

奧克蘭樂齡行動： 2025-2030 年的五年策略

55 歲以上的老年人、殘疾成年人以及無薪家人或非正式照顧者應於 4 月 30 日前親自完成此調查。請僅填寫一份調查表，紙上或線上版皆可，網址為 www.oaklandca.gov/mcoa。

如有任何疑問或需要協助完成調查，請致電 (510) 238-3535 與我們聯絡。

此調查大約需要 15 至 20 分鐘才能完成。老齡與成人服務部門及市長老齡委員會將根據此次調查結果，制定 2025-2030 年五年策略。

感謝您抽出時間支持此項計劃。

I. 服務和支持

1. 您對以下服務有多熟悉？

服務類別	5	4	3	2	1
	非常熟悉	熟悉的	也許熟悉	有點熟悉	從未聽過
照顧者支持 - 為照顧需要協助的摯愛之人提供的服務。例如：阿茲海默症/癡呆症服務、成人日間照護/喘息服務、支持小組、輔導、工作坊。					
案例管理— 協調社會和醫療保健服務。例如：多功能長者服務計劃 (MSSP)；目標性的個案管理；老年健康聯繫；老年人的健康結果 - 阿拉米達縣公共衛生護理					
殘障成人服務- 為殘疾成年人提供支援服務、資源和照護。 例如：獨立生活中心 (CIL)、聾人諮詢倡議與轉介機構 (DCARA)、加州技術援助計劃 (CTAP)、東灣創新中心 (EBI)、盲人和視障人士燈塔、東灣盲人中心					
就業服務 - 協助尋找及維持工作或工作經驗的服務。例如：奧克蘭市 ASSETS 計劃、長者社區服務就業計劃 (SCSEP)、奧克蘭公共就業中心 (PIC)。					

您對以下服務有多熟悉？

服務類別	5	4	3	2	1
	非常熟悉	熟悉的	有點熟悉	有點熟悉	從未聽過
食品/營養服務 - 提供健康食品、餐飲計劃及營養支持的服務。例如：送餐到家 (MOW)、Spectrum 長者餐飲、Mercy 食物袋計劃、EOSC 食品儲藏室。					
健康支持計劃——提供教育、篩查和資源，以幫助個人管理和改善健康。例如：失語症中心、美國心臟協會、PD Active、帕金森協會、防跌倒課程、戒菸計劃。					
居家護理服務——提供居家協助，包括日常任務、個人護理和醫療需求，以支持獨立生活。例如：居家支援服務 (IHSS)、私人付費居家護理員。					
住房支持——協助尋找可負擔住房、提供租戶權益諮詢及驅逐援助。					
無家可歸者服務——提供庇護所、資源和支援，幫助無家可歸者恢復穩定生活。例如：聖瑪麗中心、灣區社區服務、奧克蘭移動援助社區應對 (MACRO)、家庭橋樑、東灣天主教慈善機構、Cardea Health、LifeLong Medical。					
安寧療護——提供臨終關懷、緩和醫療及臨終照護服務。					
資訊與協助——幫助個人獲取適合其需求的服務、福利和社區資源。例如：211/Eden I&R、資訊與轉介服務、老齡事務署、長者中心資訊與協助。					
法律服務——提供法律諮詢、教育和代理服務。例如：灣區法律援助、加州護理之家改革倡導者、驅逐辯護中心、東灣社區法律服務。					
生命照護規劃——協助個人規劃長期照護，包括遺囑、信託、授權書和預立醫療指示。					
心理健康——提供心理諮詢、治療和支援，幫助個人應對心理健康挑戰。例如：自殺防治、阿拉米達縣行為健康服務、亞裔社區心理健康中心、La Clinica 診所、西奧克蘭健康中心、移動危機應對小組 (MCT)、阿拉米達縣關懷法庭、Cardea 健康中心。					
交通運輸——提供可及性的交通服務，協助個人前往醫療預約、日常差事及社區參與。例如：計程車/廂型車補助、東灣無障礙交通、公共交通、旅行培訓。					

2. 在過去五年中，您是否曾使用以下服務來保持健康和獨立？

<p>照顧者支援——為照顧需要幫助的親人的個人提供服務。 例如：阿茲海默症/失智症服務、成人日間照護/喘息服務、支持小組、心理諮詢、工作坊。</p>	<p><input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 或否 <input type="checkbox"/> 想要，但沒有所需服務</p>
<p>案例管理——協調社會與醫療照護服務。例如：多功能長者服務計劃 (MSSP)、目標個案管理、長者健康連結計劃、年長者健康成果-阿拉米達縣公共健康護理。</p>	<p><input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 或否 <input type="checkbox"/> 想要，但沒有所需服</p>
<p>殘障成人服務——為殘障成人提供支援服務、資源及照護。 例如：獨立生活中心 (CIL)、聾人諮詢倡導與轉介機構 (DCARA)、加州技術援助計劃 (CTAP)、東灣創新機構 (EBI)、盲人及視障者燈塔機構、東灣盲人中心。</p>	<p><input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 或否 <input type="checkbox"/> 想要，但沒有所需服</p>
<p>就業服務——協助尋找和維持工作或獲取工作經驗的服務。 例如：奧克蘭市 ASSETS、高齡社區服務就業計劃 (SCSEP)、奧克蘭 PIC。</p>	<p><input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 或否 <input type="checkbox"/> 想要，但沒有所需服</p>
<p>食品/營養服務- 獲得健康食品、膳食計劃和營養支持。例如：送餐上門、Spectrum Senior Meals、Mercy Brown Bag、EOSC 食品儲藏室</p>	<p><input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 或否 <input type="checkbox"/> 想要，但沒有所需服</p>
<p>健康支持計劃- 提供教育、篩檢和資源來幫助個人管理和改善健康。 例如：失語症中心、美國心臟協會、PD Active、帕金森協會、跌倒預防課程、戒菸</p>	<p><input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 或否 <input type="checkbox"/> 想要，但沒有所需服</p>
<p>家庭護理服務- 提供日常任務、個人照護和醫療需求的上門協助，以支持獨立生活。例如：家庭支持服務 (IHSS)、私人付費家庭護理</p>	<p><input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 或否 <input type="checkbox"/> 想要，但沒有所需服</p>
<p>住房支持- 尋找經濟適用房、租賃權、驅逐援助</p>	<p><input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 或否 <input type="checkbox"/> 想要，但沒有所需服</p>
<p>無家可歸者服務- 提供住所、資源和支持，幫助無家可歸者恢復穩定。例如：聖瑪麗中心、灣區社區服務、奧克蘭移動援助社區響應者 (MACRO)、家庭橋樑、東灣天主教慈善機構、Cardea Health、LifeLong Medical</p>	<p><input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 或否 <input type="checkbox"/> 想要，但沒有所需服</p>
<p>臨終關懷- 安寧療護、安寧療護、臨終關懷</p>	<p><input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 或否 <input type="checkbox"/> 想要，但沒有所需服</p>
<p>資訊與援助- 幫助個人根據自己的需求找到合適的服務、福利和社區資源。例如：211/Eden I&R、資訊與轉介、地區老年機構、老年中心 I&A</p>	<p><input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 或否 <input type="checkbox"/> 想要，但沒有所需服</p>
<p>法律服務- 提供法律諮詢、教育和代理。例如：灣區法律、加州安養院改革倡議者、驅逐防禦中心、東灣社區法律</p>	<p><input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 或否 <input type="checkbox"/> 想要，但沒有所需服</p>
<p>生活照護- 規劃 協助個人規劃長期護理，包括遺囑、信託、授權書、預立醫療指示。</p>	<p><input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 或否 <input type="checkbox"/> 想要，但沒有所需服</p>
<p>心理健康- 為面臨心理健康問題的個人提供諮詢、治療和支持。例如：自殺預防、阿拉米達縣行為健康、亞裔社區心理健康、La Clinica、西奧克蘭健康、移動危機小組 (MCT)、阿拉米達縣護理法庭、Cardea 健康</p>	<p><input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 或否 <input type="checkbox"/> 想要，但沒有所需服</p>
<p>運輸- 方便乘車前往醫療預約、日常差事和社區活動。例如：計程車/麵包車代金券、東灣輔助交通系統、大眾運輸、旅遊培訓</p>	<p><input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 或否 <input type="checkbox"/> 想要，但沒有所需服</p>

3. 如果您很難獲得所需的服務，原因是什麼？（勾選所有適用項目）

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 我不知道這件事 | <input type="checkbox"/> 沒有翻譯 |
| <input type="checkbox"/> 我沒有資格/資質 | <input type="checkbox"/> 服務/程序不存在 |
| <input type="checkbox"/> 我沒有交通工具 | <input type="checkbox"/> 我需要一個活人來幫助我 |
| <input type="checkbox"/> 我的收入太高，不符合資格 | <input type="checkbox"/> 無法獲得我需要的服務 |
| <input type="checkbox"/> 太貴了 | |
| <input type="checkbox"/> 其他（請解釋） _____ | |

4. 在過去的 12 個月中，您使用的哪些機構、計畫或服務對您維持健康和獨立性有所幫助？ _____

5. 您認為未來5年您將需要什麼服務？（勾選所有適用項目）

<input type="checkbox"/> 護理人員支援	為照顧需要幫助的親人的人們提供服務。例如：阿茲海默症/失智症服務、成人日托/暫托、支持小組、諮詢、研討會
<input type="checkbox"/> 案件管理	協調社會和醫療保健服務。例如：多功能長者服務計劃 (MSSP)；目標性的個案管理；老年健康聯繫；老年人的健康結果 - 阿拉米達縣公共衛生護理
<input type="checkbox"/> 殘障成人服務	為殘疾成年人提供支援服務、資源和照護。例如：獨立生活中心 (CIL)、聾人諮詢倡議與轉介機構 (DCARA)、加州技術援助計劃 (CTAP)、東灣創新中心 (EBI)、盲人和視障人士燈塔、東灣盲人中心
<input type="checkbox"/> 就業	協助尋找和維持工作或工作經驗的服務。例如：奧克蘭市資產管理公司 (ASSETS)、高級社區服務就業計畫 (SCSEP)、奧克蘭 PIC
<input type="checkbox"/> 食品/營養服務	獲得健康食品、膳食計劃和營養支持。例如：送餐上門、Spectrum Senior Meals、Mercy Brown Bag、EOSC 食品儲藏室
<input type="checkbox"/> 健康支持計劃	提供教育、篩查和資源，以幫助個人管理和改善健康。例如：失語症中心、美國心臟協會、PD Active、帕金森協會、防跌倒課程、戒菸計劃。
<input type="checkbox"/> 居家照護服務	提供日常任務、個人照護和醫療需求的上門協助，以支持獨立生活。例如：家庭支持服務 (IHSS)、私人付費家庭護理
<input type="checkbox"/> 住房支持	尋找經濟適用房、租賃權、驅逐援助
<input type="checkbox"/> 無家可歸者服務	提供住所、資源和支持，幫助無家可歸者恢復穩定。例如：聖瑪麗中心、灣區社區服務、奧克蘭移動援助社區響應者 (MACRO)、家庭橋樑、東灣天主教慈善機構、Cardea 健康中心、LifeLong 健康中心
<input type="checkbox"/> 安寧療護	提供臨終關懷、緩和醫療及臨終照護服務。
<input type="checkbox"/> 資訊與援助	幫助個人根據自己的需求找到合適的服務、福利和社區資源。例如：211/Eden I&R、資訊與轉介、地區老年機構、老年中心 I&A
<input type="checkbox"/> 法律服務	提供法律諮詢、教育和代理。例如：灣區法律、加州安養院改革倡議者、驅逐防禦中心、東灣社區法律
<input type="checkbox"/> 生活照護規劃	協助個人規劃長期護理，包括遺囑、信託、授權書、預立醫療指示。

<input type="checkbox"/>	心理健康	為面臨心理健康問題的個人提供諮詢、治療和支持。例如：自殺預防、諮商/治療、阿拉米達縣行為健康中心、亞裔社區心理健康中心、La Clinica、西奧克蘭健康中心、行動危機小組 (MCT)、阿拉米達縣護理法庭、Cardea 健康中心
<input type="checkbox"/>	運輸	方便乘車前往醫療預約、日常差事和社區活動。例如：計程車/麵包車代金券、東灣輔助交通系統、大眾運輸、旅遊培訓
<input type="checkbox"/>	其他	(請描述)

6. 您如何了解可協助維持或改善您的健康和獨立性的服務和支援？（勾選所有適用項目）

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 教堂 | <input type="checkbox"/> 服務提供者的推薦 |
| <input type="checkbox"/> 城市網站 | <input type="checkbox"/> 老年中心 |
| <input type="checkbox"/> 醫生/健康保險 | <input type="checkbox"/> 社群媒體（Facebook、Instagram等） |
| <input type="checkbox"/> 家人/朋友 | <input type="checkbox"/> 社工 |
| <input type="checkbox"/> 健康博覽會/社區活動 | <input type="checkbox"/> 機構通訊 |
| <input type="checkbox"/> 線上搜尋（Google、Bing等） | <input type="checkbox"/> 報紙 |
| <input type="checkbox"/> 演示 | <input type="checkbox"/> 其他（描述）： _____ |

7. 如果您選擇上面的機構通訊或報紙，請告訴我們哪些？

8. 您在現住所（房屋、公寓、住宅社區）居住了幾年？

- | | | |
|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 不到一年 | <input type="checkbox"/> 11-15 | <input type="checkbox"/> 26-30 |
| <input type="checkbox"/> 1-5 | <input type="checkbox"/> 16-20 | <input type="checkbox"/> 31-35 |
| <input type="checkbox"/> 6-10 | <input type="checkbox"/> 21-25 | <input type="checkbox"/> 36+ |

9. 您認為隨著年齡的增長，您還能住在現在的住所嗎？

- | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 是的 | <input type="checkbox"/> 沒有 | <input type="checkbox"/> 沒有把握 |
|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|

10. 如果您覺得隨著年齡增長您無法繼續住在目前的住所，請告訴我們原因

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 不適合, 我可以在老化期間住在現在的住所 | |
| <input type="checkbox"/> 房貸/房租太貴 | <input type="checkbox"/> 維修太多我負擔不起 |
| <input type="checkbox"/> 樓梯太多 | <input type="checkbox"/> 社區安全 |
| <input type="checkbox"/> 服務距離我太遠 | <input type="checkbox"/> 家裡無法滿足醫療保健需求 |
| <input type="checkbox"/> 很難找到停車位 | <input type="checkbox"/> 走廊太窄（例如不適合輪椅通過） |
| <input type="checkbox"/> 我的房子太大，無法維護 | <input type="checkbox"/> 浴室無法使用 |
| <input type="checkbox"/> 其他 _____ | |

11. 您目前使用或可以使用哪些類型的技術設備？（勾選所有適用項目）

- 智慧型手機（iPhone、三星、Android-可上網的手機）
- 平板電腦或 iPad
- 筆記型電腦
- 桌上型電腦
- 我不使用科技
- 其他

12. 您是否使用電腦或智慧型手機/平板電腦進行這些活動？（勾選所有適用項目）

- 訂購藥物
- 遠距醫療（與我的醫生交談）
- 安排行程（Uber/ Lyft/ GoGo / East Bay Paratransit）
- 傳送電子郵件
- 簡訊、Messenger
- 視訊聊天、Facetime、Zoom
- 社群媒體（Facebook、Instagram、Twitter/X、TikTok）
- 購買雜貨
- 我不使用電腦或智慧型手機/平板電腦
- 其他： _____

13. 什麼樣的培訓或支援可以讓您更輕鬆地存取線上資源？（勾選所有適用項目）

- 關於如何使用設備的基本培訓
- 關於如何使用不同應用程式的培訓
- 印刷版或影片逐步指南
- 價格實惠的設備（平板電腦、智慧型手機、電腦）
- 更易於使用的設備
- 可靠的網路連接
- 方便聯繫的熱線或現場技術支持
- 了解網路安全並避免詐騙
- 更大字體或可調對比度
- 其他 _____

14. 對於您如何安享晚年並保持健康和獨立所需的服務，您還有其他意見嗎？

II. 社會心理及經濟狀況

15. 在過去的一年裡，您參加過這些活動幾次？

社交活動	總是	幾乎總是	常	幾乎從不	絕不
我在老年中心/社區中心上課並參加活動					
我做一些體能活動來保持健康					
我嘗試學習新事物來保持大腦活躍					
我透過參加社區志工活動來讓自己保持忙碌					
我有家人和朋友，我們可以見面，一起出去玩					

16. 在過去的一年裡，您遇到這些情況的頻率是多少？

經濟和日常生活活動	總是	幾乎總是	常	幾乎從不	絕不
我很難獨自進行日常活動，例如洗澡、穿衣、上廁所、上下床或椅子等。					
我需要有人幫我洗澡、穿衣服、上廁所、上下床/椅子等，但沒有人可以幫我					
我家裡沒有足夠的食物					
我沒有錢購買我所需要的東西，例如食物、住房/租金、藥品、交通等。					

17. 在過去的一年裡，您有多少次感受到這些感覺？

情緒健康	總是	幾乎總是	常	幾乎從不	絕不
我感到孤獨/悲傷					
我感到孤獨/無人交談					
我在家裡感覺不安全					
我覺得我的社區不安全					

III. 人口統計資訊

您在下面分享的資訊將幫助我們了解我們在奧克蘭為誰提供服務。

18. 您幾歲了？（選一個）

- 18 – 54 55 – 59 60 – 64 65 – 69 70 – 74
 75 – 79 80 – 84 85 – 89 90 – 94 95 以上

19. 您的性別認同是什麼？

- 男性 女性 變性人 其他 _____
 非二元性別 雙靈 我不想回答

20. 您是否認為自己是女同性戀、男同性戀、雙性戀、跨性別、酷兒或雙性人 (LGBTQI+)？ 是 否 我不想回答

21. 選擇您的民族/種族認同？（勾選所有適用項目）

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 加勒比海非洲人、拉丁裔非洲人、拉丁裔非洲人 | <input type="checkbox"/> 西班牙裔、拉丁裔、拉丁裔 |
| <input type="checkbox"/> 美國印地安人、阿拉斯加原住民、原住民、一個國家 | <input type="checkbox"/> 太平洋島民或夏威夷原住民 |
| <input type="checkbox"/> 阿拉伯和其他中東地區 | <input type="checkbox"/> 南亞、印度或 Desi |
| <input type="checkbox"/> 亞洲人、亞裔美國人、菲律賓人 | <input type="checkbox"/> 白種人、歐洲人或高加索人 |
| <input type="checkbox"/> 黑人、非裔美國人 | <input type="checkbox"/> 以上兩項或多項 |
| | <input type="checkbox"/> 我不想回答 |

22. 您居住地的郵遞區號是多少？ _____

23. 您家有多少人？ _____

24. 每月收入約為多少？ \$ _____

25. 您現在住在哪裡？

- | | |
|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 住在我自己的房子或公寓裡（沒有抵押貸款） | <input type="checkbox"/> 住在汽車/房車裡 |
| <input type="checkbox"/> 住在自己擁有的房子或公寓裡（有抵押貸款） | <input type="checkbox"/> 無住房/無家可歸 |
| <input type="checkbox"/> 出租公寓/房間 | <input type="checkbox"/> 住在支援性住所 |
| <input type="checkbox"/> 與朋友/家人同住（免費） | <input type="checkbox"/> 住在臨時庇護所 |
| <input type="checkbox"/> 住在長期照護機構（安養院、輔助生活或寄宿護理） | |
| <input type="checkbox"/> 其他（請解釋）： _____ | |

34. 如果您是家庭或非正式照護人員，您為誰提供照護和支援？（勾選所有適用項目）

- 成年殘障兒童
- 年邁的父母
- 其他（請解釋）：
- 18 歲以下的兒童
- 配偶/伴侶
- 不適用，我不是家庭或非正式照顧者

35. 您目前的醫療保險保障範圍是多少？（勾選所有適用項目）

- 醫療保險
- 凱撒醫療補助
- 藍十字/藍盾
- 其他_____
- 或退伍軍人醫療保健
- 計劃
- 無

感謝您分享您的想法。請於四月三十日前交回。

- 郵寄：老年及成人服務中心，150 Frank Ogawa Plaza, Suite 4340, Oakland, CA 94612
- 或親自到附近的老人中心

奧克蘭市中心老人中心 奧克蘭大道 200 號 Downtown Oakland Senior Center	東奧克蘭老人中心 9255 Edes Avenue, 奧克蘭 East Oakland Senior Center	北奧克蘭老人中心 5714 Martin Luther King Jr. Way, 奧克蘭 North Oakland Senior Center
--	--	---