

第119期 Vol.119 2025年1月及2月 JAN & FEB 2025

社會安全局1月6日起規定現場服務須事先預約

社會安全局 (Social Security Administration) 宣布，自今年1月6日開始，將要求客戶

如要到各地辦事處辦理各項服務必須事先預約，而不是直接上門。社安局解釋，實施預約措施是為了「減少客戶在各辦事處的等候時間、簡化服務流程，並提升整體客戶體驗」。

在過去一直以來，除新冠疫情期間外，民眾如需向社會安全局辦理聯邦醫療保險 (Medicare)、社會退休安全金 (SSA Retirement Benefits) 和聯邦補助金 (SSI) 等事務，均可無需預約

直接前往社安局各地辦事處辦理。但自今年1月6日起，客戶必須事先預約。

由於越來越多的民眾現在可以透過網絡完成一些事務，社安局認為，預約機制也能提高現場辦公的效率。社會安全局表示，若客戶希望在當地辦事處獲得工作人員的現場協助，可撥打社安局全國熱線電話1-800-772-1213，或致電所在地區的社安局辦事處熱線電話進行預約。民眾在撥打預約電話時，需準備好自己的全名、社會安全號碼、出生日期和地址，以便工作人員核對身份。撥通電話後，請耐心等待錄音播放完畢，然後按數字鍵「0」（轉接至人工服務）。如需中文翻譯，客戶可在電話接通後要求提供中文 (Cantonese/Mandarin) 翻譯服務。

致電社安局要求預約注意事項

民眾如有需要，可在星期一至星期五（假日除外），當地時間上午8時至晚上7時撥打全國熱線提出預約要求。由於平時撥打電話的人數較多，社安局建議大家可在每天上午、每週中后、或每月底撥打電話，以減少等候時間。

如需撥打本地辦公室的電話，可前往<https://secure.ssa.gov/ICON/main.jsp>，輸入居住地郵遞區號，可查詢所屬地區辦事處的聯絡方式及地址。（下接第6頁）



Sound Transit輕軌服務於1月和2月中斷詳情

隨著Sound Transit繼續擴大輕軌系統並為2號線的全面開通做準備，Sound Transit 宣布了今年1月和2月期間因現有1號線進行維護和維修工程而導致輕軌服務中斷的詳情。



一、二月服務調整計劃：

Sound Transit將在多個時段減少1號線的服務：

- * **01/04–02/27**：從下午5:30至服務結束期間，列車將維持每12分鐘一班。晚上7時起，所有列車在 Shoreline South/148th站均採用單軌運行模式。
- * **01/10–01/12**：從01/10晚上10時開始，Westlake站與SODO站之間的1號線服務將由接駁巴士代替，班次間隔為10至15分鐘。列車將分段運行：Lynnwood至Westlake和SODO至Angle Lake兩段，各段以每15分鐘一班的頻率運行。
- * **01/17–01/19**：從01/17晚上10時開始，Capitol Hill站與SODO站之間的1號線服務將由接駁巴士代替，班次間隔為10至15分鐘。列車將分段運行：Lynnwood至Capitol Hill和SODO至Angle Lake兩段，各段以每15分鐘一班的頻率運行。
- * **02/01–02/02**：U District與Capitol Hill站之間的1號線服務將由接駁巴士代替，班次間隔為10至15分鐘。列車將分段運行：Lynnwood至U District段為每12分鐘一班，Capitol Hill至Angle Lake段為每15分鐘一班。
- * **02/14–02/16**：從02/14晚上10時開始，Capitol Hill站與SODO站之間的1號線服務將由接駁巴士代替，班次間隔為10至15分鐘。列車將分段運行：Lynnwood至Capitol Hill和SODO至Angle Lake兩段，各段以每15分鐘一班的頻率運行。此外，列車在 Shoreline South/148th站將採用單軌運行模式。
- * **特別時段**：在 **01/04–01/05**、**01/25–01/26**，以及 **02/08–02/09** 和 **02/22–02/23**，列車將全天以每15分鐘一班的頻率運行，並在 Shoreline South/148th 站採用單軌運行模式。

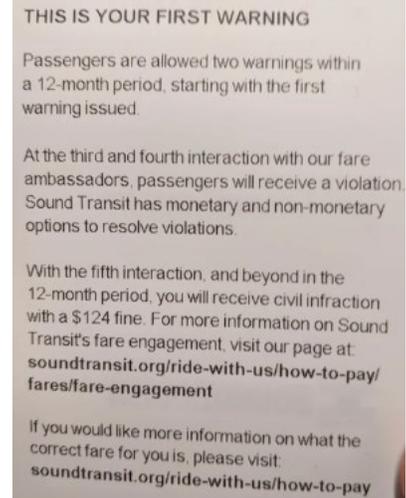


上述日期可能會根據工作進度和其他因素進行調整。

服務時間為預計時間。如需了解更多資訊及部分車站的接駁巴士詳情，請瀏覽 soundtransit.org/disruptions。

乘搭輕軌現只需乘車前先掃描電子交通卡(ORCA Card)一次

由於輕軌票價已不再按路程計算，而是統一收費，乘客只需在上車前（最好是在入閘或前往月台之前），於黃色掃描機上掃描電子交通卡一次。由於不少月台已未安裝掃描機，請特別注意。此外，Sound Transit 交通公司已開始派出「票務大使」（fare ambassadors），手持小型器材檢查輕軌（Light Rail）和火車（Sounder train）的票務狀況。（因火車仍按路程收取不同車費，因此進出火車站時均需使用掃描機掃描電子交通卡。）乘客如未繳付車費，且無法提供已繳費的證明，將即場收到附圖所示的英文字條。請認真閱讀字條內容，以免最終被告上法庭！若乘客在12個月內首次或第二次未繳車費，字條上會註明是第幾次的「警告」；從第三次違規開始，字條將標明應付的罰款金額及繳付方式，成為「罰單」：第3次違規罰款\$50；第4次違規罰款\$75；第5次違規則屬於民事違法行為，將被報告至地區法院，罰款\$124。



社會安全局更新超額支付款項豁免

社安局已經更新超額支付款項豁免(overpayment waiver)流程，以確保更公平的結果並減少行政障礙。近期變更如下：

- **確定責任方**：社安局在判定過錯時會從中立立場出發，並必詳細證據，以確立個人是否在導致超額支付方面存在過失。
- **假定無法償還**：對於領取特定福利計劃的受益人，社安局將假定其無法償還超額支付款項，且無需提供收入、資產或支出的證明。這些計劃包括：補充保障收入（SSI）、臨時援助貧困家庭計劃（TANF）、退伍軍人事福利、食物券（SNAP）及紅藍卡Part D 藥品額外補助計劃（Medicare Part D Extra Help）。



- **擴大貧困線標準**：社安局將假定收入在聯邦貧困線（FPL）150%或以下，且資產在既定限額內的家庭無法償還超額支付款項。

社安局還對超額支付款項豁免的財務標準進行了重大更新：

- **提高資源限額**：資源限額從單人\$3,000、夫妻\$5,000（每增加一名受扶養人增加\$600）提高至單人\$6,000、夫妻\$10,000（每增加一名受扶養人增加\$1,200）。
- **擴大擁有車輛數目計作資產範圍**：現在家庭可以豁免兩輛車，某些情況下可豁免三輛車，而以前只允許豁免一輛車（或在特殊情況下豁免兩輛車）。
- **提高收入與開支差額**：若個人資產符合既定限額，且收入超過其正常必要家庭支出的部分不超過每月\$250（此前標準為\$55），社安局將認為其無法償還超額支付款項。

華州2024普選結果看認證及選票重審的重要 迎接2025年2月11日的特別選舉日

2024年11月5日普選投票日後，傳媒很快鋪天蓋地地公佈誰將是四年一次選舉中勝出的總統，不少公眾誤以為普選已結束，於是放棄或錯過了選舉部寄來要求再次簽名的信件。其實，今次普選除了總統選舉，還有許多公職及議案供選民投票。投票日後，全國的選舉部門仍需繼續忙碌，確保以下工作得以完成：保護從選票箱收集及郵寄回來的選票安全，確認選民在選票信封上的簽名是否正確，檢查選票選擇是否清楚，並點算選票顯示的結果。



以華州為例，所有選舉結果須先由金郡選舉部部長於2024年11月26日下午3:27進行認證，再由華州州長及州務卿於12月4日下午2:19認證本州共39個郡的選舉結果。這過程需耗時一個月，全程均允許公眾及候選人現場監察。如候選人對點算結果有質疑（通常是票數差距

非常接近），可自費申請重新點票。若候選人之間的票數差距小於2,000票，且小於兩位候選人總票數的1%的一半時，州法律規定必須進行機器重新計票。

據傳媒報導（來源：<https://washingtonstatestandard.com/2024/11/26/a-wa-state-senate-race-heads-to-recount-as-counties-certify-results>），在華州2024年11月選舉中，有唯一一場需要重新計票的立法或州級公職競選。這場選舉發生在華盛頓西南部第18立法區（18th Legislative District in Southwest Washington）。初步認證結果顯示，民主黨人阿德里安·科爾特斯（Adrian Cortes）以172票的優勢勝出，領先比例為0.2%。在重新機器計票後，科爾特斯增加了一票，最終以173票的優勢擊敗了共和黨人布拉德·本頓（Brad Benton）。不過，這場競選的代價高昂。候選人及外界利益集團（outside interests）總計花費近200萬美元來影響選情。

此外，根據華州州務卿的選舉與投票網頁（Elections & Voting, Washington, Secretary of State）：<https://results.vote.wa.gov/results/20241105/default.htm>

所顯示的點算結果，值得公眾注意的是，凡牽涉華州或全國議案及候選人的選舉，不應僅關注金郡的選舉點算結果，也需考量華州及全國的點算結果，才能得知最終定案！

以下為具體例證：

例證1：在美國總統選舉中，Donald J. Trump（共和黨）及副總統候選人JD Vance（共和黨）在華州點票結果中落敗（得票率39.01%），但因全國選舉人票總數而勝出。



例證2：在州議會選舉中：州參議員第12號區（Legislative District 12 - State Senator）：共和黨候選人Keith W. Goehner在金郡得票率僅42.45%，但由於華州整體結果顯示得票率達55.8%，最終當選。

州眾議員第12號區第1號席位（Legislative District 12 - State Representative Position 1）：共和黨候選人Brian Burnett在金郡得票率僅41.55%，但在全州得票率達55.8%，因此勝出。

例證3：在第2066號動議案（有關監管能源服務，包括天然氣和電氣化）中，金郡點票結果顯示反對票佔58.9%；然而，結合華州其他郡的點算結果，最終以51.71%的贊成票通過該動議案。

雖然2024年登記選民人數及投票率顯著增加，但您的選票仍需及早寄出，才能確保被點算！根據數據，華州的登記選民已超過五百萬人（5,017,620），總計點算的選票為3,961,569張，總投票率達78.95%。

金郡的登記選民也超過一百四十萬人（1,430,421），已點算的選票達1,142,444張，投票率高達79.87%。成為公民的您，請早行動，讓您的選票被點算，讓您的聲音被聽見！

若希望以中文投票並領取中文選民手冊，僅居住於金郡的選民可向金郡選舉部提出申請。您可通過金郡選舉部的網址：<https://info.kingcounty.gov/kcelections/vote/myvoterinfo.aspx?lang=zh-CN> 查看選民登記資訊、追蹤選票，以及了解選票上的競選項目內容。

若已搬家，請盡快通知所屬選舉部（全華州共有43個選舉辦公室），以確保資料準確無誤。

特別提醒：下一次的特別選舉日為2月11日，Burien、Seattle市、Seattle及Issaquah校區，以及Shoreline消防區的選民，將於1月24日前收到郵寄選票。在選舉日前8天（即2月3日），選民仍可通過網絡或郵寄完成選民登記或資料更改。如有疑問，可隨時尋求仁人社工的協助。



仁人耆老諮詢及輔助組微信服務號

COMMUNITY LIVING
CONNECTIONS

Seattle & King County

服務社 仁人 CISC

BRIDGING CULTURES
COMMUNITIES & GENERATIONS



(上接第1頁)

以下是西雅圖及周邊幾處社安局辦事處的聯絡電話：西雅圖 (Seattle) 866-494-3135，北西雅圖 (North Seattle) 866-931-2875，貝爾維尤 (Bellevue) 866-574-2323，肯特 (Kent) 866-931-7671。本地辦事處的辦公時間為星期一至星期五 (假日除外) 上午 9 時至下午 4 時。社安局強調，若民眾因電話或網路使用有困難且有緊急需求，仍可不經預約前往社安局辦事處。工作人員將視情況衡量是否即時提供協助。

開通社安局個人網上戶口可辦理多項事務

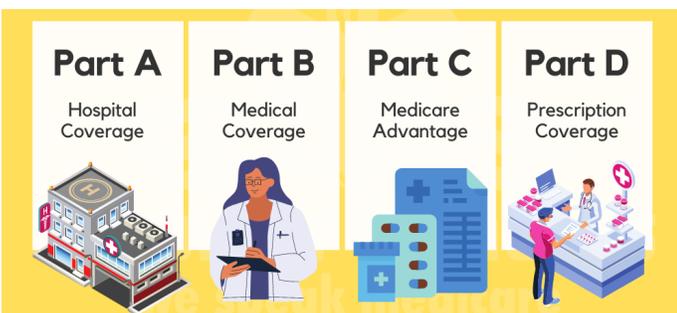
此外，您也可以選擇透過網絡辦理與社會安全局相關的多項業務，這樣可以節省大量時間。只需前往社會安全局的網站註冊 (<https://secure.ssa.gov/RIL/SiView.action>) 開通個人網上戶口，便可以透過帳號辦理以下事項：

1. 申請更換社會安全卡 (Social Security Card)，例如因名字變更或不慎遺失社安卡。
2. 更新社會安全局資料庫中的個人資料，這些資料可能因家庭住址變更或移民身份轉變而需要更新。(請注意：社會安全卡持有者若搬家後未及時將新地址提供給社會安全局，可能無法及時收到社會安全局發出的社安金(SSA)、補助金(SSI)及紅藍卡。)
3. 申請退休社會安全金及紅藍卡。
4. 查詢社安金、補助金等社會安全福利的金額。
5. 查詢社安金和紅藍卡的審核情況及審核結果。



2025年聯邦醫療保險各項新服務正式啟航

踏入2025年，聯邦醫療保險 (Medicare，俗稱紅藍卡) 的一系列新措施正式付諸實行。受



用，以及處方藥 (Part D) 和優勢計劃 (Part C) 的重要變更，例如最新的星評制度等。

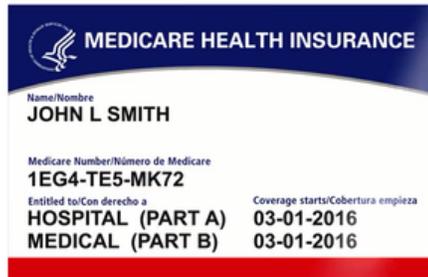
紅藍卡的年度醫療保險計劃始於每年的1月。

雖然去年秋季的開放投保期已於12月7日結

束，但優勢計劃 (Part C) 的受保者仍可利用1月至3月的一般投保期 (GEP) 進行計劃變

更，或選擇轉回原始計劃。選擇變更後的新計劃將於下一個月生效。不過，原始計劃的受保者在上述期間內無法更換其Part D處方藥計劃。

與此同時，因任何原因錯過了登記紅藍卡的合資格人士，請務必把握機會，在現時起至3月底期間向社會安全局（Social Security Administration）申請紅藍卡。這是每年唯一的遲誤者登記機會，若再次錯過，則需等到2026年的1月至3月才能申請。



去年，CMS（聯邦醫療保險和聯邦醫療補助計劃服務中心）在開放投保期開始後逾三週的11月8日，才姍姍來遲地公佈2025年聯邦醫療保險的月保費用。根據25年的新標準：

Part A醫院保險：一般情況下，工作滿十年並儲有四十個工作點（Working Credit）的報稅者可享受免保費待遇。對於沒有工作點的受保者，2025年的全月保費為\$518；擁有30個工作點以下者則需支付\$285。

Part B醫療部分：基本月保費的起點為\$185（適用於單身人士年收入門檻為\$106,000或以下），較2024年漲價\$10.30。Part B的免賠額（Deductible）升至\$257，增加了\$17。

由於 Part B 和 Part D 的月保費繳款額會根據個人收入進行調整，因此被統稱為與收入相關的每月調整金額（Income-Related Monthly Adjustment Amount，簡稱IRMAA）。收入較高的醫療保險受益人需支付額外費用，其具體金額取決於受益人兩年前的調整後總收入（Modified Adjusted Gross Income，簡稱MAGI）。換言之，2023年的收入將決定2025年的IRMAA金額。2025年收入上限與保費計算：**收入上限：**單身人士的最高收入上限為\$500,000；已婚夫婦共同申報者的最高收入上限為\$750,000。超過上限的收入將一律按照上限款額計算。

Part B 月保費：起點保費為\$85（適用於收入未達調整門檻者）。基於IRMAA的調整，收入較高者的 Part B 月保費將增至\$259.00至\$628.90不等，具體金額因收入而異。

Part D 月保費：Part D 的月保費因所選保險計劃而有所不同。IRMAA的調整金額會在原月保費基礎上增加，調整範圍為\$13.70至\$85.80不等。

CMS唯一下調收費的項目是2025年Part D處方藥保險的最高年度上付費用（Maximum out of pocket，簡稱MOOP），大幅度由2024年的\$8,000驟降至\$2000，這對要支付龐大藥費的使用者來說是一大喜訊。雖然2025年的處方藥計劃選擇少了，只有12個計劃，但還是有\$0月費計劃可供選擇；年度免賠額免賠額

（deductible）也訂在\$590或以下；另外處方藥計劃在2025年首次提供處方藥付款攤分計劃服務（Prescription Payment Plan，簡稱PPP），這計劃讓受保者可以將處方藥費用全年平均攤分付款，較適合一些在年初時要付出巨額藥費的受保者，可以不用一次付出大量款額。



參加這項費用攤分計劃者要向其Part D處方藥保險計劃的保險公司或告知優勢計劃MA-PD保險公司他們的付款方式選擇，然後每次當受保者到藥房取處方藥後就無須再向藥房付款，取而代之保險公司會向受保人每月發出賬單，受保人則每月將藥費付給保險公司。受保人在參加付款攤分計劃後也可以隨時取消，重回到取藥即時向藥房付款的方式中。CMS重申PPP計劃是一項便民服務，它並不會減少受保者支付處方藥的款額。



2025年聯邦醫療保險的優勢計劃MA-PD所得的平均星級評價創了歷年最低的記錄，跌至3.92星，能取得5星評價的計劃數量也明顯下降，這情況歸因於CMS提高了多項措施的評選門檻，影響了一些受保險計劃取得更高的星

評的原因。這也是自2022年的4.37星，2023年的4.14星，2024年的4.07星連續三年下滑至今年破4星大關的記錄，這意味著政府正努力提升優勢計劃的服務質素與要求。提供Part C計劃服務的保險公司們也為了表示他們的服務質素，今年年中一眾醫療保險公司都會首次開始向用戶發出友善提醒通知書，告訴受保者尚未使用的醫療福利，請用戶善用福利。在一般情況下，紅藍卡受保者現時都應該收到處方藥或優勢計劃2025年的醫療保險卡，倘若尚未收到新卡，請與保險公司查詢，另外如果需要繳付保險月費者，應準時交費，避免因不繳費而引致保險被取消。轉換新的醫保卡後謹記向所有醫療單位，包括醫生診所與藥房申報新卡資料，否則日後在使用所有醫療服務後，醫療賬單可能會因保險資料未有更新而未得到處理，受保者就要承擔一切費用。如果對紅藍卡的新醫療保險內容有任何疑問，除了致電醫療保險公司外，也可以向華州醫療保險權益顧問（State Health Insurance Benefit Advisor，簡稱SHIBA）800-562-6900查詢，或瀏覽紅藍卡官方網站：Medicare.gov，獲取最新的紅藍卡醫療資訊。

仁人服務社暫停服務公告

馬丁·路德·金紀念日：

01月20日（星期一）

不便之處，敬請原諒！

華州福利局（DSHS）的新標誌， 使命，願景及價值觀聲明

華盛頓州社會與健康服務部（DSHS）表示，經過多年的以人為本的設計過程，並徵集了超過4,000名客戶、社區合作夥伴和機構員工的意見後，宣布推出其更新的品

牌，包括全新的標誌、使命、願景及價值觀聲明。這是DSHS作為華盛頓州主要社會服務機構50多年來首次進行品牌重新設計，其使命與願景也隨時間有所演變。

DSHS的新使命是“我們與人攜手合作，提供支持、關懷和資源。”

新願景為：“人們能夠通過人性化的服務塑造自己的生活。”



使命和願景與以下五個核心價值觀保持一致：1. 以包容性和可及性歡迎每個人。2. 以尊重和尊嚴提供服務。3. 與社區協作。4. 不斷改進服務。5. 以清晰和選擇性進行溝通。

過去十多年來，“改變生活”這句口號代表了DSHS員工對服務的熱情。然而，通過多次調查和訪談，社區成員在品牌重塑過程中表示，該口號未能充分反映他們與機構的互動經驗。因此，DSHS推出了一套由員工和社區成員共同開發的短語，來傳達新使命、願景及價值觀：與人攜手合作。支持、關懷、資源。構建人人可及的服務。

新標誌設計是此次更新中的一大亮點，採用了更加鮮明的色彩，取代了1970年代的僵硬「火柴人」風格。新標誌保留了以三個舉手人物為主的設計元素，並用粗黑線勾勒出輪廓。根據社區建議，新標誌加入了華盛頓州輪廓以及DSHS縮寫，提升了機構的辨識度。



社區成員指出，舊標誌過時，且對個人客戶及殘障人士缺乏友好性，但其50年的歷史使其在華盛頓州社區中擁有一定的認可度。因此，他們建議進行謹慎而實用的修改。新設計的每個決策均經歷了三輪概念設計，融入了員工與社區的建議。為控制成本，標誌的更換將以漸進方式進行，並利用現有資金逐步實施。

食物銀行(Food Bank)知多少

究竟哪些組別的人需要食物銀行的服務呢？

⇒ 那些沒有足夠收入來滿足基本食品需求的人，不確定如何負擔下一次去雜貨店購物的人，沒有穩定住房而無法獲得正常膳食的人；弱勢群體如：老年人和兒童，以及遇到臨時情況下如失業等而可能需要額外援助的人。



任何人都可以在食物銀行購物嗎？

⇒ 是的，歡迎任何人到華盛頓州的任何食物銀行領取食品。請注意，有些食物銀行對其他項目設有所住郵遞區號限制，例如：送貨上門、兒童背包項目或經濟援助。

食物銀行的食物從哪裡來？

⇒ 一個常見的誤解是，食物銀行主要存放政府商品和捐贈的食物。事實上，大多數食物銀行必須直接購買新鮮水果、蔬菜、肉類、乳製品和其他營養、適合文化的食品，以滿足社區的多樣化需求。這有助於解決食品短缺和可用的食品缺乏多樣性、健康和相關性的問題。

購買食物的錢從哪裡來？

⇒ 為支持和滿足社區持續對食物和資源的需求，食物銀行必須籌款。這包括為新鮮水果/蔬菜、蛋白質和文化特定物品而籌款。這可以來自個人捐贈、贈款和合約。請自備購物袋（這樣食物銀行可以花更多的錢在食物上）。

總的來說，食物銀行食品來源包括：

1. 購買食物：食物銀行籌集資金購買新鮮、健康且適合文化的物品。
2. 收集社區內的剩餘食物：與當地雜貨店合作，收集原本會被浪費的剩餘食物。
3. 收集食物活動和捐贈：個人和團體組織的捐款。
4. 政府商品：聯邦提供的食品（來自「食品生命線」和「西北豐收」等團體組織）以幫助補充食品供應。

為什麼限制大眾可以領取物品的數量？

⇒ 食物銀行實施數量限制，以幫助有效管理盤點，確保每個來到食物銀行的人都能獲得他們全天和每週所需的食品。食物銀行的資源是有限的，而需求往往超出他們/她們所能提供的範圍，因此這些限制有助於食物銀行盡可能為更多家庭提供服務，無論他們在哪一天或什麼時間到來。



為什麼大眾一週只能來一次？

⇒ 為了確保食物銀行能夠為更多人提供食物，食物銀行要求每個家庭每週前往食物銀行一次。這項政策幫助食物銀行管理資源並公平地服務社區。

什麼是家庭？

⇒ 食物銀行使用「家庭」一詞來指居住在同一地址並依靠共享資源來滿足其基本需求（包括食物、收入、租金和其他開支）的一群人。它不包括那些您提供食物但不住在您地址的人。（食物銀行知道，他們對「家庭」的定義可能在不同文化、家庭結構等方面有所不同。）

一天中在什麼時間補充貨物？

⇒ 食物銀行在整個領取時間內都會補貨，並盡力確保在整個領取時間內有多種選擇：蔬菜、水果、蛋白質、乳製品等。食物銀行的目標是為每個人全天提供相同數量的食物。



排隊等候和期望

⇒ 食物銀行知道排隊等候可能會帶來壓力，但沒有必要早點到來。食物銀行努力確保全天供應食物，因此晚到並不意味著選擇更少。食物銀行請求大眾對工作人員、義工和其他食物銀行客人保持耐心和善意，因為食物銀行致力於有效地為每個人提供服務。食物銀行致力於維持一個溫馨、熱情和尊重的環境，讓每個人都受到有尊嚴、被重視和支持的對待。

大眾需要提供什麼資料？

⇒ 食物銀行需要姓名、出生日期、地址、家庭人數和與您同住家庭成員的姓名。食物銀行還要求可選擇回答的資料，以便更好地為大眾服務，例如：飲食限制、過敏、主要語言等。食物銀行絕不會要求提供如身分證件等證明文件來使用食物銀行的服務。



其實，除通過食物銀行獲得食物外，大眾還可通過向州政府福利局申請每月發放的食品補助（前稱食物券）、社區膳食計劃、食物補助計劃和婦女、嬰

兒和兒童營養計劃等。如有需要，請與仁人社工查詢。

金郡交通 (King County Metro)

回望過去，展望將來

11月19日資料顯示：踏入2025年，金郡交通 (King County Metro) 將會檢視去年十一月試點計劃所拍攝「車輛非法佔用公車道」的結果，並與該機構的目標和價值觀進行對比。該審查將有助於確定是否建議或與司法管轄區一起採取下一步行動。華盛頓州去年稍早通過了一項新法律：司法管轄區（而非 Metro）有權使用公車上的攝影發放罰單。洛杉磯、紐約市、奧克蘭和華盛頓特區等大都市地區已經實施了主動公車專用道執法計劃 (utilizing active bus lane enforcement programs)。



12月6日資料顯示：金郡的乘客增幅位居全國第二。美國公共交通協會 (APTA) 在其「2024年交通狀況」報告中公佈了這項結果。現時每年乘客量超過5,000萬的交通系統按乘客量排序的前五位為：(1)華盛頓特區的Washington Metropolitan Area Transit Authority；(2)華盛頓州金郡的King County Metro；(3)加州舊金山的San Francisco Municipal Transportation Agency；(4)加州聖地牙哥的Metropolitan Transit System；(5)伊利諾州芝加哥的Chicago Transit Authority。

12月23日資料顯示：金郡交通 (King County Metro) 已與歐洲公車製造商 Solaris 簽訂合同，購買多達 16 輛零排放公車。這是 Solaris 與美國交通運輸機構簽訂的第一份合同。目前，Solaris 巴士已在 30 多個國家投入使用，並且由 Solaris 製造的巴士在 2017 年和 2024 年被評為歐洲年度巴士。金郡交通 (King County Metro) 最初將購買 4 輛電池電動公車（分別車長 20 呎和 60 呎），並選擇總共購買 16 輛，預計 2026 年將有第一輛巴士運到。



西雅圖市違例停車罰單價格將於2025年上漲50%



據西雅圖市法院 (Seattle Municipal Court) 稱，這是西雅圖市自2011年以來首次提高停車罰款。從2025年1月1日起，該市的停車罰款將在\$43至\$78之間。新的罰款金額與當前停車費率密切相關，並考慮了通貨膨脹因素。

當看護工作結束時：

看護工作有可能需持續多年。看護者為了照顧他人而放棄自己的生活。照顧對象過世後，看護者必須想清楚自己往後的人生該怎麼過。以下提供幾項技巧，面臨這種情況時，也許能夠幫上您的忙：

悲傷 - 感覺傷心、憤怒、絕望、淒涼、身心交瘁，這些都是正常的。

我們的社會認為您只要一、兩週的時間就能恢復正常。事實上，這個過程往往需要花上一到兩年左右。



解脫 - 看護工作告一段落之後，許多看護者會覺得照顧對象已經不再痛苦了，心中也浮現解脫的感受。不需要因此感到內疚。

原諒自己 - 看護者總會因為看護過程無法盡善盡美而內疚不已。其實，沒有十全十美的看護者。擔任看護者期間，人人難免出現不耐煩、生氣、沮喪、不客氣的時候。

睡眠 - 看護者出現的第一種情緒，往往是身心俱疲。現在該好好睡一覺了。您需要恢



復活力。有時候，您需要待在床上一整天，好好哭一場，或者蓋上被子看看電視。您有權利好好休息。您可以什麼也不做，好好享受安靜的時光。

困惑 - 看護者往往是暫時將自己的人生放在一旁，專心擔任看護者。卸下您扛了多年的重擔之後，您可能必須重新釐清自己的目標。想找到存在的意義，並且

釐清自己目前的處境時，可能會感覺無所適從，這是正常的。

時間 - 該如何渡過？當您擔任看護時，時間都是安排好的。現在，您必須想想每天該做的事情。擔任看護讓您學會了良好的時間管理技巧。思考未來有時會令人驚慌失措。請按部就班，一天一天好好地過。

孤單 - 以後再也不像以前一樣有人需要您，這一點可能會令您感到空虛/沒有用。看護工作佔去所有心力和時間，所以，看護者很容易就會與世隔絕。看護工作結束時，您往往必須重新培養社交人脈。如果有人邀請您參加有助於恢復正常生活的活動，也請欣然同意，不要輕言拒絕。

活動 - 慢慢恢復正常生活。找到您喜歡而且會讓您充滿活力的活動或嗜好。

擔任義工 - 許多看護發現自己的技巧可以幫助他人。運動。您或許已經好長一段時間沒能正視自己的需求了。現在，您需要好好關心自己的身體。您的心靈可能也需要運動一下。參加課程、看本書，看看報紙也很好



照顧自己 - 運動、睡飽、吃好。這是每個人都該做的事，現在，您可以做得到。以前您必須為了他人而堅強，現在，您要為自己堅強。看護者的財務狀況往往會在看護工作告一段落之後出現變化。無論財務狀況變好或變壞，務必細心留意。如有需要請大膽求助。

擁抱現在的人生 - 現在，您要為自己的人生找到新的重心。可以找份新工作，或是培養新興趣。您可以盡管重新開始享受人生、開心歡笑、盡情玩樂。這麼做不代表背叛您所關心的人。要讓您的家恢復正常。視情況而定，您不妨開始約會，或者展開一段新戀情。

此技巧手冊由 Donna Schempp, LCSW 撰寫，© Family Caregiver Alliance。保留所有權利。

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 陳小姐：206-228-7408（廣東話/普通話）查詢。亦歡迎您使用二維碼添加我們的微信。



紀念馬丁·路德·金及其深遠的歷史影響



每年一月的第三個星期一是馬丁·路德·金（Martin Luther King Jr.）紀念日，旨在表彰他對正義、團結與和平的奉獻。作為民權運動的領袖，他推動了《1964年民權法案》和《1965年選舉權法案》的通過，對美國歷史產生了深遠影響。這是唯一以私人公民命名的聯邦假日，提醒我們繼續努力建設一個公平與平等的社會。

您知道嗎？馬丁·路德·金是史上最年輕的諾貝爾和平獎得主，僅35歲便獲此殊榮。他還是《時代》雜誌在1963年評選的“年度風雲人物”，是第一位獲此殊榮的非裔美國人。此外，他一生中因參與和平抗議與公民抗命而被逮捕多達30次，充分展現了他對非暴力理念的堅定承諾。

馬丁·路德·金的願景不僅限於非裔美國人，他的努力也為解決其他族群（包括亞裔美國人）所面臨的種族歧視奠定了基礎。西雅圖以馬丁·路德·金大道紀念他，該街道於1984年由原名帝國大道更名。此外，Rainier Valley的馬丁·路德·金紀念公園內設有雕塑，展現了他的希望願景。

今年的馬丁·路德·金紀念日，您可以考慮參觀公園或靜心反思，他對平等的夢想如何影響了我們的生活。他的故事告訴我們，只要大家共同努力，改變是可能的。

馬丁·路德·金恩民權紀念公園
2200 Martin Luther King Jr Way S
Seattle, WA 98144



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2025年01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11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22日	2017年01月01日
第三優先（公民的已婚子女）	2010年07月01日	2012年07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 陳汐 鄭嘉雯 許政鋒 伍慧瑩
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（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！