

# 社區生活

## CLC NEWSLETTER

雙  
月  
刊

第120期 Vol.120

2025年3月及4月

MAR & APR 2025

### 2025年度免費報稅服務詳情



2025年度報稅和繳納稅款的截止日期為2025年4月15日。任何單身報稅人士收入低於80,000美元，而非任何單身報稅人士收入低於96,000美元，皆可使用United Way提供的免費報稅服務。大部分簡單稅務情況，包括自僱收入和國際學生身份，均可處理，但某些類型的納稅申報不在服務範圍內，例如涉及加密貨幣、華盛頓州以外賺取的收入，以及出租或出售物業的報稅。

United Way將於2025年1月21日至4月19日期間提供免費現場報稅服務。這些服務由經過培訓並獲得國稅局（Internal Revenue Service，簡稱：IRS）認證的稅務專家提供，且不限於金郡居民。報稅人士無需提前預約，服務採取先到先得的方式，建議最遲在活動結束前45分鐘到達現場。網址：

<https://www.uwkc.org/need-help/tax-help/>

AARP也提供免費報稅服務，但他們主要重點服務對象是50歲或以上的人士，AARP對於報稅人士收入並沒有設上限要求。但因每一個報稅地點的要求皆有不同，有的地點需要提前預約，有的則可以直接上門。此外，有部分地點提供中文服務（例如：Issaquah Library, Edmonds Waterfront Center, Edmonds United Methodist Church）。如果需要AARP的免費報稅服務，可以直接通過AARP的網頁查詢最近的報稅地點、服務時間與是否提供中文服務。網址：

<https://www.aarp.org/money/taxes/aarp-taxaide/locations/>



#### 報稅所需攜帶資料包括：

- 有照片的身份證明文件（如已婚並與配偶聯合報稅，需提供配偶的身份證明）社會安全號碼（SSN）或個人報稅識別號（ITIN）（所有申報人及受扶養人）
- 所有2024年收入證明（如W-2、SSA-1099、1099-R、1099-G等）
- 房屋貸款利息證明（1098表格）
- 醫療保險表（1095-A，如報稅人或配偶通過「醫療保險市場」（The Marketplace）購買醫保）
- 其他稅務相關文件（如兒童保育聲明、賭博贏款聲明、學費聲明等）
- 去年報稅的副本（有助於確保資料一致）
- 銀行帳戶資訊（如銀行路由號碼和帳號，以便獲得退稅）

(下接第4頁)

## 4天免費牙齒、視力及醫療檢查大型社區活動 (主辦單位: Seattle/King County Clinic)

**日期:** 2025年4月24至27日(星期四至日)

**地點:** 西雅圖中心 (Seattle Center)

Seattle Center 的 Fisher Pavilion (Corner of 2nd Ave N & Lenny Wilkens Way)。於每天從凌晨 5:30AM 開始發放數量有限的門票。門票只適用於當天。每人限領一張。

- 牙科: 補牙、拔牙、X 光和深度清洗
- 視力: 視力篩查、完整的眼科檢查、閱讀和處方眼鏡。攜帶當前的眼鏡處方 (不超過兩年) 即可跳過眼科檢查, 直接獲取眼鏡。
- 醫療: 體檢、X 光檢查、乳房 X 光檢查、超聲波、精選實驗室化驗、免疫接種、足部護理、皮膚科、物理和職業 (手、腕、肘) 治療、針灸、脊椎按摩護理、營養諮詢、行為健康等等。
- 資源: 社會工作、健康保險協助及其他事項

### 注意事項

- 歡迎任何人士參加 (不需要居住金郡或西雅圖市), 不需身份證或公民或移民狀況證明 (參加者需提供英文的個人資料: 姓名、年齡及醫療歷史的基本個人資料)。
- 18歲以下必須由家長或合法監護人陪同。未與父母或法定監護人接觸的13歲及13歲以上的年輕人可能會例外。
- 免費停車處: Mercer St. Garage (650 3rd Ave N)
- 在入場前, 患者及其客人將接受健康檢查。任何具有流感或COVID 類似症狀的人士不得入內。
- 不設預先留位, 採取先來先服務方法! (星期六及日是取入場票最多的日子) · 進入診所時會獲得辨別標識, 以允許當日內離開並重新進入大樓。但是, 如果在排隊時離開, 返回時便需要重新排隊
- 您無法在同一天內同時獲得牙科和視力護理。 · 現場設有翻譯服務 · 因估計人數很多, 輪候時間較長, 請自行帶備食物及飲品、每日需服藥物, 並穿著舒服衣物。除非是受訓的服務動物 (service animal), 否則不准攜帶寵物。

詳情, 可瀏覽網址: [www.seattlecenter.org/patients](http://www.seattlecenter.org/patients)  
查詢: 206-684-7200, 電郵: [skcclinic@seattlecenter.org](mailto:skcclinic@seattlecenter.org)

## 仁人耆老諮詢及輔助組微信服務號



## 唐人街仁人門前停車處 違例停泊會收到停車管理公司罰單



記著這才是在西雅圖唐人街仁人服務社的免被抄牌的5個停車位置 (14-18號，位處於有蓋停車場內)。仁人職員在辦公時間才可處理這五個停車位置事宜。

雖然有蓋停車場外有列明閘門開關時間，但因保安理由可能在正常開放時間以外提早關閘，客人將無法即日取回所停泊的車輛。

其他停車位置均是業主租給不同機構或公司使用，仁人訪客泊錯停車位置，停車管理公司職員會定時巡查而很快發出超過\$70的昂貴罰單。電腦化年代，若屢次違例泊車，致電停車管理公司求情未必能減罰款。

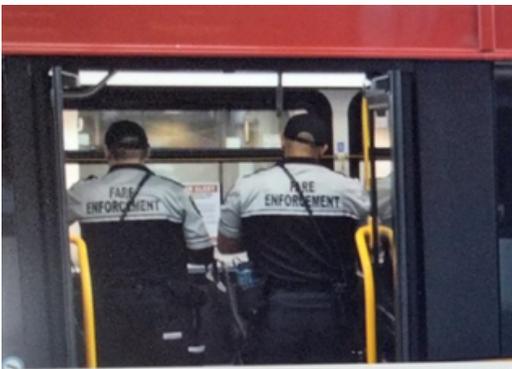


國泰銀行門前  
車位告示牌  
只留給國泰銀行  
顧客使用



仁人門前泊車位置告示牌內容 (地下位置才有殘障標記!) 只限使用獲批服務的辦公時間內停泊最多兩小時 (不允許不接受服務而停泊車輛)，違規車輛會被拖走，費用由車主負責。

## 3月31日開始金郡Metro巴士進行查票教育工作 5月會全面發出警告及執法



票務執法人員(fare enforcement officers) 每天工作從清晨五點到深夜12時，他們執勤地點在A到F路線的RapidRide 紅色巴士及在第三大道的中央商業地區 (3rd Ave in the Central Business District)。

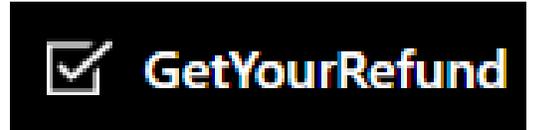
雖然他們的職責是確認乘客提交有效繳付車費證明 (valid proof of payment)，他們也可確保司機及乘客的安全，遇需要時可為司機及乘客提供幫助。

(上接第1頁)

除了現場協助報稅以外，也可使用以下網站自行免費報稅：

- **GetYourRefund (網址: [www.getyourrefund.org/uwkc](http://www.getyourrefund.org/uwkc))**

- 收入低於67,000美元的納稅人可使用GetYourRefund網上報稅服務。只需訪問網站，點擊“File with GetYourRefund”，創建帳戶，填寫個人資料，並上傳稅務文件及身份證明照片。上傳文件後，將有志願者與您聯繫，協助檢查文件並確保資料齊全。文件準備就緒後，您需選擇預約時段，由稅務人員協助完成納稅申報表。最後，您需對完成的申報表進行電子簽名，並選擇如何向國稅局提交報稅表



- **MyFreeTaxes (網址: <https://myfreetaxes.com/>)**

- 收入低於67,000美元：可獲專人協助，但報稅需時2-3週
  - 收入低於84,000美元：可自行填寫報稅表，約1小時可完成
  - MyFreeTaxes由United Way Worldwide經營，而非United Way of King County
- 如對該平台有任何疑問或需要協助，請撥打熱線電話：866-698-9435



- **IRS Free File**

(網址: <https://www.irs.gov/filing/irs-free-file-do-your-taxes-for-free>)

- Guided Tax Preparation: 適用於總收入低於84,000美元的納稅人。使用此服務需先選擇國稅局合作夥伴，然後從IRS.gov網站跳轉至合作夥伴網站，該網站將提供指導，幫助輸入數據並完成報稅
- Free File Fillable Forms: 這是一種電子聯邦稅表，相當於1040報稅表。使用此方法需具備閱讀表格說明和IRS出版物的能力。此選項適用於總收入超過84,000美元的納稅人，並提供免費報稅方式。

- **IRS Direct File Pilot (網址: <https://directfile.irs.gov/>)**

- Direct File是2024年新推出的稅務工具，允許納稅人直接向IRS提交聯邦稅表。目前，只有25個州可以使用Direct File，華盛頓州是其中之一。使用Direct File需滿足以下3個資格要求：
  - 2024年全年都居住在華盛頓州。
  - 沒有其他州的應稅收入
  - 不可使用“已婚單獨報稅”的報稅身份。



使用Direct File需設立一個IRS帳號 (ID.me)。要創建ID.me帳戶，您需年滿18歲，並提供州或聯邦身份證明 (例如駕駛執照或護照)，並拍攝臉部視頻 (該視頻用於將臉部與身份證明上的照片進行比對，且不會被儲存)。如果無法或不希望拍攝臉部視頻，您也可以與ID.me代理進行視頻通話，由他們確認您的臉部與身份資料相符。

## 西雅圖公共圖書館提供的免費報稅地點列表

服務地點與地址	服務日期	服務時間
Ballard圖書館 5614 22nd Ave NW Seattle, WA 98107	02/11 - 04/08	周二：早上11:00 - 下午03:00 (免預約)
Broadview 圖書館 12755 Greenwood Ave N Seattle, WA 98133	02/03 - 04/14	周一：中午12:00 - 下午03:30 (免預約) 周三：早上10:00 - 下午01:30 (免預約)
Columbia 圖書館 4721 Rainier Ave S Seattle, WA 98118	02/07 - 04/11	周五：下午01:00 - 下午05:00 (建議預約)
Douglass-Truth 圖書館 2300 E Yesler Wy Seattle, WA 98122	02/07 - 04/11	周一：中午12:00 - 下午04:00 (建議預約) 周六：中午12:00 - 下午04:00 (建議預約)
Greenwood 圖書館 8016 Greenwood Ave N Seattle, WA 98103	02/06 - 04/10	周四：早上11:00 - 下午02:30 (免預約)
New Holly 圖書館 7058 32nd Ave S #104 Seattle, WA 98118	02/08 - 04/12	周六：中午12:00 - 下午04:00 (建議預約)
Northeast 圖書館 6801 35th Ave NE Seattle, WA 98115	02/01 - 04/12	周六：早上11:30 - 下午03:00 (免預約)
Queen Anne 圖書館 400 W Garfield St Seattle, WA 98119	02/02 - 04/13	周日：早上11:00 - 下午02:30 (免預約)
Southwest 圖書館 9010 35th Ave SW Seattle, WA 98126	02/07 - 04/11	周五：早上11:00 - 下午04:00 (建議預約)
West Seattle 圖書館 2306 42nd Ave SW Seattle, WA 98116	02/06 - 04/12	周四：下午01:00 - 下午04:00 (免預約) 周六：早上11:00 - 下午03:00 (建議預約)

## United Way of King County 提供的免費報稅地點列表

服務地點與地址	服務日期與時間
<b>Seattle 西雅圖</b>	
Seattle Public Library, Central Branch 1000 4th Ave 5th Floor Seattle, WA 98104	周一: 上午 11:00 - 下午 05:00 周二至周四: 下午 12:30 - 下午 06:30 周末: 上午 11:00 - 下午 05:00
Seattle's LGBTQIA+ Center 400 E Pine St #100 Seattle, WA 98122	周日: 上午 10:00 - 下午 02:00
El Centro de la Raza - Beacon Hill 2524 16th Ave S Room 106: Salvador Allende Seattle WA 98144	周二: 下午 05:00 - 晚上 09:00 周三: 下午 05:00 - 晚上 09:00 周日: 上午 10:00 - 下午 04:00
University of Washington - Central Campus 4273 E Stevens Way NE Dempsey Hall, Room 212 Seattle, WA 98195	周二: 上午 11:00 - 下午 02:30 周四: 上午 11:00 - 下午 02:30 周五: 上午 11:00 - 下午 02:30
Solid Ground 1501 N 45th St, Seattle, WA 98103	周二: 下午 05:00 - 晚上 09:00 周六: 上午 10:00 - 下午 02:00
Lake City Customer Service Center 12531 28th Ave NE, 2nd Floor Seattle, WA 98125	周一至周五: 下午 05:00 - 晚上 09:00
<b>West Seattle 西-西雅圖</b>	
West Seattle Community Resource Center 6516 35th Ave SW (corner of food bank) Seattle, WA 98126	周三: 下午 05:00 - 晚上 09:00 周四: 下午 05:00 - 晚上 09:00
South Park Library 8604 8th Ave S, Seattle, WA 98108	周六: 上午 11:00 - 下午 05:00 周日: 上午 11:00 - 下午 05:00
White Center Library 1409 SW 107th St. Seattle, WA 98146	周二: 下午 01:00 - 下午 05:00 周四: 下午 01:30 - 下午 05:30 周六: 中午 12:00 - 下午 04:00

<b>Renton 倫頓</b>	
HealthPoint Sunset Neighborhood Center 2902 NE 12th St, Ste 102 Renton, WA 98056	周一：上午 11:00 – 下午 03:00 周四：上午 11:00 – 下午 03:00
Southcenter Mall 2426 Southcenter Mall, #2005 (2nd Floor) Seattle, WA 98188	周四至周日：上午 11:00 – 下午 07:00
Rainier Beach Community Center 8825 Rainier Ave S, Seattle, WA 98118	周日：上午 10:00 – 下午 04:00
<b>Federal Way 費德勒爾韋</b>	
Federal Way Multi-Service Center 1200 S 336th St, Federal Way, WA 98003	周二至周四：下午 05:30 – 晚上 09:00 周六：上午 09:00 – 下午 04:00
<b>Enumclaw 伊納姆克洛</b>	
Enumclaw Library 1700 1st St, Enumclaw, WA 98022	周四：下午 01:00 – 下午 05:00 周六：下午 01:00 – 下午 05:00
<b>Shoreline 岸線市</b>	
Hopelink Shoreline 17837 Aurora Ave N, Shoreline, WA 98133	周一至周二：下午 05:30 – 晚上 09:00 周末：上午 10:00 – 下午 04:00
<b>Bellevue 貝爾維尤</b>	
Hopelink Bellevue 14812 Main St, Bellevue, WA 98007	周二至周三：下午 05:30 – 晚上 09:00 周末：上午 10:00 – 下午 04:00
Jubilee REACH 14200 SE 13th Pl, Bellevue, WA 98007	周一：下午 05:00 – 晚上 09:00 周三：下午 05:00 – 晚上 09:00
<b>Redmond 雷德蒙德</b>	
Hopelink Redmond 8990 154th Ave NE, Redmond, WA 98052	周一：下午 05:30 – 晚上 09:00 周六：上午 10:00 – 下午 02:00

## 金郡房屋管理局今年推行全新住房輪候名單措施

金郡房屋管理局（KCHA）公共住房輪候名單即將迎來重大變革。自2025年4月1日起，KCHA將改為以物業本身為基礎之輪候名單制度，讓申請者可選擇輪候多座公寓而不設上限，這意味著申請人將擁有更大的靈活性。而如果您目前已在輪候名單上，更須就有關的變更於今年3月14日前回覆KCHA，否則現有的申請將會被取消！



**King County  
Housing  
Authority**

今年4月1日起生效的公共住房輪候名單措施如下：



- 取消區域候補名單——以往申請人可選擇金郡東區、南區或北區等代替選擇指定公寓。
- 更大的靈活性——您可以選擇所有符合家庭人數要求的公寓，不再侷限於兩個選擇。
- 新的拒絕政策——您可無需理由拒絕一次獲分配的公寓單位，但若拒絕第二次，您將被移除出在輪候名單上。
- 容許新增選擇機會——您可日後新增申請公寓，但任何在2025年3月14日後新增的公寓將以新的申請日期計算。但之前已申請的公寓輪候日期仍維持不變。

**已在輪候名單上人士須今年3月14日前回覆，否則申請會被取消**

\*目前已在公共住房輪候名單上的申請人今年2月份會收到由KCHA發出的信件，指導他們選擇或重新選擇公寓。如果您在2025年3月14日前提交選擇，您在等候名單上的位置將與您最初申請的日期相同。

- 提交您的選擇——通過線上或紙本表格提交您的選擇。
- 於2025年3月14日前回覆——若您未在此日期前回覆您的公寓選擇，您的申請將被取消。

**為什麼KCHA要做這項改變？**

KCHA正在導入新的軟體來管理住房計劃，這次升級需要將區域候補名單轉為物業基礎候補名單，使申請人可以選擇所有符合資格的物業。

**如果我沒有回覆會怎樣？**

若KCHA未在2025年3月14日前收到您的物業選擇，您的申請將被取消，您需要等候補名單重新開放時重新申請。

**何時會開放新的申請？**

KCHA 尚未公布新的申請開放日期。最新消息將發布於官網及社群媒體平台。在未來新系統將只顯示每個物業的申請人數。等待時間因物業而異，KCHA 估計平均等待時間超過五年。如需更多資訊，請造訪：

<https://www.kcha.org/housing/subsidized/list-updates>

# Democracy Voucher Program Trivia (2025)

## 「民主代金券」2025年常識問答比賽

<p>1) 「民主代金券」是經濟支援民主黨候選人  <b>答案：</b>          b) 否。「民主代金券」跟民主黨無關。西雅圖市政府向居民提供民主代金券。民主代金券是每張價值 25 美元的憑證，西雅圖居民可將其捐贈給地方競選活動。</p>	<p>2) 「民主代金券」是給西雅圖市居民參與  <b>答案：</b>          a) 是，因為此計劃的資金來源是來自選民通過的西雅圖市房地產稅（平均每年\$8）！所以，此計劃只可供西雅圖市居民參與！</p>
<p>3) 參與「民主代金券」的資格，包括：  <b>答案：</b>          a) 最少18歲 西雅圖市居民, c) 西雅圖市公民</p>	<p>4) 居住在西雅圖市最少幾天才可申請「民主代金券」？  <b>答案：</b>          a) 30天</p>
<p>5) 西雅圖市選民及曾登記「民主代金券」者會自動收到新的「民主代金券」。  <b>答案：</b>          a) 是。其他有興趣的西雅圖居民則需填寫申請表和提交有現住地址的本人身份証或其他證明身份和住址的文件才可參加此計劃！</p>	<p>6) 每人收到郵寄的四張「民主代金券」只可捐贈幾名參加此計劃的候選人？  <b>答案：</b>          a) 1名, b) 2名, c) 3名, d) 4名          所有以上的答案都可以！這是參加者的自由選擇！</p>
<p>7) 填寫收到郵寄的四張「民主代金券」，必須：  <b>答案：</b>          a) 核對自己的姓名, b) 填寫候選人名字          c) 簽名。所有以上的答案都包括。          管理此計劃的政府部門Seattle Ethics and Elections Commission會按核對這「民主代金券」上所列資料，缺一都無效！有關部門會來信提示！</p>	<p>8) 「民主代金券」是經濟支援以上那些2025年公職候選人？  <b>答案：</b>          a) 市長 (Mayor), b) 市檢察官 (City Attorney)          c) 市議會(City Council) 第 2、8 和 9 職位          所有以上的答案都包括。</p>
<p>9) 「民主代金券」只能填上登記參加「民主代金券」的候選人姓名。  <b>答案：</b>          a) 是</p>	<p>10) 5月23日後才可公佈登記參加「民主代金券」的候選人名單，填寫收到郵寄的四張「民主代金券」時可否早於名單公佈前寄出！  <b>答案：</b>          a) 可以 或 b) 不可以          均可，但完全取決於所填的候選人必須在參加「民主代金券」的候選人名單內，否則此券無效！換言之，若您早確認您心儀的候選人已參加「民主代金券」，您毋須等候5月23日後全份名單公佈才填寫您的「民主代金券」！</p>

## REAL ID (真實身份法案)將於5月7日生效

### 什麼是REAL ID? 它與我有什麼關係?

REAL ID (真實身份法案) 是一項聯邦法律，而並非一種實際的身份證明文件。它的目的是為政府所頒發的駕駛執照和身份證制定最低安全標準，實施更嚴格的身份驗證要求，以提升國家安全。

該聯邦法案規定，從 2025 年 5 月 7 日起，任何人將不能使用普通的駕駛執照或身份證乘坐美國國內航班飛機或進入某些聯邦設施。在法案生效後，登機時，所有美國國內航班的飛機乘客必須使用其中一種REAL ID認可的身份證明文件。



### 在2025年5月7日REAL ID (真實身份法案)生效後，我需要什麼身份證明文件才可以乘坐美國國內航班的飛機?

在2025年5月7日REAL ID (真實身份法案)生效後，所有乘坐美國國內航班的乘客必須使用以下其中一種REAL ID認可的有效身份證明文件才可以登機：

- 增強版駕駛執照 (Enhanced Driver License (EDL))
- 增強版身份證 (Enhanced Identification Card (EID))
- 美國軍人證 (U.S. Military ID)
- 美國護照 (U.S. Passport)
- 美國護照卡 (U.S. Passport Card)
- 永久居留卡 (綠卡) (Permanent Resident Card (Green Card))
- 聯邦政府認可、部落簽發且帶照片的身份證 (Federally recognized tribal-issued photo ID)
- 美國公民及移民服務局就業授權卡 (I-766) (U.S. Citizenship and Immigration Services Employment Authorization Card (I-766))
- 外國護照 (Foreign Passport)

若您已經擁有以上其中一種REAL ID (真實身份法案)認可的有效身份證明文件，您不一定需要辦理增強版駕駛執照 (Enhanced Driver License (EDL))或增強版身份證 (Enhanced Identification Card (EID))。您仍然可以繼續使用標準駕駛執照或身份證(即一般/普通的駕照或身份證)。

## 2025年度醫療福利重置 提醒長者可打流感疫苗及善用福利



隨著天氣持續寒冷，氣候變化無常，流感疫情仍然沒有好轉。華盛頓州衛生部（DOH）呼籲大家，特別是65歲以上的長者、孕婦以及有特定健康狀況的人群，儘快接種疫苗，因為這些人感染流感後風險更高。

如果您使用Medicare（紅藍卡）或Apple Health（華州醫療補助），流感疫苗是免費的。您可以聯繫您的家庭醫生診所或藥房安排接種疫苗，也可以直接前往接種，但請確保服務提供者在您的網絡範圍內。

### Medicare的預防性醫療服務

Medicare B部分涵蓋多項預防性醫療服務，旨在幫助長者保持健康，及早發現潛在的健康問題。以下是主要的預防性服務及其適用年齡和資格：

年度健康檢查：

- 在加入Medicare的前12個月內，您可以享受一次免費的「歡迎加入Medicare」訪視。此後，每年可進行一次「年度健康檢查」，評估健康風險並更新預防性護理計劃。
- 疫苗接種：Medicare涵蓋多種疫苗，包括流感疫苗、肺炎球菌疫苗和乙型肝炎疫苗等。這些疫苗有助於預防嚴重疾病，特別是對免疫系統較弱的長者。
- 癌症篩查：
  - 乳腺癌篩查（乳房X光檢查）：建議40歲以上的女性每年進行一次乳房X光檢查。
  - 結腸癌篩查（大腸鏡檢查）：建議45歲以上的成人定期進行結腸癌篩查，具體頻率取決於篩查方法和個人風險因素。
  - 前列腺癌篩查（前列腺特異抗原檢測）：建議50歲以上的男性，尤其是有家族史的男性，與醫生討論是否需要進行前列腺特異抗原檢測。
- 心血管疾病篩查（膽固醇和血脂檢測）：建議起碼每五年進行一次膽固醇檢測，或根據醫生建議進行。
- 糖尿病篩查（血糖檢測）：建議35至70歲且超重或肥胖的成人每年進行一次血糖檢測，或根據醫生建議進行。
- 骨質密度測量：建議65歲以上的女性進行一次骨密度測試，或根據醫生建議進行。
- 視力和聽力檢查：建議65歲以上的長者每年進行一次視力和聽力檢查。

### 原始 Medicare 和 Medicare Part C 的牙科覆蓋

需要注意的是，如果您僅使用原始 Medicare（Part A 和 Part B），通常不涵蓋預防性牙科服務，如常規清潔、填補和拔牙等。然而，Medicare Advantage 計劃（Part C）可能會涵蓋這些服務，具體取決於您的計劃。請檢查您的健康保險計劃，了解其提供的牙科服務範圍，並確保服務提供者在您的網絡範圍內。

如果您同時擁有Medicare紅藍卡和Medicaid（稱為華州醫療補助- Classic Medicaid或CN），除了Medicare提供的預防性服務外，您還可能有資格通過醫療補助獲得額外的牙科預防性服務。這些服務旨在幫助長者保持口腔健康，主要包括：

- 診斷程序：
  - 綜合檢查：每位客戶每位提供者或診所可享受一次。
  - 定期檢查：每6個月一次。
  - 限制性檢查：根據需要進行。
  - X光：包括全口系列、咬翼（每12個月一次）、全景（每3年一次）和根尖（根據需要）。
- 預防服務：
  - 洗牙：每12個月一次。
  - 氟化物應用：每12個月一次。
  - 請注意，某些篩查可能需要醫生的轉介或符合特定的風險因素。建議您與您的醫療保健提供者討論，確定適合您的預防性服務。此外，記得查看您的保險覆蓋範圍，了解您的福利額度和網內提供者。
  - 為了您的健康，請不要忽視這些預防性醫療服務。定期檢查和疫苗接種是保持健康、預防疾病的關鍵步驟。請與您的醫療保健提供者聯繫，了解更多有關Medicare預防性醫療服務的信息，並確保您獲得適合您的健康護理。



## 清明節聯想：當你所愛的人去世了如何處理後事

每年四月初又到清明佳節，而當面對親友離世實在是不容易，如果真的發生了不幸的事，我們到底有什麼後事是要處理的呢？假如你的親人去世了，你應盡快處理他或她去世後的事項，因為去世後的福利需要兩至三個月的時間才會完成處理。這個列表為大家提供一些資料給參考，以下有四個要注意的事項：



### 1. 立刻要處理的事

- 如果是意外死亡，要馬上致電911。（若果有臨終關懷服務，請通知臨終關懷部門）
- 如果是預期死亡，請與醫生及臨終關懷服務安排死後事宜。
- 如果是在療養院或醫院，請與療養院或醫院之職員相議當地的處理方法。
- 通知親友，家庭醫生及律師。按照死者的遺囑安排身後事，例如葬禮的安排，器官捐贈。
- 領取死亡證
  - 仁人提示2025年：由於申請死亡證需時及要提供關係證明，在死亡後的處理不同戶口事項時所需的文件多為正本，所以當要求死亡証時，要求的數目不應只索取一張

## 2. 以下是一些重要文件要交與遺產代理人

- 遺囑
- 親友名稱及聯絡資料
- 契據 (財產契約、房貸文件、車輛所有權、登記、會員證書)
- 保險保單(壽險保單、意外生命保險、醫療保險、財產保險、退休金)
- 金融帳戶(銀行戶口、投資戶口、股票, 基金、債券、信用卡帳戶、保險箱鎖匙及授權用戶的名稱)
- 其他(結婚證書、離婚證書、器官捐贈文件、社會安全卡、出生證明文件、駕駛執照、護照, 公民, 移民和/或外國人登記文件、報稅表)

## 3. 處理去世親人日常生活事項

- 交帳單列表予遺產代理人 (註明: 自動轉帳, 付款日期) 水電費, 長期債務, 租賃費, 信用卡和扣帳卡帳單, 保險帳單, 物業稅帳單
- 進入銀行帳戶: 如果你是一個與死者有共同銀行帳戶, 你應該能夠使用一些帳戶中的錢支付死者的定期帳單。保持詳細記錄。
- 如果有必要, 檢查和照顧死者的家庭, 財產和寵物。把貴重物品 (現金, 珠寶, 收藏品) 收在安全的地方。如果沒有人在家, 確保房子的門窗已鎖好。
- 如有必要, 轉發郵政服務的信件。停止所有報紙訂閱, 家居照顧服務 (如送飯或護理服務), 並取消醫生, 牙醫預約等。
- 取消不需要的服務 (如手機, 互聯網, 有線電視)。不要取消水電, 因為它們可能仍是需要的。

## 4. 通知有關親人去世的消息給相關機構或公司:

- 社安局、福利局、勞工署、牌照部門、屋主/大廈管理辦公室、保險公司、銀行及信用卡公司

資料來源: *Legal Voice Organization*, 其網頁還有更新的英文內容, 詳情, 請聯線:

<https://legalvoice.org/after-death-occurs-checklist/>

## 【護老情真】

### 看護者須知的實務技巧

擔任看護者時, 想抽空照顧自己的生理需求確實很難, 但要照顧好別人的生理需求更不容易。以下五項技巧能讓您更輕鬆地因應照顧對象的生理需求。

#### 善用站在對方面前並保持視線接觸的方法

靠身體協助他人時, 不要從後方或側面接近對方。這樣可能會令您照顧的人嚇一跳, 因而加重煩躁不安和/或偏執妄想。請從正面接近。摸摸照顧對象的肩膀、上臂或手部, 讓對方知道當下的情況。用冷靜的語調向對方說明整個過程。例如: 「好, 現在請站起來。很好。接下來我們要…」活動過程中, 全程看著對方的眼睛。



### 請照顧對象幫忙

雖然照顧對象因為生病而虛弱，也許還有能力自行調整重心，或是移動自己的手臂或雙腳，讓您更容易提供身體方面的協助。舉例說明如下：「媽，我們現在要準備站起來囉！請盡量把身體往前靠」，或是「親愛的，可以移動你/你的腳嗎？我要換個床單。」即使他們只是稍微幫一點忙，也能讓您輕鬆不少。

### 讓對方完成他們正在做的事

站在看護者的立場，如果快遲到了，您很可能會開始催促照顧對象。不過，您的照顧對象不容易適應急忙的氣氛，記憶喪失或腦部損傷患者更是如此。因此，即使就快遲到了，也請耐心等待照顧對象完成正在進行的事情，接著再開始下一步。例如：「媽，等妳把最後一口穀片吃完，我們就要穿衣服準備去找朋友囉。」

### 運用主要的骨骼肌群

運用身體協助照顧對象時，靠雙手或雙臂拉住或撐住對方一點也不容易，而且可能會導致您和對方受傷。請改用主要的骨骼肌群。

例如，陪照顧對象去散步時，請站在對方的左後方。將您的左手扶在對方的左肩、右手扶在對方的右肩。這種方式可以讓您擁著照顧對象，讓對方自在行走，不需要利用推拉的方式。幫助臥床的人翻身時，請善用髖部和肩膀的大骨骼，以及腿部的大肌群。將您的右手放在對方的髖部或膝蓋處，左手放在對方的肩膀上，然後將對方往您的方向拉。最後，當您要拉照顧對象起身時，最好運用移位帶。

待照顧對象坐在床鋪或椅子的邊緣後，請拉住移位帶，再運用對方肩部和背部的大肌群緊緊「抱住」對方。別忘了，您自己的背部要伸直，換姿勢時一定要靠雙腳移動，不能只轉動腰部。就診結束回家前，可以請醫師推薦能教您更多移位技巧的職能治療師。

### 接受照顧對象認定的事實

即使是提供身體方面的協助，也別忘了接受照顧對象所認定的事實。舉例來說，若您的另一半將您誤認為兄弟姊妹而感到害羞若您的另一半將您誤認為兄弟姊妹而感到害羞，不想在您的面前脫衣服，別強迫對方。試著離開先房間，幾分鐘後再回來。試個兩三次之後，也許您的另一半就會認得您，也願意接受您的照顧。如果所有辦法都無法解決，請斟酌當時的情況。

最後，除非您真的可以，否則照顧對方時別輕易嘗試靠身體的力量。如果在非緊急情況，而且您發現自己無法靠身體幫助您的照顧對象（例如對方從椅子上滑坐到地板上），請打電話給當地消防局，要求對方派消防員前去協助。他們會到府上協助您。如果是緊急情況（您或您的照顧對象受傷了），請撥 911 聯絡緊急救援人員。

技巧手冊是由家庭看護者聯盟撰述。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。

## 租戶權利須知：住房博覽月指南

四月是住房博覽月，是學習租戶權利並保護自己作為租客的好時機。無論您租住公寓、房屋或單間，了解您的權利和義務至關重要。以下是一些重要的事項：



1. 您有權擁有安全且適宜居住的住房 - 房東有責任確保您的住所安全且狀況良好，包括修理漏水、提供暖氣，並確保門窗正常運作。如果有任何損壞，請儘快通知房東。
2. 房東必須提前通知才能進入您的住所 - 除緊急情況外，房東不得在未經允許的情況下進入您的住所。在大多數情況下，他們必須提前至少24小時提供書面通知，以便進行維修或檢查。
3. 租金上調和驅逐必須符合法律規定 - 房東不能在沒有適當通知的情況下提高租金，並且不能無故驅逐您。如果您收到驅逐通知，您有權了解原因並尋求法律幫助。

在西雅圖，房東必須提前180天通知租金上調。如果您簽訂的是固定期限租約，房東在租約到期前不得調漲租金。任何租金上調只能在現有租約結束後生效。

4. 您不得受到歧視 - 房東不得基於種族、性別、年齡、殘疾或家庭狀況拒絕出租房屋。如果您認為自己遭受了歧視，您可以向當地住房機構提出投訴。
5. 您有權取回押金 - 當您搬出時，房東必須在規定期限內（通常為21至30天）退還您的押金。他們只能因未付租金或超過正常磨損的損壞扣除部分押金。
6. 殘疾租戶的權利 - 房東必須允許租戶在自行負擔費用的情況下對住所進行合理的改裝，以確保其能夠充分享受住房。此外，房東應在規則、政策、慣例或服務方面提供合理的便利，確保租戶能平等地使用和享受住所。

### 如何獲取幫助

如果您對租戶權利有疑問或需要幫助，當地組織可以提供協助。您可以聯繫租戶支援服務、法律援助計劃或您所在城市的住房辦公室。

了解您的權利能讓您更有信心地維護自己的住房安全。如果您或您認識的人需要幫助，請不要猶豫尋求支持。祝您住房博覽月快樂！如果您認為您的權利受到侵犯，請聯繫西雅圖民權辦公室。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：

**這不是緊急服務。如果您有危險，請致電911。**

網頁連結二維碼：



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](mailto:antihb@cisc-seattle.org)

## 親屬移民進度情況

移民局通告在2025年3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。



BRIDGING CULTURES  
COMMUNITIES & GENERATIONS



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。

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 潘怡文 伍慧瑩
版面設計	鄭嘉雯
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務(55歲以上):** 廣東話及普通話: (206) 816-4991

**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) 608-3441 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!