

## 華州保險市場開始接受2025年投保 明年醫療保險平均月費上升10%

每年11月1日至12月15日都是華州保險市場（WAHBE）的公開投保期，自今年1月開始，更擴大承保人群資格，容許居住在華州的所有人士，不論移民或無證居民，

都可以透過保險市場網站，即時申請2025年1月1



日生效的醫療保險。一般65歲或以上的美國公民或在美國居住超過5年的合法居民（綠卡持有人）會被建議轉至聯邦醫療保險（Medicare）繼

續受保。持有綠卡未滿5年的合法居民，即使年齡已超過65歲，仍會繼續留在保險市場受保，直到持有綠卡滿5年後，才可申請聯邦醫療保險。

華州保險市場主要運營大類醫療保險，分別是華州的蘋果免費醫保（Apple health），及優惠收入在聯邦貧窮綫（FPL）100%至400%的保費稅務抵免額（APTC）人士的合資格醫保（Qualified Health Plan/QHP）。

明年保險市場為全華州提供了來自11間保險公司的74個醫保計劃及9個牙科保險計劃讓合資格醫保（QHP）受保者挑選。與2024年比較，2025年醫保計劃減少了8個，保險平均月費上升10%。在全華州各郡市民最低限度都能從兩間至九間保險公司中挑選自己合用的醫保計劃。在選擇性方面，明年的牙科保險計劃也與醫療保險計劃看齊，由今年的13個減少至明年祇有9個。成人平均月保費也由今年的\$29增至明年的\$33；小孩的平均月保費由今年的\$34增加至明年的\$40。（下接第6頁）



## 西雅圖市政府2024年1月1日起規定 不允許居民將電池和電子產品丟棄在垃圾

**如何正確處置電池和電子產品？**為了確保安全，電池和電子產品需要經過特殊處理和處置，因為它們可能包含可回收的材料。禁止將電池、電子產品，以及附帶電池的產品（如小型科技配件、玩具、電腦、顯示器和電動自行車）丟入垃圾箱中。

**為什麼禁止將電池和電子產品丟入垃圾箱？**電池和電子產品可能具有危險性並易引發火災。電池是廢棄物轉運站火災的主要原因之一，並可能在廢物處理過程中洩漏酸和金屬，對環境造成危害。您可以幫助西雅圖成為廢棄物管理的領導者，您的行動對環境保護至關重要。如何在西雅圖市正確處置電池和電子產品？

**電池處置選擇：**免費送至廢品轉運站：North Transfer Station 廢品轉運北站（1350 North 24th Street）或 South Transfer Station 廢品轉運南站（130 South Kenyon Street）。免費送至家庭危險廢棄物處置站：危險廢棄物處置北站（12550 Stone Avenue North）和危險廢棄物處置南站（8100 2nd Ave S）。Call2Recycle.org或E-cycle WA 網站列出所有可接受的站點。居民也可以安排付費上門取



件服務：電池 \$5；特殊物品箱（可用於裝電池、小家電等）\$20；較大型電子產品（如大於2英尺的電視機）\$30；含有CFC的商品（例如：2005年之前製造的冰箱和冰櫃）每件\$38；若電池已損壞或有缺陷，用戶應將其送至家庭危險廢棄物管理站（免費）。

**電子產品處置選擇：**免費送至North Transfer Station廢品轉運北站（1350 North 24th Street）或E-cycle WA的站點。在家安排特殊物品取件（Special Item Pickup）：特殊物品箱 \$20，大於 2 英尺的電視機 \$30。

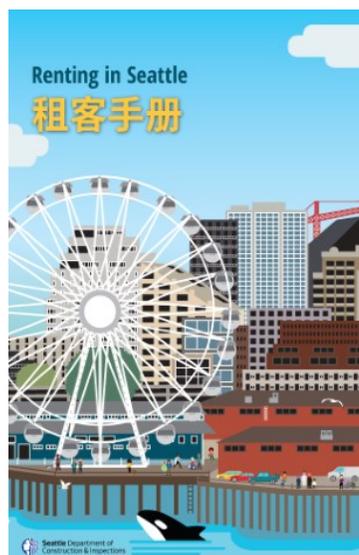
**注意：**若您居住在單戶住宅（single-family home），並以自己名義收到西雅圖公用事業（Seattle Public Utilities）賬單的公用事業折扣計劃（Utility Discount Program，簡稱UDP）參與者，當您致電（206）684-3000安排收集特別指定物品（special item collection）時，請聲明您是UDP參與者，以確保每年兩次的免費物品收集服務。此外，您也可以致電（206）684-0190，最多可獲得兩次免費的廢品轉運站通行證。

## 冬季風暴的預備

準備項目	建議與措施
防寒準備	使用絕緣材料、填縫和擋風雨條為房屋做好防寒準備。
應急物資包	預備應急物資包、保暖衣物和毯子。
煙霧與一氧化碳探測器	在家裡每個樓層的中央位置和臥室外面安裝電池供電的煙霧探測器和一氧化碳探測器。帶有備用電池的電子探測器也是可以接受的。
室外活動	限制您在室外的時間。如果您需要到室外，請穿多層保暖衣物。注意是否有凍傷和體溫過低的跡象。
開車與汽車準備	避免開車。如果被困，請留在車內。為您的汽車準備應急物資包，包含跨接電纜、沙子、手電筒、瓶裝水和不易腐爛的零食。保持油箱加滿。
一氧化碳中毒	避免一氧化碳中毒。僅在室外且遠離窗戶的地方使用發電機和烤架。切勿使用燃氣爐灶或烤箱取暖。
停電與斷熱	如果家中停電或斷熱超過幾個小時，或者如果沒有足夠的物資以在家裡過夜保暖，則請到家人或朋友的居所。
公共庇護所	如果沒有其他安全的庇護所，請使用指定的公共庇護所。
查看鄰居情況	特別是老年人和幼兒，因為他們在極寒天氣下更易面臨風險。
維生設備計劃	如果您或家中有人需依賴維持生命的設備，西雅圖電力部門的「維生設備計劃」（Life Support Equipment Assistance）可幫助在計劃和非計劃停電期間保持生命安全。可通過註冊登記及華州執業資格的醫生證明。查詢：（206）684-3336或電郵：SCL_LifeSupport_Prg@seattle.gov。詳情及有關登記表格，請聯繫網址： <a href="https://seattle.gov/city-light/outages/outage-safety/life-support-equipment">https://seattle.gov/city-light/outages/outage-safety/life-support-equipment</a>

## 認識租住西雅圖市2024年的租房法規

最近不少居住西雅圖房屋局（Seattle Housing Authority）租客都收到一本名為《Renting in Seattle, RENTER'S HANDBOOK》的英文手冊！這是西雅圖市建設及



檢查部門（Seattle Department of Construction & Inspections）西雅圖租房計劃出版的《租客手冊》第三版刊物（2024年1月）。其實，這本手冊不僅限於西雅圖房屋局的住客。只要您租住在西雅圖市，當您簽署初始租賃協議時，您的房東必須向您提供此《租客手冊》的印刷版。對於續租或月租的租客，則應在每年續租時以及市政府發佈更新版本時提供電子版。

《租客手冊》很好地概述了您的租客權利和義務，並涵蓋相關提示和有用的資源，旨在為您帶來知情的西雅圖租房體驗。手冊中提供了針對不同受眾的租房週期規定，以及有關公平住房（Fair Housing）法的資訊，供租客和房屋供應商參考。西雅圖是一座熱情友好的城市，十分珍視包容與公平。市政員工不會詢問市民的身份，並且會服務所有居民，不論其移民身份。

此手冊不作為法律建議，但能幫助您瞭解西雅圖市的租房法規。以下是此手冊目錄的節錄內容：**找房**：租賃登記、最低標準、公平住房使用權、受保護階層；**準備租房**：租客篩選、首次租房申請、收入與租金的比率、服務型動物；**入住**：入住核對清單、租賃協議、入住費用、公用事業帳戶；**租賃期間**：房東/租客職責、新增室友、房東通知、租金援助承諾；**搬離**：Just Cause Eviction Ordinance（驅逐法規）、驅逐抗辯事由、非法扣押他人財產、押金；**結語**；**租客資源**；**索引**；**注意事項**。請將此手冊放在便於查閱的地方。您也可以查看網站：<https://www.seattle.gov/rentinginseattle>，該網站提供14種語言版本，包括簡體中文和繁體中文。如果您需要更多資訊或指導，請在週一至週五的營業時間內撥打此部門的熱線電話（206）684-5700。我們提供電話口譯服務。

## 移民局新措施綠卡有效期再延長三年

鑑於目前綠卡續期須等候多時才獲發新卡，美國移民局（USCIS）宣布新的便民措施，所有向移民局遞交表格要求更換綠卡人士，如仍未獲發新卡，舊綠卡到期後由過往延期兩年，改為延期三年，以方便等候更換綠卡人士工作、就業或出外旅遊。



U.S. Citizenship  
and Immigration  
Services

綠卡持有者如已經向移民局遞交I-90表格，但沒有收到新的綠卡，並不意味著他們合法身分喪失。在2021年和2022年，移民局曾先後把已經遞交I-90表格人士的綠卡有效期 (Expiration Date) 延期一年，及後再延期兩年。移民局會向遞交更換綠卡申請表格的人士，發出一封名為I-797表格的行動通知書 (NOTICE OF ACTION)，以證明他們的舊綠卡就算到期仍未獲發新卡，綠卡有效期仍會繼續有效。



### 獲發通知書證明綠卡到期後延長三年

移民局由2024年9月10日開始，便把已經遞交表格的永久居民的綠卡到期後有效期再增至三年。舉例說，如果李先生的綠卡有效期是2024年1月1日，而李先生已經向移民局提交了更新綠卡申請表格，但移民局還沒有向其發出新綠卡，李先生的綠卡最新有效期將會是2027年的1月1日。

如之前已經收到綠卡延期兩年通知書的人士，仍然沒有收到新綠卡，移民局會陸續向他們發出綠卡延期三年的通知書。在獲得I-797表格的行動通知書之後，有關人士仍然可以使用舊的綠卡再加上行動通知書以證明自己的合法居留權、辦理就學、工作入職的手續和進出美國國境旅遊。因此，收到I-797表格的行動通知書人士必須把此通知書妥善保管。

另外，如果綠卡在延期三年後，還未收到新綠卡，有關人士可以到移民局官方網站向移民局提出申請，要求約見移民官在其本國護照上蓋上一個名為ADIT的印章（見右圖），亦稱為 I-551印章，這是證明持有人在美國的合法永久居民身分的臨時文件。

Example  
Form I-94 with Photo (ADIT stamp in-person)

Example  
Form I-94 with Photo (ADIT stamp delivery)

## 仁人耆老諮詢及輔助組微信服務號



(上接第1頁)

月保費增加與受保福利減少也會是明年醫保出現的常見情況。故此大家在挑選計劃時，先定下一個符合自己健康與經濟負擔的目標的醫保計劃，這樣才會有效也在眾多計劃中找到接近目標。在11月開放投保期進行前，符合明年續保資格的QHP受保者應該在本年9月開始，收到市場保險的通知書，通告他們明年的醫保是否會自動延續，取消或需要續保；倘若沿用的保險計劃明年被取消，市場保險會自動幫助受保者配套一個相近的計劃，受保者可以接受或揀選其他計劃。對於一些不符合自動續保的受保者，他們將要在公開投保期



時要與保險市場聯絡，並透過人手方式註冊明年的保險計劃。市場保險會給予受保者發出不同要求的信件，請受保者按信件指示處理或向保險市場查詢。

每一個月的15日是保險市場QHP申辦在下一個月醫保生效的截止日期。受保者在15日前申辦，其醫保則可以在下一個月一日生效。例如在12月15日或前提交申請，則醫保將會在1月1日生效，過了12月15日後的所有申請，生效日期會延多一個月至2月1日再能生效。

舉凡蘋果醫保的受保者請注意，他們的醫療保險與保險市場中QHP的續保操作是不一樣的。蘋果醫保祇要符合申請資格，是全年任何時間都可以申請，受保期12個月。按正常情況，受保者的續保時間是按申請被批准日期始計算的12個月後才會進行。故此蘋果醫保不設年度公開投保期，受保者通常會接到續保通知書才需要回應續保事宜。請大家不用擠在公開投保期來查詢蘋果醫保的續保問題。



華州保險市場希望市民善用開放投保期，辦妥購買明年醫療保險及牙科保險，令身體健康獲得保障。大部份保險市場的醫保計劃因為受到聯邦政府資助的保費稅務抵免額 (APTC) 的資助，所以很多計劃都能出現零月保費的情況，非常實惠，也減輕了受保者的經濟負擔。另外，保險市場大幅度開放給無證居民及在本地等候調整轉份身份者，讓他們也有資格獲得部份補貼，原未能加入保險市場的童年入境暫緩遣返行動 (DACA) 受惠者，在本年度的開放投保期也可以在保險市場內購買明年的醫保。有關2025年保險市場的申請情況及保險計劃內容，請致電1-855-923-4633或請瀏覽網站：[www.wahealthplanfinder.org/](http://www.wahealthplanfinder.org/)

## 理解補助房屋與可負擔房屋的分別

在房屋市場中，理解補助房屋（Subsidized Housing）和可負擔房屋（Affordable Housing）之間的差異可能會很複雜。這兩種類型的房屋對於個人和家庭因應住屋的需求及可負擔的租金能力而作出的選擇至關重要，以下是它們的主要特徵：

項目	補助房屋	可負擔房屋
租金 計算/結構	租金通常設置為家庭稅前總收入的30%。這種基於收入的計算確保住房成本對低收入家庭保持可承受的水平。	租金並不是家庭收入的30%，但會低於市場價格，這對許多家庭來說仍是一個有吸引力的選擇。然而，這種租金通常不與租戶的收入掛鉤。對於居住在高成本地區的低收入家庭來說，這仍然可能構成負擔。
資格標準	申請資格為地區收入中位數（AMI）的80%或以下的家庭；但優先考慮收入為AMI的30%或以下或無家可歸的申請人。在某些情況下，甚至零收入的個人也可能符合資格。這為經歷極端財務困難的人們提供了關鍵支持。	申請資格同樣基於AMI。可負擔住房的AMI上限可高於補助住房的AMI上限，但同時住房的最低AMI要求可能也比補助住房高。這意味著它的申請的門檻比補助住房高，但收入為中下的人群仍然能獲得可負擔的房屋。
申請費用	一般不需要申請費用，降低獲取住房的門檻。	某些可負擔房屋選項可能需要申請費用，雖然這些費用通常不高，但對於已經面臨財務困難的低收入個人和家庭來說，可能成為一個阻礙。

補助房屋例子：西雅圖房屋管理局的低收入廉租房計劃（Low Income Public Housing）和西雅圖老年人住房計劃（Seattle Senior Housing Program）。低收入廉租房計劃的居民支付家庭每月調整後收入的30%作為租金。單位分布在西雅圖各地，提供多種臥室大小。老年人住房計劃為62歲或以上的人士及18歲或以上的殘障人士保留。大多數單位為一臥室公寓，少數為兩臥室單位。根據收入、家庭人數和臥室數量，租戶將被收取幾個不同的租金級別。申請人的家庭收入每月必須高於\$925。

補助房屋與可負擔房屋在社區中發揮著關鍵功能，滿足對居住有不同的需求和收入水平的人士。補助房屋通過將租金與收入掛鉤提供顯著的財務減輕，而可負擔房屋提供低於市場價格的租金和更廣泛的資格標準。

## 2025年社安金及補助金加幅2.5%

在物價高企的情況下，社會安全局宣布，明年2025年社會安全金（又稱政府退休金）及聯邦補助金加幅為2.5%。全美逾7250萬名領取社安金及補助金的人士，將會受惠。每名退休人士每月社安金平均增加約\$50，夫婦二人平均增加\$75，而補助金個人每月增加\$24，夫婦則增加\$35。



### 領取社安金個人平均每月金額加至\$1,976

明年一月，領取社安金的耆老個人平均每月金額會由\$1,927加至\$1,976；夫婦每月平均由\$3,014加至\$3,089。領取喪偶社安金每月平均則為\$1,832；傷殘社安金平均亦加至\$1,580；而今年領取社安金的上限更由\$3,822大幅加至\$4,018；加幅達一百九十六元。

### 每個工作季點加至\$1,810

另外，由明年起，每個工作季點則增加80元至\$1,810，即在職人士若要明年全取四個工作季點，全年的工資最少要有\$7,240。如62歲仍工作但打算提早領取社安金人士，明年起，每月工資上限為\$1,950，若收入超過此數者，所領取的社安金每兩元會被扣取一元，即被扣減一半，直至足齡退休年齡為止。

而踏入足齡退休年份的人士，每月工資超過\$5,180，所領取的社安金每三元會被扣取一元。舉例說，如您在明年十月才到足齡退休，但計劃提前在明年一月起開始領取社安金，而每月工資超過\$5,180，您所領取的社安金便要每三元被扣取一元，直到九月份為止，而由十月份屆滿足齡退休期起，便毋須再被扣減社安金。

### 聯邦補助金（SSI）個人加至\$967夫婦加至\$1,450

至於聯邦補助金（SSI）的調整則稍為提早實施，由今年12月31日開始。個人金額由\$943加至\$967，夫婦二人金額由\$1,415加至\$1,450；而申請資產上限則維持不變，個人仍是\$2,000，夫婦為\$3,000。

社安金平均領取金額（每月）	2024	2025
個人	\$1,927	\$1,976
夫婦	\$3,014	\$3,089

聯邦補助金標準（每月）	2024	2025
個人	\$943	\$967
夫婦	\$1,415	\$1,450

工作季點收入	2024	2025
	\$1,730/季點	\$1,810/季點

## 本年度暖氣能源補助計劃

即將踏入寒冷的季節，又是申請暖氣能源補助的時候了！2024-2025年度暖氣能源補助計劃已於十月份開始接受申請，申請將受理直至大約明年七月或補助款用完為止。暖氣能源補助計劃分為以電力、天然氣、油、石油氣或者木材等作為暖氣燃料的低收入能源補助計劃（LIHEAP），提供Puget Sound Energy用戶申請的家庭能源生命線計劃（PSE HELP）以及幫助華州人民支付水電費並轉向低碳甚至無碳暖氣和冷氣方案的州立家庭能源援助計劃（SHEAP）。一次性的補助金額每戶由\$200至\$1250不等，補助金額高低將依能源使用量決定。



### 各項能源補助計劃持續大幅放寬申請收入限制

今年以家庭能源生命線計劃（PSE HELP）的申請收入限制為例：個人每月收入上限增加至\$6,475，夫婦月入上限為\$7,400，而以一個四人家庭為例，每月收入上限更高達\$9,246，更多家庭符合申請能源補助資格。

### 能源補助申請注意事項

**租金包含電費住戶：**租金包含電費（即沒有電費單）之住戶，申請能源補助需提交由大廈經理/業主/房東簽署的證明表格，此表格可先向仁人服務社索取。

**補助金撥款時程：**如您是Seattle City Light或Puget Sound Energy的用戶，自遞交申請日起，一般需要6至8個星期時間，補助金額才會在您的能源帳單戶口內顯示出來，因此在補助金額存入能源帳單戶口前，應如期繳交電費以及天然氣費用。注意：能源補助計劃只計算家庭收入，沒有資產及年齡限制。

### 2024-2025符合資格的月收入上限標準：

家庭人數	低收入能源補助	州家庭能源補助	家庭能源生命線計劃
1人	\$1,883	\$5,887	\$6,475
2人	\$2,555	\$6,729	\$7,400
3人	\$3,228	\$7,570	\$8,325
4人	\$3,900	\$8,408	\$9,246
5人	\$4,573	\$9,083	\$9,988

主要由三個撥款機構負責管理金郡的不同地區：

機構名稱	主要服務地區	申請方法	服務郵區號碼
 Byrd Barr Place	西雅圖地區	1. 網上申請：填寫網上申請表並上傳所需文件。 2. 紙本/電郵申請：下載紙本申請表或致電206-812-4940索取，填妥表格後郵寄至 Byrd Barr Place 722 18th Ave. Seattle WA 98122 或電郵至 energyassistance@byrdbarr.place	98101, 98102, 98103, 98104, 98106, 98107, 98108, 98109, 98112, 98115, 98116, 98117, 98118, 98119, 98121, 98122, 98125, 98126, 98133*, 98134, 98136, 98144, 98165, 98177*, 98199 (帶*郵編居民由Byrd Barr Place或Hopelink服務，請致電確認)
 Hopelink	金郡東區 包括 Bellevue Kirkland Redmond Issaquah	Hopelink現於開放申請2024-2025年能源補助預約。線上預約系統將於此網站開放，或可致電您附近的Hopelink中心進行預約。	98004, 98005, 98006, 98007, 98008, 98009, 98011, 98012*, 98014, 98015, 98019, 98024, 98027, 98028, 98029, 98033, 98034, 98039, 98040, 98045, 98050, 98052, 98053, 98065, 98072*, 98073, 98074, 98133**, 98155, 98160, 98177**, 98224, 98288* (帶*郵編限於金郡範圍內，帶**郵編NE145街以北)
 Multi-Service Center (MSC)	金郡南區 包括 Renton Kent	MSC將於2024年11月或12月開始安排2024-2025年能源補助預約。請至 <a href="#">MSC網站</a> 或致電253-517-2263進行預約。 MSC每天安排90-100個面談，建議全天撥打預約熱線以增加預約機會。	98001, 98002, 98003, 98010, 98013, 98022, 98023, 98025, 98030, 98031, 98032, 98038, 98042, 98047, 98050, 98051, 98054, 98055, 98056, 98057, 98058, 98059, 98063, 98064, 98070, 98092, 98146, 98148, 98158, 98166, 98168, 98178, 98188, 98198, 98354

## 州政府福利局支付醫療服務的遺產追償

### 什麼是遺產追償？

- 如果華盛頓州政府福利局為您的長期護理服務付費，州政府有時會收集（“收回”）您死後擁有的一些東西（您的“遺產”），以取回部分或全部費用（Estate recovery for medical services paid for by state）。

### 什麼是“遺產”？

- 遺產是您在去世時擁有的所有東西。這可以包括：
  - 您的房子
  - 您擁有的任何其他建築物或土地
  - 車輛
  - 銀行帳戶
  - 股票或債券



### 如果我死後沒有擁有任何東西怎麼辦？

- 那麼就沒有遺產回收。

### 什麼是長期護理服務？

- 這包括來自護理機構、成人家庭住宅、生活輔助社區和您家中的護理和服務。只有由醫療補助或其他州計劃（而非政府醫療保險或私人保險）所支付的服務才會被遺產追回。



### 我如何知道遺產追償是否適用於我？

- 情況很複雜，但有幾個因素很重要。這包括了：
  - 您的年齡
  - 您什麼時候獲得長期護理服務
  - 您獲得的服務類型

### 州政府可以在我還活著的時候進行遺產追償嗎？

- 也許。如果您住在療養院並且預計您不會回家，那麼政府可能會在您活著的時候，對您的房屋施加留置權。財產的留置權意味著您必須在出售財產之前還清判定的債務。但是，在您去世之前，政府不會強制執行留置權（例如，取消對您房屋的止贖）。並且，如果您確實回家，他們必須取消留置權。

## 如果我的家人在我死後還住在我家裡，怎麼辦？

- 即使州政府可以對您的房屋設置留置權，但當以下任何人居住在房屋時，政府不會強制執行留置權（例如，取消抵押品贖回權）：
  - 您的配偶
  - 您註冊了的同居伴侶
  - 您未滿18歲的孩子
  - 您所有年齡段的殘疾孩子



此外，如果以上這些人之一繼承了房屋，並且房屋的所有權以他們的名字命名，則他們可以不受限制地使用房屋。您的配偶、同居伴侶、未成年子女或殘疾子女應該與律師討論他們的權利。他們還應該聯繫華州福利局財務恢復辦公室（OFR），告訴財務恢復辦公室，他們仍住在家裡。他們可以撥打 1-800-562-6114 以聯繫財務恢復辦公室(OFR)，或瀏覽其的網站：[www.dshs.wa.gov/ffa/office-financial-recovery](http://www.dshs.wa.gov/ffa/office-financial-recovery)。

## 如果我死後有其他人住在我家或使用我的家，怎麼辦？

- 州可能會同意延遲（“推遲”）遺產追償，如果追償會對居住或使用您房屋的人造成“過度困難”，包括在以下情況下：
  - 住在您家的人是您的同居伴侶（未註冊）
  - 住在您家的人從您的財產中獲得收入（例如，務農或租金）
  - 住在您家的人收入有限，如果不能住在您家中，就會無家可歸。

住在或使用您房屋或財產的人應該與律師討論他們的權利。他們還應聯繫財務恢復辦公室（OFR）以申請困難幫助。他們可以撥打 1-800-562-6114 來聯繫財務恢復辦公室（OFR），或瀏覽其網站 [www.dshs.wa.gov/ffa/office-financial-recovery](http://www.dshs.wa.gov/ffa/office-financial-recovery)。

## 我可以避免遺產追償嗎？我想確保我的親戚和朋友從我這裡繼承遺產

當心。如果您為了避免遺產追償而放棄金錢或房屋，您可能在一段時間內無法獲得醫療補助的長期護理服務。這意味著您可能必須優先考慮您的醫療保健，而不是向朋友和親戚贈送禮物。

此規則的一個重要例外是，您可以將您的房屋提供（“轉讓”）給您的配偶，並且仍然可以獲得醫療補助的長期護理。在極少數情況下，您也可以將您的房屋轉讓給您的孩子。在將您的房屋轉給孩子之前，您應該與熟悉醫療補助規則的人交談，例如律師或其他專業人士，並閱讀華盛頓州法規 WAC 182-513-1363(4)(d)中的規則。

## 赴診諮詢提示（一）：準備去看醫生

擬定一個基本計劃，可以幫助您充分利用醫療預約服務：



⇒ 列出您的疑慮，並將問題的優先程度排序—您是否有新的症狀要向醫生詢問？希望注射流感疫苗嗎？您是否擔心治療會怎麼影響自己的日常生活？如果您想要討論的項目不只幾個，那麼請將它們都整理好。從對您認為最重要的那些疑慮開始。

⇒ 計劃向醫生更新個人的健康狀況—讓您的醫生知道、自上次就診以來您的健康狀況。如果您曾在急診室接受過治療、或由專科醫生診治，請立即告訴醫生。提及有關於食慾、體重、睡眠、能量水平、視力或聽力的任何變化。此外，還要告訴醫生您最近所服用的藥物變化、或其對您造成的影響。

⇒ 將您的醫療資料隨身帶上一列出所有服用的處方藥、非處方藥、維生素與草藥或補品的清單，包括劑量多寡。或者，將藥品全部放入一個袋子內並隨身攜帶。此外，請帶上您的保險卡、其他醫生的姓名與電話號碼，以及您的醫生尚未被告知存檔的任何醫療記錄。



⇒ 確保自己盡可能多看見與多聽到醫師的指示—如果您戴眼鏡和/或使用助聽器，請在見醫生時戴上這些輔助器。如果您遇到視力或聽力上的困難，務請告知醫生與工作人員。例如，您可能會希望告訴他們：「我的聽力讓我很難理解您所說的一切。要是您可以把話說得慢一點會好些。」

⇒ 考慮讓家人或朋友陪同赴診—如果您帶了同伴陪診，請事先告訴對方、您這次的預約有何目的，以及是否想要有段與醫生單獨討論的時刻。如果您忘記了想要與醫生討論的內容，您的同伴可在一旁提醒您，在拜訪醫生的這段期間為您做筆記，以及幫助您記住醫生跟您所討論的話。

⇒ 如果您需要翻譯，請計劃安排一名翻譯隨同 - 在前往預約之前，與您的醫生辦公室安排一位翻譯。確保口譯員清楚了解您的症狀和/或狀況，以便將資訊準確傳達給醫生。如果您不理解診斷或治療說明，請告知醫生、口譯人員或工作人員。



以上由家庭看護者聯盟 [Family Caregiver Alliance] 編制

家屬照顧者更可以透過申請個人護理服務以減輕壓力。若您有任何疑問或有興趣了解更多家屬照顧者支援計劃的信息，歡迎您致電仁人服務社呂小姐：206-229-1726或黃小姐：206-788-5130（廣東話／普通話）查詢。亦歡迎您使用二維碼添加我們的微信。



## 仁人服務社暫停服務公告

感恩節假期：11月28日（星期四）11月29日（星期五）

聖誕節假期：12月25日（星期二）12月26日（星期三）

2025年元旦假期：2025年1月1日（星期三）

不便之處，敬請原諒！

## 假期節日的安全與意識

隨著多個假期節日的來臨，許多人將以不同方式慶祝。這也是我們思考如何保障自己和親人安全的好時機，特別是我們的長輩。基於此，我們希望分享一些重要的安全提示：

**在公共場所保持警惕：**購物或參加活動時，確保個人物品安全，隨時注意周圍環境。

**防範詐騙：**提醒長輩對於來路不明的電話或要求提供個人信息的網絡信息保持警惕。如果不確定是否為詐騙，請先諮詢家人或銀行工作人員後再採取行動。

**旅行安全：**外出旅行，提前規劃路線，選擇光線充足且熟悉的道路，尤其是在夜間。

**家庭安全：**確保門窗鎖好，考慮使用監控攝像頭或參加鄰里守望計劃。認識您的鄰居，以便在情況發生時可以互相幫助。

**需要緊急協助時請撥打911：**您有權要求口譯服務，必要時可以請求翻譯。向接線員反覆說明您的首選語言，直到口譯員加入通話。

除此之外，我們也想藉此機會在11月內表彰美國原住民文化傳承月和全國無家可歸青年意識月。我們鼓勵有能力的社區成員深入學習和反思如何支持我們社區中需要幫助的人。了解許多社會問題的複雜性——包括歷史影響和社會背景——提供了反思如何在社區中發揮作用的機會。

如果您有興趣學習並支持這些問題，以下是一些您可以考慮的行動（視您的能力而定）：參觀博物館，了解更多關於原住民的歷史；參加關於西雅圖發展的紅線劃定歷史之旅；支持BIPOC擁有的企業或當地商家。

讓我們在節日季裡保持安全，並互相支持，共享歡樂時光！

仁人鼓勵您與我們聯絡報告，所有舉報人士將不記名，事件內容均會保密。我們可為您提供免費的資訊、轉介和其他支援與幫助。

聯繫我們：

粵語/英語：(425) 240-5825

普通話/英語：(206) 393-2110

俄語/英語：(425) 326-9497

西班牙語/英語：(425) 598-5436

越南語/英語：(206) 235-4372

電子郵件：antihb@cisc-seattle.org

這不是緊急服務。如果您有危險，請致電911。

網頁連結二維碼：



親屬移民進度情況

移民局通告在2024年11月份親屬移民遞件排期表如下：

親屬移民（中國大陸出生者）		
	A表格“移民簽證的最後批准日期”	B表格“可以遞交申請的最早日期”
第一優先（公民的成年未婚子女）	2015年10月22日	2017年09月01日
第二優先 2-A（永久居民的配偶及未成年子女）	2022年01月01日	2024年07月15日
第二優先 2-B（永久居民的成年未婚子女）	2016年05月01日	2017年01月01日
第三優先（公民的已婚子女）	2010年04月15日	2011年04月22日
第四優先（成年公民的兄弟姐妹）	2007年08月01日	2008年03月01日

\*\* 資料來源：美國國務院網頁（<https://travel.state.gov/content/travel/en/legal/visa-law0/visa-bulletin.html>）

註：表A是您被審核最終是否可以拿到綠卡的申請時間。表B則是可以提交審核的申請時間，讓美國駐外國使領館可以根據遞件日期約談親屬移民申請人，先審後批，有望大幅縮短等待時間。



本服務項目由Aging and Disability Service, City of Seattle撥款贊助。

服務宗旨

幫助耆老取得應享權益及應盡之義務。解決面臨的困難，以維持自主自尊，過愉快的獨立生活。

BRIDGING CULTURES  
COMMUNITIES & GENERATIONS

編輯委員會	
主編	林葉良
編審	曾子威
撰文	江潔華 曾子威 葉燕玲 呂詠詩 鈕小坤 陳汐 鄭嘉雯 潘怡文
版面設計	伍慧瑩
技術支援	杜浩

仁人服務社諮詢及電話服務

仁人服務社總機：206-624-5633 仁人服務社傳真：206-624-5634

仁人耆老諮詢及輔助服(55歲以上):

廣東話：(206) 816-4991 或普通話：(206) 816-4990

仁人家庭中心諮詢及輔助服務(55歲以下):

廣東話及普通話：(425) 289-6805 或 (206) 330-4627

醫療保險輔助服務：廣東話：(206) 823-7842 或普通話：(206) 303-0554

家屬照顧者支援計劃：廣東話：(206) 957-8502 或普通話：(206) 957-8529

晴園樂齡中心：廣東話及普通話：(206) 530-9174

公民入籍服務：普通話：(206) 393-2110

如果你已經有個案經理，請直接致電你的個案經理

舉報仇恨罪行、偏見或歧視性事件：廣東話及普通話：(206) 886-2667 或

電郵 [antihb@cisc-seattle.org](mailto:antihb@cisc-seattle.org)（個人資料受保密）

各位耆老請注意：開會時間暫停服務

耆老服務組全體職員於每月第一及第二個星期五早上（八時半時至十二時）舉行例會，耆老諮詢及輔助服務屆時會暫停服務，下午一時後會照常服務。不便之處，敬請諒解！