

我們的努力將改變現狀

新聞和資訊由美國老人事務局提供 · 華盛頓特區 · WWW.AOA.GOV

食物之感想

您知道攝入充分的食物和營養有助於預防或推遲許多慢性病和疾病引起的殘障嗎？

良好的營養首先來自於健康的飲食。美國衛生和人類服務部老人事務局(U.S.

Department of Health and Human Services, Administration on Aging)根據美國老人法(The Older Americans Act 簡稱： OAA)每年為老人提供 1.15 億份團體用餐和 1.42 億份上門送餐。

美國有數百萬老人營養不良，這常常是因為他們不充分利用這些專門用來幫助他們的計劃。OAA 營養計劃為全國 60 歲以上的老人提供營養和其他服務。在您居住地區附近可能就有這樣的計劃。

大多數此類計劃每週為團體用餐及為需要上門送餐的老人提供五次餐食。這些餐食和其他營養服務經由各種途徑提供：如：老人活動中心、學校和個人家庭。上門送餐的義工通常還花時間檢查老人的身心狀況。其他服務包括營養篩選、教育、諮詢以及許多其他支援和保健服務。

老年義工做貢獻

誰說人老了就閑著買老了？據 1999 年由 Independent Sector 進行的一次調查顯示越來越多的美國老人爭當義工。在 1998 年，總共有 2.64 千萬老人（55 歲以上）當義工，奉獻了約 56 億小時的時間，價值達 772 億美元。

老年義工已成為由美國衛生和人類服務部老人事務局撥款資助的以家庭和社區為主提供服務和營養計劃的骨幹力量。這些計劃提供極好的義工機會，包括在團體用餐時提供幫助、上門送餐、輔導在校孩童、幫助低收入家庭和體弱老人維修房屋應付季節變化、為老人提供包括法律和財務等各種問題的諮詢、以及參加老人醫療保障計劃尋查項目(Senior Medicare Patrol Project) 的服務，報告保健護理中的浪費、欺詐和濫用情況。

為 60 歲以上老人提供的法律諮詢

現在，法律服務費用昂貴，特別是對於許多收入有限的老人來說，更是如此。但是，由美國衛生和人類服務部老人事務局撥款資助的法律熱線和法律諮詢計劃為處在社會或經濟不利、脆弱或風險地位的老人提供免費或低費用的法律諮詢服務。

美國老人法的法律服務提供者為美國老人面臨的法律問題每年提供 1 百多萬小時的服務。AoA 資助的法律服務計劃還提供社區教育課程講解法律問題、提供自學自助資料、為老人推薦法律諮詢事務所或為公益而降低費用的、擅長於保護老人權益的私人律師。

繼續積極參與

如果您認為退休生活很枯燥、孤單，請再想想。美國有 1 千多萬老人積極參加全國各地多用途老人活動中心(Senior Center)組織的活動。

老人活動中心為以社區為主的社交和營養支援服務提供了一個關鍵的資源。這些服務幫助老人繼續獨立地生活在各自的社區。老人活動中心提供的有些計劃包括保健、健身和身心健康計劃、餐食和營養計劃、資訊和資助、娛樂活動、交通運輸服務、藝術課程、義工機會、就業輔導、世代溝通計劃、以及社會和社區行動機會等。

當老人需要幫助時

不知道去哪裡瞭解相關資訊和幫助，或者不清楚您或您的親人是否有資格參加為美國老人開設的計劃？您不必再麻煩查詢了！美國老人法資訊和幫助服務網(The Older Americans Act Information and Assistance Network)可幫助您找到全國各地為老人提供的現有社會和保健服務。

由美國衛生和人類服務部老人事務局主辦並資助的這一服務網及其聯邦、州和地區的資訊和幫助部門以及服務合作夥伴為老人和他們的照料護理人員提供正確和公允的資訊及介紹服務，以便幫助他們評估他們的需求、確定最適合他們需求的服務、並為老人和他們的照料護理人員與提供此類服務的機構建立聯繫。

全國有 2,500 多個資訊和幫助服務計劃，每年透過近 1.4 千萬次聯絡為老人和他們的照料護理人員提供直接服務。

老人的健康步驟

問一下週圍人年老指什麼，您便會聽到體弱、生病和遲鈍等詞語。但是，這些詞語形容的情況只是美國老人中的一小部分人。例如：美國只有約 5% 的老人住在護理院中，而其餘老人則住在自己的家中或半獨立地生活。

事實上，只要注意諸如較好的飲食和積極地活動等基本方面、老人可以比以往活得更長久、更獨立、更滿意。而且，他們不必單槍匹馬地去做。美國衛生和人類服務部老人事務局提供的大量資訊以及為地區計劃和服務提供的支援可幫助您更簡便地保持身體健康。

計劃您的生命階段

醫學、公共衛生和科技進步使人們的壽命更長，甚至超過 90 歲。因此，年輕人和老年人都有理由面對未來制定一個有助於他們適應整個生命期變化需求的生命階段計劃。

制定生命階段計劃不僅僅是提出未來生活中將作的選擇。該計劃應包括您現在可以作的選擇以保護您的健康、穩定經濟狀況並確保合適的生活安排。制定這種計劃有

助於您找到參加有益和愉快的活動之新途徑，包括繼續工作或當義工，並有助於您成為一個明智的消費者。

照料護理人員成功的訣竅

根據全國照料護理人員聯盟(The National Alliance for Caregiving)和美國退休人員協會(AARP)聯合開展的 1997 年家庭照料護理調查，對於那些居住在美國 2.2 千多萬個家庭的人來說，為居住在本社區的老人提供無償服務已是一個事實。照料護理人員經常把全部精力放在為老人提供幫助之上，而不考慮照料護理人員他們自己。

為此，美國衛生和人類服務部老人事務局為照料護理人員提供下列成功竅門：

1. 事先做好計劃
2. 瞭解現有的資源
3. 按天護理，循序漸進
4. 制定應急計劃
5. 接受別人幫助
6. 自己的健康最重要
7. 充足的休息
8. 留出自己的娛樂時間
9. 善待自己
10. 與他人分享您的感受

按美國老人法設立的 AoA 全國家庭照料護理人員支援計劃（簡稱：NFCSP）為家庭照料護理人員提供支援服務。

您想去哪兒？

美國衛生和人類服務部老人事務局、美國交通部(U.S. Department of Transportation)和聯邦運輸管理局(Federal Transit Administration)共同努力為美國老人確保提供他們想去和需要去的地方之交通運輸工具。今年一月老人事務局局長助理 Josefina G. Carbonell 和聯邦運輸管理局局長 Jennifer Dorn 簽署了為老人運輸服務加強協調的備忘錄。備忘錄歸納了下列五個方面的內容：

1. 讓公眾瞭解現有的交通運輸服務並擴大其範圍
2. 對有效的作業進行數據蒐集和分發
3. 為州和地區提供技術輔助
4. 定期收集利益相關者的意見
5. 制定地區和州的交通運輸計劃

老人事務局局長助理 Carbonell 說：「這次聯合行動的總體目標是方便各地運輸服務提供商為老人服務並幫助老人保持獨立及參加他們的社區活動。」聯邦運輸管理局局長 Dorn 贊同此看法，即普通運輸工具是促進老人獨立及創造機會的關鍵。

AoA 利用美國老人法的資金為許多州和地方交通運輸計劃提供支援，包括提供老年駕駛員教育和「要求/響應」交通運輸選項（如：來電訂車(Call-and-Ride)、路邊

上下車(curbside-to-curb)、上門接送乘客(door-to-door)以及送進門(through-the-door)等服務）。在 2001 財政年度，有 2,900 個地方運輸服務提供商為老人提供了約 4 千萬次單程運輸服務，價值達 6.9 千萬美元。此外，州和地方老人機構還收到約 12.5 千萬美元可用於今後進一步滿足老人的運輸需要。

虐待老人和虐待動物之間的聯繫

許多美國老人特別衷愛他們的寵物。作為生活伴侶的愛畜不僅在老人的生活中起了非常重要的作用，而且這些動物亦是連接往事的重要紐帶。愛畜還給老人提供安慰、保護並促進老人與他人的社會交往。這種特殊的關係常使那些想操縱控制老人的人虐待動物。

美國慈善協會(Humane Society of the United States 簡稱：HSUS)第一次打擊(First Strike)運動的經理 Virginia M. Prevas 說：「超過三分之二的家庭虐待老人事件是由其家屬幹的，通常是受害老人的孩子或孫輩。他們把忽略或虐待老人的寵物作為控制或報復老人的方式。有的是出於對照料老人義務的煩惱，有的則作為榨取受害者財產的辦法。」

嚴重忽略動物的事件也許還反映出老人無足夠能力照料自己，並顯示需要別人幫助的跡象。如果家庭虐待老人及虐待動物的事件得到有關當局的關注，如：成人保護服務、動物控制、地區慈善機構或執法部門，則可以調查並制止這類事件。

有很多方法可使我們大家幫助預防虐待動物和虐待老人。這些方法包括：

- **熟悉老人受虐待的跡象。**這包括體罰、性虐待、感情虐待、疏忽怠慢、遺棄及經濟或物質剝削。
- **檢查寵物的身體狀況。**瞭解是否最近有健康問題或受過傷。寵物在遭虐待的家庭常營養不良，能觀察到牠們骨瘦如柴以及食槽裡沒有食物。
- **檢查動物的行為。**在遭虐待家庭裡的寵物常表現出擔驚受怕、畏縮不前、凶狠異常或過份提防。
- **提問。**如果愛犬突然失蹤或被移居到室外，該問一下為什麼。對此問題的回答可能使您發現虐待動物的跡象並給老人予以暢談有關問題或舉報虐待事件的機會。
- **如果懷疑有人虐待動物或虐待老人，知道向誰報告。**在您電話簿中的藍頁上列有本地社會服務和動物保護機構的電話號碼。
- **支持改善虐待動物和虐待老人的立法。**

欲瞭解詳情，請與 HSUS 第一次打擊運動聯絡，電話：1-888-213-0956，或上網址：www.hsusfirststrike.org。欲免費索取虐待老人和虐待動物之間的聯繫小冊子，請發電子郵件給：firststrike@hsus.org。

重新定義退休

年過 60 並不意味著要馬上考慮安排退休。根據美國衛生和人類服務部老人事務局出版的《美國老人情況：2002 年》(A Profile Of Older Americans: 2002) 的報告，現在有 430 多萬 65 歲以上的美國人仍然在勞動大軍中（工作或積極尋找工作）。這一數字在今後很可能繼續增大。AARP 贊助的名為 2002 年處在曲線前沿(2002 Staying Ahead of the Curve)的職業調查顯示，69% 年齡在 45 至 74 的工人打算在他們退休後繼續做一點工作。這與人口普查局(Census Bureau)的預測相一致，該局預測到 2006 年 5.8 千萬工人的年齡將超過 45 歲，約佔美國勞動大軍總數的 39%。

被調查的人員說，他們工作不僅僅是為了掙錢，也為了獲得無形的好處，如：享受工作的樂趣和目的感。盡管大多數被調查的人員對自己求職錄用表示樂觀，67% 的人仍擔心年齡歧視是他們晉升和工作場所福祉的最大障礙。

美國許多組織舉行職業博覽會、就職安排、特別培訓和其他服務以幫助美國老人獲得並保持他們的兼職工作（零工）或全職工作。

在今年五月全國慶祝美國老人月之際，請上美國衛生和人類服務部老人事務局網址：www.aoa.gov，瞭解有關為老人和他們的照料護理人員提供的支援服務和資源詳情。或者上老人護理查詢中心(Eldercare Locator)的網址：www.eldercare.gov，瞭解有關您社區提供的活動計劃。您亦可每週一至週五在美東時間上午 9:00 至晚上 8:00 電洽老人護理查詢中心，電話號碼：1-800-677-1116。請記住「我們的努力將改變現狀」。