

CONNECTIONS

會員繫訊 - 2016 年春季版



介紹 ALCARA

擴展耆老服務的範圍



On Lok (安樂居) 近期推出了一項稱為 Alcara 的新活動/方案來擴展 On Lok (安樂居) 耆老服務產品組合的範圍, 並重新定義老有所屬的概念。利用 On Lok (安樂居) 在老年人護理領域的豐富經驗, Alcara 提供一項綜合服務方案, 目的是讓人們能在自己家中獨立地生活。與 On Lok Lifeways (安樂居) 不同的是, Alcara 不是護理中心方案, 而是針對個人自費市場, 將各項服務送到客戶家中。

比同業更勝一籌。 秉承 On Lok (安樂居) 的精神, Alcara 不同於其他服務提供者的獨特之處在於我們的護理人員都是老年病學和護理專業領域有資格認證的專家, 秉持著為每位客戶的福祉服務的宗旨。我們透過專屬護理協調員為每位客戶制定針對個人需求的照護計畫, 提供從居家保健護理到家庭護理等各種服務, 做到讓您的家人放心。

此外, Alcara 護理協調員也和當地服務提供者一起合作, 協助處理

諸如付款和家庭安全改裝等工作。我們的工作人員利用護理點對點技術, 不時地為照護者更新預定服務的交付情況, 並且這些資訊可以上網隨時查詢。我們的目標是成為協助老年人獨立生活的社區資源, 為他們提供所有所需的服務和產品。

Alcara 位於 Los Altos, 目前服務 Santa Clara 和 San Mateo 兩個郡縣的參與者, 我們的長遠計畫是最終服務整個灣區。請造訪我們的網站 www.alcara.org, 或致電 650-581-2070 查詢詳情。

5 對健康有好處的六種食物

6 ON LOK LIFEWAYS (安樂居) 保護您的隱私

不止好營養

這些食物大有益處!



我們所吃的食物給予我們活動、成長和癒合所需的能量。選擇有營養的食物讓我們活得更健康。但是有些食物的作用遠不止於此。它們是專家所稱的機能性食物。

根據 IFIC (International Food Information Council; 國際食品資訊委員會), 機能性食物是指那些所含營養成分超過基本營養的食品或食物成分。

機能性食物可在多個方面讓您更健康。舉例來說:

■ 大豆產品可以降低罹患心臟疾病的風險。

■ 某些優酪乳中的益生菌能增強消化功能和免疫系統的健康。

■ 植物固醇和添加在某些人造奶油中的烷醇可以降低罹患心臟疾病的風險。

■ 比如在豆類和蘋果中的可溶性纖維可以降低罹患心臟疾病的風險。

■ 全穀物可以降低罹患心臟疾病的風險, 並且有助於改善血糖水準。

■ 鮭魚、鮭魚和其他含油魚類體內的 Ω -3 脂肪酸可以幫助保護心臟健康, 維護大腦運作。

這些食物提供給我們很多健康益處。IFIC 建議均衡的飲食應包含各種類型的食物。



尋找健康的零食? 拿一個蘋果吧。一個蘋果包含您一天所需至少 10% 的維他命 C 和纖維。一小個蘋果的熱量只有 75 卡。



您知道嗎？

我們保護您的隱私。On Lok Lifeways (安樂居) 致力於保護您的健康資訊。所有參與者都會收到《隱私權原則聲明》，其中解釋如 Health Insurance Portability and Accountability Act (健康保險流通和責任法案) 等州和聯邦法律所規定的您享有的權利和我們的義務。

您若有疑問或認為我們沒有保護您的隱私，請致電 415-292-8722 聯絡 On Lok Privacy Officer (安樂居個人

隱私長) Eileen Kunz, 或寫信至:

On Lok Lifeways
Attention: Privacy Officer
1333 Bush St.

San Francisco, CA 94109-5611

如果您有聽力障礙，所有 On Lok Lifeways (安樂居) 地點皆設有聽障人士專線為您服務。聽障人士專線總機設在我們在 1333 Bush St. 的地點，電話是 415-292-8898。欲知您所在中心的聽障人士專線號碼，請聯絡您的方案經理或社工務人員。

SAVE THE DATES!

Mark your calendars TODAY and call us about sponsorship opportunities!

ON LOK'S 45TH ANNIVERSARY GALA CELEBRATION

FRIDAY, MAY 20, 2016
INTERCONTINENTAL HOTEL
SAN FRANCISCO

18TH ANNUAL GOLF CLASSIC

MONDAY, JUNE 27, 2016
TPC HARDING PARK
SAN FRANCISCO

28TH ANNUAL FRIENDS OF ON LOK GENERATIONS FASHION SHOW

SATURDAY, OCTOBER 29, 2016
FAR EAST CAFE
SAN FRANCISCO

FOR MORE INFO, PLEASE VISIT
www.onlok.org/OnLokInc/Events.aspx

OR CONTACT US:
tel: (415) 292-8768
email: events@onlok.org

若需更多有關 ON LOK LIFEWAYS (安樂居) 如何幫助您和家人的資訊, 請電洽 1-888-886-6565 或蒞臨我們的網站, www.onlok.org。

本資訊內容是由各領域專家提供。有關您個人健康的問題, 請向您的醫師諮詢。照片與插圖中可能會出現模特兒。◆ 若您不想繼續收到本刊物, 請致電 415-292-8704。

如何聯絡我們

ON LOK LIFEWAYS (安樂居) PACE中心

舊金山地點:

■ 225 30th St.

■ 1333 Bush St.

■ 3575 Geary Blvd.

■ 1441 Powell St.

東灣地點:

■ 159 Washington Blvd., Fremont

■ 3683 Peralta Blvd., Fremont

南灣地點:

■ 299 Stockton Ave., San Jose

替代保健設施

南灣地點:

■ On Lok East San Jose Center
(安樂居東聖荷西中心)

130 N. Jackson Ave., San Jose

■ Avenidas Rose Kleiner Center
270 Escuela Ave., Mountain View

■ Respite & Research for Alzheimer's Disease
(老年痴呆症休養與研究中心)

2380 Enborg Lane, San Jose

登記

1-888-886-6565

聽障人士

TTY: 415-292-8898

電子郵件:

info@onlok.org

網站:

www.onlok.org