

CONNECTIONS

會員繫訊 - 2016 夏

輝煌的過去, 更光明的未來

慶祝服務 45 週年

On Lok (安樂居) 在 5 月 20 日星期五的週年宴會上熱烈慶祝為社區服務 45 年。45 週年慶祝會在 InterContinental San Francisco Hotel (舊金山州際酒店) 舉行, 由媒體合作夥伴 NBC Bay Area (KNTV) 和 *Nob Hill Gazette* 協辦。

慶祝會由女演員兼作家 Amy Hill 主持, 該活動表彰了多位為護理 Bay Area 老年人發揮了重要作用的社區人士; 其中包括非營利組織的長期支持者:

- Archstone Foundation, 傑出慈善家
- Jimmy Ho, 傑出義工
- MBH Architects 和 Swinerton Builders, 傑出組織



(從左到右) 主持人 Amy Hill、Nadyne Orona 和 Grace Li

(從左到右) Irene Yee (晚宴共同主席)、Elizabeth Y.A. Ferguson (晚宴共同主席)、Grace Li 和 Nadyne Orona (大會主席)

Grace Li 和 Bob Edmondson

Roberta Wong

現場拍賣活動!

(從左到右) Tom Rundall 博士 (On Lok Senior Health Services Board Chair; On Lok [安樂居] 老年人健康服務董事會主席)、議員 David Chiu 和 Grace Li (CEO)

(從左到右) Lucilla Ho、Grace Li 和 Jimmy Ho (傑出志工領獎人)

今年的慶祝會還宣佈了 On Lok (安樂居) 的領導層變動訊息, 今年 4 月 Grace Li 接替 Robert Edmondson 擔任行政總裁。

「在我們慶祝這擴展和改善老年人生活的不朽使命的同時, 今年的慶祝會是 On Lok (安樂居) 的一個里程碑,」Li 說。「我們理解盡可能長時間保持獨立積極的重要。On Lok (安樂居) 是老年人護理領域的公認領導者, 已經在國內和國際上激發出許多創新的護理模式。展望未來 45 年, On Lok (安樂居) 將不斷創新老年人護理模

式, 讓他們能夠在喜愛的社區有尊嚴地安享晚年。」

「今年的慶祝會在我心中具有特殊的意義, 因為我的責任已轉交給新任行政總裁 Grace,」Edmondson 說。他領導 On Lok (安樂居) 風雨前行十餘年, 最近已宣佈退休。「On Lok (安樂居) 為社區所做的工作如此重要, 影響了如此多人的生活質量。我完全相信 Grace 有能力領導 On Lok (安樂居) 邁向更高的台階, 以改善 Bay Area 更多老年人的生活質量。」——下接第 5 頁

5 善待您的心臟: 控制膽固醇

6 我們關心您的健康! 告訴我們做得怎樣

慶祝服務 45 週年

——上接第 4 頁

On Lok (安樂居) 選擇 Amy Hill 作為本次大會的主持人，因為她與舊金山有千絲萬縷的聯繫。她的職業生

涯始於 Asian American Theatre Company (美國亞裔戲劇公司)。她還是戲劇界有名的表演藝術家，受人尊敬，曾經編寫和表演過多部單人劇，包括 *Tokyo Bound*, *Reunion* 和 *Beside Myself* 三部曲。

「我在舊金山生活了許多年，對 On Lok (安樂居) 照顧全城老年人留下了美好的回憶，」 Hill 說。「我很自豪參加這個特別的晚會，認識這

麼多每天真實影響人們生活的社區服務人員。」

賓客們盛裝打扮，出席本次雞尾酒會，背景音樂演奏者為舊金山著名鋼琴家 Dick Clark。晚會還包括 Jeff Wessman 的節目，他演唱了 Frank Sinatra 的幾首歌曲並由他的五人樂隊伴奏；還包括 Desiree Choy 的節目，她演唱了幾首中國傳統歌曲，圓滿地結束了這個精彩的晚會。

為了您的心臟， 請時刻關注膽固醇

您的膽固醇水平如何？如果您的心臟可以問話，它會多想知道。畢竟，您的膽固醇水平可能對您的心臟健康和血管健康產生巨大影響。

每個人的血液中都包含膽固醇，這是人體必需的一種脂肪。但是，如果血液中的膽固醇太多，過量的膽固醇會聚積在動脈內，阻礙血液流向心臟。高膽固醇水平會導致心絞痛（胸痛），最終甚至可能引發心臟病。

了解您目前的水平。 您感覺不到膽固醇水平的高低。但是有一個方法可以檢測它是否讓您面臨心臟病風險：要求醫生為您做膽固醇檢查。健康專家建議，大多數成年人應該至少每五年做一次這種檢查。理想的情況是，您應該做一次血液檢查，測量您的總 HDL (high-density lipoprotein; 高密度脂蛋白膽固醇) 和 LDL (low-density lipoprotein; 低密度脂蛋白膽固醇) 的水平，以及三酸甘油酯。LDL 是一種損害動脈的膽固醇，因此數值越低越好。而 HDL 實際上可以幫助保護心臟，因此數值越高越好。三酸甘油酯是另一種與心臟健康有關的血液脂肪。



採取控制。 通常，低 HDL 和高 LDL 水平會增加您患心臟病的風險。請讓醫生給您解釋檢查結果。如果您的膽固醇數值不在正常範圍內，您可以採取改善措施，例如：

改善飲食。 醫生可能提示您減少食用堵塞動脈的飽和脂肪。

控制體重。 最好能夠減掉多餘脂肪。

適當運動。 溫和的運動也可以算作健康的體力活動，例如在家附近快步行走。

服藥。 他汀類藥物是最常見的降膽固醇藥物，並且效果好。此類藥物可以有效降低 LDL 膽固醇水平。亦有其他許多藥物可供選擇，包括膽酸結合劑、煙酸和纖維酸。

降低膽固醇的替代療法效果如何？例如服用亞麻籽和大蒜補充品？根據它們的效果和安全研究結果，效果有好有壞。因此，在服用任何藥物或補充品之前最好諮詢醫生。

資料出處：美國心臟協會 (AMERICAN HEART ASSOCIATION); 國立衛生研究院 (NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH)

您的滿意，我的追求

您對我們的服務感到滿意是我們的首要關注。我們希望了解您所關注的任何問題，以改善現狀，保證您達到最高的幸福感。

下面所列資訊解釋了兩種正式的流程，當您在 On Lok Lifeways (安樂居) 遇到任何問題時都有權使用這兩種流程。如果您需要協助，您的社工可以提供協助。

申訴。如果您對我們服務的任何方面感到不滿，您有權提出申訴。申訴屬於一種正式的投訴，並實行保密。提出申訴絕對不會對您從 On Lok Lifeways (安樂居) 獲得的護理品質產生任何負面的影響。您或您的代表可以透過如下方式提出申訴：

1 郵遞或親自遞交申訴，地址為：

Health Plan Department

On Lok Lifeways

1333 Bush St.

San Francisco, CA 94109

2 上網提交申訴，網址為 www.onlok.org

3 致電 415-292-8895 或免費電話 1-888-996-6565

上訴。如果您想獲得某項具體的服務，但是我們拒絕提供該服務或不願為此付款，您可以向社工索取服務拒絕表格——您有權針對 On Lok (安樂居) 的決定提出上訴。如果您選擇上訴，您或您的代表可以使用專門供提交申訴



的地址和電話號碼，透過口頭或書面方式提出上訴。

我們對您的承諾。On Lok Lifeways (安樂居) 健康計劃的工作人員會調查所有申訴或上訴。他們會與項目工作人員合作，以一種您滿意的方式解決問題。如果您對解決結果不滿意，則有權要求外部機構對相關事務作進一步的審核。

在您的參與者登記協議條款和條件中，您可找到有關申訴和上訴的詳細資訊，包括用於啟動這些流程的步驟。您感到滿意對我們至關重要，我們將持續確保您的問題得到解決。

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