

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 HomeFirst (第一家) 會員服務部以聯絡您的護理管理人，電話：1-877-771-1119 (TTY: 711)，服務時間為週一至週五，上午 8:30 至下午 5:30。

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 HomeFirst (第一家) 會員服務部以聯絡您的護理管理人，電話：1-877-771-1119 (TTY: 711)，服務時間為週一至週五，上午 8:30 至下午 5:30。

資料來源：

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

HomeFirst (第一家) 福利之外的額外支援

在 HomeFirst (第一家), 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	申請和/或續保健康護理保險, 以滿足您的長期護理需求。
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 1-877-771-1119 (TTY:711) 聯絡 HomeFirst (第一家) 會員服務部, 服務時間為週一至週五, 上午 8:30 至下午 5:30, 或瀏覽我們的 HomeFirst (第一家) 網站 www.elderplan.org/member-benefits/elderplan-benefits/extra-support/ 瞭解相關資訊。

續簽您的 Medicaid 醫療補助

要成為 HomeFirst (第一家) 的會員, 您必須擁有有效的 Medicaid 醫療補助承保。為避免您的居家護理服務受到任何干擾, 您必須在 Medicaid 醫療補助承保結束 (「重新認證日期」) 之前續保您的 Medicaid 醫療補助承保。如果您未及時續保, 我們可能會將您從計劃退保。

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。
- 如有任何疑問, 請致電 HomeFirst (第一家)。我們將隨時協助您完成整個流程。



HomeFirst (第一家) 將在 Medicaid 醫療補助續保過程中為您提供支援。請致電 HomeFirst (第一家) 會員服務部, 電話: 1-877-771-1119 (TTY:711), 服務時間為週一至週五, 上午 8:30 至下午 5:30。

請注意: 您可以免費獲得語言協助服務和其他輔助服務。請致電 1-877-771-1119 (TTY:711)。

社會關懷網絡 (SCN)

HomeFirst (第一家) 很榮幸與五 (5) 個社會關懷網絡合作, 這些網絡將符合資格的會員與地方、州和聯邦服務聯繫起來, 以滿足您的健康護理以外的需求。這些健康相關社會需求 (HRSN) 包括以下服務:

住房與公用事業支援

幫助尋找安全住房以及租金和公用事業費援助

家居改造 (坡道、扶手、加寬門道)

黴菌/害蟲防治、氣喘防治

空調、暖氣、小型冷藏設備

交通接送:

滿足核准需求的公共或私人交通工具 (工作面試、住房法庭、農貿市場)

護理管理

職業訓練、福利申請、財務管理

兒童照護、諮商、危機介入、健康之家計劃

如需瞭解您是否符合資格:

- ✓ 完成您所居住縣的社會關懷網絡輔導員 (或在 SCN 內工作的健康護理員) 的篩查。他們會問您一系列問題, 以確定您的需求。
- ✓ 如果您符合 HRSN 服務的資格, SCN 將透過其網絡為您提供所需的服務。如果您不符合 HRSN 服務的資格, SCN 還可能將您轉介至地方、州或聯邦機構。

某些服務可能已經由 HomeFirst (第一家) 承保。我們可就已承保的內容或 SCN 可以為您提供的協助提供教育。請致電會員服務部描述您的需求, 我們可以將您轉介至為您所在住宅區域提供服務的 SCN。

SCN (縣)	電話號碼	網站
Health Equity Alliance of Long Island (Nassau)	516-505-4434	https://healiny.org/
Hudson Valley Care Coalition, Inc. (Dutchess、Orange、Putnam、Rockland、Sullivan、Ulster、Westchester)	914-215-5292	https://hudsonvalleycare.org/services/hudson-valleys-social-care-network/
Public Health Solutions (Manhattan、Queens、Brooklyn)	888-755-5045	https://www.wholeyou.nyc/
Staten Island Performing Provider System (Richmond)	917-830-1140	https://statenilandpps.org/social-care-network/
Somos Healthcare Providers, Inc. (Bronx)	833-SOMOSNY (833-766-6769)	https://www.somoscommunitycare.org/social-care-network/

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



社會關懷 網絡



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。