

社區生活

CLC NEWSLETTER

雙
月
刊

第125期 Vol.125 2026年1月及2月 JAN & FEB 2026

Fresh Bucks新鮮蔬果計劃 2026年每月福利金額增至\$60



廣受西雅圖民眾歡迎的Fresh Bucks新鮮蔬果計劃，西雅圖市政府宣布，現有客戶福利將自動延長至2026年12月而無需重新填表申請，並且由今年起每月福利金額更由\$40提高至\$60，讓有關福利受惠人士可購買並享用更多新鮮蔬果。

現有客戶在新的一年應繼續使用他們的Fresh Bucks福利卡。今年稍後時候，客戶將收到由當局寄送到其登記地址的新卡。為確保客戶能夠收到新福利卡和當局發送的Fresh Bucks活動通知，如有需要時請務必及時更新在Fresh Bucks和郵局登記的地址。

今年四千個新家庭獲發Fresh Bucks福利

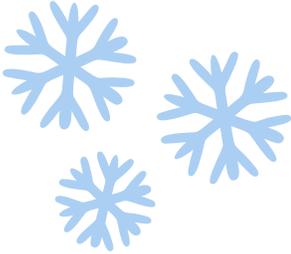
自2026年1月1日起，將有超過4,000個在等待名單上的家庭獲加入Fresh Bucks計畫。新客戶將在接下來數週內收到Fresh Bucks福利卡，開始購買新鮮水果和蔬菜。Fresh Bucks是一項幫助西雅圖居民購買水果和蔬菜的健康食品計劃。符合條件且已註冊的客戶在2026年每月可獲得\$60，可使用Fresh Bucks卡或Healthy Savings手機應用程式在參與的農夫市場、獨立雜貨店和超市消費。

注意：結賬時先向收銀員出示Fresh Bucks卡，讓收銀員掃描卡上的條形碼，所購買的水果和蔬菜的費用將自動從賬戶餘額中扣除。如果收銀員在合計銷售額後才掃描Fresh Bucks卡，該卡將顯示賬戶中沒有款項。

Fresh Bucks的政策是會暫停超過3個月不活躍客戶的福利。如果客戶知道自己將在3個月內不使用Fresh Bucks卡，請通過電子郵件freshbucks@seattle.gov或致電206-256-5438通知當局，使Fresh Bucks能夠將福利轉移到其他有需要的人士。

(下接第5頁)

社區安全公告－冬季天氣安全提示



根據西雅圖房屋局 (Seattle Housing Authority)、西雅圖交通局 (Seattle Department of Transportation) 及西雅圖市電力部門 (Seattle City Light) 發佈之公告，西雅圖冬季可能出現低溫、強風、暴風雨、道路結冰及停電等情況。請住戶務必留意以下情況，提前做好準備，以確保自身及社區安全。

冬季安全提示

惡劣天氣期間請減少外出，避免不必要的行程。注意保暖，盡量留在室內。遠離樹木及倒塌電線，如發現危險請立即通報。隨時關注天氣預報並提前規劃。

停電與緊急應變準備

請於冬季暴風來臨前準備以下應急用品：手機、隨身電源與備用電池、電池供電的收音機與手電筒、保暖衣物與額外毯子、急救箱與必要藥物、至少三天的食物與飲用水份量。

⚠ 重要安全提醒：

切勿在室內使用木炭烤架或便攜式瓦斯爐，煙霧與一氧化碳可能致命。

外出與交通安全

冬季暴風期間，非必要請避免開車。如必須外出，請確保車輛狀況良好。建議優先搭乘大眾運輸工具。騎自行車者請穿戴反光裝備、安全帽並預留煞車距離。請遵守道路封閉與改道標示，以保障人身安全。

鏟雪與防滑安全提醒

在下雪或道路結冰期間，請住戶採取基本防範措施，以降低滑倒及受傷風險：

結冰前在出入口與通道撒上化冰鹽或防滑材料。天氣允許時，儘早清理積雪，避免結冰。留意並關心可能需要協助的鄰居，特別是長者或行動不便者。

如您有意向義務協助鄰里清除積雪，或您行動不便需要獲得鏟雪幫助，您可以聯絡SDOT瞭解與諮詢：

電郵：684-Road@seattle.gov

致電：(206) 684-7623

房屋維修緊急事項：請致電 206-443-4440

緊急聯絡方式，危及生命的緊急狀況：請撥打 911



西雅圖市電力部門刊物 (Light Reading from Seattle City Light) 的冬季提示

- 遠離跌下來的電線杆！見狀應速致電911。
- 保持電子設備電量充足，也可以考慮購買隨身充電器。
- 預備一個足夠10天使用的緊急救援品包，所應包括內容，請瀏覽西雅圖市政府網址：<https://seattle.gov/emergency-management/prepare>。
- 切勿在室內使用發電機或燒烤爐，因為廢氣在封閉空間內可能致命。請註冊登記接收緊急通知：<https://alert.seattle.gov/> 或 <https://kingcounty.gov/en/dept/executive-services/health-safety/safety-injury-prevention/emergency-preparedness/alert-king-county>。
- 連線 <https://seattle.gov/city-light/outages>，以便獲取最新的停電進展。

利用維生設備計劃保障親人安全

(Keep Loved Ones Safe with Life Support Equipment Program)

在預期或不能預期的停電情況下，西雅圖市電力部門設有維生設備計劃 (life support equipment program) 可提供家中依賴維生設備的家人安全。詳情，請瀏覽西雅圖市政府網址：<https://seattle.gov/city-light/life-support>，內文有多種語言，包括中文介紹：<https://seattle.gov/documents/Departments/CityLight/LifeSupportAppFormChi.pdf>

2025年11月4日華州普選各官方職位結果

踏入2026年，在去年普選 (2025年11月)後，已有很多議席上的變更，包括：金郡的行政長官和14位市長 (見下圖)。



金郡行政長官
King County
Executive
Girmay Zahilay
獲票率：54.02%



City of Auburn
Mayor 市長
Nancy Backus
獲票率：54.34%



Beaux Arts Village
Mayor 市長
Aletha Howes
獲票率：100%



City of Black Diamond
Mayor 市長
John Adler
獲票率：50.36%



**City of Duvall
Mayor 市長**

Amy McHenry
獲票率：64.54%



**City of Enumclaw
Mayor 市長**

Anthony Wright
獲票率：96.92%



**Hunts Point
Mayor 市長**

Joseph D Sabey
獲票率：95.12%



**City of Federal Way
Mayor 市長**

Jim Ferrell
獲票率：65.20%



**City of Issaquah
Mayor 市長**

Mark Mullet
獲票率：55.01%



**City of Kent
Mayor 市長**

Dana Ralph
獲票率：96.93%



**City of Milton
Mayor 市長**

Bruce White
獲票率：51.61%



**City of Seattle
Mayor 市長**

Katie Wilson
獲票率：50.20%



**Town of Skykomish
Mayor 市長**

Henry W Sladek
獲票率：91.89%



**City of Snoqualmie
Mayor 市長**

Jim Mayhew
獲票率：60.40%



**Town of Yarrow
Point Mayor 市長**

Katy Harris
獲票率：95.68%

(上接第1頁)

申請成為 Fresh Bucks客戶須居於西雅圖及符合收入規定

如有意申請Fresh Bucks計劃人士，沒有年齡限制但須居住在西雅圖及符合收入規定，個人每月收入限制為\$7,070，二人\$8,079，三人\$9,087，四人家庭為\$10,095，詳情請見附表。目前Fresh Bucks名單已滿額，但申請持續開放。提交申請後，符合收入資格的西雅圖居民將被加入等待名單。若日後有額外預算並能夠讓更多輪候的申請人加入時，Fresh Bucks當局會以郵件與電子郵件通知申請人。

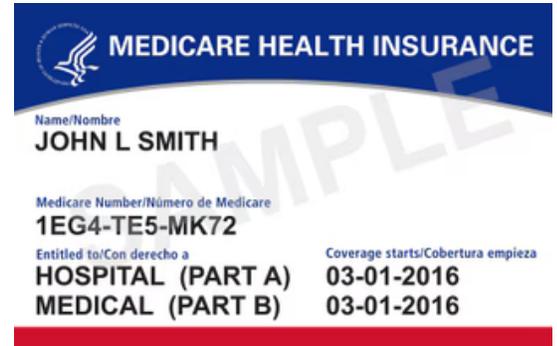
Fresh Bucks新鮮蔬果計劃收入限制

家庭人數	年收入	月收入	家庭人數	年收入	月收入
1	\$84,850	\$7,070	6	\$140,550	\$11,712
2	\$96,950	\$8,079	7	\$150,250	\$12,520
3	\$109,050	\$9,087	8	\$159,950	\$13,329
4	\$121,150	\$10,095	9	\$169,650	\$14,137
5	\$130,850	\$10,904	10+	\$179,350	\$14,945

仁人耆老諮詢及輔助組微信服務號

2026年聯邦醫療保險最新政策與投保須知

踏入2026年，聯邦醫療保險（Medicare，俗稱紅藍卡）持續推行多項政策調整與新措施。受保者在享用醫療服務的同時，亦須留意制度上的變化，包括保費與免賠額的上調、處方藥自付費用上限的最新標準，以及新增的醫療服務項目與優勢計劃（Part C）相關規定。這些變化不僅影響醫療開支，也關係到受保者是否需要重新檢視現有計劃。



紅藍卡的年度醫療保險計劃以每年1月為起點。雖然上一年度的秋季開放投保期已於12月7日結束，但已參加優勢計劃（Medicare Advantage, Part C）的受保者，仍可於每年1月至3月31日期間，透過一般投保期進行一次計劃調整。在此期間，Part C 受保者可選擇轉換至另一個優勢計劃，或退出優勢計劃並回到原始紅藍卡（Part A 及 Part B）。完成變更後，新計劃將於下一個月正式生效。需要留意的是，如更改計劃，新計劃的自付額及部分費用安排有可能重新計算，實際情況應向醫保公司查詢。原始紅藍卡的受保者，在上述期間內仍無法更換其 Part D 處方藥計劃。

另一方面，凡因任何原因錯過首次登記紅藍卡的合資格人士，務必把握每年唯一一次的補登記機會，於1月至3月底期間向社會安全局（Social Security Administration）申請加入紅藍卡。若再次錯過，便需等到下一年度的同一時段才能再度申請，並有可能面臨延遲保障及終身加收罰款的風險。

Part A（住院保險）保費與免賠額調整

Medicare Part A 涵蓋住院治療、專業護理機構、臨終關懷、住院復健及部分居家護理服務。約九成九的紅藍卡受保者，因累積至少40個工作點，一般毋須繳付 Part A 月保費。2026年，Part A 住院免賠額上調至 \$1,736，較2025年的 \$1,676 增加 \$60。該免賠額涵蓋同一個住院福利期內首60天的住院費用。

在同一福利期內：

- 第61至90天的每日共付額為 \$434；
- 使用終身預留住院日（lifetime reserve days）時，每日共付額為 \$868；
- 在專業護理機構接受延伸護理服務的第21至100天，每日共付額為 \$217

對於未累積足夠工作點、需自願購買 Part A 的人士：

- 擁有30至39個工作點者，2026年的減免月保費為 \$311；
- 工作點少於30個者，須繳付全額月保費 \$565。

Part B（醫療保險）保費與免賠額

Medicare Part B 涵蓋醫生診症、門診醫療服務、部分居家護理、醫療器材及其他 Part A 未涵蓋的醫療服務。

2026年，Part B 標準月保費為 \$202.90，較2025年的 \$185 上調 \$17.90；年度免賠額則增至 \$283，較2025年的 \$257 增加 \$26。

Part B 及 Part D 的保費仍接受保者兩年前的收入計算與收入相關的每月調整金額（IRMAA），收入較高的受保者需支付額外保費，具體金額視個人或夫妻合併報稅收入而定。

Part D（處方藥保險）與 IRMAA

在處方藥保險方面，自2026年起，Part D 的年度處方藥自付費用上限訂為 \$2,100，較2025年的 \$2,000 上調 \$100。一旦受保者於同一曆年內的自付藥費累積達到該金額，往後該年度內對所有涵蓋的 Part D 處方藥，將無須再支付共付額，對長期或高藥費使用者而言，有助減輕經濟壓力。



與此同時，Part D 月保費同樣適用 IRMAA 規定。2026年，收入較高的 Part D 受保者，除原有計劃保費外，需另行繳付 \$14.50 至 \$91.00 不等的收入相關調整金額。

新增醫療服務及其他重點提醒

Medicare 於2026年新增「高級基層醫療管理服務」，由醫療團隊按月為受保者提供更全面的健康管理與醫療協調，並提供全天候（24/7）的醫療聯絡支援。

在預防醫療方面，紅藍卡亦持續擴大保障範圍，現已涵蓋多種大腸癌篩查方式，包括電腦斷層結腸攝影（CT colonography），強調疾病早期發現與預防的重要性。

CMS 同時提醒受保者定期查閱 Medicare Summary Notice（MSN）及醫療帳單，留意是否出現錯誤或未曾接受的服務，以防範醫療詐騙與身份盜用。

一般情況下，紅藍卡受保者應已收到2026年度適用的處方藥或優勢計劃醫療保險卡。如尚未收到新卡，應盡快向保險公司查詢；而需繳付保費者，亦須準時交費，以免因欠費而導致保險被取消。更換新醫保卡後，謹記向醫生診所、醫院及藥房等所有醫療單位更新保險資料，以免日後醫療帳單因資料未更新而無法獲得處理。

如對2026年紅藍卡政策有任何疑問，除可直接聯絡醫療保險公司外，亦可參與仁人服務社醫療諮詢組外展活動，或預約相關諮詢服務資料（聯絡方式見本刊尾頁）。

移民局服務手續費全面改以電子方式收取

美國移民局(USCIS)宣布，從2025年10月28日開始全面開始實行透過非紙質，即以電子方式收取各項移民表格的手續費用，當中包括民眾較為普遍申請的移民局服務如綠卡更新或更換、申請親屬移民國及回美證等。

過往多年來，當民眾在提交親屬移民申請表(FORM I-130)、綠卡更新或更換申請表(FORM I-90)和回美證申請表 (FORM I-131)等表格時，可以隨表附上個人銀行支票或銀行本票(money order)，向移民局繳交相關的手續費用。但電子方式收費的實施，意味著這些做法不再有效。

根據移民局的最新規定，如需要填寫由移民局直接審閱的表格，申請者只能透過信用卡(Credit Card)、現金儲蓄卡(Debit Card)或自動轉帳(Direct Deposit)的方式去支付手續費用。移民局發言人表示，過去移民局90%以上收到的手續費，都是以支票等紙質方式寄到移民局，造成了移民局處理表格的延誤或者導致相關費用的丟失或被盜用。

新電子收費措施實施後，如透過郵寄遞交移民局表格，申請人在填寫相關的移民局表格後，如選擇用信用卡或現金儲蓄卡交費，隨表要附上一份名為FORMG-1450表格，申請人要在表格上填寫自己的個人信息和銀行卡的卡號等信息並簽名，授權移民局從卡中收取費用。申請人也可透過自動轉帳的方式支付手續費用，需填寫一份名為FORMG-1650表格，在表格上填寫個人的資訊和銀行的轉帳號和帳戶號等信息，並簽上自己的名字。如申請人因各種原因，需要藉助他人的銀行卡或銀行帳戶支付費用，相關表格應由銀行卡的持有人或帳戶持有人填寫並簽署。只有得到持有人的同意，移民局才能從他們的銀行卡或銀行帳戶扣取申請費用。申請人在投遞表格前，請確保支票或銀行卡戶口內有足夠的餘額，以免導致表格被移民局退回或否決。



仁人服務社暫停公告

馬丁·路德·金紀念日：

01月19日（星期一）

不便之處，敬請原諒

逾期電力及能源帳單欠費援助計劃詳情

如因經濟困難而未能按時繳付電費或其他能源帳單人士，可向提供電力／能源服務的單位查詢，是否設有逾期帳單相關的欠費諒解與援助計劃。本文將介紹服務華州地區的Puget Sound Energy（簡稱 PSE）及西雅圖Seattle City Light（簡稱 SCL）所提供的逾期帳單欠費諒解與援助計劃。

PSE 欠費諒解計劃



PSE 公司欠費諒解計劃，是一項為因經濟困難而無法按時繳付能源費用的用戶所提供的補助計劃。如您有逾期未付的帳單，且已參加其他 PSE 援助計劃，則可能符合資格申請逾期帳單豁免計劃。此計劃並非一次性免除所有欠款，而是透過鼓勵用戶每月準時支付當期帳單，逐步免除過去所累積的逾期欠費。

如申請者成功加入該計劃，只要每月按時全額繳納當期帳單（注意：當期帳單或新產生的帳單不計入欠費金額），PSE 便會每月免除其已納入計劃之逾期欠費總額的十二分之一。當申請者完成連續十二次按時付款後，該筆逾期帳單將可獲得全數諒解，無須再行償還。可獲諒解的最高欠費金額通常設有上限，目前上限為 2,500 美元，實際額度將依當年度政策規定為準。

申請條件如下：1. 申請者須為 PSE 的用戶，持有 PSE 帳戶／帳單。2. 申請者須已參加並獲得 PSE HELP 低收入援助計劃及 PSE BDR 帳單折扣計劃。3. 申請者帳戶中須存在符合資格的逾期欠費金額。

如需申請或了解更多資訊，請瀏覽 PSE 官方網站：<https://www.pse.com/zh/account-and-billing/assistance-programs/past-due-bill-forgiveness>

Seattle City Light 逾期帳單欠費援助

除帳單折扣計劃（UDP）外，Seattle City Light 另提供緊急帳單援助計劃（Emergency Bill Assistance Program）及共享計劃（Project Share），可協助住戶處理逾期帳單欠費問題。



一. 緊急帳單援助計劃

如果您已收到緊急或最終斷電通知，或欠款金額達 250 美元或以上，且符合以下收入資格要求，緊急帳單援助計劃可以為您提供幫助。符合資格的客戶每年最多可獲得 710 美元的緊急援助，用於減少欠款。有 18 歲以下子女的家庭每年最多可獲得 1,420 美元的援助。

要獲得緊急援助，您必須擁有以您本人名義開立的西雅圖市電力公司（SCL）帳戶，並且滿足以下家庭總收入要求：

2025年收入資格指南

家庭人數	家庭年總收入	家庭月總收入
1	\$55,068	\$4,589
2	\$72,012	\$6,001

（完整收入表格請參閱 SCL 官方網站）

二. 共享計劃

如果您有西雅圖市電力公司（SCL）的帳單，帳單中有逾期欠款達 250 美元或以上，且其稅前（總額）家庭收入符合以下準則，則符合資格申請共享計劃。「共享計畫」由客戶捐款資助，可為符合資格的居民客戶提供 250 美元的帳單抵扣（每個家庭每年限一次）。

2025年收入資格指南

家庭人數	家庭年總收入	家庭月總收入
1	\$84,852	\$7,071
2	\$96,960	\$8,080

（完整收入表格請參閱 SCL 官方網站）

如您符合上述資格並希望申請 SCL 緊急帳單援助計劃或共享計劃，SCL將要求您提供以下資料：

顯示有申請人姓名的 SCL 帳單，政府核發之ID身分證明文件，收入證明文件（或糧食券福利核准函）。申請人可通過 SCL 官方網站進行線上申請或下載並填寫紙本申請表。更多資訊與申請方式，請瀏覽 SCL 官方網站：<https://www.seattle.gov/city-light/residential-services/billing-information/bill-assistance-programs>

出示福利局證明文件可用\$5申請、補發或更新基本華州身份証

據2026年1月華州牌照部(Department of Licensing)網頁顯示，現時申請或到期更換基本華州身份証(standard ID)費用：\$61，為期6年，而8年的為\$81，而只有美國公民才可申請的「加強版身份証」(enhanced ID card)* 的收費則為6年\$103 或8年\$137。若期間因遺失或被盜而需要求補發，或因更改姓名、地址而要求更新的費用為\$20。



若您已在華州福利局(DSHS)領取福利，出示以下其中一文件，只需繳付\$5便可申請或到期更換或、補發或更新基本的「華州身份証(ID)」，但駕照(Driver's License)及加強版身份証(enhanced ID card)則不享有此優惠：

1. 現時獲州福利局福利並列有有效期的批准信件
2. 打印州福利局官方網頁(Washington Connection) 您領取福利的個人戶口網頁
3. 若正參與華州婦女嬰孩及兒童營養補助計劃 (Women, Infants, and Children - WIC)，由負責職員簽發有關證明信
4. 前往州福利局地區辦事處 (CSO)，要求即場發出證明信(“identocard” form)
(若正接受家居護理服務，仁人個案經理也可代簽發有關證明)

詳情，可查閱官方網站：<https://dol.wa.gov/driver-licenses-and-permits/driver-licensing-fees>

不過，緊記憑此福利證明信申請身份証減費，必須在牌照部(Department of Licensing)網頁：https://fortress.wa.gov/dol/extdriveses/ESP/NoLogon/_/先預約，後按所定的時間親身前往牌照部辦理。

【*注解：「加強版身份証」只可用作從陸路或海路進入美國境內 (You can use your EDL to return to the U.S. by land or by sea only) 有效證件】

【交通消息】

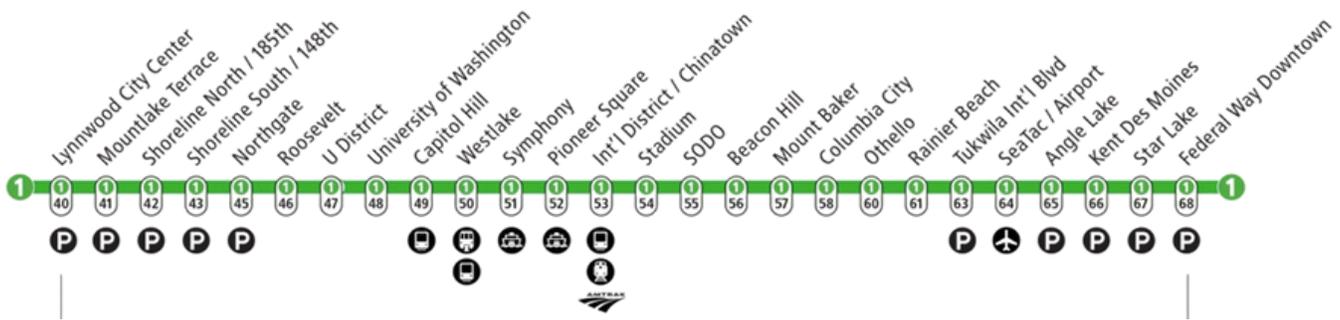
Sound Transit 1號線輕軌已於12月6日開始 在金郡南延展3個站至Federal Way

自去年12月6日開始，Sound Transit 1號線輕軌(light rail)已延長多8公哩，由Lynnwood 伸展至金郡南的Federal Way，共增加了三個新車站，包括：Kent Des Moines (車站編號66)，Star Lake (車站編號67) 和 Federal Way Downtown (車站編號68)。使列車每8-15分鐘一班次，每天凌晨5點至深夜行走。

為配合新車站，這3區的巴士服務(King County Metro, Pierce Transit 和Sound Transit) 已增加以下17條巴士路線接駁往返新車站：

- Federal Way Downtown 站:
 - Metro路線：177, 181, 182, 183, 187, 193, 901, 903 及紅色的 RapidRide A 線
 - Pierce Transit 路線：402, 500 和 501
 - Sound Transit Express 路線：574, 577, 578 和 586
- Kent Des Moines 站:
 - Metro 路線：165 和 RapidRide A 線會途徑 Pacific Highway
- Star Lake 站:
 - Metro Route 183路線：將在車站外的南272街設立一個新的臨時車站

常用輕軌前往SeaTac/Airport機場 (車站編號64) 的乘客要注意1號線輕軌往南的尾站不再是 Angel Lake (車站編號65)。



<https://www.soundtransit.org/sites/default/files/documents/schedule-link-1-line.pdf>

從以上1號路線輕軌各站路線圖看來，設有P(泊車位置)車站只有40-45號車站和63號車站及65-68號車站！可轉接駁街車/電車(Streetcar) 只有49-50號車站和53號車站；轉接駁空中單軌火車(Monorail) 只有50號車站；想轉接駁火車(Sounder) 或州際火車(Amtrak) 只有53號車站(華埠/國際區站)；想轉接駁飛機場則在64號車站。

1月開始空中單軌火車(Monorail)車費轉乘優惠政策 (Transfer Policy) 改變

自2026年1月1日起，使用ORCA卡電子錢包(E-purse)支付的空中單軌火車(Monorail)車票將不再享有2小時免費轉乘優惠。這意味著每次乘坐列車都需要支付全額車票，即使在兩小時內乘坐過另一次ORCA卡的空中單軌火車也不例外。

您仍然可以使用ORCA卡支付空中單軌火車車票。而使用普吉特灣月票(Monthly PugetPass) 或區域一日票(Regional Day Pass)支付的車票不受影響。



年輕的成人照顧者的考慮 (二)

職業生涯

照顧他人對一些照顧者來說可能會變成一項全職工作。兼顧事業和照顧他人的工作要求很高。被照顧者的病情及其發展可能有很多不確定性，但您仍然需要做出可能影響您事業、經濟、身體和精神的決定。

在青壯年時期，大多數人剛剛開始他們的職業生涯。由於增加了照顧的責任，您將有更少的時間和精力去承擔新的工作專案或發展職業網路，並可能不得不拒絕晉陞或位於不同城市的工作機會。此外，您需要負擔被照護者照護服務的費用，然而您可能還沒有在您的職業生涯早期建立一個財務安全網來支付這些費用。不能追求您的職業抱負會影響您的潛在收入，並會造成經濟壓力。有些照顧者需要帶被照顧者去看醫生，所以他們必須從工作中抽出時間，還要在家裡進行實際的護理工作。因為身體和情緒上的疲憊。您的工作表現和精神集中度可能不是100%。因為您擔心您失去工作保障或得到晉升的機會，您可能不願意告訴您的僱主您的護理情況，而這兩者都會影響您的經濟前景。在某些情況下，人們會辭去工作，成為全職照顧者，並可能搬到被照顧者那裡居住。對於年輕的專業人士來說，辭職或將工作擱置一段未知盡頭時間，可能會使自己在以後重新進入勞動市場時處於較低的競爭優勢。

您是否考慮過與您的僱主討論您的護理情況？這次談話是一個您可以討論靈活的工作時程的機會。

教育

如同職涯一樣，護理情況的不確定性會影響教育發展。在年輕的成年人中，照顧者可能仍然在學校就讀，或者正在申請更高水平教育。平衡教育和照顧的關係會在學術上、經濟上、精神上和社交上影響您。由於申請截止日期、出勤率、作業、考試和其他要求，您可能因為需要將額外的時間和精力花在照護工作上而錯過最後作業期限和考試，或不得不要求延期。不能完成課業要求可能會延遲畢業，這反過來可能會影響您找工作 and 支付任何學生貸款或其他費用的能力。由於額外的費用、可利用的時間、和精力，繼續接受高等教育可能看起來並不可行。在校期間照顧他人也會佔用您與同班同學聯繫和建立社交網路的時間。

您是否考慮過與您的教授、學術顧問或輔導員討論您的照顧情況？這次談話是一個機會，您可以討論其他學術選擇、安排一個新的學習計劃或策略、詢問獎學金資料、和了解學校裡提供有關於心理健康的活動資訊。

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。

華埠國際區大使計畫 仁人服務社CISC 反偏見／反仇恨項目 (ABAH)

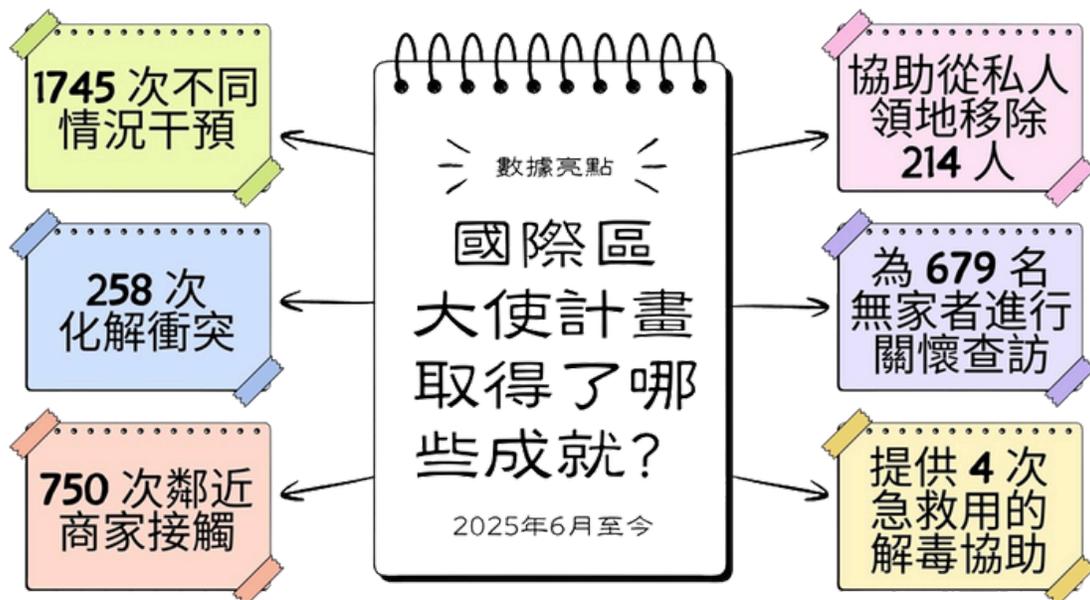
自 2025 年 6 月起，許多居民和訪客可能已經注意到，在社區街道上多了幾張親切熟悉的面孔。他們是我們「大使計畫」的一部分——這是一項以社區為本的行動，旨在回應治安與安全關切、支持在地商家，並讓華埠國際區 (CID) 維持友善、宜人的環境。該計劃由西雅圖市政府、國際區商業促進會 (CIDBIA)、亞裔美國人基金會 (TAAF) 及亞馬遜共同資助，並由包括仁人服務社 (CISC) 在內的本地非營利組織合作推行。先前的電子報中我們曾介紹過這項計畫，而在本期內容中，我們也很高興能為您帶來更多相關的最新消息與成果。

大使的工作內容

大使團隊每天在社區巡走，時間為下午 2 點至晚上 10 點。他們會以親切的笑容向居民、上班族及訪客問候，也會協助遊客提供方向指引與在地資訊；同時定期關心附近小商家，傾聽需求、提供協助。

大使也會協助街區內的無家者，將他們連結至合適的社會服務；並向市府通報如塗鴉、照明損壞、安全風險等問題。此外，他們更以冷靜、友善的姿態在街區之中陪伴，為社區營造更安全、溫暖、讓人願意停留的環境。

數據概覽



這項計畫帶來的改變

大使計畫已獲得許多社區居民與商家的正面回饋。在近期針對華埠國際區商家所進行的調查中，有 80% 的受訪者認為大使計畫提升了店家自身的安全環境，更有高達 88% 的商家認為此計畫改善了整體華埠國際區的安全感。

以下是部分商家對大使計畫的正面意見分享：

「這項計畫必須持續下去，因為它對改善外界對華埠國際區的負面觀感非常重要。我們經常收到客戶表示擔心來到華埠國際區的意見。」——華埠商家

「只要這裡仍存在公共安全問題，就一定要讓大使計畫持續運作。在市政府真正改善公共安全環境之前，我們必須要有像大使計畫這樣的項目來支持社區和在地商家。」——華埠商家

「我們真的需要大使計畫的協助，讓華埠能再次變得安全。」——華埠商家

我們的反偏見／反仇恨部門以社區安全為重心，因此我們也會協助蒐集意見與發放問卷，支持大使計畫並了解它的實際成果。在即將到來的一月或二月，我們將進行大使計畫的半年服務成果調查。若您有興趣，請多留意我們工作人員的身影——他們可能會主動向您邀請填寫問卷！

我們非常重視您的意見！每一份回饋都有助於讓這項計畫變得更好，也能幫助社區維持更安全、安心的環境。



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2026年1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12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15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 陳若藍 陳汐 王潤康 許政鋒 呂詠詩
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: (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!