

社區生活

CLC NEWSLETTER

雙
月
刊

第129期 Vol.129

2026年9月及10月

SEPT & OCT 2026

H.R. 1 對華盛頓州蘋果醫療保險的影響

什麼是 H.R. 1 (House Resolution 1)

H.R. 1 《眾議院第1號決議案》(第119屆國會, 2025-2026) 的正式名稱是 One Big Beautiful Bill Act (「大而美法案」), 已於 2025年7月4日由川普總統簽署成為法律 (Public Law 119-21)。

H.R. 1 「大而美法案」是一項非常龐大的聯邦預算和稅務改革法案, 涵蓋稅務、醫療補助(俗稱白卡) Medicaid、糧食補助SNAP、移民、國防、能源、學生貸款及其他聯邦福利計劃。這些政策變化將影響個人、家庭、服務提供機構以及州政府的預算。民眾在取得基本生活服務、醫療照護, 以及接受和負擔教育的機會將面臨更嚴峻的審查與批核。

哪些人可能受影響

H.R. 1 適用於全美, 各州將依聯邦規定制定實施方式。
本文主要說明其對華盛頓州蘋果保險的影響。

目前華盛頓州約共有2百萬人是蘋果保險使用者。當 HR 1 政策執行後, 估計有62萬人要每6個月就要接受一次審核, 在通過後才能繼續使用醫療補助。在今年10月開始, 約有1萬5千名蘋果保險使用者將會失去其保險福利。這些人主要包括部分19至64歲成人、部分合法居留非公民、工作或收入不穩定者, 以及需要續保或追溯保障的低收入家庭。



(下接第4頁)

**紅藍卡、白卡合而為一
聯合健康保險雙重資格計劃
讓您福利管理更輕鬆！**



關注聯合健保
YouTube頻道



**United
Healthcare®
聯合健康保險**

uhcasian.com

華語查詢專線: 1-800-801-1900 TTY 711 週一至五, 上午9時至下午5時

*以上廣告內容由贊助商提供, 與本刊無關。

由即日起至2027年3月26日金郡Metro的服務更改



- 9條新路線: 72, 77, 121, 164, 166, 215, 220, 270, 902
- 13條線路增加班次: 8, 75, 111, 156, 168, 181, 182, 183, 187, 218, 269, 903, 紅色巴士A路線 (RapidRide A Line) 延長了10條線路的服務時間: 111, 156, 181, 182, 183, 187, 218, 269, 631, 903.
- 四條線路新增週末服務: 111, 183, 269, 631
- 增加每日行程: 441路線平日多增班次、400 路線在週六多增班次、路線在週日多增班次。
- 每日總行程數: 平日總班次: 12,406; 週六總班次: 9,117; 週日總班次: 8,813

詳情, 請連線Metro官方網址: <https://kingcounty.gov/en/dept/metro/routes-and-service/service-change>

另外由即日開始 Sound Transit巴士服務也起變化

6條路線取消: 515 (Lynnwood-Seattle), 550 (Bellevue – Seattle), 554 (Issaquah – Seattle), 570(晚間服務): SeaTac-Seattle, 580 (South Hill-Puyallup), 586 (Tacoma-University District)

3條路線更改終點站: 522 (Woodinville-Shoreline), 556 (Issaquah-Bellevue), 574 (Lakewood-Federal Way)

2條新路線: 547 (晚間服務): Redmond-Seattle, 597 (晚間服務): Lakewood-Seattle

11條路線服務調整: 512(Everett – Lynnwood), 513 (Seaway-Lynnwood), 535 (Lynnwood-Bellevue), 560 (Bellevue-West Seattle), 577 (Federal Way -Seattle), 578 (Puyallup-Seattle), 590 (Tacoma-Seattle), 592 (Dupont – Seattle), 594 (Lakewood-Seattle), 595 (Gig Harbor-Seattle), 596 (Bonney Lake-Summer)

詳情, 請連線Sound Transit 網址: <https://www.soundtransit.org/ride-with-us/changes-affect-my-ride/service-changes>

西雅圖公共圖書館國際區/唐人街分館重新開



西雅圖公共圖書館國際區/唐人街分館已於2026年7月30日（星期四）重新對外開放，恢復正常營業時間。該分館自2026年5月11日起因異味問題關閉。據業主(西雅圖唐人街國際區保護與發展局)(SCIDpda)的調查發現，垃圾房和原餐廳區域附近的某些牆壁和地下室中存在垃圾、食物殘渣和嚙齒動物的痕跡。業主對受影響區域進行了清潔、密封和消毒，圖書館在重新開放前也進行了深度清潔。

Solid Ground 在西雅圖市中心的免費乘車服務更改名字

為西雅圖市中心低收入者和使用醫療衛生服務的人員在週一至五上午7時至下午4時提供免費乘車服務名稱現已更改，由Seattle Downtown Circulator Bus更改為 Easy Loop。這服務創自2012年西雅圖市中心取消免費乘車區(King County Metro Bus Ride Free Area)後開始由服務機構Solid Ground提供的服務。此車的服務路線共有七個站：

第1站：9th 與 Alder 街路口；第2站：Yesler 街路口 站 3rd ；
第3站：1st 站 Marion 街路口；第4站：1st 與Pine 街路口；
第5站：1st 與Bell 街路口；第6站：Virginia 街路口 与 9th；
第7站：Boren 街與 Seneca 街路口

要乘搭此30分鐘一班次及可供殘障人士使用的免費服務，在上列街道上的有特別標記的車站候車，小型巴士的車身及車頭均有特別標記。想知道此服務的巴士何時到站，可發英文短訊查詢：206-753-4801。



若連線官方網址：<https://www.solid-ground.org/transportation/#maps>可查看9種語言(包括繁体和簡体中文)的行車及可到達的目的地資料介紹。

繁体中文可連線：<https://www.solid-ground.org/wp-content/uploads/2026/07/Easy-Loop-Flyer-CHINESE-TRADITIONAL.pdf>。

新年度低收入能源補助將由10月起接受申請

新年度暖氣能源補助計劃將由10月份開始接受申請。能源的種類包括：電力 (electric)、天然氣 (gas)、丙烷(propane)、石油 (oil)、煤炭 (coal)和木材 (wood)。三間不同的撥款機構分管金郡不同的地區：

- Byrd Barr Place主要服務地區為西雅圖地區，10月1日開始接受申請，網址：
<https://byrdbarrplace.org/programming/energy-assistance>
- Hopelink主要服務金郡東區，11月2日起接受申請，網址：
<https://www.hopelink.org/programs/energy/>
- MultiService Center主要服務地區為金郡南部，則在今年秋季開始接受申請，網址：
https://mschelps.org/ill_resources/energy-assistance/

並呼籲Puget Sound Energy的用戶可直接前往PSE 網站PSE.com申請能源補助。

另外，申請領取空調計劃，在西雅圖市Byrd Barr Place已停止接受申請，詳情Byrd Barr Place會個別發信通知。如有意在新一年度申請免費空調，請在申請能源費補助時填寫興趣表格，或者通過電子郵件聯繫acprogram@byrdbarr.place或致電206-812-4940。一旦成功領取一台空調，客戶只能在七年之後再次領取新空調，詳情請查詢 Byrd Barr Place官方網站。

11月3日普選：西雅圖市公共交通和相關交通項目議案

居住西雅圖市選民，您可以在11月3日普選中發揮您的影響力！用您的投票決定是否通過以徵收銷售和使用稅，來資助西雅圖的公共交通和相關交通項目，包括：



- 增加公車班次
- 為符合條件的低收入人群、老年人、學生和工人提供公交票價優惠
- 提高公交可靠性和改善交通便利性
- 加強RapidRide紅色巴士和服務於高公平性優先區域的線路的公共交通服務
- 規劃和批准Sound Transit交通的擴建。

該提案授權徵收0.3%的銷售和使用稅，為期十年，以取代目前經選民批准的0.15%的銷售稅（該稅將於2027年3月31日到期）。

10月13日後，選民會開始分別收到選民手冊和選票。若您是公民，想有機會利用投票來影響未來，您必須成為選民才可投票。在10月26日前以寄出選民登記表（若想獲中文選票，必須填中文選民登記表），否則，您必須親身往選舉部總部或投票中心作選民登記及獲選票。

【資訊新聞】

（上接第1頁）

非公民資格如何改變

自2026年10月1日起，合資格主要限於下列人士：

- 美國公民及國民
- 符合5年居留規定或豁免條件的合法永久居民
- COFA締約國島民
- 古巴及海地入境者

部分難民、庇護獲批者、人口販運受害者、VAWA自主申請者及人道主義假釋入境者，如尚未取得永久居民身分，可能於2026年9月30日後失去聯邦資助的蘋果保險。

兒童、孕婦及產後12個月內人士，符合其他條件時仍可參保。難民醫療救助（RMA）不會取消，符合資格者最多可獲得4個月保障。

何時開始

- 2026年10月1日：部分非公民資格改變
- 2027年1月1日：實施工作要求、6個月續保及較短的追溯保障
- 2028年10月：部分成年人可能須分擔醫療費用



2026年通知時間表

- 7月9日至9月10日：政府相關部門將陸續寄出保障變更、資格、特殊投保期及終止通知
- 9月30日：受影響客戶的保障最後一天
- 10月9日前：建議選擇2026年度QHP醫療保險。失去蘋果保險者還可以在本年度由十月至十二月期間取得抵稅福利,減省醫療保險月費支出. 但由2027年一月開始,這項減免福利則完全停止
- 11月1日：2027年度開放投保期開始

新規定如何實施

自2027年1月1日起，多數成人蘋果保險申請人或參保人，須符合下列一項：

- 家庭月收入至少580美元
- 至少半日制就學或參加培訓
- 每月工作或社區服務至少80小時
- 上述活動合計每月至少80小時

孕婦、部分照護者、SNAP或TANF家庭成員、體弱人士及接受成癮治療者等可能獲得豁免。美國印第安人及阿拉斯加原住民可豁免工作要求及6個月續保規定。

成人蘋果保險續保週期將由12個月縮短至6個月。追溯保障方面，19至64歲成人由以往的三個月減至最多追溯1個月，其他計劃最多追溯2個月。

居民如何準備

1. 更新地址、電話、移民身分及懷孕狀況。
2. 定期查看蘋果保險、Washington Healthplanfinder及社會福利服務部(DSHS) 通知。
3. 保存收入、工作、就學及豁免證明。
4. 收到通知後儘快回覆，並了解補件、複議或上訴選項。
5. 重要提醒：並非所有參保人都會失去保障。最終資格應以政府正式通知及個案審核結果為準。

如有任何疑問，請依循下列聯繫方式查詢：

- 19 至64歲人員可聯繫醫療保健計劃管理局尋求幫助：
 - 電話：1-800-562-3022
 - 線上：Washington Healthplanfinder : <https://www.wahealthplanfinder.org/>
 - 聯繫您就近的HCA社區專員
- 年滿65歲、符合Medicare參保資格、失明或殘障、或需長期服務和支援的人士，可聯繫社會福利服務部(DSHS)尋求幫助：
 - 電話：1-877-501-2233
 - 線上：Washington Connection : <https://www.washingtonconnection.org>
 - 前往您就近的DSHS社區服務辦公室

參考文獻：

<https://www.hca.wa.gov/assets/hr1-noncitizen-fact-sheet-CH.pdf>

<https://www.hca.wa.gov/assets/hr1-work-requirements-and-renewals-fact-sheet-CH.pdf>

<https://www.hca.wa.gov/assets/hr1-retro-fact-sheet-CH.pdf>

華州護理基金(WA Cares Fund)常見問題與解答

華州護理基金(WA Cares Fund) 已於今年七月開始接受申請。華州工作者在完成至少 3 年的供款 (contribution)，並在三項及以上日常生活活動中 (例如洗澡、進食、活動能力等)，需他人監護、提示、準備和協助方可完成的活動，且該協助需求將持續至少90天，即可提出申請。



符合資格者可透過 WA Cares Fund，最高動用 \$36,500 護理基金，用於支付自己的長期護理及支援服務。若供款期少於3年而在1968年或以前出生而有護理需求的華州工作者也可申請此基金，不過只可動用全額福利的10%。

仁人服務社將協助您了解 WA Cares Fund，並提供申請、登記、資格評估及福利導航等相關協助。

在官方網頁內「工具與資源」：<https://wacaresfund.wa.gov/toolkit>有很多已翻譯的資訊，包括常見的疑問解答 (frequently asked questions) 供參考。從本期開始，我們特設專欄，將抽出部份較多人關注內容在此分享。

疑問1：兼職工作者需要供款嗎？

兼職工作者需要為華州護理基金 (WA Cares Fund) 供款。您每年祇需工作 500 小時，即可獲得一個符合資格的供款年度，以滿足相關的供款要求，這大約相當於每週 10 小時。

疑問2：18 歲以下的華州工作者需要供款嗎？

答：無論年齡大小，所有華州工作者都需要為華州護理基金 (WA Cares Fund) 供款。與所有華盛頓州的工作者一樣，18歲以下的工作者只要工作至少 500 小時即可獲得一個符合供款資格的供款年度。一旦他們年滿18歲，如果已經滿足供款要求，即可在需要時享受福利。

疑問3：申請人可以將自己的護理基金轉讓給配偶或家人嗎？

這終身護理基金僅適用於已向該基金供款的受益人。它不能轉讓給其他家庭成員，也不能用於支付親人的照護費用。透過每個在華州工作者在職業生涯中將工資中的一小部分匯入此基金，才可以保持價格合理，並在長期內覆蓋更多的人。

疑問4：申請人可以從華州護理基金 (WA Cares Fund)帳戶提款嗎？

華州護理基金 (WA Cares Fund)是一項社會保險計劃，而非儲蓄帳戶。透過每個在華州工作者在職業生涯中將工資中的一小部分匯入此基金，才可以為需要長期照護的人提供保障。所有符合供款要求且有護理需求的申請人都可以獲得相同的終身護理基金金額（現時金額為 \$36,500，並會隨著通貨膨脹而增長）。唯一的例外是 1968 年之前出生的即將退休工作者，他們將根據供款年期按比例獲得相應的福利。

疑問5: WA Cares 涵蓋哪些服務?

這些服務包括:

- 聘請居家照護人員作為主要照顧者，或提供臨時替代照護 (respite care)，讓無薪的家庭照顧者可以休息。
- 支付符合資格的家庭成員（包括配偶或註冊家庭伴侶）提供照護的費用，並為他們提供所需的培訓與支持。
- 進行住宅改造，讓您更容易在家中活動；或購買居家安全評估，以預防可以避免的跌倒事故。
- 將餐點配送到家中。
- 提供交通服務，前往就醫、購買日用品或其他必要的辦事地點。
- 購買適應性設備與科技產品、輔助器具，或用藥提醒設備。



福利局更新糧食券計算規則 能源補助金額可能被計入非工作收入



不少人士在申請能源補助時，只知道自己符合收入資格，未必清楚實際獲得的是聯邦低收入能源補助

(Low-Income Home Energy Assistance Program, 後稱聯邦補助)，還是州政府家庭能源補助 (State Home Energy Assistance Program, 後

稱州補助)。(State Home Energy Assistance Program,後稱州補助)。但根據華盛頓州社會與健康服務部 (DSHS) 2026年8月公布的最新說明，這項資訊現在可能直接影響糧食券的收入及水電費扣除計算，您的糧食券金額可能因此減少。

LIHEAP屬於聯邦能源補助，不計入糧食券家庭收入。

然而，近期聯邦法律修訂取消了州政府的下述權限：

即不得再以家庭領取LIHEAP聯邦補助為依據，為家中沒有60歲以上長者或符合規定的殘障成員的家庭，直接核定最高值的公共事業費用抵扣。



但對於上述無長者/殘障人士的家庭，州政府提供的部分能源補助，包括SHEAP州補助以及煤氣公司的PSE HELP補助，則可能被計為 unearned income (非工作收入)。同時，由這類補助支付的能源費用，也不能算作家庭自己支付的水電費；糧食券在計算家庭公用事業費用減免，只會考慮家庭實際自行負擔的部分。

因此，日後在申請或更新糧食券時，申請人應盡量參考能源補助的核准通知以獲知補助正式名稱或類型，以準確申報。如果暫時找不到核准通知，也可用家庭收入作為參考（以西雅圖地區標準為例）：

2025-2026 最高月收入限制

家庭規模/人	LIHEAP聯邦補助	SHEAP州補助	PSE HELP燃氣補助
1	\$1,956	\$7,071	\$7,071
2	\$2,644	\$8,079	\$8,079
3	\$3,331	\$9,088	\$9,088
4	\$4,019	\$10,096	\$10,096
5	\$4,706	\$10,904	\$10,904

簡單來說，收入較低的家庭通常較可能符合聯邦補助；收入高於LIHEAP標準、但仍低於最高收入限制的家庭，可能獲得的是州能源補助。

需要提醒的是，以上均為2025-2026年度收入標準，僅供參考。2025-2026年度能源補助已於2026年8月底結束，新一年度的收入限制及申請標準目前尚未公布。計劃申請下一年度能源補助的居民，可在新一年申請開放後（通常為十月）瞭解最新申請標準。

仁人耆老諮詢及輔助組微信服務號



仁人房地產稅減免計劃講座重點內容分享

仁人服務社耆老諮詢及輔助組和家庭資源中心最近舉辦了關於金郡房地產稅減免計劃的講座，邀請到金郡評估部 (King County Department of Assessments) 負責人 John Wilson 講解相關政策，活動有多名市民透過親身或遙距參加，反應十分熱烈。筆者特整理今次講座主要內容，希望讓未有參加講座的您亦能獲益。



金郡 (King County) 房地產稅減免計劃 (Senior or disabled property tax reduction program) 是一項向居住在金郡範圍內的持有房屋的長者或殘障人士提供的一項減免計劃，為業主減免房地產稅金的金額，節省開支；減免計劃申請由金郡 評估部負責審批。

2027年起申請資格年收入增加至\$101,000

申請者需要符合一定的條件包括年齡，收入和其他規定，才能獲得房地產稅的減免。申請條件如下：

1. 申請者名下持有獨立房屋 (Single House)，可移動房屋 (Mobile House)，公寓式房屋 (Condo)，或連體式房屋 (Co-op)。
2. 申請者尋求獲得房地產稅減免的房屋是申請者的日常居住地，申請者需要在申請獲得房地產稅收減免的年份前的一年裡在同一地址居住滿6個月以上。例如，如申請者需要獲得2026年的減免，申請者需要在2025年期間其名下的物業居住至少6個月。
3. 申請者需在申請年份前的12月31日前年滿61歲。例如申請者需要申請2026年的減免，申請者需要在2025年12月31日前年滿61歲。
4. 申請者在申請年份前的12月31日前被確認為殘障人士或為殘障退伍軍人。
5. 目前，申請者如需要申請減免，家庭年收入需低於\$84,000。但自2027年起，家庭年收入最高上限增加為\$101,000。
6. 本年度房地產稅減免申請是否獲得通過，要看前一個報稅年度的收入狀況。
7. 家庭年收入是指申請者和配偶或和房屋聯合業主的年收入總數。

如申請者符合減免計劃的申請標準，申請在獲得批准後，金郡評估部將開始根據申請人的特定收入水平來衡量具體的減免幅度。(具體申請收入標準及減免幅度另見附文表格) 如合資格申請者在過去3年已經繳納地稅，申請獲得通過後，他們將透過支票收到多交的退稅款項。

如符合資格並需申請上述計劃，可透過網路或填寫紙質表格，附上年齡證明、收入證明、及物業證明，交由評估部審理。申請房地產稅減免計劃網址：

<https://senior-exemption.kingcounty.gov/intro>

下載申請表格網址：<https://kingcounty.gov/en/legacy/depts/assessor/Forms.aspx>

金郡評估部辦公地址：

Department of Assessments
201 S. Jackson St
Room 708
Seattle, WA 98104

申請者也可以在辦公時間內，前往評估部辦公室遞交申請，毋須預約。辦公時間為星期一到星期五上午8：30至下午4：30（假日除外）。申請者也可以把申請文件放入辦公室門外的安全信箱，名為「King County Assessor's Office Drop Box」。如有需要，可向在場工作人員提出獲得中文翻譯協助。

申請人在提出申請後，如收到地稅單，仍需在限期前依照地稅單上的金額繳交地稅。如申請獲得通過，申請人將收到支票退款。減免計劃有效期限最多為6年，評估部會在6年內聯絡業主一次填寫資格更新表格，如業主繼續保有申請資格，則減免計劃繼續有效。

申請者年收入標準及減免幅度對照表

2027年起	2023至2026年	減免幅度
\$89,000至 \$10,1000	\$72,000 至 \$84,000	業主未來的房產稅將基於市場價值或凍結價值（以較低者為準），並且業主將免於選民公投批准的涉及物業的徵稅（例如，學校或債券徵稅）。
\$76,000 至 \$89,000	\$60,000 至\$72,000	業主將獲得 35% 或 50,000 美元的減值（以較大者為準，但不超過 70,000 美元）。
\$76,000以下	\$60,000以下	業主將獲得 60% 或 60,000 美元的折扣（以較大者為準）。

社安局宣布聯邦補助金計劃重大改善措施

社會安全局（SSA）於今年 7 月向總統及國會提交了 2026 年《聯邦補助金（SSI）計劃年度報告》。今年的報告重點突出了 SSI 計劃在服務改進方面取得的顯著成效。

各項新措施已有效減少不當支付、提高準確性，並為美國最弱勢群體提供更優質、更迅速及更高水準的服務。主要改善措施包括：

- 精簡 SSI 政策指引，以增強政策的透明度。
- 局部資訊技術並實施通話分流服務，以優化客服服務品質。
- 擴大「金融機構查詢工具」（Access to Financial Institution, AFI）的運用，讓社安局能及早發現不當付款，避免產生大額超額付款。
- 全面實施「薪資資訊交換」（Payroll Information Exchange, PIE）系統，透過及時回報工資資訊協助防止不當付款，同時減輕 SSI 受益人的申報負擔。
- 強化內部控制機制，例如 SSI 的「非醫療因素重新認定程序」（non-medical redetermination process）。社安局會按照預定時程，針對所有非醫療因素進行面談，以確認受益人是否仍符合 SSI 資格。
- 與受益人及其代表密切協作，增進其對 SSI 計劃的了解，並維持民眾對社安局所寄予的信任。

社安局表示，50 多年來 SSI 計劃一直為資源有限的老年、失明及殘疾人群提供經濟安全保障。他們依靠 SSI 福利來滿足食物和住所等基本生活需求。這項計劃為超過 700 萬人提供生活保障，其經費來源為聯邦政府的一般稅收收入。



仁人服務社暫停公告

勞動節：9月7日（星期一）

不便之處，敬請原諒

華州福利局處理申請或重審福利所需文件

1. 申請人及同住家人身份証
2. 申請人及同住家人工卡/社會安全卡 (Social Security card)
3. 申請人及同住家人申請/重審時的收入證明文件, 如: 社安局及/或州福利局的福利證明信、糧單...等
4. 申請人及同住家人資產證明文件, 如: 最近的銀行月結單/交收紀錄 (bank statements / transaction history from bank、汽車資料、人壽及或殯儀保險(life/burial insurance policy) ...等
5. 申請人及同住家人家庭開支, 如: 申請人及同住家人租單、電費單/垃圾排污水費單(light bill/public utility bill)、電話費單、網絡費單、醫療帳單...等
6. 申請人及同住家人的授權代表/監護人/授權人 (authorized representative/guardian/power of attorney) 英文姓名、電話、地址

西雅圖市公用事業費折扣計劃

西雅圖市公用事業費折扣計劃 (Utility Discount Program, UDP) , 對居住在市居民的西雅圖電力 (Seattle City Light) 的電費帳單提供 60% 的折扣, 而西雅圖公用事業局的帳單(即: 垃圾、排污、水費) (Seattle Public Utilities) 則提供 50% 的折扣。

UDP申請者收入標準

家庭人數	月收入	年收入
1	\$4,269	\$51,228
2	\$5,582	\$66,984
3	\$6,895	\$82,740
4	\$8,209	\$98,508
5	\$9,522	\$114,264
6	\$10,836	\$130,032

2026年資格要求:

- 住宅帳單 (不能是商業帳單) 上的名字必須跟申請人的名字一致。
- 18歲以上同住成人(不管是否有親屬關係)的稅前總收入不超過華州70%的中位數收入。
- 在家庭年收入符合資格的情況下, 稅前家庭月收入不能超過表格所列的數目。
- 如已經申請一次但被拒絕的用戶必須要等30天後才可再次申請。

申請/重審時所需文件:

1. 您家中所有成年人 (18歲及以上) 的照片身份證件
2. 所有18歲以上成年人的收入證明
3. 其他表格 (您可能需要提供這些表格來驗證您的收入。)
4. 如果您是自僱人士: 從事臨時或自由職業工作 (gig worker)、現金勞工(cash laborer)、企業主 (business owner) , 包括: 有限責任公司LLCs, S型公司 (S Corps) 和自僱人士 (sole proprietorships): 請附上自僱人士聲明(Declaration of Self Employment)。

5. 如果您收入有限: 請附上有限收入聲明表 (declaration of limited income form)。

家一般舒適的環境：安置父母

當您眼見父母逐漸衰老時，也許您正在為以下情況感到苦惱：

- 休假拜訪母親時，發現她的冰箱幾乎盡空、她的帳單沒繳清，房子內也一團亂。
- 鄰居來電，跟您報告您的父親在街上徘徊，找不到他居住30年的房子。
- 您的母親忘了服用糖尿病藥物，對她的健康造成嚴重傷害。
- 十分獨立的父親跌倒並摔斷了臀部，因此無法在家中自行上下樓梯。

如果由於阿茲海默症或相關癡呆症導致認知能力下降，或者由於醫療情形發生變化而需要更多的照護時，顯然有必要開始關注父母的福利。可能正是時候考慮轉換到更安全的環境了。

但是父母應該安置在哪裡呢？通常，您的第一個偏好是搬進自己家，但是這種重大的生活變化值得深思熟慮，並有許多其他方法可供選擇。本概況介紹提供了相關建議，並概述了在做出有關重新安置父母的重要且具有挑戰性的決定之前要考慮的問題。

第一步：公開討論

當您嘗試做出是否讓父母適應新生活環境的決定時，與父母和其他家庭成員進行公開誠實的討論，成為不可或缺的第一步。與父母、配偶、孩子、兄弟姐妹和其他關鍵人物進行的家庭會議，將幫助每個人分享他們的觀點，並幫助您決定如何進行最好的安排。所有家庭成員之間的積極溝通，可為年長的父母和所有相關家庭成員提供有力支持的基礎。

儘管其中某些討論有難度且牽涉到情感層面，但有幾個主題仍需要特別留意。包括父母在內的家庭成員，將需要一起探討：所有的居住選擇可能、所需的護理類型、財務狀況、每個人在過渡期發揮的作用、生活方式的改變、新家的位置。

這些期望必須明確，並清楚地與讓每個人參與其中。以下內容有助於為您的討論提出指引方針。

需要的護理程度：

隨著父母年齡的增長，護理需求將發生變化，並且在大多數情況下會變得更具挑戰性。制定提供護理的策略至關重要，這需要符合實用性，並妥善計劃。當您考量自己的選擇以及您將為父母所做的事情時，與老年護理管理人員或社工進行諮詢可能會有所幫助。

- 評估父母是否需要全天持續的監督或協助，以及如何提供幫助。
- 確認父母可以獨立進行哪些日常生活活動（例如飲食、洗澡、如廁）。



- 確認提供個人護理的接受度，例如洗澡或更換成人失禁墊。
- 評估自己的健康和生理能力，以幫助決定您是否能夠為父母提供照料。
- 探索各種服務的可行性，例如家庭護理、成人日間照護、送餐、友善探訪計劃，
- 如果無法與父母一起生活或這並非您的選擇，請著手研究長期的安排和選擇。
- 確認父母決定所需的醫療服務類型，以及您所在的社區是否有合適的醫生和服務（包括交通服務）。
- 隨著時間的流逝，對父母的醫療或認知狀況的期待會有所變化。

待續。。。。

本資料簡介由家庭照顧者聯盟準備。由B&R Klutz 顧問，LLC（前加利福尼亞州衛生保健服務部許可和認證副總監）Brenda Klutz審閱

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。

CISC 仁人服務社-FCSP-MTD



【平等共融】

人工智慧（AI）與長者的互動

人工智慧（AI）正逐漸成為日常生活的一部分，也可以成為長者的實用工具。只要適當使用，AI 可以幫助我們節省時間、讓資訊更容易理解，也能讓我們在使用科技時更有信心。AI 的其中一個好處是，您不需要是科技專家也能從中受益。只要具備一些基本知識並注意安全使用，AI 就能成為一個方便的工具，讓日常生活變得更輕鬆。

AI 可以幫助我們簡化許多日常事務，例如用簡單易懂的方式解釋複雜資訊、翻譯文字、協助使用科技產品、修改訊息內容、練習新的語言、提供食譜或旅遊建議，以及回答日常生活中的各種問題。AI 也可以幫助您在看醫生或與專業人士會面前整理想要詢問的問題，但 AI 絕對不能取代專業人士的意見。

然而，AI 雖然為生活帶來許多便利和幫助，我們也必須學習如何安全地使用 AI，並運用自己的判斷力來評估 AI 所提供的資訊。隨著 AI 越來越普及，了解它的限制和潛在風險，可以幫助我們在享受 AI 帶來便利的同時，也保護好自己。



1. 保護您的個人資料

使用 AI 工具時，請注意您所分享的資訊。切勿輸入敏感的個人資料，例如密碼、社會安全號碼（Social Security Number）、銀行帳戶或信用卡資料、身分證件號碼，以及其他私人資訊。

2. 請記住，AI 也會出錯

AI 提供的資訊有時聽起來很有道理，但實際上可能是錯誤、不完整或已經過時的。不要因為 AI 的回答聽起來很肯定，就認為它一定正確。對於重要資訊，應透過可靠的來源再次確認，尤其是在做出與健康、財務、法律或政府福利相關的決定時。

請把 AI 當作一個協助您的工具，而不是專家。如果某些資訊看起來不尋常、好得令人難以置信，或與您從可信來源得到的資訊不同，請先花時間查證，再採取行動。如果您不確定，可以向值得信賴的家人、朋友、專業人士或社區機構尋求協助。

3. 小心利用 AI 技術進行的詐騙

詐騙者可以利用 AI 製作看起來非常逼真的電子郵件、簡訊、照片和影片，甚至可以模仿他人的聲音。如果有人突然要求您提供金錢、密碼、驗證碼或個人資料，請務必提高警覺，尤其是當對方不斷催促您立即採取行動時。

4. 避免過度依賴科技

AI 應該幫助我們提升生活的便利與獨立性，而不是取代人與人之間的聯繫或專業服務。善用科技的同時，也要保持人與人之間的聯繫。

隨著科技持續發展，多了解一些 AI，可以幫助我們掌握更多資訊，也能更有信心地面對未來的科技變化。

使用 AI 的黃金守則：把 AI 當作協助您的工具 -- 重要資訊要再次查證，有疑問時尋求他人協助或第二意見，並運用判斷力。



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：



為什麼在華盛頓州工作的華裔移民需要了解什麼是職業病



BRIDGING CULTURES
COMMUNITIES & GENERATIONS



Washington State Department of
Labor & Industries

*In partnership with the Department
of Labor & Industries for worker
outreach and education.*

為什麼了解職業病很重要

我們華裔移民多半從小就被教導，要努力工作、忍受不適，這是為了養家糊口的一部分。當身體開始出現疼痛或健康問題時，您可能會認為這只是辛苦工作的正常結果，因此選擇忍著不去看醫生，或因擔心時間與費用而自行處理。

但事實上，有些健康問題若是由工作造成的，就屬於「職業病」。

如果不了解什麼是職業病，可能會延誤就醫，導致不必要的痛苦，甚至讓健康問題變得更嚴重。當您了解職業病的概念後，您就能更早辨識症狀是否與工作相關，及早就醫，保護長期健康，並能申請勞工保險（L&I）提供的相關補助，在康復期間支付家庭開支。

職業病如何被認定

在華盛頓州，職業病指的是因長期從事某項工作而造成的健康問題。這與跌倒或意外等突發性傷害不同。職業病通常是慢慢形成的，例如（但不限於）：

- 因重複使用手部導致的腕隧道症候群(Carpal Tunnel Syndrome)。
- 長期噪音暴露造成的聽力損失。

- 長時間搬重物或站立導致的背痛或肩膀拉傷。
- 因工作環境中的化學物質或粉塵引發的氣喘。

要獲得勞工補償（Workers' Compensation）保障，您的健康問題必須符合法律條件，而不只是醫生診斷。勞工與工業部（L&I）或自保雇主會審查該疾病是否與您的工作有明確關聯或因工作而顯著惡化。一般需符合以下三個條件：

- 醫生判定您的工作「超過50%的可能性」是主要原因或重要因素。
- 有客觀的醫療證據支持。
- 此健康問題是與工作直接相關，而非日常生活造成。

如果懷疑健康問題是工作造成的，我們該怎麼做

未治療的職業病可能隨時間惡化，因此及早申請賠償非常重要。這能幫助您及早取得醫療照顧，避免病情加重，也能在需要時取得額外補助。

如果您認為健康問題是由工作造成，而不是日常生活或其他活動導致，建議您：

- 盡快向雇主報告受傷或職業病情況。

為什麼在華盛頓州工作的華裔移民需要了解什麼是職業病



In partnership with the Department of Labor & Industries for worker outreach and education.

如果懷疑健康問題是工作造成的，我們該怎麼做（續）

- 儘早就醫，由醫生診斷與治療。
- 告知醫生您的症狀，並詢問是否可能與工作相關、是否屬於職業病。
- 初次就診可選擇任何能治療您症狀的醫生；後續治療需由L&I醫療網絡中的醫生提供。
- 向L&I提交州基金「職業病報告 (Report of Occupational Disease)」申請賠償，方式包括：
 - 線上申請：[Lni.wa.gov/FileFast](http://lni.wa.gov/FileFast)
 - 電話申請：1-877-561-3453（海外：1-882-561-3453），週一至週五上午8點至下午5點（可要求翻譯服務）
 - 第一次就醫時由醫生協助申請

- 因壓力造成的心理疾病目前不包含在職業病定義中。
- 您會被分配一位處理索償的經理 (claim manager)，建議保持聯繫。
- 請保留所有醫療紀錄作為申請證明。
- 請與雇主、醫生及處理索償的經理保持溝通，確保資訊一致。

如果因職業病申請賠償被核准，您可以獲得哪些補助？

根據您的診斷、治療計畫與恢復情況，以及您醫生的建議，如果申請被核准：

- 與賠償相關的醫療費用將被支付
- 若因健康問題無法工作，您可能可獲得部分薪資補償 (time-loss compensation)
- 康復期間可能安排較輕鬆的工作 (light duty)

此外，還可能有其他補助。詳情可參考

【勞工補償福】(F242-104-000)：

<https://lni.wa.gov/forms-publications/F242-104-000.pdf>

需要協助嗎？

勞工與工業部 (L&I)：1-800-561-3453（可要求翻譯服務）

仁人服務社 (CISC) 家庭資源中心：206-330-4627

貼心提醒：

- 雇主不得阻止您申請賠償，也不得因為您申請而報復您。
- 醫生檢查後會完成事故報告 (ROA) 並送交L&I，啟動賠償流程。
- 職業病申請必須在收到醫療人員書面通知（確認該疾病存在且與工作相關）後兩年內提出。

親屬移民進度情況

移民局通告在2026年9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)	2020年01月22日	2020年02月01日
第二優先 2-A(永久居民的配偶及未成年子女)	2026年08月22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)	2019年08月22日	2019年09月01日
第三優先(公民的已婚子女)	2014年10月22日	2014年11月01日
第四優先(成年公民的兄弟姐妹)	2011年10月22日	2011年11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。

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和第二個星期五早上(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!

編輯委員會	
主編	林葉良
編審	曾子威
撰文	江潔華 曾子威 鄭嘉雯 陳汐 王潤康 呂詠詩 王梓嫻 鈕小坤
版面設計	鄭嘉雯
技術支援	杜浩