

明確所選，決定未來

長期護理規劃指南

哥倫比亞特區
年長者辦公室



Age-Friendly
*****DC**

www.dcoa.dc.gov

哥倫比亞特區

年長者辦公室 長期護理規劃指南



- 了解長期護理
- 哥倫比亞特區內的可用資源
- 針對哥倫比亞特區居民提供的選擇方案諮詢服務

如需了解關於長期護理規劃的更多資訊，
請造訪 www.dcoa.dc.gov

簡介

哥倫比亞特區年長者辦公室 (DCOA) 致力於協助社區居民老有所養。為確保居民留在社區內生活，應主動規劃他們的長期護理 (LTC) 需求，這是非常重要的部分。DCOA 理解，LTC 規劃被視為一個複雜的過程。為向老年人、殘障人士及護理人員提供協助，DCOA 與美國社區生活管理局 (U.S. Administration for Community Living) 開展合作，為社區居民提供選擇方案諮詢服務，幫助他們在 LTC 方面做出明智的決定。

選擇方案諮詢服務將為個人、家庭成員及重要他人提供必要的支援，以評估可提升長期穩定性和安全性的選擇方案。在此過程中，諮詢人員將協助他們制定一份書面行動計劃，以便他們能夠基於個人需求、偏好、價值觀及所處環境接受社區資源。DCOA 的選擇方案諮詢服務目前已取得巨大成功，其主要幫助人們做好接受 LTC 的準備並將處於困境中的人們與我們的服務聯繫起來。我們致力於教育大眾，並繼續將選擇方案諮詢服務納入到我們的所有服務之中。

本指南旨在幫助您了解 LTC 和哥倫比亞特區內可用的資源。您會發現我們提供的大量工具，並利用這些工具協助您分析當前情況，同時幫助您開始思索未來需求。我們建議您現在將這些工具作為您的資源，無論年齡如何，均可開始規劃您未來的 LTC。無論您有任何疑問，請隨時聯絡 DCOA 的工作人員。我們的聯絡電話：**202-724-5622**，**202-724-5626** 或造訪 www.dcoa.dc.gov。

目錄

1. 了解長期護理的需求	1
什麼是長期護理？	1
您或您所摯愛者需要長期護理的可能性如何？	1
2. 了解長期護理的費用	3
測試您對長期護理費用的了解程度	4
長期護理保險個人工作表	6
長期護理費用因服務而異	9
3. 長期護理費用的償付	10
政府計劃	10
Medicare	11
Medicaid	11
私人和個人資助備選方案	12
私人健康保險	12
Medicare 補充保險 (Medigap)	12
長期護理保險	13
短期和長期殘障保險	14
4. 長期護理服務和獨立生活的選擇方案	15
首先拜訪哥倫比亞特區年長者和殘障人士資源中心 (DC Aging and Disability Resource Center)	15
您或您所摯愛者應如何獲得照護？	15
個人護理和居家健保服務	16
我在何處可獲得個人護理和居家健保服務？	16
成人日間護理服務	17
社區支援和服務	18
機構性備選方案	21
護理設施	22
社區住宅設施 (CRF)	22
針對患有發育障礙人士的中級護理設施 (ICF/DD)	23

臨終關懷服務	23
喘息性護理	26
LTC 過渡性計劃	26
出院規劃	27
「錢隨人走」(Money Follows the Person) 計劃	27
歐姆斯戴德 (Olmstead) 社區整合計劃	27
社區內的住房選擇	27
交通接送服務	31
餐點和營養計劃	33
法律服務	35
虐老防治	38
遺囑和遺產規劃	39
5. 下一步措施	41
您可立即採取的措施	41
LTC 方面的實用網站	41
長期護理名錄	43

1. 了解長期護理的需求

什麼是長期護理？

長期護理 (LTC) 是指滿足人們個人護理需求的一系列服務和支援。當一個人在未來很長一段時間內需要他人提供服務和支援時，將提供 LTC。多數 LTC 並非醫療護理，而是協助完成個人基本的日常生活任務。在處於疾病晚期、患有殘疾、疾病或受傷的情況下，將需要 LTC。醫療服務旨在緩解或治癒某些疾病，而 LTC 服務和支援將幫助人們盡量在協助其完成日常活動的情況下保持獨立生活的能力。這其中包括：

- 走路
- 洗澡
- 穿衣
- 駕車
- 進食
- 往返於約診地點
- 家庭環境維護和維修
- 購物和外出辦事
- 管理資金和支付賬單
- 洗衣及其他家務

將近三分之二的美國人在其一生之中都將需要上述一種或多種服務，有些是臨時需要，有些則是永久需要。通常情況下，他們均因突然間的變故而需要 LTC，毫無任何準備的機會。遺憾的是，我們多數人在需要護理時均要費盡功夫才能對 LTC 了解一二。

您或您所摯愛者需要長期護理的可能性如何？

多數人均不清楚他們是否或何時需要 LTC 援助。然而，您可透過幾個重要因素來確定在生命中的某個時期需要 LTC 的可能性。您需要 LTC 的個人風險取決於下列幾個因素：

壽命 – 您的家人是否長壽？您的壽命越長，需要 LTC 援助的可能性就越大。

支援系統 – 您是否已婚？如果您有配偶、朋友、伴侶、家人及/或鄰近好友，那麼在必要情況下，您更可能在家中受到非正式護理。如果家人無法提

2 哥倫比亞特區年長者辦公室

供護理且您無法獨自在家，那麼社區支援選擇（如個人護理援助、輔助生活或護理院）將是不錯的備選方案。

性別 – 女性更可能為其配偶、朋友或其他家人提供 LTC 援助，而在她們需要 LTC 援助時卻更可能是單身和獨居。LTC 的持續時間和級別將因人而異，通常會隨著時間而改變。您需要考慮以下一些統計資料：

- 目前，對於面臨 65 歲這一轉折年齡的人們而言，在他們的餘生中需要某些類型的 LTC 服務和支援的幾率將近 70%；
- 女性需要 LTC 援助的持續時間（3.7 年）要長於男性（2.2 年）；以及
- 目前，在 65 歲的老年消費者中，有 20% 的人需要 LTC 援助的持續時間要長於 5 年。

健康 – 在您的家中是否有人患有慢性疾病？如果您被診斷為患有某些慢性疾病或曾接受相關治療（例如：心臟病、癌症及/或糖尿病），您需要 LTC 服務的風險可能高於其他未患慢性疾病的同齡或同性人士。慢性疾病將致使人們需要 LTC 援助的可能性增加。

在哥倫比亞特區內，一位 73 歲的非裔美籍老年婦女依靠退休收入生活（主要是社會保障福利和/或養老金）在獨戶房屋內，她也是該區年長者的真實寫照。她極有可能與丈夫或其他親屬生活在家庭環境中，但隨著年齡的增長，為維持獨立生活的能力，她可能會使用或需要 LTC 服務和援助。她的主要資產即是她的房屋。

她的壽命越長，越有可能獨自度過餘生且伴有慢性殘疾，這將導致其在沒有幫助的情況下，日常活動的能力受到限制。

2. 了解長期護理的費用

了解如何支付未來護理的費用是 LTC 規劃最重要的方面之一。有多種方式支付護理費用，而您應決定哪種財務計劃最符合您的情況。您對不同資助來源的情況了解多少？以及您對於支付相關費用的準備是否充分？完成下列簡短測驗找出答案！



知識測驗

1. 當某人具有下列要求時，將需要長期護理：

- 慢性病症的治療
- 急性病症的治療
- 日常活動方面的持續性幫助，如洗澡、穿衣或進食
- 化學療法

答案：

當某人需要在日常活動（如洗澡、穿衣、從椅子移到床上、如廁、藥物管理或進食）方面獲得持續性幫助時，即需要 LTC。上述活動均被稱為日常生活活動 (ADL)。由於我們的年齡逐漸增長或患有慢性疾病，我們在無他人幫助的情況下完成這些任務的能力將受到限制。

2. 多數人將在何處接受長期護理？

- 在家中
- 在康復醫院內
- 在護理院內
- 在輔助生活設施內

答案：

多數人均在家中接受 LTC。此類服務可能由家人或朋友（稱為非正式護理人員）提供，或由有償護理服務提供者提供，如居家健保助手、受雇的家政人員或這些資源的組合。

3. 如入住哥倫比亞特區護理院的半私人病房，一年的護理費用大約是多少？

- \$35,00
- \$50,000
- \$75,000
- \$107,128

答案：

一般而言，哥倫比亞特區護理院半私人病房的費用大約為 \$107,128。

5 哥倫比亞特區年長者辦公室

4. 在哥倫比亞特區內，若您需要在家中獲得個人護理方面的幫助，如洗澡或穿衣，那麼居家健保助手提供 4 小時上門服務的費用是多少？

\$20

\$40

\$60

\$80

答案：

在哥倫比亞特區內，居家健保助手提供 4 小時上門服務的費用大約是每小時 \$20，每個上門服務日需要 \$80。居家健保助手將提供個人護理活動、藥物管理及一些備餐或其他家政服務等方面的幫助。

5. 65 歲的老年人在其一生中需要某些類型 LTC 援助的可能性如何？

10%

30%

50%

70%

答案：

目前，對於面臨 65 歲這一轉折年齡的人們而言，他們在一生中的某些時期需要 LTC 援助的幾率可達 70%。雖然某些人僅短時間內需要護理，但大約 20% 的人需在 5 年或更長時間內接受護理。

6. 對於典型的中等收入家庭而言，當家中有人需要 LTC 服務和支援時，付款來源最可能是下列哪項？

Medicare

Medicaid

家庭成員

健康維護組織 (HMO)、私人健康保險或健康計劃

答案：

對於典型的中等收入家庭而言，大部分 LTC 的費用將由其家庭承擔。Medicare 僅償付短期、專業康復性護理費用，而 Medicaid 僅在福利受益人收入和資產有限時償付 LTC 的費用。

LTC 保險個人工作表

請針對下列問題和情形選擇「是」或「否」，或從每個問題的選項中選擇答案：

當您身故時，能夠將您的遺產留給您的配偶或子女對您而言是否很重要？

是 否

您是否有任何不希望用於支付長期護理費用的資產（投資或儲蓄）？

是 否

您是否有 \$20,800 至 \$60,000 用於支付自己一年的 LTC 賬單？

是 否

您要支付的 LTC 保費將用於保護您的資產，這樣是否值得？

是 否

如果您入住護理設施，您是否希望依靠 Medicaid 來支付您的賬單？

是 否

如果您需要 LTC，您是否希望選擇專業護理院或選擇您要使用的居家健保機構？

是 否

您是否願意請您的子女或其他家庭成員支付長期護理費用？

是 否

您只需在有能力承擔的情況下購買 LTC 保險。如果您的年齡超過 65 歲，那麼每月保費可能在 \$300 至 \$700 之間，這取決於承保範圍。這是否符合您的預算？

是 否

收入

您用於支付每年保費的收入來源是什麼？

- 每月收入 儲蓄 家庭成員 其他

您的年收入是多少？

- \$10,000 以下
 \$10,000-20,000
 \$21,000-30,000
 \$31,000-50,000
 超過 \$51,000

您預計在未來十年內收入會如何變化？

- 不會變化 增加 減少 不確定

根據經驗法則，LTC 保單保費應為收入的 7% 或以下。

儲蓄和投資

如果您購買 LTC 保單，那麼在多年後可能需要支付與日俱增的保費。請認真想想，您的財務狀況發生何種變化（例如退休、利率變化、伴侶的身故）時會影響您支付保險保費的能力。

除您的房屋價值外，您的資產（投資和儲蓄）價值大約為多少？

- \$20,000 以下
 \$21,000-30,000
 \$31,000-50,000
 超過 \$51,000

您預計在未來十年內資產會如何變化？

- 幾乎不變 增加 減少 不確定

如果您正在考慮購買 LTC 保單來保護您的資產，但您的資產價值低於 \$50,000，那麼您可能應考慮其他支付 LTC 費用的選擇方案。

風險評估

沒有人能夠預測未來。您可能會活到 100 歲，且不需要一天的 LTC 服務和支援。然而，突發的中風可能會導致您在餘生之中入住護理院接受照護。如果您在回答下列問題時選擇肯定回答，那麼您需要 LTC 援助的幾率將大大增加。請針對下列問題回答「是」或「否」：

我的直系血親將年屆八十歲或以上。

是 否

我患有心臟病、高血壓、糖尿病或其他慢性疾病，或在我的家中有人患有這些疾病。

是 否

我是女性。女性的壽命更長且使用 LTC 的時間要長於男性。

是 否

我獨居且在家中無人照顧。

是 否

恭喜！您已完成測驗。

在全美範圍內，輔助生活費用最高的地區仍是華盛頓特區，為每月 \$5,933（從 2011 年每月 \$5,757 起上漲），最低的地區為阿肯色州（小岩城除外），為每月 \$2,355（從 2011 年每月 \$2,156 起上漲）。（2012 年 Metlife 針對護理院、輔助生活、成人日間服務和居家護理費用開展的市場調查）。

長期護理費用因服務而異

正如您透過測試所了解到，家外 LTC 的費用極為高昂。如果除 LTC 支援服務外，還需要專業護理（例如傷口護理）或各種治療（例如言語、職業或物理治療），那麼所需費用甚至遠高於測驗中提及之平均費用。

與護理設施照護相比，在家中提供 LTC 服務和支援的費用相對較低，因為由家庭成員提供大部分所需的服務均免費。當然，此「免費」護理並非真的免費。因為家庭成員需在護理上花費大量時間、投入巨大情感以及承受身體上的壓力。

事實證明，在較長一段時間內，在家中為家庭成員提供 LTC 援助將對主要護理人員的健康造成損害。隨時間而與日俱增的壓力將縮短護理人員的壽命。由於 LTC 服務和支援的類型多種多樣，且不同服務的費用也會有所差別，因此，有必要認真了解提供的所有服務和每種服務的費用，以便您對未來的護理需求做好規劃。您還須謹記，您在規劃時所報價格可能會由於實際需要服務時的通貨膨脹而有所上漲。由於購買 LTC 保險花費不菲，而選擇保單也不是易事，因此，我們建議您諮詢財務顧問、健康保險顧問及/或律師。



健康保險諮詢項目

健康保險諮詢項目 (HICP) 主要為哥倫比亞特區內享有 Medicare 和/或 Medicaid 承保的居民提供免費幫助。喬治華盛頓大學法學院的健康保險諮詢項目 (HICP) 將為哥倫比亞特區內年齡超過 60 歲以及享有 Medicare 的居民提供各種幫助，如諮詢、開展健康保險方面的宣傳、說明獲得公共和私立醫療的方式以及解決醫療賬單問題。

HICP 在哥倫比亞特區內等同於於州健康保險援助計劃 (State Health Insurance Assistance Program)。透過 HICP，律師、法律系學生及社區志願者將為符合 Medicare 資格者提供保密性諮詢服務，以幫助他們做出明智的保險選擇並了解他們的權利和獲得的保障。主要電話是：**(202) 994-6272**。

3. 長期護理費用的償付

LTC 將對您的家庭帶來巨大的經濟負擔，尤其當某位家庭成員離職以提供護理時更是如此。因此，您應提前針對 LTC 了解可行的財務安排，以避免因需要突然做出改變生活的重大決定而承受壓力，以及避免對您和您的家庭可能造成的災難性後果。

LTC 的財務規劃包括，了解由政府計劃提供的各類保險及您應自行承擔的費用金額。另外，還包括了解可幫助您負擔政府計劃不予承保之費用的一系列策略。

本節將介紹主要政府計劃針對長期護理所制定的承保範圍和限制，以及一些私人和個人資助備選方案。

政府計劃

提供 LTC 服務和支援的主要政府計劃有 Medicare 和 Medicaid。然而，包括哥倫比亞特區在內的許多州均設有可提供幫助的其他計劃（如您符合資格）。

根據 Metlife 開展的調查顯示，家政服務人員/陪伴人員的費用上漲了 5.3%，增加到每小時 \$20。成人日間護理的費用在 2011 年和 2012 年保持不變，價格為每天 \$70，居家健保助手的平均費用依然是每小時 \$21。另外，根據調查報告，護理院

半私人病房的費用上漲了 3.7%，增加到每天 \$222 或一年 \$81,030。

（2012 年 Metlife 針對護理院、輔助生活、成人日間服務和居家護理費用開展的調查）。

Medicare

Medicare 是一項聯邦計劃，主要為至少年滿 65 歲或患有永久性殘疾者償付醫院治療、有限的居家健保及一些臨終關懷服務的費用。

Medicare 承保哪些費用？

Medicare 為滿足特定標準者提供有限的 LTC 福利。Medicare Part A 可幫助償付短期專業護理和在家中或護理設施內（至少住院 3 天後）接受的康復費用。Medicare 不予償付個人護理援助或看護（非專業服務或護理，例如幫助洗澡、穿衣、進食、上下床或從椅子上站起或坐下、散步及如廁）的費用。

例如，如果您髖骨骨折或患有中風，您的醫生會將您轉介至護理設施，以接受物理治療或一些其他強化治療。Medicare 將償付您康復期間入住護理設施的部分費用。

- 對於最初的 20 天，Medicare 將償付所有治療費用；
- 從第 21 天至第 100 天期間，您需支付每天 \$148 的共付額；以及
- 在第 100 天之後，Medicare 將停止承保護理設施的費用。

Medicaid

Medicaid 是一項州和聯邦聯合計劃，主要為無能力自行承擔護理費用者償付長期護理設施和居家護理的費用。同時，還將為配偶提供保障，以免其因長期護理費用而導致貧困。一般會透過保護夫妻共同收入和資產中的重要部分來提供保障。但即使針對夫妻制定了這些特殊規定（被稱為 Medicaid 配偶貧困保障），在夫妻其中一方享有 Medicaid 期間所允許擁有的資產和收入額度也非常有限。

- 如果您必須長期入住護理設施，那麼您不能僅依賴於 Medicare。
- Medicaid 將為無能力承擔護理設施或居家護理費用的符合資格的申請者提供承保。

Medicaid 承保哪些費用？

Medicaid 將為收入有限且滿足特定資格要求者承保 LTC 服務和支援的費用。這些服務中涵蓋各種各樣的援助，從護理設施的專業護理、團體家屋或其他基於住宅或社區環境的護理，到協助人們在家中完成基本的日常生活活動的個人護理援助等無所不包。

如要符合 Medicaid 的資格，您必須滿足嚴格的收入和資產指南中的要求，而在您符合 Medicaid 的資格之前，您必須將大部分資產用於支付醫療費用且已消耗殆盡。「耗盡」一詞指您為了符合 Medicaid 的資格而將資產用於支付醫療費用並消耗殆盡的過程。某些資產（如您的房屋）並不包含在內。起初，許多人均自行支付護理設施的護理費用，直到花費足夠金額才能符合 Medicaid 的資格。

如果您符合哥倫比亞特區的資格標準，Medicaid 即可為您提供承保。如需了解關於 Medicaid 資格的更多資訊，請聯絡 ADRC：(202) 724-5626 或喬治華盛頓健康保險諮詢項目：(202) 994-6272。

好消息！致電 ADRC，以個人為中心的諮詢服務將免費協助您完成 LTC 規劃。如需了解關於您可享受之服務類型的更多資訊，請致電 (202) 724-5626（TTY 用戶應致電 711）或造訪我們的網站 www.dcoa.dc.gov。

私人和個人資助備選方案

私人健康保險

私人健康保險計劃通常僅承保暫時需要專業醫療服務的情形。這其中包括許多人可透過雇主、州或聯邦政府獲得的健康保險（例如聯邦雇員健康福利計劃，Federal Employees Health Benefits Program）。但這些保險並不適用於長期入住護理設施接受 LTC 的情況或與慢性疾病（如阿爾茨海默症或帕金森病）相關的 LTC 需求。然而，若某些健康保險計劃與護理設施簽約合作，那麼健康保險計劃可能會承保您在該護理設施接受護理的費用。

Medicare 補充保險 (Medigap)

Medicare 補充保險是一種私人保險形式，投保的個人和家庭需支付一年保費。由於此類保險主要幫助支付 Medicare 承保的缺口（如免賠額和共保額），因此通常被稱為「Medigap」。多數 Medigap 計劃均幫助償付專業護理的費用，但僅在 Medicare 承保此類護理的情況下予以償付（請參見第 11 頁「Medicare 的承保限制」）。



長期護理保險

LTC 保險將償付您的長期護理費用。一份適當的 LTC 保單將每天或每週提供固定金額，以幫助支付在各種環境下接受之必要護理的費用。

人們通常認為 LTC 保險僅承保護理設施的護理費用。事實並非如此。各種私人和半私人服務（包括居家健保、家政人員服務、成人日間護理及輔助生活等）均可獲得承保。

LTC 保險是否適合您？

一旦您決定需要 LTC 援助，便要考慮是否購買 LTC 保單及支付保費的方式。人們可能出於下列各種原因購買 LTC 保險：

- 避免將資產用於支付長期護理的費用；

- 降低必須參保 Medicaid 的幾率；
- 針對接受的護理類型有更多選擇；
- 避免家庭成員必須承擔費用或提供護理；及
- 由於極有可能需要 LTC。

您是否需要或能否負擔 LTC 保險取決於您的收入、資產、家庭狀況及您個人的風險因素。LTC 保險保單並非適用於每個人。對於某些人而言，這是非常經濟實用而具有吸引力的保險形式。對於另一些人而言，此保險保費或過高，或保單所包含的福利物非所值。利用 LTC 保險個人工作表可幫助評估您的需求。

如果您要保護一些資產，或在繳納保費後無能力支付公用事業、食品或藥品費用，則您不宜購買 LTC 保險保單。如需關於 LTC 保險保單的更多資訊，請聯絡：

- **健康保險諮詢項目 (HICP)** 透過喬治華盛頓大學法學院為哥倫比亞特區內年齡超過 60 歲且享有 Medicare 的居民提供各種免費幫助，如諮詢、開展健康保險方面的宣傳、說明獲得公共和私立醫療服務的方式以及解決醫療賬單問題。如需更多資訊，請致電 **(202) 994-6272**。
- **美國保險監督官協會 (NAIC)** 代表州健康保險監管機構，其出版了名為「A Shopper's Guide to LTC Insurance (LTC 保險參保者指南)」的免費期刊。您可造訪 http://www.naic.org/store_pub_consumer.htm 查看指南，或致電 NAIC 免費客戶服務熱線：**(866) 470-NAIC (6242)**。
- **哥倫比亞特區保險、證券和銀行部 (DISB)** 是哥倫比亞特區內金融服務行業的監管機構，其發行的消費者指南提供了關於金融服務和保險專題等資訊。DISB 消費者指南中包含的資訊可幫助消費者免於成為欺詐或不公平和欺詐性商業行為的受害者。如需更多資訊，請致電：**(202) 727-8000**，或造訪他們的網站 www.disb.dc.gov。

短期和長期殘障保險

哥倫比亞特區護理院的入住者在全美範圍內亦屬最年輕的年齡層。如果您目前有工作，則應詢問您的雇主是否提供短期和長期殘障保險。一些公司會按照極低的月度保費標準為雇員提供此類保險，保費通常從您的薪資中扣除。一旦您罹患殘疾，這是一種既能保障您的收入，又可另行資助您的 LTC 需求的方式。殘障保險僅是一種收入替代機制。如果您的雇主不提供此項福利，那麼許多私人保險公司亦會為大眾提供。

增強消費者的意識和援助

在確保任何醫療服務體系的護理服務品質時，老年人、殘障人士及其家人、朋友及鄰居均為重要的利益相關者。相關資訊的及時可用將極大地鼓勵人們積極參與和清楚了解他們的護理事宜。此類資訊還可促使人們監督醫療服務體系對所提供之服務和支援的品質。為此，美國衛生與公眾服務部及 Medicare 和 Medicaid 服務中心 (CMS) 將致力於為人們提供更多易於理解的資訊。CMS 網站 www.Medicare.gov 還為消費者及其家庭、朋友提供了護理院對比網站 (<http://www.medicare.gov/nursinghomecompare/search.html>) 資訊及其他重要資訊，供其查詢進行規劃時所需的需求和意願等相關資訊。由於規劃您的 LTC 需求有時看似非常複雜和繁瑣，因此 ADRC 將隨時為您提供幫助。您只需撥打 **311** 或 **(202) 724 -5626**，致電 ADRC 尋求幫助即可。

4. 長期護理的可選方案

許多人都會面臨生活的困境並需要為家庭成員和他們自己做出關於 LTC 的艱難抉擇。在此情況下，做好您的 LTC 需求規劃將使您和您的家庭獲得保障！隨著人口的老齡化，哥倫比亞特區政府意識到了提前做好 LTC 規劃的重要性。完善的規劃將緩解壓力並確保資源物盡其用。

首先拜訪哥倫比亞特區年長者和殘障人士資源中心 (ADRC)

為更好地協助哥倫比亞特區內的老年人、殘障人士及護理人員獲得 LTC 資源，哥倫比亞特區年長者辦公室特建立了年長者和殘障人士資源中心 (ADRC)。

您可隨時與 ADRC 探討您當前和未來的選擇方案。中心顧問將向您解釋目前提供的服務，與您討論資格要求和所需的財務資源，並在規劃時幫助確定您的需求和偏好。如在決定 LTC 需求方面需要幫助，可隨時與 ADRC 聯絡。請撥打 **(202) 724 -5626**，致電 ADRC 尋求幫助。

您或您所摯愛者應如何獲得照護？

大部分需要日常活動幫助者均無需入住護理設施接受適當的照護。目前，我們為老年人和殘障人士提供了各種各樣的 LTC 服務和支援，以使他們能夠繼續留在社區內生活。下列服務可替代機構性護理環境，例如：

個人護理和居家健保服務

個人護理服務將有償幫助人們在家中完成基本的日常任務。這其中包括洗澡、保持個人衛生、穿衣、備餐、購買生活必需品、清潔、洗衣、進行體育鍛煉、乘車、赴診以及參加社交活動等援助。

人們可透過居家健保服務在家中獲得某些類型的專業護理。這些服務一般涉及由護士執行的護理，包括傷口護理、氧氣治療及用藥管理。

我從何處可獲得居家健保或個人護理服務？

家人與朋友

您可在家中獲得由家庭成員、公共機構或志願者團體提供的個人活動方面的幫助，這取決於您的需求。一些機構和計劃可幫助您安排個人護理和居家健保服務及/或向家人和朋友償付相關費用。



居家健保服務

如果您認為自己需要居家護理服務且您的家人無法自行提供您所需的所有照護，那麼您或您的家人可聯絡居家健保機構，以為您安排在家中提供護理或陪伴服務的助理。如需了解關於哥倫比亞特區內提供此類服務的居家健保機構的更多資訊，可致電 ADRC：(202) 724-5626。

成人日間護理服務

成人日間護理是向有長期醫療健保需求和需要在日間獲得援助的老年人和殘障人士提供的服務，以避免或延緩將他們安置於護理設施內。許多接受成人日間護理者均患有因心臟病、失智症、中風、糖尿病或高血壓而導致的身體或認知障礙。提供的醫療、社交、營養及娛樂服務可能包括：藝術和音樂治療、飲食和營養諮詢、社交服務、交通服務、藥物管理、物理治療、職業治療、言語治療及與醫生協同配合的護理服務。

透過此項服務，護理人員可確信其摯愛之人身處充滿關愛的護理環境之中，因此可專心於其他職責和處理個人需求。護理人員還可充分利用由成人日間護理中心提供

的教育機會、諮詢服務及護理人員支援團體。如需關於哥倫比亞特區內日間護理中心的更多資訊，請致電 ADRC：**(202) 724-5626**。

社區服務和支援

老齡村

目前，在全美範圍內的社區內已組建許多此類組織，以支援希望終生留在家中、不希望遷入退休社區、輔助生活社區或護理設施內等不同老年人的決定。

老齡村屬於非營利性組織，致力於讓老年居民參與到社區的社交/文化活動中、享有健保服務及可靠的上門維護服務，所有這些服務旨在鼓勵和協助居民留在他們的家中生活。大部分服務和活動均由各個年齡段的社區志願者提供。老齡村一般會聘用管理員，但此人需接受由當地居民組成的委員會監督。老齡村的運營資金源於捐款和所繳納的會費。以下為在哥倫比亞特區內經營的老齡村示例，包括：

國會山村 (Capitol Hill Village)

國會山村可幫助安排基於住宅和社區的支援服務，包括參加活動。國會山村是「以志願者為主」的組織，這意味著 80% 的服務請求均由志願者執行。其餘由會員付費的服務請求將安排首選供應商執行。除團體劇場和音樂活動外，大部分活動均可免費參加。由於私人捐贈者、基金會及哥倫比亞特區政府的慷慨解囊，國會山村每年會向低收入人群收取極低折扣的會費。如需更多資訊，請致電 **(202) 543-1778**。

杜邦環島村 (Dupont Circle Village)

杜邦環島村將會員與各種服務和文化/社交活動緊密聯繫起來。會員制度可使參與者隨著年齡的增長依然保持著健康和完整的家庭。杜邦環島村將主要透過志願者幫助杜邦環島地區的居民保持獨立生活的能力，但由於疾病、殘疾、暫時陷入困境及家庭環境維護等原因而導致需求的增加，經審核的供應商也將加入其中。杜邦環島村鼓勵推行文化和社交活動，以提升居民的幸福感和增加鄰里之間的聯繫。低收入居民可享有會費打折的優待。如需更多資訊，請致電 **(202) 436-5252**。

西北鄰里村 (Northwest Neighbors Village)

西北鄰里村 (NNV) 是會員制非營利性組織，其創建的宗旨是幫助哥倫比亞特區切維蔡斯的居民隨著年齡的增長亦能夠在家中舒適安全地生活。由經過嚴格篩選的志願者和經審核的專業服務供應商組成了集中協調的當地網路，NNV 會員只需撥打會員熱線電話，便可獲得他們的服務。大部分服務請求均由 NNV 專門的志願者團體執行，無任何收費。其他請求將由專業人員處理，由會員直接支付費用。服務包括赴診時的交通服務、百貨商店及藥房服務；技術輔助服務；轉介服務（轉介至專業服務供應商處）；以及參加社交和文化活動的邀請。收入微薄的切維蔡斯居民可申請享有優惠會費。如需更多資訊，請致電 **(202) 777-3435**。



帕利塞德村 (Palisades Village)

帕利塞德村是非營利性會員制組織，主要致力於為居住在帕利塞德和福克斯豪社區內年齡在 50 歲及以上的居民提供因年齡的增長而在家中生活所必需的支援。帕利塞德村主要透過積極的社區志願者團體提供交通服務和購物援助、參加社交和文化活動和維護家庭環境的支援，以及有助於會員在家中安全舒適地生活和積極參與社區生活的許多其他服務。如需更多資訊，請致電 **(202) 244-3310**。

賓夕法尼亞大道東村 (Pennsylvania Avenue Village East)

東村是基於社區的非營利性組織，其宗旨是透過提供支援服務和計劃，幫助生活在賓夕法尼亞大道附近及阿納卡斯蒂亞河東岸、年齡在 50 歲及以上的居民在自己的家中長期保持健康、獨立的生活方式。賓夕法尼亞大道東村的目標是透過各類服務和計劃幫助老年居民保持身心均衡的健康生活方式。如需更多資訊，請致電 **(202) 657-6160**，或如需關於哥倫比亞特區內老齡村的更多資訊，請致電 ADRC：**(202) 724-5626**。

迦南之匙老齡村 (The Keys to Canaan Senior Village)

「迦南之匙」是 501(c)(3) 非營利性組織，他們的使命是指導父母培養健康的家庭環境。2013 年，「迦南之匙」建立了 Ward 7 老齡村，旨在透過提供餐點、體育鍛煉、交通服務、關愛、少數家庭改善項目、電腦使用、影印/列印及傳真服務等支援，幫助居住在該社區內的年齡在 55 歲及以上的老年人保持高品質的生活。如需更多資訊，請致電 **(202) 253-9780**。

天使的希望教會 (Angels of Hope Ministries)

天使的希望教會位於華盛頓特區東南部。這裡是希爾斯代爾社區所在地，Rev. Claudia H. Harrison 突發靈感，與 DCOA 合作，在此地建成了一座老齡村。Rev. Harrison 表示，創建這座老齡村的宗旨是為社區居民營造一個鼓勵人與人之間相互關愛的社區環境。另外，天使的希望教會老齡村還提供豐富的計劃和資源，以使老年人隨著年齡的增長而老有所養。如需更多資訊，請致電 **(202) 344-6656**。

輔助生活設施

輔助生活設施主要針對需要某些日常活動的幫助，但不需要持續性護理者。這一方式將在家中生活和在護理設施內生活有效結合。「輔助生活」一詞表示不同的設施會提供不同的服務。並非所有輔助生活設施均提供同樣的服務。

輔助生活設施會提供日常活動方面的幫助，如洗澡、穿衣及如廁。同時，還將幫助提供照護（多數人可自己進行），包括服藥或使用滴眼液及赴診或備餐。入住者一般住在同一棟大樓內，有自己的房間或套房，但會共享部分或所有餐點。經常會提供社交性和娛樂性活動。某些設施還現場提供健保服務。在多數情況下，入住輔助

生活設施者需按月支付租金，其他費用則按所獲得的服務支付。您務必提前與設施聯絡，以確保其符合您的需求，這非常重要。

持續照護退休社區 (CCRC)

持續照護退休社區是指提供多種住房和不同護理級別的退休社區。在同一社區內，將為繼續獨立生活的入住者提供個人住宅或公寓。CCRC 還將為在日常護理方面需要某些幫助者提供輔助生活設施，為需要更多照護者提供護理設施。

入住者可根據個人需求轉換護理級別，但通常仍住在 CCRC 內。如果您考慮入住 CCRC，請務必了解關於 CCRC 所提供之護理設施的更多資訊。在護理院對比網站 (www.medicare.gov) 上可查詢關於護理設施品質的資訊，在護理設施內，應張貼護理設施的檢查報告。

依據您簽署之 CCRC 合約規定，若您需要護理設施照護，通常要求您入住 CCRC 的護理設施。一些 CCRC 僅允許先前居住在該退休社區內其他部分的人員入住其護理設施，例如他們的輔助生活設施或獨立公寓/住宅。

CCRC 一般要求您在入住之前繳納大筆報名費，然後將按月收費。如果您考慮入住 CCRC，請務必了解其是否已獲得認證，並致電 **(202) 587-5001** 或造訪 www.carf.org，向康復設施認證委員會和持續照護認證委員會 (CARFCCAC) 徵求關於選擇此類社區方面的建議。

機構性備選方案

有時，可能會出現您或您的家庭成員無法在獨立生活環境中獲得足夠照護的一段時期。發生這種情況可能是因為沒有家庭成員幫助提供所需的照護。另外，當年老而導致身體日漸衰弱或出現精神障礙（例如阿爾茨海默症）或生理障礙（例如重度中風或導致身體衰弱的傷害）時，也可能發生這種情況。在這些情況下，入住機構化的環境以滿足 LTC 的需求將非常必要。在此類環境中，每週 7 天都將得到全天候的照護。



護理設施

由您個人承擔 LTC 服務和支援的費用，尤其的護理設施照護的費用，將非常高昂。全美護理設施照護的年均費用大約為 \$107,128，哥倫比亞特區的年均費用亦大致如此。由居家健保助手在家中提供的 LTC 年均費用約為 \$40,000。

如果您認為對您或您摯愛之人而言，護理設施照護要優於居家照護，那麼您應了解關於當地設施的更多資訊，並在全美範圍內進行對比權衡。Medicare 和 Medicaid 服務中心 (CMS) 將為消費者提供此類資訊，以使其了解全美範圍內護理設施的情況。您可造訪 www.medicare.gov，查閱關於特定設施的詳情。同時，ADRC 也將幫助提供關於哥倫比亞特區內護理設施的資訊。

社區住宅設施 (CRF)

社區住宅設施由哥倫比亞特區衛生部授權，一般有四至十四名入住者在監護環境下生活。與護理院相比，CRF 更有家的氛圍，其更注重提升人們能夠成功重新融入社區所必需的技能，例如就業培訓和安置、藥物濫用治療及精神支援服務。ADRC 可幫助提供關於哥倫比亞特區內社區住宅設施的資訊。

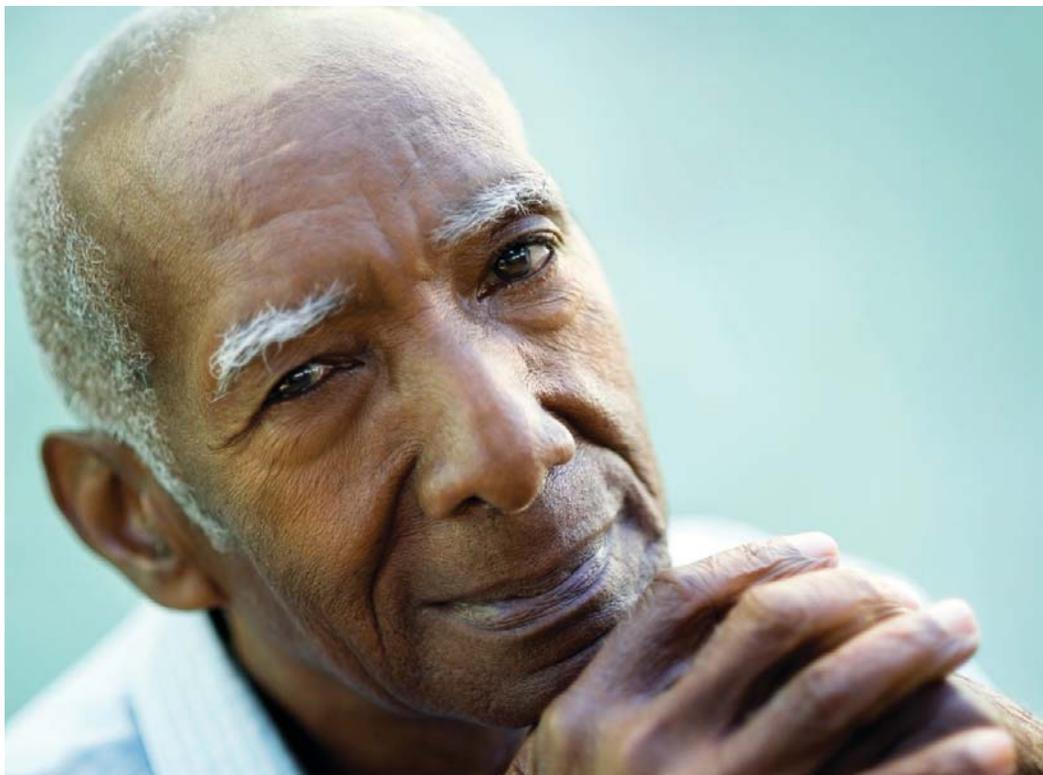
針對患有發育障礙人士的中級護理設施 (ICF/DD)

針對患有發育障礙人士的中級護理設施將為符合 Medicaid 計劃財務資格要求且患有特殊殘疾的人士提供 Medicaid 福利。患有智障和其他疾病的人士可在此機構性環境（設有四張或多張床位）中接受服務。他們中的許多人可能無法行走；患有癲癇病、需要行為健保服務、患有心理疾病、視力或聽力受損，或同時存在上述兩種或多種情況。

對於哥倫比亞特區居民而言，尤其是具有複雜的照護需求者，非常需要入住此類 LTC 機構。殘障人士服務部可提供專門針對哥倫比亞特區內智障人士的中級護理設施的相關資訊。如需更多資訊，請聯絡殘障人士服務部：**(202) 730-1700**。

臨終關懷服務

臨終關懷是為罹患絕症者（醫學上認定存活時間為半年或更短）及其家人提供關懷的一種特殊方式。臨終關懷服務包括身體照護和諮詢。臨終關懷的目的並非是在一個人的生命已無可挽回時仍對疾病進行治療，而是給予絕症患者及其家人以心靈上的撫慰。



如果您符合臨終關懷服務的資格，則可享有此項福利，其是由提供商團隊提供的一系列全方位服務。您可獲得醫療和支援服務，以滿足您的需求（例如護理、醫療、社交、諮詢及家政服務）。作為臨終關懷服務的一部分，將有一支由醫生、護士、居家健保助手、社工、顧問及經過訓練的志願者組成的團隊幫助您和您的家人共同應對家庭成員所患疾病。您可在臨終關懷設施、醫院或護理設施內接受臨終關懷服務，這取決於您自身的情況。您還可在家中接受臨終關懷服務，但若您不在家中，亦同樣符合資格。如需關於在哥倫比亞特區內提供的臨終關懷服務的更多資訊，請致電 ADRC 尋求援助：**(202) 724-5626**。

Medicare 是否承保臨終關懷服務？

Medicare 將為罹患絕症並選擇姑息治療而放棄繼續採用藥物治療的患者承保臨終關懷服務。如符合下列條件，Medicare 將幫助償付臨終關懷服務的費用：

- 您符合 Medicare Part A 的資格；
- 經您的醫生和臨終關懷醫療總監證明，您的壽命即使在未放棄治療的情況下亦僅剩半年時間或更短；
- 您簽署一份聲明，選擇由 Medicare 為您償付姑息治療（例如疼痛管理）而不是有助於緩解病症之治療的費用；

- 在您的病歷中詳細記錄您在患病末期的情況；以及
- 您在經 Medicare 批准的臨終關懷機構接受照護。

如需關於 Medicare 承保臨終關懷服務及哪些人士符合資格的更多資訊，請索取免費手冊「*Medicare 臨終關懷福利*」。如要訂購手冊，請致電 **(800) MEDICARE (1-800-633-4227)**。TTY 用戶請致電 **(877) 486-2048**。

我可以接受多長時間的臨終關懷服務？

臨終關懷服務主要針對按照正常病程的發展預期壽命為半年或更短的患者。如果患者的存活時間超過半年，那麼只要臨終關懷醫療總監或其他臨終關懷醫生重新證明患者罹患絕症，那麼依然可獲得臨終關懷服務。需要注意的是，臨終關懷服務僅在福利有效期內提供。在不限次數的 60 天臨終關懷服務期結束之後，接受服務者可獲得兩次為期 90 天的臨終關懷服務。在每個週期開始時，臨終關懷醫療總監或其他臨終關懷醫生必須重新證明接受服務者罹患絕症，以便其可繼續接受臨終關懷服務。福利期始於接受服務者開始接受臨終關懷服務之日，結束於 90 天或 60 天期限終止之日。

臨終關懷服務的終止

如果接受臨終關懷服務者的健康狀況有所改善，或他們的病情得到緩解，那麼他或他將不再需要臨終關懷服務。同時，接受臨終關懷服務者有權隨時出於任何原因終止臨終關懷服務。如果接受服務者選擇停止臨終關懷服務，那麼將恢復他們在選擇臨終關懷計劃之前享有的 Medicare 承保類型（例如針對末期疾病的治療）。只要享有福利者符合資格，即可隨時重新接受臨終關懷服務。

如果在治療您的不治之症及相關病症時需要下列服務，那麼 Medicare 將予以承保：

- 醫生服務；
- 護理服務；
- 醫療器械（例如輪椅或步行器）；
- 醫療用品（例如繃帶和導管）；
- 用於控制症狀或止痛的藥物（一些臨終關懷服務需要您針對某些藥物支付共付額）；

- 臨終關懷助手和家政服務；
- 物理和職業治療；
- 言語-語言病理學服務；
- 社工服務；
- 飲食諮詢服務；
- 為您和您的家人提供的悲傷和失落諮詢服務；
- 短期住院治療（針對疼痛和症狀管理）；
- 短期喘息性護理（一些臨終關懷服務需要支付小額共付額）；以及
- 您的臨終關懷團隊推薦的任何其他由 **Medicare** 承保的服務，一般用於管理因您罹患之絕症而產生的疼痛和其他症狀

喘息性護理和護理人員支援

喘息性護理是讓無償護理人員（通常為家庭成員）獲得短期或臨時性喘息的服務。一些喘息性護理需要專業護理人員上門服務。此外，喘息性護理還可在提供日間護理的成人日間護理設施、護理設施及提供通宵護理的臨終關懷設施內提供。

DCOA 透過護理人員教育、春季大掃除及報銷護理費用等方式為哥倫比亞特區內的老年人護理者提供支援。該機構還與哥倫比亞特區護理人員訓練機構合作，面向特區內的老年人護理者開展訓練、研究及支援服務等宣傳。哥倫比亞特區居民可免費享有此項服務。如需關於護理人員支援和喘息性護理的更多資訊，請聯絡 ADRC：(202) 724-5626。

LTC 過渡性計劃

機構性護理對於需要長期護理者的護理具有重要作用。然而，如有可能，多數人更願意在家中接受照護，而另有一些必須在機構環境中接受一段時間護理的人們，在經過這段時期之後將能夠透過適當的支援和服務恢復獨立生活的能力。哥倫比亞特區政府已實施一系列計劃來幫助居民，以使其 (1) 盡可能長期留在社區內生活，以及 (2) 在設施內接受一段時間的護理後重返社區。

幫助居民在遷出 LTC 設施後平穩過渡的哥倫比亞特區計劃

DCOA 提供一系列在住房、交通、上門送餐、護理人員支持及喘息性護理方面提供幫助的計劃，從而幫助居民順利遷出 LTC 設施並重返社區。另有一些服務將為選擇遷出針對智障人士的中級護理設施者提供持續性支援。

出院規劃

ADRC 的出院規劃團隊在出院規劃過程中協助哥倫比亞特區內的醫院向 60 歲及以上的患者及年齡在 18 歲至 59 歲的殘障人士提供支援和資源。此類協助將能夠使居民在社區內獨立生活，而非入住 LTC 設施。

「錢隨人走」(Money Follows the Person) 計劃

「錢隨人走」(MFP) 計劃旨在將符合 Medicaid 資格的老年人和殘障人士遷出護理機構並重返社區。MFP 設有每週 7 天，每天 24 小時開通的服務熱線並配備了經認證的應急反應人員，同時與 AARP 的監察專員團隊和 ADRC 的過渡與出院規劃團隊等合作夥伴協同配合，為符合 MFP 資格者提供服務。如需了解關於該計劃的更多資訊，請聯絡 ADRC：(202) 724-5626，或造訪我們的網站 www.dcoa.dc.gov。

哥倫比亞特區歐姆斯戴德社區整合計劃

哥倫比亞特區歐姆斯戴德社區整合計劃是指專門協助殘障人士從護理機構遷移至社區居住的一項計劃。1999 年，位於美國歐姆斯戴德的美國最高法院裁定，每個人均有權在社區內居住，只要他們選擇如此。您對生活在社區內的適當資源有何願望和意願可與您的家人、護理人員及醫療團隊討論。哥倫比亞特區的監察專員計劃（哥倫比亞特區：One Community for All 計劃）專注於透過適當的支援協助殘障人士從機構性環境相社區環境過渡和轉移。如需了解關於歐姆斯戴德計劃的更多資訊，請聯絡殘障人士權利辦公室 (Office of Disability Rights)：(202) 724-5055 或 TTY：(202) 727-3363。

社區內的住房選擇

一些居住在 LTC 機構內的哥倫比亞特區居民可能希望重返社區，但卻苦於沒有自己的住房或公寓。另一些人可能已在社區內生活，但在面對哥倫比亞特區高昂的住房費用方面需要援助。哥倫比亞特區政府將繼續努力增加市範圍內經濟適用房的數量，尤其意識到老年人和殘障人士（其中大部分人依靠固定收入生活）是受缺少經濟適用房影響最大的兩個群體。

廉租房

哥倫比亞特區住房管理局 (DCHA) 主要為低收入群體提供援助，以使其透過下列三類計劃獲得安全、高品質的經濟適用房：

- DCHA 在哥倫比亞特區範圍內擁有和管理 56 套公房物業，主要以廉價的房租向極低收入家庭、老年人及殘障人士提供住房。承租人只需支付最多 30% 的收入作為房租。
- 住房選擇優惠券計劃（原名：Section 8）是聯邦政府推出的主要租金補助計劃，計劃的參與者有機會選擇自己所居住的社區。一旦符合資格的參與者獲得優惠券，他們即可依照美國住房和城市發展部 (HUD) 制定的公平市值租金標準在市內任何私有物業尋找租住的單位。
- 適度修繕計劃包括華盛頓特區範圍內由個體業主或公司所有的公寓社區。該計劃提供的補助被稱為「基於項目」或「基於單位」的補助。這意味著搬家的承租人不得享有此項補貼。如需關於住房計劃的更多資訊或您是否符合獲得住房補助的資格，請聯絡 DCHA 客戶服務中心：(202) 535-1000。

住房改造援助

如您已有住房並需要改造家中環境，一些其他計劃可能會對您有所幫助。

無障礙設施改造計劃

無障礙設施改造計劃 (HAIP) 可提供最高達 \$30,000 的撥款，用於為有行動困難或其他身體缺陷者拆除家中的有形障礙等改造。允許的改造包括輪椅坡道、升降椅、

拓寬門廊及浴室改造。如要符合資格，您的家庭收入必須相當於或低於 HUD 制定之指南中的收入標準。這些指南以家庭人口數為基礎，每年會有所變化。

如需關於該計劃的更多資訊，請聯絡哥倫比亞特區住房和社區發展部 (DHCD)：(202) 442-7200，或造訪 www.dhcd.dc.gov，了解當前的收入限制。

獨戶住宅修繕計劃

獨戶住宅修繕計劃 (SFRRP) 旨在資助家庭的房屋修繕工程，這也將解決違反哥倫比亞特區住房規定的問題。提供的資金可用於包括修繕牆壁和地板、更換窗戶及修復管道、電力和供暖系統等活動。每個項目可獲得高達 \$75,000 的貸款資助。該計劃還為屋頂更換項目另行提供最高達 \$15,000 的撥款。

如要符合資格，申請者必須：

- 擁有自有住房並將其作為主要居所居住於此；
- 所有特區和聯邦稅費均無拖欠；
- 有獲得認可的信用記錄；以及
- 符合家庭收入資格要求。

符合該計劃資格的老年人只要擁有住房並居住在家中，便可延緩償付首筆 \$10,000 的貸款資助。獨戶住宅修繕計劃還將針對含鉛油漆的危害控制提供撥款資助，這也是每個塗刷含鉛油漆的修繕項目所要採取的措施。

SFRRP 計劃還將由 DHCD 管理。如需更多資訊，請聯絡哥倫比亞特區住房和社區發展部：(202) 442-7200，或造訪 www.dhcd.dc.gov，了解當前的收入限制。

增加附屬居住單位

如果您或您所摯愛之人擁有獨戶住宅，那麼增加附屬居住單位 (ADU)（有時稱為「連體房」、「附屬房」或「附加單位」）可幫助您或您的家庭成員隨著年齡的增長或失能時亦可獨立生活。ADU 是一座住宅或處於同一地段的住宅中附加的生活空間。它有獨立的生活和就寢區、廚房及浴室。

諸如上層樓面、地下室、閣樓等空間或車庫上方的空間均可改造成 ADU。家庭成員可能對居住在家中的 ADU 內很感興趣，或者，您希望在家庭成員的住宅中建造獨立的生活空間。

ADU 的建造費用差異很大，這取決於它的大小及建築材料和工人的費用。請注意，對於多數新施工項目或現有建築的改造項目，您均需依法取得在哥倫比亞特區內施工的許可。

如對 ADU、潛在的非法施工、居住證書或法規執行方面有何疑問，請致電消費者和監管事務部 (DCRA) 的分區管理員：**(202) 442-4400**，或造訪 www.dkra.dc.gov。

交通接送服務

哥倫比亞特區提供各種交通接送服務方案，以幫助老年或殘障居民出入社區。

醫療性交通服務管理

醫療性交通服務管理 (MTM) 向符合資格且與 Medicaid 服務提供商約診的 Medicaid 福利享有者提供非緊急交通接送服務。如要使用此項服務，Medicaid 福利享有者必須在預約之日前三天進行預訂，電話：**(866) 796-0601** 或 **(202) 263-1681**。

Metro Access

MetroAccess 是一項專為因殘疾而無法搭乘公交巴士或軌道交通工具的人士提供的共乘式上門接送的輔助客運服務。如果您認為自己需要輔助客運服務，請造訪網站 www.wmata.com/accessibility/metroaccess_service/，查看資格要求。您還可透過電話申請：**(301) 562-5360**（TTY 用戶致電 **(301) 588-7535**）。

Seabury Connector

Seabury Connector 主要將華盛頓特區內年齡在 60 歲及以上的老年居民送達目的地，例如：

- 約診，包括透析和癌症治療；
- 可協助獲得公共福利的社會服務機構，例如獲得社會保障、住房補助及加入營養補充援助計劃 (SNAP)；以及
- 由 10 人或更多人參加的團購之旅，一般在星期二和星期四上午 10:00 至下午 1:00 之間從某地啟程出發。

Seabury Connector 還提供出租車減價券 (Call 'N' Ride) 服務，這是一種備選的交通服務，可依照人們的收入以優惠價格提供出租車減價券。人們可隨時憑減價券乘坐出租車。客戶最晚應在需乘車之日的前一天下午 1:00 之前進行預訂，但最好在出行之日前至少三天致電 Seabury Connector 服務中心進行預訂：**(202) 727-7771**。如需了解更多資訊，請造訪網站：

http://seaburyresources.org/community_services/transportation/index.html

哥倫比亞特區出租車委員會輪椅無障礙出租車服務計劃

輪椅無障礙出租車計劃向殘障人士提供優惠乘車服務。下列哥倫比亞特區計劃的接收方（提供商）負責接收由華盛頓市政委員會（COG）提供的撥款和資助：

Liberty Transportation Management, LLC

3399 Benning Road, NE

Washington, DC 20002

(202) 398-0500

Yellow Paratransit, LLC

1636 Bladensburg Road, NE Washington, DC 20019

(202) 544-1213



營養計劃

DCOA 為年齡在 60 歲及以上且符合資格的居民提供健康和營養飲食。如需關於下列每種營養選擇方案的更多資訊，請致電 DCOA：(202) 724-5626。

聚餐

DCOA 將為希望與特區其他老年人聚會和交往的老年人在聚餐地點提供美味健康的午餐。

上門送餐

DCOA 將為在購物、自行備餐方面有困難，或存在的任何限制使其難以前往聚餐地點的老年人提供上門送餐服務。這些餐點將直接送至您的住宅正門，且一週七天均送餐上門。

營養補充

DCOA 將為具有較高營養風險的老年人免費提供營養補充劑。這些營養補充劑將每月送達一次，依需求而定。



商品補充食品計劃*

老年人可透過首都地區食物銀行每月獲得一袋免費的健康食品，例如大米、麵食、罐裝水果及花生醬。如需更多資訊，請致電 DCOA：(202) 724-5626。

長者農貿市場營養計劃*

參加商品補充食品計劃的老年人將有資格獲得可在市範圍內的簽約農貿市場使用的優惠券，從而可幫助他們買到更新鮮的水果和蔬菜。如需更多資訊，請造訪我們的網站 www.dcoa.dc.gov 或致電給我們：(202) 724-5626。

*如要符合上述計劃的資格，必須滿足聯邦收入要求。

AARP 的護理和 LTC 資源

AARP 提供工具、資訊及專家人員，以解決護理人員每天所面臨的許多問題。無論您是否在自己的家中照護某人，或為住在數英里外的某人提供幫助，均可登入 www.aarp.org/caregivers 查閱《護理人員手冊》，其中針對居家護理、雇人幫忙、選擇替代性生活安排等方面提供了易於閱讀的小貼士。您還可加入活躍的線上護理人員社群，以交流觀點和資訊，網址：www.aarp.org/community。

對於正在透過 Medicare 接受臨終關懷服務的絕症患者（請參見第 28 頁，了解更多詳情），將提供最多 5 天的喘息性護理。在住院患者接受喘息性護理期間和短期住院期間的膳宿將由此項福利承保。

目前，有 4,400 萬美國人在照顧老年親屬或朋友，而您若是其中之一，那麼照顧自己、請他人幫忙、尋求幫助及為自己的未來需求做好準備將非常重要。

法律服務

在此標題下，將介紹兩種主要援助類型。第一種是針對老年人權益提供的法律建議（例如住房權利、虐老投訴、保險問題及消費者安全問題）。第二種是針對遺產規劃提供的援助。

AARP 老年人法律顧問團體

老年人法律顧問 (LCE) 團體是 DCOA 年長者服務網絡的成員，30 多年來，該團體作為向哥倫比亞特區內 60 歲及以上的居民提供免費法律服務的首要提供商，一直在哥倫比亞特區內發揮著自身的重要影響力。LCE 擁護哥倫比亞特區老年人的尊嚴和權利，每年均為近 5,000 人提供援助。LCE 透過向哥倫比亞特區內的弱勢老年群體提供免費的法律援助和社工服務來主張、賦予、維護及保護他們的權益。一般透過在保護服務問題上維護老年人的權益來解決各種虐老問題，保護服務包括監護責任、看護責任、委託書；住房權利主張案件；直接消費者保護，以發現針對弱勢老年群體實施的盜竊、欺詐、掠奪性貸款、詐騙及其他行為。LCE 提供的服務和援助包括：

- 針對老年業主/承租人的法院替代項目：建議物業管理者在發現問題（例如長期承租人的租金支付方式改變、操持家務的能力下降、個人物品堆積如山以及行為發生改變）的第一時間將承租人轉介至該項目，而非透過起訴將其驅逐。
- 哥倫比亞特區居家老人項目—亦稱為「HELP 項目」：為患有急性身體或心理障礙而導致幾乎無法出門（甚至無法離家接受治療）的特區老人提供服務。需要法律援助或消費者保護的特區居民可透過「HELP 項目」預約律師上門服務的方式尋求法律援助。

- **消費者與財務濫用處理部**：為欺詐和財務濫用行為的受害者提供延期代理服務。這些案件通常包括針對不動產所有權欺詐、掠奪性貸款或止贖權拯救方案提出的投訴。
- **不動產稅止贖預防項目**：為房屋所有者提供訴訟辯護、諮詢建議及外展計劃方面的援助，以保留他們在哥倫比亞特區範圍內居住經濟適用房的機會，以及保護私有住房免於因欠稅留置而出售。
- **年長者 Medicare 巡查 (SMP) 項目**：SMP 招募和培訓退休的專業人員擔任計劃的志願者，協助教育 Medicare 福利享有者及其家人、社區、護理人員如何發現、預防及舉報 Medicare 欺詐、浪費及濫用行為。
- **無償服務項目與主動參與項目**：解決困擾哥倫比亞特區老年居民的法律問題。工作人員會將案件轉交給私營部門和政府律師，他們將無償或以優惠價格受理案件。項目將監督諸如住房、公共福利、委託書等在內的所有案件，直至結案。
- **外展和自助計劃**：可讓老年居民在非律師志願者的幫助下獲得自助指南、檢查公共福利、起草消費者投訴函及獲取關鍵的記錄和服務。
- **簡捷服務部**：處理各種問題，包括祖父母補貼和贍養；收賬保護；發現盜竊；購買福利（例如食品券、Medicaid、貧困家庭臨時救助計劃 (TANF)、補充保障收入 (SSI)、社會保障、退伍軍人養老金、租金及公用事業費補助）；保證金；承租人房屋修繕問題；轉讓契約和遺囑認證事宜；交通罰單和許可證撤銷保護；及合約與擔保案件。

如果您為哥倫比亞特區居民、年滿 60 歲或以上，而且有法律方面的問題或疑問，請致電老年人法律顧問 (LCE) 團體服務熱線：(202) 434-2170)。如果您符合指南中的收入和資產標準，LCE 的法律工作人員將直接為您擔任代理律師，或幫助您尋求一位免費為您受理案件的私人律師。

哥倫比亞特區長期護理監察專員計劃

哥倫比亞特區 LTC 監察專員計劃 (D.C. LTCOP) 亦由老年人法律顧問團體負責推行，其倡導人們在護理設施、輔助生活住宅 (ALRS)、社區住宅設施 (CRF) 內接受 LTC 服務，並倡導居民在社區內生活並住在自己的家中，透過老年人和身體失能人士 (EPD) 豁免計劃接受服務。D.C. LTCOP 將與居民、家庭、提供商及其他利益相關者合作，解決針對護理品質和生活品質而提起的投訴。D.C. LTCOP 還將讓居民有機會享有各種服務、提供關於 LTC 設施和規劃的資訊、告知居民其所享有的權利，及按約定提供資訊和援助。

D.C. LTCOP 倡導居民在護理設施、輔助生活設施、社區住宅設施內及自己的家中接受 LTC 支援和服務。監察專員計劃的一項重要維權職能是接受、處理及解決各類投訴，包括（但不限於）虐待、嚴重疏於照顧及侵犯案件。

如要聯絡哥倫比亞特區長期護理監察專員計劃的 LTC 監察專員或工作人員，LTC 設施請致電：(202) 434-2190，透過 EPD 豁免計劃接受服務的社區居民請致電：(202) 434-2160。如尋求幫助，請登入 www.aarp.org 聯絡監察專員。



虐老防治

何為虐老？美國國家虐老防治中心對虐老行為（即「虐待」和「忽視」）的定義為「護理人員或與老人之間建立信任關係的其他人對處於弱勢的老年人蓄意實施的行為，此類行為將導致老人受到傷害或面臨遭受嚴重傷害的風險（無論是否蓄意實施傷害）。這其中包括護理人員未能滿足老人的基本需求或保護老人免於受到傷害。」最令人失望的是，國內唯一一項嘗試界定虐老範圍的研究顯示，絕大多數的施虐者均為家庭成員（約為 90%），最常見的是成年子女、配偶、伴侶及其他人。

虐老已成為日趨嚴重的全國性問題。關於虐老的統計資料觸目驚心，令人擔憂。據美國國家虐老防治中心表示，最近就虐老事件發生率而開展的多數研究均報告稱，7.6% 至 10% 的研究參與者在之前一年裡曾遭受虐待，每年絕大多數的虐待、忽視及侵犯老人的案件均未被披露。此外，對老年人實施財務侵犯的事件與日俱增，尤為令人不安。近期的研究報告稱，多數財務侵犯事件均為自我報告，比例為每 1000 個受訪者中有 41 人曾自我報告，此比例高於精神、身體及性虐待或忽視的自我報告率。

在哥倫比亞特區內，為抵禦和預防虐老行為而提供了許多政府和社區資源。成人保護服務 (APS) 為隸屬於哥倫比亞特區政府的一個機構，主要針對涉嫌被第三方虐待、忽視和侵犯及 18 歲或以上弱勢成人群體的自我忽視等情況的報告開展調查。APS 提供保護服務，以減少或消除虐待、忽視、自我忽視及侵犯所產生的危害。

此外，DCOA 專門針對虐老防治而設立了多項計劃。DCOA 的虐老防治委員會由重要的政府和社區利益相關者組成，致力於關注虐老防治問題。虐老防治委員會將針對虐老防治問題（包括財務侵犯）面向老年人、護理人員及專業人員提供援助並實施社區教育宣傳計劃。DCOA 還將為推行哥倫比亞特區長期護理監察專員計劃的老年人法律顧問團體提供資助，該計劃旨在透過法律代理、針對消費者保護問題為老年人維權及預防老年人遭受財務侵犯的方式促進虐老防治工作。

如果您認為自己、家人、鄰居或其他人是虐老行為的受害者，請聯絡 APS：**(202) 541-3950**。此外，DCOA 的 ADRC 可隨時幫助推薦適當的政府和社區資源，以解

決和預防虐老問題，包括對老年人的財務侵犯。如需其他幫助，請致電 ADRC：
(202) 724-5626。

遺囑和遺產規劃

每個人均需立遺囑！

若您身故，遺囑可確保依您的遺願將一定數量的資產分配給繼承人。您還可在遺囑中為您的未成年子女指定適當的監護人。準備遺囑（廣而言之，遺產規劃）是一項非常複雜的任務。如要正確地立下遺囑，您可能需要徵求多位專業人士的意見。

您的遺產規劃團隊應包括下列人員：

遺產規劃律師：僅律師有權書寫法律文件。如果您要起草一份遺囑、建立信託關係或起草委託書，那麼您的團隊中需要有位律師。切記，一名律師不可能精通各個領域的法律。請務必找一位擅長遺產規劃的律師。

下列建議可能有助於您找到適當的律師：

- 詢問熟人能否向您推薦一名優秀的律師。朋友、業務夥伴或其他專業人士（如您的理財規劃師或會計）均能夠為您推薦一名律師。
- 聯絡哥倫比亞特區律師協會，向該協會的遺產規劃師或財務顧問求助。您可親臨或致電：District of Columbia Bar Association, 1101 K Street, NW, Suite 200, Washington, DC 20005；**(202) 737-4700** 或免費電話：**(877) 333-2227**。

約見一名或多名律師，確保您與其相處融洽或對您所選之人充滿信心。請首先確認，初次向該名律師諮詢時是否免費。在初次會面期間，您應了解該名律師的收費標準和所期望的付款方式。此外，您可藉此機會與其探討您要透過遺產規劃實現哪些遺願：這樣可幫助您確定，該名律師能否滿足您的需求。

稅務會計師：您是否擔憂在您身故後，您的遺產繼承人欠繳政府稅費？如有此擔憂，請確保在您的遺產規劃團隊中有一位稅務專家。此人可幫助您計算出具體的遺產稅賬單。他或她還可與您探討遞延稅項投資的優勢。

理財規劃師：理財規劃師將向您推薦最符合您的遺產規劃的投資項目。這位理財規劃師還應能夠預估您的養老金收入，並告訴您在您身故後如何分配這些收入。如

需關於選擇理財規劃師的更多資訊，請致電 AARP 的免費電話：**(888) OUR-AARP (888-687-2277)**。

保險代理：合格的保險代理可為您解答關於壽險、LTC 保險、殘障保險及其他您所關心的問題。請務必選擇一位熟悉遺產規劃概念的代理。在您選擇保險代理之前，請向哥倫比亞特區保險、證券和銀行部核實，以確保該保險代理已獲得哥倫比亞特區保險代理機構頒發的出售各種保險產品的許可，且還須在美國證券交易商協會完成註冊。此外，壽險代理可能有相應的職稱，該職稱可表明其具有特定的專業水準。尋找一位是特許壽險承保人 (CLU) 或壽險承保人訓練委員會會員 (LUTCF) 的保險代理。您可聯絡哥倫比亞特區保險、證券和銀行部尋求幫助：**(202) 727-8000**。如果您有其他疑問或需聯絡一位規劃師，請聯絡 AARP：**(800) 687-2277** 或造訪 www.aarp.org/money/estate_planning/。

5. 下一步措施

您可立即採取的措施

- 基於第 2 頁至第 8 頁所列的因素（年齡、遺傳因素、健康狀況及性別）及本指南中提供的其他資訊評估您需要 LTC 的個人風險
- 與您的家人和朋友探討您想要如何獲得照護，並確定您是否針對潛在的長期護理需求做好準備
- 查閱相關資料，了解關於 LTC 服務的更多詳情，比如具體收費是多少、提供哪些資源及包含哪些福利
- 利用 AARP 的 LTC 工具和資源（請登入 www.aarp.org 獲取）開始為自己規劃未來的照護，這是隨著年齡的增長保持獨立生活方式的重要部分
- 基於您的個人需求和意願，將計劃付諸實施
- 諮詢律師，起草您的遺囑和遺產計劃

LTC 方面的實用網站

- 為自己規劃未來的照護，這是隨著年齡的增長保持獨立生活方式的重要部分。利用 AARP 的 LTC 工具和資源（請登入 www.aarp.org 獲取）開始規劃
- 登入 www.aarp.org/longtermcarecosts，計算您當地的 LTC 服務費用
- 登入 www.aarp.org/home-family/caregiving，使用地圖查找適用於哥倫比亞特區居民的資源
- 登入 www.aarp.org，查詢您或您所摯愛之人是否符合福利資格，包括幫助祖父母撫養孫子女
- 登入 www.aarp.org，您可查閱關於反向抵押貸款的詳細概述，包括關於如何對所做選擇進行對比的指南及預估貸款金額的計算器

- 登入 benefitscheckup.org，查找適合自己的福利
- 登入 <http://gosset.wharton.upenn.edu/mortality/perl/CalcForm.html>，計算您的預期壽命
- 登入 www.hud.gov，聯絡美國住房和城市發展部 (HUD)，查詢當地聯絡人，此人可向您介紹關於為低收入家庭修繕房屋的 FHA 203K 計劃
- 登入 www.ssa.gov，查詢社會保障資源



LTC 名錄

組織	電話號碼
<p>AARP</p> <p>非營利性、無黨派會員制組織，主要幫助年齡在 50 歲及以上者以對自身和整個社會有利且經濟實用的方式享有獨立、選擇及控制的機會。</p> <p>www.aarp.org/aarp/lce</p>	<p>(202) 434-2120 (800) 424-3410</p>
<p>ADRC 的出院規劃計劃</p> <p>若為消費者提供出院規劃支援，通常可避免護理院安置。</p> <p>www.dcoa.dc.gov</p>	<p>(202) 724-5626</p>
<p>成人保護服務 (APS)</p> <p>為哥倫比亞特區內體弱多病且曾遭受虐待、忽視或侵犯的老人和殘障人士提供病例管理、諮詢及支援服務。</p> <p>www.dhs.dc.gov/service/adult-protective-services</p>	<p>(202) 541-3950</p>
<p>美國今日身心障礙者照顧計劃 (ADAPT)</p> <p>此為全國性基層社區，組織殘障人權活動家參與非暴力直接行動（包括非暴力反抗），以確保殘障人士享有民權和人權，並自由地生活。</p> <p>www.adapt.org</p>	<p>(512) 442-0252</p>
<p>《燈塔日報》(Beacon Newspaper)</p> <p>一個家族企業發行的月刊，致力於為生活在大華盛頓特區和大巴爾的摩地區或遷入該地區的老年人及其家庭提供資訊和服務。</p> <p>www.thebeaconnewspapers.com</p>	<p>(301) 949-9766</p>
<p>國會關愛計劃</p> <p>提供一系列全方位的臨終服務。臨終關懷服務一般在患者的家中提供，無論是私人住宅、公寓、LTC 設施、輔助生活設施或護理院。另外，還為您的護理人員提供教育輔導和支援。</p> <p>www.capitalcaring.org</p>	<p>(855) 571-5700</p>

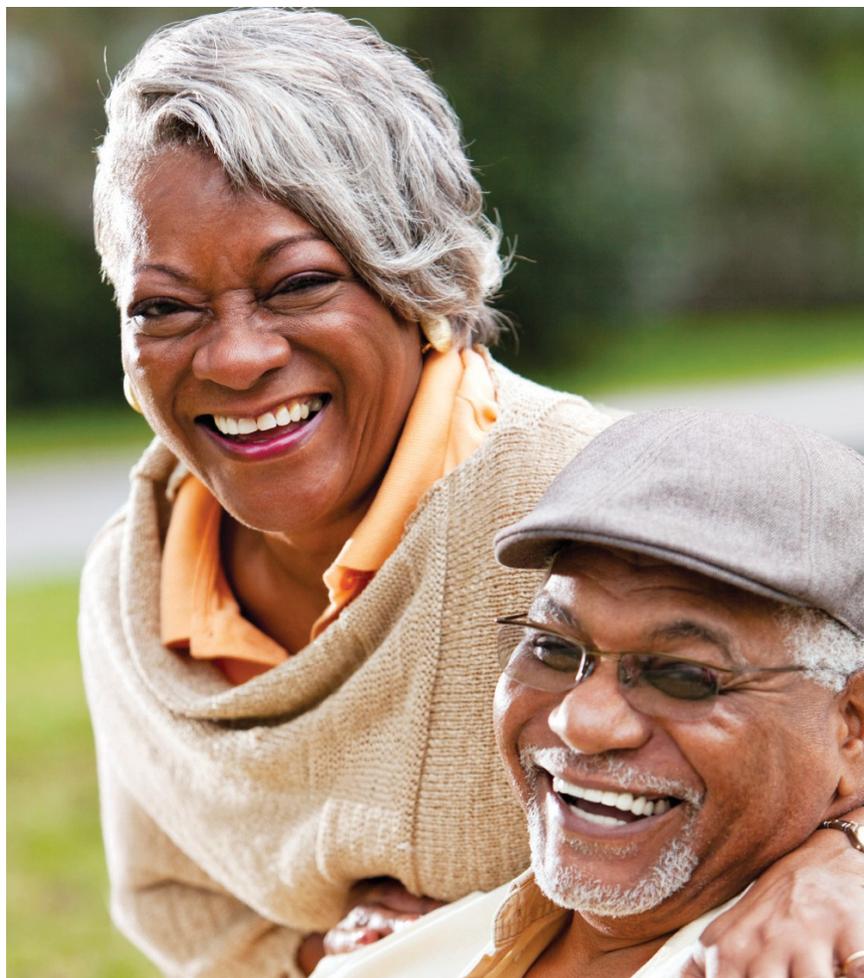
組織	電話號碼
<p>遠端關愛計劃 (CFAD)</p> <p>一項基於網路的服務，為遠端護理人員及其他人提供關於輔助生活、成人日間護理設施查詢、住房及居家護理服務的資訊。</p> <p>www.cfad.org</p>	(202) 895-9465
<p>照護者行動網路</p> <p>「照護者行動網路是全美首屈一指的家庭護理人員組織，其宗旨是為照護所愛之人的護理人員改善生活品質」</p> <p>www.caregiveraction.org</p>	(202) 772-5050
<p>哥倫比亞特區照護者機構 (DCCI)</p> <p>為居住在哥倫比亞特區內肩負照護老年人、弱勢特區居民職責的無償護理人員提供支援。</p> <p>www.dccaregivers.org</p>	(202) 464-1513
<p>哥倫比亞特區獨立生中心 (DCCIL)</p> <p>提供幫助人們獨立生活的技能訓練，例如個人護理、問題解決、社交技能、家務管理、教育輔導及社區生活等訓練。</p> <p>www.dccil.org</p>	(202) 889-5802
<p>哥倫比亞特區長期護理聯盟</p> <p>將消費者、宣導者及醫療服務提供商聯合起來，與哥倫比亞特區政府合作，透過 Medicaid 為哥倫比亞特區內有長期護理需求的低收入成年人群體提供一系列高品質的 LTC 服務。</p> <p>www.iona.org</p>	(202) 895-9448
<p>哥倫比亞特區醫療健保財務部 (DHCF)</p> <p>負責管理哥倫比亞特區的 Medicaid，是一項基於收入和需要日常任務援助的程度為符合資格的老年人和殘障人士承保醫療服務的醫療健保計劃。</p> <p>www.dhcf.dc.gov</p>	(202) 442-5988

組織	電話號碼
<p>哥倫比亞特區住房管理局 (DCHA)</p> <p>為華盛頓特區內的低收入家庭、老年人及殘障人士提供經濟適用房。</p> <p>www.dchousing.org</p>	<p>(202) 535-1000</p>
<p>哥倫比亞特區圖書館</p> <p>您可在市內的眾多圖書館內查詢資訊和使用電腦。</p> <p>www.dclibrary.org/hours/location</p>	<p>(202) 727-1186 (202) 727-0321</p>
<p>哥倫比亞特區年長者辦公室/年長者和殘障人士資源中心 (DCOA/ADRC)</p> <p>為老年人、殘障人士及護理人員協調安排，使其有機會享有最高品質的長期服務和支援選擇方案，從而促進在社區內健康、獨立的生活。</p> <p>www.dcoa.dc.gov</p>	<p>(202) 724-5626 TTY: (202) 724-8925</p>
<p>行為服務部 (DBH)</p> <p>DBH 與基於社區的提供商簽約合作，以提供心理健康服務和支援。</p> <p>www.dbh.dc.gov</p>	<p>(202) 673-9319</p>
<p>殘障服務部 (DDS)</p> <p>為患有發育障礙的人士提供訓練和支援，以幫助他們獲得就業機會、創業、參加志願服務、加入年長者計劃或接受全天候支援。</p> <p>www.dds.dc.gov</p>	<p>(202) 730-1700</p>

組織	電話號碼
<p>住房和社區發展部 (DHCD)</p> <p>創造和保護經濟適用房和經濟發展機遇，並振興哥倫比亞特區內服務匱乏的社區。</p> <p>www.dhcd.dc.gov</p>	(202) 442-7200
<p>退伍軍人事務部 (VA)</p> <p>為退伍軍人及其家庭和倖存者提供傷殘賠償金、養老金、教育、住房貸款、壽險、職業康復、倖存者福利、醫療福利及喪葬福利。</p> <p>www.va.gov</p>	(800) 827-1000
<p>老年人健保指南</p> <p>免費資訊和援助熱線，幫助老年人及其護理人員查詢當地的支援服務。</p> <p>www.eldercare.gov</p>	(800) 677-1116
<p>《退休生活指南雜誌》 (Guide to Retirement Living Magazine)</p> <p>一份季刊，為華盛頓大都會區內的老年人及其家庭提供住房及其他服務。此刊提供關於退休住房、個人護理管理服務及社交活動等資訊。</p> <p>www.retirement-living.com</p>	(800) 394-9990
<p>GW 健康保險諮詢服務項目 (HICP)</p> <p>HICP 為哥倫比亞特區內享有 Medicare、年齡在 60 歲或以上的居民提供法律代理服務及相關資訊，以幫助他們了解 Medicare、Medicaid 及私人健康保險。</p> <p>www.law.gwu.edu/Academics/EL/clinics/insurance/Pages/About.aspx</p>	(202) 994-6272
<p>臨終關懷基金會</p> <p>臨終關懷基金會針對不同的目標提供醫療服務：為所患疾病、病痛或病症幾乎不可能治癒者維持或改善生活品質。</p> <p>www.hospicefoundation.org</p>	(202) 457-5811

組織	電話號碼
<p>安全技術投入計劃</p> <p>提供一系列廣泛的新技術來促進安全和健康，無論您是否在家中接受監護或服務，當您身處家外時，均能確保您更加安全。</p> <p>www.lifelinesys.com or www.mobilehelpnow.com</p>	<p>(844) 562-9929 or (800) 992-0616</p>
<p>Medicaid 醫療服務監察專員計劃</p> <p>為哥倫比亞特區未投保和已投保的居民提供關於醫療服務承保方面的建議和援助。</p> <p>www.ombudsman.dc.gov</p>	<p>(202) 724-7491 or (877) 685-6391</p>
<p>美國國家住房建築商協會 (NAHB)</p> <p>幫助查詢在為老年人提供關於住房改造的諮詢方面受過訓練的當地承包商。</p> <p>www.nahb.org</p>	<p>(800) 368-5242</p>
<p>「新生活方式」指南</p> <p>半年刊，面向哥倫比亞特區、馬里蘭州及弗吉尼亞州的老年居民發行的護理選擇方案指南。這其中包括社區住宅設施、退休和輔助生活設施等。</p> <p>www.newlifestyles.com</p>	<p>(877) 881-7907</p>
<p>殘障人士權利辦公室 (ODR)</p> <p>致力於調查和解決哥倫比亞特區內殘障人士無障礙問題和殘障歧視問題。</p> <p>www.odr.dc.gov</p>	<p>(202) 724-5055</p>
<p>監察專員辦公室醫療服務熱線基於住宅和社區的服務</p> <p>哥倫比亞特區 LTC 監察專員計劃倡導居民們接受 LTC 支援和服務。</p> <p>www.aarp.org</p>	<p>(202) 434-2160</p>
<p>美國傷殘退伍軍人協會</p> <p>我們的退伍軍人終身都將享受英雄的榮耀。在為我們的國家做出巨大貢獻之後，我們不應讓嚴重的傷害剝奪他們完整美好的生活，他們值得過上舒適滿意的生活。</p> <p>www.pva.org</p>	<p>(800) 424-8200 TTY: (800) 795-4327</p>

組織	電話號碼
<p>州健康保險援助計劃(SHIP)/健康保險諮詢服務項目</p> <p>提供關於健康保險的一對一諮詢服務。</p> <p>www.law.gwu.edu/academics/el/clinics/insurance</p>	<p>(202) 994-6272</p>
<p>營養補充援助計劃</p> <p>營養補充援助計劃 (SNAP) 是聯邦食品券計劃的新名稱。</p> <p>www.dhs.dc.gov</p>	<p>(202) 671-4200</p>
<p>大學法律服務 (ULS)</p> <p>面向哥倫比亞特區殘障人士的保護和維權機構。他們將針對福利服務、住房諮詢服務等提供法律建議。</p> <p>www.uls-dc.org</p>	<p>(202) 547-4747</p>



準備著，在哥倫比亞特區健康、長久地生活下去。