

# All Together HEALTHY

elderplan | homefirst.  
長老計劃 | 第一家

2026 年夏季

## 預立護理計劃：讓您和您的家人安心無憂

大多數老年人沒有計劃臨終護理，但他們應該這樣做。雖然您可能不想考慮這些決定，但預立護理計劃將有助於確保您的意願得到遵循，並減輕您家人作出艱難決定的負擔。



### 什麼是預立護理計劃？

預立護理計劃涉及以書面形式記錄您對臨終護理的偏好。該文件稱為預先指示，包含您授權代表您做決定的人士（稱為健康護理代理人）的姓名。該計劃還確保您有關醫療決定的意願得到瞭解和尊重，即使您無法為自己發言。

簽署文件後，您的健康護理代理人、醫療服務提供者、醫院以及您認為有必要知曉的人員都會收到預先指示的副本。

預立護理計劃最重要的部分之一是與家人交談，討論您在發生危及生命的疾病或受傷以致您無法為自己發言時的意願。即使您不願意與家人交談，您至少也應該與您的健康護理代理人分享您的意願。

請翻到第 3 頁，  
瞭解有關預立護理  
計劃的益處  
以及最常見的  
預先指示類型的  
更多資訊。



## 本期內容...

親愛的尊貴會員：

我們很榮幸能成為您健康護理之旅的一部分。無論您是成為我們社區多年的會員還是剛剛加入我們的社區，請注意，支援您的健康和福祉仍然是我們整個團隊的首要任務。

花時間提前規劃可以對您的健康和內心平靜產生有意義的影響。這包括考慮與您的護理相關的重要決定，瞭解您可以獲得的福利，並確保您在此過程中獲得所需的支援。

在本期《All Together Healthy》(全民健康)中，我們將分享有關預立護理計劃的資訊，以及為什麼記錄您的意願能讓您和您的親人都放心。我們還重點介紹了如何幫助您充分利用您的計劃福利，並聯絡可能在您的健康護理和日常需求方面提供額外支援的計劃。

您的 Elderplan/HomeFirst (長老計劃/第一家) 團隊將隨時為您提供支援。如果您對自己的福利有疑問或需要協助，我們鼓勵您與我們聯絡。

感謝您成為我們尊貴的會員。感謝您對我們的信任，我們將繼續致力於支援您的身心健康。

謝謝！



David Wagner  
MJHS 醫療系統  
總裁兼執行長

## 預立護理計劃： 為何重要與您的選擇

### 預立護理計劃的好處

預立護理計劃為您和您的家人帶來諸多好處：

- 確保您的願望得到尊重。
- 防止家人懷疑他們是否代表您「做了正確的事」。
- 向健康護理提供者提供有關您在康復可能性很小的情況下對維持生命措施的偏好的資訊。



### 最常見的預先指示：

以下是最常見的預先指示形式：

- **健康護理代理人：**允許您指定您信任之人，在您喪失自主決定能力的情況下，代您作出健康護理決定。
- **生前遺囑：**指定您在身患絕症或永久失去知覺時想要或不想要採取哪些治療和生命維持措施。
- **永久醫療授權書：**依法指定一人代您作出健康護理決定，通常與健康護理代理人職責重疊。
- **生命維持治療醫囑 (MOLST)：**根據您的意願和健康狀況，提供有關生命維持治療的詳細醫囑，例如心肺復甦術 (CPR)、不進行心肺復甦術 (DNR) 和不插管 (DNI)。

**您始終可以選擇隨時變更對上述任何一項的想法。**

如果您有疑問或需要協助獲取以您的首選語言提供的預先指示，請致電 Elderplan (長老計劃) 會員服務部以聯絡您的護理管理人，電話：1-800-353-3765 (TTY: 711)，服務時間為每週 7 天，上午 8 點至晚上 8 點。

### 資料來源：

National Partnership for Healthcare and Hospice Innovation - <https://www.nphihealth.org/ahead-of-national-healthcare-decisions-day-aging-and-hospice-expert-urges-americans-to-commit-to-vital-advance-care-and-end-of-life-conversations/>

## 什麼是代表委任表？

代表委任 (AOR) 表是一份文件，允許您指定其他人 (例如家人、朋友或律師) 代表您處理與您的健康護理理賠、上訴、申訴或請求有關的事務。填寫並簽署本表即表示您授權一位指定代表作為您與健康保險公司的聯絡人。選擇您信任的人非常重要，因為他們將有權存取您的醫療資訊，以解決您的理賠或上訴。

授權 代表是您選擇協助 您的人士：	您可以選擇 任何您信任的人，包括：	AOR 表格
申請健康護理服務	家人或朋友	授權 健保計劃與您的代表聯絡
詢問有關您的承保範圍的問題	護理人員	允許您的代表代您處理特定請求
提交上訴或申訴	您的醫生或其他健康 護理提供者	幫助保護您的私人健康資訊
接收有關 您的個案的資訊	律師或法律顧問	

### AOR 表格的有效期限是多久？

AOR 表格的有效期限為自您簽署之日起一年，或者您可以指定早於一年的終止日期。您也可以指定授權僅涵蓋列出的請求或上訴。您可以隨時透過書面通知您的計劃來取消授權。

### 該表格需要什麼才能有效？

為避免延誤，該表格必須由您 (或您的授權代表) 簽署並註明日期。表格必須清楚列出您的姓名、代表的姓名和聯絡資訊以及服務申請或上訴。



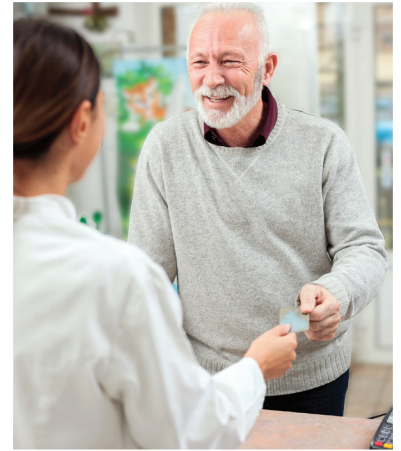
請掃描此二維碼檢視 AOR 表格。如有疑問或尋求協助，請致電 Elderplan (長老計劃) 會員服務部以聯絡您的護理管理人，電話：1-800-353-3765 (TTY: 711)，服務時間為每週 7 天，上午 8 點至晚上 8 點。

資料來源：

4 法規 - <https://www.ecfr.gov/current/title-42/chapter-IV/subchapter-B/part-405/subpart-I/section-405.910>

## Elderplan (長老計劃) 福利之外的額外支援

在 Elderplan (長老計劃), 我們可幫助您輕鬆獲得健康護理保險之外所需的支援。我們與 SPS Community Solutions 合作, 為您聯絡幫助支付健康護理、處方藥、食物或家庭賬單的計劃和服務。SPS 提供免費的一對一支援, 包括資格篩查、所需申請以及批准和參保的後續跟進。SPS 擁有會說多種語言的工作人員, 可以透過電話、電子郵件或當面用您的首選語言為您提供協助。SPS 隨時為您服務, 因此您不必獨自完成整個流程。



### 這些計劃包括:\*

紐約州 Medicaid 醫療補助	Medicaid 醫療補助可以承保您的部分 Medicare 聯邦醫療保險費用分攤並提供額外福利。**
Medicare 聯邦醫療保險節省計劃 (MSP)	幫助支付 Medicare 聯邦醫療保險 B 部分保費。
額外補助 (低收入補貼 - LIS)	一項聯邦計劃, 幫助您支付 Medicare 聯邦醫療保險 D 部分藥物計劃費用, 如保費、自付額和共付額。
長者藥物保險承保範圍 (EPIC) 計劃	一項紐約州計劃, 可幫助支付您的藥物計劃費用, 如保費、自付額和共付額。
補充營養援助計劃 (SNAP)	提供福利卡, 用於購買農產品、肉類、穀物和其他食品等食物。
Lifeline 計劃	提供電話或網際網路服務的每月折扣。
低收入家庭能源援助計劃 (LIHEAP)	幫助紐約州居民支付暖氣/冷氣費用、暖氣賬單以及供暖設備維修/更換費用。
集合收入信託	集合信託是一種補充需求信託, 允許紐約人在符合 Medicaid 醫療補助資格的同時, 繼續享受超過 Medicaid 醫療補助限額的收入福利。這可以幫助您保留 Medicaid 醫療補助, 並繼續使用您的資金支付賬單。

如果您對此計劃有任何疑問或希望參保, 請致電 1-800-353-3765 (TTY: 711) 聯絡 Elderplan (長老計劃) 會員服務部, 服務時間為每週 7 天, 上午 8:00 至晚上 8:00, 或瀏覽我們的 Elderplan (長老計劃) 網站 [www.elderplan.org/member-benefits/elderplan-benefits/extra-support/](http://www.elderplan.org/member-benefits/elderplan-benefits/extra-support/) 瞭解相關資訊。

\* 計劃因 Elderplan (長老計劃) 計劃而異。請聯絡 Elderplan (長老計劃) 會員服務部瞭解更多資訊。

\*\* 根據您參保的計劃, SPS 或 Elderplan (長老計劃) 可能會支援您續簽 Medicaid 醫療補助。

## 續簽您的 Medicaid 醫療補助

如果您有 Medicaid 醫療補助，請務必在 Medicaid 醫療補助承保結束（「重新認證日期」）前續保您的 Medicaid 醫療補助承保。續簽您的 Medicaid 醫療補助承保非常重要，因為：

- 根據您的 Elderplan（長老計劃）Medicare 聯邦醫療保險計劃，您必須擁有有效的 Medicaid 醫療補助承保才有資格。如果您未及時續保，我們可能會將您從計劃退保。
- 如果您接受由 Medicaid 醫療補助直接提供的服務（即醫療補助按服務收費），您的護理可能會中斷。



### 以下是提前規劃的方法：

- 留意您的續保資料包。根據您的居住地，紐約市人力資源管理局（HRA）或您的當地社會服務部（LDSS）將向您郵寄一份續保通知。此資料包通常會在重新認證日期前 1 - 3 個月寄送。
- 完成 Medicaid 醫療補助續保申請並提供必要的證明文件。
- 在截止日期前，將填妥並簽署的申請表及所有文件郵寄至 HRA 或 LDSS。
- 如果您有任何疑問，請致電 Elderplan（長老計劃）。我們將隨時協助您完成整個流程。

**Elderplan（長老計劃）和我們的合作夥伴 Senior Planning Services 隨時為您提供 Medicaid 醫療補助續保流程的支援。如需協助，請致電 1-800-353-3765 (TTY:711) 聯絡 Elderplan（長老計劃）會員服務部，服務時間為每週 7 天，上午 8:00 至晚上 8:00。**

Elderplan（長老計劃）是一項與 Medicare 聯邦醫療保險及 Medicaid 醫療補助簽有合約的 HMO 計劃。能否參保 Elderplan（長老計劃）視合約續簽情況而定。

Elderplan, Inc. 遵守適用的聯邦民權法律規定，不因種族、膚色、民族血統、年齡、殘障情況或性別而歧視任何人。請注意：如果您說英語以外的語言或需要口譯協助，我們將免費為您提供語言協助服務和適當的輔助工具。如果您需要這些服務或對我們的計劃有疑問，請致電 1-800-353-3765 (TTY: 711)

## 隨時掌握您的非處方 (OTC) 和 Flex 卡福利

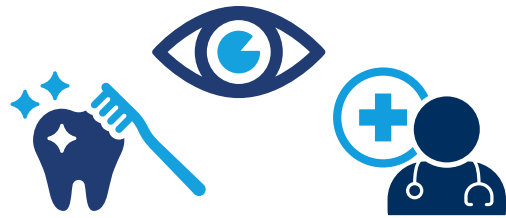
您的非處方 (OTC) 和 Flex 卡福利是寶貴的資源，旨在支援您的健康和福祉。您可能會驚訝地發現您的帳戶中有未使用的資金，可用於購買重要的日常用品。

**您可以將您的卡用於哪些用途：**



**OTC 福利**

購買與健康相關的物品，例如非處方藥物和用品。對於符合條件的會員\*，此福利還可以承保租金或抵押貸款援助、帳單支付、食品雜貨、社區交通和餐費。



**Flex 福利**

承保在您使用計劃福利後的牙科、視力、聽力和健身自付費用。

**立即檢查您的 OTC 和 Flex 卡錢包。  
不要讓您的福利白白浪費！**

請定期瀏覽 OTC + Flex 會員入口網站 [mybenefitscenter.com](http://mybenefitscenter.com)，集中管理您的所有福利。在這裡，您可以：

- 查看您的 OTC、Flex 和健康獎勵餘額
- 查看您的購買紀錄
- 尋找附近或線上參與的零售商
- 訂購 OTC 產品、健康食品和送餐上門 (如符合條件\*)

\* 是否符合資格取決於您是否患有與慢性病特殊補充福利 (SSBCI) (擴大範圍的 OTC) 相關的慢性病。SSBCI 病症包括但不限於心血管疾病、糖尿病、關節炎、慢性肺部疾病和慢性腎臟疾病。還有其他符合資格的病症未列出。獲取此福利的資格標準可能有所不同。

**如有任何疑問，請聯絡 Elderplan (長老計劃) 會員服務部，電話：  
1-800-353-3765 [TTY:711]，服務時間為每週 7 天。上午 8 點至晚上 8 點。**

## 本期內容

### 預立護理計劃



### 節省健康護理費用



### 續簽您的 Medicaid 醫療補助



### OTC 和 Flex 卡福利



內含健康和保健或疾病預防資訊。《All Together Healthy》是 Elderplan Inc. 出版的一份刊物。本簡報內的資訊僅用作指南，不應取代您與您的醫護人員之間的談話。© 2026 Elderplan Inc. 版權所有。© 2026 Baldwin Publishing 版權所有。

## 烤魚柳

HealthCooks.com 提供的一道有益心臟健康的食譜



### 食材

- 2 片比目魚 (每片 4 盎司)
- 1/8 茶匙鹽
- 1/8 茶匙黑胡椒
- 2 茶匙切碎的新鮮歐芹
- 4 茶匙新鮮檸檬汁
- 1 湯匙橄欖油
- 1/2 杯四季豆，修剪並切成 2 英寸的塊
- 1/2 杯玉米
- 1/2 杯櫻桃番茄，切半

### 做法

將烤箱預熱至 425°F。在平底鍋上輕輕噴上一層烹飪油。將魚放在平底鍋上，用鹽、胡椒、歐芹和檸檬汁調味。烘烤約 5 分鐘，或直至完成。

同時，在平底鍋中用中火加熱油。加入四季豆，翻炒約 1 分鐘。加入玉米和番茄，輕輕按壓以釋放汁液，再煮 2 分鐘。如果需要，加入檸檬汁和胡椒調味，然後攪拌。關火，將蔬菜分裝到兩個盤子裡，然後將煮熟的魚放在蔬菜上。