

老人高峰會

(文:葉郁寧)

由橙縣主辦的 2018 年老人高峰會於 4 月 20 日在拉谷娜山莊的表演藝術中心舉行，有壹仟兩百多人參加此盛會，其目的是提供老人生活所需的資訊及服務的項目，其標題極為醒目：

《你的生活可能在一夕之間變色，你準備好了嗎？》



From Lisa A. Bartlett's News Letter

的確，天然災害如火災，水災，風災，地震，坍塌等都可能隨時發生，一些意外事件如心臟病突發，甚至不慎摔跤，這些突發事件，都可能嚴重的影響到你的生活，而使你的生活在一夕之間變色，如果你事先有準備，就不至於太慌

亂，同時也可以把傷害減低到最輕。高峰會提供了我們如何向有關機構求救，把準備，應變，及善後處理的工作做得完美，給我們老人上了一個極為重要的課程，獲益匪淺。

首先是由 Saddleback 學院的主管介紹該學院專為老人提供的免費課程，包括學術性的，刺激腦力的，社交的，以及增進健康的各項課程，該學院並提供法律諮詢，為老人提供生前信托，遺囑，臨終醫療指南及財產分配等服務，請在以下網址下載所需的文件：

<https://saddleback.giftlegacy.com> 本村已有許多村民參加他們的課程。

Age Well Senior Services 是一個非營利的組織，專門為獨居的和低收入的老人，提供資源，服務和協助，使他們能夠獨立生活，他們服務的項目包括送餐到家中 (Meals on Wheels) 提供交通工具，指派專業人士照顧老人的飲食起居及各項醫療需要，以維護他們的健康，更進一步為老人提供健康檢查，疫苗注射，以及開辦一些保健的課程，提高他們的生活品質，該組織的經費主要是來自募捐，南橙縣已有 21 個城市設有辦公室，此外位於各處的老人中心都和他們有合作，最近的辦公室地址如下：

Age Well Senior Services, Inc.
24461 Ridge Route Dr., Suite 220
Laguna Hills, Ca., 92653
Phone: (949)855-8033

Office on Aging 是一個政府組織，所有橙縣與老人有關的機構都在其管轄的範圍內，也包括 Age Well Senior Service，因此 Age Well 所提供的服務，Office on Aging 都有，而其範圍更為廣泛，其服務的對象還包括 caregiver 及 disabilities. 它有一個 call center，只要打電話去，他們就會幫你連接到你所需要的服務機構，工作時間是週一到週五的早上八點到下午的五點，其地址電話如下：

Office of Aging
 County Operations Center
 1300 South Grand Ave., Building B , 2nd. Floor
 Santa Ana , Ca. 92705
 (800)510-2020 information and Assistance call Center
 (714)480-6450
 Website: www.officeonaging.ocgov.com

自然災害的準備，應變，及善後，對老人來講特別重要，我們很幸運住在拉谷娜山莊，我們的安全部門，對於這些，都成立了最完善的機構，並有最嚴密的組織來應付這些緊急狀況，可以作為其他地區的典範，急救包中應該包括食物，飲水，手電筒及電池，無線電，手機及充電器，口哨，開罐器，口罩等用品，本村的居民都已經填妥緊急狀況會面的地點以及該通知親人的地址及電話，另外一張填寫的是家庭醫生，服用的藥物，何種藥物過敏等資訊，這些都是性命交關的資料，由本村的安全部門保管。

老人也是最容易受騙上當的一群人，因此在高峰會中特別加強老人預防受騙的方法，騙徒的方式形形色色，包括欺騙祖父母說孫子們受難，需要匯錢接濟，假稱中獎，介紹伴侶，或醫療保險及信用卡等詐騙也很多，預防的方法就是不要隨便匯錢出去，多方求證那些來路不明的電話，在接受一些醫療器材之前，先向醫生求証，確保個資不外泄等，遇到詐騙立即報案，其中最為普遍的是老人健保卡的詐騙案，Senior Medicare Patrol (AMP) 的電話號碼是：1-855-613-7080。



與會者遊走於各攤位間，
 尋找自己喜愛的東西

來自 Mission Hospital 的急診室醫生特別講解老人臨終急救的方式及效果，家人可以了解是否值得實行這幾種急救的方式（如心肺復甦，人工呼吸及插管等手術）是很珍貴的參考資料。

會場並有許多攤位，提供各種資訊及老人平常可以用的小東西，如紙，筆，提袋，裝藥的小盒子等，這些小東西都很可愛又實用，如果你今年錯失參加的機會，希望你明年不要錯過。

地震須知 (文:葉郁寧)

地震來時保護自己的三個步驟蹲下，掩護，雙手護頭，如下圖：



在未來的卅年內，加州的任何地方，都會有百分之五十的機率，發生七點五，或以上的地震，所以加州的居民，無論你住在任何地方，都要立即做好防震措施，並參加演習，你必須經常練習，才能行動迅速，作出反應來保護自己，使災害降到最低，所謂“有備無患”道理就在於此。

其他的七個防震步驟如下：

準備工作：

(1) 拴好任何在地震中可能會從高處跌落的重物，或將其移到低處，綁好家中的熱水器。

(2) 製定一個災難應變計畫，學習基本急救常識，計劃當火災發生時的處理方式，缺水斷電時的應變方法，預定一個你與家人會合的地點及一個居住在加州以外的聯絡人。

(3) 準備好你的急救包，一個放家中，一個放車上，家中的一個必需有足以應付三天到一周的日常生活用品。

(4) 加強房屋的抗震能力，咨詢專家，作必要的修護。

防護措施：

(5) 當地震來臨時，立即遵守三個步驟，“蹲下，掩護，雙手雙手護頭，(如上圖)將身體掩護在堅固的桌子下面，以雙手及肩膀護住頭和頸，遠離窗戶及鏡子，切勿離開你身處的建築物，如果沒有

桌子，將身體緊靠室內最近的一面牆。

恢復工作：

(6) 當地震過後，檢查受傷和損害境況，如在海嘯區，立即遷移到高處，協助周邊的人，處理面對失火，瓦斯漏氣及電器危險等危機，並隨時準備好餘震的來臨。

(7) 地震過後，不要忽略或中斷災難應變計畫，如果你仍需遠離你的家，帶著你的急救包，去一個安全的避難所，用你的隨身收音機，收聽最新的災情報告，整理你的財務資料，文件等，記錄你在地震災難中受損的狀況。

住在本村的村民就更加幸運了，地震發生時，所有的對外交涉（包括相關的政府機構，消防局，警局等）均為由 VMS 負責。而對內也有周全的應變計畫，並已演習一次，那就是“守望相助”計畫，大約每十家就有一個隊長，地震前，他們已發給村民兩張表，請村民填寫，一張是緊急事件時聯絡人的資料，另一張是健康與服藥的資料，這兩張填好的表，已由隊長收集，並存檔，他們也教導村民，地震時的應變方法、地震後，他們每家去拜訪，調查損害的情況(包括身體及建築)，填表並交給 VMS，當然，隊長也會為他管轄的村民處理災後重建的問題，所以住在村內的人，是很有福氣的。

