

	頁次 Page	
手冊使用指南	2	How to Use the Guide
日常生活篇 Everyday Life		
我們的社區	4	Our Communities
移民	8	Immigration
了解您的權利	12	Know Your Rights
住屋的選擇	16	Housing
交通工具	20	Transportation
妥善理財	24	Money
學無止盡	28	Lifelong Learning
電腦與今日科技	32	Computers and Other Technology
適應殘障生活	36	Living with Disabilities
晚年生活	40	Older Adults
求職	44	Finding a Job
職業成就	48	Success on the Job
父母子女篇 Parents and Children		
懷孕	52	Pregnancy
分娩	56	Birth
嬰兒	60	Babies
幼兒及學齡前兒童	64	Toddlers and Young Children
當孩子有殘障時	68	When Your Child Has a Disability
管教	72	Discipline
托兒服務	76	Child Care
子女就學	80	Starting School
在學時期	84	More on School
青少年時期	88	Teens
健康生活篇 Staying Well		
心理健康	92	Emotional Health
飲食健康	96	Eating Well
運動與放鬆	100	Exercise and Relaxation
兒童健康與安全	104	Children's Health and Safety
醫療保健的選擇	108	Finding Health Care
醫療保健	112	Using Health Care
傳統中醫	116	Chinese Medicine
伴侶關係與性	120	Relationships and Sexuality
家庭計劃	124	Family Planning
暴力與虐待	128	Violence and Abuse
煙酒及藥物濫用	132	Alcohol, Tobacco and Drugs
面對臨終與過世	136	Death and Dying
災難及緊急事故	140	Disasters and Emergencies
加州境內服務資源	144-148	Statewide Resources
地區華裔服務資源	149-152	Chinese Local Resources

您能做到的事

豐富您的老年生活

- 每日參加一些運動與社會活動。
- 主動保持與您家人和朋友的聯繫。
- 選修或教授一門課程。
- 志願做義工回饋您的社區。
- 在退休前就開始培養新的興趣愛好。

醫療護理及藥物

- 切勿將您身上的任何疼痛或不適歸咎於自己的年邁而對此疏忽，如果疼痛持續不減，應找醫生檢查。
- 健康保險諮詢及倡導計劃 (Health Insurance Counseling and Advocacy Program, 1-800-434-0222) 提供有關聯邦醫療保險 (Medicare) 計劃、各類醫療保險及長期護理費用的免費諮詢。
- 若您感覺鬱悶、不安或情緒低落，請與您的醫生聯繫。目前有許多先進的藥物及治療方法會給您很大的幫助，請詳閱第 92 頁。
- 每年進行一次視力檢查。如果您需要有關視力障礙的資訊，請參閱第 34 及第 36 頁。
- 若您喪失聽力，請向您的醫生詢問如何獲得助聽器。有了助聽器，您可與家人及親友像往常一樣交流並保持密切聯繫。
- 請在您的錢包內放置您服用的藥單及緊急聯絡人姓名。
- 年老而變得健忘是很自然的事情。盡量把自己會忘記的事寫下來，或列一張清單。若您還是為此擔心，請找您的醫生查看。

當

我們年老時，活躍身心最為重要。保持活力使我們身體更健康、精神更愉快。每日要嘗試做一些有趣又具活力的事情，例如參加各類課程、散步或與友人相聚。

當您年邁時，可能在生活上需要更多他人的協助，對此最好能事先計劃。試問您自己：無論是繼續獨立生活還是與家人同住，您能否得到您所需要的幫助？您願意搬到年長人士居住中心呢？還是選擇和一個家庭成員同住？目前有許多機構及服務可助您計劃未來的需求。與您的家人和親友商量，讓他們協助您計劃未來。

多代同堂家庭

共住一屋可減少孤獨，節省開支，並讓子女有機會受益於祖父母豐富的生活經驗。同時要確保每個家庭成員的隱私，並有自己的生活與發展空間。



劉先生給他的孫兒看自己在中國的家鄉所在。孩子們喜歡聽聽敘述這童年如何在中國長大，然後遷移美國來的故事。
Mr. Lau shows his grandsons where he came from in China. They love his stories of growing up and coming to the U.S.



經常組織一些活動和您的家人與朋友相聚 • Plan regular activities with family and friends.

As you age, it's important to keep your mind and body active. Staying active keeps people healthier and happier. Try to do interesting and active things every day. Take a class, go on a walk or get together with friends.

Plan ahead for the time when you may need more help. Could you get help so you can keep living on your own or with your family? Do you want to move into a senior housing facility? Do you want to live with a family member? There are many services to help you plan for your needs. Share your concerns with family and friends. Let them help you plan your future.

Multi-Generation Households

Sharing a home with family can keep you from feeling isolated, help you save money and give children an opportunity to learn from the experience of their grandparents. At the same time, make sure each family member has private space and time to do the things they like.

THINGS YOU CAN DO

Enjoy Yourself

- Plan for exercise and social activities every day.
- Reach out to family and friends.
- Take a class, or teach a class.
- Volunteer to help in your community.
- Start to find new interests before you retire.

Medical Care and Medication

- Do not assume that pains and discomfort are all caused by aging. Get a checkup if your pain or discomfort continues.
- The **Health Insurance Counseling & Advocacy Program (1-800-434-0222)** gives free advice on Medicare, health insurance and long-term care.
- If you are depressed or sad a lot, talk to your doctor. There are medications and other treatments that can help you. See **page 93**.
- Make sure you have an eye exam each year. For resources to help people with vision loss, see **pages 35 and 37**.
- If you have hearing loss, ask your doctor about getting a hearing aid. A hearing aid helps you stay close to your family and friends.
- Keep a list in your wallet of all your medicines and the name of an emergency contact person.
- It is natural to become more forgetful with age. Try writing notes to yourself and making lists. If you are worried, see your doctor.

您能做到的事

維持您獨立的生活

- 安排他人每天打電話和您聯絡，若發現您未接電話即立刻到您家查看。您可以向您的家人和朋友要求這類幫助，或致電年長人士服務資訊及轉介 (Senior Information and Referral, 1-800-510-2020)。
- 有關年長人士住屋的提示請詳閱第 18 頁。
- 許多輔助物品及器具可以給您的日常生活帶來方便，如特殊椅子、助行器、助聽器、放大鏡、便於拿握的夾鉗與清潔用具等。詳情可參閱第 34 頁。
- 詳細資訊，可上網：www.seniors.gov。

老人受虐

若有人對您進行身體或精神的傷害，或者搶走您的錢財，請致電您縣內的社會安全局之成人保護服務處 (Adult Protective Services)，或請朋友替您致電。請詳閱第 130 頁。

如何尋求協助

- 健康保險諮詢及倡導計劃 (Health Insurance Counseling & Advocacy Program)
有關聯邦醫療保險計劃和長期照顧計劃的資訊和援助
1-800-434-0222 (中文)
- 年長人士服務資訊及轉介 (Senior Information and Referral)
協助年長人士尋找本地資訊
1-800-510-2020 (中文)
www.aging.state.ca.us
- 年長人士資訊網站
年長人士問題資訊
www.seniors.gov

慎防跌倒

年長人士行動時較容易失去平衡，若是跌倒，身上的瘀青及骨折需較長時間才可康復。以下是幾項預防跌倒的安全須知：

- 穿著低跟鞋或支撐力佳的鞋子。
- 參加一項運動課程，打太極拳有助於維持肢體的平衡與協調，請詳閱第 100 頁。
- 確保您的住家照明充足。
- 晚上開一盞夜間小燈。
- 將塊毯及地毯釘牢以預防絆倒受傷，保持地面清潔與乾燥。
- 保持樓梯及通道暢通無阻，並安裝扶手。
- 在家中做事攀爬時要小心。
- 在浴缸、淋浴間及床邊安裝扶手。
- 在臥室內安置分線電話。
- 若您需要使用拐杖，將其放在隨手可拿之處，便於使用。
- 欲了解更多安全須知，請詳閱第 142 頁。

為年長人士提供的各項服務

- 許多社區提供暫居照顧服務 (Respite Care)，為年長人士提供居家協助，同時給家人減輕照顧年長人士的負擔。有些計劃是免費服務的。加州醫療保險 (Medi-Cal) 及聯邦醫療保險 (Medicare) 可能會支付您部份照顧的費用。
- 白天需要照顧的年長人士可以參加年長人士日間照顧計劃 (Senior Day Program)。
- 有活動能力的年長人士可以到老年中心參加各項社會活動和進修課程，其中也包括三餐及交通。許多社區設有華人老年中心。
- 欲了解這些計劃，請聯繫您的地區華裔服務資源，或致電年長人士服務資訊及轉介 (Senior Information and Referral, 1-800-510-2020)。



瑪麗在當地的老人中心選修伸展肢體、平衡等運動課程。
Stretching and balancing are part of the class Mary takes at her local Senior Center.