

社區生活

CLC NEWSLETTER

雙
月
刊

第122期 Vol.122

2025年7月及8月

JUL & AUG 2025

農夫市場營養計劃幸運兒已獲寄\$80蔬果卡

夏季來臨，又是四處遊玩的好季節，而每年深受耆老們歡迎的「長者農夫市場營養計劃」(SFMNP)，當局今年除繼續發出農夫市場蔬果卡以取代沿用多年紙製的蔬果券外，亦推出手機應用程式QR碼二維碼，讓耆老們更方便地使用計劃優惠。參加計劃的長者如被抽中已於6月份收到價值\$80的蔬果卡，在華盛頓州超過90個的農夫市場內，使用該卡選購本地各式各樣的新鮮蔬果。

如何使用您的「長者農夫市場營養計劃」福利卡(蔬果卡)

1. 您不需要啟動您2025年的新卡。新發卡會預充\$80的福利，並設定了一個使用您的出生日期的唯一PIN碼。
2. 攜帶您的蔬果卡到允許使用該卡的農夫市場。
3. 選擇符合條件的食品並向店主出示您的蔬果卡。
4. 店主會使用他們的手機或者電子設備來掃描您蔬果卡上的二維碼。
5. 等店主掃描完畢，他們會出示設備讓您查看您選取的食品總價。如無異議，他們會叫您輸入您的PIN號碼（您蔬果卡的密碼）來完成購買。
6. 一旦店主確認收賬，您就可以提取您的食品離開攤檔。



*您的預設PIN密碼含有四位數字，是您的出生月份的兩位數字加上出生年份的最後兩位數字(MMY)。例：生日為1963年7月4日(07/04/1963)，那麼您的PIN密碼將會是0763。每次購買食品時，請輸入您獨特的四位PIN密碼來完成付款。若是需要更改PIN密碼，請致電蔬果卡背面的「Benefit Balance」電話號碼。

(下接第5頁)

6月1日開始在華埠/國際區成立安全大使計劃 服務日本城、中國城及小西貢

當您看到身穿黃色螢光及英文標記「SAFETY AMBASSADOR」(安全大使)背心的職員在日本城、中國城及小西貢巡邏當值，他們是剛成立獲政府及不同公司和團體合資聘用，每日下午2點至10點上班的安全大使。

如有需要協助，可以通過電話或簡訊與安全大使聯絡：(206) 202-7314

安全大使協助範圍：

- 1) 您需要協助安置睡在門口或非法侵入他人住宅的人
- 2) 您對某種情況感到不安全或不舒服
- 3) 有人可能需要幫助（住所、食物、醫療）
- 4) 您不確定如何安全地處理這種情況
- 5) 需要緩和衝突。注意：這些安全大使是沒有攜帶武器，遇緊急事故，還請打911。



此外，他們也可提供護送照顧服務（WDC）。護送照顧服務營業時間為每天上午7時至下午3點30分。如有需要協助，可以通過電話或簡訊與WDC：(206) 503-1439

簡訊轉 911 服務現已在華盛頓州範圍內開放



華盛頓州所有 911 中心都已對其呼叫處理設備進行了必要的改進，能夠接收並回應透過簡訊發送的求助請求。州 911 辦公室目前正在與全州 911 呼叫傳送網絡承包商合作，進行必要的升級，以實現實時短信的傳送——該功能預計將於 2023 年第四季度開始在 911 呼叫中心投入使用。目前，標準的「簡訊」在用戶點擊「發送」後幾乎立即到達，但整個訊息會一次性到達。而使用即時文字 (RTT) 技術，每個字元都會在使用者輸入手機時到達。

不過，簡訊只可使用英文 - 目前無法提供文字翻譯。此外，911 系統由現有費用資助，已包含在電話服務費中。

為什麼簡訊很重要？ 簡訊轉 911 旨在幫助那些因緊急情況（例如入室搶劫或伴侶虐待）而無法說話的人，以及耳聾、聽力障礙或言語障礙人士。如果您使用簡訊轉 911 是因為不想被人聽到，請記得將手機調至靜音。

如何發送簡訊至 911 打開手機簡訊程式。 在「收件者」欄位輸入數字「911」（不含破折號）。輸入簡訊內容，包括緊急情況發生的確切位置（包括城市）以及所需的緊急救援類型（警察、消防或醫療）。點擊“發送”按鈕。請隨身攜帶手機，準備好回答問題並遵循 911 接線員的指示。注意自動更正功能，尤其是在提供位置資訊時。請勿同時向多人發送同一則簡訊。「群發簡訊」會導致您發送給 911 的簡訊無法送達。請勿向 911 以外的任何人發送緊急簡訊。請勿使用表情符號或其他符號，也不要使用縮寫或首字母縮寫（文字語言）。<https://mil.wa.gov/texting911>

參加「民主代金券」候選人
 完整名單及所獲代金券數目 (06-17-25)
 Full list of Participating Candidates
 for Democracy Voucher Program (2025)

官方公佈:

所收到的「民主代金券」中， 157 張「無效」(invalid) 和 1,788 張「未分配」(unassigned) !
 報名、查詢及索取 200 字候選人介紹 (Inquiry: Andes Kong from CISC) 仁人江小姐:
 206-981-6449!

市長 (Mayor of Seattle)



Katie Wilson**
 暫獲代金券數目
 (no. of vouchers
 received): 15,688



Bruce Harrell **
 暫獲代金券數目
 (no. of vouchers
 received): 13,017



Ry Armstrong**
 暫獲代金券數目
 (no. of vouchers
 received): 3,495



Joe Molloy**
 暫獲代金券數目
 (no. of vouchers
 received): 1,136



Thaddeus Whelan
 暫獲代金券數目
 (no. of vouchers
 received): 584



Joe Mallahan**
 暫獲代金券數目
 (no. of vouchers
 received): 58



Isaiah Willoughby**
 暫獲代金券數目
 (no. of vouchers
 received): 5

市檢察官(City Attorney)



Rory O'Sullivan**
暫獲代金券數目
(no. of vouchers received): 6,596



Erika Evans**
暫獲代金券數目
(no. of vouchers received): 6,518



Ann Davison**
暫獲代金券數目
(no. of vouchers received): 6,208

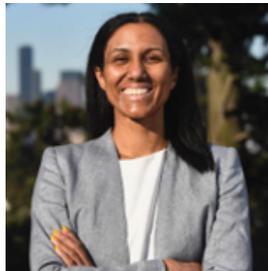


Nathan Rouse**
暫獲代金券數目
(no. of vouchers received): 4,909

市議會(City Council)



8 號職位
Alexis Mercedes Rinck
暫獲代金券數目
(no. of vouchers received): 6,520



9 號職位
Dionne Foster **
暫獲代金券數目
(no. of vouchers received): 6,335



2 號職位
Adonis Ducksworth**
暫獲代金券數目
(no. of vouchers received): 4,690



2 號職位
Eddie Lin**
暫獲代金券數目
(no. of vouchers received): 3,332



2 號職位
Jamie Fackler
暫獲代金券數目
(no. of vouchers received): 1,620



2 號職位
Jeanie Chunn
暫獲代金券數目
(no. of vouchers received): 593



8 號職位
Rachael Savage **
暫獲代金券數目
(no. of vouchers received): 71



8 號職位
Copper Hall
暫獲代金券數目
(no. of vouchers received): 4

**已提供200字介紹。Candidate Introduction & Program Data 資料來源:

<https://www.seattle.gov/democracy0voucher>

(上接第1頁)

蔬果卡使用常見問題解答

去年的卡需要保留嗎?	如果您在去年持有SFMNP福利卡，請安全丟棄或銷毀該卡。今年我們將向您發放新卡，請保管好您的新卡。
我什麼時候可以使用我的福利?	您的SFMNP福利可在6月1日至10月31日期間使用。請注意，未使用的福利無法結轉至下一年。10月31日之後，卡上剩餘的任何未使用的福利將無法再使用。
我如何取得SFMNP行動應用程序，它有什麼作用?	如果您有智慧型手機、iPad或類似的平板電腦設備，您可以下載行動應用程序，該應用程式可用於享受您的SFMNP福利。拿到SFMNP福利卡後，您就可以下載並使用SFMNP應用程式查看您的福利餘額、尋找當地市場、查看您的購買歷史記錄或存取其他資訊和支援。查看SFMNP行動應用程式宣傳單。
我可以在哪裏使用我的「長者農夫市場營養計劃」福利呢?	請到農夫市集找找標語的商家。授權農貿市場和農貿商店的列表請參見SFMNP移動應用程序，以及前往在線網站查找標題“Where can I use my SFMNP benefits (我可以在哪裡使用我的SFMNP福利)?”(seniorfmnp.com)。 
我可以用我的福利卡買什麼?	您可以用您的福利購買新鮮、營養、未加工、當地種植的水果、蔬菜、蜂蜜和新鮮的香料。 您不能使用您的SFMNP福利購買乾果或乾菜、乾香料、盆栽水果或蔬菜、盆栽香料、雞蛋、肉類、起司和海鮮。
我是否能更改我的PIN?	是，您可以撥打1-844-359-3104更改您的PIN。要更改您的PIN，您需要提供SFMNP卡上的16位數字、您的出生日期（以MMDDYYYY格式提供）和郵遞區號。提示：選擇一個您容易記住的PIN，不要把這個PIN寫在您的卡片上。

我該如何查看我的餘額?	<p>您的SFMNP福利卡的初始福利金額為\$80。您可透過以下方式查看餘額：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 下載SFMNP行動應用程序，並使用“My Benefit (我的福利)”追蹤您的餘額。 2. 撥打您的SFMNP卡背面的「benefit balance (福利餘額)」電話號碼：1-844-359-3104。注意：首次致電將需要設定PIN。您需要輸入您的16位卡號、出生日期(MMDDYYYY)和郵遞區號，將您的PIN設定為任意4位數字的代碼。您可以不更改初始PIN(MMY)，也可以選擇將其變更為其他代碼。 3. 在您購買優惠商品之前，參與計劃的種植者還可以幫助查看您的福利餘額。
找不到願意接受我的福利的種植者怎麼辦?	<p>如果您沒有找到張貼“Farmers Market Benefits Welcome Here! (參加農貿市場福利，歡迎光臨!)”標語的種植戶，請前往“Information Booth (信息亭)”，通常位於農貿市場的中間位置。工作人員將很樂意協助您找到接受您的SFMNP福利的種植者。</p>
我的蔬果卡遺失怎麼辦?	<p>遺失或失竊的蔬果卡可以補辦。如果您對此流程有任何疑問，請聯絡您申請SFMNP福利的當地機構或撥打客戶服務電話(1-800-841-1410)。</p>
我是否需要電腦或智慧型手機?	<p>否，您只需要您的SFMNP福利卡QR碼和PIN碼即可購買！您無需擁有智慧型手機或電腦即可享有福利。</p>
其他人可以用這張卡幫我購物嗎?	<p>我們建議您積極使用您的福利購買新鮮農產品或蜂蜜。但是，如果您無法充分使用您的福利，您可以指定一名代表代您進行購買。請填寫並簽署一份委託表以指定一名代表（掃描QR碼以存取此表格或使用下面的網址存取其他語種）。</p> <p>https://www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services-publications/senior-farmers-market-nutrition-program-documents-translations</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>蘋果設備</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>安卓設備</p> </div> </div>

健保個人資料外洩 我們該知道的事

最近一則新聞引起了我們社區許多居民的關注。根據聯邦與地方媒體報導，美國聯邦醫療保險與醫療補助服務中心（Centers for Medicare & Medicaid Services，簡稱 CMS），這是一個隸屬於聯邦政府的健保單位，將部分非公民居民的健保資料交給了移民單位，包括國土安全部（DHS）與移民與海關執法局（ICE）。這些資料來自申請華盛頓州醫療補助計畫（State Medicaid，也就是我們熟悉的 Apple Health）時所填寫的個人資料。



根據公開記錄與媒體報導，聯邦醫療保險與醫療補助服務中心（CMS）是在 2025 年 2 月根據一項行政命令，將包括華盛頓州在內的受益人資料交給 DHS 與 ICE。這些資料包括姓名、地址、出生日期、社會安全號碼與移民身份。雖然目前沒有證據顯示 ICE 已使用這些資料進行具體執法行動，但這項決策已引發州政府與法律界的強烈關切，也讓社區內許多居民感到不安，擔心自己的移民身份可能

因此面臨風險。

值得注意的是，這並不是華州政府的決定。州政府與健保單位（如 HCA 和 WAHBE）表示，他們事前並未被告知這些資料會被轉交給移民單位。他們只是依照聯邦規定，將基本資料提供給 CMS，以確保華州能繼續獲得聯邦資金，補助居民的保費。然而，CMS 在未通知州政府的情況下，將這些個人資料交給了聯邦移民機構。

這一事件引發了華州官員的強烈反應。州長 Bob Ferguson 一向堅定捍衛華州居民的健保權益，曾公開反對聯邦政策對州醫療補助計畫的干預與削減。他表示，任何削弱居民信任、危及個人隱私的行為，都是對公共健康體系的傷害。州政府目前正進一步調查此事，並已正式要求聯邦政府說明這些資料的用途，同時要求刪除不必要的個資，以保障居民的隱私與安全。

在這樣的情況下，我們社區居民該如何應對

首先要知道，華州的隱私保護法仍然有效。除非有法院命令，州政府部門不能隨意將您的資料交給移民單位。這一點對保護我們的基本權益非常重要。

其次，在申請健保時，您仍然有權選擇提供哪些資料。如果遇到不確定的項目，建議先詢問社區健保協助人員，他們可以提供清楚的說明與協助，幫助您做出最安心的選擇。

我們也要記得，就醫是基本人權，和移民身份無關。在華州，醫療機構不能因為身份不同而拒絕提供治療。無論您的身份如何，您都應該有權獲得必要的醫療照顧。

另外，最近華州健保網也開始查核保費補助資格。如果您有申請 Premium Tax Credit（保費補助），請務必確認自己有報稅，並提交 IRS 表格 8962。這是確保您能繼續獲得補助、維持保險資格的重要步驟。

最後，我們要再次強調，這次事件是全國層級的資料爭議，並非華州健保網、HCA 或社區單位的錯誤。州政府已經出面抗議，並要求聯邦機構負起責任、限制資料的使用範圍。我們社區會持續提供資訊與支持，帮助大家安心就醫和續保。

社會安全局將推出電子版社會安全卡



社會安全局（SSA）宣布，將為社會安全局個人網上戶口(my Social Security)持有者，提供一項重要升級服務，即推出社會安全號碼（SSN）的安全數位存取功能，與傳統的實體社會安全卡相比，新推出的電子版社會安全卡更現代化、安全且便利。

社安局致力於在提升服務品質的同時，保護個人識別資訊（PII）的安全。社安局表示，「我的社會安全(my Social Security)」帳戶持有者，可以透過行動電子設備（例如手機），登入社安局的平台網站--“我的社會安全(my Social Security)”帳戶，更加安全便捷地查看和展示他們的社會安全卡。同樣，對於忘記社會安全號碼（SSN）或丟失社會安全卡的人，他們也能通過“我的社會安全”網站平台，在線查看自己的社會安全號。減少人們親自前往辦事處，等待郵寄新的社會安全卡的需求。

此功能為需求社會安全號碼的人們提供便捷途徑的同時，也有利於加強社安局對私人資訊的保護。透過提供電子版社會安全卡，社安局旨在降低社會安全卡遺失或被竊的風險，同時提升整體使用者體驗。

社安局鼓勵所有帳戶持有者使用這項新功能。該功能將於今年夏季初正式上線。如欲了解如何建立「我的社會安全」帳戶，請造訪：

<https://www.ssa.gov/myaccount/>



仁人耆老諮詢及輔助組微信服務號



銀行戶口餘額太少或無法與持有人聯絡 該戶口會被定義為「無人認領的財產」



「無人認領的財產」是指無人認領或被遺棄的無形財產。它代表公司對另一個人或企業承擔的某種義務。包括：支票和儲蓄賬戶 (Checking and savings accounts)、存款證 / 定期存款 (Certificates of deposit, 簡稱: CD)、超額付款 (Over payments)、保險支票 (Insurance checks)、工資單支票 (Payroll checks)、退款支票 (refund checks) (水電費 utilities、會員費 memberships 等)、匯票 (money orders)、未兌現的支票 (uncashed checks)、股息 (dividends)、股票和債券 (stocks and bonds)、保險箱內的物品 (contents of a safe deposit box)。

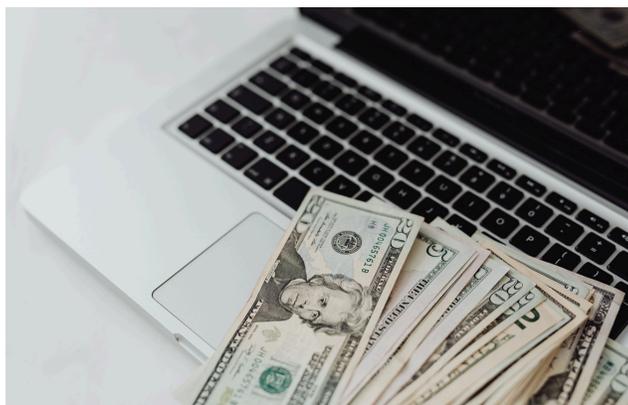
華盛頓法律保護無人認領的財產，直至其歸還其合法所有者或繼承人為止。華州稅務局 (Department of Revenue Washington State) 充當保管人的角色，負責安全保管財產，直至找到合法所有者。廢棄的財產可以無限期退款。

該法律要求企業和其他組織每年審查其記錄，以確定其是否持有在一段時間內無人認領的財產。保險箱內容將在收到內容後五年內通過拍賣出售。可以索取內容銷售收益。



通常銀行會在三年內無法與戶口持有人聯絡，或銀行戶口少於\$75，銀行便會將此戶口交稅務局。所以，搬家也別忘記通知銀行，其他避免戶口被定義為「無人認領的財產」的方法包括：存款或取款、更新您的聯繫訊息、經常網上登入您的個人銀行帳戶。

若您或家人的戶口被定為「無人認領的財產」，怎辦？



2022年華盛頓州無人認領財產計劃 (State of Washington's Unclaimed Property Program, 網 <https://ucp.dor.wa.gov/>)，設有免費且安全的尋找和認領丟失資金的服務：

<https://ucp.dor.wa.gov/app/claim-search>

原持有人的繼承人，包括：受益人、個人代表 (如果遺產目前正在進行遺囑認證 probate) 可以辦理申請 (claim) 有關財產，且沒有期限申請。

2023年開始，華盛頓州通過了全神貫注的替代參議院法案(Engrossed Substitute Senate Bill) 5531 (RCW 63.30)，通過《統一無人認領財產法》修訂版，無人認領財產報告發生一些變化。華州稅務局 (Department of Revenue Washington State) 授權一項新計劃「資金匹配計劃」(Money Match Program)，可自動將無人認領的財產返還給華盛頓居民，而不要求持有人根據特定標準提出索賠或提交文件。

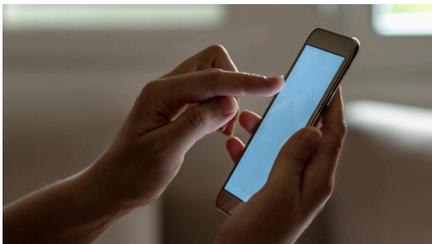
「資金匹配計劃」將該州無人認領的財產數據庫與經過驗證的地址訊息進行比較。核實後，他們會將無人認領財產的支票郵寄到戶主的地址。您無需採取任何其他行動，當然，除了兌現支票。

若您擔心這是一個騙局，您可先查看這來自華盛頓州的支票。支票上蓋有州印章，並由州財政部長 Michael J. Pellicciotti 簽名。如果您需要額外的驗證，請聯繫：ucp@dor.wa.gov 或致電：360-534-1502，詳情，請瀏覽官網：



<https://ucp.dor.wa.gov/app/money-match-program>。

申請免費智能手機須知及注意事項



智能手機已經成為信息年代人們生活中不可缺少的一部分。許多的日常事情都要使用智能手機。但是，不少人由於經濟困難，無法承擔智能手機的購買開銷和電話費的支出，因此聯邦政府在過去數年推行的“LIFELINE”計劃，可以幫助有需要的人們獲得免費智能手機服務。

如需要免費手機服務，他們需要先申請LIFELINE計畫並且獲得批准才能獲得相關的服務。如需申請此計劃，申請者須持有公共福利（如糧食券、低收入人士醫保等）或符合一定的收入申請標準。

申請人需要前往聯邦政府管理的國家驗證中心 (National Verifier) 網站為：

<https://www.usac.org/lifeline/national-verifier/>，註冊一個網上用戶帳戶，在開通帳戶後按照網站系統的提示，正確輸入自己的社安號的最後四位數、出生日期、居住地址和電郵地址。如申請人正在領取公共福利，申請人需提交福利證明如申請核准通知書。

如申請人沒有領取公共福利但符合申請的收入資格，申請人需要提交收入證明如報稅表、近期薪資單或退休金證明。如果一切資料齊全，申請者會透過電郵獲知LIFELINE的申請是否獲得批准，獲得批准後，申請者就可以向相關的手機服務業者申請免費手機服務。請注意，同一家庭地址只能遞交一份LIFELINE的申請。

2025 Lifeline 年收入標準

一人家庭	\$21128
二人家庭	\$28553

如果一切資料齊全，申請者會透過電郵獲知LIFELINE的申請是否獲得批准，獲得批准後，申請者就可以向相關的手機服務業者申請免費手機服務。請注意，同一家庭地址只能遞交一份LIFELINE的申請。



根據國家驗證中心的訊息，在西雅圖地區共有8家電信供應商和LIFELINE有合作關係，它們分別是SafeLink、Access Wireless、Assurance Wireless、AirTalk Wireless、TruConnect、AT&T Mobility、Life Wireless以及enTouch Wireless。申請人在獲得LIFELINE計劃後，他們可以選擇其中一家的手機供應商，透過供應商的LIFELINE網頁，按照自己的需求和供應商提供的選項，決定自己獲得的手機服務。

如供應商明確提供免費手機，申請者可以提出免費手機的申請，但所獲贈的免費手機裡的手機卡不能用於其他手機。如選擇供應商提供免費手機卡，申請者需要事先準備一台可使用的智慧手機，在申請的時候輸入手機的IMEI號碼(持號碼可在手機的設定頁尋找)，確保手機和手機卡匹配。如選擇供應商提供折扣手機，申請者需要支付一次性的費用，但由於這些供應商提供的手機品質參差不齊，未必符合申請者的實際需求，還請大家慎重考慮。

仁人服務社暫停公告

美國國慶：7月4日（星期五）

仁人服務社員工活動：8月22日（星期五）

不便之處，敬請原諒

乘坐巴士安全

Bus Safety by King County Metro

- 為了安全起見，請抬頭聆聽。注意周圍情況，尤其是在過馬路時。不要想當然地認為騎自行車的人和汽車司機能看到你。
- 切勿追趕或與巴士並排。巴士司機可能看不到你。此外，分散注意力也可能危及自己或他人的安全。
- 上巴士前，請允許乘客先下車。
- 盡可能遠離車門，並保持走道暢通。將頭部、手臂和所有物品放在車窗內。
- 在擁擠的巴士上，請移到車尾，為其他人騰出空間。
- 如果您站在巴士上，請抓住扶手，以防巴士快速停車或轉彎。
- 至少在離站一個街區前向巴士司機發出信號，以便他們有足夠的時間平穩停車。
- 下車時，請抓住欄桿。巴士的階梯和行人道在下雨天會變得濕滑。下車時，請注意車輛。
- 請勿在巴士站穿過巴士前方。等到巴士離開站後再小心過馬路。



<https://kingcounty.gov/en/dept/metro/rider-tools/rider-safety>

Sound Transit輕軌或火車的「安全及保安」



遇到緊急情況，請撥打 9-1-1，而需非緊急服務或報告保安事故，可致電：206-398-5268！

Sound Transit 網頁上提醒乘客「發現異常，立即報告」(see something, say something)：

- 保持警惕，注意周圍環境。
- 如果您是目擊者或犯罪受害者，請撥打 911。
- 隨時可在列車或月台上按鈕緊急對講機尋求協助。
(仁人註解：輕軌上緊急對講機是紅色，而位處在殘障座位旁的扶手或座位摺起時可清楚看見。對講機上列明您所處的車廂號碼，這車廂號碼也同時可在進入車廂前在車身看到，也可在車廂近車頂位置看到。由於每車廂均有本身的車廂號碼，乘客要多加留意。)
- 了解您的位置，以便完整描述周圍的人和車輛的情況。
- 如有無人看管的包裹，請向保安職員報告。
- 請檢舉交通設施內外的可疑行為。

<https://www.soundtransit.org/ride-with-us/know-before-you-go/safety-security>

乘坐Metro巴士行為指引

在巴士車廂上相信您已看到此新標記，內容如下，以便乘客遵守：
支付合理的車費。

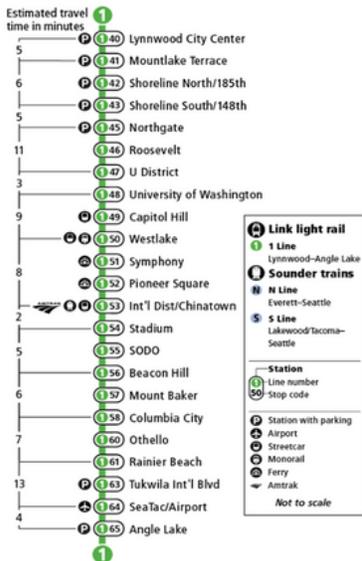
- 保持禮貌。
- 請勿吸煙、吸電子煙、吸毒、進食或飲酒。
- 佩戴耳機。(仁人註解：這要求不但適用於音響器材，也包括通過使手機及/或手提電腦等觀看短片。因為短片所發出的聲音，會影響他人。)
- 請勿躺下。



在金郡的公共交通或任何地方遇到緊急情況，請撥打或發送簡訊至 911。此外，乘客也可以告知司機。<https://kingcountymetro.blog/2025/05/01/drug-incidents-down-35/>

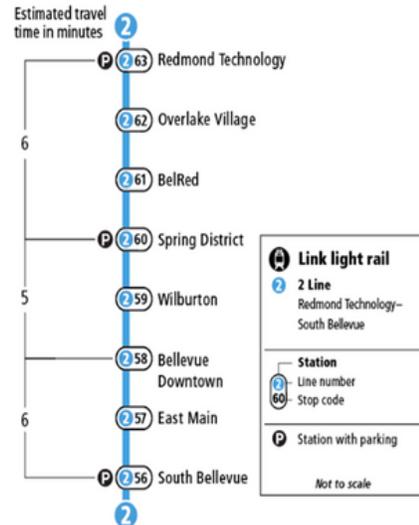
認識輕軌與數字和顏色的關係， 不懂英文的乘客也可獨自乘搭輕軌

來到華州，不懂英文可獨自坐輕軌嗎？答案是可以。只要你懂數字及顏色，出發前做足準備工夫，便可以。現在的輕車系統已作出很大的更新，不再只用英文和各區特點的標誌來分別各站的名稱。乘客先要確認要乘坐1路線還是2號路線列車，兩路線車站號碼也有相同 (56, 57, 58, 60, 61, 63車站)，只記得路線的顏色及編號，在迷路時求助時，便不會混淆而去錯地方。



現在 Sound Transit 以綠色來顯示行走 Lynnwood City Center (40號車站) 至 Angle Lake (65號車站) 的1 號路線 (1 line)。

乘坐綠色1號路線列車，有很多熱門的景點，包括：64號車站下車前往機場；在53號車站下車前往唐人街；在48號車站下車前往華大校園。



至於行走東區 South Bellevue (56號車站) 至 Redmond Technology (63號車站) 使用藍色來代表2號 路線 (2 line)。

乘坐藍色2號路線列車，63號車站下車便前往微軟。

如果我出了事怎麼辦(二)

承接上期 如果我出了事怎麼辦(一)， 在您的資料夾也應包括以下內容：

一份重要的待辦事項清單：



一切從準備開始。您現在做的任何事，包括透過網上、電話和親自研究到預設應急安排，都能協助您未來的替代/臨時護理後援。

- 聯繫當地的家庭護理機構，了解他們僱用家庭護理人員的過程。了解他們是否有緊急服務人員，或者您是否須提前向他們登記。如果可能的話，安排一次體驗；嘗試使用他們的服務幾次（在您想休息的時候僱用臨時護理）。
- 如果您的朋友或家人有資格獲得醫療補助，現在就申請。如果他們未來需要安置在長期護理機構，事前先申請好的補助可以作為一個付款來源。
- 聯繫您的地區老齡機構：看看他們有哪些緊急護理的資源。告訴他們您是一名照顧者，並且正在為意外情況做準備。詢問他們是否建議在主要照顧者不在的時候聯繫成人保護服務機構。
- 讓您信賴的人知道家裡有一個需要協助的人。聯繫鄰居、房東或當地消防部門，並介紹自己是朋友或家人的照顧者。請他們在緊急情況或自然災害發生時照看一下。
- 重要的是，您要為您信賴的人提供一把備用鑰匙，這樣他們就可以在需要的時候進入住宅。除了給您的後援一把備用鑰匙外，您可能考慮在屋外再藏一把，讓鄰居或其他人知道它在哪裡。
- 考慮聘請一位個案管理人員，他將與您持續合作，以確保一切就緒。
- 確保您的朋友或家人知道何時和如何撥打911。
- 為自己購買一個醫療警報身份手鐲，這樣急救人員在照顧您的時候就會知道家裡有另一個需要照顧的人，可以去查看他們的情況。您可以買一個寫著「我是一名照顧者」的手鐲，並在背面寫上聯繫資訊。
- 準備好您自己或被照護者的法律文件，並且放置在容易找到的地方 – 您可能想在您的應急資料夾中記下這些重要文件的位置，另外也貼在冰箱上，讓急救人員找到並獲取資料夾中的法律文件。



本資料由Donna Schempp, LCSW撰寫，並由Trish Doherty (<http://trishdoherty.net>) 編輯，以方便閱讀。已獲家庭照顧者聯盟審查和審批。©2022 家庭照顧者聯盟。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。

女性平權與長者關懷



女性平權日 – 8月26日

女性平權日紀念美國憲法第十九號修正案於1920年通過，正式賦予女性投票權。雖然這是一項歷史性的進展，但我們也要記得，許多女性—特別是少數族裔女性—在那之後仍需努力爭取真正的平等。

這一天提醒我們要持續推動性別平等與公民參與。在CISC，江小姐（Andes Kong）任職於我們的西雅圖住房管理局案例管理計畫，她一直協助社區民眾完成選民登記，並推廣華盛頓州的民主選票計劃（Democracy Voucher Program）。這些努力的目標，就是希望每一位社區成員，尤其是長者，都能發出自己的聲音、參與社會。

國家長者日 – 8月21日

國家長者日由前總統雷根於1988年宣布，目的是感謝長者的貢獻，同時提醒社會注意長者面對的議題，例如健康衰退、照顧資源與年長者虐待防治等。

這一天是表達關懷與敬意的機會。花一點時間與長者交流、協助他們生活上的需求，或是簡單地一句問候，都能讓他們感受到被尊重與重視。

文化展覽推薦：

Wing Luke博物館目前正展出名為” Hello Auntie! Hello Uncle!” 的特展，介紹亞裔家庭中長輩的角色與價值，展覽至2025年夏季。

Wing Luke Museum – 719 S King St, Seattle, WA 98104

www.wingluke.org/helloauntiehellounce

長者服務資源

需要協助嗎？請撥打 1-844-348-5464 聯絡 Community Living Connections，或造訪

www.communitylivingconnections.org 了解多語服務內容。



關於我們

CISC的反偏見反仇恨項目（ABAH）致力於提供教育、資源與多語言外展活動，鼓勵長者了解自身權益、參與社區並建立聯繫。



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7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)	2016年07月15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09月01日	2025年03月01日
第二優先 2-B(永久居民的成年未婚子女)	2016年10月15日	2017年01月01日
第三優先(公民的已婚子女)	2011年08月01日	2012年07月22日
第四優先(成年公民的兄弟姐妹)	2008年01月01日	2008年09月08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 陳汐 陳若藍 周靖雯 呂詠詩 許政鋒
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) 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

耆老諮詢及輔助組全體職員於每月第一個星期五早上(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, 下午一時起照常服務。不便之處, 敬請諒解!