



三藩市 IHSS 公共機構

# IHSS 為您服務

2026年春季通訊

## 為您提供 有效的 支援

### 裡面是什麼？

- 追思
- 身心障礙文化中心
- 消費者與家庭支持概述
- 消費者認可
- 科技與社區資源
- 長者社交俱樂部
- 強化照護管理

# 執行董事致詞

本期電子報完全獻給IHSS消費者，也就是那些接受IHSS服務並在家中獨立生活的人。在這些頁裏，您將找到公共機構直接提供的計劃與資源資訊，以及社區內可參與的計劃、項目和活動，幫助長者和身心障礙者過上充實、與社區聯系的茁壯生活。

我們知道許多人都意識到目前州和聯邦層級的預算不確定性氛圍。對資助IHSS的醫療補助計畫的提議削減與持續威脅，這是我們社區真正令人擔憂的來源。公共機構也正在密切關注這些發展，我們希望您知道我們是站在您這邊的。

雖然我們無法控制沙加緬度或華盛頓特區的決策，但我們可以掌控我們如何為這個社區展現。我們的承諾是確保舊金山的每位IHSS受益者都能持續取得所需的資源、服務與資訊——無論政策層面發生什麼事。這意味著能及時而且準確地分享可能影響服務變動的資訊，並在遇到疑問或挑戰時協助你順利的應對與照護。

透過這份電子報，我們希望能成為您值得信賴的聯系與清晰的資訊來源。無論您是在尋找護理員支援、培訓機會、社區活動，或只是想更了解您可用的服務，本宗旨皆以您為中心設計。我們相信，獲得資訊是我們社群最強大的工具之一，並致力於確保資訊能輸送給您。

請耐心閱讀本電子報，若有任何問題或需要協助，請隨時直接聯繫我們。我們的團隊將協助您順利引導與照護，並連聯繫適合的資源。你並不孤單，三藩市IHSS公共機構將繼續成為支持與指引的場所。

懷著感激與持續的承諾，



艾琳·諾曼  
執行董事

# 我們尊敬的

## 黃愛麗絲

黃愛麗是三藩市IHSS公共機構的重要人物，曾在其理事會服務8年，期間擔任理事會主席這一尊貴職位。她對改善身心障礙者生活的堅定承諾，根植於她個人的經歷與深厚的社會正義感。她熱衷倡導消費者選擇權及可及居家照護服務的重要性。她的努力塑造了提升無數個人照護品質的政策，確保他們的聲音被聽見並被尊重。

作為一位備受讚譽的作家、演說家、行動者及思想領袖，黃愛麗絲是許多人的導師與朋友。如果你對愛麗絲不太了解，請看看她的書。請收聽她在NPR的存檔訪談。了解她。但最重要的是，向她學習。她的遺產將透過她所觸及的生命與她所倡導的正面改變而延續。她將被深深懷念，但她對我們社區的影響將永遠存在。我們向她的家人、朋友，以及所有有幸認識她、與她共事、向她學習並受到她影響的人致上最誠摯的慰問。



身心障礙權益活動家  
黃愛麗絲

## 金鑽石寺

公共管機構長期導師之一金·莫斯泰羅·戴蒙 (Kim Mosteiro Diamond) 於去年辭世。金在年輕時發生摩托車事故後殘障，並成為身心障礙權益與服務的堅定倡導者。Kim 於 2019 年加入擔任導師，當時她在尋找自己的 IHSS 提供者時遇到許多困難。當時，Kim 分享了她的經驗，PA 知道她會是個很棒的人，適合指導同樣需要支持的人。從那時起，她以多種方式協助導師計劃，總是以深刻並且富有同理心的方式對待所有與她所聯系的人。除了在PA的工作之外，金是詩人、作家、畫家和表演者。她喜歡在辦公室活動和慶典中分享她的創意。



Kim，安息吧。  
長期公共機構導師金·戴蒙

# 全民共存的空間

個尊貴的身心障礙文化空間：舊金山身心障礙文化中心 作者：

Eileen Norman，三藩市IHSS公共機構執行董事

去年，三藩市創下歷史，開設了舊金山身心障礙文化中心（SF DCC）——這是全美首個專為所有身心障礙者設計的聚集空間的身心障礙文化中心。它不是診所，也不是服務辦公室。它是真正的文化家園：一個涵蓋各種身障經驗的學習、創意、聯系與社群建構之地



舊金山殘障文化中心內部。

對於許多認同自己身心障礙的人來說，在設計一個舒適且歡迎的空間時，能夠完全置身心並被深思熟慮，是難得的感覺。在少數的空間裏，無障礙設施並非事後才考慮的，我們無需解釋自己的身體，社群感本身就融入了環境之中。SF DCC讓我們一窺，當這種關懷、接納和歸屬感也存在於我們日常的社區中時，會是怎樣一番景象。讓SF DCC真正具有突破性的，不僅在於它的存在，更在於它的誕生過程。從最早的規劃階段起，中心就以歡迎所有身心障礙者及感官體驗為核心。這裡的無障礙遠超過斜坡和寬闊的門口。它融入家具、燈光、質感、格局，甚至人們如何一起在空間中移動。

數位與三藩市公共機構關係密切的人士，是促成DCC實現的團隊成員。有人集思廣益，討論將舉辦什麼樣的活動，以及會有什麼樣的活動。作者：Eileen Norman，三藩市IHSS公共機構執行董事，三藩市身心障礙文化中心內部。會提供無障礙設施，空間會擺放什麼樣

的家具，還有創作藝術傑作的人來裝飾牆壁。目標簡單且激進：當有人走進三藩市社區中心時，他們不應該問：「這對我有用嗎？」空間本身就已經說可以了。身心障礙活動家、作家及長期居住在舊三藩市的Alice Wong，在構想該中心的未來型態及應提供何種活動方面扮演了關鍵角色。她的影響力體現在中心強調身心障礙的喜悅、故事講述、正義及跨障礙團結。節目不僅設計來教育更廣泛的大眾，也為了培育身心障礙者本身——藝術家講座、社區討論、文化活動，以及無需掩飾、解釋或淡化需求即可建立連結的機會。對於我們這些有幸與DCC一同造訪的人來說，這意義特別深遠。它反映了我們深知的價值觀：身心障礙者是我們生活中的專家，無障礙需要傾聽親身經歷，社區在每個人從一開始就被考慮時才能蓬勃發展。該中心是身心障礙聲音主導設計與決策時，能達成的活生生的典範。

鼓勵大家參加各種活動（無論是實體或線上）。請瀏覽它們的網站，點擊 [www.disabilityculturalcenter.org](http://www.disabilityculturalcenter.org) 的行事曆頁面，查看即將舉辦的活動。迫不及待想在社區見到你！

三藩市IHSS公共機構執行董事艾琳·諾曼與管理委員會成員傑西·尼科爾斯及妮可·博恩在舊金山身心障礙文化中心。



# IHSS 資源

IHSS 在每個階段都有適當的支持，從開始服務到協調與維護照護，再到取得社區資源，幫助你在家中保持安全、支持與參與。以下資源設計為協同運作：身心障礙與老化服務部 (DAS) 會連結你與IHSS及其他支持計畫，並作為你申請資格、案件支援及解答計畫問題的起點。三藩市IHSS公共管理局透過護理員登記、備用護理員服務 (BUPS)、導師制度及符合資格護理員的培訓/福利，協助強化您的IHSS體驗。此外，公共管理局與Homebridge合作，提供護理員培訓，支持安全、專業且自信的照護。

除了基本資源外，這些資源還支持你在社區中保持安全與參與的目標。像家庭護理員聯盟 (Family Caregiver Alliance) 這樣的計畫幫助家庭應對照護挑戰並減輕壓力，而老年學會 (Institute on Aging) 的友誼專線則隨時提供情感支持。On Lok (安老自助處) 在三藩市各地提供無障礙的團體運動課程，幫助長者及身心障礙成人維持健康、減少孤立感，並在社區中保持活躍。

這些多元化資源共同構築了一個令人驚豔的支持與工具網絡，幫助你在自己的家中安全且獨立地生活。

## IHSS 社區資源

### 身心障礙與老年服務部 (DAS) /IHSS

提供IHSS的一般計畫資訊、新的個案、與社工聯繫，並說明如何取得支持。

- 電話: 415-355-6700
- 網站: <https://www.sfhsa.org/services/disability-aging>

### IHSS 服務中心 (三藩市郡支援)

提供個案資訊，協助聘用或終止護理員，並提供一般護理員支援。

- 電話: 415-557-6200
- 地址: 2 Gough Street, 三藩市, CA 94103 (歡迎隨時到訪)

## IHSS 工時表協助 (全州)

本州辦公室隨時準備協助處理工時表相關問題。

- **IHSS 服務台電話:** (866) 376-7066
- **網站:** <https://www.etimesheets.ihss.ca.gov/login>

## 三藩市 IHSS 公共機構 公共機

公共機構能協助您解決常見問題，例如當您的護理員無法工作、需求改變時如何申請支援，以及在尋找護理員途中如何透過後備護理員服務取得短期所需。透過導師計畫，受惠人能獲得個別化的輔導與指導，以更深入了解IHSS、有效與護理員溝通，並建立管理服務的信心。

- **地址:** 832 Folsom Street, 9th 樓, 三藩市, CA 94107
- **Phone Number:** 415-243-4477
- **Website:** <https://www.sfhsspa.org>

## Homebridge – 護理員培訓

為所有IHSS護理員提供免費培訓機會，包含自我進度及線上平台的即時課程。培訓內容涵蓋實務且現實的主題，如安全身體力學、感染預防、失智與記憶支持、溝通與界限，以及醫療護理員健康。

- **電子郵件:** [tmokale@homebridgeca.org](mailto:tmokale@homebridgeca.org)
- **電話:** 628-254-4575
- **網站:** <https://linktr.ee/homebridge>

## 家庭護理員指導與導航支援 為提供照護的親友提供協助

## 家庭護理員聯盟 (Family Caregiver Alliance, 簡稱FCA)

他們為成人身體及認知障礙者提供專業支持、資源與指導，例如帕金森氏症、中風、阿茲海默症及其他類型失智症。從評估與照護計畫到直接照護技能。此外，健康計畫、喘息服務，以及法律/財務諮詢券。

- **電話號碼:** 415-434-3388 | 800-445-8106
- **網站:** <https://www.caregiver.org>

## 健康與社區參與

### 在三藩市保持活躍與連結

## On Lok——Always Active

安樂居的Always Active計畫透過免費運動及全三藩市線上提供的免費運動與跌倒預防課程，幫助年長者及身心障礙成人保持強健、獨立生活。課程重點在於靈活性、力量、平衡與柔軟度，並提供英語、西班牙語及粵語，並可透過電話或電子郵件報名。

- 電話號碼: 415-550-2265
- 網站: <https://www.alwaysactive.org>

## On Lok – 健康促進工作坊

除了健身課程外，On Lok 也提供免費健康工作坊，幫助參與者建立實用技能，以管理慢性病（如慢性疼痛和糖尿病），並提升整體健康與生活品質。

- 電話: 415-550-6002
- 網站: <https://www.onlok.org/senior-center/health-workshops/>

## 情感支持

當一個人感到不堪負荷、孤立或需要傾訴時

## 老年研究所-友誼專線 (24/7)

為長者、護理員及身心障礙成人提供24小時情感支持專線。

- 電話: 888-670-1360
- 網站: <https://www.ioaging.org/friendship-line/>

## 記憶喪失與失智症專屬支持

## 老年研究所-友誼專線 (24/7)

失智症資訊、阿茲海默症資訊、危機協助及情感支持。

- 電話號碼: 800-272-3900

# 認識我們最新的管理機構成員

## 妮可·博恩（她/她）

Nicole 自 1996 年起居住在三藩市，並在身心障礙服務與倡議領域工作超過 30 年。Nicole 是一位終身輪椅使用者及超過十年居家照護受益者，她將專業專業知識與親身經歷帶入推動無障礙與身心障礙權益的工作中。Nicole 先前曾任三藩市市長身心障礙辦公室主任八年，期間擔任市府及縣政府的 ADA 協調員，並領導多項強化無障礙與包容性計畫，惠及超過 96,000 名身心障礙居民與訪客。她也曾擔任身心障礙權利教育與防衛基金會執行董事，領導全國性推動殘障者民權與人權的努力，透過法律倡議、教育、公共政策及社區參與。在職涯中，Nicole 參與了多項無障礙倡議，包括交通公平、緊急準備、以身心障礙為中心的疫情應對、無障礙住宅及身心障礙文化倡議。她在高等教育身心障礙服務領域擁有豐富經驗，曾在三藩市州立大學及三藩市大學擔任領導職務。Nicole 擁有三藩市大學諮商心理學碩士及寫作藝術碩士學位。

## Keontae Clark（她/她）

Keontae 是三藩市的終身居民，深切致力於支持城市多元的社區。她在一個協助無家可歸者（包括身心障礙者）的當地非營利組織工作近四年。Keontae 也曾在三藩市各地擔任職務，包括 Chase Center 及市中心多家 BART 車站。作為身心障礙者及市長身心障礙委員會（MDC）成員，Keontae 為她的工作帶來寶貴的親身經歷與倡議。她支持從無家可歸過渡到獨立生活的居民，並持續積極參與社區服務。透過志願服務，Keontae 準備並分發照護與衛生包，捐贈必需品給有需要的兒童與家庭，並領導她自己的社區倡議，在三藩市提供資源與支持。

# 在正確的時間找到合適的幫助

## 蘇珊的關懷、失落與支持故事

### 以關懷為中心的人生

53歲的蘇珊一生中大部分時間都在照顧身邊的人，同時也管理自己的健康。她與母親 Sharon 及伴侶 Geovanta 同住，兩人同時擔任 IHSS 的護理員。2023年，全家從三藩市搬到沙加緬度，後來當有兩房公寓空出後又搬回來。本該是全新開始的事，很快就變得難以承受。「一切都讓人感到困惑，」蘇珊分享。「我電話諮詢不斷被轉移，卻從未得到明確的答案。」在照顧母親的同時，跨縣管理IHSS服務變得越來越困難。即使Susan被告知所有資料都已正確轉帳，她的醫療護理員卻無法提交工時表。電話通話導致長時間等待、不清楚的回答，以及更多的挫折感。「感覺像是在原地打轉，」她說。同時，她母親的健康狀況也在惡化。蘇珊決定將所有精力放在母親的照顧上，暫時擱置自己的案件。

### 失落與不確定的時刻

2025年10月，蘇珊的母親在家中辭世。「我當時在哀悼，試著想辦法在幾乎沒有錢的情況下安葬她，」她說。

---

「很久以來，我第一次感覺有人真的在聽我說話，  
想要幫忙。」

---

所有事情同時發生，蘇珊暫停了對IHSS的重新評估，專注於度過每一天。未解決的服務壓力，加上悲傷與財務不確定，讓人難以承受。接著，在10月29日，蘇珊接到了公共管理局的電話。「他們問我需不需要幫忙。我把一切都解釋清楚了，這是我第一次覺得有人真的在聽我說話。」隔天，蘇珊和喬凡塔親自拜訪了公共管理局辦公室。同一天早上，他們獲得了協助她母親火化的批准。「那是最艱難的日子之一，但同時也是一切開始成形的那一天。」

### 帶來改變的支援

在辦公室，員工與蘇珊攜手合作，理清數月來的難題。他們發現，搬回三藩市後，她的醫療護理員從未被正式與她的案件連結起來。他們共同聯繫了IHSS，更新帳戶資訊，完成必要的文件，並規劃了明確的前進道路。「他們不只是告訴我們該做什麼——他們坐下來陪

著我們，幫助我們完成，」蘇珊說。最讓我印象深刻的不只是技術上的協助，還有她被對待的方式。工作人員花時間傾聽，清楚說明每個步驟，並在整個過程中關心她的健康狀況。她從未感到被催促或忽視——只有被支持。在持續的追蹤與支持下，一切終於解決了。她的醫療護理員被正確連結，追溯款項——追溯近一年——也獲得批准。「這改變了我的人生，」蘇珊分享。「這正好在我們最需要的時候出現。」蘇珊很久以來第一次不用專注於系統導航或擔心財務。「感覺整個世界的重擔都卸下了，」她說。「我終於能呼吸了。」

## 展望未來

隨著服務穩定，蘇珊得以花時間哀悼並適應母親過世後的生活。有穩定的支持，她不再需要自己摸索一切。「公共管理局保佑我們社區，」她說。「他們真的很在乎需要幫助的人。」對於感到卡住或不確定是否要聯繫的人，Susan 可以說：「不要放棄。繼續聯絡我。外面有人關心你，也想幫助別人。當你找到那份支持時，一切都可能改變。」

# IHSS 社群的科技使用權與技能

如今，許多重要的服務都可以在線上取得。對於透過IHSS接受居家照護的人來說，了解如何使用智慧型手機、電子郵件和簡訊，以及網路，能大幅簡化尋找資訊、與服務護理員溝通和管理，以及取得有用資源。然而，並非每個人都有連網裝置或願意使用。即使在像三藩市這樣科技發達的城市，許多居民仍面臨上網障礙。Thriving in Place ([www.tipsf.org](http://www.tipsf.org)) 最近的一項科技需求評估發現，科技問題阻礙了許多身心障礙者及年長者取得服務。事實上，64%的受訪者表示，科技在取得所需資訊和支援時成為障礙。

- **賦能三藩市科技需求評估報告PDF:**

<https://tipsf.org/digital-equity/pdf/digital-empowerment-report-revP-101221-web.pdf>

這些障礙可以呈現多種形式。有些人沒有智慧型手機、平板電腦或電腦。其他人則是沒有機會學會如何使用數碼工具。根據報告，三藩市約有八分之一的居民家中沒有寬頻網路。

對IHSS受惠人而言，這些挑戰可能影響日常工作，例如：

## 撥打電話及語音信箱

- 發送與接收電子郵件及簡訊
- 提交線上表單
- 使用電子服務網站管理工時表與護理員資訊
- 保持與社工、個案經理及服務護理員的聯繫

好消息是，有免費計畫能幫助人們利用個人時間自行學習數碼科技

一個有用的資源是 Senior Planet (<https://seniorplanet.org>)，這是一個全國性計畫，為長者提供免費的設計課程，由經驗豐富的教練授課。它們是為初學者設計，使用新科技時難免會有些不確定感。過去受歡迎的課程包括「智慧型手機基礎」，教如何使用應用程式、調整設定及發送訊息，以及「Zoom」，幫助人們加入視訊會議和線上訓練。點擊以下連結，參加這些課程，建立自信並強化科技操作技巧：

- **智慧型手機技能與訓練課程:** <https://seniorplanet.org/smartphones>
- **Zoom 與虛擬會議平台課程:** <https://seniorplanet.org/zoom>

三藩市還有另一個計畫是DigitalLift (<https://digitallift.org>)，這是一個非營利組織，提供數位素養訓練、科技支援，以及裝置和網路服務的使用。他們的課程常包含初學者團體課程、一對一科技輔導，以及隨時提供協助的課程，讓參與者使用自己的手機、平板或電腦獲得協助。課程通常涵蓋智慧型手機基礎、電子郵件發送與管理、網路瀏覽、密碼管理及線上安全。

除了課程外，DigitalLift 還能幫助人們連接低價網路服務、獲得上網裝置，並獲得一對一數位輔導。輔導課程讓學習者能在使用自己的裝置下提問並獲得逐步指導。對於IHSS受惠人來說，這類個人化協助對於學習與照護相關的實務任務特別有價值。

Senior Planet 與 DigitalLift 皆提供多種語言課程，包括英語、中文和西班牙語。

學會如何使用科技可能需要時間，從小處開始是可以的。即使學一項新技能，比如發送電子郵件或查看語音信箱，也能對建立和維持成功的互助關係產生重大影響。科技已成為日常生活中不可或缺的工具。

有了適當的支援與訓練，IHSS 受惠人能獲得自信使用科技所需的技能，並充分利用可用資源。

- **Senior Planet長者熱線:** 888-713-3495

# 透過共同經驗促進連結社群

長者社交俱樂部（OASC）是一個支持感到孤單或疏離的長者的計畫。它透過提供團體活動、健康與養生計畫，以及建立正向關係的機會，填補社區中重要的空白。該計畫採用經過驗證的方法，幫助人們建立信任並與他人建立連結。其主要目標是幫助年長者交朋友、感受到支持，並提升他們的情緒健康與生活品質。

OASC提供多種活動，如運動課程、手工藝、烹飪課程，以及參觀當地劇院演出。這些活動讓年長者有機會學習新技能、與他人交流，並在友善且輕鬆的環境中共度時光。今年特別的一次出遊是團體前往金門大橋。

俱樂部提供前往金門大橋及附近觀賞區的交通服務。參觀期間，團隊穿過金門大橋，看到鮮紅色的塔樓，並眺望水面、山丘與城市景色。這次出遊計畫簡單、安全且適合不同人士的參與

## 為什麼社交活動重要

社交活動對年長者很重要，因為它們能：

- 減少孤獨感
- 改善情緒與情緒健康
- 保持思維活躍
- 鼓勵輕度肢體活動
- 幫助人們感受到社區的一份子

即使是短暫的對話或團體活動，也能讓人的一天變得明亮。OASC計畫幫助長者保持參與感、感受到支持，並享受與他人有意義的時光。

## OASC 資格

為了決定誰能加入 OASC，工作人員需完成評估以了解每個人的需求。合格後，會參加簡短的面談，討論興趣與交通需求。有需要時提供無障礙運輸支援。

申請 OASC 的人士必須：

- 年滿 60 歲或以上
- 感到孤獨或社交隔離，希望有更多社交連結
- 願意且能夠每年參加至少三場活動
- 符合收入標準
- 擁有可靠的交通工具或願意申請如無障礙交通補助
- 不處於危機或有嚴重心理健康症狀
- 自己或在有人幫助下，管理好需要的藥物

若此俱樂部沒法提供你的需要，工作人員會轉介你至其他更符合的服務機構

感到被冷落、孤單或與世隔絕嗎？

## 立即加入老年人 社交俱樂部

專案主管 Kevin Cheah，加入  
我們！

☎ (415) 425-9650

✉ oasc@felton.org

**Felton**  
institute **OASC**

Older Adult Social Club

聯絡 · 探索 · 學習

為什麼要加入？

- 盡情享受趣味活動與美食
- 一起探索舊金山
- 學習新技能和培養新嗜好

所有活動均免費！

- 參加線上或線下活動
- 可提供交通協助
- 活動以英語進行。

必須年滿60歲

立即致電、簡訊或電子郵件聯絡



# 日常健康支持

## 專為您設計

什麼是強化護理管理？

增強照護管理 (ECM) 是一項免費服務，適用於符合資格的 Medi-Cal 會員，旨在幫助您在家中保持安全和健康。



我們的團隊會傾聽您的需求，並提供額外支持，讓您的日常生活更加輕鬆。無論您是需要協助安排預約、聯絡食物或住房資源，還是需要了解如何使用相關系統，我們的團隊都會隨時為您提供協助，讓您不必獨自面對。

ECM 不僅僅針對危機情況。您可以隨時聯絡我們，我們會關心您的近況。即使您目前不需要協助，我們的團隊也隨時待命，以備將來需要時提供協助。



HOMEBRIDGE

使那些無法自理的人能夠獨立生活。  
HOMEBRIDGECA.ORG

我該如何註冊？

如需了解更多資訊、查詢資格或註冊，請發送電子郵件或致電 Homebridge 團隊：

電子郵件：[calaimreferrals@homebridgeca.org](mailto:calaimreferrals@homebridgeca.org)

電話：415.992.4284





SFIHSS 公共機構

福爾瑟姆街832號9樓  
加州舊金山，郵編：94107-1123

## 管理機構成員

Robin Wilson-Beattie  
總統

Nicole Bohn  
副總裁

Edda Mai Johnson  
財務主管

Daisy McArthur  
秘書

Jesse Nichols  
普通成員  
年輕消費者代表

Sascha Bittner  
普通成員

Keontae Clark  
普通成員

Ted Jackson  
普通成員

Mara Math  
普通成員

Luana McAlpine  
普通成員

Jane Redmond  
普通成員



SFIHSS 公共機構

