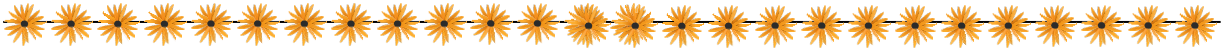


公共管理局通稿

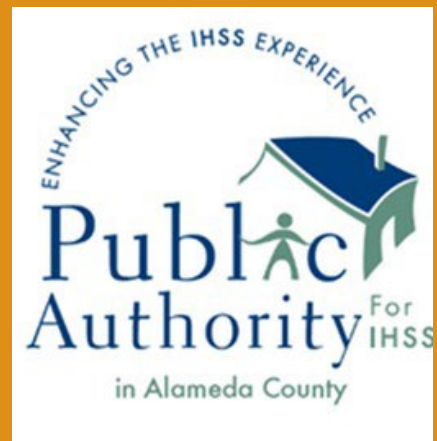


倡導·提倡·資訊·告知·支援



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。



本期內容

- 公共管理局
- 家居護理服務 (IHSS) 最新消息
- 社區資源



公共管理局

常務副局長來信.....	3
健康福利.....	5
培訓.....	6
登記處招聘.....	9
應急後備服務提供者.....	10
諮詢委員會.....	11

IHSS最新消息

公告.....	12
PPE.....	14
已授權未授權的IHSS服務任務..	15
IHSS服務接受者作為僱主.....	16
SEIU 2015.....	17

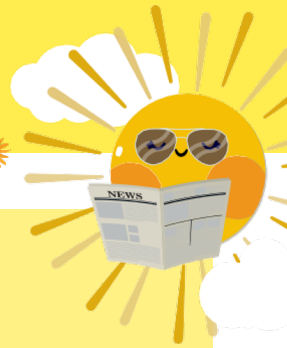
資源

六月：認識虐待老人問題月..	18
六月：驕傲月.....	19
防詐騙宣傳活動.....	20
健康生活節.....	21
老人出行計劃.....	22
老人旅行願望清單.....	23
高溫天氣資源.....	24
護理合作夥伴.....	25
聯繫我們.....	26



公共管理局

新聞和活動



常務副局長來信

大家好，

願各位一切安好，正在盡情享受美好的夏初時節！

這個季節是我們思考沉澱、自我煥新的寶貴契機。自疫情爆發以來，我們以堅韌不拔的精神、適應能力和同情心直面困難，共同應對了諸多挑戰。從增加培訓機會，到簡化服務流程，再到整合新技術，本部門始終堅定致力於為家居護理服務（IHSS）提供者和接受者提供其所需的工具和資源，助其蓬勃發展。

展望未來，我們非常高興能夠推出一系列舉措，加大對IHSS服務提供者的支援力度、完善我們的登記服務並擴大宣傳範圍，以便更好地將IHSS服務接受者與合資格且富有同情心的護理人員聯繫起來。

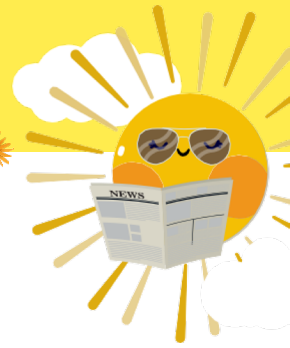
主題

- 常務副局長來信
- 健康福利
- 培訓
- 登記處招聘
- 應急後備服務提供者
- 諮詢委員會

（接下頁）

公共管理局

新聞&活動



常務副局長來信

您的反饋將持續改善影響我們的工作，歡迎您不斷提供想法，讓我們共同努力提升服務品質。

夏季也是一個適合充電的季節。希望您能抽出時間休息、與所愛之人相聚、享受簡單快樂的時刻——無論是在陽光明媚的日子里散步，還是共用美食，亦或是享受一段應得的休憩時光。

祝您夏季安全健康、心情愉悅！

-Nicole Hayes

主任，
家居護理服務 (IHSS) 部
常務副局長，
IHSS 公共管理局



請注意：

家居護理服務提供者

健康福利

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。您可自行創建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。

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



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）、預防性護理（無共付額）、照X光和其他診斷檢查（無共付額）
- HMO或PPO牙科計畫、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）

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。

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

EyeMed
VISION CARE®

 **DELTA DENTAL®**

培訓

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。

培訓日程

6月3日： 飲水的益處（下午2點-3點）

6月4日： 食物如何影響血糖（上午10點-11點）

6月9日： 護理基礎知識學習（上午10點-11點）

6月10日： IHSS服務提供者的建議（西班牙文）（上午9:30-11點）

6月12日： 飲水的益處（西班牙文）（下午2點-3點）

6月17日： 理解和應對失智症相關行為（普通話）（上午10點-11點）

6月23日： 將行為理解為一種溝通方式（下午1點-3點）

6月24日： 免費的預防福利：Medicare所全額覆蓋的項目（上午10點-11點）

6月26日： 社交食譜：食譜背後的故事（下午2點-3點）



您知道嗎？

還提供有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報名。

即刻
報名



IHSS服務提供者培訓

家居護理服務提供者可免費參加培訓課程！

為什麼要參加公共管理局的培訓課程？

- ◆ **課程免費！**：其他家居護理培訓計畫均需參與者付費參加
- ◆ **專業進修**：提升護理知識和技能
- ◆ **同伴支援**：在生活經歷方面，您並不孤單！我們的培訓可提供交流機會與支援，讓您有機會與其他像您一樣的護理人員及服務接受者保持聯繫。
- ◆ **課程多樣**：護理課程主題廣泛，從失智症到高級護理規劃再到經濟援助，應有盡有。
- ◆ **行業專家**：我們的講師很高興與您分享專業知識並展開有意義的討論！
- ◆ **禮品卡獎勵**：參與者將有資格獲得禮品卡，以此特別感謝您的參與。

誰可以參加

公共管理局的培訓課程？

IHSS服務提供者

- ◆ 必須具備合格身分，完成所有的服務提供者註冊要求，且必須在過去一年內曾賺取過薪資

IHSS服務接受者

- ◆ 必須在阿拉米達縣登記，且為活躍狀態

我們期待在下一堂課上

與您相見！

IHSS服務接受者培訓

將為家居護理服務接受者提供實用的培訓材料和工具，助其更好地履行僱主職責。

尋找、面試和僱傭服務提供者：

尋找、面試和僱傭服務提供者

- 作為僱主，您可以僱傭任何符合
 - IHSS服務提供者註冊要求且能夠滿足您需求的人。

與IHSS服務提供者開始合作

- 請務必向新的服務提供者明確提出
 - 您的期望，最好在其開始工作前，提前討論所有棘手的問題並達成共識。

需要幫助您尋找服務提供者嗎？

請致電公共管理局登記處，電話為：510-577-1980。

自己擔任僱主，對您來說是否存在困難？

可以考慮指定一名授權代表或代您簽署工時表的人。詳情請聯繫您的社會工作者。

◆ 消費者-服務提供者工作協定

- 簽訂正式的工作協定將有助於明確工作職責和工作安排。

◆ 與IHSS服務提供者溝通

- 良好的溝通是建立積極工作關係的第一步。

◆ 監督您的IHSS服務提供者

- 作為僱主，您需要監督您的服務提供者。一開始可能會感到不自在，但隨著時間推移和不斷實踐，一切都會逐漸習慣。

◆ 決定何時解僱服務提供者

- 作為僱主，您有權以任何理由解僱您的服務提供者，但請一定三思而後行。

您是否正在尋找一份有意義的工作？
請考慮成為一名家居護理服務提供者吧.....
阿拉米達縣公共管理局登記處期待您的加入！

公共管理局登記處的服務提供者可以：

- 為IHSS計畫中的老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20美元的薪酬。



申請提交方式：

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

公共管理局IHSS目標願景聲明：

我們的目標願景是最大程度地提高阿拉米達縣IHSS服務接受者的獨立生活能力並提升家庭護理工作者的家庭護理服務品質。



欲瞭解更多資訊，請瀏覽：<https://ac-pa4ihss.org/>

應急後備服務 提供者 (EBU)

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。

- 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！

此外：

為獎勵您的服務提供者，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。

急需！

應急後備 (EBU) 服務提供者

因COVID-19危機影響，阿拉米達縣公共管理局登記處現招聘應急後備服務提供者！



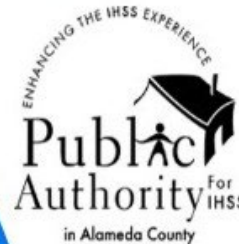
您可以隨時待命或接受緊急任務？



您是否能彈性的調整工作地點？



您是否樂於助人？



Attn: Registry
6955 Foothill Blvd., 3rd Floor
Oakland, CA 94605-2409
服務提供者熱線 (510) 577-5694
消費者熱線 (510) 577-1980
傳真 (510) 577-3579
www.ac-pa4ihss.org

服務提供者時薪為\$22.00

應急後備服務提供者 (EBU) 的身分和薪資標準僅在有限時間內有效。

如有意向，請聯繫登記處！

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。

想有所作為嗎？

來加入我們吧

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

諮詢委員會是一個政府機構，由以下成員組成，並構成公共管理局的管理機構成員：

- ◆ 6名現任或前任IHSS服務接受者
- ◆ 2名家庭護理服務提供者
- ◆ 2名宣導者
- ◆ 1名具備殘障權益、辯護或政府事務相關專業知識的人士
- ◆ 2名經監事會批准的候補成員

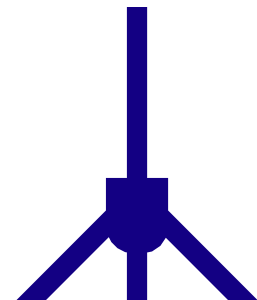


公共管理局諮詢委員會
以志力宣導工作力著稱！

委員會成員每參加一次諮詢委員會會議即可獲得25美元津貼，且可報銷實際費用，如差旅費及會議期間的額外陪護服務費用。

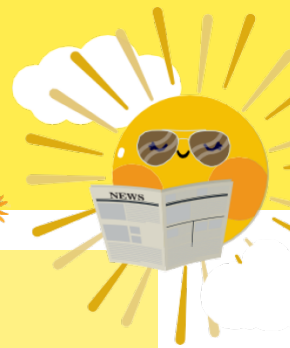
下設小組委員會：

- ◆ 計畫服務
- ◆ 立法
- ◆ 招募
- ◆ 章程
- ◆ 營運營
- ◆ 財務



家居護理服務最新消息

新聞和活動



公告

IHSS服務大廳公休日關閉通知

為慶祝本縣官方公休日，IHSS大廳將在以下日期關閉：

- 2025年6月19日（週四）：六月節
- 2025年7月4日（週五）：獨立日
- 2025年9月1日（週一）：勞動節

CalSavers：幫助IHSS服務提供者為未來做準備

IHSS服務提供者可向其自主管理的個人退休帳戶（IRA）進行儲蓄。CalSavers是一項自願性質的退休計畫，可為服務提供者提供以下便利：

- 可以選擇標準的儲蓄利率和投資方案，也可自行選擇其他方案
- 即使更換服務接受者或工作，依然可以靈活保留其帳戶

www.calsavers.com



主題

- 公告
 - 公休日關閉通知
 - CalSavers
 - IHSS週年紀念
 - 合理飲食、健康生活
- 已授權和未授權的 IHSS服務任務
- 服務接受者作為雇主
- SEIU 2015



IHSS 50週年紀念

加州社會服務部正在慶祝IHSS計畫成立50週年，分享了眾多曾助力IHSS計畫取得成功的參與者的個人故事。

詳情請瀏覽：

熱烈慶祝IHSS計畫為加州居民提供支援50餘年 (y_outube.com)

合理飲食，健康生活

老人營養教育活動

歡迎參加本次互動活動，通過簡單的飲食調整和有趣的體育活動，助您養成新的生活習慣，進而改善健康情況、提升生活質素。本次活動將持續兩個小時，為您提供支援、教育和鼓勵，助您達成新目標，並一直堅持下去。

完成本課程的阿拉米達縣老人將有資格免費領取一份資料包，內含降低鈉和糖攝入量的提示卡、分量控制指南、食譜規劃/購物清單等。多數資料均有英文和西班牙文兩種版本。

網上研討會
直播

主辦方：


地區老齡事務局

攜手提升老人的社交生活、健康情況和幸福指數。

服務內容包括：為老人提供服務和資源、老人信息諮詢與援助。

需提前報名

<https://t.ly/RvUJm>



合理飲食，健康生活

60歲以上老人的互動性營養教育網上研討會，將通過簡單的飲食調整和有趣的體育活動，助您養成新的生活習慣，進而改善健康情況、提升生活品質素。本課程將為您提供順利達成目標所需的支援、教育和鼓勵，助您順利達成目標所需的！

請掃描下方二維碼進行報名



2025年6月24日（週二）上午9：00-11：00
欲瞭解更多資訊和報名，請瀏覽：
<https://t.ly/RvUJm>

PPE分發事宜

所有家居護理服務接受者和提供者均可領取個人防護用品（PPE）！

您可前往以下任一地點現場領取PPE物資：

- **成人與老人服務大堂**

- **地址：**

6955 Foothill Blvd. Suite #143

Oakland, CA 94605

(Eastmont Town Center Mall, 1st Floor)

- **時間：**週一至週五正常工作時間，上午8：30至下午5點，公休日除外。

- **IHSS服務接受者和提供者：**

PPE套裝內含手套、外科口罩和1瓶洗手液。每位IHSS服務接受者/提供者限領1套。

- **SEIU Local 2015**

- **地址：**

333 Hegenberger Rd, STE 400

Oakland, CA 94621

- **僅限IHSS服務提供者：** PPE套裝內含1盒手套、1盒口罩和1瓶洗手液。

數量有限，先到先得！



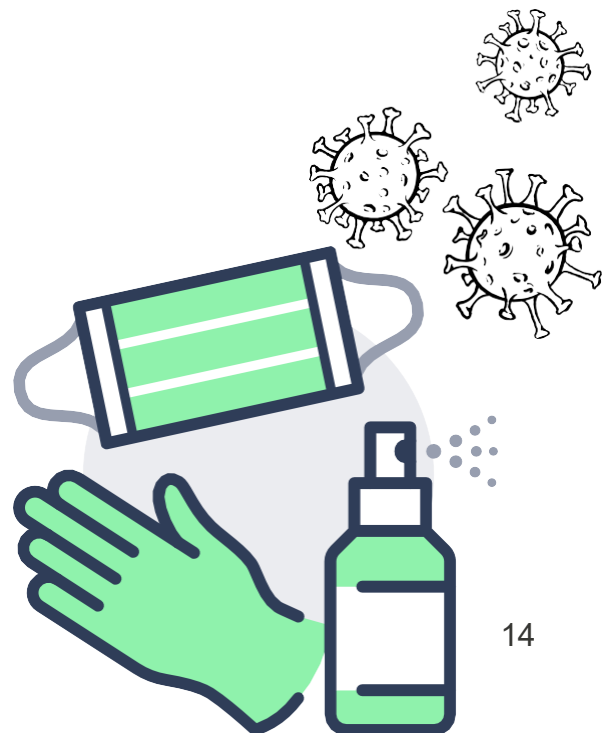
**保護自己
和身邊人**

PPE能夠減少呼吸道傳染病、流感及其他病毒的傳播。

請您務必佩戴合適的防護用品。例如，貼合的口罩有助於防止病毒傳播。

高風險人群：

- 患有心臟病、糖尿病等基礎疾病或免疫力低下的人群士
- 老人
- 醫護人員和護理人員



已授權的 任務

家政服務

- 餐食準備
- 餐後清理
- 洗衣
- 基礎清潔
- 購物和跑腿 雜務
- 陪同就醫

個人護理服務

- 洗澡、口腔衛生、儀容整理
- 穿衣
- 喂飯
- 如廁/更換尿布
- 攙扶/移動、上下床
- 行走輔助
- 皮膚按摩/調整體位

未授權的 任務

- 為家中其他家庭成員做飯、打掃或洗衣。
- 照顧寵物或服務性動物（餵養、遛寵、美容等）。
- 當您住院、外出度假或因其他原因離家時，為您打掃房屋。
- 清洗外窗。
- 清洗/洗滌地毯或地墊。
- 擦洗櫥櫃、牆壁或窗簾。
- 澆灌植物、修剪草坪或任何園藝工作。
-



IHSS也不報銷以下服務費用：

- 服務提供者前往您家所花費的時間
- 服務提供者為您購物、跑腿或陪您就醫時的汽油費或公交費用
- 洗衣、清潔用品和購物費用

請務必就交通費用和支付所需用品及服務費用與服務提供者達成書面協定。附錄中的報銷表格可作為您處理相關費用的範本。

IHSS服務接受者作為僱主

請仔細閱讀！

IHSS服務接受者需負責以下事項：

1. 尋找、僱用、培訓、監督和解僱所僱用的服務提供者。
2. 遵守有關工資、工時、工作條件和雇傭的法律法規。
3. 務必向服務提供者明確薪酬標準、工作安排和工作條件。
4. 確保服務提供者僅執行已授權的服務任務並在規定的授權時間內完成這些服務。
5. 支付自付費用（如有）。
6. 確保服務提供者在每個薪資周期結束時完成並提交工時表。
7. 核對並批准服務提供者各薪資週期的工時表，確保工作日期和工時總數正確無誤。

在IHSS服務關係中，IHSS服務接受者被明確界定為僱主。

未經服務接受者明確許可，IHSS不會向服務提供者支付任何費用。

需要其他支援？

- Form SOC 332:
《IHSS服務接受者/僱主責任清單》
- 工作協定
- 自付費用
- 需要幫助您尋找服務提供者嗎？請致電登記處，電話為：510-577-1980
- 工時表問題？請致電IHSS薪資部，電話為：510-577-1877

另請注意：

IHSS不負責調解人際或家庭內部糾紛。

塑造長期護理的未來...

關注專注於每一次對話

seiu 2015

家居護理服務提供者工會

SEIU 2015是一個工會組織，代表著。SEIU代表所有IHSS服務提供者，就服務提供者工資、健康福利以及其他與僱傭合同相關的事宜進行談判。

請瀏覽SEIU 2015官網，瞭解會員福利、入會方式、工會歷史、未來願景、正義運動、資源、媒體資訊和參與方式等內容詳情。

<https://www.seiu2015.org/>



成員活動中心

您是否對SEIU Local 2015
有疑問？

請於週一至週五

早上7點至晚上7點

致電855-810-2015進行諮詢

《Who Cares!》播客

本播客由SEIU 2015主席 Arnulfo De La Cruz主持，旨在探討護理工作者和服務接受者所面臨的關鍵問題，包括勞工權益、經濟正義以及政治與長期護理的相互影響。

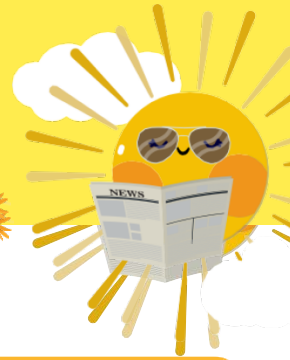
立即收聽：

<https://who-cares-seiu2015.podbean.com/>



資源

家居護理服務接受者和提供者的社區資源



認識虐待老人問題月： 2025年6月

每年6月，阿拉米達縣社會服務局都會舉辦世界認識虐待老人問題月活動，為全世界的社區提供一個契機，通過提高人們對影響虐待和忽視老人問題的文化、社會、經濟和人口因素的認識，增進大家對虐待和忽視老人問題的理解。

舉報虐待行為——每個人都應向成人保護服務局舉報所有觀察到、知曉或疑似的虐待老人及受撫養成年人的行為。舉報電話：
(510) 577-3500

- 主題
- 2025年6月：認識虐待老人問題月
- 2025年6月：感到自豪驕月
- 防詐騙宣傳活動
- 健康生活節
- 出行計畫
- 旅行願望清單
- 高溫天氣
- 護理合作夥伴
- 聯繫我們

每個人都能做到的5件事 預防虐待老人

- 1) 瞭解老人的受虐跡象，探討應如何共同解決這一問題。
- 2) 預防老人孤獨。定期致電或探望年長的親友。
- 3) 與朋友和家人討論健康老去的方式，減少虐待事件的發生。
- 4) 報名成為一名老人的友好訪客。
- 5) 傳播世界認識虐待老人問題日（6月15日）的相關資訊。

驕傲月：2025年6月

LGBTQ+老年資源

對於LGBTQ+家居護理服務接受者和提供者，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餘名老人成立了該組織，該組織會提供社會支持服務，為所有LGBTQ+老人培養歸屬感。(510) 736-5428

SAGE全國LGBTQ+老人熱線 (SAGE National LGBTQ+ Elder Hotline) :

(877) 360-5428 一週7天、一天24小時以英語和西班牙文提供服務，且提供180種語言的翻譯服務。

SAGEConnect:

免費的電話好友計畫，為LGBTQ+老人匹配義工志，每週通一次電話。

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

這是一個資訊中心，負責編製出版物、概況介紹、指南並提供援助，涉及近千種LGBTQ+老人相關話題，同時也是一種絕佳的信息和轉介資源。

全美退伍軍人事務部VHA LGBTQ+健康計畫 (US Department of Veterans Affairs VHA LGBTQ+ Health Program) :

確保LGBTQ+退伍軍人在肯定包容的環境中接受醫療衛生服務，確保服務提供者尊重其身分。

奧克蘭LGBTQ社區中心 (Oakland LGBTQ Community Center) :

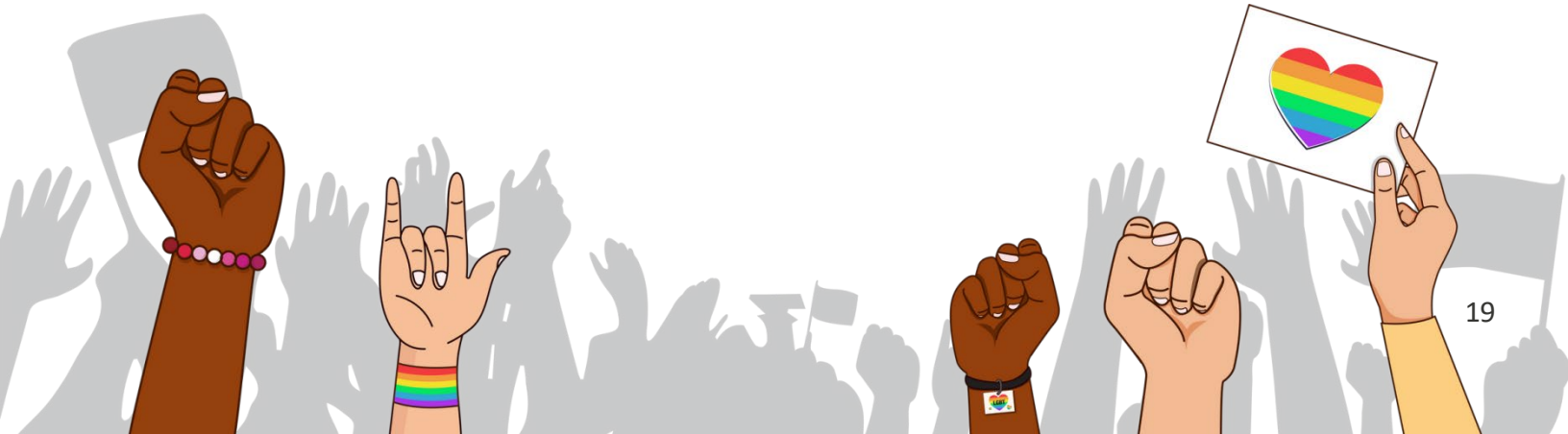
奧克蘭LGBTQ社區中心成立於2017年，致力於提高和維護LGBTQ個人、家庭和支援者的福祉。

電話：510-882-2286.

太平洋人類成長中心 (Pacific Center for Human Growth) :

太平洋人類成長中心成立於1973年，是灣區歷史最悠久的LGBTQIA+中心，也是全美歷史第三悠久的LGBTQIA+中心。該中心開設了一個浮動費率制的心理健康診所。

電話：510-548-8283.



加入阿拉米達縣 成人與老人服務 局

掃描下方二維條碼報名



課程號 # 25322

或致電 510-577-3462

您知道嗎？

虐待老人

投資詐騙

身分盜竊

醫療保險欺詐

消費者欺詐

網路詐騙

金融剝削

熱門 話題

這類詐騙案件
數量在不斷攀
升！！



防詐騙 宣傳活動

請提高警惕！！

日期與時間：2025年6月16日（週一）上午9點

地點：SAN LEANDRO SENIOR CENTER

13909 E. 14TH ST. SAN LEANDRO, CA

現場供應茶歇

宣傳物件：60歲及以上老人（席位有限）



敬請期待！

第22屆年度 健康生活節



簡介

健康生活節 (Healthy Living Festival) 是專為居住在阿拉米達縣的60歲及以上老人及其親友舉辦的免費活動，旨在促進老人的健康與福祉，活動內容包括免費的營養午餐、各類資源、精彩的音樂表演、趣味活動等！



快來加入我們，一同努力提升阿拉米達縣全體老人的生活品質。攜手共進，我們就能帶來積極的改變。

阿拉米達縣家居護理服務和公共管理局登記處的工作人員將現場介紹相關服務資訊併為參與者發放趣味小禮品。

*本活動需提前報名，更多詳情敬請關注！

2025年9月25日
週四

上午9:00至下午2:00

Oakland Zoo
9777 Golf Links
Road Oakland, CA
94605

快來和我們一起共度這個特別的節日吧！

老人出行計畫

今年夏天需要出行幫助嗎？

以下的老人出行計畫，可以幫助老人和殘障人士前往當地醫生機構、雜貨店及其他特定的活動地點。

**詳情請直接聯繫各出行計畫*

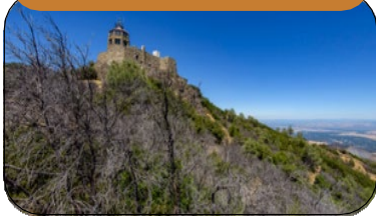
2-1-1 Transportation, Eden I&R	Hayward, Alameda	致電2-1-1
8-To-Go: Door-to-Door Shuttle Service	Emeryville	510-596-3730
Berkeley Rides for Seniors and the Disabled	Berkeley	510-981-7269
CEI Support Services	Central & Northern Alameda County	510-433-1150
FLEX Shuttle	San Leandro	510-433-1150
Hayward Operated Paratransit	Hayward	510-577-7985
ON LOK	Tri-City	510-583-4230
Oakland Paratransit for the Elderly and the Disabled	Oakland	510-494-3700
Ride-On Tri-City!	Fremont	510-238-3036
Senior Companion Program	Oakland	510-238-3036
Cityserve of the Tri-Valley	Dublin, Livermore, Pleasanton, San Ramon	510-574-2053
J-SEI	Hayward	510-238-3080

老人旅行願望清單

老人灣區一日游最佳方案

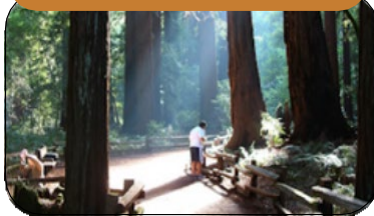
無論是與老年團、家人、護理人員一起旅行，還是獨自出遊，以下均是適合老人灣區一日游的最佳選擇。無論您是坐輪椅、步行，還是打算輕鬆徒步，這裡都有許多讓您既能保持活力又能欣賞新風景的方案。

魔鬼山 州立公園 (核桃溪)



魔鬼山雖不算特別高，但已是周邊的最高點，景色十分壯觀。晴天時，可以遠眺聖赫勒拿山甚至金門大橋。最棒的是您完全可以開車登頂，不必步行。觀景台對所有人開放，這裏視野開闊，景色令人驚歎、難以忘懷。

繆爾森林 (米爾谷)



漫步在古老的海岸紅杉林間，與老樹根部一起感受紅杉溪水的清新涼爽。置身其中，您會意識到自己已融入這美麗而壯觀的大自然。這裡有指定的無障礙停車位、洗手間、步道、咖啡館和禮品店，還提供輪椅借用服務。不過，手機信號不太好。

*需提前預訂停車位。

麥克里徹 州立公園 (布拉格堡)



即使行動不便，也可以親近大自然！鬱鬱蔥蔥、風景秀麗的麥克里徹州立公園裡有一條方便輪椅通行的木棧道，它蜿蜒穿過森林草地，直達海岸。木棧道是架高的木質平臺，寬度足以容納手動或電動輪椅通行。

防暑降溫

高溫天氣資源

阿拉米達縣老人



您準備好應對極端高溫天氣了嗎？

阿拉米達縣運作維著眾多避暑中心。這些設施均配備空調，包括圖書館、老年中心和社區中心，遍佈全縣各地，極端高溫天氣時，可為公眾提供避暑場所。[快查找附近的避暑中心吧！](#)

(<https://veoci.com/v/p/dashboard/ewxv8granu>)

老人、殘障人士、沒有空調的家庭和患有慢性疾病者均是極端高溫天氣的高風險人群。



降溫小貼士

- 保證水分攝入：白天晚上都要喝水
- 保持涼爽：洗個涼水澡或用濕的涼毛巾擦拭身體
- 保持資訊通暢：註冊 [AC Alert](#)，獲取警報通知
- 創造涼爽環境：拉上窗簾，避免使用烤箱
- 互相幫助：大家相互照顧
- 合理著裝：穿淺色、寬鬆的衣物

詳情請瀏覽：<https://www.acgov.org/cda/planning/sustainability/heat-health-resources.htm>



我們是誰？

阿拉米達縣護理合作夥伴（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。

護理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

聯繫社區資源

3

主動與您溝通
您的醫療護理願望

510-577-3517

care.partners@acgov.org

1100 San Leandro Blvd. San Leandro CA, 94577

（需提前預約）



**Public Health
Department**
Alameda County Health

阿拉米達縣 公共管理局



讓我們 建立聯繫



信箱地址

6955 Foothill Blvd, Suite 300
Oakland, CA 94605
Lobby: First Floor, Suite 143



今天就致電!

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

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

官方網址：

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

其他實用的電話號碼

IHSS工資單: 510-577-1877
成人保護服務: 510-577-3500
老人資訊和援助: 510-577-3530
尋找我的IHSS社工: 510-577-1900



