



舊金山 IHSS 公共管理局

# 連結生命

2025 年秋季通訊

## 培養技能，培養自信： 護理員培訓機會

### 內容包括

- 執行董事的訊息
- 培養技能，建立自信
- 護理員亮點
- 心理健康協會培訓
- Homebridge 培訓詳情
- 提升護理員技能
- 合作夥伴之聲

# 執行董事的訊息

在我們即將結束這一年之際，我想花一點時間，回顧家居護理員們展現出的非凡奉獻。每天，因為有你們的努力，服務使用者才能在家中安全、獨立地生活——而這份承諾，值得被肯定與支持。

在公共管理局，培訓一直是我們使命中不可或缺的一環。這不僅是為了學習新技能，更是為了建立自信、提升安全性，以及強化我們社區整體的照護素質。

在三藩市家居護理公共管理局，我們始終致力於拓展並維持有意義的培訓機會，讓所有護理員都能受益。在接下來的幾個月中，我們的團隊將持續與社區組織及倡導者合作，確保培訓能夠保持可及性、相關性，並真正帶來力量。

我們相信，當護理員獲得支持時，服務使用者也會更能茁壯。

感謝你持續的奉獻與關懷——你是這項工作的核心。

致上誠摯的感謝，

Eileen Norman

執行董事，三藩市家居護理共管理局



# 培養技能，建立自信

## 護理員培訓機會

### 為什麼培訓很重要

家居護理員在協助服務使用者能夠在家中及社區中獨立生活方面，扮演著極其重要的角色。培訓能確保護理員具備提供最佳照護所需的知識與工具——無論是學習安全與傷害預防，或是了解並掌握家居護理計畫的運作。

公共管理局的目標是確保所有護理員都得到培訓的機會。

### 即將推出的培訓重點

敬請期待我們即將推出的培訓課程，旨在為你提供最新的知識與實用技能。我們很高興能提供多元主題的課程，從提高照護技術到有效的溝通策略一應俱全。這些課程旨在提升你的專業能力，並培養一個互相支持的實務社群。

### 本期內容包括

- **面對面與線上培訓機會:** 囤積症 101：促進行為改變的同理策略、居家照護入門、基礎照護、用藥管理、老化與防跌、身體力學等更多課程!
- **護理員焦點:** 認識 Erika，了解她鼓舞人心的成功故事。
- **合作夥伴之聲:** 來自 Janie Whiteford (CICA 執行董事)、Santa Clara 縣 家居護理 顧問委員會 聯席主席; Kate Laddish (CICA 董事會主席)、Yolo 縣 家居護理 顧問委員會主席; 以及 Kristy Madden (CICA 會員協調員/組織者)、同時也是洛杉磯縣個人協助服務理事會成員以及 CALIF 獨立生活中心的系統變革倡導者 — 他們透過服務使用者的聲音，推動 家居護理 培訓的發展與改進。

# 護理員焦點

## Erika 的故事：以自己的方式學習



姓名：  
Erika

角色：  
家居護理登記護理員

培訓形式：  
自我學習線上課程

護理員經驗：  
20 年

主要收穫：  
培訓能建立自信、強化專業界限，並為繁忙生活提供彈性。

Erika 是一位敬業的家居護理登記護理員，也是一位單親媽媽，她對於在工作中成長並提供最佳照護充滿熱情。她分享道：「我喜歡學習，增進知識，以便擁有更好的工具來幫助我們服務的對象。了解自己所做工作的正確知識非常重要。」

對 Erika 而言，自我進度的線上培訓形式完美地平衡了學習與繁忙的日程。她同時打兩份工並撫養孩子，參加面對面課程非常困難，但這種培訓讓她在不犧牲責任的情況下學習。她說：「我非常喜歡自我學習的方式。我可以在下班後的晚上，一次完成一門課程，不需要匆忙。」

「作為單親媽媽，這種彈性對我來說意義重大。」儘管偶爾遇到技術問題，Erika 仍因好奇心和提升自我的動力而保持積極。「看到這個工作領域中什麼是正確的、什麼是錯誤的，讓人耳目一新。對成長的渴望幫助我完成了所有課程。」

**“「作為單親媽媽，這種彈性真的帶來了巨大的不同。」**

」透過這次培訓，她加深了對專業界限和責任的理解。「它刷新了我之前的知識，並幫助我學習新的方法和政策。我了解到自己沒有義務替客戶做醫療決定，這點非常重要。」

她鼓勵其他護理員善用這些學習機會：「我會百分之百推薦這個課程，特別是給新護理員或經驗較少的人。它教授最重要的行為準則與禁忌，並有助於確保服務使用者的安全。」

「我非常感謝這次的學習機會。我們的社區需要更多這樣的培訓。我們並不常有機會學習與成長，但這次培訓給了我所需的工具，讓我能更好地服務有需要的人。」

# 心理健康協會 (Mental Health Association of San Francisco) 培訓詳情

## 囤積症 101: 以同理心促進行為改變的策略

學習實用的介入策略，幫助有囤積行為的服務使用者減少雜物並維持安全的居住環境。本課程涵蓋以同理心為本的整理方法、激勵技巧，以及能啟發改變的實證方法。

### 日期:

- 2025 年 11 月 21 日 (星期五)
- 2026 年 1 月 16 日 (星期五)
- 2026 年 3 月 20 日 (星期五)
- 2026 年 5 月 15 日 (星期五)

### 時間:

早上 10:30 – 中午 12:30

\*時間可能依參與者需求調整

### 名額:

最少 22 人，無上限

### 語言:

英語

### 報名方式:

2025 年 11 月課程報名:

<https://mentalhealthsf-org.zoom.us/meeting/register/b75CkVSOR1yYvo85OTv7Nw#/registration>

2026 年 1 月課程報名:

<https://mentalhealthsf-org.zoom.us/meeting/register/B58gyR3uQHaeWrTCRe4Sog>

# Homebridge 培訓詳情

作為家居護理員，你所提供的照護確實能帶來改變。這也是為什麼 Homebridge 與三藩市家居護理公共管理局精心策劃了免費課程，幫助你提升技能並促進職涯發展。此外，你還將能加入專為三藩市護理員設計的線上支持社群，所有安排都旨在助你成功。請留意你的收件箱或垃圾郵件夾中是否有邀請信。

## 为什么要报名参加？

作为一名 IHSS 服务提供者，您的照护工作确实带来了积极影响。因此，Homebridge 和旧金山 IHSS 公共机构精心策划了免费课程和培训，帮助您提升技能、推动职业发展。除此之外，您还将加入一个专为旧金山服务提供者打造的支持性线上社区——这一切都是为了帮助您取得成功。



我们的社区平台连接您与他人，并提供学习工具，让您的工作更安全、更轻松。

## 报名很简单！

- 1. 打开您的网页浏览器，访问：**  
[linktr.ee/Homebridge](http://linktr.ee/Homebridge)  
点击“创建账户并报名”。
- 2. 创建您的账户：**输入您的全名、电子邮箱地址，并设置一个密码。然后点击“注册 (Sign Up)”。
- 3. 请查收您的电子邮件：**您将收到一封包含 6 位数登录验证码的邮件。在网站上输入该验证码以完成登录。
- 4. 获取访问权限：**注册成功后，我们的团队会将您添加到可用的课程和培训中。
- 5. 开始探索：**使用左侧菜单浏览所有资源。



### 两种简单的报名方式。

扫描二维码或访问  
[linktr.ee/Homebridge](http://linktr.ee/Homebridge)

## 四大成长机会：

### 按自己的节奏学习：

从10月24日起，旧金山所有**独立服务提供者**、**登记服务提供者**和**备用服务提供者**都可以参加**10门免费在线课程**，课程语言包括**英语、西班牙语或中文**。平台将在十一月中旬新增另外10门课程。

### 与社区互动：

所有**独立服务提供者**、**登记服务提供者**和**备用服务提供者**都可以使用专为旧金山护理人员设立的**线上社区频道**。与他人交流，提问，分享技巧，并及时了解有用的资源和课程。

### 参加在线直播课程：

**登记服务提供者**和**备用服务提供者**可以参加每周关于关键护理主题的**在线直播课程**。与社区中的其他护理人员**实时学习**。名额有限，需提前报名。



请参阅背面，了解部分课程、培训及日期列表。



HOMEBRIDGE

Making independent living possible for those unable to care for themselves.

[HOMEBRIDGECA.ORG](http://HOMEBRIDGECA.ORG)

## 自主学习课程

### 家庭护理入门

- 家庭护理的关键概念、自主权与自我指导
- 基本人类需求简介
- 家庭护理服务简介
- 尊重差异
- 与服务对象的沟通与合作
- 跨护理团队合作
- 护理人员清单: 有效观察、报告、记录、客户权利及 HIPAA 规定

### 基础护理技能

- 感染控制
- 关于食物与营养
- 药物管理
- 痴呆症与阿尔茨海默病
- 老年身体变化与防跌倒
- 保护服务对象和服务提供者的安全与风险预防
- 虐待、忽视与经济剥削
- 心理健康与福祉

### 个人护理

- 身体力学与转移技巧
- 协助服务对象如厕及控制失禁
- 协助服务对象进行个人清洁护理
- 协助服务对象洗澡、更衣及皮肤护理
- 护理卧床服务对象: 床上擦浴、整理床铺与搬运技巧

## 我们随时准备提供帮助!

您对课程有疑问吗? 您需要关于Circle平台的帮助吗?

### 联系方式:

Thato:  
tmokale@homebridgeca.org · 628.254.4575

Cristina:  
cjimenez@homebridgeca.org · 415.914.4515

## 在线直播课程

### 报名后查看完整日程表

课程启动 / 宣布开课	11月10日
家庭护理服务简介	11月13日
理解基本人类需求	11月18日
客户与服务提供者的安全保障	11月20日
自主权与自我指导	11月25日, 2月12日
感染控制与新冠安全措施	12月2日, 3月3日
身体系统与常见疾病	12月4日, 1月13日
尊重差异	12月9日, 2月10日
老年身体变化与防跌倒	12月11日
身体力学及协助服务对象转移	12月16日
行动能力、步行能力与身体活动	12月18日
预防居家安全风险	12月23日
慢性阻塞性肺疾病	1月15日
神经退行性疾病	1月20日
糖尿病	1月22日
创伤知情照护	2月3日
跨护理团队协作	2月5日
支持服务对象进行用药管理	2月17日
关于食物的一切: 营养、支出与预算	2月19日
疼痛管理	3月3日
虐待、疏忽与经济剥削	3月10日
协助服务对象进行洗浴、穿衣和皮肤护理	3月12日
支持服务对象的个人仪容护理	3月17日
协助服务对象使用厕所及处理失禁问题	3月19日

\*注意: 要查看完整课程日程, 请先创建账户并报名。



HOME BRIDGE

Making independent living possible for those unable to care for themselves.

HOME BRIDGE CA.ORG

# 護理員提升

## 課程 1：緊急與災害準備 (EDR)

學習照護技能，支援具有特殊需求的服務使用者，在準備、應對及從緊急狀況與災害中復原的過程中。此課程幫助家居護理員增強自信與應變能力，以保護自己及服務使用者的安全。

### 目標對象 / 參加資格：

- 必須是目前居住在三藩市、聖馬刁或聖塔克拉拉縣的家居護理員。
- 服務使用者也必須居住在上述其中一個縣。
- 護理員必須居住在受環境影響的社區（需使用 CalEnviroScreen 驗證）。

### 日期與時間：

- 報名開放：2025 年 10 月
- 課程開始：2026 年 2 月
- 課程形式：自我進度線上學習，總時長約 15 小時

### 地點：

線上 – 自我進度 eLearning 平台

### 補助資訊：

成功完成課程後可獲 \$770 美元補助

### 報名截止日期：

提前報名自 2025 年 10 月開始

### 立即報名：

- 英文: <https://advancecaregivers.org/enrollment-form-english/>
- 西班牙文: <https://advancecaregivers.org/enrollment-form-spanish/>
- 粵語: <https://advancecaregivers.org/enrollment-form-chinese/>

加州護理員資源中心 (California Caregiver Resource Centers) 也提供由各地資源中心主辦的線上教育活動，向所有人開放！

查看以下連結，了解即將舉辦的課程與主題：  
<https://www.caregivercalifornia.org/event/>

# 課程 2：阿茲海默症與相關失智症 (ADRD)

學習辨識與管理阿茲海默症及相關症狀，包括記憶喪失、夕陽症候群、幻覺及走失行為。此課程幫助護理員提升照護品質，並在支援認知能力下降的個案時減輕壓力。

## T 目標對象 / 參加資格：

- 必須是目前居住在三藩市、聖馬刁或聖塔克拉拉縣的 家居護理員。
- 必須照顧 50 歲以上、具有記憶喪失或認知能力下降跡象的服務對象。

## 日期與時間：

- 報名開放：2025 年 10 月
- 課程開始：2026 年 2 月
- 課程形式：自我進度線上學習，總時長約 15 小時

## 地點：

線上 - 自我進度 eLearning 平台

## 補助資訊：

成功完成課程後可獲 \$770 美元補助

## 報名截止日期：

提前報名自 2025 年 10 月開始

## 護理員諮詢：

如欲了解更多居家護理員培訓資訊，請電郵 CCA: [studentaffairs@advancecaregivers.org](mailto:studentaffairs@advancecaregivers.org). 或可透過 SEIU Local 2015 客服中心聯絡 CCA: (844) 725-8232.

## 立即報名：

- 英文: <https://advancecaregivers.org/enrollment-form-english/>
- 西班牙文: <https://advancecaregivers.org/enrollment-form-spanish/>
- 粵語: <https://advancecaregivers.org/enrollment-form-chinese/>

## 相關資訊連結：

- ADRD: <https://advancecaregivers.org/ihss-alzheimers-disease-and-related-dementia/>
- EDR: <https://advancecaregivers.org/emergency-disaster-preparedness/>

# 合作夥伴之聲

這些合作夥伴之聲突顯了服務使用者與護理員之間協作的力量。他們傳達的共同訊息很清楚：最有效的培訓來自以實際經驗為中心、建立信任，以及培養相互尊重。



## Janie Whiteford

CICA 執行董事

聖塔克拉拉縣 家居護理 顧問委員會聯席主席

Janie 強調在培訓開發中納入服務使用者的重要性，指出他們的實際經驗能增添深度與價值。她提醒我們，服務使用者與護理員的關係是獨特的，建立在信任與合作之上。

「不論你的護理員提供的是居家照護服務或個人照護服務，服務使用者與護理員的關係都是非常特別的。服務使用者對護理員所接受的任何培訓擁有意見是很重要的……服務使用者對這段關係有實際經驗，能協助設計培訓模組，使培訓技能卓越，並促成正向且長久的關係。」



## Kristy Madden

CICA 會員協調員/組織者

洛杉磯縣 PAS 管理委員會

CALIF 獨立生活中心倡議者

Kristy 分享了個人經驗，說明個別化照護培訓的重要性。她指出，醫療或個人需求常常需要只有服務使用者才能有效提供的專業知識。

「身障者和許多長者需要自行培訓自己的護理員，因為我們多數健康狀況中有許多鮮為人知的細微差異，課本中並未教授……這只是我必須教導工作人員的眾多特殊方法中的幾個例子。我經常與身障朋友討論護理員培訓，大多數人似乎都很重視親自訓練自己的護理員。」



## Kate Laddish

CICA 董事會主席

優洛縣 家居護理 顧問委員會主席

Kate 強調「沒有我們，別談我們」的核心理念，以及這一理念如何應用於 家居護理。她指出，納入服務使用者的意見不只是象徵性的——這對成功的合作關係既實際又必不可少。

「‘沒有我們，別談我們’——這個理念認為身障者是自己需求的專家，必須作為決定和制定影響我們的政策的核心參與者——是身障權利與獨立生活運動的核心哲學……傾聽服務使用者的需求對於個人照護工作尤其重要。向他人請求並接受幫助對很多人，包括 家居護理 服務使用者，都是非常困難的，這可能會帶來尷尬、挫折、悲傷甚至感激的複雜情緒。在護理員培訓中觸及這一點，可以幫助護理員理解，看似簡單的請求背後可能隱含著複雜的情感。」

# 使用電子方式接收你的 家居護理 薪資單！

你知道現在可以選擇以電子方式接收某些 家居護理 表格嗎？電子服務平台（Electronic Services Portal, ESP）已新增無紙郵寄選項，讓你輕鬆便捷地數位化文件，並減少寄送紙本郵件的數量。選擇無紙化選項後，你將僅以電子方式接收文件（不會再使用郵寄方法）。

## 如何更新你的無紙化郵寄選項

請按照以下簡單步驟，在你的 家居護理 ESP 帳戶中設定無紙化郵寄：

1. 點擊以下連結或在瀏覽器網址列輸入，前往電子服務平台（Electronic Service Portal）：  
<https://www.etimesheets.ihss.ca.gov/login>
2. 登入後，前往「帳戶資訊 (Account Information)」畫面。
3. 選擇「無紙化郵寄選項 (Paperless Mailing Options)」。
4. 選擇你的偏好設定，然後點擊「儲存 (Save)」。
5. 你將收到電子郵件和／或簡訊，確認你的更改。

## 注意事項

- 若你選擇「僅電子 (Electronic Only / Paperless)」，將停止收到該表格的紙本版本。
- 若你選擇「紙本與電子 (Paper and Electronic)」，將繼續同時收到兩種版本。
- 更改將於下一個工作日結束前生效，並適用於你目前及未來所服務的所有收件人。
- 若要接收無紙化薪資單，你必須同時為該收件人啟用直接存款 (Direct Deposit)。

立即點擊連結設定你的薪資單偏好，享受更快速、便利的文件存取體驗：

<https://www.etimesheets.ihss.ca.gov/login>

## 電子工時表

工時表提交與支援 電子服務平台 (TTS):

833-342-5388

州工時表支援:

866-376-7066

舊金山縣支持:

415-557-6200

[ihsspaymentunits@sfgov.org](mailto:ihsspaymentunits@sfgov.org)

## 獨立護理員工會 SEIU 2015

地方辦公室:

1645 California Street  
San Francisco, CA 94109

總機電話:

855-810-2015

## 提供者支援

親臨或致電 IPAC 中心: 地址:

2 Gough Street  
San Francisco, CA 94103

415-557-6200

# 筆記

# 筆記



**SFIHSS** 公共機構  
832 Folsom Street, 9th Floor  
San Francisco, CA 94107-1123

## 管理委員會成員

Edda Mai Johnson

Ted Jackson

Jesse Nichols

Robin Wilson-Beattie

主席

Sascha Bittner

副主席

Daisy McArthur

秘書

Jane Redmond

Mara Math

Luana McAlpine



**SFIHSS** 公共機構

