

## 主編話

《社區生活雙月刊》今期便踏入「第100期」，這確實是一個值得紀念的日子，回顧本刊創刊於2005年，由當初命名為《耆老快訊》，

及後因著反映本刊內容涉及社區不同年齡層面，故改名為《社區生活雙月刊》，轉瞬間本刊已陪伴大家十六個年頭，為大家報導最新、最快、最好的政府福利政策及社區資訊等豐富內容，承蒙眾多讀者多年來視本刊為精神食糧。

主編藉此讚揚各社工同工在疫情期間，排除客觀困難，謹守崗位，為社區服務，亦在百忙中抽出時間，參與本刊的編寫工作，努力不懈令本刊在疫情的困境下，仍能繼續出版。很快，我們便會迎接2022年，期盼疫情盡快過去，生活回復正常，大家可除下口罩，展露笑容，祝大家身體健康，生活愉快。



## 2022年社安金及補助金大幅加5.9%

在新冠疫情持續下，因應物價飛漲，社會安全局宣布，明年2022年社會安全金（又稱政府退休金）及聯邦補助金大幅增加5.9%，這是近40年來最大的加幅。全美逾7000萬名領取社安金及補助金的人士，將會受惠；每名退休人士每月社安金平均增加\$92，夫婦二人增加\$154，而補助金個人每月增加\$47，夫婦則增加\$70。

### 領取社安金個人平均每月金額加至\$1,657

踏入明年一月，領取社安金的耆老個人平均每月金額會由\$1,565加至\$1,657；夫婦每月平均由\$2,599加至\$2,753。領取喪偶社安金每月平均則為\$1,553；傷殘社安金平均亦加至\$1,358；而今年領取社安金的上限更由\$3,148大幅加至\$3,345；加幅達一百九十七元。

### 每工作季點加40元至\$1,510

另外，由明年起，每個工作季點加40元至\$1,510，即在職人士若要明年全取四個工作季點，全年的工資最少要有\$6,040。（下接第3頁）



## 西雅圖市蔬果卡已於10底結束申請，12月尾前將公佈抽中結果



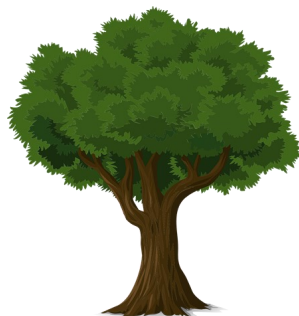
若您是通過網上申請西雅圖市蔬果卡 (fresh buck)，您將會在12月底前收到市政府通知您的申請狀況。換言之，無論成功或失敗申請，您都會在家中收到郵寄通知。若您保留申請/參考編號 (reference number)，您可以在12月13日後在網上：[freshbucks@seattle.gov](mailto:freshbucks@seattle.gov) 追查申請結果！如有疑問，可致電：206-684-2489。由於每月獲批的\$40西雅圖市蔬果卡金額是通過電腦每月轉發在卡內，若您是今年持卡者，請保留您所持的蔬果卡，以便成功申請後明年可繼續使用，若今次是第一次申請，新的蔬果卡將寄往成功申請的人士家中。

## 嚴冬來臨前，應做好以下準備工作防患未然



雖然離冬天還有幾個月的時間，但在下雪和結冰的冬季天氣到來之前，現在就做好準備至關重要。正如我們所指出的，西雅圖的冬天還是可能會帶來大雨、強風和冰雪（還記得去年冬天的大暴風雪嗎？）。我們全年都在為下雪天氣做準備。西雅圖市政府努力讓道路暢通無阻，從倒下的樹木和樹枝到冰雪，修復坑窪，使道路暢行，並修復整個城市的路標和信號。有關當局還監控路況，以確保您在冬季風暴來臨時保持安全。當天氣預報有強風、大雨或冰雪時，工作人員皆嚴陣以待！還確保我們的化冰鹽和液

體抗冰劑供應充足且隨時可用。熟悉西雅圖的雪天路線。這些是當局會優先清理的街道，因此它們是您出行最安全的路線。一旦下雪，請使用此線上「風暴響應地圖」查看西雅圖交通部已經清掃過哪些道路的實時更新以及當前路況的實時影片新聞提要。與您的鄰居聊聊，看看誰在暴風雨期間可能需要行動方面的幫助，並制定確保街區所有人行道的雪都能被清除乾淨的計畫。如果您在清理車道和人行道時需要幫助，想想可以向誰尋求幫助。在人人搶購之前儲備好保暖的衣服、額外的毯子和手電筒。準備一把雪鏟和一袋化冰鹽來清除冰雪。確保您有急救箱和三天的食物、水和藥品供應。



## 這是西雅圖公園與娛樂部(Seattle Department of Parks and Recreation) 的友好安全提醒：

如果遇到大風暴，特別是那些夾帶強風的風暴，請遠離樹木繁茂的地區。以下是西雅圖電力公司的一些「樹木提示」：  
因大部分樹葉已掉落，現在是檢查樹木結構的好時機。

以下是一些樹木檢查事項的提示：尋找在暴風雨中可能會掉落的破損或破裂的樹枝。留意碰到電線的樹枝。切記遠離掉落的電源線。如果您確實遇到掉落的電源線，請立即撥打9-1-1。如果您的樹木可能導致與電線相關的安全問題，請上網聯繫西雅圖電力公司植物管理部門(Seattle Electric Power Company Vegetation Management Department)或致電 (206) 386-1733 將有專人為您的顧慮進行評估。當局會提供免費口譯服務。確定您的樹木是安全的以後，您就可以在美麗的冬季日落的映襯下欣賞它們的輪廓！欲了解有關冬季天氣的更多提示和資訊，請瀏覽seattle.gov/transportation/winterweather。有關西雅圖市整體冬季風暴響應的其他資源和資訊也可在seattle.gov/winterweather 網站上找到。

## 【資訊新聞】

(上接第1頁)

如62歲仍工作但打算提早領取社安金人士，明年起，每月工資上限為\$1,630，若收入超過此數者，所領取的社安金每兩元會被扣取一元，即被扣減一半。而踏入足齡退休年份的人士，每月工資超過\$4,330，所領取的社安金每三元會被扣取一元。舉例說，如您在明年十月才到足齡退休，但計劃提前在明年一月起開始領取社安金，但每月工資超過\$4,330，您所領取的社安金便要每三元被扣取一元，直到九月份為止，而由十月份屆滿足齡退休期起，便毋須再被扣減社安金。

### 聯邦補助金 (SSI) 個人加至\$841 夫婦加至\$1,261

至於聯邦補助金 (SSI) 的調整則稍為提早實施，由今年12月30日開始。個人金額由\$794加至\$841，夫婦二人金額由\$1,191加至\$1,261；而申請資產上限則維持不變，個人仍是\$2,000，夫婦為\$3,000。

社安金每月平均領取金額

	2021	2022
個人	\$1,565	\$1,657
夫婦	\$2,599	\$2,753

聯邦補助金標準 (每月)

	2021	2022
個人	\$794	\$841
夫婦	\$1,191	\$1,261

所需收入算為一個工作季點

2021	2022
\$1,470/季點	\$1,510/季點

## 本年度暖氣能源補助計劃詳情

踏入寒冷的季節，又是申請暖氣能源補助的時候。2021-2022年度暖氣能源補助計劃已於十月份開始接受申請，申請期直到明年9月中或補助撥款用完為止。暖氣能源補助計劃共分為以電力、天然氣、油、石油氣或者木材等作為暖氣燃料的低收入能源補助計劃（LIHEAP），及只供Puget Sound Energy用戶申請的家庭能源生命線計劃（PSE HELP）；一次性的補助金額每戶由\$100至\$1000不等，平均每戶每年可獲\$337能源補助。



### （PSE HELP）能源補助計劃申請收入限制大幅調高

今年家庭能源生命線計劃（PSE HELP）的申請收入限制更大幅調高至80% AMI（地區收入中位數）水平，個人每月收入限制加至\$5,279，夫婦月入限制為\$6,033，而以一個四人家庭為例，每月收入限制更由去年的\$3,275加至\$7,542，預計調高收入限制後，會有更多家庭在新一年度符合資格申請能源補助。

### 租金包電費補助同步接受申請

另外，租金包電費補助計劃亦同步接受申請。租金包電費（即沒有電費單）住戶，要提交由業主/房東/大廈經理簽署的證明表格。此表格可先向仁人服務社索取，待簽署後要致電仁人預約時間辦理。請注意能源補助計劃只計算家庭收入而沒有資產及年齡限制，如您是Seattle City Light或Puget Sound Energy的用戶，由申請日計起，一般需要6至8個月時間，補助金額才會在您的能源帳單戶口內顯示出來。而Puget Sound Energy的用戶在申請（PSE HELP）計劃前，必須先申請（LIHEAP）計劃。

2021-2022符合資格的每月收入標準：

家庭人數	低收入能源補助 LIHEAP	家庭能源生命線計劃 PSE HELP
1人	\$1,610	\$5,279
2人	\$2,178	\$6,033
3人	\$2,745	\$6,788
4人	\$3,313	\$7,542
5人	\$3,880	\$8,146
6人	\$4,448	\$8,750



## 三間不同的撥款機構分管金郡不同的地區：

### 1) 撥款機構Byrd Barr Place主要服務地區為西雅圖地區。

服務郵區號碼為：98101、98102、98103、98104、98105、98106\*、98107、98108、98109、98112、98115、98116、98117、98118、98119、98121、98122、98125、98126、98133\*、98134、98136、98144、98165、98177、98178\*、98199（標註星號的郵區可能不屬於西雅圖城市範圍，詳情請致電 206-812-4940 查詢。）



申請方法：

1. 網上申請:按以下連結網址填寫網上申請表格及上載所需文件。<https://www.tfaforms.com/4927745>
2. 到Byrd Barr Place網址: <https://byrdbarrplace.org/programs-services/energy-assistance/> 下載紙質申請表格，亦可電郵到energyassistance@byrdbarr.place 或致電206-812-4940索取申請表格，填完表格後連同所需文件寄回Byrd Barr Place。

### 2) 另一間撥款機構 Hopelink 主要服務金郡東區包括Bellevue、Kirkland、Redmond，及Issaquah等。服務的郵區號碼範圍有：

98004、98012 \*、98029、98052、98072\*、98160、98005、98014、98033、98053、98073、98177\*\*、98006、98015、98034、98055、98074、98224、98007、98019、98039、98075、98288\*、98008、98024、98040、98077 \*\*、98009、98027、98045、98065、98133 \*\*、98011、98028、98050、98068、98155。\*只限於金郡範圍內。

\*\*NE145街以北。

申請方法：

到Hopelink連結網址：

[https://hopelink.itfrontdesk.com/apptonline/landing.html?client\\_code=HOPELINK](https://hopelink.itfrontdesk.com/apptonline/landing.html?client_code=HOPELINK) 或致電425-658-2592預約電話面談申請日期及時間。

另外，Hopelink亦容許申請人把填好的申請表格及所需的文件投遞或郵遞到地區辦事處，亦可電郵到以下網址:EnergyPrograms@hopelink.org.

3) 最後一間撥款機構Multi-Service Center 主要服務地區為金郡南區包括Kent、Renton等

。服務郵區編號範圍： 98001、 98002、 98003、 98010、 98013、 98022、 98023、 98025、98057、 98058、 98031、 98032、 98038、 98042、 98047、 98050、 98051、 98054、 98055、 98056、 98168、 98198、 98059、 98063、 98064、 98070、 98106 (Roxbury以南)、 98092、 98146、 98148、 98158、 98166、 98178 (西雅圖市範圍以外)、 98030、 98188、 98354(只限於金郡範圍內)。



申請方法：到Multi-Service Center連結網址：<https://msc.itfrontdesk.com/apptonline/appt.html>或致電253-517-2263預約電話面談申請日期及時間。

## 2022奧巴馬醫療保險計劃 保費持續下滑選擇多



在美國拜登總統政府大力資助下，二〇二二年奧巴馬醫療保險 (Affordable Care Act, ACA簡稱健保改革) 將進入選擇多元化與計劃收費更低廉時期。據聯邦醫療保險和聯邦醫療輔助計劃服務中心(Center of Medicare & Medicaid/CMS)資料顯示，在全國三十三個州中，一般基本銀計劃保費，平均將下跌百分之三。

本年度的開放投保期(Open Enrollment Period)已在日前的十一月一日正式開始接受申請，直至二〇二二年一月十五日結束。這也是拜登總統上任後第一個開放投保期，拜登政府決定會修復自前川普總統執政期變更的醫療保健計劃，盡量令其回到奧巴馬年代的健保福利。申請者最好在十二月十五日或前辦理一切手續，確保投保日期能在二〇二二年一月一日生效。在二〇二一年十二月十六日到二〇二二年一月十五日之間遞交的申請，保險生效日為二〇二二年二月一日。如果現在已有醫療保險，希望變更保險公司、保險計劃或預計報稅收入等，需要在二〇二一年十一月一日至十二月十五日之間完成申請。

在二〇二一年新冠疫情期間，二月中旬開放的六個月特別投保期 (Special Enrollment Period)在全國吸引了額外的二百八十萬國民，分別在聯邦及各州的公開保險市場中選購投保。截至本年九月，奧巴馬健保已創新記錄，吸引了逾一千二百多萬人加入投保。瞻前顧後，華州本地健保政策正積極配合拜登政府指引，並在局部範疇中處於領先地位。在二〇二〇年三月，華州Exchange是全國第一個開放緊急公眾醫療特別投保期的機構，容許市民申請健保及比較與提升他們現存的保險計劃。



在二〇二〇年三月，華州Exchange是全國第一個開放緊急公眾醫療特別投保期的機構，容許市民申請健保及比較與提升他們現存的保險計劃。並經由美國拯救計劃法案American Rescue Plan Act (ARPA)同月通過，由二月十五日至八月十五日期間額外加設特別投保期。

### 華州州民宜適時利用開放投保期 加入或更新受保計劃

據華州Exchange首席行政官Pam MacEwan於九月十六日在發佈該機構對特別投保期工作進度報告中表示，在上述期間共有逾57,000人經由Washington healthplanfinder簽購醫療保險，新客戶佔了46,000人。政府更提供了廣泛的低收入保費資助，致使購買人數創下高峰。在本年五月六日以後，華州醫療健保新客戶人數高達28,000餘人。另外透過美國拯救計劃法案，逾34,000客戶現在可以每月享有一元或以下的保費計劃，同時接近半數Washington healthplanfinder申請客戶現在每月支付低於一百元的保費。另外約23,000個在聯邦貧窮線指標百分之四百以上的中等收入家庭，也由不符合申請聯邦補助而成為了合資格的受益者，每月保費平均減少約二百元。眾所週知，生活在美國假若沒有適當的醫療保險作為健康護理保護後盾，天文數字的醫療費是會令人措手不及的。唯有善用政府提供的所有醫療保健資源才是上策。



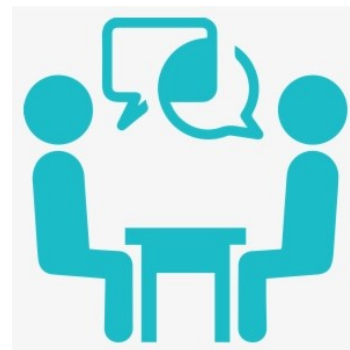
## 華州福利局11月15日起恢復部份面談服務

因應疫情漸趨穩定，華州福利局將於11月15日起逐步通過以下方式恢復有限度面談服務，福利局辦事處 (CSO)主要還是以電話和以網上方式提供服務，但是福利局辦事處(CSO)將透過以預約方式為有特殊訪問需求的人士提供面談服務。



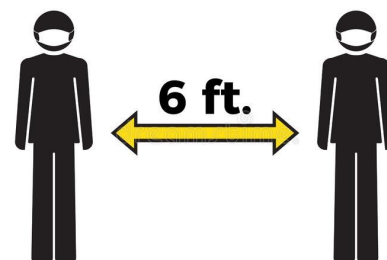
### 華州福利局辦事處(CSO)將在以下的情況下為市民安排面對面的預約：

已有或需要新的合理便利設施人士；有特殊的訪問需求；正在遭受家庭暴力；正在處於危機中，需要專業的支持；急需要聯邦補助金初次申請；身體或心理能力/功能有限，而無法通過電話完成服務的人士；在沒有TTY(電傳打字機)服務的情況下需要美國手語(American Sign Language)口譯服務。華州福利局辦事處(CSO)的接待處也會將開放並會有工作人員來協助到訪人士。福利局會在早上 10:00 至 下午 2:00恢復發行電子福利轉賬 (EBT) 卡以及公共汽車通行證和加油卡。授權的 WorkFirst工作人員 將在早上8:00 至 下午 4:30內提供服務。對於無法使用電話的人士，福利局辦事處(CSO)有直接連接到福利局的特別承諾中心的電話。華州福利局的熱線電話從星期一至五早上8:00 至下午 5:00都有接線生接聽，如有需要客人可致電1-877-501-2233查詢。福利局免費提供口譯員服務協助有需要人士。





除着華州福利局將於11月15日開放，福利局將會繼續跟隨政府的恢復路線圖、疾病控制與預防中心和美國衛生部的健康指南來製定以下規定保護到訪人士和福利局員工的健康。根據最近擴大的全州範圍的規定來帶口罩，政府僱員、承包商、和志願者需要接種疫苗，保持6英尺的社交距離，新冠肺炎篩查、以及日常和頻繁清潔的建議書，繼續為市民提供網上服務。



## 社安局新系統更易註冊網上用戶賬號

隨著社會科技的進步，各政府部門也不斷改變為大眾辦事的方式。社會安全局（Social Security Administration）所負責的業務和各方人士的日常生活息息相關。社安局的網上賬戶服務（My Social Security）就是一個能夠使大眾和社安局保持密切聯繫的工具。



最近，社安局對其網上用戶賬號的系統進行了技術更新，讓民眾更容易註冊社安局網上戶口，從而可享用社安局的網上服務。過去，大家在需要註冊社安局網上賬號的時候，不僅要向系統提交個人信息，還要回答一些關於財務資料的驗證問題。許多長者因為無法保持對過去涉及財務事情的記憶或因沒有房屋汽車貸款及信用卡等財務資料而導致系統無法完成對其身份的驗證，從而無法成功開通社安局網上賬號。如今，這個問題已得到解決。由9月份開始，LOG. GOV 開始管理社安局賬號的系統。LOG. GOV 是聯邦政府開設的便於公眾和聯邦政府進行聯繫的網絡系統，公眾現在可以通過LOG. GOV 系統申請社安局網站用戶賬號。申請開通LOG. GOV 賬號步驟如下：1. 登錄社安局網站：<https://www.ssa.gov/>；2. 到首頁頂層按 “Sign in/up”；3. 進入社安局用戶賬號登錄專頁後選 “My Social Security”（我的社安局）；4. 進入 “My Social Security” 後選

“Create A New Account”（建立新的賬號）5. 然後，選擇 “sign in with log. gov”（通過LOG. GOV建立新賬號）

6. 選擇後，按照網頁的提示用個人電郵賬號去申請開通賬號，向系統提交自己的電郵地址；用於開通社安局賬號的電郵賬號

地址同時成為社安局個人賬號的用戶名；7. 系統收到電郵地址之後，會發送一條申請賬號鏈接到電郵那裡去；前往電郵點擊連接後，按系統的提示創建一個符合系統規定的密碼；8. 建立密碼後，選擇向系統提交用於綁定賬號的手機號碼，系統隨後會向手機發出安全驗證碼，收到驗證碼後，向系統提交驗證碼；申請人也可選擇通過向系統提交個人證件圖片等途徑進行身份驗證。9. 安全驗證通過後，LOG. GOV 賬號註冊成功。

A blue rectangular graphic with white text that reads "Sign in with LOGIN.GOV". A red shield icon with a white exclamation mark is positioned between the words "with" and "LOGIN.GOV".



然後按系統的提示，向社安局提交名字、出生日期、社會安全號、住址、電話號碼等個人身份驗證信息；用戶賬號申請人須確保一切個人信息準確無誤；當社安局完成對申請人的身份驗證後，申請人須再向系統提交用於綁定賬號的手機號碼，通過手機短信功能收取賬號激活碼（Activation Code），然後向系統提交激活碼。10. 系統收到開通碼後，社安局用戶系統註冊成功，用戶可進入賬號中辦理業務。請記緊自己的用戶名（User Name）和密碼（Password）。

社安局用戶賬號擁有多項功能。有需要的人士可通過用戶賬號去查詢將來社會安全金（Social Security Retirement Benefits）的預算金額；查詢社安金的申請狀況或提出申訴；查詢社安金的發放紀錄；因社安卡丟失或破損而提出申請替換社會安全卡；更改地址；獲取社安金收入證明；設置或調整通過自動轉賬領取社安金；和獲取證明領取社安金的用於報稅的SSA-1099表。

如能使用社安局賬號，就不需通過撥打繁忙的社安局熱線電話去辦理上述事務。如在開通社安局賬號時遇問題，可聯繫仁人服務社社工尋求協助。



## 大多數兒童及所有青少年都可接種COVID-19新冠疫苗

美國疾病控制與預防中心建議 5歲及以上的所有人接種COVID-19疫苗，以獲得COVID-19保護。

授權用於	輝瑞-生物科技	Moderna	J&J / Janssen
4歲及以下	否	否	否
5-11歲	是	否	否
12-17歲	是	否	否
18歲及以上	是	是	是

廣泛的COVID-19免疫接種是最好地保護所有人（尤其是高風險人群）免於重病和死亡的關鍵措施。全劑量接種疫苗者可以安全地恢復這次疫情前的許多活動。5歲及以上兒童可以接種適合其年齡劑量的輝瑞-生物科技COVID-19疫苗。

### 為5歲及以上的兒童查找COVID-19疫苗

聯邦政府為居住在美國的所有人免費提供COVID-19疫苗，無論其移民或健康保險狀態如何；諮詢您孩子的醫療服務提供者，了解他們是否提供COVID-19免疫接種；查看您的本地藥房網站，了解兒童是否可直接上門或預約接種疫苗。



聯繫您的州、領地、地方或部落衛生部門獲取更多信息；查找COVID-19疫苗：搜索vaccines.gov，將您的郵政編碼發送短信至438829，或致電1-800-232-0233查找您附近的接種點。



### 為什麼兒童和青少年應接種COVID-19疫苗

雖然與成年人相比，兒童感染COVID-19症狀似乎更輕，但它也會讓兒童重病並導致兒童住院治療。在某些情況下，感染並發症會導致死亡。雖然與成年人相比，兒童面臨更低的COVID-19重病風險，但兒童也可能；感染COVID-19致病病毒；感染COVID-19而重病；因感染COVID-19而出現短期和長期健康並發症；將COVID-19傳播給他人 相比於沒有基礎疾病的兒童，患有基礎疾病的兒童因感染COVID-19而重病的風險更高。感染COVID-19致病病毒的兒童還可能出現嚴重並發症，如多系統炎症綜合徵（MIS-C），一種身體多部位發炎的疾病，包括心臟、肺部、腎臟、大腦、皮膚、眼睛或胃腸器官。

### 幫助保護您的孩子、家庭和他人

接種COVID-19疫苗有利於保護5歲及以上的兒童免感染COVID-19。兒童接種疫苗有利於保護家庭成員，包括不滿足免疫接種條件的兄弟姐妹和感染後面臨重病高風險的家庭成員。；免疫接種還有利於在兒童感染COVID-19時讓其免生重病。；5歲及以上兒童接種疫苗後，可上學並安全地參與體育活動、結伴玩耍及參加其他集體活動。免疫接種還有利於在兒童感染COVID-19時讓其免生重病。；5歲及以上兒童接種疫苗後，可上學並安全地參與體育活動、結伴玩耍及參加其他集體活動。



alamy

## 11月30日前寄回已簽署民主代金券給西雅圖道德和選舉委員會

在民主代金官方網頁，有以下問題內容可讓您多了解民主代金券在選舉中對候選人有那方面的幫助。

### 如果我將我的代金券分配給未完成資格審核流程或退出競選的候選人，我的代金券會怎樣？

一旦將民主代金券送回我們的辦公室，就無需再做任何處理了。如果您的候選人不符合該計劃的資格或退出該計劃，民主代金券的資金將轉入下一個選舉週期，以資助未來的競選。

### 參加該計劃的候選人的支出限額是多少？

參加民主券計劃的候選人必須遵守每個辦公室的以下支出限制。



支出限制包括他們兌換的任何民主代金券以及候選人收集的任何現金/支票捐款。

### 如果我不使用我的民主代金券會怎樣？

如果您不使用民主代金券，資金將結轉到下一個選舉週期。基金不會轉入普通基金。

### 我可以為候選人做出的最大貢獻是什麼？

該計劃的候選人在競選市檢察官或市議會議員時，個人捐助者的捐款限額為 300 美元（不包括 100 美元的民主代金券）。參與的市長候選人的捐款限額為 550 美元（包括 100 美元的民主代金券）。未參加民主券計劃的候選人 個人捐助者的捐款限額為 550 美元。

### 我不想使用我的民代金券，我可以將我的民主代金券提供給其他人或指定給我的組織嗎？

如果你不想使用你的民代金券，你不得出售、贈送或購買代金券。民主代金券沒有現金價值，也不是資產。

參與候選人的開支限制	市檢察官	市議會全體成員	市議會	市長
競選支出限制（僅限初選）	187,500 美元	187,500 美元	93,750 美元	400,000 美元
初選和大選的綜合競選開支限額	375,000 美元	375,000 美元	187,500 美元	800,000 美元

## 仁人服務社暫停服務公告

感恩節假期：11 月 25 日（星期四）；11 月 26 日（星期五）

聖誕節假期：12 月 24 日（星期五）；12 月 27 日（星期一）

元旦特別假期：12 月 30 日（星期四）；12 月 31 日（星期五）

**不便之處，敬請原諒！**



我的候選人將如何使用我的民主代金券？民主代金券有哪些用途？

使用民主代金券進行競選的候選人必須遵守所有現有的競選支出法。代金券資金可用於允許的競選費用，例如支付印刷、廣告和辦公空間的費用。競選資金不得用於：進行現金支付；償還貢獻者的貢獻；向候選人支付工資，或支付候選人的個人費用；支持候選人競選不同職位；向其他候選人或政治委員會捐款；或者，向家庭成員付款。資料來源：<http://www.seattle.gov/democracvoucher/i-am-a-seattle-resident#When%20should%20I%20use%20my%20Democracy%20Vouchers>



## 【護老情真】

### 華州新增醫療補助護理服務詳情

當今社會，醫療服務及計劃已成為現代人保持身體健康不可或缺的一部分。但是，常規的醫療服務通常需支付較為昂貴的費用，而政府所提供的補助項目又主要針對低收入人群，有較為嚴苛的經濟審核條件。這使得部分擁有一定收入、資產的人群苦於無法負擔常規醫療服務，又無法參與政府補助計劃，因而只得默默忍受生活上的不便甚至於病痛的折磨。因此，為了幫助此類人群走出困境，華州政府推出了一項新增醫療補助護理計劃，即MTD服務 (Medicaid Transformation Demonstration)。

#### 何為MTD及其服務有哪些特別之處

簡單來說，MTD服務即為一項擁有一定財產也可申請的服務。申請者在使用MTD服務時亦可保留一定的收入以及資產，如存款、股票等。更為重要的是，MTD服務是一項完全免費的服務。若申請者保有資產，使用或參與MTD服務亦不會帶來任何形式的資產追討。滿足所有上述條件後，社工會對申請者進行簡單評估，若社工認為申請者有照護需求，則申請者已滿足所有申請條件，即可嘗試申請MTD服務。

華州政府護理計劃種類繁多、申請條件各有不同，歡迎耆老致電詳詢。若您想獲取關於MTD服務更多內容，或諮詢申請環節，請致電仁人服務社查詢。



MTD服務下屬有三項不同分類：

MTD 分類	Medicaid替代照護服務	老年人定制支援服務(有照顧者)	老年人定制支援服務(無照顧者)
基本申請要求	申請者應為美國公民，或持有綠卡五年或以上；申請者亦應居住在King County(金郡)範圍內，且應為55歲或以上；若與照顧者一同申請，則照顧者需為18歲或以上。		
申請形式	需申請者同一位照顧者一起申請		只需申請者一人申請
資產	符合Medicaid申請條件或已參與政府Medicaid計劃	申請者一人月收入不可超過\$2,349，資產保有總額不可超過\$53,100單身申請者或\$111,175已婚申請者，與配偶資產一同計算	
居留身份	申請者應為美國公民，或持有綠卡五年或以上；申請者亦應居住在King County (金郡)範圍內，且應為55歲或以上；若與照顧者一同申請，則照顧者需為18歲或以上。		
資產審核方面	申請者自用的房屋、車輛亦不會被計算；申請者以往做出的任何資產轉移均不會影響申請資格，無論形式、數額、時間。		
服務和支援	機構專人個人護理；家務和代辦事務；個人諮詢及互助小組；平安鐘(個人應急服務PERS)；成人日間看護中心；專用醫療設備或用品；其他		

## 反亞裔暴力下長者外出的安全注意事項



隨著 2020 年初對冠狀病毒的擔憂加劇，亞裔美國人開始對反亞裔暴力事件的增加發出警告。然而，反亞裔暴力不僅有性別，還有年齡。因此，年長的亞裔美國人害怕離開家裡外出，這影響他們的日常生活。子女或其他直系親屬不在身邊，長者日常出行無人陪伴，交通安全隱患大。

為了確保長者外出的安全，請特別注意以下事項：

### 1. 時刻保持將一隻手空出來。

如果您的雙手都拿著包或其他配件，您將無法抵禦攻擊、抓住欄杆或為跌倒做好準備。時刻保持將一隻手空出來，以幫助您在公共交通工具上保持安全

### 2. 提前準備好車費。

挖錢包或口袋會分散您對周圍環境的注意力，還可能成為小偷的目標。更不用說，挖錢包會導致您在移動中的車裡失去平衡而摔倒。請提前準備好車費，您就不會冒著失去平衡的風險在車上找錢包。

### 3. 當您進入或離開公共汽車時注意您的腳步。

當您的公共汽車到達時，請在完全停止之前不要靠近門。上車時，請注意平台或路緣與車輛入口之間間隙，並使用扶手來穩定自己。即使您正在使用輪椅或助行器的升降機，您也應該抓住導軌，以防它突然開始移動。如果您身後有其他人排隊，請慢慢來，不要匆忙。

### 4. 乘車期間要時刻保持警惕！

乘坐公共汽車或火車旅行可能會讓人筋疲力盡，但您不應該利用這段時間來小睡。當您睡著時很容易有人拿走您的物品，但您也可能會錯過車站！所以在乘車的過程中要時刻保持警惕。

### 5. 注意外出安全

外出時，要避開早晚交通高峰期，盡量避免單獨外出，最好結伴出行，互相照應。隨身帶上手機、身份證、急救藥品等，發生緊急情況能及時聯繫家人或有效應對；夜間出行時，盡量穿顏色鮮豔或帶有反光條的衣服，以便引起過往司機注意，降低風險；穿鞋最好選擇舒適、防滑、適宜戶外活動的專用鞋。





## 關於COVID-19新冠疫苗的流言和事實

### COVID-19疫苗是否會導致變種？

不會。 COVID-19疫苗不會產生或導致COVID-19致病病毒變種。病毒新變種的發生是因為COVID-19致病病毒通過自然持續的突變（變化）過程不斷變化。甚至在COVID-19疫苗推出之前，該病毒就有幾種變種。展望未來，隨著病毒不斷變化，變種預計將繼續出現。



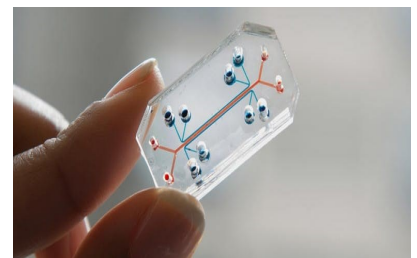
### mRNA疫苗是否被視為疫苗？

是的。 mRNA疫苗（例如輝瑞-生物科技和莫德納）的工作原理與其他類型的疫苗不同，但它們仍會觸發您體內的免疫反應。雖然這種類型的疫苗是新的，但對其的研發工作已經進行了幾十年。

mRNA疫苗不含任何活病毒。相反，它們通過教導我們的細胞製造無害的「刺突蛋白」來發揮作用，這種蛋白存在於COVID-19致病病毒表面。在製造出蛋白質片段後，細胞將其顯示在它們的表面。然後，我們的免疫系統會識別出它不屬於那裡，並做出反應以擺脫它。當免疫反應開始時，就會產生抗體，產生與自然感染相同的反應。與mRNA疫苗相反，許多其他疫苗使用的是疫苗所保護的細菌的一部分，或減弱的部分。這就是麻疹和流感疫苗的工作原理。當減弱的病毒或一小部分病毒進入您的身體時，您就會產生抗體。

### COVID-19疫苗是否含有微晶元？

否。 COVID-19疫苗不含微晶元。開發疫苗是為了對抗疾病，接種疫苗不是為了追蹤您的活動。疫苗的作用原理是刺激免疫系統產生抗體，類似於您感染疾病後產生的反應。接種疫苗可以讓您在不感染疾病的情況下對疾病產生免疫。



### 接種COVID-19疫苗會導致您產生磁性嗎？

不會。 接種COVID-19疫苗不會讓您產生磁性，包括免疫接種部位（通常是手臂）。 COVID-19疫苗不含可在注射部位產生電磁場的成分。所有COVID-19疫苗均不含金屬。

### COVID-19疫苗會改變我的DNA嗎？

不會。 COVID-19疫苗不會通過任何方式更改您的DNA或與其互動。 mRNA和病毒載體COVID-19疫苗給我們的細胞發出指示（遺傳物質），開始建立COVID-19病毒保護。但是，該物質不會進入存儲DNA的細胞核。

親屬移民進度情況

移民局通告在2021年11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)	2014年12月01日	2016年05月15日
第二優先 2-A(永久居民的配偶及未成年子女)	無需排期	2021年06月01日
第二優先 2-B(永久居民的成年未婚子女)	2015年09月22日	2016年09月22日
第三優先(公民的已婚子女)	2008年11月22日	2009年08月22日
第四優先(成年公民的兄弟姐妹)	2007年03月22日	2007年10月01日

\*\* 資料來源：美國國務院網頁 (<http://travel.state.gov/content/visas/english/law-and-policy/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 周靖雯 呂詠恩 林家萬 朱天諾 陳汐
版面設計	朱天諾
技術支援	杜浩

仁人服務社諮詢及預約服務

在新冠病毒疫情期間，仁人職員會繼續透過電話、視頻會議和社交媒體與大家保持聯繫及提供服務。仁人職員亦為有緊急需要的人士安排預約面談服務。

**仁人耆老諮詢及輔助服務 (55歲以上)：** 廣東話 (206) 816-4991 或 普通話 (206) 816-4990

**仁人家庭中心諮詢及輔助服務 (55歲以下)：** (425) 289-6805 或 (206) 330-4627

**醫療保險輔助服務：** 廣東話 (206) 420-9616 或 普通話 (206) 303-0554

**家庭資源及支援計劃：** 普通話及廣東話：425-289-6805 或 206-330-4627 俄語：425-502-0883

如果你已經有個案經理，請直接致電你的個案經理

**家屬照顧者支援計劃：** 廣東話 206 957 8502 或 普通話 206 957 8529

**舉報仇恨罪行、偏見或歧視性事件：** 廣東話 (206) 468-5981、普通話 (206) 393-2110 或

電郵 [antihb@cisc-seattle.org](mailto:antihb@cisc-seattle.org) (個人資料受保密)

**新冠病毒資訊：** 包括免費檢測地點、健康資訊、社會福利及其他資源 請瀏覽仁人中文網頁

[cht.cisc-seattle.org/covid19](http://cht.cisc-seattle.org/covid19)

各位耆老請注意：開會時間暫停服務

耆老服務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服務，下午一時後會照常服務。不便之處，敬請諒解！