

# All Together HEALTHY

elderplan | homefirst.  
長老計劃 | 第一家  
MJHS 醫療系統的參與機構

2025 年冬季刊

## 聽力損失的 5 個跡象

隨著年齡的增長，許多人都會出現聽力損失。事實上，約有三分之一的老年人有一定程度的聽力損失，而且往往不被注意或未經治療。忽視聽力問題可能會使問題變得更嚴重，並影響您的安全和生活品質。

### 聽力損失的跡象

如果您出現以下任何症狀，請讓您的主治醫生、耳鼻喉科醫生 (ENT) 或符合資格的聽力專家為您檢查聽力：

- 當面交談或在電話中難以聽懂別人說什麼，而不得不讓別人重複說。
- 難以跟上當面交談或電視中的對話。
- 如果您不直視說話的人，就會更加難以聽清別人在說什麼。
- 需要調大電視、收音機和電話的音量。

如果您發現這些症狀，請告知您的醫生。聽力檢查很簡單，必要時醫生可為您轉介聽力專家（聽力專科醫生）。符合資格的聽力專家可以幫助診斷和治療您可能有的任何聽力問題。越早解決聽力損失問題，就能越早改善生活品質。

如需瞭解如何在舒適的家中進行聽力篩檢，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。



我們關心您的健康，為此 Elderplan/HomeFirst（長老計劃/第一家）已經與 HearUSA 合作，為您提供醫療服務提供者網絡，這些服務提供者可以為您進行聽力檢查並承保助聽器。HearUSA 的線上商店 Hearing Shop 也提供聽力護理產品，以幫助保障您的安全。如需瞭解更多資訊，請致電 HearUSA，電話：1-800-442-8231 (TTY: 711)，或瀏覽 <https://members.hearusa.com/elderplan>。

資料來源：國家老齡化研究所 — [www.nia.nih.gov/health/hearing-and-hearing-loss/hearing-loss-common-problem-older-adults](http://www.nia.nih.gov/health/hearing-and-hearing-loss/hearing-loss-common-problem-older-adults)

## 本期內容...

在 2025 年開始之際，我謹以個人名義歡迎我們的新會員加入 Elderplan/HomeFirst（長老計劃/第一家），並感謝我們的現有會員繼續將健康護理事宜交託給我們。我們整個領導團隊攜手全體員工，全力以赴為您的健康保駕護航，力求確保您對我們的計劃感到滿意。

正是基於這樣的使命，我們在本期的《All Together Healthy》刊載了一系列重要資訊，涵蓋識別聽力損失、每年接種流感疫苗和 COVID-19 疫苗，以及填寫預立醫療指示的意義。有太多人沒有準備預立醫療指示，這份文件用於記錄您在自己無法表達時的醫療意願。這份簡單的文件可以讓您向為您提供護理的醫生明確表達您的意願，並可以減輕您家人作出艱難決定時的負擔。

此外，我要向那些抽出寶貴時間回答調查問卷和參加會員諮詢委員會 (MAC) 會議的會員致以感謝，他們透過這些方式分享了他們對於 Elderplan/HomeFirst（長老計劃/第一家）體驗的意見。您的意見對於我們是否能持續改進我們的福利、服務和會員總體滿意度起著非常重要的作用。我們繼續鼓勵所有會員對可能收到的有關本計劃的未來調查作出回應，並邀請會員參加未來的 MAC 會議。

如果您對計劃內容或福利有任何疑問或建議，請隨時致電我們，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。

謹致，



David Wagner  
MJHS 醫療系統  
總裁兼執行長

## 預防跌倒的措施

老年人跌倒很常見，而且可能會導致受傷，從而影響整體健康和參加社交活動。

### 您該如何預防跌倒？

- **經常運動**。經常運動有助於鍛鍊肌肉和增強力量。普拉提和太極拳等運動可以改善平衡能力和肌肉力量。
- **保證充足的睡眠**。如果您感到疲憊，就會更容易跌倒。
- **檢查您的眼睛和耳朵**。即使是視力和聽力的微小變化也會增加跌倒的風險。如果您新配了眼鏡，請花一些時間來適應新眼鏡並按照建議進行配戴。如果您有助聽器，請確保助聽器是否合適，並務必配戴。
- **如果您需要幫助才能保持穩定，請使用輔助裝置**。正確使用手杖和助行器有助於預防跌倒。如果您的醫生讓您使用手杖或助行器，請確保其尺寸適合您。另外，請確保助行器輪子滾動順暢。
- **穿合適的鞋**。帶有防滑橡膠鞋底的低跟鞋支撐性最好。

如果您跌倒過，即使您沒有感到疼痛或有平衡問題，也要告訴您的醫生。他們可以檢查您是否有健康問題，並建議進行物理治療、使用輔助裝置或採取其他措施，以幫助預防未來跌倒。



如果您對預防跌倒有任何疑問或顧慮，請致電 1-877-771-1119 聯絡 HomeFirst（第一家）會員服務部並要求與您的指定護理管理人通話，服務時間為週一至週五，上午 8:30 至下午 5:00。

### 資料來源：

Merck — [www.merckmanuals.com/professional/geriatrics/falls-in-older-adults/falls-in-older-adults](http://www.merckmanuals.com/professional/geriatrics/falls-in-older-adults/falls-in-older-adults)，國家老齡化研究所 — [www.nia.nih.gov/health/falls-and-falls-prevention/falls-and-fractures-older-adults-causes-and-prevention](http://www.nia.nih.gov/health/falls-and-falls-prevention/falls-and-fractures-older-adults-causes-and-prevention)

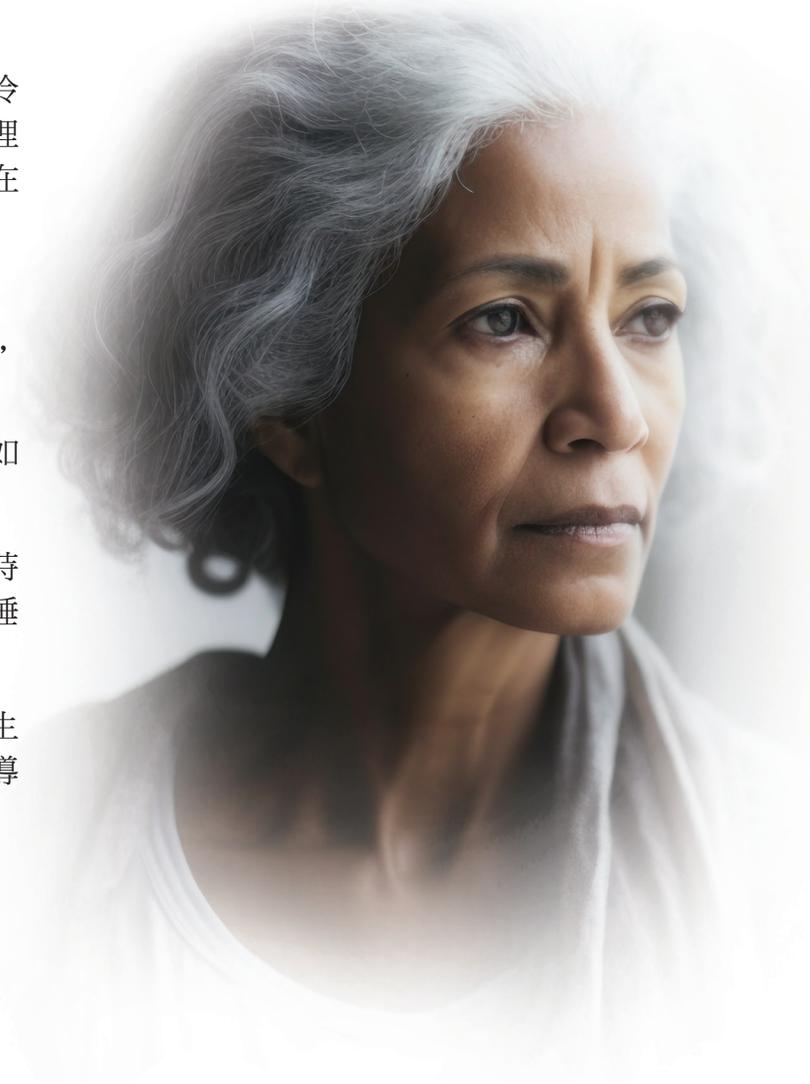
## 如何戰勝冬季憂鬱症

冬天對每個人來說都可能是一段艱難的時期。寒冷的天氣、較少的戶外活動和更少的陽光會影響心理健康和增加憂鬱，尤其是對老年人而言。因此，在冬季找到改善心理健康的方法是很重要的。

### 冬季憂鬱症的原因

每年這個時候會出現一些可能導致憂鬱症的因素，其中包括：

- **天氣** — 寒冷的天氣讓戶外活動變得困難，例如出門辦事、赴診或只是呼吸一點新鮮空氣。
- **時間變化** — 陽光變少以及夏令時間結束時的時鐘變化會影響我們的生物時鐘，造成情緒、睡眠和荷爾蒙變化。
- **維他命 D 缺乏症** — 陽光有助於我們的身體產生維他命 D。如果您接觸的陽光較少，可能會導致維他命缺乏症，從而影響您的情緒。



HomeFirst（第一家）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、殘障或性別而歧視任何人。注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-877-771-1119 (TTY: 711)。

## 如何戰勝冬季憂鬱症（續）

感到悲傷、孤獨或憂鬱並非伴隨年齡增長必然出現的狀況。以下是一些幫助您在冬季改善心理健康和提升幸福感的建議：



### 應對悲傷、孤獨和憂鬱情緒的小貼士

- **積極參與社交活動。**參與社交活動可以促進您的身心健康和情緒健康。找到您喜歡的活動並與他人建立聯繫。
- **健康飲食。**均衡飲食有助於預防可能導致殘疾或憂鬱症的疾病。有些飲食已被證實可降低患上憂鬱症的風險。
- **在室內堅持運動。**進行室內鍛鍊或投身於能讓您保持運動、充滿活力的愛好。
- **保持至少 8 小時的睡眠。**睡眠問題會引發憂鬱情緒，因此保持良好的睡眠習慣至關重要。
- **與親朋好友保持聯絡。**當您出現憂鬱症狀時，請告訴其他人。
- **尋求專業幫助。**如果您的食慾下降或您的行為發生變化，這可能是憂鬱症惡化的症狀。請不要猶豫，直接尋求專業幫助，以保持您的心理健康。



**您的心理健康與身體健康同樣重要。**

**如果您需要找人傾訴，只需打個電話就能獲得支援。請致電 1-877-771-1119 聯絡 HomeFirst（第一家）會員服務部並要求與您的指定護理管理人通話，服務時間為週一至週五，上午 8:30 至下午 5:00。**

資料來源：

國家老齡化研究所 — <https://www.nia.nih.gov/health/loneliness-and-social-isolation>

The Kim Foundation — <https://thekimfoundation.org/winter-weather-and-mental-health>

Cleveland Clinic — <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9293-seasonal-depression>

## 安心無憂：預立醫療指示的意義

規劃臨終護理可能不是一件容易的事，但卻能讓您和您所愛的人安心無憂。預立醫療指示能確保您的意願得到遵循，並減輕家人作出艱難決定時的壓力。

### 預立護理計劃為何如此重要？

- 確保您的健康護理意願得到遵循。
- 讓您安心無憂。
- 減輕家人的壓力和困惑。

### 什麼是預立護理計劃 (ACP)？

ACP 涉及記錄您的臨終護理偏好並與您的家人討論這些問題，尤其是在您有重大健康護理需求之前。

預立護理計劃文件有幾種不同的類型：

- **醫療護理委託書 (HCP)** — 當醫生確定您不再能夠自己作出健康護理決定時，指定一人或多人替您作出健康護理決定的文件。
- **生前遺囑** — 在您無法自主決定的情況下，**您的**健康護理意願書面聲明。該文件不會指定特定的人來執行您的健康護理意願。
- **授權書 (POA)** — 指定一人代表您作出財產、財務和其他非健康護理方面法律決定的文件。
- **法院指定的法定監護人** — 指定組織或個人代表您行事的法院命令。

簽署文件後，您的醫療保健代理人、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立醫療指示的副本。



如果您有疑問或是需要協助獲取英文或其他語言版本的預立醫療指示，請致電會員服務部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 5:00。

## 接種疫苗抵禦流感和 COVID-19 病毒

流感是一種由流感病毒引起的呼吸系統疾病。這種病毒會感染鼻腔、喉嚨和肺部，並可能導致輕微到嚴重的症狀。COVID-19 與流感一樣，也是一種由病毒引起的呼吸系統疾病，可能造成呼吸困難，甚至導致肺炎。

COVID-19 和流感病毒一直嚴重影響著我們社區的成員，特別是那些高風險群體，例如老年人和患有基礎疾病的人士。但最新的 COVID-19 和流感疫苗可以幫助您預防由這些病毒引起的嚴重疾病。

根據疾病控制與預防中心 (CDC)，接種流感和 COVID-19 疫苗是安全有效的。這兩種疫苗都能促使免疫系統產生識別和對抗病毒的抗體。因此，接種疫苗有助於降低併發症、住院甚至死亡的幾率，尤其是對於高風險群體而言。

如果您有健康問題或對接種流感疫苗和/或 COVID-19 疫苗有疑慮和疑問，請諮詢您的醫療服務提供者。您的醫療服務提供者將為您提供支援和指導。您可以前往您醫生的診室、保健門診或透過網絡內藥房接種這些疫苗。

**我們致力於保障您的健康。  
記住，選擇接種疫苗比感染流感或 COVID-19 更安全。**



### 接種疫苗，領取獎勵

HomeFirst (第一家) 很高興為接種流感疫苗和 COVID-19 疫苗的會員提供價值 \$25 的禮品卡，每次接種均可獲得。

如要瞭解有關本次獎勵計劃的更多資訊，請致電保健團隊 (718) 759-4413，服務時間為週一至週五上午 9 點至下午 5 點。

資料來源：疾病控制與預防中心 (CDC)

<https://www.cdc.gov/covid/vaccines/benefits.html> 疾病控制與預防中心 (CDC)

<https://www.cdc.gov/flu/prevention/index.htm>

## 本期內容

### 聽力損失的跡象



### 預防跌倒的小貼士



### 戰勝冬季憂鬱症



### 瞭解預立醫療指示



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。© 2025 Elderplan Inc. 版權所有。  
© 2025 Baldwin Publishing 版權所有。

## 加入 MAC

會員諮詢委員會 (MAC) 是一個由會員、照護者和員工組成的團體，他們共同努力幫助我們提升會員體驗和滿意度。感謝大家抽空參加這些重要會議，並代表自己和其他會員發表意見。

如需詳細瞭解加入 MAC 的相關資訊，請傳送郵件至 [memberadvisorycouncil@mjhs.org](mailto:memberadvisorycouncil@mjhs.org) 或致電 347-254-7700，服務時間為週一至週五，上午 9 點至下午 5 點。

我們想要聽取您的意見！