

社區生活

CLC NEWSLETTER

雙
月
刊

第124期 Vol.124

2025年11月及12月

NOV & DEC 2025

華州福利局宣布11月份糧食券福利金恢復發放

因聯邦政府停擺引致全國各州的食物補助計劃 (SNAP) 又稱糧食券，原定十一月暫停發放的影響，暫時得到舒緩。在聯邦法官本月六日下令聯邦政府恢復發放11月份的食物補助福利後，華州福利局宣布原定於11月1日至7日期間領取每月福利金的家庭已收到11月份全數福利金，這相當於華盛頓州超過25萬個家庭。目前，剩餘的受益人預計將在他們的正常發放日期收到全部11月份的食物補助金。

12月份及以後食物福利金未確定能否如常發放

由於聯邦政府已就有關裁決提出上訴，因此12月份及以後的食物補助福利金能否如常發放，仍然充滿不確定性。現時華盛頓州共有超過50萬個家庭領取食物補助福利，如果政府重新發放，任何錯過的食物補助福利金人士都將獲追溯發放。

華州州長指示每週撥款220萬美元予食物銀行

本月初，華盛頓州州長弗格森已指示每週撥款近220萬美元，為華盛頓州的食物銀行提供額外援助，以回應聯邦政府停擺，該指令旨在確保在食物補助計劃資金無法恢復的情況下，讓有需要人士每週都能獲得救濟。這筆220萬美元的州政府資金已透過緊急食品援助計畫 (EFAP) 撥付給41個地區機構。這些地區和部落機構正與470個食品分發點直接合作，以迅速滿足當地的需求。

華盛頓州政府指出，華州的農村地區尤其依賴食物補助計劃 (SNAP)，例如在雅基馬郡 (Yakima County)，百分之二十八的居民依賴食物補助計畫，這一比例在全州各郡中最高。當局表示，雖然11月份的食物補助福利金已經開始發放，但食物援助的延遲發放已經給華盛頓州的食物銀行和食物救濟站帶來了壓力。在食品價格上漲的情況下，這些社區資源也面臨前所未有的需求，人們應該做好等待時間比平常更長、資源有限的準備。

November
SNAP benefits
have been
sent out in
Washington.



See caption for more details.

圖片說明: 華盛頓州11月份糧食券福利已經發放。

在極寒天氣：誰最易受到傷害凍傷 或低溫症症狀 必須外出的保溫原則

根據全美官方天氣服務 (National Weather Service) 網頁: www.weather.gov顯示，每個人都面臨極寒的危險，但新生嬰兒(newborns)、老人(elderly)、長期病患者(chronic illness)、戶外工人(outdoor workers)、無家可歸者(unhoused)比大多數人更容易受到傷害。年齡和某些疾病會使身體調節體溫的能力下降。

- 穿寬鬆的衣服並遮蓋所有外露的皮膚
- 限制或避免戶外活動
- 吃熱食和溫暖的飲料，但避免咖啡因和酒精的飲料 (註: 酒精會導致降低體溫)



凍傷 (frostbite) 的症狀包括極度失去感覺，皮膚呈現白色或蒼白。應使用溫水（而不是熱水）慢慢地將該區域加熱

低溫症(hypothermia)的警訊：意識模糊 (confusion)、顫抖(shivering)、說話困難 (difficulty speaking)、嗜睡 (sleepiness)、肌肉僵硬 (Stiff muscles)

如果無法迅速得到醫護幫助，請開始慢慢暖身。先暖和身體核心部位，而不是四肢。先溫暖的四肢會將冷血液推向心臟，導致體溫進一步下降——這可能會導致心臟衰竭。讓患者穿上乾的衣服，並用溫暖的毯子包裹身體。一定要遮住頭部和頸部。

避免體溫過低和凍傷的最佳方法是留在溫暖和乾燥的室內和室外。低溫是需時形成，保持室溫華氏69度，穿保暖衣襪、進食保溫、多飲水和其他飲料 (不是咖啡因及酒精飲料) 以保持體內水份。

如果必須外出，請穿幾層寬鬆、輕便、保暖的衣服。各層之間滯留的空氣將為你提供隔熱效果。

脫去幾層衣服，以避免出汗和發冷。外套應編織緊密、防水且有帽子。戴上帽子，因為身體的大部分熱量會從頭部散失。摀住嘴巴，以保護肺部，免受極度寒冷的侵襲。覆蓋至手腕的連指手套比數指手套更適合。盡量避開被風吹。

郵件與包裹防盜錦囊

隨著年底多個節日假期臨近，不少人都會透過郵遞向親友送上禮物以表心意，郵件與包裹盜竊事件亦往往有所增加。保持警覺並採取預防措施，能有效保護您的個人資訊及包裹安全。根據美國郵政檢查局（U.S. Postal Inspection Service）的建議，以下幾項簡單措施可大幅降低郵件及包裹被竊風險：

郵件防竊建議

- 切勿寄送現金。
- 寄出郵件時，請投入郵政信箱、交由郵局櫃檯或直接交給郵差，避免將外寄郵件留在自家信箱內。
- 每日及時收取郵件，避免隔夜未取。
- 若預期收到支票、信用卡或其他貴重郵件，外出時請可信賴的朋友或鄰居代為收取。
- 搬家時，務必通知郵局與相關往來單位更新地址。
- 長時間外出時，可向郵局申請暫停收信服務（USPS Hold Mail Service）。
- 保持信箱良好狀況，並考慮更換為上鎖式信箱；可向當地郵局查詢最新規範。



包裹防竊建議

- 追蹤包裹，掌握投遞時間。
- 儘量選擇需簽收（Signature Required）的送貨方式。
- 改送他處代收（Alternate Delivery Location），如親友、鄰居、社區辦公室或包裹代收商店（部分店家可能收取小額費用）。
- 要求快遞公司暫存包裹（Hold for Pickup），親自前往領取。
- 若預算允許，可購置上鎖式包裹櫃（Locking Delivery Bin / Parcel Box），並牢固固定於地面，將開鎖密碼提供給送貨公司。

特別提醒

- 透過 USPS Informed Delivery® Service 網頁及手機程序，您可線上預覽即將送達的郵件與包裹影像，並追蹤投遞狀態。
- 部分快遞公司（如 UPS Access Point®、Amazon Hub Locker、FedEx Hold at Location）提供安全代收與自取服務，可有效避免門前包裹被竊。
- 若您未能找到郵件/包裹，請聯係郵寄方及郵遞公司確認投遞狀態。若懷疑郵件/包裹遭竊，您可以聯係本地警局獲取幫助。

透過這些簡單的防範措施，您可以有效降低郵件與包裹失竊風險，守護自身財物，也共同維護社區的安全與安心。



9月1日起 與金郡Metro交通部門 有關的公共交通工具的成人票價改變

這次成人票(19-64歲)調整只發生於金郡Metro交通部門 (King County Metro)公共交通工具, 包括: 巴士 (Metro buses), 用應用程式按需社區交通 (Metro Flex), 街車/電車 (Seattle Streetcar) 和水上的士(King County Water Taxi)。但老年人、殘疾人和低收入乘客的優惠票價 (ORCA LIFT)在其他地方保持不變(\$1), 而青年則免費。

巴士 (Metro buses)、用應用程式按需試點服務(Metro Flex)、街車/電車 (Seattle Streetcar) 成人票價一律 \$3 (月票為\$108), 與Sound Transit輕軌和巴士成人票價相同。乘坐往返西西雅圖的水上的士 (West Seattle Water Taxi) 成人單程票價: 現金\$6.25、智慧卡(ORCA) \$5.25; 乘坐往返Vashon島的水上的士 (Vashon Water Taxi) 成人單程票價: 現金\$7、智慧卡 (ORCA) \$6。



【資訊新聞】

華州保險市場2026年度健康與牙科保險須知

每年這個時候, 華州保險市場 (Washington Healthplanfinder/WAHBE) 都會開放新的醫療與牙科保險投保期。2026年度的公開投保期為 2025 年 11 月 1 日至 2026 年 1 月 15 日。

若希望保險自 2026 年 1 月 1 日生效, 請在 12 月 15 日 前完成申請; 若於 1 月 15 日前投保, 保險將於 2026 年 2 月 1 日生效。

過去幾年, 許多家庭因為「強化版保費稅收抵免 (Enhanced APTC)」而享有較低月費。但這項臨時補貼政策預計在 2025 年底到期, 若國會未延長, 2026 年起補貼計算方式將回復疫情前標準。這代表只有月收入達到或超過 100% 聯邦貧窮線 (FPL) 的家庭才可能有資格獲得補貼, 低於 100% FPL 者將不再符合資格。



以 2025 年華州為例：

單身人士 100% FPL 約為每月 \$1,304 美元；兩人家庭 100% FPL 約為每月 \$1,763 美元

若低於這個收入水平，就無法透過市場獲得 APTC 補貼。若強化補貼失效，許多中低收入家庭可能會發現 2026 年的保費上漲，平均月費增加數百美元。

這項改變對新移民與低收入居民影響最大。若您是綠卡持有者未滿五年，同時家庭收入低於 100% FPL，可能會面臨「兩邊都不符合」的情況：一是無法獲得市場補貼 (APTC)；二是

通常不符合 Apple Health (華州蘋果醫保) 成人資格。根據華州醫療保健管理部 (HCA) 的規定，合法居留未滿五年的成人一般不符合 Apple Health 資格。這表示，您可能既沒有免費醫保，也無法獲得補貼，只能購買市場保險並自行負擔高額月費。若沒有提前規劃，2026 年起可能會失去保險或面臨難以負擔的費用。CISC 建議這類家庭盡早諮詢健康向導員 (Navigator) 或社區服務中心，了解資格與替代方案。



若家庭月收入介於 100% 至 250% FPL 之間，仍可購買華州的合格健康計劃 (QHP)，並可同時享有聯邦 APTC 補貼及州政府 Cascade Care Savings 州級補貼。收入在 250% FPL 以下的家庭每月可獲 \$55-\$250 美元補助，進一步降低月費，對中低收入家庭與長者尤其有幫助。不過需要留意的是，Cascade Care Savings 的預算每年有限，名額用完即止，因此請盡快完成投保，以確保您能獲得州政府的補貼。

若家庭月收入介於 100% 至 250% FPL 之間，仍可購買華州的合格健康計劃 (QHP)，並可同時享有聯邦 APTC 補貼及州政府 Cascade Care Savings 州級補貼。收入在 250% FPL 以下的家庭每月可獲 \$55-\$250 美元補助，進一步降低月費，對中低收入家庭與長者尤其有幫助。不過需要留意的是，Cascade Care Savings 的預算每年有限，名額用完即止，因此請盡快完成投保，以確保您能獲得州政府的補貼。



2026 年華州還將推出新的 Vital Gold 計劃，是 Gold 級保險的「實惠強化版」，保障範圍更廣、部分費用分攤更低，且月費有機會比 Silver 計劃更實惠。Vital Gold 特別適合慢性病患者、孕婦、需長期用藥者或有年長成員的家庭。建議大家在投保期間仔細比較不同保險公司與等級的計劃，挑選最符合自身需求與預算的方案，Vital Gold 可能會是明年值得考慮的新選擇。

特別提醒：請務必打開並閱讀來自華州保險市場的信件或電子郵件通知。今年部分參保人會收到通知，內容顯示 2026 年度保險將不會自動續保 (No Auto Renew)。若忽略這封信而未重新選擇計劃，您的保障可能在年底自動終止。請務必登入 wahealthplanfinder 網站上確認或重新挑選方案，以免保險中斷。

總而言之，2026年的保險市場上，部分家庭保費可能上漲。若月收入達100% FPL以上，您可能繼續享有APTC與Cascade Care Savings補助；若低於100% FPL且綠卡未滿五年，請盡早了解您保費的變化其他臨時醫療方案。請務必留意保險通知信件、更新個人資料、比較各項計劃，確保醫療保障不中斷。

2026年社安金及補助金加幅2.8%

在物價高企的情況下，社會安全局宣布，明年2026年社會安全金（又稱政府退休金）及聯邦補助金加幅為2.8%。全美逾7500萬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\$56，夫婦二人平均增加\$88，而補助金個人每月增加\$27，夫婦則增加\$41。

領取社安金個人平均每月金額加至\$2,071

踏入明年一月，領取社安金的耆老個人平均每月金額會由\$2,015加至\$2,071；夫婦每月平均由\$3,120加至\$3,208。領取喪偶社安金每月平均則為\$1,919；傷殘社安金平均亦加至\$1,630；而今年領取社安金的上限更由\$4,018大幅加至\$4,152；加幅達\$134。



每個工作季點加至\$1,890

另外，由明年起，每個工作季點則增加80元至\$1,890，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\$7,560。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\$2,040，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\$5,430，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\$5,430，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。

社安金每月平均領取金額

	2025	2026
個人	\$2,015	\$2,071
夫婦	\$3,120	\$3,208

所需收入算為一個工作季點

2025	2026
\$1,810/季點	\$1,890/季點

聯邦補助金 (SSI) 個人加至\$994夫婦加至\$1,491

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\$967加至\$ 994, 夫婦二人金額由\$1,450加至\$1,491; 而申請資產上限則維持不變, 個人仍是\$2,000, 夫婦為\$3,000。

聯邦補助金標準 (每月)

	2025	2026
個人	\$967	\$994
夫婦	\$1,450	\$1,491

社安局福利金發放將以電子支付取代支票

社會安全局宣布依據第 14247 號行政命令《現代化美國銀行帳戶收付款》，自 9 月 30 日起，社安局福利金包括社會安全金及聯邦補助金將以電子支付為主要發放方式，多數情況下將停止使用紙本支票。為避免付款中斷，社會安全局將主動聯繫目前以紙本支票收款之受益人，並鼓勵其於截止日前改為採用電子支付方式。此外，社會安全局在辦理初次申請時，將不再提供臨時支票選項。

如需申請豁免電子支付要求，受益人須撥打美國財政部免付費電話 1-800-967-5042，提出豁免申請。社會安全局專員將提供協助，以協助受益人順利完成轉換並解答相關疑問。

社會安全局強調電子支付較紙本支票具多項優勢，包括更快速取得款項、更高安全性及更便捷的操作。款項將直接匯入銀行帳戶或預付簽帳卡，無須等待郵遞或親赴銀行辦理。

受益人可透過以下兩種方式接收聯邦福利金電子支付：

1. 直接匯款：將款項直接匯入支票帳戶或儲蓄帳戶。
 - 退休、遺屬及殘障金 (OASDI) 受益人可使用或註冊「我的社會安全帳號」(my Social Security) 線上帳戶，以管理直接匯款資訊並查閱福利明細。
 - 生活補助金 (SSI) 受益人及國際受益人可撥打 1-800-772-1213 以獲取協助。

2. Direct Express® 預付簽帳卡：適用於無銀行帳戶之受益人，安全且便利。

- 註冊方式：撥打 1-800-333-1795 或造訪 www.usdirectexpress.com。



Securing today
and tomorrow



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！2025-2026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\$7071，夫婦月入上限為\$8079，而以一個四人家庭為例，每月收入上限更高達\$10096，更多家庭將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。

**請注意能源補助計劃只計算家庭收入，沒有資產及年齡限制。*

2025-2026符合資格的月收入上限標準：

家庭人數	低收入能源補助 LIHEAP	州家庭能源補助 SHEAP	家庭能源生命線計劃 PSE HELP
1人	\$1,956	\$7,071	\$7,071
2人	\$2,644	\$8,079	\$8,079
3人	\$3,331	\$9,088	\$9,088
4人	\$4,019	\$10,096	\$10,096
5人	\$4,706	\$10,904	\$10,904

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 Attn: Energy Assistance 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於2025年11月3日開始安排2025-2026年能源補助的預約。線上預約系統將於網站開放, 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將在2025年11月底或12月初開始安排2025-2026年能源補助的預約。請至 MSC網站 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 (只限於金郡範圍內)

冬季使用金郡交通服務 (King County Metro) 出行的相關提示

雖然冬季已到尾聲，您可知道金郡 Metro 的工具可幫助您隨時瞭解情況，以便安全出行。

出行前須知

- 造訪Metro官方網址：MetroWinter.com以瞭解冬季乘坐公車、殘疾人士公共交通服務 (Access Bus)、有軌電車/街車 (Streetcar)、金郡水上的士 (King County Water Taxi)或按需服務(Metro Flex)的相關提示。網頁上提供八種語言的版本 (包括英文版本)，其他語言的版本則由 Google Translate 工具提供。
- 什麼是雪天路線？如果公車由於道路狀況而無法按常規路線行駛，它們可能會改走稱為「雪天路線」的替代街道。預覽雪天路線以瞭解您的公車路線。最新資訊將發佈在 Metro 的服務諮詢網頁上。
- 《冬季雪天手冊》在公車和其他公共交通上均有提供，其中包括實用的出行提示和資訊。
- 想瞭解有關公車路線變更的最新資訊嗎？註冊以接收公共交通提醒，透過簡訊或電子郵件瞭解您使用的路線和服務的快訊。您已是訂閱用戶嗎？請查看您的訂閱，並在我們增加整個金縣的新路線時進行更新。
- 擔心公車繞行或臨時變更路線嗎？出行前，請查看我們的服務諮詢網頁以確認您的路線是否因施工封閉或危險的道路狀況而發生變更。



- 請關注我們的社交媒體頻道 X (@KingCountyMetro) 和 Facebook (@kcmetro)，以瞭解一般資訊、提醒和重大交通中斷。
- 隨時瞭解所在區域的路況，請關注您所在城市、縣和州的提醒或社交媒體頻道。
- 在極端天氣下，僅在必要時出行。
- 在惡劣天氣期間，金郡交通服務仍然收費。但是，

我們的司機絕不會讓收費成為人們安全出行的障礙，例如在寒流來臨時乘車前往避寒中心，或在夏季熱浪來襲時乘車前往避暑中心。

實時最新資訊

獲取實時最新資訊，瞭解您使用的公車班次是否正常運行、何時出發或是否已取消。



- 將您的公車站牌號透過簡訊發送至 62550，您將收到朝您的方向駛來的公車班次列表。每個班次都會顯示運行情況，要麼顯示預計抵達時間，“s”代表“scheduled”（預定時間），或者顯示“cancelled”（已取消）。將 62550 提前存在手機上，以免遺忘。該號碼在公車站也有張貼
- 下一趟班次出發資訊還可以在 Metro 的出行規劃器 (Trip Planner) 上查詢，見頁面的右上角。

其他 Metro 服務

除了公車之外，冬季天氣也可能會造成其他類型的公共交通服務發生延誤或取消。請在出行前仔細確認。金郡水上計程車 (King County Water Taxi)、按需服務 (Metro Flex) 及殘疾人士公共交通服務 (Access Bus) 會將資訊發佈在官方網站上。Access Bus 的乘客也可以致電 Access Bus 交通接送服務呼叫中心：(206) 205-5000。

安全舒適地乘車

- 當道路上有積雪或結冰時，請在平坦的道路、山頂或山腳或有掃雪機維護的道路上的公車站等候公車。
- 請記住，由於太陽下山時間變早，能見度降低。使用手電筒或手機提示司機您在公車站候車是個好辦法。
- 特殊情況可能導致服務延遲，因此請做好準備！候車時，請穿着與天氣相適應的衣服和鞋子。



本年 8 月 30 日至 2026 年 3 月 27 日 Metro 服務變更

從 8 月 30 日開始，金郡 Metro 將增加和更新巴士服務，包括開通五條新路線，並調整 Eastside 的其他路線，以更好地服務於社區和 Sound Transit 的 Link 輕軌 2 號線車站。新的按需試點服務 (Metro Flex) 也將在 Bellevue 的 Overlake 地區開通。

由西雅圖公共交通議案 (Seattle Transit Measure) 支持的 106 號線將更新時間表。周末將增加 30 個班次，這樣從早上 6 點到晚上 7 點，每 15 分鐘便有一班巴士到達。周末凌晨 5 點的班次將增加，與平日的時間表保持一致。

新的橙色時間表可在巴士上、公共交通中心和其他常見的公共地點查看。

路線修訂

選擇路線編號，查看自 2025 年 8 月 30 日起生效的變更內容。一些行程時間變化較小的路線不會體現在本頁中。

新路線

203號路線、222號路線、223號路線、256號路線、893號路線、895號路線、931號路線和Metro Flex。



調整路線

106號路線、187號路線、204號路線、224號路線、226號路線、240號路線、245號路線、249號路線、269號路線、322號路線、333號路線、930號路線、981號路線、RapidRide A號 (紅色巴士) 路線、RapidRide D 號(紅色巴士)路線、RapidRide E號(紅色巴士)路線。

刪除或替換的路線

許多已刪除路線的服務將被上面列出的新路線或修改後的路線所取代。每條路線的替代服務信息都包括在內。



114號路線、167號路線、200號路線、214號路線、216號路線、217號路線、219號路線、221號路線、232號路線、237號路線、241號路線、246號路線、252號路線、257號路線、268號路線、311號路線、342號路線。

年輕的成人照顧者的考慮 (一)

當一位年輕的成年人成為照顧者，會衍生一系列複雜的問題，也需要作出艱難的決定，這些決定可能是您從沒想像過會這麼早就要在您人生中面對。然而您並不是孤身一人。根據《2020年美國的護理工作》報告，在美國，估計有5300萬名無報酬的家庭照顧者，其中超過四分之一的家庭照顧者是千禧一代或Z世代，他們往往面臨著不同於上一代人的護理挑戰。職涯管理、維繫友誼、約會、建立家庭、規劃未來以及維持健康的生活方式，這些都會讓年輕成年人在平衡照顧責任和個人生活之間感到壓力。在這篇文章中，我們為年齡介於18至40歲之間的年輕成人家庭照顧者提出值得思慮的面向。

身份認同

您個人身份認同的要素可能包括您的年齡、性別、性取向、種族、民族、信仰、家庭角色、職業、興趣，以及其他。您是否想過過您也是是一名照顧者？

許多為家庭成員提供照護的人只根據他們和被照護對象之間的關係來描述他們的角色，如女兒照護母親或配偶照料伴侶。隨著時間流逝，照顧者可能會因為被照顧者病情的發展而背負更多的責任。您身為一個照顧者，您將會花更多的時間和精力在照顧任務上，而沒有時間去參與您感興趣的事物、維持社交生活、或達到您期望的工作表現。由於您不斷地照顧別人和將注意力放在他們的需要，您有可能失去自我或個人身份認同。



仁人服務社暫停公告

感恩節假期: 11月27日 (星期四) 11月28日 (星期五)

聖誕節假期: 12月25日 (星期四) 12月26日 (星期五)

2026元旦假期: 2026年1月1日 (星期四)

不便之處，敬請原諒

接納身為照顧者的身份是有價值的。如果在網上搜索關鍵詞「照顧者」，您會發現有很多人、組織、資源、研討會、教程、書籍和播客在致力於用一些技巧和策略來改善和豐富照顧者的生活。對於要同時照顧年邁的父母又要照顧自己的孩子的人來說，常用的身份是「夾心照顧者」或「夾心世代」。夾心照顧者承擔著照顧家庭中多個人的責任。對於照顧伴侶的人來說，他們被認為是「配偶照顧者」，他們可能在婚姻的初期就開始照顧他人。您也可以根據具體的診斷，如「失智症護理者」，或根據地點，如「長途護理者」來確定您的護理身份。

此外，還可以根據您的多重身份的重疊性來確定您的身份，這可能包括種族、文化背景和成長世代。例如黑人原住民（Black Indigenous People of Color, BIPOC）的千禧年照顧者和男女同性戀、雙性戀和跨性別(LGBTQ)+照顧者。照顧者是一個多元化的群體。

待續……

本資料由Jenn Chan, 家庭照顧者聯盟全國照顧者中心提供並保留所有權利。



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。



【平等共融】

向移民致敬：他們為華州帶來的貢獻

國際移民日 – 12月18日

每年12月18日是「國際移民日」，聯合國呼籲各地社會重視移民的力量與貢獻。今年，我們特別向華盛頓州的移民家庭致敬——包括華裔、菲律賓裔、越南裔、拉丁裔、東非裔及南亞裔等社區——他們讓這片土地更有活力、更包容。

移民強化華州經濟

- 根據資料，移民約佔華州人口的五分之一（約140萬人）。
- 他們每年為州內經濟貢獻約600億美元。

- 在大西雅圖地區的小企業主中，約有三分之一是移民。
- 從醫療、農業、科技到教育與社區服務，移民都是不可或缺的力量。

移民建立社區連結

除了經濟層面外，移民也為社區帶來了文化與語言的多樣性。

從家庭餐館、文化活動到代際交流計劃，移民讓社區更有活力、更具凝聚力。



了解您的權利資源

無論移民身份為何，每個人都應享有安全與尊嚴。以下是值得信賴的「了解權利」資源：

- 西雅圖市移民與難民事務辦公室 (OIRA): 了解您的權利資源頁面 — 提供免費法律支援及市府服務指南。
- 我們有權利 (We Have Rights): <https://www.wehaverights.us/mandarin> — 以中文說明如遇 ICE 或移民官時應採取的步驟，附影片與可列印的手冊。
- 天主教移民法律網絡 (CLINIC): 了解您的權利教材 — 互動式中英教材，說明在家、工作與公共場所的權利。
- 亞美公義促進中心 (AAJC): <https://ajsocal.org/zh-TW/immigration/> — 全國移民法與社區教育資源。

華盛頓州的歷史就是移民的歷史。

在這個「國際移民日」，讓我們一同肯定移民對社區的貢獻，並努力打造一個讓每個人都能感到安全、受尊重、有歸屬感的未來。



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)	2016年11月08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)	2024年02月01日	2025年10月22日
第二優先 2-B(永久居民的成年未婚子女)	2016年12月01日	2017年03月08日
第三優先(公民的已婚子女)	2011年09月08日	2012年07月22日
第四優先(成年公民的兄弟姐妹)	2008年01月08日	2009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 周靖雯 許政鋒 呂詠詩 鄭嘉雯 陳汐 王潤康
版面設計	陳若藍
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: (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: 廣東話及普通話: (206) 228-7408

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!