



疫情持續下 2022 年醫療保費 抵稅補貼注意事項

到了 2022 年年初，如果您曾經在 2021 年購買醫療保險，您將會在信箱中收到 1095A 表格。在美國報稅對很多人來說都是無可避免的，就算是疫情來襲亦無一例外，您在哪裏購買及獲得您的醫療保險，醫療保險的承保範圍或是其他因素都有可能影響您的稅額，亦會直接影響您明年的醫保繳費。因此，政府有必要了解清楚您 2021 年的醫療保險。《平價醫療法案》Affordable Care Act 的保費補貼是稅收抵免的，但與大多數稅收抵免不同，保費補貼可以提前支付並全年支付給民眾的健康保險公司。但也與其他稅收抵免一樣，受保民眾也可以選擇全數付費，然後在納稅申報表上申報索回全部金額。基本上這兩個方式都可行，最重要是取決於個人情況。市民如有疑問，應向負責報稅者或專業會計師諮詢。據國稅局資料顯示，大多數人都選擇全年至少先接受部分保費補貼。保費補貼抵消了每個州通過健康保險交易所參加計劃的大多數人的大部分月保費：截至 2020 年初，86% 的交換參加者正在領取保費補貼（按月提前支付給他們的健康保險公司），而這些補貼佔平均總保費金額的 85%。但是為了提前申請稅收抵免，當市民通過交易所註冊計劃時，他們必須經過資格確定過程。但也有人更喜歡完全跳過這個過程，先為保險支付全額費用，然後報稅時才全額申請保費稅收抵免。

市民採取那一種方式都不會存在問題，但卻要注意以下事項：

1. 無論受保者是計劃全年領取保費補貼還是在納稅申報表上全額申領，只有在通過所在州的交易所註冊計劃時（在華盛頓州是透過 Washington Healthplanfinder 交易所），才能獲得該補貼。如果在交易所以外加入計劃，市民則無法獲得保費補貼。
2. 在 2021 年和 2022 年，由於受益於美國救援計劃 American Rescue Plan，保費補貼規模更大、範圍更廣。對於經由註冊市場計劃受保的人而言，這些較大的補貼可追溯回至 2021 年 1 月，在 HealthCare.gov 和國營市場的網站上，則在從 2021 年 4 月後開始才有顯示。（下接第 6 頁）

國際診所服務擴展及操華語醫護增加



移居美國的華人，最關心的是能否找到懂華語的醫護人員看病。在華人社區相信都聽過以服務不同種族和可為低收入病人提供廉價醫療服務的國際診所(International Community Health Services)。

該診所不單設立於華埠/唐人街，近年更擴展在 Holly Park, Shoreline 和在 Bellevue 設有診所。四區的診所都包括醫療診所、牙科診所及其他部門，而除 Bellevue 診所外，其餘 3 區更設有藥房。另外，國際診所病人及非病人亦可直接到華埠/唐人街、Holly Park 或 Shoreline 三間診所，(walk in) 接種新冠疫苗 (COVID vaccine)，毋須預約，時間為星期一至五 9 am - 4 pm。因防疫措施，國際診所會限制每小時的疫苗接種次數，以保障安全和社交距離，故國際診所病人可致電 206-788-3700 提早預約接種新冠疫苗。國際診所亦有多名懂說中文的醫護人員，詳情請向國際診所查詢：**1. International District Medical & Dental Clinic (醫療及牙科診所) (華埠/國際區)** 地址：720 8th Ave S, Seattle, WA 98104

醫療診所：星期一至六 8 am - 5 pm (電話：206-788-3700)

牙科診所：星期一至五 8 am- 6pm，每月第一個星期六 8 am - 6pm (電話：206 - 788 - 3757)

藥房：星期一至五 8 am - 5 pm，星期六 9 am - 5 pm (1-2 pm 關門)

(電話：206 - 788 - 3770 / 206 - 788 -3708(refills 配藥))

2. Holly Park Medical & Dental Clinic (醫療及牙科診所)

地址：3815 S Othello St, Seattle, WA 98118

醫療診所：星期一至六 8 am - 5 pm (電話：206-788-3500)

牙科診所：週一至五 8 am- 6pm，每月第二個週六 8 am - 6pm (電話：206 - 788 - 3502)

藥房：星期一至五 8 am - 5 pm (電話：206 - 788 - 3562 / 206 - 788 - 3563(refills 配藥))

(電話：206 - 788 - 3562 / 206 - 788 - 3563(refills 配藥))

3. Shoreline Medical & Dental Clinic (醫療及牙科診所)



地址：16549 Aurora Ave N, Shoreline, WA 98133

醫療診所：星期一至六 8 am-5 pm（電話：206-533-2600）；牙科診所：週一至五 8 am-6pm，每月第三個週六 8 am -6pm（電話：206-533-2660）；藥房：星期一至五 8 am-5 pm（電話：206-533 -2720 / 206 -533-2723 (refills 配藥)）

4. Bellevue Medical & Dental Clinic (醫療及牙科診所)(表爾威)

地址：1050 140th Ave NE, Bellevue, WA 98005

醫療診所：星期一至六 8 am -5 pm（電話：425-373-3000）

牙科診所：週一至五 8 am- 6pm，每月第四個週六 8 am -6pm（電話：425-373-3030）
（時間和地點應以國際診所公佈為準）

今年度低收入家庭燃料費補助的應急福利發放改變

今年度\$500的燃料費補助「應急福利」(contingency benefit) 改變了發放方法。它現在是一個「欠款」計劃 (“arrearage” program)，用於補貼獲常規低收入家庭燃料費補助(LIHEAP) 後，帳單上仍需繳付餘額的數目。這意味著「租金包電費」(Heat With Rent) 的申請家庭沒有資格獲得「應急福利」，而若西雅圖市電力(SCL)或普捷灣燃氣(PSE) 帳單的餘額在獲得「低收入家庭燃料費補助(LIHEAP)」後而毋須付款的申請家庭，也沒有資格獲得「應急福利」。此外，「租金包電費」(Heat With Rent) 的補助已接受申請至今年九月為止，緊記每年的申請表上的入住日期需準確無誤，以辨別同一地址是否有多個申請的情況。



手機短訊可接收緊急公共安全 Emergency Alert Public Safety Alerts



2月9日下午4時又突然通過手機短訊收到西雅圖警察和消防發出緊急短訊 (AlertSeattle from Seattle Police and Fire)：「如果您無法聯繫 Seattle911 遇緊急事情，請致電 206-583-2111, 206-625-5011 或發短給 text 911！」據華州緊急管理局 (WA Emergency Management Division) 表示，原來當日華州有多個郡都報告 911 緊急救援系統有故障。

障。

當局建議民眾可在網址：<https://mil.wa.gov/911-alternative-phone-numbers> 找尋您所處區份非緊急的求助電話，並儲存在您的手機內。不過，請緊記永遠先打 911！在此網址的各區電話只供緊急使用，請不要嘗試測試此系統。通過以下網址可下載 pdf 版：<https://mil.wa.gov/asset/61b3ed71cffd9>，內可直接連線有關網頁及臉書。

「聯邦醫療保險」Medicare 2022



Part A - 住院及護理服務

月費按照您或您的配偶的累積工作點計算，如累積工作點超過40，不用繳付月費；

30-39 個點，月費\$274。不足30個點，則付月費\$499。

住院自付費(Deductible)：

權益期(benefit period)頭60天內，自付費是\$1,556。

權益期61天至90天，自付費為每天\$389。

權益期91天至150天，自付費則是每天\$778。

如果住院連續超過150天，您則需要支付所有費用。

專業護理設施服務(Skilled Nursing Facility Care)首20天免費。

第21天至80天的服務，每天支付費用為\$194.5。

超過100天，需自己支付全部費用。

Part B - 門診服務、化驗服務、醫療開支等

月費為\$170.1，包括首次參加Part B、沒有領取社會安全金，及享有聯邦醫療保險費用節省計劃(Medicare Savings Programs)，州代為支付的月費。

自付費(Deductible)：每年自付費為\$233。

共付保險(Co-insurance)：大部份服務，您需承擔費用的20%，精神科服務，則需要承擔費用的40%。

計劃包括免費疾病預防服務，如預防藥物注射、身體檢查等。

一般診所化驗服務全數認可費用由「聯邦醫療保險」支付。

如果個人每月收入不超過\$1,469，資產不超過\$7,970，夫婦每月收入不超過\$1,980，資產不超過\$11,960，可申請全免或減免部份「聯邦醫療保險」月費及自付費。



Part D - 處方藥物計劃

如果個人每月收入不超過\$1,610，資產不超過\$15,510，夫婦每月收入不超過\$2,177.5，資產不超過\$30,950，可參加(Extra Help) - 處方藥物免月費及藥物補助計劃。

致電華州福利局和社會安全局電話服務指引

雖然華州福利局(Washington State Department of Social and Health Service)和聯邦政府社會安全局(Social Security Administration) 局部恢復以預約方式為有特殊需求的人士提供面談服務。

但福利局和社會安全局地區辦事處目前主要還是以電話和網上方式提供服務如申請或續期政府福利、面談手續、報告情況變化等。

如果需要致電聯繫福利局或社安局，可根據以下指引並要求翻譯服務。

華州福利局的熱線電話：1-877-501-2233。（星期一至五早上 8:00 至下午 5:00 都有接線生接聽），致電步驟如下：

1. 撥號 1-877-501-2233;
2. 按 1;
3. 等電話錄音講完後按 1;
4. 等電話錄音講完後按 2;
5. 等電話錄音講完後按 3;



6. 等電話錄音講完後會有音樂播放，請耐心等待電話轉到接線生；
7. 當音樂停止時，會有 3 下嘟聲然後會有接線生接聽。有人接聽時，您可以要求語言翻譯。您可以直接用英語說 “Chinese” 以指示在綫的職員去找中文翻譯員。如果他們聽不清楚，請重複用英文說 “Chinese”。

至於社會安全局是根據您所居住的郵區來區分位於您附近的社會安全局，如有需要可在以下網頁：<https://www.ssa.gov/locator/> 來找到您所屬的社會安全局地區辦事處。西雅圖 (Seattle) 社會安全局的熱線電話：1-866-494-3135、貝爾維尤 (Bellevue) 社會安全局的熱線電話：1-866-574-2323、肯特 (Kent) 社會安全局的熱線電話：1-866-931-7671、埃弗雷特 (Everett) 社會安全局的熱線電話：1-866-563-4595。(星期一至五早上 9:00 至下午 4:00 都有接線生接聽)

耆老諮詢及輔助組

Community Living Connections Program



1. 致電您所屬的社會安全局地區辦事處電話號碼;
2. 等電話錄音講完後按 2;
3. 等電話錄音講完後按 0;
4. 等電話錄音講完後會有音樂播放，請耐心等待電話轉到接線生;5. 當音樂停止時，會有 3 下嘟聲然後會有接線生接聽。有人接聽時，您可以要求語言翻譯。您可以直接用英語說 “Chinese” 以指示在綫的職員去找中文翻譯員。如果他們聽不清楚，請重複用英文說 “Chinese”。

致電仁人耆老組熱線電話留言指引

最後如果您需要仁人服務社耆老組社工的幫助，請根據以下指引致電留言：

請耐心聆聽以下電話的廣東話及普通話錄音，然後聽到”嗶”一聲後留言。


“歡迎致電仁人服務社耆老組，請電話留言清楚講出您的姓名，出生日期，電話號碼及致電原因，社工會在星期一至五，兩個工作天內回覆，謝謝。”

仁人耆老諮詢及輔助服務(55 歲或以上長者及 18 歲或以上傷殘人士)

廣東話 (206) 816-4991 或 普通話 (206) 816-4990

(上接第 1 頁) 有資格獲得額外補貼的受保者，將能夠在 2021 年的納稅申報表中可以申請額外的抵稅金額。3. 每個通過交易所加入計劃的受保者——無論他們最終是否有資格獲得保費稅收抵免——在年底後會從交易所收到 1095-A 表格（該表格可在 1 月份通過交易所網站獲得），或以郵寄方式送交登記者。此表格上的信息用於在登記者提交納稅申報表時核對或申請稅收抵免。（確定自己沒有資格獲得補貼的人可以跳過表格 8962，並且不需要對表格 1095-A 做任何事情。）4. 每個獲得保費稅收抵免的人——無論是提前還是在納稅申報表上全額申報——都必須在納稅申報表上填寫相同的表格（8962 表），以便核對或申請稅收抵免。5. 如果是提前獲得保費稅收抵免，並且最終金額太小（這是在一年結束後通過 8962 表確定申報的收入，而不是預估時所取得的假設），受保者將在提交申請時申請額外的金額稅。如果受保者的預付保費稅收抵免最終太大，則將要在提交稅款時償還部分或全部。按美國救援計劃規定，基於新冠疫情。在 2020 年破例讓受保者不必向 IRS 償還超額保費稅收抵免的優惠，但這優惠再不會適用於 2021 年稅項申報內。

提防網購騙局招數以免金錢損失



隨著消費模式的改變，於網上平台購物已逐漸成為趨勢。但您有否試過付款後卻收不到貨品，又或寄出貨物予買家後但遲遲未收到款項呢？

以下是近期網上購物騙案的常見招數：

個案1：消失的賣家

騙徒於社交平台刊登廣告，以限購、減價的產品作招徠吸引受害人，並要求受害人先支付款項後才會寄出貨品。當騙徒收款後即連同社交平台專頁一併消失。

個案2：假商戶真消費

騙徒冒認商戶，提供比官方零售價更吸引的價格，利用假的網站來盜取受害人的信用卡資料及一次性密碼來進行大額消費騙取金錢。

個案3：買家真的有付款嗎

騙徒經即時通訊軟件向受害人(賣家)傳送虛假入數收據作付款證明，或將空頭支票存入受害人戶口，利用支票兌現所需時間製造虛假入賬紀錄。受害人見戶口結餘增加便寄出貨品，其後受害人發現未能入賬方知受騙。

提防受騙，網上購物或交易時，應留意或考慮地方：

1. 騙徒的專頁一般只會經營一段短時間，且沒有實體店地址或辦公室電話等；
2. 騙徒會拒絕當面交收貨品；
- 3 應光顧信譽良好的賣家，並盡量透過官方銷售渠道購買貨品；4
4. 「戶口結餘」不等同「可用結餘」，「可用結餘」才是戶口可以提取的金額；
5. 如要進行交易，必須核對清楚一次性密碼訊息所顯示的交易相關商戶名稱、貨幣、金額及信用卡號碼的最後4位數字是否跟處理中的交易相符；
6. 如有任何疑問，應立即終止交易。



緊急寬頻福利每月補助額由三月後減至 30 元



美國國會最近通過了可負擔連接計劃(Affordable Connectivity Program, 簡稱“ACP”), 這是一項耗資達 140 億美元的長期計劃, 將取代緊急寬頻福利計劃(Emergency Broadband Benefit, 簡稱“EBB”)。EBB 是為了幫助受新冠疫情影響, 而難以負擔互聯網服務費的家庭能夠獲得為工作、學校、醫療保健等所需的互聯網連接服務。所有家庭於 2021 年 12 月 31 日前完成登記 EBB, 可繼續領取現時每個月的福利, 直到 2022 年 3 月 1 日。

2022 年 3 月 1 日之後, 每月互聯網服務費補助金額將由最高 50 美元變減至最高 30 美元; 符合條件的部落土地上的家庭則可獲得每月最高 75 美元的補助。

可負擔連接計劃“ACP”於 2021 年 12 月 31 日起取代 EBB

有關目前 EBB 領取者, 如何在 2022 年 3 月 1 日後轉為領取 ACP, 須採取的步驟的更多信息將在未來幾週內公佈。至於早前未參加 EBB 而又符合條件的家庭由 2021 年 12 月 31 日起可參加 ACP, 若想參加此計劃, 可瀏覽網站 <https://acpbenefit.org/>, 了解如何符合資格和登記的資訊。

另外, 參與計劃的家庭可從指定的供應商處購買筆記本電腦、台式電腦或平板電腦時, 可以獲得最高 100 美元的一次性折扣, 但需支付購買價的 10 美元以上、50 美元以下的自付費。



誰有資格參加 ACP

家庭成員只要滿足其中一項以下條件則符合資格:

1. 收入等於或低於聯邦貧困指導線的 200%
2. 參與某些援助計劃, 例如糧食券(SNAP)、州政府醫療補助(Medicaid)、聯邦公共住房援助、社會安全生活補助金(SSI)、婦女、嬰兒和兒童特殊補充營養計劃(WIC) 或生命線(Lifeline)
3. 參與部落特定計劃, 例如印第安事務局一般援助、部落貧困家庭臨時補助(Tribal TANF) 或印第安保留地的食品分發計劃
4. 獲准在 2019-2020、2020-2021 或 2021-2022 學年通過學校免費和減價午餐計劃或早餐計劃獲得福利, 包括通過美國農業部社區資格規定。
5. 在當前獎項年度獲得聯邦佩爾助學金(Pell Grant)
6. 符合參與的供應商現有低收入計劃的標準資格

華州勞工部為罪案受害人提供賠償補助

華盛頓州政府勞動和工業部（Washington State Department of Labor and Industries）提供的犯罪受害者賠償補助（Crime Victim Benefits），相信不少人都不知道該計劃。其實罪案受害人只要符合資格便可向勞工部提出補償申請。



根據勞工部的規定，只要符合下列資格的人士便可申請犯罪受害者賠償補助：1、在華州州內遭受嚴重輕罪（gross misdemeanor）或重罪（felony crime）帶來的身體或精神上的傷害；2、在案發後一年內或在獲得報案條件一年內向警方等執法部門提出報案，並在執法部門對案件進行調查的過程中配合調查。（請注意：受害人可在報案後的3年內向勞工部提出補償申請，在一些特定的情況下，受害人可在報案後5年內向勞工部提出補償申請。如申請人在案件發生時是未成年人，申請人須在18歲生日後的兩年內提出申請。）

有以下情況的人士不能申請此項補償：1、因自己的違法犯罪行為而受傷；

2、正被監禁中；

3、罪案因自己的同意、挑釁或煽動而發生；

4、因對他人施行暴力犯罪行為而需要作出賠償或繳納罰款。

如申請人的補償申請獲得通過，勞工部會按實際情況通過如下方式的補償：

1、醫療或牙醫治療；

2、藥物；

3、心理健康治療；

4、對因案件喪失親友之痛的輔助；

5、工資補償；

6、和案件關聯的殯葬費用；

7、保險不能承擔的其他費用。



申請人最多可獲 19 萬元補償

據了解，申請人最多可獲得 19 萬元的賠償補助。如申請人需要醫療救治，最多可獲得共 15 萬元的醫療費；如申請人的工作因案件而被耽誤，會獲得一定的工資補償。如申請人因案件而短暫不能工作，最多可獲得 1 萬 5 千元的工資補償；如申請人因案件致殘廢而長期不能工作，最多可獲得 4 萬元的勞動損失費。如申請人是作為案件死者的家人，最多可以獲得包括殯葬費在內合共 4 萬元的補償。如受害人因需要清理案發現場支付的費用、或因案件發生使個人信息被竊取，或因案件而遭受個人財產的損失，勞工部不能予以補償。

如需申請此項補償，可前往勞工部的相關網站提交網上申請：<https://lni.wa.gov/claims/crime-victim-claims/apply-for-crime-victim-benefits/>。

不能提交網上申請的人士也可在網站上下載 F800-042-000 表格提交紙質申請。此表格也有中文版本，中文簡體表格的編號是 F800-042-220，中文繁體表格的編號是 F800-042-221。勞工部會根據實際情況審閱申請。

在申請被拒的情況下，如申請人不同意勞工部的決定，可在收到被拒通知 90 天內向勞工部提出申訴。如申請人不同意申訴結果，可向華州產業保險上訴委員會(State Board of Industrial Insurance Appeals)提出申訴。勞工部稱，申請被否決最常見的原因是申請人沒有在申請表簽署名字或申請人沒有向警方報案。

仁人服務社暫停服務公告

馬丁路德金日：2022年1月17日（星期一）

總統日假期：2022年2月21日（星期一）

不便之處，敬請原諒！

華州新增醫療補助護理服務詳情



MTD服務的假定符合資格期

MTD服務亦有經濟資格的審核階段，政府需要根據您所提交的證明材料來決定您是否能獲得參與服務的最終批准。而與其他服務不同，MTD服務的假定符合資格期政策使您在等待審核結果的階段即可開始接受服務。

假定符合資格期為申請服務後的下一個月的最後一天，期間所接受的服務將由政府承擔。即使政府最終不予批准，您亦無需為此期間接受的服務付費。

MTD服務可以為您帶來什麼？

在您申請獲批後，您將在政府系統中擁有一個每月約700美元的額度。您可以自由分配您的額度來獲取服務。此額度不可以現金或其他形式取出，亦必須用於申請並接受政府所批准的服務。若每月使用的額度並未達到約700美元的上限，剩餘的額度亦不會累計。

您可以用額度申請何種服務？

通常情況下，MTD服務允許您使用額度申請包括個人護理服務、平安鐘服務、以及針灸和按摩服務。在條件允許的情況下，MTD服務亦可幫助您申請一些醫療用品。

接下來，我們會逐一為您介紹這些服務。

(1) 個人護理服務：若您感到因身體原因使您在處理家務如洗衣、做飯、拖地等事項時感到困難時，您可以嘗試申請護理服務以尋求護工的幫助。通常情況下，若您將所有額度均用來申請個人護理服務時，一個月您大約可以獲得約20小時的護工服務，即每週不超過5小時的護工服務。

*因新冠病毒疫情所致，現政府所批的各護理服務公司正缺少人手。因此，若您在近期提出申請，可能需等待較長時間才能找到護工。

(2) **平安鐘服務**：若您一人獨居或行動不便，擔心自己摔倒，則可以申請平安鐘服務來確保自己在遇到緊急情況時獲得及時的幫助。平安鐘即一個您可以隨身攜帶的按鈕。遇到緊急情況時，您可直接按下按鈕。按下後將有工作人員通過按鈕與您對話以確認您是否需要幫助。相比於手機或其他通訊設備，您無需經過繁瑣的步驟來進行通話，因此平安鐘在緊急情況下有助於您更快獲得幫助，確保您的安全。

(3) **針灸和按摩服務**：若您平時感到腰酸背痛，且嘗試過針灸或按摩服務症狀因此得到緩和，您可嘗試使用額度申請針灸和按摩服務。目前政府所批准的服務提供商位於貝爾維尤市，但我們正致力擴大服務提供商列表，以便其餘地區各位申請者都能獲得服務。

(4) **醫療用品購買**：在符合政府政策要求的情況下，MTD服務亦可嘗試通過您的額度申請購買一些醫療用品，如血壓計，尿片，助行器等。但因政府近期政策調整較多，若您對此項服務有興趣，請您致電工作人員詳談以便確認情況。

若您有任何疑問或有興趣了解更多MTD信息，歡迎您致電仁人服務社陳小姐 206-957-8528。歡迎使用此二維碼，加入我們耆老諮詢及輔助組微信群，將可獲得我們仁人及政府的最新資訊及與社工保持聯繫。

仁人耆老諮詢及輔助組微信群

歡迎使用此二維碼，加入我們耆老諮詢及輔助組微信群，將可獲得我們仁人及政府的最新資訊及與社工保持聯繫。



反亞裔暴力下長者冬季假期安全注意事項：

隨著新的變種病毒Omicron的傳播，華盛頓州已經發現多宗病例。與此同時，反亞裔暴力事件仍時有發生。長者如何在病毒和反亞裔暴力事件的風險下安全度過冬季假期呢？請特別注意以下事項：

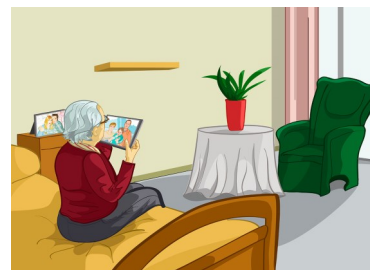
1、旅遊要慎重

假期是旅行旺季，人多擁擠，發生反亞裔暴力事件的可能性增加，您應注意自身安全。此外，旅遊前做一個全面的健康檢查，得到醫生的同意以後才出門；除攜帶常備藥品外，平時有吃藥的也不能隨便停藥，旅行中也應按時服藥；安排好每天的行程，勞逸結合。



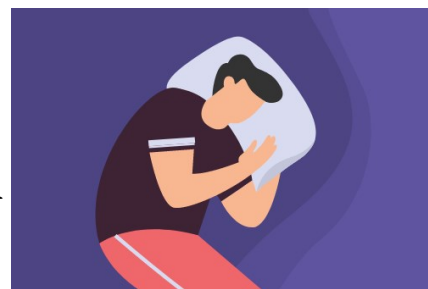
2、善於靜心

假期家人團聚是值得開心的事情，但您也要注意靜心和休息。假期的忙亂和擁擠容易使人情緒化，導致暴力事件的發生。在保持良好的心態的同時，控制您的情緒不要起伏太大。



3、作息別擾亂

平時，不少長者有鍛煉的習慣，但在冬季假期這幾天，一下子忙了起來耽擱了鍛煉。建議您在享受節日喜慶的同時盡量別擾亂正常作息，切忌過於疲勞，薄弱的抵抗力不利於病毒防護。



4、合理飲食

適當飲酒不僅可以活躍節日氣氛，還可以促進人體的血液循環，但是過量飲酒對患有各種老年疾病的長者來說危害很大。嚴格控制飲酒，同時飲食方面不要吃太飽，凡事都要記得適量。合理飲食，葷素搭配，多吃蔬菜水果。



5、注意防寒保暖

冬季假期期間天氣寒冷，長者的雙腳脂肪薄，保溫差，易感到腳涼，您要特別注意雙腳的保暖；冬季也是感冒、心血管病高發季節，應格外注意防寒。



不要坐視不理，行動起來吧！

另外，美國政府宣布了一系列打擊反亞裔偏見的新措施，包括發布更多仇恨犯罪事件數據，並採取措施鼓勵人們舉報。為了向社區在文化和語言上提供適當的支持，仁人服務社亦與其他聯盟夥伴組成反仇恨與偏見聯盟（Coalition Against Hate & Bias），進行「仇恨和偏見事件響應調查」（Hate and Bias Incident Response Survey）。

您最近是否經歷或目擊過出於種族、國籍、性別、宗教、能力、年齡、性別取向或其他身份的：

- 暴力行為
- 言語騷擾
- 拒絕服務或就業
- 任何其他歧視



仁人鼓勵您與我們聯絡報告，所有舉報人士將不記名，事件內容均會保密。我們可為您提供免費的資訊、轉介和其他支援與幫助。

聯繫我們：

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：



COVID-19 新冠病毒自我檢測



檢測對於幫助減少 COVID-19 新冠病毒傳播至關重要。如果您出現癥狀或已知接觸過 COVID-19 疑似或確診患者，則無論您是否接種疫苗，都應進行檢測。如果檢測結果呈陽性，則應進行隔離。

如果您需要接受 COVID-19 檢測，請考慮使用可以在家中或其他任何地方進行的自我檢測。有時自我檢測也稱為「家庭檢測」、「居家檢測」或「非處方（OTC）檢測」。一些自我檢測可能有年齡限制。自我檢測可以快速提供結果，並且可能比實驗室檢測和醫療點檢測更方便。自我檢測還可以作為眾多降低風險的措施之一，與免疫接種、佩戴口罩和保持身體距離一樣，通過減少病毒傳播的機會保護自己和他人。即使您沒有癥狀或已全劑量免疫接種，也可以進行自我檢測，以做出有助於防止將 COVID-19 傳播給他人的決定。自我檢測工具可在網上或在藥店和零售店購買。也可以通過一些當地衛生部門或聯邦合格衛生中心（FQHC）免費獲得。

何時考慮自我檢測

如果您出現 COVID-19 癥狀，或者已經接觸或可能接觸過 COVID-19 患者，則可使用自我檢測。即使您沒有癥狀並且沒有接觸過 COVID-19 患者，與他人一起在室內聚會之前進行自我檢測也可以為您提供有關 COVID-19 致病病毒傳播風險的資訊。特別是在與未接種疫苗的兒童、老年人、免疫功能低下者或重症高風險者共處之前，自我檢測尤為重要。

如果檢測結果呈陽性

您應留在家中或隔離 10 天，如果可能與其他人接觸，則應佩戴口罩。此外，將您的陽性檢測結果告訴醫療服務提供者並與他們保持聯繫。如果您的病情加重，請前往就醫。如果您出現緊急癥狀（包括呼吸困難），請立即尋求緊急醫療護理。告訴您的密切接觸者，他們可能已經接觸過 COVID-19 致病病毒。COVID-19 患者可以在出現任何癥狀或檢測呈陽性之前的 48 小時（或 2 天）開始傳播病毒。通知您的密切接觸者他們可能已經接觸病毒，這有助於保護每個人。

如果檢測結果呈陰性

陰性檢測結果表明在您的樣本中未發現 COVID-19 致病病毒，並且您將疾病傳染給他人的風險可能較低。如果您在出現癥狀時接受檢測並嚴格按照所有說明操作，則陰性結果表明您當前的疾病可能不是 COVID-19，但不排除 COVID-19 感染。如果您的自檢結果為陰性，則應遵循製造商的說明進行連續檢測；他們可能會建議您在 2 或 3 天內再次檢測。

親屬移民進度情況

移民局通告在2022年01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
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10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。



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。

BRIDGING CULTURES
COMMUNITIES & GENERATIONS

編輯委員會	
主編	林葉良
編審	曾子威
撰文	江潔華
	曾子威
	葉燕玲
	呂詠恩
	朱天諾
	陳汐
版面設計	陳汐
	杜浩
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 (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

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！