

社區生活

CLC NEWSLETTER

雙月刊

第128期 Vol.128

2026年7月及8月

JUL & AUG 2026

華盛頓州護理基金7月起開始接受申請 仁人服務社為指定福利機構協助有需要人士



華盛頓州護理基金 (WA Cares Fund Program) 是為華盛頓州工作的受薪員工，提供長期照護服務和支援；該項福利由今年7月起正式開始供合資格人士申請使用，而仁人服務社是政府指定的福利機構為金郡的粵語、國語（普通話）、俄語及烏克蘭語的人士，協助他們申請及使用有關長期護理和支援服務。



華州工作者已於 2023 年 7 月開始繳納費用。在職期間，只需按每筆薪資繳納 0.58%。（注意：您可在薪資單上查找「WA Cares」或「WA LTC」字樣，以了解您的繳費狀況！）

在符合繳費資格及長期照護需求的情況下，最高可獲得終身 36,500 美元的長期照護福利（該金額會隨時間及通貨膨脹進行調整）。

福利申領資格

需同時滿足繳費要求與護理需求要求。

1. 繳費要求

透過以下三種途徑之一即可滿足繳費要求。

永久途徑	臨時途徑	過渡途徑
<p>累計繳費滿 10年及以上</p> <p>↓</p> <p>可申領全額 \$36,500 福利</p>	<p>申請時 過去六年內 累計繳費滿三年及以上</p> <p>↓</p> <p>可申領全額 \$36,500 福利</p>	<p>1968年及以前出生者， 每繳費一年</p> <p>↓</p> <p>可申領全額福利 10% 的額度</p>

每個日曆年內工作時長滿500小時，即計為有效繳費年份。

(下接第4頁)

西雅圖公共圖書館國際區/唐人街分館 仍將關閉至另行通知



由於大樓業主正在進行維修工程，西雅圖公共圖書館國際區/唐人街分館仍將關閉，直至另行通知，還書處也關閉。民眾可以將借閱的書籍歸還至附近的圖書館，例如中央圖書館 (Central Library)、碧近山分館 (Beacon Hill Branch) 和道格拉斯-特魯斯分館 (Douglass-Truth Branch)。

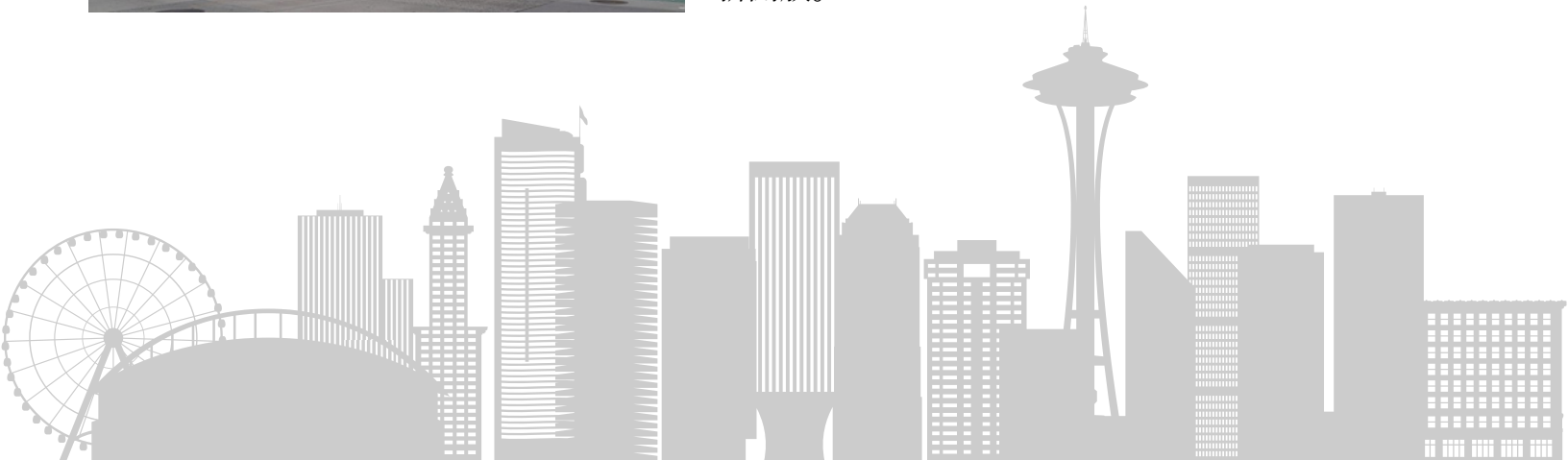
如果對您的借閱帳號或即將預約的書籍有任何疑問，請致電圖書館借閱服務部：206-386-4636 或造訪以下網站：<https://www.spl.org/using-the-library/ask-us>

西雅圖市中心大音樂廳因翻新工程 7月起關閉六週



西雅圖交響樂團宣佈，其長期駐地貝納羅亞音樂廳 (Benaroya Hall) 將於7月起關閉六週，進行耗資2千萬美元的翻新工程的最後階段，工程內容包括音樂廳的入口、大廳和面向公眾的區域。從7月中旬（交響樂團本樂季結束）到8月底期間將不會舉辦任何演出。交響樂團7月的最後一場演出將於7月12日舉行。

所有區域將於9月19日交響樂團2026-27樂季開幕之夜重新開放。





金郡Metro專線電話206-477-3850 維持公共交通系統整潔安全

金郡Metro現共擁有8,100個巴士站 (bus stops) 和1,799個巴士候車亭 (bus shelters)，如果您發現塗鴉、玻璃破損、長椅損壞、垃圾過多或巴士標誌缺失，可英文致電206-477-3850求助。

8月4日為初選選舉日現場登記和投票的最後一天

已經成功入籍成為美國公民的您，要登記才會成為選民，獲得投票權。搬家後，要通知所屬區份的選舉部更改地址，才會獲得您所屬選區的選票，正確填寫及郵寄或投遞選票，才可為您所屬選區發揮您的影響力！您想查看您的選民登記資料，除可通過金郡選舉部網頁：<https://kingcounty.gov/en/dept/elections/chinese>，現也可通過華州政府官方網站：<https://voter.votewa.gov/portal2023/login.aspx>。如果您已在華盛頓州登記投票，您將自動擁有VoteWA 帳戶。

有關今次初選的選舉日程如下：

- 7月14日 寄出當地選民手冊
- 7月15日 寄出選票 / 金縣選舉中心初選投票站開放
- 7月16日 選票投入箱開放
- 7月27日 初選線上或郵寄登記或更新登記的截止日期
- 8月1日 新增投票所開放
- 8月4日 選舉日 / 初選現場登記和投票的最後一天



仁人耆老諮詢及輔助組微信服務號



(上接第1頁)

2. 護理需求要求

我們需確認您需在 **三項及以上日常生活活動** 中獲得幫助，且該幫助需求將持續 **至少90天**。

需他人監督 (如監護、提示、準備協助) 方可完成的活動，均計入評估範圍。

需評估的事項



洗浴



床上活動



進食



服藥管理



活動能力



轉移能力



如廁



支援和福利

您可使用由WA Cares服務提供者提供的各類服務，包括以下各項：

- 由親人 (含配偶) 提供的有償照護
- 由居家或機構提供的替代照護
- 成人家庭照護／療養院照護
- 居家改造、送餐到府、個人緊急應變系統等服務

申請福利

華盛頓州護理基金 (WA Cares Fund Program) 福利自2026年7月起可申請使用。您 (或協助您的他人) 可線上申請或致電尋求幫助。

華盛頓州護理基金 (WA Cares Fund Program - WCF) 確保所有在華盛頓州工作的民眾，在需要時都能獲得長期照護的保障。在金郡 (King County)，對於無法自行取得 WCF 福利的個人，可透過仁人服務社獲得協助。我們將協助個人申請與使用 WCF，包括申請協助、受理與評估流程，以及福利申請與使用的導航與支援。

服務範圍：

地區：金郡全區，包括西雅圖

語言：粵語、國語 (普通話)、俄語、烏克蘭語



聯繫資料：

仁人服務社華盛頓州護理基金項目社工陳先生 206-854-5014/ 206-624-5633

電郵：wilburc@cisc-seattle.org

wacares@cisc-seattle.org



農夫市場營養計劃幸運兒已獲寄\$80蔬果卡

夏季來臨，又是四出遊玩的好季節，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. 您無須啟動您2026年的新卡。新發卡會預充\$80的福利，並設定了一個使用您出生日期的唯一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 (MMYY)。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。



蔬果卡使用常見問題解答

<p>去年的卡需要保留嗎？</p>	<p>您不需要保留去年的福利卡，在每個計劃年度都將發放新卡。請安全丟棄您去年持有的SFMNP福利卡。</p>
<p>我什麼時候可以使用我的福利？</p>	<p>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。</p>

<p>其他人可以用這張卡幫我購物嗎?</p>	<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（掃描以下QR碼或使用下面的網頁連結以存取此表格）。</p> <p>https://www.dshs.wa.gov/sites/default/files/AL TSA/hcs/documents/AA A/SFMNP%20Affidavit_CH.pdf</p>
<p>我可以在哪裏使用我的「長者農夫市場營養計劃」福利呢?</p>	<p>請到農夫市集找有此標語的商家。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（我可以在哪裏使用我的SFMNP福利）？”（seniorfmnp.com）。</p> <div data-bbox="873 695 1523 1075" data-label="Image"> </div>
<p>我可以用我的福利卡買什麼?</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>
<p>我該如何查看我的餘額?</p>	<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 Benefits（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 (MMYY)，也可以選擇將其變更為其他代碼。 3. 在您購買優惠商品前，參與計劃的種植者還可以幫助查看您的福利餘額。

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。
找不到願意接受我的福利的種植者怎麼辦?	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。
我的蔬果卡遺失怎麼辦?	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)。
我是否需要電腦或智慧型手機?	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。
我如何取得SFMNP行動應用程式，它有什麼作用?	<p>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式，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。</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>

防範紅藍卡欺詐與濫用 守護醫療權益

聯邦醫療保險 Medicare（紅藍卡）是許多民眾正在使用的醫療保險，為數千萬名老年人及符合資格的人士提供醫療保障。然而，每年都有一些個人或機構透過過度使用或欺騙紅藍卡非法獲取利益，這種行為稱為紅藍卡欺詐與濫用（Medicare Fraud and Abuse）。

常見的紅藍卡欺詐與濫用包括：

虛報與濫用服務

- 為未提供的醫療服務向紅藍卡收費。
- 過度提供醫療服務或將一般服務虛報為收費較高的其他服務。
- 對單一醫療服務重複收費或超額收費。

違規營銷

- 以“聯邦政府認證”“官方授權”等說法誘導您提供隱私資訊或更改醫療保險計劃，有時甚至收取中介費用。
- 以取消紅藍卡為威脅強迫更改醫療保險計劃。

資訊盜用

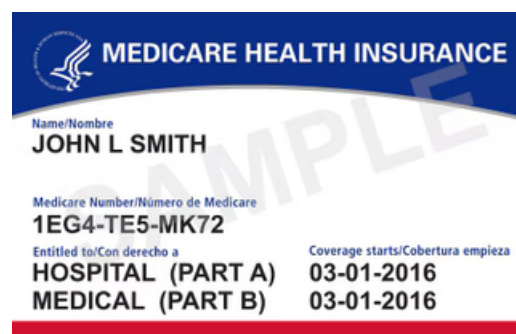
- 盜用他人紅藍卡卡號提交虛假理賠。
- 以“免費體檢”“免費醫療器材”等名義，騙取紅藍卡資訊。
- 以紅藍卡需要換新為由收取舊卡資訊。實際上自2019年全面換新後新卡將持續有效，換新後舊卡需自行銷毀。

任何人都可能成為聯邦醫療保險的欺詐者。有組織的犯罪集團可能以更新紅藍卡、取消計劃、退款等理由索取您的隱私資訊並實行犯罪；醫院、醫護人員、藥劑師甚至患者本人可能虛假申報服務及藥物理賠；醫療用品供應商（救護車、藥房、設備商）可能為您提供不必要的醫療器械及用品；電話行銷商及保險經紀可能誘導或強迫您更改自己的醫療保險計劃並收取費用。



欺詐者可能騙取的個人隱私資訊包括但不限於：

- 名字、出生日期、居住地址、郵政編碼、社會安全號；
- 紅藍卡卡面資訊（姓名、卡號、生效日期）；
- 藥物保險卡及醫療保險卡卡面資訊；



為避免成為紅藍卡欺詐或濫用的受害者，您可採取以下措施：

- 妥善保管紅藍卡，不要隨意向陌生人透露紅藍卡卡號。
- 定期查看聯邦醫療保險摘要（Medicare Summary Notice）或優勢計劃權益解釋書（Explanation of Benefits），確認其上的醫療服務都是自己實際接受過的。
- 如果對醫療賬單或收費項目有疑問，應主動向醫療機構詢問。同時妥善保留醫療記錄和賬單，以便日後核對。
- 對電話、短訊、電子郵件或不明鏈接保持警惕，不要輕易提供個人資訊。發現不對立刻中斷聯繫。
- 避開陌生游說客，不要輕信上門推銷的“免費醫療服務”“免費醫療器材”。

聯邦醫療保險摘要

保護 Medicare，從保護自己的 Medicare 資訊開始。
發現異常，及時中斷聯繫並核對，及時應對與尋求幫助。

華盛頓州保險專員辦公室 OIC 投訴/舉報電話 800 562 6900

網站: <https://www.insurance.wa.gov/how-identify-and-report-medicare-fraud-and-abuse>

紅藍卡巡邏隊網站 (Senior Medicare Patrol) 網站: <https://smpresource.org>

聯邦殘疾福利金受益人嘗試復工仍可獲殘疾補助

如果您正在領取聯邦殘疾福利金 (SSA Disability benefits)，您可以重返工作崗位至少9個月，並且仍然全額領取您的殘疾福利金。這段期間被社會安全局稱之為「試工期」(Trial work period)。在2026年，任何一個月您的稅前收入超過\$1,210，該月就會計入這個試工期。這些月份不需要連續，只要在5年期間內即可，在這9個月期間，您的收入沒有上限。

接下來 3 年的工作期間

在您的9個月試工期之後，有一個為期36個月(3年)的期間，稱為「延長資格期」(extended period of eligibility, EPE)。在此期間您可以工作並繼續領取殘疾福利，但工作收入有限制。2026年EPE的收入上限為每月\$1,690；如果您因失明而領取殘疾福利，則上限為\$2,830。如果您在任何一個月超過收入上限，您就沒有資格領取該月的殘疾津貼。在您的EPE結束後，如果您持續超過收入上限，您的福利通常會終止。



某些情況下，您的收入上限可以提高

在EPE期間，如果您因殘疾而產生工作相關費用，您可能可以賺取超過每月限額的金額，而不影響您的福利，最高可達這些費用的數額。例如，如果您每月必須花費\$250在特定的交通需求上，您每月就可以多賺\$250。

此外，在此期間，如果您的工作提供補貼，您的收入上限也可能提高。社安局將補貼定義為因您的殘疾而提供的額外支持，例如帶薪休息時間或工作比同事為少。

社安局會與您的僱主溝通，以確定您的補貼價值。例如，僱主可能會告訴社安局，他們每週給您額外的帶薪休息時間，價值\$100。這將是您的補貼，您可以比收入上限多賺取該金額，而不會減少您的福利。當您通報您的工作活動時，請務必同時通報這些費用和補貼。



保留您的 Medicare（聯邦醫療保險）保障

在 9 個月試工期及其後的 93 個月期間：

一般而言，您可以免費保留 Medicare Part A 部分（住院保險），除非您是須支付保費，否則不能退出 Part A 部分。如果您已加入 Medicare Part B 部分（醫療保險），只要持續繳納保費，即可繼續保留 Part B 醫療保險。

在此之後，只要您仍符合殘疾資格，您可以透過支付 Medicare Parts A 及 B 部分的保費，繼續保留您的 Medicare 保險。一般而言，在您年滿 65 歲後，Medicare Part A 部分通常會再次恢復為免保費。

另外，正在領取聯邦殘疾福利金（SSA Disability benefits）人士，當您開始工作時，必須申報您的工作活動。需要申報的資訊包括：

工作收入

- 當您的每月稅前總收入（gross monthly income）超過 \$1,210 時，必須申報您的工作薪資收入

工作狀態的變更

- 停止工作、換工作，或收到新的工作錄取通知
- 開始或結束自僱工作（self-employment）
- 工作時數增加或減少
- 薪資或收入增加或減少

其他收入

- 勞工補償福利（Workers' Compensation）
- 州政府或地方政府提供的殘疾福利金（Public Disability Benefits）

身心障礙狀況改善

- 您的健康狀況有顯著改善，以致於身體狀況已不再影響您的工作能力



在美國境外領取社會安全金注意事項

對廣大長者和殘障人士而言，社會安全金(Social Security Benefits)是他們的主要生活經濟來源。鑑於經常有不少長者諮詢能否在離開美國返回中國或其他地區長期居住的情況下，繼續領取社會安全金，筆者特此向大家講解社會安全局(Social Security Administration)就該問題的相關政策。



如果社會安全金的領取人士是美國公民，他們有需要長期在美國境外居住或逗留，是可以通過美國駐當地的大使館或領事館提出在當地領取美國社安金的要求。例如一名美國公民打算長期在中國大陸居住，並且希望社安局向其中國大陸的銀行帳號發放社安金，是可以聯繫就近美國駐中國的大使館或領事館提出相關的要求。



但對於綠卡持有者的非公民而言，根據社會安全局現行政策，非公民者不被允許如美國公民那樣向美國駐海外的大使館或領事館提出在當地領取社安金的要求。

如果非美國公民的社安金(退休福利、遺屬福利或殘障福利)領取人連續在美國境外逗留超過6個月，社安金可能被暫停。但具體情況如何，取決於領取人的社安金是否基於自己的工作季點，領取人目前的國籍和領取者計劃於哪個國家或地區停留6個月以上。領取人可前往社安局專門網頁：

https://www.ssa.gov/international/payments_outsideUS.html

輸入相關的信息，查證自己的離境行程會否導致社安金被停放。

如果非美國公民確實因在美國境外逗留超過6個月導致社安金被停發，他們返回美國後，要在美國居住一個完整月份才能重新獲得社安金。

社安局呼籲，如非美國公民的社安金領取者在美國境外的地址發生變化或計劃在美國境外逗留3個月或以上，他們須要填寫並向社安局遞交一份名為FORM SSA-21的表格(身處美國境外人士的索賠補充表)。此表格可從社安局表格網頁下載，網址為：
<https://www.ssa.gov/forms/>。



對於社會補助金(Supplemental Security Income)的領取者來說，不管社會補助金領取者是否美國公民，他們如果計劃離開美國超過30天，社會補助金一律會被停止發放。有計畫離境超過30天的社會補助金領取人士應在離境前主動通知社會安全局暫停領取補助金，待回美後重新申請；否則日後社會安全局得悉有關人士並無申報，亦會向其追收多領的補助金款項。

Metro巴士接駁行山徑的週末及假日路線： Trailhead Direct現已行走至8月30日



這季節性的巴士服務始於2017年，Trailhead Direct營運的車輛有22至27個座位，並配有可放置兩到三輛自行車的車架。週末/假日每30分鐘一班次前往伊薩誇阿爾卑斯山 (Issaquah Alps) 和錫山行山徑 (Mount Si trails) 的行程將在週末和假日運行。這路線越來越受大眾歡迎，在2025年使用率較前年增高35%，共12,263乘客！詳情可瀏覽網址：

<https://trailheaddirect.org/issaquah-alps-2025/>

伊薩誇阿爾卑斯山 (Issaquah Alps)

是從 Metro 的 Mount Baker 交通中心2號月台 (Transit Center Bay 2, 車站位於Rainier Avenue South) 候車出發，並在South Bellevue 輕軌站號2月台(Light Rail Station Bay 2)/South Bellevue Park-and-Ride (泊車/轉車站) 和 Issaquah 轉車站5號月台(Transit Center Bay 5) 增設車站，前往 Margaret's Way 和 Squak Mountain。本季，第一班車從早上6:30，而最後班次是下午2:30！回程時，務必確定各行山徑的專車到站時間，特別是最後班次時間：Margaret's Way Trailhead: 5:47 pm, Squak Mountain State Park: 5:58 pm, Margaret's Way Trailhead: 6:06 pm。

由於 Fifteen Mile Creek Bridge 的施工，前往伊薩誇阿爾卑斯山的交通將受到限制，前往 Chirico Trail-Poo Poo Point、High School Trail 和 East Sunset Way 的班車服務將暫停。





錫山 (Mount Si)

這路線從國會山莊 (Capitol Hill) 出發開往錫山 (Mount Si)、特內裡費山 (Mount Teneriffe) 和小錫山 (Little Si) 附近的行山徑起點。車站位處：Capitol Hill E Denny Way & 16th Ave E (第一班車從早上7:24，而最後班次是下午1:11！)，Capitol Hill E John St & Broadway E, Downtown Seattle Spring St & 4th Ave, S Bellevue Light Rail Station Bay 2, North Bend Park & Ride。回程時，務必確定各行山徑的專車的到站時間，特別是最後班次時間：Mt. Teneriffe : 6:03 pm, Mt Si: 6:07 pm, Little Si: 6:10 pm。

乘客可乘1號線輕軌，在貝克山站 (Mount Baker Station) 出閘轉乘前往伊薩誇阿爾卑斯山 (Issaquah Alps) 的巴士。2號線的旅客也可在南貝爾維尤站 (South Bellevue Station) 轉乘前往上述兩條路線的巴士。

這路線車費及大部份付費方式與其他Metro巴士一樣，但不接受Tap to Pay (即通過電子設備支付，如：信用卡、提款卡、智慧型手機或智慧型手錶)。



金花園公園直達 (Golden Gardens Direct)

7月27日至8月30日增設往來Ballard市中心及金花園公園 (Golden Gardens Park) 直接路線。

金花園公園是位於華盛頓州西雅圖市巴拉德(Ballard)社區而擁有87畝的公共公園。公園內有濕地、沙灘、健行步道以及野餐和遊樂區，可遠眺普捷海灣(Puget Sound)和奧林匹克山脈 (Olympic Mountains)。公園的浴場於2005年被西雅圖市政府指定為歷史地標。這公園每天從早上4點開放至晚上10點30分，直至9月30日。晴天和週末，金花園非常受歡迎。停車場通常在中午前就停滿，導致西北金花園大道 (Golden Gardens Drive NW)交通嚴重擁擠。

這項試驗路線旨在讓大家毋需開車也能更方便地到達西雅圖最受歡迎的海灘目的地之一。這路線每日10 am 至9 pm在Market Street行走，與44號巴士分享巴士站，並在Seaview Avenue和金花園公園增設車站，每30分鐘一班次。收費及付費方式與其他Metro巴士一樣。

失眠點算好 照顧者可測試自己的失眠嚴重指數

這是一份針對失眠的問卷，問卷中總共有七條與睡眠質量有關的題目。

1. 評估現時（過去兩星期）入睡困難的嚴重程度
沒有-1 輕微-2 普通-3 嚴重-4 非常嚴重-5

2. 評估現時（過去兩星期）難以維持睡眠的嚴重程度
沒有-1 輕微-2 普通-3 嚴重-4 非常嚴重-5

沒有-1 輕微-2 普通-3 嚴重-4 非常嚴重-5

3. 評估現時（過去兩星期）太早睡醒的問題的嚴重程度
沒有-1 輕微-2 普通-3 嚴重-4 非常嚴重-5

沒有-1 輕微-2 普通-3 嚴重-4 非常嚴重-5

4. 有幾滿意 / 不滿意現時的睡眠狀況？

非常滿意-1 滿意-2 一般-3

不滿意-4 非常不滿意-5

5. 睡眠問題妨礙日常運作（例如日間疲勞、處理工作/日常事務的能力、集中力、記憶、情緒等等）到那一個程度？

完全沒有妨礙-1 少許妨礙-2 頗為妨礙-3

非常妨礙-4 極之妨礙-5

6. 睡眠問題在降低生活質素而言，在其他人眼中有幾明顯？

完全不明顯-1 少許明顯-2 頗為明顯-3

非常明顯-4 極之明顯-5

7. 對現時的睡眠問題有幾憂慮 / 苦惱？

完全沒有-1 少許-2 頗為-3 非常-4 非常-5

總分：_____

分數總和：0-7分沒有失眠問題；8-14分輕度失眠問題；15-21分中度失眠問題、22分或以上嚴重失眠問題。

來源：中大醫學院精神科學系

潛在精神健康危機

「通常照顧工作和責任越大，照顧者的失眠問題越嚴重。」睡眠專家、香港中文大學醫學院精神科學系研究助理教授陳銀燕的研究發現，約七成照顧者出現失眠情況。每周的睡眠時數比一般人少三小時，而且睡眠質素欠佳，源於一些誘發因素，例如照顧壓力。不少照顧者因疼惜長者、把長者放在首位，擔心很多事情。

不少研究均指，由於照顧壓力大，平均每三個照顧者就有一個患有抑鬱症；或每兩個照顧者就有一個有焦慮問題。

睡眠比飲食、運動重要

許多照顧者以為「瞓少一點沒問題」，但醫學界已證實會對身體健康構成影響，並確認睡眠比飲食、運動重要：失眠會令免疫系統遭受破壞，罹患癌症的風險也會提高到兩倍以上；只是連續一周睡眠稍微減少，就會干擾血糖濃度，程度之大足以被診斷為糖尿病前期；睡眠太少會提高冠狀動脈堵塞和脆化的可能，讓人踏上心血管疾病、中風、鬱血性心衰竭之路。

照顧者必須正視自己的失眠問題，及早求診。精神科醫生鄭柏榮指出一些照顧者抗拒看醫生，擔心這等於承認應付不了照顧工作：「因為照顧者的責任感很大，害怕別人說他有病，會不斷說自己休息一下便可以。」

他建議患輕度抑鬱症的失眠照顧者，可以透過心理輔導和認知行為治療改善情緒和睡眠習慣。

失眠不求醫

香港中文大學醫學院精神科學系教授榮潤國指一些香港人甚至以睡得少為榮：「覺得睡得多是懶惰，醫療界尤其覺得『捱得夜』才是英雄，那是天生異稟？還是逼出來？『睡眠債』始終要還。」

尋求社區支援

建議照顧者尋求社區支援，為長者安排暫託服務，照顧者可以得到休息的機會。

本資料大銀版權所有

© 大銀Big Silver / 照顧者花園



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。

長者防騙小貼士

仁人服務社反偏見／反仇恨項目

近年來，電話、短訊、電郵及社交媒體詐騙越來越普遍。騙徒經常冒充政府部門、銀行、快遞公司，甚至假扮親友，藉此騙取金錢或個人資料。

其實不少騙局都有相似的手法。只要提高警覺，留意以下幾個常見警號，便能減低受騙風險。

常見詐騙警號

- 突然收到陌生來電、短訊或電郵，聲稱有緊急情況需要立即處理。
- 對方不斷催促您立即作出決定，或要求您不要掛斷電話。
- 對方要求提供社會安全號碼 (Social Security Number)、銀行資料、密碼或驗證碼等個人資訊。
- 對方要求以禮品卡、電匯、加密貨幣或付款程式付款。
- 訊息附有連結，要求您立即點擊。

如何保護自己

1. 保持冷靜，不要急於作決定。
2. 不要點擊來歷不明的連結。
3. 不要透過電話向他人透露個人資料，例如社會安全號碼 (Social Security Number) 或銀行帳戶資料。
4. 透過官方網站或電話核實資料。
5. 在匯款或提供個人資料前，先與家人或信任的朋友商量。
6. 如果事情聽起來好得令人難以相信，很可能是騙局。

請記住，如有懷疑，您可以掛斷電話、刪除訊息，或向家人朋友求助。多花幾分鐘查證，往往能避免金錢損失及個人資料外洩。

有用資源：

聯邦貿易委員會 (FTC) ReportFraud.ftc.gov

華盛頓州牌照局詐騙警示 dol.wa.gov

如需要社區資源或協助，歡迎聯絡仁人服務社 (CISC)。



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)	2018年02月01日	2019年01月01日
第二優先 2-A(永久居民的配偶及未成年子女)	2025年01月01日	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11月22日	2018年06月08日
第三優先(公民的已婚子女)	2012年04月15日	2012年12月08日
第四優先(成年公民的兄弟姐妹)	2009年01月01日	2010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 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

華盛頓州護理基金項目(WA Cares): 廣東話及普通話: 206-854-5014/ 206-624-5633

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!