

社區生活

CLC NEWSLETTER

雙
月
刊

第127期 Vol.127

2026年5月及6月

MAY & JUN 2026

詳談公共交通補貼年票與西雅圖房屋局乘車證 及老年人乘車優惠卡三者之分別

鑑於近期有不少長者前來仁人服務社諮詢申請全免公共交通費的補貼年票或西雅圖房屋局的公車乘車證，但其實有不少長者都不符合申請資格而要空手而回，故筆者藉此為大家講解有關補助計劃詳情，及與一般供長者申請的老年人乘車優惠卡區別。



補貼年票 (Subsidized Annual Pass)

是一項為居住在金郡(King County)、皮爾斯郡

(Pierce County)和斯諾霍米甚郡(Snohomish County)的合格乘客提供補貼年票，免費搭乘金縣公車(King County Metro)、海灣運輸署(Sound Transit)、社區公車 (Community Transit) 和埃弗雷特公車 (Everett Transit) 公車。要成為此項計劃的收益人，申請人除了要居住在上述三個縣的其中一個縣外，還需正在領取以下六項政府福利的其中一項：

- 華州福利局貧窮家庭臨時援助 (TANF)/州家庭援助 (SFA)
- 華州福利局難民現金援助 (RCA)
- 華州福利局老年人、盲人或殘障者現金援助 (ABD)
- 華州福利局孕婦援助計劃 (PWA)
- 華州福利局住房和基本需求 (HEN)
- 聯邦政府補助金 (SSI)

符合資格人士如需申請，可攜帶華州居民身分證及工卡等身分證明及福利證明信件，親自前往 King County Metro Office (地址為：201 S Jackson St Seattle, WA 98104) 現場辦理，如申請獲批，會即時獲得補貼年票。如不便現場辦理，申請人也可致電西雅圖-金郡公共衛生部 (Public Health - Seattle & King County) 提出申請，電話號碼為(800) 756-5437。在通話時請提供自己的個人信息和相關福利信息，申請人也可提出要求取得中文翻譯。

(下接第4頁)

長者農夫市場蔬果卡申請截止日期至5月8日

金郡的長者農夫市場營養計劃申請截止日期至5月8日。抽籤會在截止日期後進行，被電腦抽中的申請者會在六月份以郵寄方式收到價值\$80的蔬果卡，在指定的金郡農夫市場內使用。長者農夫市場營養計劃，申請資格：年過60歲、居住於金郡 (King County)、每月收入不超過限額 (1人家庭 \$2,461、2人家庭 \$3,337，每增加一人增加\$876)。



有意申請的長者可自行或請親友前往政府網站: AgingKingCounty.org/SFMNP，網上提交申請表格，這是最方便及快捷的方法亦不會有郵寄失誤問題。自行填表者請小心填寫出生日期，因當局會以申請者的出生年月份作為使用蔬果卡的密碼。請勿申請超過一次，重複的申請表將被刪除。如需要幫忙申請，可致電仁人服務社耆老組蔬果卡申請熱線電話，號碼 206-816-4991。如有家居護理服務的耆老們請直接致電個案經理代為申請。

西雅圖市 Fresh Bucks 舊新鮮蔬果卡6月底停用



另外，收到政府部門通知舊的新鮮蔬果卡 (Fresh Bucks card, 以前每月\$40, 現增至\$60) 確實會在6月底停用。若仍未收到綠色新卡，請聯絡仁人服務社社工，以便向政府部門了解寄發新卡進展。

緊記，此卡是以家庭為單位，獲批的西雅圖住戶只會有一卡。未申請的西雅圖市居民，仍可申請加入輪候名單

西雅圖市議會第五選區的「民主代金券」計劃 已出版200字候選人自我介紹

若您是居住在西雅圖市議會第五選區 (Seattle City Council District 5) *市民，在以下連線便可查看到定期更新的「200字候選人自我介紹」，來決定如何利用兩張價值便會寄送50美元的「民主券」來支持參與2026年舉行特別選舉的候選人。

<https://www.seattle.gov/documents/Departments/EthicsElections/DemocracyVoucher/Candidate%20Introductions/2026/Batch%203/Chinese%28Traditional%29CandidateIntroductionBatch1Final.pdf>



* 西雅圖市議會第五選區包括: *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*.

郵差會如何處理久未開啓的郵箱

無論是何種理由：旅遊、住院/復康院、遺失信箱鎖匙、忘記，若您的郵箱信件堆積如山，久久沒有人拿走信件，郵差會在信箱內放下10天通知卡，若仍沒有回應，堆積的信件便會被退回寄件人，而信箱清空後，會放入「空的」(vacant)字條。這樣，退回您的所有信件，特別會影響到您能否繼續領取福利，如：社安局的退休金或聯邦補助金(SSI)、州福利局的食物補助(food assistance)、醫療補助(Medical Coverage)、聯邦醫療輔助計劃的福利(如：Medicare Saving Program)、還有未付的電話費及網絡費帳單便每月附加罰款！



要避免以上情況，最簡單的做法是將信箱鎖匙交托您信任的親友或鄰居處理信箱。若您選擇在郵政局網頁辦理：<https://www.usps.com/manage/hold-mail.html>「暫存郵件服務」(hold mail service)，可將您的郵件安全地存放在您附近的郵局，直至您返回，最短3天，最長30天。如需更長時間暫存郵件或變更郵件投遞路線，請登記提出「郵件轉寄服務」(forwarding service)。您可以提前最多30天提出申請，或最早在下一個預定投遞日提出申請。請在您申請的暫存郵件服務生效日期當天美國東岸時間凌晨3點（中部時間凌晨2點或太平洋時間凌晨12點）之前提交申請，服務時間為週一至週六。（注意：為了更好地保障您的安全，郵件暫存流程要求您先建立或登入您的USPS.com帳戶並驗證您的身份，然後才能提交線上郵件暫存申請。）要恢復使用信箱，最直接方法是與郵差溝通，可留字條或直接面談，同時別忘記把信箱內「空的」(vacant)字條改回您的英文姓名。

牌照部新通知卡提醒市民換領新駕照或新身份証

卡面提示：駕照或身份証即將到期，除可在官方網站：dol.wa.gov查看詳情，亦可通過手機掃描二維碼，連線預約時間。

卡背頁提示：

- 不同證件收費
 - 駕照或身份証6年 \$61/8年 \$81
 - 加強版駕照或身
 - 份証6年 \$103/8年 \$137
 - 電單車背書、商業駕照均需另加費用

注意：過期60天，也需多加\$10

- 親自到現場辦理，建議要預約

注意：年過70歲的申請人，更換證件需親到現場

WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF LICENSING		RENEW YOUR VEHICLE TABS	
License plate:	WA12345	Online. Go to My Account at dol.wa.gov . Sign up for email reminders while you're there.	
Model year:	2026	At a vehicle licensing office. Bring this card and photo ID.	
Make:	FORD	By mail. Send this postcard and a check payable to DOL to the address on the front of this card.	
Model:	FOCUS	<input type="checkbox"/> I'm adding an optional organ donor awareness amount to the total. \$ _____	
Expiration date:	1/1/2026	<input type="checkbox"/> I'm subtracting \$5 from the total because I'm not donating to state parks.	
Fee categories			
Administration	\$\$\$.		
Donation	\$\$\$.		
Electrification	\$\$\$.		
Excise Tax	\$\$\$.		
Other	\$\$\$.		
Plate	\$\$\$.		
Registration	\$\$\$.		
Transp Benefit District	\$\$\$.		
Total amount	\$159.56		
STAY ROAD READY! Washington loves a safe driver. You must have proof of insurance and current registration when driving. Operating a vehicle without either could result in costly penalties.			
<small>TD-400-025 (R 7/25)</small>			

- 付費方法：現金、支票、信用卡或提款卡
注意：所有卡付費，均需另加費
- 查看最近的牌照部網址：dol.wa.gov/officelocations。了解更多，請致電：
(360)902-3900。
- 真實身份證明：想檢視坐飛機旅遊，您所需的身份證明選擇，或您可能已經擁有所需的一切，請連線：dol.wa.gov/read-id

附註：本刊 2026年1月及2月曾刊登「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」一文後，曾有讀者親身經歷反映，在西西雅圖牌照部辦公室職員不肯接受州福利局地區辦事處的福利證明信。由於此文資料內容翻譯自牌照部官方網頁：<https://dol.wa.gov/driver-licenses-and-permits/driver-licensing-fees> 內有關標題「Renewing your ID/EID card」的內容，經4月再確認官方網頁內容仍存在。所以，建議可試試打印此英文內文作證明為何您帶其他文件來要求\$5付費。

6月15日至7月6日共六場世界杯足球賽 在西雅圖市舉行

不論您是否球迷，有六場世界杯足球賽(FIFA World Cup)賽事將在西雅市大球場 Lumen Field舉行，現只剩下3或4成球票可供購買，估計舉行賽事日子對位處唐人街必定帶來大影響，不單泊車位置緊張，路面亦估計劑迫非常，大家出外需車輛接送務必注意安排，或考慮改期。

六場賽事日子分別為：6/15 (週一) 12 pm、6/19 (週五) 12 pm、6/24 (週三) 12 pm、6/26 (週五) 8 pm、7/1 (週三) 1pm、7/6 (週一) 5 pm。



【資訊新聞】

(上接第1頁)

補助年票名為車票，但其實形狀類似普通車卡，上面印有「ORCA」字樣。持有人需要妥善保管，如不慎遺失，請及時聯絡King County Metro Office申請補發。持有人也需要定期接受資格申請，請留意卡後面的截止日期，請在截止日期前聯絡King County Metro Office或西雅圖-金郡公共衛生部(Public Health - Seattle & King County)。

西雅圖房屋局 (SHA) 居民公車乘車證:

西雅圖交通部(Seattle Department of Transportation, 以下英文簡稱SDOT)和西雅圖房屋局(Seattle Housing Authority, 以下英文簡稱 SHA)合作, 為合資格居住在西雅圖房屋局轄下的政府公寓的西雅圖市民給予申請全額補貼的 ORCA 公車乘車證。

SHA 版的全額補貼的 ORCA公車乘車證用途類似前文所提到的補貼年票, 可用於免費乘坐金縣公交車 (King County Metro)、海灣運輸署(Sound Transit)、社區公交車 (Community Transit)、金縣水上計程車、西雅圖有軌電車、西雅圖中心單軌電車 (Seattle Center Monorail)、和埃弗雷特公交車 (Everett Transit) 公交車。

要獲得此卡, 申請者不需滿足任何收入條件或正在領取某些福利, 但要年滿19歲並且必須居住在SHA屬下和管理的99座公寓中的其中一種。要網上查詢公寓名單, 請前往:

www.seattle.gov/transportation/TransitPassProgram

如需要申請此卡, 請前往SDOT有關網頁申請。網址為:

<https://civiform.seattle.gov/programs/sha-transit-pass-program>

如SHA住戶不慎把該卡遺失或損壞, 請聯絡 SHA 申請換領新卡。獲得新卡時, 先前的卡將會凍結。根據目前來自SHA的資訊指出, SHA 公車乘車證有效至2026年12月31日。

老年人乘車優惠卡

如需要使用公共交通工具的長者不符合資格申請以上有關兩項補助年票計劃, 但只要年滿65歲, 亦可申請老年人乘車優惠卡

(Regional Reduced Fare Permit for seniors)。如持有此卡, 每次搭乘金郡公車(King County Metro)、海灣運輸署(Sound Transit)、社區公車 (Community Transit) 和埃弗雷特公車 (Everett Transit) 管理的大多數交通工具只需支付\$1費用。如需申請此優惠卡, 申請人可前往King County Metro Office 現場辦理。

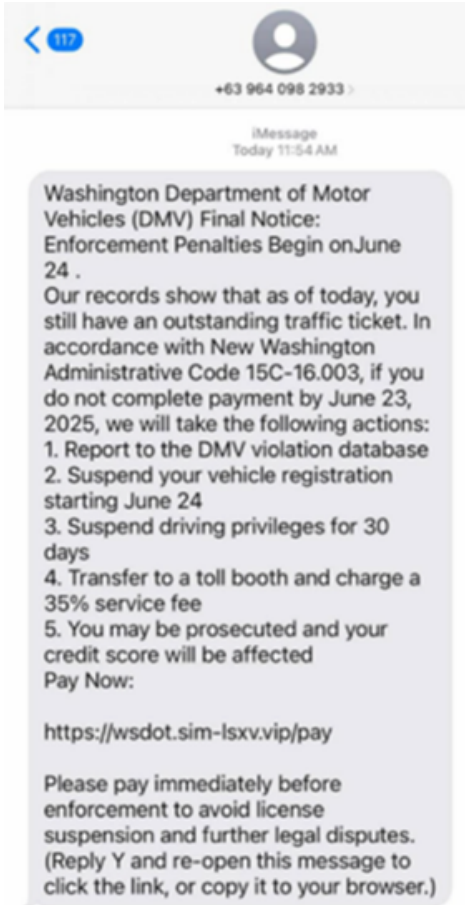
申請人也可登入King County Metro 的相關網頁:

<https://kingcounty.gov/en/dept/metro/fares-and-payment/reduced-fares/regional-reduced-fare-permit>

下載申請表格, 填好後, 附上華州居民身分證、駕照或護照的複印件。此卡辦理不需申請費用, 但如不慎遺失此卡, 持卡人需支付\$3換卡費。獲得此卡後, 請透過King County Metro或相關公共交通站的車卡充值機對卡進行充值。



華州牌照部近期常見駕照與交通相關詐騙手法



交通罰單費用詐騙

電子郵件或簡訊聲稱來自華盛頓州運輸部 (Washington State Department of Transportation)、牌照部 (Department of Licensing)，或「車輛管理局 (Department of Motor Vehicles)」，並附帶連結導向偽造網站。此類訊息通常要求民眾立即繳納罰單，以避免產生額外費用、法律責任，或影響駕照效力。

REAL ID 詐騙

電子郵件或簡訊聲稱只要支付費用或提供某些資訊，就可以跳過 DMV 排隊，更快取得符合 REAL ID 規範的加強版駕照或身份證。

取得新的加強版證件的唯一方式，是親自前往 DOL 辦公室辦理。沒有任何方式可以加速流程，也不需要額外付費來加快辦理。

GOOD TO GO 收費詐騙

簡訊聲稱您有未繳的過路費，如果不付款，將會面臨更多罰款及法律行動。華盛頓州運輸部 (DOT) 不會發送要求付款的簡訊，也不會稱自己為「DMV」。

常見問題

我如何判斷這則訊息是假的？

您通常可以根據以下特徵辨識詐騙訊息：

- 含有拼字錯誤或文法、標點不正確。
- 提及不存在的機構，例如「Washington Department of Motor Vehicles」或「Seattle DMV」。華盛頓州唯一的駕照與車輛管理機構是 Department of Licensing (DOL)，華州沒有 DMV。
- 要求付款，或引導您更新個人資訊。DOL 不會主動發送簡訊或電子郵件，更不會透過這些方式要求付款。
- 包含威脅內容，例如：吊銷駕照、罰款、法律行動或降低信用評分。
- 設定很短的期限要求您立即行動 (例如當天或隔天)。
- 聲稱只要付費或提供資訊，就可以插隊或更快取得服務 (如 REAL ID)。
- 聲稱只要完成某些操作、付款或提供資訊，就能獲得退款或補助。引導您點擊可疑連結 (部分網址看似正常，例如包含「dol」，但完整網址其實是假的；官方網站為 dol.wa.gov)。



DOL 不會發送具備上述特徵的簡訊或電子郵件，也不會在未經電話驗證的情況下，透過非安全帳戶要求提供資訊。

如果我認為訊息是假的，該怎麼辦？

不要點擊任何連結，並將其標記為「垃圾訊息 (spam)」。您也可以向聯邦貿易委員會 (Federal Trade Commission) 和您的電信公司或網路公司舉報。舉報時請務必提供發送詐騙訊息的電話號碼或電子郵件地址，以及詐騙訊息中的網站。

我不小心付款了，DOL 可以退款嗎？

由於這是透過虛假網站進行的詐騙，DOL 無法退款。建議您立即聯絡您的金融機構並通報詐騙。

我擔心我的駕照效力，我可以怎麼做？

如果您對駕照效力有疑慮，可以建立安全的 License Express 帳戶，或撥打 360-902-3900 聯絡 DOL。

華州關懷基金在2026年的不同里程

要符合供款及長期照護規定才可申請的華州關懷基金 (WA Cares Fund)，對2023年7月已開始在糧單/工資單強制性扣款的在職華盛頓人士，踏入2026年，請留意計劃已發展至以下階段：



- 4月1日開始，可在官方網頁開設個人戶口，便可查何時供款及供款狀況。
(按規定：年薪4萬 (月薪約\$3,333) 每月扣 \$19；年薪5萬9千 (月薪約\$4,916) 每月扣\$29；年薪8萬(月薪約\$6,666)每月扣 \$39;) 其實，您亦可以在您的糧單，您可試找「WA Cares」或「WA LTC」字樣來了解您的供款狀況！)
- 5月18日開始可接受在職的華盛頓人申請。
- 7月1日開始可使用的長期照護的福利計劃。

此外，華州關懷基金 (WA Cares fund) 官方網頁<https://wacaresfund.wa.gov/webinars> 內有不少已舉行的研討會內容記錄及不同語言的講稿，供了解。

仁人耆老諮詢及輔助組微信服務號



2026年聯邦醫療輔助計劃提高收入限額 合資格者申請紅藍卡可省大錢

每年四月聯邦政府會公佈本年度醫療輔助計劃的最新申請收入限制，按慣例政府會適當提高收入，一些以往收入剛超標者便有機會再度符合資格。華州福利局（Washington State Department of Social and Health Services，簡稱DSHS）常鼓勵過往被拒絕者可以在新收入限制公佈後再次申請，不要錯過可能成功的機會。



在眾多聯邦醫療輔助計劃項目中，Medicare Saving Program是專為聯邦醫療保險(紅藍卡)使用者而設的援助計劃。它的優點是只計算申請者的家庭每月收入，而不用計算申請者的資產。2026年的收入申請限額與詳細解釋見下：

Medicare Saving Program 簡稱MSP，根據申請者的財務狀況又區分為三個等級的方案來協助支付不同的項目：

1. Qualified Medicare Beneficiary- QMB

申請資格為：稅前月收低於\$1,483/個人，或\$2,004/夫妻合併報稅，能為申請者支付紅藍卡全額的Part A+B月費以及共付額Co-Pay。

2. Specified Low-Income Medicare Beneficiary - SLMB

申請資格為：稅前月收入低於\$1,616/個人，或\$2,185/夫妻合併報稅，能為申請者支付紅藍卡全額的Part B月費。

3. Qualifying Individuals QI-1

申請資格為：稅前月收入低於\$1,855/個人，或\$2,510/夫妻合併報稅，能為申請者支付紅藍卡全額的Part B月費。

	MSP每月收入上限：		
	QMB	SLMB	QI
1人家庭	\$1,483	\$1,616	\$1,855
2人家庭	\$2,004	\$2,185	\$2,510

MSP不會支付的項目：

1. 藥物保險月費
2. 領藥的自費費用
3. 紅藍卡補充保險Medigap的相關費用
4. 紅藍卡優勢計畫月費 5) Medicare合作網絡之外的醫療服務的費用

成功獲得MSP資助的紅藍卡使用者究竟能省多少醫保費及醫療支出，大家細閱下列2026年聯邦醫療保險基本月費標準，便能粗略算出來。另外看病的醫療花費，大部份也由政付支付了。

Part A -住院保險，月費為\$0或\$331或\$565/月 *註1

Part B -醫療保險，月費為\$202.9/月

Part D -藥物保險，月費為\$0~150/月 *註2

*註1- Part A 會透過在美工作時獲得的薪資有一部分直接繳納了Medicare，因此當積累了10年，每季獲得一個工作點數也就是40個工作點數以上的紀錄時，就可享有Medicare Part A 月費全豁免的資格。然而對許多低收入的家庭，尤其是退休後才移民到美國而無法在美國積累工作點數的居民來說，醫療保險支出是相當沉重的負擔。

根據工作點數積累的Part A會有不同的收費費率，滿10年40個工作點數者為\$0/月費，滿30~39點數為\$331/月，不滿30點數為\$565/月。

*註2-根據不同的用藥需求而選購的藥物保險計畫會有不同的收費

有關2026聯邦醫療輔助計劃及其他援助項目的最新收入限制，請瀏覽：

<https://www.hca.wa.gov/assets/free-or-low-cost/income-standards.pdf>

仁人服務社暫停公告

美國國殤日：2026年5月25日（星期一）

仁人服務社員工活動：2026年6月5日（星期五）

六月節：2026年6月19（星期五）

不便之處，敬請原諒

慎防社會安全號被不法分子盜用

在美國，社會安全號（Social Security Number, SSN）是個人最重要的身分識別資訊之一，廣泛用於就業、報稅、銀行與信用記錄等各個層面。然而，隨著身分盜用案件不斷增加，社安號也成為不法分子最主要盜取的目標。一旦外洩，可能被不法分子用於申請信用卡、貸款，甚至進行稅務詐騙，對個人信用與財務狀況造成長期且嚴重的影響。



由社會安全局（Social Security Administration）發放的社安號本應受到嚴格保護，但現實中，許多詐騙與資料外洩事件往往源於日常生活中的疏忽。例如，不法分子可能透過竊取郵件、翻找垃圾、入侵不安全網站，或冒充政府機構與僱主，誘使民眾提供個人資訊。近年來，更常見的是電話與電子郵件詐騙，對方假冒社安局人員，聲稱當事人的社安號涉及犯罪，甚至威脅凍結帳戶或逮捕，以此製造恐慌並騙取敏感資訊或金錢。

面對這些風險，提高警覺是最有效的防線。在被要求提供社安號時，應先確認對方身分與用途，了解為何需要該資訊以及將如何使用，避免在不必要的情況下隨意提供。同時，社安卡與相關文件應妥善保管，不應隨身攜帶，以降低遺失或被竊的風險。在網路使用方面，也應避免在來源不明或缺乏安全保障的網站上填寫個人資料。

如懷疑社安號被他人盜用於就業 應向社安局查核



如果懷疑自己的社安號已被他人使用，特別是在就業紀錄方面出現異常時，應儘早聯繫社會安全局進行查核。透過核對個人收入紀錄，可以確認是否存在未經授權的使用情況。此外，年滿18歲的個人可透過線上帳戶查看自己的社安紀錄，以便及早發現問題。一般情況下，社安局並不會為當事人重新分配新的社安號。如若遇到與社安局相關的詐騙，亦可透過：<https://secure.ssa.gov/oig/scam/> 進行舉報，以協助相關部門調查並防止更多人受害。然而，若身分盜用已對信用紀錄或稅務狀況造成影響，社會安全局本身無法直接解決這些問題，受害者仍需採取進一步措施加以處理。

在此情況下，受害者可透過聯邦平台 IdentityTheft.gov 回報身分盜用並取得復原指引。該平台由 Federal Trade Commission 管理，為民眾提供系統化的應對流程。同時，若涉及稅務問題，例如他人冒用社安號提前申報退稅亦應聯繫 Internal Revenue Service 進行處理。

此外，與網路詐騙相關的情況可向 Internet Crime Complaint Center 提出申訴。定期透過 AnnualCreditReport.com 查詢個人信用報告，也有助於及時發現異常紀錄，從而盡早採取補救措施。

總體而言，社安號在美國社會中具有極高的重要性，其安全性直接關係到個人的信用狀況與經濟利益。面對日益複雜的身分盜用與詐騙手段，提高警覺、強化個人資訊保護意識，並在問題發生時及時採取行動，是每一位個人在日常生活中不可忽視的重要責任。

【交通消息】

2026年金郡計程車票券補助計畫

計程車票券補助計畫 (Taxi Scrip Program) 為金郡 (King County) 18 至 64 歲且有身心障礙的低收入居民，或 65 歲以上的長者提供服務。完成登記後，您每月可向 Metro 用 \$5 購買一本價值 \$10 的計程車票券 (每月限購 8 本，一年共 96 本) 且購買的計程車票券沒有使用期限。

附註：計程車票券不可要求退回現金

若要登記計程車票券補助，您必須符合以下條件：

- 持有老人或殘障減費卡 (Regional Reduced Fare Permit)
- 符合收入限額

2026年收入申請限額：

家庭人數	月收入	年收入
1 人	\$4,269	\$51,228
2 人	\$5,582	\$66,984
3 人	\$6,895	\$82,740
4 人	\$8,209	\$98,508



參加此計劃的公司：

- A1 Taxi 206-466-9500
- Farwest Tax 206-622-1717
- Yellow Cab 206-622-6500

預約車輛時要預先聲明使用的士券

申請及查詢

月票售買處

King Street Center Metro Pass Sales Office

服務時間：每星期一至五

8 am-1pm 及 2 pm - 4:30 pm (假期除外)

地址：201 S. Jackson St. Seattle, WA 98104

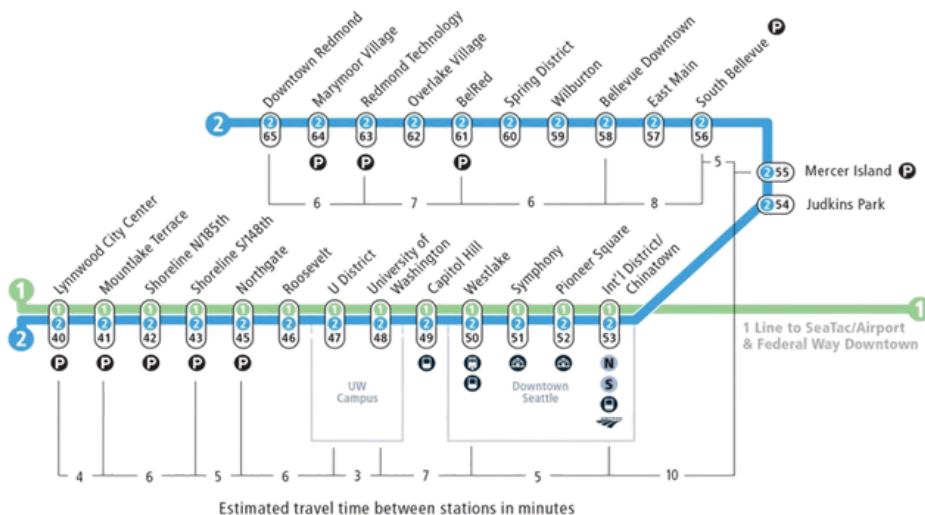
電話：206-553-3000 (聽障人士專用 TTY Relay: 711)

從3/28開始金郡的公共交通Metro 及 Sound Transit有重大改變

Sound Transit

Sound Transit (ST) 的輕軌已可橫跨華盛頓湖行走，乘客可乘搭2 線 (2 Line) 往來Remond (65 號站) 至Lynnwood (40 號站)。途經3月28日才通車的 Judkins Park 站及Mercer Island 站。

如果要更換 1線 (1 Line), 乘客前往機場 (64 號站) 至Federal Way (68號站) , 可在國際區/唐人街站 (53號 站) 至Lynnwood 站 (40號站) 沿線輕軌站等候所需1 線或2 線列車。



其他Sound Transit (ST)服務改變如下：

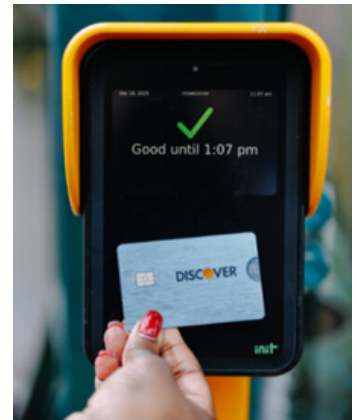
- ST 570路線：試行夜間巴士 (pilot night bus) 行走機場, Tukwila International Boulevard及西雅圖市中心。
- 現行的ST 巴士：時間及路線有少量改變至10 月
- Sounder 火車N 線 (Line)：火車1700, 1702和1706 有少量班次調整
- Sounder 火車S 線 (Line)：
 - 火車1507列車：原來2: 25 pm 由King Street 站至Tacoma站將更改到 Lakewood站為終點站；
 - 北行火車1520列車：會從Lakewood提供新的下午連接班次到Tacoma 及西雅圖

行走金群的Metro巴士服務時間表已作半年更改 (3月28日至8月29日)

- 27 條Metro 巴士有更改路線包括： 8, 21, 31, 48, 61, 75, 79, 101, 128, 131, 132, 156, 161, 162, 165, 181, 182, 183, 187, 223, 224, 225, 269, 631, 903, 930, 紅色巴士
- C線, E線
- Metro 的巴士站的時間表改新面貌, 同時, 時間表上將以深色數字表示下午時間
- 為加速乘客上車時間, Metro巴士會在安全情況下打開所有車門。(注意：付車費不一定在車頭付費)

今年2月23日開始，支付普捷灣公共交通費已多增不同付費方式

為配合今年即將在西雅圖和普捷灣地區舉辦多項大型活動，預計屆時將有大量國際遊客探訪。2月23日起，ORCA讀卡機(card reader)除繼續接受各種不同類別電子交通卡 (ORCA-LIFT, Senior/Disabled RRF, Youth and employer or organization sponsored ORCA card)，還增加了「輕觸即付」功能！乘客可用實體Visa、Mastercard、Discover® Network或American Express信用卡(credit card)或提款卡 (debit card)，也可接受安卓 (Android)和蘋果手機錢包 (Apple phone wallets)或智慧型裝置 (smart devices)中的Apple Pay™、Google Pay™或Samsung Pay™電子卡在ORCA讀卡機輕觸支付。



Tap Credit or Debit Cards from Participating Brands



普捷灣地區大多數參與ORCA計劃的公共交通機構(包括：Community Transit, Everett Transit, King County Metro, Pierce Transit, Kitsap Transit, Sound Transit現在都接受「輕觸支付」(tap to pay)。可坐的公共交通工具，包括：巴士、快速巴士 (bus rapid transit)、輕軌 (ST Link light rail)、行走Everett至Lakewood火車 (Sounder Train)、西雅圖電車/街車 (Seattle Streetcar)、西雅圖海濱往返西西雅圖或Vashon島的金郡水上的士 (King County Water Taxi)。

不過，請注意以下交通工具暫仍不接受這輕觸支付方式：Seattle Monorail (空中單軌火車)，Washington State Ferries (華州渡輪)，King County Metro DART, Community Vans, Metro Flex, Community Transit DART, Zip Shuttle, Pierce Transit SHUTTLE, Pierce Transit Runner, Everett Transit Paratransit。

至於，使用電子交通卡支付交通費可獲的兩小時免費轉車的功能，據筆者親身經驗，使用實體的提款卡 (Debit card) 也有此功能，在回程時，用卡輕觸ORCA讀卡機時，小屏幕除顯示✅示外，在左上角會出現「Xfer」字樣，在銀行帳單也內也只收取一次\$3車費，項目會列出「ORCA*00NWN5N」字句。

有關有工作人員查票時，您可用手蓋著其他敏感資訊，只顯示您的信用卡或提款卡號碼最後4個或6個字給他們便可。還有其他使用輕觸支付方式，請連線：

<https://support.myorca.com/hc/en-us/articles/43632666090893-Using-Tap-to-Pay-with-ORCA-FAQs>

年輕的成人照顧者的考慮(完)

社區支援

早些時候，我們提到了接受您照顧者的身份是有價值的。如果您不能與您周圍的家人和朋友聯繫，您是否考慮過在您參與的其他群體提及您的照顧者角色？

前第一夫人羅莎琳-卡特（Rosalynn Carter）的一句話對護理工作做了最好的詮釋：「世界上只有四種人：曾經是照顧者的人，目前是照顧者的人，將成為照顧者的人，以及將需要照顧者的人。」



與他人分享您的照顧者經驗可以幫助您與有類似經歷的人建立新的聯繫，並激勵其他人分享他們的故事。

通過加入一個由主持人主持的支援小組可以幫助您探索一個新的群體。有針對特定照顧者身份和照顧者狀況的同儕支援小組。支援小組為照顧者提供一個安全的空間，讓他們提出誠實的問題，並分享他們的資源、技巧、挑戰、應對策略、憂慮、恐懼和情緒。對於年輕的成年照顧者來說，典型的討論主題包括內疚、怨恨、預期悲傷、角色轉換和未來規劃。小組談話提供了認同，社會聯繫，以及共同點，讓參與者在他們的護理旅程中相互照看和鼓勵。

照顧者支持團體通常由老年人組成。年輕的照顧者可能不會與其他世代的人交流，因為他們在職業、教育、關係和生活規劃方面的挑戰是不一樣的。雖然在生活的優先次序上有差異，但從分享情感經驗和聽取其他人的生活成果中可以得到寶貴的收穫。

年輕的成人照顧者也可以通過社群平台尋找支援。您可以加入Meta（前Facebook）上的私人年輕照顧者支援小組，在Instagram或TikTok上關注特定的護理關鍵詞（如#年輕照顧者和#千禧年照顧者），閱讀相關帖子並加入對話，在YouTube上找照顧者支持視頻，並收聽有關照顧者的對談。

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。

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。



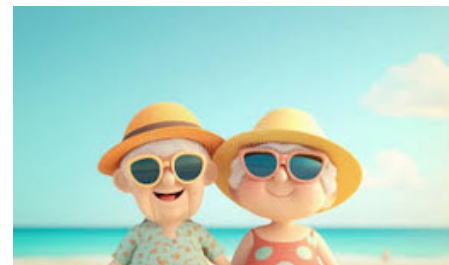
家屬照顧者更可以透過申請個人護理服務以減輕壓力。若您有任何疑問或有興趣了解更多家屬照顧者支援計劃的信息，歡迎您致電仁人服務社呂小姐：206-229-1726 或陳小姐：206-228-7408（廣東話/普通話）查詢。亦歡迎您使用二維碼添加我們的微信。

長者夏季安全小貼士

夏季外出，注意安全

夏天是許多社區成員外出活動的季節，例如散步、購物或參加社區活動。這些活動有助保持健康及與他人聯繫，但同時亦需要多加留意個人安全。

透過一些簡單的預防措施，可以減低風險，讓日常生活更加安心。



公共場所的個人安全

天氣炎熱時，衣著較為輕便，個人物品

(如首飾) 較容易外露。建議：

- 盡量避免佩戴過於顯眼或貴重的首飾
- 手袋保持拉鍊關好，並貼身攜帶
- 在人多或繁忙地方時提高警覺
- 選擇光線充足及較多人流的路線行走

如感到不安全，請盡快前往較安全的地方。

保護個人物品

外出時請注意：

- 將錢包、手機及鑰匙妥善放置
- 避免攜帶大量現金
- 不要讓個人物品離開視線

這些小習慣可以有效減少失竊風險。

提防詐騙

詐騙情況時有發生，夏季亦不例外。請留意：

- 不要透過電話或訊息提供個人資料
- 對陌生來電或要求轉帳的訊息保持警惕
- 可向家人或可信機構核實資訊

如有懷疑，可以先暫停並尋求協助。

保持聯繫，互相照應

社區互助對安全十分重要。

- 盡量與朋友或家人同行
 - 外出前告知家人行程
 - 如有需要，可向工作人員或附近人士求助
- 彼此關心能讓社區更加安全。

夏季健康小貼士

- 多飲水，保持身體水分
 - 避免在最炎熱時段外出
 - 外出時可戴帽或使用防曬用品
- 照顧好身體同樣是安全的重要一環。

社區資源

- 如需協助或遇到安全問題：
- 緊急情況：請致電 911
- 西雅圖警察非緊急電話：206-625-5011
- 仁人社服社：可提供社區支援及資源轉介
206-624-5633

仁人社服社持續透過外展、教育及合作，協助社區成員保持資訊透明、安全及互相連結。



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5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)	2017年09月01日	2018年10月01日
第二優先 2-A(永久居民的配偶及未成年子女)	2024年08月01	目前有效, 名額已批准發放給所有符合資格的申請人
第二優先 2-B(永久居民的成年未婚子女)	2017年05月22日	2018年01月01日
第三優先(公民的已婚子女)	2012年02月15日	2012年12月08日
第四優先(成年公民的兄弟姐妹)	2008年09月15日	2009年09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則是可以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 鄭嘉雯 陳若藍 徐竹儀 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: (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!