

社區生活

CLC NEWSLETTER

雙
月
刊

第126期 Vol.126

2026年3月及4月

MAR & APR 2026

2026年度免費報稅服務詳情



2026年度報稅和繳納稅款的截止日期為2026年4月15日。任何單身報稅人士2025年收入低於80,000美元，而非任何單身報稅人士2025年收入低於96,000美元，皆可使用United Way或AARP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。

西雅圖圖書館和United Way及AARP合作，於2026年1月26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.spl.org/programs-and-services/civics-and-social-services/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、服務時間及是否提供中文服務。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2025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: 2026年4月23至26日(星期四至星期日)

地點: 西雅圖中心 (Seattle Center)

Seattle Center 的 Fisher Pavilion (2nd Ave N & Lenny Wilkens Way 交界處) 於每天凌晨 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

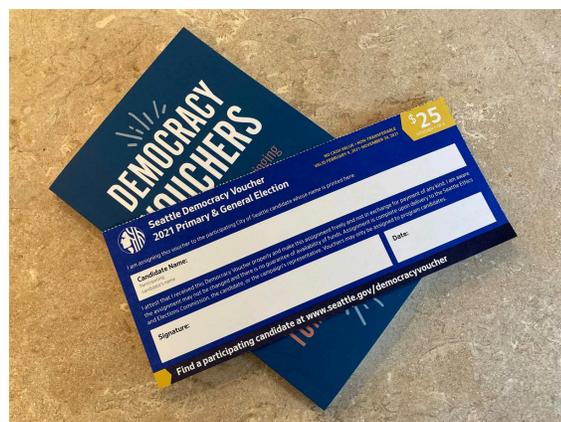
- 歡迎任何人士參加 (不需要居住金郡或西雅圖市), 不需身份證或公民或移民狀況證明 (參加者需提供英文的個人資料: 姓名、年齡及醫療歷史等基本個人資料)。
- 18歲以下必須由家長或合法監護人陪同。未與父母或法定監護人接觸的13歲及13歲以上的年輕人可能會例外。
- 免費停車處: Mercer St. Garage (650 3rd Ave N)
- 若您當天感覺不適請不要參與。儘管並非強制, 仍強烈建議您參與活動時佩戴口罩。
- 不設預先留位, 採取先來先服務方法! (星期六及日是取入場票最多的日子)
- 進入診所時會獲得辨別標識, 以允許當日內離開並重新進入大樓。但是, 如果在排隊時離開, 返回時便需要重新排隊。
- 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。
- 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
- 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
查詢: 206-684-7200, 電郵: skcclinic@seattlecenter.org

2026年民主代金券 只給西雅圖市議會第五選區居民參與

西雅圖市議會第五選區因出現空缺，將於2026年舉行特別選舉，填補此一空缺，直至2027年舉行正式選舉為止。西雅圖市議會第五選區 (Seattle City Council District 5) 包括：Bitter Lake, Broadview, Cedar Park, Crown Hill (同屬第五及第六選區), Greenwood (同屬第五及第六選區), Haller Lake, Lake City, Licton Springs, Little Brook, Maple Leaf, Matthews Beach, Meadowbrook, North Park, Northgate, Olympic Hills, Pinehurst, Victory Heights。

- 2026年，只有居住在第五選區的居民才能獲得兩張價值50美元的「民主券」。記著民主代金只需是該區居民(包括綠卡或公民的居民)便符合資格申請參加，而該區選民則會自動收到代金券！
- 2027年舉行正式選舉時，所有符合資格的西雅圖居民將獲得四張價值25美元的「民主券」。
- 若您家中仍有過期的民主券，請把它們回收！第五選區居民將收到2026年的新民主券。



社安局鼓勵使用線上帳戶下載福利金證明用作報稅



隨著報稅季節來臨，社會安全局 (Social Security Administration)，簡稱“社安局”，提醒民眾，可透過個人 my Social Security 線上帳戶，快速且安全地查閱及下載其年度福利金證明 (Social Security Benefit Statement)，包括 Form SSA-1099 或 SSA-1042S 表格，年度福利金證明是社安局每年一月寄送給領取社會安全福利金人士的稅務表格。該表格顯示前一年度所領取的福利金總額，並用於向美國國稅局 (IRS) 申報社會安全金收入。透過 my Social Security 帳戶，民眾可隨時隨地立即查看並下載其福利金證明書。前一年度的補發稅務表格通常自 2 月 1 日起提供。

目前已有超過一億名民眾開設個人 my Social Security 線上帳戶，象徵著社安局發展的重要突破。此成就展現社安局持續致力於提供安全、便利且回應民眾需求的服務。這項進展同時支持社安局的「電子化」策略，透過民眾選擇的方式提供即時且準確的服務，包括線上、電話或親自辦理。

透過個人 my Social Security 線上帳戶，不論是否正在領取福利，民眾皆可使用個人化工具。透過免費且安全的帳戶，民眾可申請補發社會安全卡、查詢申請進度、預估未來福利、管理目前福利，以及查看最新的社會安全金估算資料 (包含收入紀錄與福利金預計)。

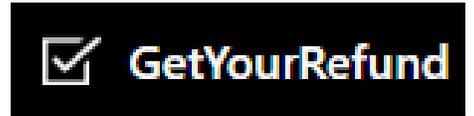
要建立線上 my Social Security 線上帳戶，民眾首先需要擁有 Login.gov 或 ID.me 帳戶。並可於 www.ssa.gov/myaccount 完成。

(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)

- 收入低於69,000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69,000美元：可獲專人協助，但報稅需時2-3週。
- 收入低於89,000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 89,000 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。



仁人耆老諮詢及輔助組微信服務號



AARP在西雅圖公共圖書館提供免費報稅地點列表

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	02/10 - 04/14	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 - 04/13	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) 周六：上午10:00 - 下午01:30 (免預約)
Columbia 圖書館 4721 Rainier Ave S Seattle, WA 98118	02/05 - 04/09	周四：下午01:00 - 下午05:00 (建議預約)
Douglass-Truth 圖書館 2300 E Yesler Wy Seattle, WA 98122	02/02 - 04/13	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	02/05 - 04/09	周四：上午11:00 - 下午02:30 (免預約)
New Holly 圖書館 7058 32nd Ave S #104 Seattle, WA 98118	02/07 - 04/11	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	02/07 - 04/11	周六：上午11:30 - 下午03:00 (免預約)
Queen Anne 圖書館 400 W Garfield St Seattle, WA 98119	02/01 - 04/12	周日：上午11:00 - 下午02:30 (免預約)
Southwest 圖書館 9010 35th Ave SW Seattle, WA 98126	02/06 - 04/12	周五：早上11:00 - 下午04:00 (建議預約) 周日：上午11:00 - 下午04:00 (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
Seattle 西雅圖	
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: 下午 12:30 - 下午 06:30 周三: 下午 12:30 - 下午 06:30 周四: 下午 12:30 - 下午 06:30 周六: 上午 11:00 - 下午 05:00 周日: 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 04:00
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 周四: 下午 05:00 - 晚上 09:00 周六: 上午 10:00 - 下午 04:00 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
Evergreen Goodwill 700 Dearborn Pl S Seattle, WA 98103	周一: 下午 01:00 - 下午 05:00 周四: 下午 01:00 - 下午 05:00
Lake City Customer Service Center 12531 28th Ave NE, 2nd Floor Seattle, WA 98125	周一: 下午 05:00 - 晚上 09:00 周二: 下午 05:00 - 晚上 09:00 周三: 下午 05:00 - 晚上 09:00 周四: 下午 05:00 - 晚上 09:00

West Seattle 西-西雅圖	
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 周六：中午 12:00 – 下午 04:00
Renton 倫頓	
HealthPoint Sunset Neighborhood Center 2902 NE 12th St, Ste 102 Renton, WA 98056	周一：下午 01:00 – 下午 05:00 周三：下午 01:00 – 下午 05:00
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	周六：上午 10:00 – 下午 04:00 周日：上午 10:00 – 下午 04:00
Bellevue 貝爾維尤	
Hopelink Bellevue 14812 Main St. Bellevue, WA 98007	周二：下午 05:30 – 晚上 09:00 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
Burien 布里恩	
Burien Community Center 14700 6th Ave SW Burien, WA 98166	周三：下午 01:00 – 下午 05:00 周四：下午 01:00 – 下午 05:00

Shoreline 岸線市

Hopelink Shoreline
17837 Aurora Ave N, Shoreline, WA 98133

周一：下午 05:30 – 晚上 09:00
周二：下午 05:30 – 晚上 09:00
周六：上午 10:00 – 下午 04:00
周日：上午 10:00 – 下午 04:00

Redmond 雷德蒙德

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

Kent 肯特

Kent Public Health Center
25742 104th Ave SE
(位於 Kent Hill Plaza 購物中心)
Kent, WA 98030

周一：下午 05:30 – 晚上 09:00
周三至周四：下午 05:30 – 晚上 09:00
周六：上午 09:00 – 下午 04:00

Lutheran Community Services Northwest
4040 S 188th St #300,
Community Resource Center (Suite 100),
SeaTac, WA 98188

周一：中午 12:00 – 下午 04:00

Enumclaw 伊納姆克洛

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

Federal Way 費德勒爾韋

Federal Way El Centro de la Raza
1625 S 341st Pl
Federal Way, WA 98003

周二：下午 05:30 – 晚上 09:00
周四：下午 05:30 – 晚上 09:00
周六：上午 09:00 – 下午 04:00
周日：上午 09:00 – 下午 04:00

免費或廉價醫療服務選擇 無保險人士可使用的實用醫療資源指南

踏入2026年度，由於保費上調、收入限制收緊及相關政策趨嚴，部分家庭在綜合考量保費負擔與經濟狀況後，選擇暫不購買醫療保險，處於無保險狀態並自行承擔健康風險。

然而，在美國，沒有醫療保險的居民仍可透過多種管道獲得最低限度的基本醫療服務。對於低收入家庭、新移民或暫時未投保人士而言，瞭解並善用現有醫療資源，能為緊急的健康狀況提供緩衝。

一、社區大型義診

每年四月舉辦的西雅圖/金郡社區義診（Seattle King County Community Clinic）為期四天，向無保險或低收入居民提供免費醫療服務，包括身體基本檢查、牙科服務及視力檢查等。2026年舉辦時間為4月23日至26日，詳情請見第2頁。



二、處方藥折扣計劃

華盛頓州提供的官方處方藥折扣計劃名為ArrayRx，適用於沒有保險或保險覆蓋不足的人士。該計劃不查身份、免費使用，居民可在合作藥房出示折扣資訊以獲得較低藥價，特別適合需要長期服藥的慢性病患者，有助減輕處方藥支出負擔。

此外，亦可使用第三方處方藥折扣平台，如 GoodRx 及 WellRx。這類平台提供藥物價格比較與折扣券服務，藥廠折扣及第三方補助項目，部分藥物可享有約 65% 至 80% 的折扣（視藥物及藥房而定）。使用時可先在線查詢價格，並於取藥時向藥房出示折扣資訊。



三、社區診所

社區診所（Community Clinic）是為社區居民提供基礎醫療服務的非牟利或公共醫療機構，特別服務於無保險、低收入或醫療資源不足的人群。許多社區診所提供固定費用或按收入收費（sliding scale）的門診及牙科服務。診所根據家庭規模及收入狀況調整醫療賬單數額。合資格的患者通常需要在規定時間內提交收入證明文件，以完成醫療費用補助審核。常見所需文件包括：

- 最近兩次工資單；
- 失業金支票或福利證明；
- 最近一次報稅表（1040 表格）。

部分情況下，診所可能根據個別情況要求補充其他證明文件。若您未在接受治療時申請費用調整，您在後續收到賬單時仍可以申請經濟援助（Financial Aid）。

部份常見的社區診所如下：

 診所*	 醫療	 牙科**	 藥房
國際診所 (International Community Health Service, ICHS) 206-788-3700 (中文服務) https://www.ichs.com/sliding-scale-discount	√	√	√
HealthPoint 866-893-5717 (中文翻譯) https://www.healthpointchc.org/prepare-for-your-visit/financial-assistance	\$25 起	\$50 起	√
SeaMar 社區健康中心 (Sea Mar Community Health Center) 855-289-4503 (中文翻譯) https://www.seamar.org/sliding-fee	\$40 起	\$50 起	√

“√”指該診所提供對應服務，具體調整比例和門檻需諮詢診所

*本表僅羅列部分診所作為參考。您常去的診所亦可能有類似項目，尋求服務時請主動諮詢。更多資源及地址信息請查詢：<https://kingcounty.gov/en/dept/dph/health-safety/health-centers-programs-services/access-outreach-program>

**金郡政府亦提供有限的免費牙醫服務，需撥打熱綫獲知是否符合資格：800-756-5437

本文所列資源旨在協助無保險居民於緊急或必要情況下獲得基本醫療服務。然而，社區診所與藥費折扣等並非完整保險，無法涵蓋長期或重大疾病風險。建議居民評估自身狀況，並諮詢醫療保險導航員或專業人員瞭解可申請方案。

華盛頓州關懷基金 (WA Cares Fund)

2026年7月開始正式開放

讓符合資格的華州工作者能自主地申請有上限的長期照護保障



華盛頓州關懷基金 (WA Cares Fund) 是華盛頓州立法機構於 2019 年設立的全國首創計劃，華州工作者於 2023 年 7 月開始供款。它是一項華州工作者的權益，福利可用於支付療養院等住宅式機構的照顧費用，但也能涵蓋幫助您居家生活的服務與支持。這包括家庭安全改造、家庭送餐、交通和輔助技術，如藥物提醒裝置。

聯邦醫療保險 (Medicare，俗稱紅藍卡) 和普通健康保險都不承保長期護理費用，而州醫療補助 (Medicaid) 需要你將畢生積蓄花到只剩 2,000 美元才能符合資格。華盛頓州關懷基金 (WA Cares) 可以提供關鍵的資源，幫助您在人生最脆弱的階段擁有更多選擇。

華盛頓州關懷基金 (WA Cares Fund) 幫助在職的華盛頓人獲得長期照護福利。在職期間，只需繳納每筆薪資的 0.58%，華盛頓人即可獲得終身 \$36,500 的長期照護保險額度（額度會隨時間和通貨膨脹增長）。年收入略超 \$59,000 的普通華盛頓勞工，每月供款約 \$29。瞭解詳情並估算您的供款金額，請造訪 wacaresfund.wa.gov。

符合福利資格

要領取福利，您必須滿足以下兩項要求：

第一：繳納要求

您可以透過以下三種途徑之一 滿足繳納要求：

- 永久途徑：累計繳費滿 10 年，即可獲得全額福利金。
- 臨時申請途徑：在申請福利時，如果您在最近六年*內累計繳費至少滿三年，即可獲得全額福利金。
- 過渡申請途徑：如果您於 1968 年之前出生，則每繳納一年*供款，即可終身獲得 全額福利金的 10% 的金額。

* 註解：將計算您的有效日曆年數： 每一年中，只要您工作滿至少 500 小時，該年即可計入。

第二：護理需求說明

必須確認您在以下日常生活活動項目中，有三項或三項以上需要協助，且此需求預計至少持續 90 天。評估的項目包括：

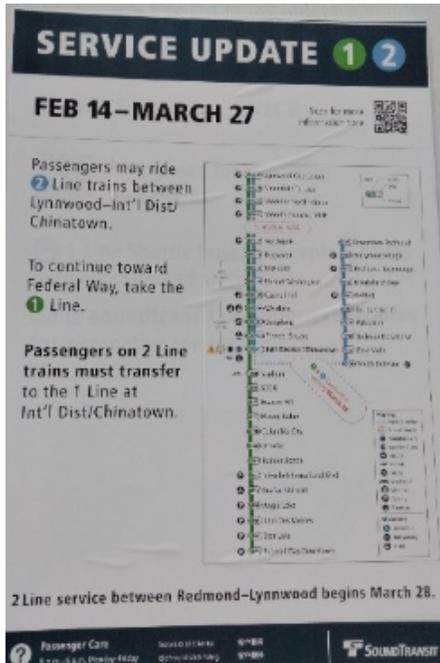
- 洗澡
- 床上移動能力
- 轉移（如上下椅子）
- 如廁
- 行動能力（走動或四處移動）
- 進食
- 用藥管理

對於您需要指導或輔助（例如監測、提示或設置協助）才能完成的任何活動，都會計入評估範圍

連線 wacaresfund.wa.gov/benefits 可瞭解更多相關資訊。

(網頁共提供 17 種語文，包括：簡休中文和繁體中文)

輕軌2號路線現正為3月28日跨湖連接線開通進行測試 乘客乘坐測試列車需在唐人街站下車



從2月14日起，華盛頓湖 (Lake Washington) 岸的輕軌乘客將可以享受到較3月28日2號路線的跨湖連接線 (Crosslake Connection) 開通前，更頻密的輕軌服務。

在這進入最終測試階段：模擬營運。測試列車將按照未來的時間表，沿著2號路線全線運行，從雷德蒙德市中心 (Downtown Redmond) 出發，橫跨華盛頓湖 (Lake Washington)，途經西雅圖，最終到達林伍德 (Lynnwood)，然後返回。

這意味著國際區/唐人街和林伍德市中心(Lynnwood)之間的列車班次將增加一倍，而雷德蒙德市中心 (Downtown Redmond) 和南貝爾維尤 (South Bellevue) 之間的現有2號線也將延長運營時間，列車將運行至午夜。

增加的輕軌服務將惠及整個地區的居民，同時也意味著乘客出行習慣的重大改變。以下是乘客可以採取的措施，確保大家的旅行更加順暢。

當2號線變成1號線

2月14日起，1號線和2號線將開始混合運行 (mixing & mingling) (也稱為「聯運」interlining)，期間輕軌系統中最繁忙的路段在工作日高峰時段將每4分鐘一班，全天每5分鐘一班。

這意味著往返林伍德(Lynnwood)和西雅圖市中心的乘客需要仔細辨認自己乘坐的列車：

- **1號線列車車頭會顯示綠色方塊**，並顯示南行目的地「聯邦路」(Federal Way)。這些列車通常為四個車廂，將按照正常時刻表從林伍德(Lynnwood) 經機場開往聯邦路(Federal Way)。
- **2號線列車車頭會顯示藍色方塊**，在模擬運作期間通常為兩個車廂。南下時，列車會顯示目的地“國際區/唐人街”，所有乘客必須在此下車，列車才能繼續駛過湖面。

出於安全考慮，在3月28日跨湖連接線 (Crosslake Connection) 路段正式開通營運前，乘客不得繼續搭乘該路段。在此之前，工作人員將在國際區/唐人街站值守，確保所有2號線乘客安全下車。如果乘客要去機場，為了避免在國際區/唐人街站換乘列車，請務必搭乘1號列車前往聯邦路(Federal Way) 方向。



請留意列車員的廣播，並做好下車準備。若乘客繼續往南行駛，經過國際區/唐人街後，請在月台上等候下一班1號列車。

為了配合列車清點工作，Sound Transit在列車時刻表中增加了緩衝時間，並密切監控營運狀況。如果列車延誤過多，可能會暫停乘客搭乘2號線南行列車，以確保模擬服務測試和1號線營運的順利進行。

在東區，所有2號線乘客必須繼續在現時的終點站—南貝爾維尤站 (South Bellevue Station)下車，測試列車才能繼續開往默瑟島(Mercer Island) 和西雅圖。

跨湖連接線(Crosslake Connection)即將開通，服務變更期間總是有很多需要學習的地方——尤其是在新的服務模式和不同的目的地方面。

乘客會在系統中看到工作人員，他們會幫助乘客瞭解新的選項，所以如果乘客需要幫助，請隨時諮詢任何一位大使或工作人員隨時為大家提供幫助！

資料來源（翻譯及整理自官方網頁內文）：

Crosslake Update: Welcome aboard Link test trains starting Feb. 14

<https://www.soundtransit.org/blog/platform/crosslake-update-welcome-aboard-link-test-trains-starting-feb-14>

【護老情真】

年輕的成人照顧者的考慮 (三)

人際關係

除了職涯和教育規劃外，家庭規劃對年輕的成年照顧者來說也是一種挑戰。照顧者可能要中途離開約會，去解決護理方面的緊急情況，或者因為時間有限而錯過了認識另一半的機會。此外，因為照護情況的不確定性，我們很難制定一個對未來的家庭計劃。一些照顧者因為有限的時間、居住空間、財務和情感能力而推遲結婚或生孩子。

友誼的維持也很困難。年輕的成年照顧者在護理過程中通常會感到孤立，因為他們往往是同齡人中唯一在照護他人的人，這意味著在工作和社交場合中，護理不是一個常見的話題。除非有類似的護理經驗，同齡人很難去同理或對照護者有共鳴，特別是與他們約會的新朋友。



如果照顧者沒有心理準備要照顧他人，處理家庭關係的時候可能會變得很複雜。有些人可能因為沒有其他家人而被預設為照顧者，他們也可能只是因為住得離被照顧者最近，或者在文化背景上有義務提供照護，這些情況容易對照護者產生挫折感和怨恨。其他年輕的成年人可能因為對家庭的愛和承諾而決定成為照顧者。無論您為什麼原因成為照顧者，您不僅要處理好照顧者和被照顧者的關係，還將經歷家庭關係的變化。例如，如果您是一個年輕的成年人，照顧您年邁的父母且要替他們做決定，那麼您可能需要準備好父母與子女之間的責任和依賴角色的轉換。

在各種因照顧病人而引起的壓力下，提供照顧的同時保持與自己的健康關係是非常重要的。為了繼續提供高品質的護理，照顧者需要照顧好自己。透過積極地照顧好自己，照顧者可以改善他們的情緒、身體、心理和精神健康。

雖然維持關係並不簡單，但您是否想到過照顧他人的回報？在生命的早期成為一名照顧者可以學會照護技巧，給您一種使命感，激發對生活和家庭的新的感激，幫助您自我安慰，並創造您與您的照顧者一起度過的難忘時刻。



向前邁進

通過自我認定為照顧者，獲取照顧者資源，並與照顧者群體聯繫，您可以從專業人士和其他人的經驗中學習實用策略和技巧。當您探索您的年輕成人照顧者之旅時，允許自己展開對話，探索選擇，創造新的可能性，並滋養您的生命。

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瞭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。

若遇移民執法人員，您可以這樣做

有時社區成員可能會擔心，若被移民執法人員盤查，應如何應對。華盛頓州總檢察長辦公室提供以下權利提醒：

您有權保持沉默

您無需回答問題、簽署文件或提供個人資料。

您可以說：

「我選擇保持沉默。」

請勿說謊或出示虛假文件。

您可以詢問是否可以離開

您可以問：

「我可以離開嗎？」

- 若對方回答「可以」，您可以平靜離開。
- 若回答「不可以」，您可以表示希望諮詢律師，並保持沉默。

請勿逃跑或突然離開。

您無需簽署任何文件

在與律師溝通前，不要簽署任何文件。

若您不理解文件內容，可以要求翻譯。

您無需允許其進入私人空間

移民官員通常需要法官簽署的法院命令或令狀，才能在未經同意的情況下進入私人空間。

您可以要求查看文件，並可要求他們從門下遞入或透過窗戶展示。

除非文件符合以下條件，否則您無需開門：

- 文件載有正確姓名
- 地址正確
- 文件在有效期限內
- 由法官簽署

行政令狀與司法令狀不同。

提前做好準備

您可以：

- 複印並妥善保存重要文件
- 諮詢律師
- 制定家庭計劃
- 記住至少一個緊急電話號碼

更多詳細資訊，請參閱華盛頓州總檢察長辦公室官方資源：

<https://www.atg.wa.gov/know-your-rights-civil-immigration-enforcement-washington>

如需協助連結可信法律或社區資源，仁人服務社 可提供協助。



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)	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	2026年02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 陳汐 王潤康 鄭嘉雯 呂詠詩 許政鋒
版面設計	王潤康
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) 887-1236 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, 下午一時起照常服務。不便之處, 敬請諒解!