

# 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）。

#### ➤ 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，可以取得至283個小時的服務。

#### ➤ 什麼人提供服務？

#### 獨立服務者

這些照料者，技術上是他們照顧的人士之僱員，他們向福利部呈交工時表，由州政府發薪，時薪為\$10.65。公共服務機構 (Public Authority) 設有一個中央登記處 (Central Registry)，幫助IHSS的客戶尋找和篩選家護助理。聯絡IHSS公共服務機構的安排統籌，可致電415-243-4477，他們有通英語，西班牙語，俄語，粵語和國語的工作人員接聽電話。亦可以為需要用其他語言的消費者作出安排。中央登記處同時服務自付費用的客戶。

以下的機構可以幫助你找一名家護助理：

Jewish Family and Children's Services, Seniors at Home Program（猶太家庭和兒童服務中心，耆英居家計劃），415-449-3777

安老自助處，就業和訓練，415-982-9171

獨立生活資源中心，415-543-6222

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。

IHSS

Consortium：DAAS與此機構訂有合約，除聘請和分派DAAS轉介之員工外，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？

Planning for Elders in the Central

City設有一個IHSS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Meg，415-703-0188。

---

<http://www.seniorsurvivalschool.org>

此事實說明由Senior Survival School編寫，這是Planning for the Elders in the Central City項目之一。耆英生活能力學校是一個以社區為主的耆英訓練計劃，目的在分享資訊，識別問題，和設計方案。查詢詳情可聯絡Angelique Gonzales, 965 Mission Street, Suite 550, San Francisco, CA 94103。電話：703-0188；傳真：703-0186；電子郵件：angelique@seniorsurvivalschool.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。

Paratransit Broker的辦事處位於：68 12<sup>th</sup> 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。

#### ➤ 我如何申請？

Paratransit Broker有申請表備索。索取申請表請電(415) 351-7050。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固家路線交通。資格標準由ADA規定。如果你無法上下和乘坐MUNI公車，或前往車站或火車站，你可能符合資格。你的申請將在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。有些例外者是坐輪椅者，需要做洗腎者，和年齡在八十歲或以上者。

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。每本小冊費用\$4，可供乘\$30的士用。

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Taxi Hotline，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11/04為準）是：

在三藩市：

B&W Checker*	206-1900
650-992-8865	
De Soto*	970-1300
650-991-3881	
Luxor*	282-4141
Regents Cab*	487-1004
National Cab*	648-4444
Yellow Cab Co-op*	626-2345
American Cab	614-2000
Veterans Cab	552-1300
Town Taxi	401-8900
SF Taxi Dispatch*	285-3800
City Wide Dispatch	920-0700

\*有斜板設備

在大利市北部：

Daly City Cab
Serra Cab*

#### ADA Access和LIFT VAN

##### 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。訂座時間由上午七時至下午六時，請致電MV Transportation, 468-4200或Trans Metro, 221-5961。ADA Access每程費用是\$1.65。

##### Lift Van為坐輪椅人士提供和ADA

Access同樣的服務。安排乘車時間你必須最少在一天之前致電。訂座時間由上午七時至下午六時，請致電MV Transportation, 468-4200或Trans Metro, 221-5961。Lift

Van每程車費\$1.00。當你一次購買十張或以上車券時，你同時亦可要求一個MUNI每月通行證貼紙，讓你可在月內無限次數乘MUNI巴士和公車。

#### GROUP VAN

##### Group

Van是一個預先安排時間的服務，提供從門前至門前的交通，為符合資格參加某類機構計劃活動之乘客提供集體小巴接送服務，此類活動例子包括成人健康護理計劃，耆英中心，或工作地點等。

➤ 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，而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。你可以帶多個朋友共乘，以的士能安全容納數目為主。

➤ 我可以在什麼地方投訴或表揚服務？  
你可以寫信至下址就輔助交通服務提出正式之投訴或表揚：

San Francisco Paratransit  
Service Quality Department  
68 12<sup>th</sup> Street  
San Francisco, CA 94103

Paratransit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，[sfparatransit@atcnec.com](mailto:sfparatransit@atcnec.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呢？  
Helping Wheels Fund提供有限的補助，為面臨緊急情況者提供Lift-Van, 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San Francisco Paratransit Broker辦事處，(415) 351-7070。

---

<http://www.seniorsurvivalschool.org>

此事實說明由Senior Survival School編寫，這是Planning for the Elders in the Central City項目之一。耆英生活能力學校是一個以社區為主的耆英訓練計劃，目的在分享資訊，識別問題，和設計方案。查詢詳情可聯絡Angelique Gonzales, 965 Mission Street, Suite 550, San Francisco, CA 94103。電話：703-0188；傳真：703-0186；電子郵件：[angelique@seniorsurvivalschool.org](mailto:angelique@seniorsurvivalschool.org)。

# 耆英生活能力學校 (SENIOR SURVIVAL SCHOOL)

## 生活能力課程單張#3

### 符合資格聯邦醫療保險受益人 (QMB) 和 特殊低收入聯邦醫療保險受益人 (SLMB) 福利

- 什麼是符合資格聯邦醫療保險受益人 (Qualified Medicare Beneficiary, QMB) 和特殊低收入聯邦醫療保險受益人 (Specified Low-Income Medicare Beneficiary, SLMB) 計劃?

QMB和SLMB都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聯邦醫療保險的費用，並且屬加州醫療保險計劃的部份。

- QMB和SLMB計劃可以幫助什麼費用?

QMB計劃幫助人們支付以下的聯邦醫療保險費用：

#### **聯邦醫療計劃A部份保險費：**

有四十季社會安全 (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2005年每月須付A部份保險費\$206，而少於三十季者，在2005年付A部份之保險費，每月是\$375。

#### **聯邦醫療計劃B部份保險費：**

在2005年B部份的保險費是每月\$78.20。

#### **A部份和B部份均設有自扣額**

A部份自扣額在2005年是每個福利期\$912，而B部份是每年\$110。

#### **A部份和B部份的共同保險額**

例如，根據A部份，在2005年，QMB在入院留醫的第一天須付自扣額\$912，然後在61-

90天留院期內每天\$228，和在60天醫院保留天內每天\$456。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2005年是每個月\$78.20）。（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\$798。如你已婚，夫婦兩人的每月收入不可以超過\$1,070。

要符合SLMB資格，如你單身，你每個月的收入不可以超過\$957。如你已婚，夫婦兩人的每月收入不可以超過\$1,283。

就QMB和SLMB而言，你個人的資產（現金，銀行存款，股票，債券等）個人不可以超過四千元，夫婦不可以超過六千元。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，一個人壽保險額價值每人不超過\$1,500，和預付之殯葬項目（如屬不可撤銷者數目無限制；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部份或B部份的資格。

如你已經有聯邦醫療保險，請聯絡加州社會服務部縣辦事處申請QMB, SLMB, QI-1，或QDWI福利。

如你目前仍未有聯邦醫療保險，請先在社安金辦事處申請聯邦醫療保險A部份及／或B部份，然後書面聲明你目前申請上述一個有條件性的聯邦醫療保險。

「有條件性聯邦醫療保險」意指你只想在MSP會支付你的聯邦醫療保險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顧問和促進計劃（California Health Insurance Counseling and Advocacy Program, HICAP），1-800-434-0222。

此資料錄自HICAP編寫之「低收入援助：聯邦醫療保險節約計劃」事實說明。

---

<http://www.seniorsurvivalschool.org>

此事實說明由Senior Survival School編寫，這是Planning for the Elders in the Central

City 項目之一。耆英生活能力學校是一個以社區為主的耆英訓練計劃，目的在分享資訊，識別問題，和設計方案。查詢詳情可聯絡 Angelique Gonzales, 965 Mission Street, Suite 550, San Francisco, CA 94103。電話：703-0188；傳真：703-0186；電子郵件：angelique@seniorsurvivalschool.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：名詞，其特徵為僵硬的階層，瑣碎的規則，過份使用文件和規律。

與流行的意見相反，官僚作風不止見於政府；官僚作風在保險公司，醫院，公用事業公司，電話公司，以及大部份的大機構，一樣蓬勃。

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：

知道你想要什麼，但並不認為你需要知道一切。

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。打電話促進權益團體看看他們有什麼資料，以及認識你的權利。

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回電給你。

經常記下和你交談者的姓名，以及他們的電話號碼。你可能會被轉電話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。當你們交換姓名時你們會設定一個較個人的關係。

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。

記下你經過之官僚途徑。這包括所有你曾交談的人的姓名和電話號碼。它同時可包括每個曾為你服務者。這在你一再向上級交涉和如你需要立法者的幫助時，將會有用。你同時會有一份什麼人對你最有幫助的名單，下次需要幫助時你可以先找他們。

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。

孤獨，你會感到孤立和無力。找和加入一個專處理你的問題的機構，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，你會加強你的力量，同時使你的問題更能成爲他們的問題。

---

<http://www.seniorsurvivalschool.org>

此事實說明由Senior Survival School編寫，這是Planning for the Elders in the Central City項目之一。耆英生活能力學校是一個以社區爲主的耆英訓練計劃，目的在分享資訊，識別問題，和設計方案。查詢詳情可聯絡Angelique Gonzales, 965 Mission Street, Suite 550, San Francisco, CA 94103。電話：703-0188；傳真：703-0186；電子郵件：angelique@seniorsurvivalschool.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

建議敢於挑戰汽車者特別小心。

雖然大部份的汽車，貨車，和巴士都是在馬路上開，但它們並不限於馬路上面。汽車從車房或停車場駛出行道。有時你甚至發現一部汽車停在行人道。也就是說你無須冒險橫過馬路亦會是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Central City的單程街道。

➤ 以下是加強行人安全的一些方法：

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。

只在行人穿越道過馬路，最好是有交通燈的穿越道。

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，在街沿上等候。當你看到WALK（走）的訊號時才踏下街沿。

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，因而你會被陷於角落。

建議改善社區的交通信號和標誌，你需要向停車局提出書面要求，地址如下：

Department of Parking and Traffic

Attention: Bond M. Yee, Deputy Director and City Traffic Engineer  
25 Van Ness Avenue, Suite 345  
San Francisco, CA 94102

停車和交通局將會指派一名交通工程師進行研究和告訴你結果。交通工程部的電話是554-2300。

停車和交通局同時會給你有關准區交通模式，信號標記，或街道寬等具體資料。此類資料可以幫助你建議什麼類型的改變可使你在社區走動更為安全。

### **促進行人安全的機構**

Department of Parking and Traffic Pedestrian Program  
停車和交通局行人計劃  
25 Van Ness Avenue, Suite 345  
San Francisco, CA 94102  
Frank Markowitz  
(415) 554-2300

Senior Action Network  
耆英行動聯絡網  
965 Mission Street, Suite 705  
San Francisco, CA 94103  
Bruce Livingston  
(415) 546-1333

---

<http://www.seniorsurvivalschool.org>

此事實說明由Senior Survival School編寫，這是Planning for the Elders in the Central City項目之一。耆英生活能力學校是一個以社區為主的耆英訓練計劃，目的在分享資訊，識別問題，和設計方案。查詢詳情可聯絡Angelique Gonzales, 965 Mission Street, Suite 550, San Francisco, CA 94103。電話：703-0188；傳真：703-0186；電子郵件：angelique@seniorsurvivalschool.org。

# 耆英生活能力學校 (SENIOR SURVIVAL SCHOOL)

## 生活能力課程單張#7

### 糧食券

#### ➤ 說明

糧食券是一個聯邦的計劃，由農業食品和營養服務部資助，和由縣福利部管理。它是一個食物補助計劃，目的在補充接受者每個月的食物費用。

#### ➤ 六十歲或以上或傷殘人士之資格標準

個人每月收入如在\$1,009.00（總收入）以下而因租金高，公用事業高，或醫療支出超出\$35.00者；

如收入超過每月限額\$1,009.00，但因傷殘情況而領社會安全傷殘金（SSDI），加州醫療保險者，或領退伍軍人退休金者亦可能符合資格；

加州領SSI福利者，不符合領糧食券的資格；

六十歲以上者之資源限制為三千元；

你必須是美國公民或合法的永久居民；

如你在1996年八月後曾犯「個人使用」毒品重罪，你現在符合資格。

#### ➤ 申請

申請人應致電糧食券外展熱線，558-4186，要求一份申請表或親兒前往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 Harrion

Street的辦事處申請。糧食券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。糧食券可寄到你的住家。

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

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

如你無法前往糧食券辦事處，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糧食券

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糧食券規則副本

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糧食券，或轉介你使用其他團體協助或查詢資料：

General Assistance Advocacy Project (GAAP), 276 Golden Gate  
Avenue, SF, CA 94102, 928-8191

Bay Area Legal Aid, 50 Fell Street, First Floor, SF, CA 94102, 982-1300

因為1996年的福利法，糧食券計劃目前的資格規定有所改變。查詢最新資料請致電558-4186。

---

<http://www.seniorsurvivalschool.org>

此事實說明由Senior Survival School編寫，這是Planning for the Elders in the Central City項目之一。耆英生活能力學校是一個以社區為主的耆英訓練計劃，目的在分享資訊，識別問題，和設計方案。查詢詳情可聯絡Angelique Gonzales, 965 Mission Street, Suite 550, San Francisco, CA 94103。電話：703-0188；傳真：703-0186；電子郵件：angelique@seniorsurvivalschool.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

#### ➤ 什麼是公共服務機構？

公共服務機構 (Public Authority) 董事會包括十一名董事。六名董事必須是目前或以前使用個人護理服務之消費者，並且必須有一名董事是家護助理人員。老人委員會，公共衛生委員會，福利委員會，和市長傷殘委員會各推薦一名董事。

公共服務機構是一個中央決策的機構，由消費者，工作者，公私機構決定與IHSS獨立工作者提供之服務的有關議題，以確保最有效使用資助，和改善計劃之整體質素。

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之權利。公共服務機構是紀錄上的僱主，目的在與代表服務者的250工會談判。

#### ➤ 什麼是中央登記處？

中央登記處提供一個中央的地點，使IHSS的消費者可以找到有關可能成為其服務者之資料 (大部份符合IHSS服務資格者，招募，僱用和監督他們的工作者)。這些工作者稱為獨立服務者或IP，由中央登記處幫助篩選一以提供一些問責性。此外，中央登記處協助消費者在短時間內更換工作者。當出現問題時，公共服務機構分析與提供服務有關之「問題點」。

#### ➤ 此外公共服務機構尚做什麼工作？

除招募和支援家護助理工作力以外，公共服務機構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，監督，解決衝突，和要求額外服務程序之教育材料。公共服務機構在州和本地層面為IHSS工作者及消費者爭取權益。它監察可能影響那些接受家居支援服務者之有關立法。

公共服務機構為符合資格的IHSS工作者提供四十八小時的家居能力發展訓練。工作者接受多種工作之訓練，和取得CPR (心肺復甦術) 及急救之證書。如你或你知道任何人有興趣參加家居訓練課程及講座，請在上午九時至中午，致電415-243-4388員工訓練電話查詢。

➤ 下班後應召服務

人手需求：

公共服務機構的職員提供下班後的服務，為有個人護理立刻需要而無法等候第二個工作天安排之消費者安排工作者。

公共服務機構的職員在以下時間將打電話到IHSS公共服務機構的緊急口信熱線，收聽是否有任何此類需求：

每晚－每周七天，下午八時

每個周末和假日早上九時

如你需要協助，請在這些時間之前留下口信，電話號碼：(415) 243-4477。

➤ 我如何可參與？

公共服務機構董事會每個月第二個星期二下午一時開會。會議公開，我們鼓勵所有有興趣的人士出席。請致電公共服務機 1 243-

4477查詢他們董事會開會的時間和日期。公共服務機構的地址是：939 Market Street, San Francisco, CA 94102。

Central

City的IHSS耆英計劃專責小組是一個由機構代表，家護工作者，工會代表，和家護消費者組成的聯盟，每個月第一個星期四上午十時卅分至下午十二時卅分開會。他們爭取IHSS的權益，幫助告訴和動員公眾參與本地和州層面之最新立法議題。查詢詳情和每月例會地點，請致電Planning for Elders，電話703-0188。

健康護理員工250工會（SEIU）代表IHSS家護工作者。工作者可參與最新組成的家護員工中心；中心提供訓練和支援，以及為工作者轉介私人付款的工作。查詢詳情，請致電(415) 441-2500。

---

<http://www.seniorsurvivalschool.org>

此事實說明由Senior Survival School編寫，這是Planning for the Elders in the Central City項目之一。耆英生活能力學校是一個以社區為主的耆英訓練計劃，目的在分享資訊，識別問題，和設計方案。查詢詳情可聯絡Angelique Gonzales, 965 Mission Street, Suite 550, San Francisco, CA 94103。電話：703-0188；傳真：703-0186；電子郵件：angelique@seniorsurvivalschool.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？

成人日間服務是日間提供的社區計劃，目的在滿足體弱耆英或體格或精神有損傷之成人的獨特需要，在一個安全和友好的環境下，提供活動，社交和健康服務，餐膳，以及護理。

這些服務可使人們繼續留在家中和社區生活。

#### ➤ 什麼人符合資格？

年齡十八歲以上有精神或體格損傷經醫生或精神科醫方處方需要治療或康復服務者。

#### ➤ 有什麼服務提供？

服務包括技術看護，社會工作，物理，職能和言語治療，康樂和社交活動，熱餐，來往中心的交通，和為照護者提供休息替工服務。有些日間中心提供額外的服務包括：足科，牙科護理，精神科轉介，和照護者及家庭互助組與顧問等。

#### ➤ 我如何申請？

客戶轉介來自多個方面：醫生，社工，醫院出院計劃者，家人和朋友。你可以致電你的社區中心，安排一名社工前來家訪和評估你的需要，決定日間服務是否對你有幫助。

#### ➤ 它的費用是多少？

成人日間護理服務的收費按使用者收入而定。如你接受SSI，加州醫療保險將為你支付全部的費用。有些私營的長期護理保險，亦支付此類服務。

#### ➤ 在接受我加入之後，我如何前往中心？

每個中心均提供可供輪椅上落的小巴和接載客戶來往至門前而不收費用。

#### ➤ 這些中心在什麼地方？

在三藩市共有十一個機構提供成人日間健康護理服務。此外，有三個社交日間護理計劃亦為體弱和傷殘成年人提供結構性的活動。了解更多此類計劃和找出服務你社區的中心，請致電成人日間服務HELPLINK電話(415) 773-0111。

*成人日間服務中心：*

Bayview Hunter's Point Adult Point Health  
1250 La Salle Avenue  
S.F., CA 94124  
(415) 826-4774

Golden Gate Adult Day Health  
350 Golden Gate Street  
S.F., CA 94102  
(415) 359-9210

Institute on Aging  
Ruth Ann Rosenberg Adult Day Health Alzheimer's Center and Irene  
Swindells Center for Adult Day Services  
3600 Geary Boulevard  
S.F., CA 94118  
(415) 750-5350

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

Laguna Honda Hospital Adult Day Health  
375 Laguna Honda Boulevard  
S.F., CA 94116  
(415) 759-3360

North & South of Market Adult Day Health  
55 Mabini Street  
S.F., CA 94107  
(415) 882-7301

On Lok Senior Health Services  
1333 Bush Street  
S.F., CA 94109  
(415) 292-8888

1 (888) 886-6565

Presentation Adult Day Health  
301 Ellis Street  
S.F., CA 94102  
(415) 923-0245

Self-Help for the Elderly Adult Day Services  
408 22<sup>nd</sup> Avenue  
S.F., CA 94121  
(415) 677-7556

St. Mary's Adult Day Health  
35 Onondaga Avenue  
S.F., CA 94112  
(415) 334-4000

*成人社交日間護理中心：*

Catholic Charities  
San Francisco, Adult Day Support Program  
50 Broad Street  
S.F., CA 94112  
(415) 452-3500

Hayes Valley Care  
601 Laguna Street  
S.F., CA 94102  
(415) 252-1128

Kimochi, Inc.  
1531 Sutter Street  
S.F., CA 94109  
(415) 922-9972

Janet Pomeroy Center  
207 Skyline Boulevard  
S.F., CA 94132  
(415) 665-4100

每個中心的職員均設定一個每天的時間表，以符合每名客戶的個別健康需要。服務包括技術看護，物理治療和用多種語言及由社工主持的互助組。社交，教育和康樂活動亦屬計劃的部份。提供午餐和小吃。中心均經檢定和提供加州醫療保險福利。

其他活動包括講故事，流動圖書館，美工和手藝，賓果遊戲，和生日會等。

---

<http://www.seniorsurvivalschool.org>

此事實說明由Senior Survival School編寫，這是Planning for the Elders in the Central City項目之一。耆英生活能力學校是一個以社區為主的耆英訓練計劃，目的在分享資訊，識別問題，和設計方案。查詢詳情可聯絡Angelique Gonzales, 965 Mission Street, Suite 550, San Francisco, CA 94103。電話：703-0188；傳真：703-0186；電子郵件：angelique@seniorsurvivalschool.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？

家居支援服務 (IHSS) 規則訂明個人或已婚夫婦如收入超過SSI水平但仍屬低收入者，可能符合取得個人護理及／或家務助理之援助資格，使他們能安全的留住在家中。使用者必須分擔服務的部份費用，而政府則人：支付批予鐘點之所餘部份。以2001年一月一日為準，根據聯邦的年老和傷殘貧窮水平計劃 (A&D FPL)，更多人現在符合取得此類服務而無須付分擔費用的資格。

#### ➤ 什麼人符合資格？

##### **一般資格**

任何人年齡在六十五歲或以上，失明或傷殘，經老人和成人服務局決定需要個人護理及／或家務助理俾能留在家中生活者，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。

##### 最高限資源／資產

個人： \$2,000  
夫婦： \$3,000

##### 資源／資產豁免項目

房子和汽車  
個人物件，價值少於\$2,000  
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，超過一千五百元的人壽保險等。

最高可計算的收入使用加州醫療保險的規則，即一人不可超過\$1,067，或夫婦二人合共不超過\$1,492（以2005年四月為準）。如你的收入低於此數，而你需要個人護理而你的護理者又不是配偶，或如屬十八歲以下兒童護理者不是父母時，你可以免費取得IHSS服務。如你失明，年齡在六十五歲以下而沒有其任傷殘情況，則符合資格有不同的標準。

#### ➤ 它如何運作？

請打電話三藩市老人和成人服務局 (557-5251) 申請。該局辦公時間是星期一至五，上午八時至下午五時。如老人局工作

人員決定你符合資格，他／她將根據IHSS的規則和你的需要，批予一個數目的服務鐘點。

➤ 如我無法支付或沒有支付我的分擔費用呢？

規則規定，如你沒有付你的分擔費用，老人局需要終止你的IHSS服務。如你無法支付分擔費用，請致電IHSS社工讓他／她知道，看看是否有什麼辦法。你亦可以致電以下一個機構，討論你支付分擔費用的選擇。這些機構無法幫助你付分擔費用，但職員可以告訴你有類似情況者使用什麼策略。

➤ 福利局有一個小型的實驗計劃，為你支付分擔費用，讓你無須自付支出。請致電557-5251，要求在他們的IHSS分擔費用實驗計劃輪候名單內包括你的名字。

<p>以下是根據A&amp;D FPL規則，IHSS計劃分擔費用如何運作的例子，以黃女士的兩個個案——當其收入差別只差一元時——示例。</p>		
事件	收入\$1047或以下	收入超過\$1047
福利局決定Irma Wong黃女士的服務鐘點	95小時	95小時
黃女士每月的收入	\$1,066	\$1,067
在黃女士付分擔費用前准予之不計入的收入	\$1,066 - \$20 (不計的收入) \$1,046	\$1,067 - \$20 (不計的收入) \$1,047
黃女士是否符合准予收入範圍內？	是	否
分擔費用	無須付分擔費用。在此情況下，黃女士無須付分擔費用因為她的收入屬准予收入限額範圍內。	必須付分擔費用。黃女士的收入比准予的收入限額超出\$1（一元），因而必須付分擔費用。
決定分擔費用，減去黃女士每月收入之SSI付款	\$0 她無須付任何費用可取得加州醫療保險和IHSS，因為她的收入符合資格。	\$1,067 (黃女士收入) - \$20 (不計的收入) - \$836 (SSI/SSP單身成人付款水平) =\$211 (黃女士需要付的數目)

黃女士須在每個月的一號負責支付其應付的分擔費用的全部。如她每個月取得95個IHSS小時，意指：

\$1,011.75 (\$10.65\*每小時x 每個月95個小時 = IHSS服務的全部費用)

- \$217.00 (黃女士之分擔費用)

\$ 794.75 (IHSS支付的費用)

\*三藩市之時薪

注意：每個月取得IHSS服務者，符合該月取得免費加州醫療保險的資格。

**可以提供和協助有關IHSS服務的機構：**

老人和成人服務局 – IHSS

557-5251

你可以打電話給老人局加入IHSS分擔費用計劃或將你的名字列入分擔費用實驗計劃的輪候名單內。

Planning for Elders

703-0188

Bay Area Legal Aid

982-

1300

Independent Living Resource Center (ILRC)

543-6222

IHSS公共服務機構和中央登記處

243-4477

---

<http://www.seniorsurvivalschool.org>

此事實說明由Senior Survival School編寫，這是Planning for the Elders in the Central City項目之一。耆英生活能力學校是一個以社區為主的耆英訓練計劃，目的在分享資訊，識別問題，和設計方案。查詢詳情可聯絡Angelique Gonzales, 965 Mission Street, Suite 550, San Francisco, CA 94103。電話：703-0188；傳真：703-0186；電子郵件：angelique@seniorsurvivalschool.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。要成为一名自豪的投訴者。你的投訴可以幫助為其他人提供更好的服務。

投訴的程序部份要看承保你醫療護理的是什麼人。

#### ➤ 聯邦醫療保險和保健機構

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

如否定你的權利，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Lumetra報告。Lumetra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Lumetra Health Information and Assistance Helpline，(800) 841-1602, TDD (800) 881-5980。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促進計劃辦事處 (California Office of the Patient Advocate)，(866) HMO-8900。

醫療保險顧問和促進計劃 (HICAP) 的顧問亦可幫助你投訴。HICAP是三藩市耆英行動聯絡網的一個工作計劃。它提供免費服務，幫助耆英處理與聯邦醫療保險有關的問題，選擇適當的補充醫療保險，醫療保險申報，和長期護理之收帳和服務等項目。如你認為你的要求受到不公平的否決，HICAP亦可以幫助你，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) 861-4444，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。

#### ➤ 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，醫療提供系統，財務能力，和消費者文件。管理性醫療護理部管制預付計劃，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，可以直接向公司部的HMO消費者服務熱線提出，800-927-0815，或向Health Care Financing Administration (HCFA)提出，(415) 744-3617。

保險部管制發出聯邦醫療補充保險的加州保險公司。如須有關違反保險法之協助，請致電保險部的資訊和協助熱線，800-927-4357。

#### ➤ 加州醫療保險資格

這是一個州和聯邦的計劃，承保低收入人士之醫療護理費用。如你屬於計劃其中一個項目資格者，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，或二十一歲或以下，失明，傷殘，懷孕，或家庭領取TANF福利者均可符合資格。

加州衛生服務部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未付之醫療帳單時予以註明。

如否定你的加州醫療保險申請，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Bay Area Legal Aid, (415) 354-6360，或Legal Assistance for the Elderly, (415) 861-4444。

#### ➤ 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。如你應為聯邦醫療保險不應支付某些項目，請打聯邦醫療保險摘要通知下面的800號碼。你亦可以打電話Bureau of Medi-Cal Fraud and Elder Abuse熱線，(800) 722-0432，或致電HICAP, (800) 434-0222。

如你不肯定你的醫療護理之質素，Lumetra將評估你的關注和評審提供給你的護理。

有關聯邦醫療保險服務者資料，亦可以致電Lumetra, (800) 841-1602，或TDD (800) 881-5980。

#### ➤ 醫院

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。用你紀錄的文件證明和醫院的官方紀錄證明。

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，你可以聯絡Lumetra投訴醫院的質素，(800) 841-1602。

如設施告訴你聯邦醫療保險不再承保你的護理而你需要出院，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，請設施發一份不承保之書面通知。你亦可以致電Lumetra, (800) 841-1602要求他們評審你的個案。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。

#### ➤ 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調查員服務計劃（San Francisco Long-Term Care Ombudsman Services Program），提出像膳食問題，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者的問題。你亦可以致電該計劃，(415) 751-9788。他們的辦公室位於：6221 Geary Blvd., 3<sup>rd</sup> Floor, San Francisco, CA 94121。

#### ➤ 心理衛生護理

提出投訴或解決有關心理衛生服務問題，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Protection and Advocacy for Individuals with Mental Illness (PAIMI) (保護和為精神病患者爭取權益計劃)。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，和處理精神科設施之虐待或忽視問題。

加州PAIMI計劃是Protection and Advocacy, Inc。索取三藩市縣有關服務資料，請致電病人權利促進計劃，(415) 552-8100或(800) 729-7727。

➤ 索閱你的醫療紀錄

你的醫療紀錄內的資料是有關你的資料。加州大部份的病人均可無限制查閱醫生或醫院持有的他們之醫療紀錄。

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，和明白其內容。

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）至Public Citizen, Publications Department, 2000 P Street, NW, Washington, DC 20036。你亦可以致電Public Citizen訂購，(202) 588-1000。

---

<http://www.seniorsurvivalschool.org>

此事實說明由Senior Survival School編寫，這是Planning for the Elders in the Central City項目之一。耆英生活能力學校是一個以社區為主的耆英訓練計劃，目的在分享資訊，識別問題，和設計方案。查詢詳情可聯絡Angelique Gonzales, 965 Mission Street, Suite 550, San Francisco, CA 94103。電話：703-0188；傳真：703-0186；電子郵件：angelique@seniorsurvivalschool.org。

# 耆英生活能力學校 (SENIOR SURVIVAL SCHOOL)

## 生活能力課程單張#12

### 加州醫療保險管理性護理

- 如我是加州醫療保險成員，「管理性護理」(Managed Care) 是什麼意思？

管理性護理是一個支付醫療護理和提供健康服務的方法。在過去，醫生通常在照料病人之後收到付款。根據管理性護理，他們先收到一筆錢，必須提供所有的承保服務而支出不可超過該款。此方法鼓勵限制病人使用服務。

*加州醫療保險的耆英無須加入管理性護理計劃。*

加州醫療保險的耆英可以選擇加入三藩市保健計劃 (San Francisco Health Plan) 或藍十字計劃 (Blue Cross)，這些都是加州醫療保險計劃的管理性護理計劃，但一兩年後將無須作此選擇。

在選擇兩個計劃其中之一時，重要的考慮點是：

我的醫生是否屬於此計劃？

我的醫院是否屬於此計劃？

此計劃是否提供我的健康護理所需的專家？

- 聯邦醫療保險計劃

有些聯邦醫療計劃，很多時是由保健機構 (HMO) 主辦的，亦可讓你選擇加入。如果你有喜歡的經常使用的醫生，記得查詢醫生是否屬於你考慮加入的計劃網絡內。在三藩市你可以選擇加入凱薩 (Kaiser)，Health Net 或華人保健計劃 (Chinese Community Health Plan)。如需協助決定什麼計劃最適合你，你可聯絡醫療保險顧問和權益促進計劃 (HICAP)，(800) 434-0222。

注意：醫療計劃大有可能稱你使用的醫生為你的「保健醫生」。

*不承保長期護理服務。*

目前沒有管理性護理計劃是承保長期護理服務的，安樂居除外。管理性護理計劃支付往看醫生，急症室護理，留醫，和有關服務的費用。他們會繼續支付使你的病情或意外情況好轉。但他們不支付技術看護，成人日間護理，或家護支援服務。加州醫療保險支付該等服務。

---

<http://www.seniorsurvivalschool.org>

此事實說明由Senior Survival School編寫，這是Planning for the Elders in the Central City項目之一。耆英生活能力學校是一個以社區為主的耆英訓練計劃，目的在分享資訊，識別問題，和設計方案。查詢詳情可聯絡Angelique Gonzales, 965 Mission Street, Suite 550, San Francisco, CA 94103。電話：703-0188；傳真：703-0186；電子郵件：angelique@seniorsurvivalschool.org。

# 耆英生活能力學校 (SENIOR SURVIVAL SCHOOL)

## 生活能力課程單張#13

### 聯邦醫療保險管理性護理

#### ➤ 什麼是聯邦醫療保險管理性護理 (Medicare Advantage) ?

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曾有四十個承保季者，以其發薪支票扣除項目為根據。六十五歲以下的人士如屬社會安全傷殘受益人和曾有足夠的承保季亦符合聯邦醫療保險承保資格。

聯邦醫療保險有兩個部份，A部份和B部份。在你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。你必須申請B部份，和付額外的保險費（在2005年是每月\$76.20）。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。

*聯邦醫療保險並非一個免費的計劃。無論你選擇哪個聯邦醫療保險類型，很多時候均有共付額，自扣額，或共同保險費等收費。你使用的服務越多，你自付的費用也越多。因此很多有聯邦醫療保險的低收入人士同時亦有加州醫療保險，後者支付這些費用。同時亦有稱為「Medi-Gap」的計劃，承保一些此類的費用。*

你可以只選擇A部份，或支付額外的費用而有A部份和B部份。這稱為傳統性的聯邦醫療保險。根據此計劃聯邦醫療保險支付你使用服務，往看醫生，或入醫院的費用。它很多時候稱為「付款服務」，因為其運作形式正是這樣。傳統聯邦醫療保險在全國各地提供同樣的承保福利，在美國任何地方均有提供。

多付一點保險費，你亦可以選擇A部份，B部份，和加入Medicare Advantage計劃。這是一個管理性護理計劃或HMO保健機構計劃，除承保留醫，看醫生和檢驗等服務外，並提供額外的服務例如配藥，眼鏡和甚至牙科健保等。在國內不是所有地方均有Medicare Advantage。加州每個月可能有不同的HMO機構，而保險費亦各有不同。

聯邦醫療保險的HMO保健機構為超過三分之一的三藩市耆英提供醫療服務。目前有四個計劃可選擇：

Kaiser	Senior Advantage
Healthnet	Security Plus
Pacificare	Secure Horizons
Chinese Community Health Plan	

## Medicare

Advantage計劃通常限制你的醫生選擇。如屬Kaiser凱薩計劃，你只能用凱薩的醫生和醫院。Medicare

Advantage計劃可限制藥物只承保「同類」無牌子的藥物，但可能給予配處較昂貴藥物之折扣。

### ➤ 我如何選擇？

目前你無須加入一個管理性護理計劃，即使你屬加州醫療保險成員。

如你喜歡你的醫生或某家醫院，確保他們屬於你想加入之計劃的網絡成員。

如你有特殊的健康需要，包括配藥，確保計劃有承保此方面的福利。

查詢詳情或協助，可致電醫療保險顧問及權益促進計劃（HICAP），1-800-434-0222。

### ➤ 如何投訴？

醫療保險顧問及權益促進計劃（HICAP）提供免費顧問和法律援助。請致電1-800-434-0222查詢。

---

<http://www.seniorsurvivalschool.org>

此事實說明由Senior Survival School編寫，這是Planning for the Elders in the Central City項目之一。耆英生活能力學校是一個以社區為主的耆英訓練計劃，目的在分享資訊，識別問題，和設計方案。查詢詳情可聯絡Angelique Gonzales, 965 Mission Street, Suite 550, San Francisco, CA 94103。電話：703-0188；傳真：703-0186；電子郵件：angelique@seniorsurvivalschool.org。

# 耆英生活能力學校 (SENIOR SURVIVAL SCHOOL)

## 生活能力課程單張#14

### 失聰

- 如你有以下情況你可能有失聰...

聽普通的對話頗為勉強

在聽別人講話時需要十分留意對方的面部以明白內容

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較至很高，使別人投訴

當人們和你講話時，你覺得對方在喃喃自語

曾有耳發炎，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

- 你應做什麼找出是否有失聰？

你應往看一名耳科醫生和聽力專家做一個全面的評估。應保留一份你的聲波圖，那是你檢查聽覺的結果。開始時，請你的醫生轉介一名耳科醫生。在五十歲之後，你應每年檢查你的聽覺一次。

- 有什麼不同類型的失聰和它們的導因是什麼？

*老年性耳聾 (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，人們在聽或明白別人講話可能有困難，或可能無法承受響聲。

*耳鳴 (Tinnitus)* 也是年紀較大者常見的。人們可能耳內有鳴響，轟鳴，或聽到其他聲音的情況。它可能因為有耳垢，或耳發炎，或服太多阿士匹靈或某些抗體，或因神經失調所致。它可能時發時滅，或完全停止。

*傳導性聾 (Conductive Hearing*

*Loss)* 在年紀較大的人發生，當從耳鼓傳入內耳的聲音受到阻隔（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。

*感音神經性聾 (Sensorineural hearing*

*loss)* 當內耳或聽神經部份受到損傷時發生。不同的人之失聰程度不一。其導因很多時候是無法可知的，但可能因為曝露於噪音，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？

*助聽器*—這是一個小型的儀器放入你的耳內使聲音得以擴大。你必須訂製適合你耳朵的特別助聽器。受過訓練評估和適配助聽器的專家稱為聽力專家。重要的是你向一名經檢定的聽力專家諮詢什麼助聽器最符合你的需要。

*特別電話*—如你用一般的電話聽電話有問題，你可以訂購特別的使聲音擴大的電話。如聽力科醫生簽署一份證明表格，你可以免費從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安排時間在CTAP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。

*個人溝通器*—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。

*電視聽覺器*—這些儀器可將電視聲量擴大而不會影響周圍人之聽覺舒適。

要找出什麼儀器最適合你，請往見你的聽力專家或聯絡Hearing and Speech Center of Northern California（北加州聽覺和言語中心）。

➤ 如你有失聰，有些什麼事是你需要請別人為你做的？

你的位置應能清楚的看到對方的面貌。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，重複你所聽到的，和請講者重複他講的話或你聽不到的話。

如你聽不到部份的話，重複你所聽到的，請講者用不同的字眼再講你漏聽的話。

在會議和講座中，坐在房間的前面。

在交談時儘量減少或消除背景聲音。

在餐館，任何時候可能的話坐在卡位或有牆的位置。在餐館人較少時早點前往。

向Self Help for Hard-of-Hearing People (SHHH)查詢有關社區資料和支援，(415) 824-0188。

#### ➤ 失聰人士資源

*Hearing and Speech Center of Northern California* (北加州聽覺和言語中心) 提供多種服務包括顧問，聽力，言語和語言訓練，和失聰兒童及家庭教育，輔助儀器示範，耆英及其家人和照護者計劃和顧問，及轉介其他資源。49 Powell Street, Suite 400, San Francisco, CA 94102。電話：693-5870, TTY 834-1005，星期一至五，上午九時至中午，和下午一時至五時。

*Hearing & Deafness Resource Center* (聽覺和耳聾資源中心) 提供講座，討論，示範，和教育。位於San Francisco Senior Center at Aquatic Park, 890 Beach Street。只限預約。聯絡聽覺和言語中心，693-5870。方使用閱讀言語，使用輔助科技，閱讀，手語者溝通。在提出要求時如可能的話亦可安排外語的傳譯。

三藩市公立圖書總館的耳聾服務中心，提供資訊和轉介服務，TTY和電話，錄像檢視，輔助聽覺儀器，傳譯員或即時字幕等。位於市政中心。請致電查詢圖書館開放時間，557-4433 TTY，或557-4434。星期二至四，上午十一時至下午七時；星期五和六，中午至下午六時。

*California Telephone Access Program* (加州電話使用計劃)，位於1910 Broadway, Suite 650, Oakland, CA 94704。19<sup>th</sup> St. BART地鐵站。(800) 772-3140。

*Hearing Dog Program of San Francisco SPCA* (三藩市防止虐畜會代聽犬計劃)，有嚴重失聰，住在加州而年齡最少十八歲者，可能符合取得一頭代聽犬的資格。查詢詳情請電(415) 554-3020，TTY (415) 554-3022。

---

<http://www.seniorsurvivalschool.org>

此事實說明由Senior Survival School編寫，這是Planning for the Elders in the Central City項目之一。耆英生活能力學校是一個以社區為主的耆英訓練計劃，目的在分享資訊，識別問題，和設計方案。查詢詳情可聯絡Angelique Gonzales, 965 Mission Street, Suite 550, San Francisco, CA 94103。電話：703-0188；傳真：703-0186；電子郵件：angelique@seniorsurvivalschool.org。

# 耆英生活能力學校 (SENIOR SURVIVAL SCHOOL)

## 生活能力課程單張#15

### 使用輔助技術

#### ➤ 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。要求之項目如費用超過\$100時需額外的處理時間，並需呈交一份稱為治療授權要求 (TAR) 的表格。TAR由供應商填寫。在呈交TAR之後，申請者必須等候批准，有時可達三十天。這時你會收到批准，否定，或延遲之通知。

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付費先取得儀器。

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。如你的申請被否決，如屬HMO，你可向公司部上訴；如屬其他類型的保險，可向保險委員會上訴。

#### ➤ 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；和
- 耐用醫療設備

聯邦醫療保險和加州醫療保險將同時提供像以下的設備：

- 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\$100。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。聯邦醫療保險必須提供你所在地區之服務者名單。

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。討論詳情不屬此單張的範疇。你可以從此單張後面所列的機構索取更多資料。

### *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。

Protection and Advocacy, Inc. (PAI)

三藩市灣區辦事處：

433 Hegenberger Blvd., Suite 220

Oakland, CA 94621

(510) 430-8033/免費/TDD電話：(800) 776-5746（有多種語言協助）

Assistive Technology Project: 916-488-9950（沙加緬度）

網站：[www.pai-ca.org](http://www.pai-ca.org)

Protection and Advocacy,

Inc. 編印有關從多個機構包括聯邦醫療保險和加州醫療保險取得輔助技術權利之出版物，和可就個案提供資料和協助。

Independent Living Resource Center of San Francisco

(AT Network的本地機構合作者)

649 Mission Street, 3<sup>rd</sup> Floor

San Francisco, CA 94105

415-543-6222 (西班牙語, 543-6743; 華語, 543-6768; TTY 543-6768)

為所有年齡和傷殘的三藩市居民提供資料和協助。

Bay Area Legal Aid

50 Fell Street, San Francisco, CA 94102

415-982-1300 (有通西班牙語, 華語, 越南語, 菲律賓語和俄語職員協助)

提供資訊和協助, 特別為加州醫療保險計劃的受患者或那些缺乏任何正規醫療保險者服務。

HICAP

(800) 434-0222 (有通西班牙語, 國語和粵語職員協助)

為耆英和所有年齡的聯邦醫療保險受患者提供資料和協助。

---

<http://www.seniorsurvivalschool.org>

此事實說明由Senior Survival School編寫, 這是Planning for the Elders in the Central City項目之一。耆英生活能力學校是一個以社區為主的耆英訓練計劃, 目的在分享資訊, 識別問題, 和設計方案。查詢詳情可聯絡Angelique Gonzales, 965 Mission Street, Suite 550, San Francisco, CA 94103。電話: 703-0188; 傳真: 703-0186; 電子郵件: [angelique@seniorsurvivalschool.org](mailto:angelique@seniorsurvivalschool.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，可能會取得現金援助。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？

因為他們的移民身份而不符合聯邦SSI福利資格的移民，符合CAPI的資格。具體言之，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「符合資格」的移民

耆英（六十五歲或以上），以及傷殘人士，而又是「根據顏色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\$757.00而你的財產不足\$2,000（夫婦二人不足\$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「符合資格」移民？

符合資格移民包括：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「根據顏色法律准予永久居住」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。

- 我在一九九六年八月二十二日進入美國。我是否可以取得CAPI？

移民可取得CAPI，不論他們是在什麼時候進入美國的。CAPI計劃現在對所有符合資格的移民是一個永久的計劃。但是，如申請移民來美者在你進入美國時簽署一份財務支持宣誓書，你要符合此計劃的資格可能較難，因為有此「被認為」之規則。

- 我是一名合法的永久居民。在我申請CAPI時我的申請者之收入（「被認為」）是否計入我的收入內？

如申請者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，你的申請者之收入和資源可能會加入你的收入內計算。此「被認為」規定使很多的移民的收入都過高不符合CAPI資格。如你的申請人的收入太低，或如你符合（下述）被認為規定之例外者，你可能取得CAPI。被認為規定不適用於曾「自我申請」移民簽證之難民，被庇護者，假釋者，受虐的配偶，或某些無須申請人之移民。

- 我最近成爲一名合法的永久居民。「被認為」之規定適用於我維時多久？

如你在一九九六年八月二十二日或以後進入美國，你的申請者的收入在你成爲永久居民之後，將加入你的收入計算，爲期十年。此十年期適用，不論你的申請者簽署的是什麼類型的宣誓書。但是，如何的申請者有傷殘或簽署的是傳統式的支援宣誓書（INS表格I-134），被認為規定期是三年。

- 我是在一九九六年八月二十二日進入美國的。被認為規定是否適用於我？

在大部份情況下，被認為規定期將會過期。如你的申請人曾簽署傳統式的支持宣誓書（INS表格I-134），則在你成爲合法永久居民之後，申請人的收入將加入你的收入計算，爲期三年。但是，如你的申請人簽署的是「新」的支援宣誓書（INS表格I-864），則被認為規定期爲十年。

- 被認為規定是否有例外？

在CAPI中，申請人之被認為規定的例外，要看你申請人簽署的是什麼類型的宣誓書而定。如你的申請人簽署的是「傳統」的支援宣誓書（INS表格I-134），而你在進入美國之後成爲傷殘，或你是家庭暴力的受害人時，被認為規定不適用於你。如你的申請人簽署的是「新」的支援宣誓書（INS表格I-864），如你因無援助而飢餓或無家可歸，或你是家庭暴力的受害人時，被認為規定不適用於你。被認為規定中之「飢餓或無家可歸」例外，一次准予十二個月。

- 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\$552，或夫婦收入少於\$829（聯邦SSI福利率）時，則符合被認為規定「飢餓或無家可歸」例外資格。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。如你相信你屬此情況，但取得CAPI福利有問題，請致電法律援助處或此單張後面列出的機構。

➤ 如我申請CAPI，我是否會符合加州醫療保險或糧食券的資格？

符合CAPI資格的移民，可能符合加州醫療保險及／或糧食券的資格。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糧食券。

➤ 我目前取得公援／公共救濟。我是否符合CAPI？

如你取得GA/GR，你反而可符合CAPI資格。意指你每個月收到更多的現金援助。如審訂資格工作人員仍未聯絡你，你應立刻致電你的縣福利部，查詢如何申請CAPI。

➤ 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\$789（夫婦\$1379）援助的資格。付給失明人士的付款較高。CAPI所得的福利，比起聯邦SSI福利（包括州補充付款或SSP），個人少\$10，夫婦二人少\$20。

➤ 我如何申請？

你可以在縣福利部申請CAPI。有些縣目前接受電話申請，如你無法離家的話，他們會有登記人員前往府上登記。其他縣目前只接受郵寄申請。你可能需要出示你已申請SSI證明以完成你的CAPI申請；但是，你亦可以在同一日申請兩個計劃。請向你所住的縣區查詢。你的福利將於申請或嘗試申請CAPI後一個月開始，所以你應儘快申請。記得取回一張有你曾申請或嘗試申請CAPI日期的書面收據。

➤ 我是否需要先申請SSI才取得CAPI？

是的，除非你屬以下其中一種情況：

在你申請的縣，根據一九九六年福利法，已決定你屬「不符合資格」的移民，而你亦不符合SSI資格；

你已經有等候待批之SSI；

你在一九九八年八月一日之後和在申請CAPI的六個月內收到社安局發出的非正式

否決信，指你因你的移民身份而不符合資格；或

你在一九九八年八月一日之後和在申請CAPI的六個月內收到社安局發出的正式否決信，指你因你的移民身份而不符合資格。

重要須知：如你因收不到通知往SSA而被終止CAPI，請致電本地法律援助處或以下所列的一個號碼。

➤ 我現在取得SSI。將有什麼發生？

如你現在取得SSI福利，對你不會有任何改變。你不會取得任何新福利，而你亦不會失去你的福利。

➤ 我已申請SSI福利但仍未收到任何東西。我是否可申請CAPI？

如你是長者移民已申請聯邦SSI福利和正在等候社安局的決定，你可以在等候期內申請CAPI福利。有些人要等一年才收到SSI的決定。請致電你的縣福利部申請CAPI福利。

➤ 我已申請SSI和被否決。我是否可得CAPI？

如你因為你的移民身份而被否決SSI福利，你可能取得CAPI福利。但是，如你申請SSI而以其他理由被否決，例如，因為你的收入過高，則你可能不符合CAPI的資格。請致電你的縣福利部查詢詳情。

➤ 我已申請CAPI但仍在等候福利支票。我將於什麼時候開始收到福利？

如你申請CAPI獲准，你的福利應在你申請或嘗試申請後下一個月開始。你第一張收到的支票應追溯至你開始申請後一個月。如你收支票或收到的支票數目有問題，請打以下一個電話號碼。

➤ 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需要依靠政府的福利。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作為你的主要生活支持的話。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，和根據他們自一九七二年以前已在美國居住者。如你已有綠卡，使用CAPI不是問題，除非你曾離開美國一百八十天或以上。

➤ 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？

福利局－CAPI

1440 Harrison Street（在十街和十一街之間），(415) 558-1978

Bay Area Legal Aid

50 Fell Street, First Floor, SF, CA 94102, 982-1300

Northern California Coalition for Immigrant Rights (NCCIR) Immigrant Assistance Line

(415) 543-6767 西班牙語／英語；(415) 543-6769 華語／英語

---

<http://www.seniorsurvivalschool.org>

此事實說明由Senior Survival School編寫，這是Planning for the Elders in the Central City項目之一。耆英生活能力學校是一個以社區為主的耆英訓練計劃，目的在分享資訊，識別問題，和設計方案。查詢詳情可聯絡Angelique Gonzales, 965 Mission Street, Suite 550, San Francisco, CA 94103。電話：703-0188；傳真：703-0186；電子郵件：angelique@seniorsurvivalschool.org。

# 耆英生活能力學校 (SENIOR SURVIVAL SCHOOL)

## 生活能力課程單張#17

### 連繫加州醫療保險現金援助 (CALM)

- 什麼是連繫加州醫療保險現金援助 (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。因此，很多符合公援的低收入耆英和永久傷殘人士，現在通過一個稱為連繫加州醫療保險現金援助計劃 (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福行者，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。我們於星期一至五，上午八時至十一時，和下午一時至三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CAPI福利資料。

---

<http://www.seniorsurvivalschool.org>

此事實說明由Senior Survival School編寫，這是Planning for the Elders in the Central City項目之一。耆英生活能力學校是一個以社區為主的耆英訓練計劃，目的在分享資訊，識別問題，和設計方案。查詢詳情可聯絡Angelique Gonzales, 965 Mission Street, Suite 550, San Francisco, CA 94103。電話：703-0188；傳真：703-0186；電子郵件：angelique@seniorsurvivalschool.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過程。此過程可長可短，要看你為什麼住院和因為留醫你的需要有什麼改變而定。醫院有職員可幫助你制定計劃——他們可能稱為出院計劃者，個案經理，或社會工作者，要看醫院所訂之職稱而定。

#### ➤ 在入院之前我應考慮什麼？

為確保你離開時你會有你所需的護理，以下是你應在留院時要考慮的事項。

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？

*服藥*—你是否有你服用之藥物的資料？

*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？

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

。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，以及閱讀此單張的資料。*

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？

每個人離家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者。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。

Aging and Adult Services Information & Referral, 1-800-510-2020  
In-Home Supportive Services, 415-557-5251  
IHSS Public Authority (隨召護理／私人付費), 415-243-4477  
Elder Care at Home (緊急家護), 415-982-9171內線144  
San Francisco Paratransit, 415-351-7000  
MV交通(可升降上落的小巴), 415-468-4300  
Home Delivered Meals, 415-648-5592  
Friendship Line for the Elderly, 415-752-3778  
Retired Senior Volunteer Program Tele/Friend Program, 415-731-3335

➤ 如我有問題時應做什麼？

如你無法取得需要而你想對出院提出上訴，你需要按照保持有的保險所設的程序進行。此外，每家醫院均有一名病人權益促進者可以調查任何你對醫院之投訴或出院事宜。請問醫院如何聯絡此權益促進者。

*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Lumetra(即前CMRI, California's Medicare Quality Improvement Organization), 1-800-841-1602

致電HICAP(醫療保險顧問和權益促進計劃), 1-800-434-0222

你亦有權利要求加速處理上訴。

查詢詳情請電1-800-Medicare, 或瀏覽網頁[www.medicare.gov](http://www.medicare.gov)

如你有加州醫療保險，而無聯邦醫療保險：

請致電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，1-800-952-5253

如你有私人保險，而無聯邦醫療保險：

請致電你的保險公司或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Healthcare Action Team (HAT)。查詢詳情請電Aaron, (415) 703-0188。

---

<http://www.seniorsurvivalschool.org>

此事實說明由Senior Survival School編寫，這是Planning for the Elders in the Central City項目之一。耆英生活能力學校是一個以社區為主的耆英訓練計劃，目的在分享資訊，識別問題，和設計方案。查詢詳情可聯絡Angelique Gonzales, 965 Mission Street, Suite 550, San Francisco, CA 94103。電話：703-0188；傳真：703-0186；電子郵件：angelique@seniorsurvivalschool.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。

在大災難之後，你至少在頭三天裡，*需要依賴自己的資源*，和鄰居，朋友及家人的幫忙。

我如何做好準備？

1. 學習在地震或火警時保持安全的方法。
2. 做一個個人支援系統。
3. 收集所需用品和重要的健康及醫療資料。
4. 減少家中的危險因素。

1. 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，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！不論什麼原因都不要再回到房子內！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  
使喇叭發出你所在的信號  
敲打鍋罐  
製造響音！

## 2. 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，可以無須遠程才能到你的地方。他們可以是

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，特別是在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。

### 3. 收集所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可用。

醫療緊急用品，包括：

處方藥物—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，準備額外的非電動輪椅，手杖，拐杖，或助行器以在緊急時可作後備。

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：*

所有藥物和劑量之名單

過敏名單

醫療儀器之模型和系列號碼，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。

#### 4. 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，以防跌下或破碎的物品。

不要將照片和鏡掛在床上。

如可能床不應放近窗口。

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照管。

家電使用之後關熄。

此資料根據灣區美國紅十字會和Bay Area Prepared材料彙輯。

---

<http://www.seniorsurvivalschool.org>

此事實說明由Senior Survival School編寫，這是Planning for the Elders in the Central City項目之一。耆英生活能力學校是一個以社區為主的耆英訓練計劃，目的在分享資訊，識別問題，和設計方案。查詢詳情可聯絡Angelique Gonzales, 965 Mission Street, Suite 550, San Francisco, CA 94103。電話：703-0188；傳真：703-0186；電子郵件：angelique@seniorsurvivalschool.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，寵物或服務他們的動物中得到支援和陪伴的慰藉。

#### 作為寵物

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

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
- 為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 15<sup>th</sup> Street (在Harrison街)  
San Francisco, CA 94103  
電話：(415) 554-6364內線3  
TDD：(415) 554-9704

此部門統籌本市的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）。

可以為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，而該犬隻將需要一張有效的執照。

San Francisco SPCA（防止虐畜會）  
2500 16<sup>th</sup> 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，幫助低收入的低收入者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，發作或心臟病發作，或其他有醫療危機之寵物提供急診。有經取掉卵巢或閹割寵物而符合資格的低收入三藩市居民，可提供免息之醫療貸款。

SF/SPCA Hearing Dogs Program  
電話：415-554-3020  
TDD: 415-554-3022

Hearing Dogs Program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  
645 Harrison St., Suite 100  
San Francisco, CA 94107  
[www.pawssf.org](http://www.pawssf.org)  
電話：415-979-9550  
電子郵件：[info@pawssf.org](mailto: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協助。服務包括補助動物食物和獸醫護理，和為寵物主人提供顧問及教育。

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（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](http://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。

---

<http://www.seniorsurvivalschool.org>

此事實說明由Senior Survival School編寫，這是Planning for the Elders in the Central City項目之一。耆英生活能力學校是一個以社區為主的耆英訓練計劃，目的在分享資訊，識別問題，和設計方案。查詢詳情可聯絡Angelique Gonzales, 965 Mission Street, Suite 550, San Francisco, CA 94103。電話：703-0188；傳真：703-0186；電子郵件：angelique@seniorsurvivalschool.org。

# 耆英生活能力學校 (SENIOR SURVIVAL SCHOOL)

## 生活能力課程單張#21

### 移民權利

移民和他們的家人，朋友，和同事認識移民權利是重要的。以下是一些保護移民權利的建議，由灣區移民權利機構彙輯：

- 未經允許不要讓移民局的人進入你的住處

要進入一座建築物，住家或工作地點，移民局必須經屋主或僱主的許可，或有法官簽署的批准，訂明他們搜查或想查問者之準備地點。如你打開門讓他們進入你的屋內，即你給以他們許可。小心！如他們說他們有法官的批准，請他們出示。

- 如果是移民局的搜捕，不要跑！保持鎮定。

如果你跑，移民局有合理的理由拘留你。不要跑，保持鎮定走開。

- 不要告訴別人你來自什麼地方或你是否有合理的居留文件。要求和律師交談。

如在無律師在場下你回答移民局的問題，你可能無意提供足夠的資料給他們拘留你和飭令你出境。不要告訴他們你的移民身份或其他人的身份。

- 直至你和你的律師交談之前不要簽署任何文件

如移民局拘留你，他們會嘗試說服你簽署一份你自願離開的協議。簽署此協議你可能失去一些權利。在簽任何文件之前請與你的律師交談。

- 不要出示移民局偽造的文件

用假的居留文件是十分危險的。如移民局發現你此類文件，他們可以對你罰款，飭令出境，和禁止以後取得合法居留權。

- 如警察截停你查問你的姓名，告訴他們

警察查問你姓名的時候，法律規定你需要告訴他們。

- 如你被拘留，要求告訴你你的個案號碼和要求本地聽證

如你被移民局拘留，你應告訴他們你的真名和全名和要求提供你的個案號碼給你。你的家人或律師只有你的姓名和個案號碼才能找到你。在出境過程中，要求法庭在你居住的城市舉聽證，避免在別個州舉行。

➤ 應付移民局搜捕之行動計劃準備

經常在一個安全的地方存放你的原來文件，和隨身帶備副本。告訴你的朋友，家人，和同事在移民局搜捕時他們應有什麼權利。事前如同意當發生搜捕時每一個在場的人均拒絕告訴移民局他們的身份——不論他們的移民身份是什麼——和要求和律師交談是有幫助的。

➤ 小心公證人或應承你有合法居留文件者

請注意公證人不是「律師」而有些公證人可能給你錯誤的資料。應經常從一個法律機構取得第二者意見。

➤ 注意美國的法律和你原來國家法律不同之處，並留意法律之改變

某些違反或侵犯情況可能使你在美國有被警方或移民局拘留之虞，而此類情況在你原來居住的國家處理方式可能不同。記住移民法和規定經常改變，目前並無綜合的合法化或庇護計劃，但保留證明你逗留在美國有多長時間的文件是重要的。

以下機構，位於三藩市，服務移民和維護他們的權利：

St. Peter's Housing Committee  
474 Valencia St. #156  
San Francisco  
電話：415.487.9203  
支援住客和移民議題

Mujeres Unidas y Activas  
3543 18<sup>th</sup> St., #23  
San Francisco  
415.621.8140  
支援婦女，就業和移民議題

La Raza Centro Legal  
474 Valencia, #295  
San Francisco  
415.575.3500  
移民和就業個案法律支援

CARECEN  
1245 Alabama St.  
San Francisco  
415.824.2330  
移民案法律支援

---

<http://www.seniorsurvivalschool.org>

此事實說明由Senior Survival School編寫，這是Planning for the Elders in the Central City項目之一。耆英生活能力學校是一個以社區為主的耆英訓練計劃，目的在分享資訊，識別問題，和設計方案。查詢詳情可聯絡Angelique Gonzales, 965 Mission Street, Suite 550, San Francisco, CA 94103。電話：703-0188；傳真：703-0186；電子郵件：angelique@seniorsurvivalschool.org。