八時卅分至下午五時，星期四設有延長服務時
間。

三藩市公立圖書總館耳聾服務中心

100 Larkin Street (夾Grove街)
San Francisco, CA 94102
電話：(415) 557-4434
TTY: (415) 557-4433

圖書館提供資訊和轉介服務，TTY 和電話，錄像助聽儀，傳譯員或即時字幕等服務。可在
圖書館開放時間致電聯絡，星期二至四，上午十一時至下午七時；星期五、六，中午至下
午六時。

加州電話接聽計劃 (*California Telephone Access Program*)

位於北加州聽覺和言語中心內
1234 Divisadero, San Francisco, CA 94115
電話：(800) 806-1191

辦公時間：每個月的第一，第二和第三個星期五，上午九時至中午（中午至一時休息），
和下午一時至三時，公眾假期除外。

代聽犬計劃 (*Hearing Dog Program*)

San Francisco SPCA

電話：(415) 554-3070

TTY: (415) 554-3072



此單張說明由 *Senior and Disability Survival School* 耆英生活能力學校編寫。

英生活能力學校透過講座、討論、及教育活動，訓練耆英及傷殘人士有效地使用社區資源和引用他們的權利。查詢詳情可致電(415) 546-1333 內線307聯絡Sarah Jarmon，電子郵件請寄：

sarah@sdaction.org。SDA辦事處位於 1360 Mission Street, Suite 400, San Francisco, CA 94103。網址：www.sdaction.org。

耆英生活能力學校 (SENIOR SURVIVAL SCHOOL)

生活能力課程單張#15

評估輔助技術

什麼是輔助技術？

「輔助技術」(AT)是任何可令傷殘人士能生活得更獨立之儀器或設備，包括「高科技」和「低科技」儀器。輪椅，助行器，文字放大器，特別電話，和電子溝通工具等均屬輔助技術的例子。有時政府計劃為傷殘人士購買輔助技術。此生活能力單張將簡介耆英特別感興趣的兩個項目：聯邦醫療保險和加州醫療保險。聯邦醫療保險和加州醫療保險在醫療有需要時將提供輔助技術之福利。此包括像輪椅，扶手，義肢，和「另類及輔助性溝通」儀器或講話電腦。

什麼人符合資格？

所有耆英和傷殘人士只有聯邦醫療保險者均可享有某類項目承保之福利。為取得付款，他們必須有醫生提供之良好文件證明，指出設備是必須的同時並無更便宜之選擇可供選用。從任何服務此人的治療師取得一份報告或信件亦是好主意。

所有耆英和傷殘人士只有加州醫療保險者可能會得到輔助技術之承保，如此技術被認為屬耐用性醫療設備的話 (DME)。DME 是加州醫療保險計劃使用承保輔助技術之名詞。加州醫療保險同時規定需醫生處方，說明設備之需要和紀錄在案。幾乎所有的技術均須你的醫生或醫療服務者提交一份「治療授權要求」(TAR)的表格。加州醫療保險在收到你的TAR後有三十天凡時間批准，否定或延遲你的TAR。如你在三十天內未有聽到加州醫療保險的消息，你的TAR可被認為已批准。因為加州醫療保險可在收到你的TAR後可予延遲，因而你的TAR可能需要超過三十天才獲准或被否定。要求的項目如超過一百元，可須更長的時間。

如個人同時有聯邦醫療保險和加州醫療保險，則在加州有一個特別批准之程序。此人向加州醫療保險計劃申請。然後加州醫療保險計劃決定此要求是否屬加州醫療保險之福利；如是，則加州醫療保險應批准付款。出售儀器的供應商然後先從聯邦醫療保險處收取費用，如聯邦醫療保險不予承保，則再向加州醫療保險收取。此過程有時需額外的時間，但如使用者只有加州醫療保險時則應可無須多付任何費用而取得儀器。

如個人有私人保險，包括聯邦醫療計劃的HMO 和Medi-Gap 保險，有些計劃是承保輔助技術的。每個保險公司有其提供福利之標準。與個別供應商合作可能會幫助加速申請過程。

我如何可符合資格？

聯邦醫療保險及／或加州醫療保險將只支付屬「合理和必須」的服務與設備。你的醫生需要清楚說明為什麼該人為什麼需要輔助技術。大部份的設備將由耐用醫療設備者提供。與

一個向聯邦醫療保險及／或加州醫療保險收帳有經驗的公司合作最好。很多時候如服務者寫一份說明所需設備之報告，指出其對消費者之益處，以及該設備是能滿足消費者需要之最低費用設備，亦會有助。

可提供什麼類型的設備？

當聯邦醫療保險計劃承保輔助技術儀器和服務時，它一般屬B部份的計劃（門診服務）。B部份服務之中包括：

- 全面的門診康復設施服務
- 物理和職能治療
- 言語病理學服務
- 修復性儀器
- 耐用醫療設備

聯邦醫療保險和加州醫療保險將同時提供以下的設備：

- 呼吸器，其他幫助呼吸的機器和氧氣帳
- 醫院病床
- 輪椅，包括特製的電力驅動輪椅
- 拐杖，手杖，秋千杠，或助行器
- 吸入器和噴霧器
- 便桶
- 吮吸器
- 牽引器
- 搏心器
- 注入泵
- 漩渦浴
- 驗血條和血糖監察器（如你有糖尿病）
- 義肢
- 另類和輔助溝通（AAC）儀器

它所費多少？

▪ 聯邦醫療保險

通過門診（B部份）服務福利購買設備，每年的自扣額為\$147。你只能就聯邦醫療保險准予之費用付此自扣額。此外，你必須就B部份提供的大部份服務和儀器付20%的共付額。如果你有加州醫療保險，它可能幫助你支付這些費用。

醫生和設備的供應者可以收取高於聯邦醫療保險准許的費用。病人需支付任何超出聯邦醫療保險准予之費用，再加准予費用之20%作為共付額。事實上，這可以是相當的款項。有些服務者已同時按指定基礎提供服務和設備。意指服務者同意將收費限於聯邦醫療保險所准予者。（准予之費用，由聯邦醫療保險支付80%，由你支付20%）。很多服務者不按指定基礎提供設備，但很多時候都值得嘗試找一個願意按此基礎提供設備的服務者。

如你同時有聯邦醫療保險和加州醫療保險，加州醫療保險負責支付上述聯邦醫療保險准予之費率。

聯邦醫療保險和加州醫療保險分開設定什麼時候租用和什麼時候購置設備的規則。

▪ 加州醫療保險

很多符合加州醫療保險的人士，將可取得必須的設備而無須自付費用。有些人，因為他們的收入，符合加州醫療保險的資格但需要分擔費用。這些必須在每個月支付分擔費用然後加州醫療保險才支付他們醫療費用之其餘部份。但他們可以從任何合理召致之醫療支出達到此分擔費用的規定（即使是加州醫療保險本來不會支付的服務或設備）。分擔費用額要看個人之收入而定。

如我的要求被否決呢？

雖然取得輔助技術之過程應該簡單，很多時候並非如此。聯邦醫療保險和加州醫療保險會否決一些設備的要求，特別是在首次申請的時候。但很多時候在否決之後提供更多需要此儀器的資料可使你得到批准。同時你亦可以就聯邦醫療保險或加州醫療保險之否定提出上訴。重要的從曾成功取得輔助技術之個人或機構中得到協助和支援。以下列出一些可以幫助你的機構。

加州傷殘人士權利中心（Disability Rights California）

三藩市灣區辦事處：

1330 Broadway Street, Suite 500

Oakland, CA 94621

電話：(510) 267-1200

免費/TDD 電話：(800) 649-0154（提供多種語言協助）

輔助科技計劃：916-488-9950

網站：www.disabilityrightsca.org

加州傷殘人士權利中心備有印刷刊物，介紹從不同機構包括聯邦醫療保險和加州醫療保險計劃取得輔助技術的權利，並為個別個案提供資料和協助。

三藩市獨立生活資源中心（ILRC - Independent Living Resource Center of San Francisco）

649 Mission Street, 3rd Floor

San Francisco, CA 94105

電話：415-543-6222

電話／西班牙語：(415) 543-6743

電話／粵語：(415) 543-6768

TTY: (415) 543-6768

ILRC為所有年齡和傷殘的三藩市居民提供諮詢及援助。

灣區法律援助處（Bay Area Legal Aid）

1035 Market St., 6th Floor, San Francisco, CA 94103

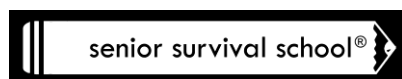
電話：(415) 354-6360（以西班牙語，華語，越南語，菲律賓語和俄語提供援助）

灣區法律援助處提供諮詢及援助，特別為加州醫療保險計劃的受惠者或那些缺乏任何正規醫療保險的人士提供應服務。

醫療保健輔導及倡導計劃（英文簡稱HICAP）

電話：(800) 434-0222（以西班牙語，國語和粵語提供協助）

HICAP為耆英和所有年齡的聯邦醫療保險計劃受惠者提供諮詢和援助。



此單張說明由 *Senior and Disability Survival School* 耆英生活能力學校編寫。

英生活能力學校透過講座、討論、及教育活動，訓練耆英及傷殘人士有效地使用社區資源和引用他們的權利。查詢詳情可致電(415) 546-1333 內線307聯絡Sarah Jarmon，電子郵件請寄：

sarah@sdaction.org。SDA辦事處位於 1360 Mission Street, Suite 400, San Francisco, CA 94103。網址：www.sdaction.org。

耆英生活能力學校 (SENIOR SURVIVAL SCHOOL)

生活能力課程單張#16

移民現金援助計劃 (CAPI)

有些不符合SSI 福利資格的移民，根據「CAPI」計劃，可能取得現金援助。此計劃現已成為一個永久性的項目，可供很多移民申請，不論他們是在什麼時候來美國的。此單張介紹此計劃的內容。

什麼是CAPI 計劃？

CAPI 是一個州計劃，為一些因為法律的改變，不符合聯邦SSI 福利的長者和傷殘移民提供現金援助。如你目前已經有SSI 福利，你不符合CAPI 的資格。

什麼人符合此計劃的資格？

以下的移民符合申請CAPI 資格：

- 耆英（六十五歲或以上），以及傷殘人士，而又是「合資格」的移民；
- 耆英（六十五歲或以上），以及傷殘人士，而又是「根據法律准予永久在美居留者」（PRUCOL）；

除這些移民資格以外，你同時必須符合聯邦SSI 收入和資源規定。例如，如你每個月賺取收入少於\$830而你的資產不足\$2,000（夫婦二人每個月賺取收入少於\$1408而資產不足\$3,000），不包括你的房子，可能不包括你的汽車和家中財物，你將符合聯邦SSI 資格規定。

誰是「合資格」移民？

合資格移民包括：合法的永久居民，難民，被庇護者，准予無須離境者，有條件進入者，假釋入美國最少有一年者，古巴／海地進入者，和某些被虐的配偶和兒童。

誰是「PRUCOL」移民？

PRUCOL 指「根據法律准予永久居住」者。PRUCOL 是一個名詞，一般指移民局知道他們是在美國但沒有採取行動飭令其出境或移離之移民。

我是一名合法的永久居民。在我申請CAPI 時，我擔保人的收入是否會被當作是我收入的一部份計算？

如擔保人在你進入美國時簽署一份「支援宣誓書」，在決定你是否符合福利資格時，你擔保人的收入和資源可能會加在你的收入內計算。此「被視為」守則使很多移民的收入過高不符合CAPI資格。如你的擔保人收入太低，或被列作「被視為」守則的豁免者，包括難民、受庇護人士、假釋者、被虐待配偶或某些無須申請人的移民和已申請無須申請人移民留境證，你便有機會取得CAPI。

我最近成為一名合法的永久居民。「被視為」守則適用於我維時多久？

如你在一九九六年八月二十二日或以後進入美國，你擔保人的收入在你成為永久居民之後十年內均會被計算在你的收入當中。不論你擔保人簽署的是什麼類型的宣誓書，十年內依然可以引用。可是，如何的申請者有傷殘或簽署的是傳統式的支援宣誓書（USCIS 表格 I-134），「被視為」期為三年。

「被視為」的守則是否有例外？

那便要看你擔保人簽署的是什麼類型的宣誓書而定。如你申請人簽署的是「傳統」的支援宣誓書（USCIS 表格I-134），而你進入美國之後變成傷殘，或你是家庭暴力的受害人時，被視為的守則便不適用於你。如你的擔保人簽署的是「新」的支援宣誓書（USCIS 表格 I-864），如你因沒有援助而飢餓或無家可歸，或是家庭暴力的受害人時，被視為的守則便不適用於你。這例外情況每次有效期為十二個月。

CAPI 機構如何決定我無援助時是否會飢餓或無家可歸？

社會安全管理局對此問題訂有準則。它說如移民每個月的實際收入是少於\$698，或夫婦收入少於\$1048（聯邦SSI福利率）時，則符合被視為所規定的「飢餓或無家可歸」標準。如移民有免費的膳宿時，則此例外不適用。加州機構應遵守此準則，但可能沒有注意到此細則。如你相信你屬此情況，但不能取得CAPI福利，請與下列機構聯絡尋求援助。

如我申請CAPI，我是否會符合加州醫療保險或糧食券CalFresh的資格？

符合CAPI資格的移民，可能符合加州醫療保險及／或CalFresh的資格。在申請CAPI時應確保同時向審訂資格的工作人員要求協助申請加州醫療保險和CalFresh。

我可以取得多少現金？

要看你的情況而定。一般來說，如你單獨居住，你將會符合每月有\$840，而夫婦每月可取得\$1482援助金。付給失明人士的援助金較高。CAPI所得的福利，比起聯邦SSI福利（包括州補充付款或SSP）低，個人少\$10，夫婦二人少\$20。

我如何申請？

你可以在縣的社會服務局申請CAPI。地址在1440 Harrison Street（在10th和11th Street之間），電話：(415) 558-1978。

其他縣目前只接受郵寄申請。你可能需要出示你已申請SSI的證明，才能完成你的CAPI申請；但是，你亦可以在同一日申請兩個計劃。你的福利將於申請或嘗試申請CAPI一個月後開始，所以你應儘快申請。記得取回註明日期的申請或嘗試申請CAPI的收據。

取得CAPI會不會影響我成為永久居民的機會？

在你申請成為永久居民（取得綠卡）時，你一般必須向政府證明你不會在未來依靠政府的福利。在此種情況下，取得CAPI福利可能會有問題，特別是如果你要依靠CAPI作為你主要生活支持的話。但是，有些領CAPI福利的人士在申請永久居民身份時將沒有這個問題。這些人包括難民，准予庇護者，和使用自一九七二年以前已在美國居住身份的申請人士。如你已有綠卡，使用CAPI不是問題，除非你在同一時間離開美國有一百八十天或以上。

取CAPI福利是否會影響我成為美國公民的機會？

如你已經有綠卡和正在申請美國入籍，領取CAPI福利將不會影響你成為美國公民的機會除非你是用欺騙方式取得福利。例如，如你在申請CAPI時，有意告訴你的縣福利部你的收入是比實際收入為少時，你入籍可能有問題。

我可以打電話到什麼地方查詢詳情？

社會服務部－CAPI

（Department of Human Services – CAPI）
1440 Harrison Street
（在10th和11th街之間）
San Francisco, CA
(415) 558-1978

灣區法律援助處

（Bay Area Legal Aid）
1035 Market St., 6th Floor
San Francisco, CA 94103
(415) 982-1300

移民援助熱線

（Immigrant Assistance Line）
(415) 543-6767 西班牙語／英語
(415) 543-6769 華語／英語



此單張說明由 *Senior and Disability Survival School* 耆英生活能力學校編寫。

英生活能力學校透過講座、討論、及教育活動，訓練耆英及傷殘人士有效地使用社區資源和引用他們的權利。查詢詳情可致電(415) 546-1333 內線307聯絡Sarah Jarmon，電子郵件請寄：sarah@sdaction.org。SDA辦事處位於 1360 Mission Street, Suite 400, San Francisco, CA 94103。網址：www.sdaction.org。

耆英生活能力學校 (SENIOR SURVIVAL SCHOOL)

生活能力課程單張#17

附屬醫藥咭的現金援助 (CALM)

什麼是附屬醫藥咭（加州醫療保險）的現金援助（Cash Assistance Linked to Medi-Cal）？

三藩市公援計劃已轉變為四個分開的計劃，為四個截然不同的人口群提供現金援助。因而很多符合公援的低收入耆英和永久傷殘人士，現在通過一個稱為附屬醫藥咭的現金援助計劃（CALM）取得援助。

什麼人符合資格？

要取得CALM 補助，申請者必須是三藩市居民，和接受年老，失明，或傷殘之加州醫療保險人士。只有六十五歲或以上的人士，或經加州傷殘評估部決定屬傷殘人士者才符合此加州醫療保險類型的資格。一名領CALM 福利者，可以持有至\$2,000 的資產和每月的收入低於CALM 的福利（單身每月是\$355）。你必須是美國公民或永久移民和持有有效的社會安全證號碼才符合此資格。

我如何申請？

申請CALM 補助，你必須因為年齡，失明，或傷殘，首先申請和符合加州醫療保險資格。可於星期一至五，上午八時至下午五時在加州醫療保險辦事處接受加州醫療保險申請（1440 Harrison Street，在十街和十一街之間）。

查詢一般加州醫療保險或CALM 資料，請致電(415) 558-1978。目前已接受加州醫療保險的年老，失明或傷殘人士，可以打電話給他們的加州醫療保險工作人員，查詢CALM福利資料。



此單張說明由 *Senior and Disability Survival School* 耆英生活能力學校編寫。

英生活能力學校透過講座、討論、及教育活動，訓練耆英及傷殘人士有效地使用社區資源和引用他們的權利。查詢詳情可致電(415) 546-1333 內線307聯絡Sarah Jarmon，電子郵件請寄：sarah@sdaction.org。SDA辦事處位於 1360 Mission Street, Suite 400, San Francisco, CA 94103。網址：www.sdaction.org。

耆英生活能力學校 (SENIOR SURVIVAL SCHOOL)

生活能力課程單張#18

出院計劃

什麼是出院計劃？

出院計劃是一個你準備離開醫院時的過程。此過程可長可短，要看你為什麼留醫和因為留醫引致你的需要有什麼改變而定。醫院有職員幫助你制定出院的計劃 – 視乎個別醫院的職銜而定，他們可能稱為出院策劃員，個案經理，或社會工作者。

在出院之前我應考慮什麼？

為確保你離開後獲得你所需的護理，以下是你在留院期間應要考慮的事項。

想想你在家需要什麼，以及家中是否有人可以照顧你的需要。你可能需要以下的協助：

- **活動** – 你回家後是否需要改變你的日常活動？
- **梯級** – 回家或上廁所是否需要用梯級？你家居內有否設樓梯？
- **服藥** – 你是否有你現時正服用的藥物資料？
- **跑腿** – 你如何取藥和買雜貨？
- **交通** – 你從醫院如何回家？在回家後你如何往看醫生和其他活動？
- **食物** – 你能不能自己煮食？你是否有食物？你的餐膳是否有改變？
- **個人護理** – 你需不需要協助洗澡，上廁所，或進食？
- **家務** – 你需不需要協助煮食，清潔，或洗衣？
- **設備** – 你需不需要便桶或淋浴座椅？
- **家具** – 你能够在家中活動嗎？你家內的家具會否造成障碍物？你可以觸摸到任何你需要的東西嗎？

一名出院計劃者，個案經理，或社工可以幫助你在出院時計劃離開醫院後的護理。此人可以幫助你安排你可能符合資格的服務。

向醫生查詢你大概在什麼時候可以出院，讓你能做好出院計劃。你在醫院的醫生，是醫院醫療小組的領導。你的出院計劃者，個案經理或社工，將與你或你的代表合作，制定一個護理計劃。如你可能，可讓家人和朋友參與決定和安排。在你出院時他們會給你一張出院指示(服用藥物的清單)。

如你對出院有問題或顧慮，請儘快告訴你的醫生，出院計劃者，個案經理或社工。

如你對你的醫院或出院計劃有問題，病人權益促導會調查你的不滿 – 詢問你的醫院

如你不同意出院，請聯絡你的保險公司或醫院提供給你的號碼。每個保險均有其上訴的過程。上訴權利根據你的保險類型而各有不同。請和出院計劃者，個案經理，或社工討論，明白這些上訴權利。

如在出院後你被轉到別處而不是你的住家，告訴你生活中重要的人以便他們能聯絡你。

在我回家時我可能需要些什麼資源？

每個人出院之後均有不同的需要。有些服務可能只提供給符合某個年齡或收入標準的人。如你認為你將需要以下任何服務，或其他此處沒有列出的服務，請告訴出院計劃者，個案經理或社工，找出如何可安排此類服務。

一些你可能符合資格的服務：

耆英及成人服務諮詢及轉介處（Aging and Adult Services Information & Referral）：
1-800-510-2020

家居支援服務（IHSS）：(415) 557-5251

IHSS公共服務機構（傳呼護理／私人付費）：(415) 243-4477

老人家居護理（Elder Care at Home）- 提供緊急家護服務：(415) 982-9171 內線144

三藩市輔助交通服務（San Francisco Paratransit）：(415) 351-7000

餐膳專送上府服務（Home Delivered Meals）：(415) 648-5592

耆英電話傾訴熱線（Friendship Line for the Elderly）：(415) 752-3778

退休耆英義工計劃熒幕／朋友項目（Retired Senior Volunteer Program Tele/Friend Program）：(415) 731-3335

成人日間健康服務（Adult Day Health Services）：(415) 335-6700 (DAAS登記線)

社會服務轉介熱線：211

如你無法取得你需要的服務和想對出院提出上訴，你可以按照保下列程序進行：

如你有聯邦醫療保險（有或沒有加州醫療保險或其他承保福利）：

- 堅持收到一份書面通知。
- 致電Livanta：877-588-1123

你亦有權要求加速處理上訴：

- 致電HICAP（醫療保險輔導和權益倡導計劃）：(800) 434-0222
- 查詢詳情請電1-800-Medicare，或瀏覽網頁www.medicare.gov

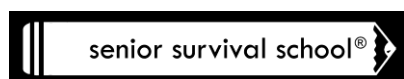
如你只有加州醫療保險，但沒有聯邦醫療保險：

- 請致電灣區法律援助處（Bay Area Legal Aid）：(415) 982-1300
- 收聽自動錄音資料，可致電加州社會服務部：(800) 952-5253

如你有私人保險，沒有聯邦醫療保險：

- 請致電聯絡你的保險公司或HMO 保健機構，找出上訴之規則和你可以做什麼。

如你有興趣與其他人合作確保三藩市耆英和傷殘人士有更好的出院計劃，請加入醫療護理行動組（Healthcare Action Team – HAT）。查詢詳情請致電 (415) 703-0188。



此單張說明由 *Planning for the Elders in the Central City (PECC)* 此單張說明由 *Senior and Disability Survival School* 耆英生活能力學校編寫。

英生活能力學校透過講座、討論、及教育活動，訓練耆英及傷殘人士有效地使用社區資源和引用他們的權利。查詢詳情可致電(415) 546-1333 內線307聯絡Sarah Jarmon，電子郵件請寄：

sarah@sdaction.org。SDA辦事處位於 1360 Mission Street, Suite 400, San Francisco, CA 94103。網址：www.sdaction.org。

耆英生活能力學校 (SENIOR SURVIVAL SCHOOL)

生活能力課程單張#19

災難應變準備

為什麼我應對災難做好應變準備？

災難可以突如其來，在日間或晚間，並且很多時候均無先兆。它們使我們與親人分開，使我們要撤離住家，或使我們被困在家裡。它們可使我們無水煤電或其他重要的服務使用。

在發生大地震或其他嚴重災難之後：

- 可能沒有電力供應。家裡因沒有燈光而視野減弱，而家電例如電視等可能無效。冰箱的食物可能變壞。超市，藥房，和其他商店可能關門。你可能無法使用輔助儀器或將輪椅充電。
- 電話服務可能中斷。
- 交通系統可能嚴重受到破壞。道路可能封閉或被阻；橋樑和隧道可能被破壞或封閉；公共運輸，的士，和輔助交通服務可能受到干擾。
- 消防員和警察前來幫助，可能被延遲至少三天。他們將忙於其他最重要的情況。
- 如你的家是安全的話，那是留在那裡最好的地方。

我如何做好準備？

- 學習在地震或火警時保持安全的方法。

在地震時：

- 找遮蓋。
- 如你在戶內，請留在戶內。大部份的受傷是因為玻璃，磚頭，和其他從高樓跌下的物件所致。
- 震動時伏下，找遮蓋，和抓牢。如你無法伏在地下，留在你所在的地方，遮蓋你的頭。
- 如你在輪椅，鎖好剎掣和遮蓋你的頭。
- 如你在床上，留在床上和用枕頭遮蓋你的頭。

你同時需要在餘震時保護自己。這些較小的地震亦可以因為建築物在地震時被震弱而導致損傷或受傷。在地震後之餘震的頻率，力度和時間是無法預測的。

如遇火警：

如你的測煙器響，請立刻離開。

如可能安全地逃離。在你走出外面之後，不要再進入！不論什麼原因都不可以再回到房子內！從另一個地點例如鄰居家裡打電話消防處（911）。

如你必須從關上的門離開，用你的手背感受一下門的熱度才打開。如果是涼快的，慢慢打開。如果是暖或熱的，切勿打開。找另一條路徑逃生。

如你必須穿過煙霧離開，爬低在煙霧下爬行（如需要，用坐的位置迅速走開）。如你無法這樣做，留在該處打信號求救，用警笛或其他信號儀器。

如你無法用樓梯，確保事前做出特別的安排（鄰居，經理等）。

如出口被阻，或你無法出外，留在房間內關上門。靠近窗口地下和發出求救信號。以下是一些遇火警時可發出的求救信號：

在窗口掛一張床單或衣物
用警笛告訴別人你仍在建築物內
使用喇叭發出信號示意你所在的位置
敲打鍋盆
製造響音！

- **做一個個人支援系統。**

選一名「好友」同意發生災難時聯絡檢查你的情況。和你的鄰居保持聯絡，守望相助。你的好朋友必須是住在附近的人，不用走很遠的路程便可以檢查你的情況。他可以是一名你信任的朋友，鄰居，或家人。

決定在災難後在什麼地方會面。如你的家受到影響或該地區需要撤離時，有一個預先決定的地點可以節省時間和減少混亂。選擇兩個會合地點：在你家的外面，如果是突然的緊急情況例如火警，或在你本區的外面，如你無法回家或需要撤離本區。

計劃如何聯絡你的家人減少嘗試找你關愛者的情況和所在的壓力，和讓他們知道如何可找到你和你在什麼地方。為所有的家人選定一個在地區外的聯絡點。（電話服務在災難時可能被干擾，特別是受災難直接影響的地區）。確保你知道電話號碼。此人應是你們大家的中心聯絡人，負責收集各人所在以及情況的資料。

你的個人護理或家護機構員工可能本身亦有與災難有關的問題，無法前來幫助你。和你的主要護理服務者討論一個後備計劃，當照護者無法前來時，如何及從什麼地方找協助。

- **收集需用品和重要的健康及醫療資料。**

在緊急情況下，你可能被困在家中一段長時間或你可能在短時間通知下需要撤離。你可以做好準備，收集以下的緊急用品和資料隨時可用：

水 – 最少三天的用水（每人每天一加侖）；如資源和空間許可，可儲存更多。

食物 – 最少有三天的食物。儲存的食物應該是不會易腐和無須用水和煮的，以及能符合你可能需要之營養規定，包括一把非電動的罐頭刀備用。

醫療緊急用品，包括：

- 處方藥物受 – 最少三天的供應量，因為藥房可能關閉，庇護所沒有處方藥物存備；
- 急救包；
- 額外的眼鏡，助聽器電池或其他你特殊需要的用品；
- 額外的行動支援儀器 – 在緊急時，你可以用汽車的電池來作輪椅電池。否則，準備非電動輪椅，手杖，拐杖，或助行器在緊急時可作後備。

所有需要用電的醫療設備，例如呼吸器和注入泵等，請教醫療用品公司有關後備電力的來源。這可以包括電池或發電器。教導那些可能需要在緊急情況下協助你的人如何使用，例如你的「好友」。確保他們能在緊急情況下接觸到你。

個人和醫療資料，包括：

- 所有藥物和份量的名單
- 過敏名單
- 醫療儀器之款式和型號，例如搏心器
- 醫療保險和聯邦醫療保險卡
- 如你受傷時應通知的醫生，親人或朋友的名單
- 本地和非本地的親人或朋友電話號碼
- 保險公司代理的姓名和電話號碼
- 電筒和額外的電池 – 在床邊，廚房，浴室，和輪椅準備一把電筒
- 電池操作的收音機（收聽安全指示）；額外電池
- 結實的鞋 – 留在床邊避免雙腳被碎屑所傷
- 個人衛生用品
- 更換衣物
- 毛毯
- 額外一組鑰匙
- 現金，銀幣供打電話用

將主要的用品放入一個容易攜帶「隨手即可拿走」的盛器內，最好是有輪子的。請你的「好友」幫助你收集這些物品。最好是一起收集這些物品，以確保你們知道緊急時需要什麼

，因為你們熟悉大家的所需。如你開車，在你的汽車內儲備同樣但較小份量的物品。你可能被交通所困或無法回家。

- 減少家中的危險因素。

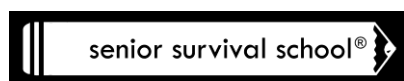
地震：

- 家中的日常用品在地震時均可能有危險的。以下是一些你可以減少這些危險的方法：
- 繫牢可能會跌下的重物。
- 箍緊熱水器以防地震時翻倒引起火災。
- 將書架栓緊使它們不會跌下，令你受傷，或阻礙出口。
- 在杯櫃安裝強力的門鎖，以防跌下或破碎物品。
- 不要將照片和鏡掛在床上。
- 如可能的話不要把床放近窗口。
- 床邊置放一雙結實的鞋，保護你雙腳不被碎屑所傷。
- 如有需要，請朋友，鄰居或家人幫忙。

火警：

- 每個月檢查你的防火煙霧警鐘一次。每年最少換電池一次。如你無法接觸到防火警鐘，請鄰居，大廈經理或家人幫助你檢查。
- 計劃每個房間有兩條逃生之路。事前做好計劃使你屆時容易逃生。
- 不要在床上吸煙！
- 不要將輕便的暖爐放近窗簾，床墊等地方。
- 切勿讓爐頭開著而無人看管。
- 使用之後，將電器用品關熄。

此資料根據灣區美國紅十字會和Bay Area Prepared 的材料輯錄。



編寫。

此單張說明由 *Planning for the Elders in the Central City (PECC)* 的計劃項目耆
此單張說明由 *Senior and Disability Survival School* 耆英生活能力學校

英生活能力學校透過講座、討論、及教育活動，訓練耆英及傷殘人士有效地使用社區資源和引用他們的權利。查詢詳情可致電(415) 546-1333 內線307聯絡Sarah Jarmon，電子郵件請寄：
sarah@sdaction.org。SDA辦事處位於 1360 Mission Street, Suite 400, San Francisco, CA 94103。網址：www.sdaction.org。

耆英生活能力學校 (SENIOR SURVIVAL SCHOOL)

生活能力課程單張#20

支援耆英和傷殘人士動物的服務

很多耆英和傷殘成年人均從他們的動物，寵物或服務動物中得到支援和陪伴的慰藉。

作為寵物的動物

很多耆英都有興趣以寵物為伴。有很多提供可負擔寵物的來源，包括動物庇護所，防止虐畜會及其他拯救動物的計劃等。

作為服務動物的動物

服務動物可以是帶路犬，信號犬，或其他受過訓練為傷殘人士提供協助的動物。服務動物執行一個傷殘人士無法做的功能和工作。導盲犬是其中之一，是失明人士所用的。這些服務動物協助其他類型傷殘人士的日常生活。一些例子包括：

- 警覺有聽覺問題者注意聲音
- 為行動不便者拉輪椅或攜帶或拿起物件
- 協助個人平衡
- 心理健康有故障者提供情緒支援

服務動物不是寵物。服務動物是受到保護傷殘美國人法所保護的，可以陪伴傷殘人士前往任何地方而不會受到禁止。無須出示證明動物是服務動物之文件。

三藩市的資源

以下機構提供動物及其主人的支援：

San Francisco Department of Animal Care & Control

1200 15th Street (在Harrison 街)

San Francisco, CA 94103

電話：(415) 554-6364 內線3

TDD：(415) 554-9704

此部門統籌本市動物庇護所和收養寵物計劃。查找遺失的寵物或收養動物，請於辦公時間前往該部門查詢：每天中午至下午六時，星期三至下午七時（所有政府公眾假期休息）。

可以向三藩市居民登記服務動物（目前只有狗）。你必須有醫生的便條說明動物作為服務動物之角色，和該犬隻將需要一張有效的執照。

San Francisco SPCA (防止虐畜會)
2500 16th Street, San Francisco, CA 94103
電話：415-554-3030

- **Pet-A-Care** 計劃提供本國最全面的慈善計劃，幫助低收入耆英為寵物取掉卵巢或閹割。
- **Pets of Homeless Program** 免費為無家可歸者之寵物取掉卵巢或閹割。
- **Emergency Veterinary Care Fund** 為被車撞傷，癲癇或心臟病發作，或其他有醫療危機之寵物提供急診。為符合資格的低收入三藩市居民提供免息醫療貸款為他們的寵物取掉卵巢或閹割。

SF/SPCA 聆聽犬計劃 (Hearing Dogs Program)

電話：415-554-3020

TDD: 415-554-3022

聆聽犬計劃為聾人和聽覺有困難者提供協助，同時讓以前無家可歸的動物有機會過有愛和能提供服務之有用生活。

Pets Are Wonderful Support

3170 23rd Street

San Francisco, CA 94110

www.pawssf.org

電話：415-979-9550

電子郵件：info@pawssf.org

Pets Are Wonderful Support (PAWS)為低收入三藩市傷殘人士及其動物伴侶提供援助。服務包括補助動物食物和獸醫護理，和為寵物主人提供輔導及教育。

San Francisco Mayor's Office on Disability

401 Van Ness Avenue, Room 300

San Francisco, California 94102

電話：415-554-6789

TTY: 415-554-6799

市長傷殘辦公室負責監察三藩市實施和執行保護傷殘美國人法案 (ADA) 和其他聯邦及州訂有關傷殘人士民權和使用方便的法律。有關侵犯此類法律的投訴，可向市長傷殘辦公室提交。

Meals On Wheels of San Francisco, Inc.

1375 Fairfax Avenue

San Francisco, CA 94124

電話：(415) 920-1111

傳真：(415) 920-1110

www.mowsf.org

Meals on Wheels 有一個為無法離家的耆英提供寵物專送服務。



此單張說明由 *Senior and Disability Survival School* 耆英生活能力學校編寫。

英生活能力學校透過講座、討論、及教育活動，訓練耆英及傷殘人士有效地使用社區資源和引用他們的權利。查詢詳情可致電(415) 546-1333 內線307聯絡Sarah Jarmon，電子郵件請寄：

sarah@sdaction.org。SDA辦事處位於 1360 Mission Street, Suite 400, San Francisco, CA 94103。網址：www.sdaction.org。