

醫療保險與 COVID 居家快速測試

聯邦醫療保險又稱紅藍卡 (Medicare) 和州醫療補助 (Medicaid) 是否涵蓋居家快速 COVID 測試呢? 拜登政府於 2 月 3 日宣布, 從春季開始, Medicare 參保人每月可以免費在家中進行多達 8 次快速檢測。此舉承諾將醫療保險計劃置於與私人保險公司平等的基礎上, 也能夠每月進行 8 次測試。



此項新宣佈的承保範圍適用於所有加入 Medicare B 部分



的人士, 無論他們擁有原有 Medicare 還是私人保險公司的優勢計劃。

根據醫療保險和醫療補助服務中心 (CMS) 的一份聲明, 登記者可以在參與的藥店和其他實體提供檢測試劑盒時領取。

當 Medicare 參保人等待新的保險承保範圍開始時, 他們可以通過其他幾種方式獲得免費的 COVID 測試, 包括: 訪問全美 20,000 個免費測試站點中的任何一個、在 COVIDTests.gov 上為每個地址訂購最多四個家庭測試、查問醫療保健提供者是否能提供免費測試。

在宣布之前, CMS 鼓勵傳統醫療保險的參保人從社區衛生中心、醫療保險認證的醫療診所或通過 COVIDTests.gov 要求獲得免費的快速檢測。那些擁有私人優勢計劃的人可以檢查他們的個人計劃, 看看這些計劃是否涵蓋快速檢測。

根據《美國救援計劃法》, 州醫療補助計劃和兒童健康保險計劃 (CHIP) 必須涵蓋在家中進行的 COVID 測試, 無需自付費用。

如果您從藥店、商店或網上零售商購買非處方的新冠測試盒, 並被收費, 請保留收據, 並向您的保險公司提交索賠要求以獲得報銷。

如果您的保險計劃沒有建立一個首選商店、藥店和網上零售商的網絡, 則不需要自付費用。例如, 如果您以 34 美元的價格購買兩包測試盒, 保險公司將報銷 34 美元。如果保險公司有首選的商店, 藥房或者網上零售商, 則您可以在這些地方免費得到新冠自測盒。(下接第 6 頁)

華州福利局地區辦事處於 2 月 28 日起恢復開放



隨著新冠疫情逐步緩和，華州福利局所有地區辦事處已於 2 月 28 日起全面對外開放，恢復所有服務。福利局地區辦事處開放時間為星期一至五，上午 8 時至下午 5 時，如辦理面談服務時間為上午 8 時至下午 3 時，如要向福利局報告任何更改包括地址、收入及婚姻狀況等，接見時間為上午 8 時至下午 4 時。在福利局辦事處開放期間，有需要人士亦可到辦事處領取 EBT 卡(福食券卡)或福利局發出以五元更新華州身分證信件等。

另外，社會安全局亦宣布計劃在 4 月至 6 月內重開所有地區辦事處，恢復面對面服務；當局預計在開放初期將無可避免出現等候接見的人潮，故呼籲有需要使用社會安全局服務的人士可透過社安局網上服務或致電職員尋求協助，而目前有需要人士亦可致電社安局預約現場服務。

社安局亦計劃 4 月至 6 月內恢復開放

另外，社會安全局亦宣布計劃在 4 月至 6 月內重開所有地區辦事處，恢復面對面服務；當局預計在開放初期將無可避免出現等候接見的人潮，故呼籲有需要使用社會安全局服務的人士可透過社安局網上服務或致電職員尋求協助，而目前有需要人士亦可致電社安局預約現場服務。



3 月 31 日前收集華埠搬遷龍雕塑位置意見

華埠的大型龍雕塑是由 CIDBIA 於 2001 年委託製作的，目的是界定該地區的邊界，因為它有被體育場和其他發展項目所掩蓋的風險。2020 年，SCIDpda 與社區和公眾互動，評估公眾對巨龍遷移的感受，進行了一項調查（提供英語、繁體中文和越南語版本）用於收集意見。



在收集和分析 2020 年調查的數據後，得出的結論是，搬遷龍雕塑具有強烈的社區和公眾興趣。

今次的調查(CID Dragon Sculptures Relocation Final survey)旨在讓社區和公眾參與選擇可能的龍雕塑地點。擬建的龍雕塑位置，將龍雕塑搬遷到靠近重要地標的區域和附近重要入口/走廊的區域。考慮的其他標準是龍雕塑結構是否會通電？是否可能存在攀爬危險？是否有樹木可以長到將來覆蓋龍雕塑。問卷圖文並

茂地列出 14 個不同地點，希望大家在各地點除用 5 級評份，還收集您選擇的理由。把握機會在 3 月 31 日前在網址：<https://linktr.ee/DragonRelocation> 表達您的意見。

西雅圖法院交通罰單減免計劃

西雅圖市法院 (Seattle Municipal Court) 可為過期欠付遺例泊車、交通或拍攝罰單的低收入駕駛者提供聽證，以便作出裁決減少罰款或撤銷追數公司罰單的機會。這新計劃目標是幫助任何沒有經濟能力支付法庭罰單的人士，包括居住在汽車而正領取聯邦或州政府福利的人或不能負擔汽車登記的人，參加此計劃者不需要收入或福利證明。若收到西雅圖市交通罰單，包括因逾期停車票、非移動車輛交通票、紅燈攝影票和學區相機票等等，可報名參加西雅圖市法院每週四11:00am至1:00pm通過電話舉行的聽證會。這是交通違規者向地方法官解釋情況並要求減少或免除罰款的機會。聽證會遵循先到先得的原則，可於週一至週五8:30am至4:00pm致電 (206) 684-8747登記或於 www.seattle.gov/Courts/DebtReduction 網上登記。登記時要提出翻譯服務，最快可在登記後的一週參加聽證會。目前，減免交通罰單聽證會不適用於已鎖輪或扣押車輛的車主。



參加聽證會的方法如下：

1. 在11:00am至11:45am 之間撥打登記時提供的電號話碼。如果線路繁忙，掛斷電話並重新撥號。
2. 接通電話後，工作人員會詢問姓名以確保已登記。



3. 在致電聽證會後至少預留一小時等電話，因地方法官會在一小時內回電。

4. 來電後，向地方法官解釋為何要求減少罰款。有可能需要解釋就業狀況、住房狀況、車輛登記狀況或其他妨礙支付罰款的因素。

地方法官將對案件作出判決並解釋接下來的步驟。判決有可能是減少罰款、將罰單從追數公司中刪除或為剩餘罰款設置每月分期付款計劃。在聽證會後的一週內，工作人員會致電

協助完成後續步驟。

查詢有關此聽證會的更多資訊，致電(206)684-5000按0與客戶代表聯絡。

免費報稅機構今年恢復現場服務

又到報稅的大日子。為低收入人士提供免費報稅服務的福利機構今年恢復了現場面對面的服務。如果您的家庭年收入低於 70000 美元，United Way of King County(下文簡稱為“United Way”)將免費為您提供報稅服務。從 2022 年 2 月 2 日至 4 月 21 日，經過培訓並獲得國稅局 (Internal Revenue Services, IRS) 認證的稅務專家免費為您提供現場報稅服務。

為了保證每一位使用和提供免費報稅服務的人士和工作人員健康和 safety，United Way of King County 採取了以下公共衛生措施，包括每一位年滿 12 歲或以上的人士在進入報稅服務地點的時候，需要出示已經全面接種新冠疫苗的證明。同時，參加免費報稅服務的所有人士需要全程佩戴口罩。United Way 表示，提供免費報稅服務人員已全面接種新冠疫苗。報稅人士無需提前預約即可前往免費報稅服務地點，但最遲需在活動結束前 45 分鐘到達現場。

報稅所需資料：

1. 帶有照片的身份證件（如報稅人已婚並和配偶聯合報稅，報稅人還需出示配偶的身份證明。）2. 社會安全卡或個人稅號(ITIN)文件。3. 所有納稅報表（W-2、1099-R、1099G 等）。

其他備用文件：

1. 上一年度納稅申報單。2. 2021 年收入證明（如 W-2S 表或 1099S 表）。3. 如報稅人或配偶通過醫療保險市場 (The Marketplace) 購買醫保，報稅人或配偶需提供醫療保險表 (1095-A)。4. 個人銀行帳號及銀行轉帳代碼。



您亦可以通過以下幾種方法進行免費報稅：

網上幫助： GetYourRefund.org 是一個安全可靠的門戶網站，稅務專家將通過該網站為您遠程準備報稅申報單並進行電子存檔。預約過程分為以下 5 個步驟：

- 訪問網站 www.getyourrefund.org/uwkc，並創建一個帳戶。
- 之後您會收到一封來自 Get Your Refund 網站的電子郵件，郵件中有一鏈接可以上傳報稅文件。郵件有可能不會馬上發到您的電子郵箱裡，同時注意查看一下垃圾郵件夾。
- 收到電郵後，請上傳您的身份證明文件和稅表。
- 再次檢查電子郵箱。您應該會收到一封含有另一鏈接的郵件。點擊此鏈接，您可以選擇與免費報稅服務人員通電話的日期和時間。
- 請按時在預約的時間等候報稅服務人員通過該電話號碼(833)739-0143 與您聯繫。

自行報稅： 可以在 MyFreeTaxes.com 網站上免費進行個人報稅。需要創建一個帳戶，自行填寫並提交個人稅務信息。

電話求助： 可以撥打 2-1-1 獲取多種語言的信息和幫助，包括如何獲得免費報稅幫助。



United Way在以下地點設立免費報稅服務：

地點名稱	地址	服務日期	服務時間
Burien Goodwill	1031 SW 128th St., Burien, WA 98146	星期二\星期四\星期六	星期二：5:30PM-8:30PM 星期四：5:30PM-8:30PM 星期六：10:30AM-3:30PM
El Centro de le Raza	1660 S Roberto Maestra Festival St., Seattle WA 98144	星期四\星期日	星期四：5:30PM-8:30PM 星期日：10:30AM-3:30PM
Highline College, Placement and Testing Center (Building 1)	2400 S. 240th St., Des Moines 98198	星期一\星期四	星期一：4:00PM-7:30PM 星期四：4:00PM-7:30PM
Jubilee Reach	14200 SE 13th Place, Bellevue, WA 98007	星期一\星期三	星期一：5:30PM-8:30PM 星期三：5:30PM-8:30PM
Kent Station (Suite 100)	417 Ramsay Way, Kent, WA 98032	星期一\星期三\星期四 \星期六\星期日	星期一：10:30AM-7:30PM 星期三：10:30AM-7:30PM 星期四：10:30AM-7:30PM 星期六：10:30AM-7:30PM 星期日：10:30AM-7:30PM
Lake City Neighborhood Service Center	12525 28th Ave. NE, Seattle, WA 98125	星期二\星期三\星期四	星期二：5:30PM-8:30PM 星期三：5:30PM-8:30PM 星期四：5:30PM-8:30PM
Federal Way Multi-Service Center	1200 S 336th St., Federal Way, WA 98003	星期二\星期三\星期四	星期二：6:00PM-8:30PM 星期三：6:00PM-8:30PM 星期四：6:00PM-8:30PM
Seattle Public Library Central Branch (Downtown Seattle)	1000 4th Ave., Seattle, WA 98104	星期一\星期二\星期三 \星期四\星期六\星期日	星期一：12:30PM-6:30PM 星期二：12:30PM-6:30PM 星期三：12:30PM-6:30PM 星期四：12:30PM-6:30PM 星期六：11:30AM-4:30PM 星期日：11:30AM-4:30PM
Southcenter Mall (1st Floor, West Entrance)	152 Southcenter Mall, Tukwila, WA 98188	星期二\星期三\星期四 \星期六	星期二：11:30AM-8:30PM 星期三：11:30AM-8:30PM 星期四：11:30AM-8:30PM 星期六：11:30AM-8:30PM
University of Washington, Seattle Campus	Samuel E. Kelly Ethnic Cultural Center, 3931 Brooklyn Ave. NE, Seattle, 98105	星期二\星期四	星期二：11:30AM-2:30PM 星期四：11:30AM-2:30PM
West Seattle Foodbank	6516 35th Ave. SW, Seattle WA 98126	星期三\星期四\星期六	星期三：6:30PM-8:30PM 星期四：6:30PM-8:30PM 星期六：2:30PM-5:30PM

如報稅人士需了解前往的報稅服務地點是否有現場翻譯人員，可以提前致電 United Way 了解，電話號碼為 206-461-3700。

AARP 免費報稅服務

另外，AARP Foundation 也提供免費報稅服務，主要向 50 歲以上或中低收入人士。在西雅圖地區現時只有遠程服務。預約報稅服務，請致電 888-687-2277 並留下語音信箱，工作人員會電話回覆並通知服務時間。有需要人士也可通過 AARP Foundation Tax-Aide website (www.aarpfoundation.org/taxaide) 提交申請表格，AARP 相關人員會在該申請表提交後回覆申請人



本文提供關於 United Way

和 AARP Foundation 的免費報稅服務信息以該機構發布的消息為準。詳情可通過相關網站查詢：

United Way 網站鏈接：

<https://www.uwkc.org/need-help/tax-help/>

AARP Foundation 網站鏈接：

<https://states.aarp.org/washington/tax-aid-offers-tax-prep-help-in-washington>



【資訊新聞】

(上接第 1 頁) 如果您在該網絡範圍外 (outside of their network) 購買，則每個測試最多報銷 12 美元 (如果少於 12 美元，則為測試費用)。保存好收據，提交給保險公司報銷。



如何適當存放居家快速 COVID 測試

一項美國國立衛生研究院的研究報告指出，如果長時間處於極端溫度 (低於華氏 36 度或高於華氏 86 度) 中，測試可能會給出不準確的結果。研究人員發現，例如，暴露在極冷環境中可能會導致假陰性結果。報告稱，將試劑盒存放在室溫下，避免陽光直射是保持測試的液體部分 (稱為試劑) 正常

工作的理想選擇。

清明節反思：醫研禮物「遺體捐贈計劃」

每年四月初清明佳節，除應「追思祭祖」外，也應是檢視自己或至親將來身後事準備的好時機！您可有想過死後在安葬前，還有機會造福人群、貢獻社會？那便是給大學醫學院作教育及研究之用的醫研禮物「遺體捐贈計劃」（Willed Body Program）（在其他國家有不同叫法：香港稱為「無言老師，而台灣則稱為「大體老師」）。



無言老師
的生死學問

緊記，這是有別於以生命延續生命的「器官捐贈」的計劃，因為除眼角膜捐贈外，已進行的「器官捐贈」的遺體大多不可作遺體捐贈的（華大的「遺體捐贈計劃」只接受全屍捐贈）。所以捐贈者應在在生時「遺體捐贈計劃」與「器官捐贈」中擇其一。

不過，無論「器官捐贈」或是「遺體捐贈計劃」都是必須在生前時完成登記手續，並獲得家人支持，以免「死要全屍」的中國人傳統觀念妨礙遺願得以實踐。當然，這兩個捐贈計劃都是需把握時間，在離世一刻把所想捐出的器官或遺體捐往有關機構，所以捐贈者別忘記隨身帶備有關的捐贈卡。



在華州，接受「遺體捐贈計劃」的兩所大學分別是：華盛頓大學醫學院生物結構部門（University of Washington School of Medicine, Department of Biological Structure）和 1972 年開始此計劃的華盛頓州立大學醫學院（Washington State University）。由於華盛頓州立大學（WSU）接受



的遺體以來自華州的 Moscow/ Pullman 或 Lewiston / Clarkston 區為主，詳情可瀏覽其網址：<https://medicine.wsu.edu/give/willed-body-program/>。否則家人要自行負擔搬運的交通費，故本文只選取華盛頓大學的遺體計劃作介紹。以下中文翻譯內容僅供參考，一切內容以英文原文為準。詳情可瀏覽網址：

<https://www.uwmedicine.org/school-of-medicine/about/willed-body-program>

	華盛頓大學 (University of Washington)
年歲限制	18歲或以上，沒有年齡上限
18歲或以上，沒有年齡上限	死亡時必須在華盛頓州內 (就算家人願意自付搬運費，華大不會接受在別州死亡的遺體)
遺體保留期	保存2星期至3年
捐贈可能被拒絕的原因 (包括但不限於右列原因) The reasons for which donation may be declined	<ul style="list-style-type: none"> 州法律規定需由法醫介入檢查的死亡原因 由法律上的近親提出對捐贈的爭議 身體因死亡的時間或地點引致分解 (decomposition) 身體嚴重創傷 (如：車禍、跌倒等) 患感染性疾病，包括但不限於：人類免疫缺陷病毒 (HIV). 丙型肝炎 (Hepatitis C). 結核病 (TB) (肺結核Tuberculosis). 耐甲氧西林金黃色葡萄球菌 (MRSA). 萬古黴素耐藥金黃色葡萄球菌 (VRSA)。艱難梭菌 (C-Dif). 敗血病Sepsis (血液感染) (Blood Infection). 性傳染疾病 (STD), 帶狀皰疹 (Shingles) 顯著的褥瘡、皮膚潰瘍、大面積的燒傷，毛黴菌或其他皮膚疾病 過胖 (Obesity)、消瘦 (emaciation) 和水腫 (edema) 已解剖的屍體或經過防腐處理的遺體 患黃疸 (Jaundice) 最近曾做外科手術和患多種疾病及沒有醫療歷史
Not Exclusions 不排除	癌症、老年癡呆症，阿爾茨海默氏病、帕金森氏病、移植、義肢、起搏器、有尊嚴的死亡 (如有問題或關注，可致電大學辦公室：206-543-1860)
拒絕家人額外要求範圍	<ul style="list-style-type: none"> 遺體上的金牙，大學永遠不會拔出給家人； 此捐贈計劃是用作醫學教育及研究，大學擁有自行決定權。故大學不會告訴家人 遺體在醫研的範圍；不會因遺體有任何特別醫療狀況而進行驗屍 (autopsies)或研究 (research)，亦不會有任何報告準備或發表。
簽署後可否改變捐贈意願	<ul style="list-style-type: none"> 您可以隨時以書面退出此計劃；或 (郵寄地址：University of Washington School of Medicine, Department of Biological Structure, Box 357420, Seattle, WA 98195-7420) 捐贈者或家人在捐贈者死時沒有即時通知大學，便作捐贈自動取消。
填寫登記表格注意事項及程序	<p>登記表格 (registration form) 內各項均需填寫，並由兩位見證人簽署但不需認證 (notary)。注意：此表格並不擔保可加入此捐贈計劃，理由見上列原因。所以，捐贈者應有後備計劃 (alternate Plan) 及向家人知會有關捐贈程序，以免產生誤會。</p> <p>請將已填妥及簽署的表格正本郵寄給大學(地址：WBP, Biological Structure, University of Washington, Box 357420, Seattle, WA 98195-7240)，副本交一近親(如沒有親人，可交給好友)，建議亦留一副本給以下人士：照顧者、善終服務(hospice)、醫生、您的遺產執行人 (Executor of your estate)、您的授權人(Power of attorney)、律師(attorney)。(最好是在登記表格上定出第一和第二執行的家人)</p>

	華盛頓大學 (University of Washington)
填寫登記表格注意事項及程序	<ul style="list-style-type: none"> 當大學收到已填妥的表格時，會以感謝通告(Acknowledgement memo)及附有報告死亡的電話和證明為已登記為遺體捐贈者的身份証放在錢包內。
若捐贈者不能簽署，怎辦？	<ul style="list-style-type: none"> 捐贈者的合法近親(Legal next of kin) 或合法指定授權人 (legally designated Power of Attorney) 均需在簽署或寄出表格前致電206-543-1860此計劃的辦公室索取指引
大學何時及如何審核是否批准捐贈	<ul style="list-style-type: none"> 當接到死亡的即時電話通知時（一星期七天24小時可致電206-543-1860，沒有人接聽則致電206-598-3300），大學會通過電話以數分鐘時間向可供捐贈者在死亡時的醫療狀況的人進行審核過程(Screening process)。(在家死亡，致電911時，除告之此非緊急，死亡是發生家中，請一定告知死者有參與此計劃)
誰付搬運遺體費用	<p>若成功確定可接獲捐贈，大學會支付搬運遺體往大學的費用【2015/8/31起】</p> <p>若拒絕接收遺體捐贈，家人便需作私人殯儀 (Private burial) 的安排。</p>
死亡後，遺體會做任何殯葬服務嗎？	<ul style="list-style-type: none"> 由於死亡後要儘快收到遺體，大學是不會對遺體做任何殯葬服務 (funeral service)。 家人是可進行任何的悼念儀式(memorial service) 但大學是不負責有關費用。
死亡証簽發手續	<p>作為家人可定期致電了解醫研結束的進度，大學會按以下任擇其一的選擇來處理：</p> <p>【若捐贈者沒有作出選擇，大學將可按選擇1內容執行】</p> <ol style="list-style-type: none"> 若捐贈者想將骨灰埋在Evergreen-Washelli Cemetery的大學社區墓地 (University's community plot) (費用由大學負責)，大學會於每年的安葬儀式(burial ceremony) 確定日期及時間後約4星期前發出通告。(有變更，通知大學) 注意：此選擇大學不會有個人的標記(individual markers)，但此墓地上有墓碑供家人自費雕刻捐贈者姓名及出生和死亡日期(需致電206-362-5200與墓地聯絡。 若捐贈者想將骨灰(cremains) 取回作私人殯儀 (Private burial)，大學會送出骨灰前通知家人；家人亦可預約大到取【注意(1)：此選擇大學只會致電或郵寄通知將捐贈者骨灰通過郵政局掛號郵件(USPS Registered Mail) 寄給合法近親 (legal next of kin) (所以地址更新很重要)以便進行私人殯儀。在美加的運送費用由大學負責。若骨灰想寄給其他人，需在登記表中註明 (2)：有些個別例子是會保留一些組織 (tissue) 和部份身體 (Body parts) 繼續作教育及研究用途。大學保留的所有組織或屍體最終在每年的葬禮上被火化並埋葬在Evergreen Washelli公墓的大學墓地中。】

西雅圖市房屋能源改進計劃

對於大部份的低收入家庭來說，能源費用絕對是家庭其中一項最大的開支。其實西雅圖市政府是設有房屋能源改進計劃為合資格的家庭提供免費的能源效率改善工程，從而達到可節省能源開支。所有免費的房屋能源改善工程都是由該計劃承包和管理，這項服務對合資格的家庭來說可是一大喜訊。

申請步驟

1. 查看您是否符合申請房屋能源改進計劃(HomeWise Weatherization Program)
(請參閱官方網站：<https://www.seattle.gov/housing/homeowners/weatherization>的收入限制)

2. 填寫並寄回申請表格去以下地址

City of Seattle, Office of Housing
HomeWise Weatherization Program
PO Box 94725
Seattle, WA 98124-4725



3. HomeWise會審核您的申請資格並以書面形式通知您

4. 如果您符合條件，您將會收到電話，接線生會跟您預約時間讓經過培訓和認證的HomeWise物業修復專家上門進行全屋能源審核

收入限制

西雅圖市房屋能源改進計劃對租房者和房主有不同的收入限制：分別為地區收入中位數的 60% 和 80%。以下收入限制都是因家庭人數而決定您的申請資格。無論您的家庭暖氣來源是透過電力、天然氣或石油只要位於西雅圖市範圍內的符合收入條件的家庭都可以獲得援助。如果您是居住在西雅圖市範圍以外，但屬於Seattle City Light (西雅圖城市之光)電力公司的客戶，暖氣來源使用電力又符合收入條件的家庭也可以獲得援助。

改善工程包括

房屋氣候變化服務(HomeWise Weatherization Program)會與私人承包商簽訂合同，基於對您家的綜合評估提供以下類型的改進：

- 房屋保暖層
- 無管熱泵 (電力暖氣住宅)
- 暖爐維修或更換
- 新的節能冰箱
- 暖氣管道密封
- 新的熱水箱
- 新的廚房和浴室風扇

如果您有任何關於申請房屋能源改進計劃(HomeWise Weatherization Program)的問題，可致電HomeWise (206-684-0244)並要求翻譯服務，[或電郵](mailto:HealthyHome@seattle.gov)

HealthyHome@seattle.gov。

反亞裔暴力下長者自我照顧的方法



這是一個快節奏並且充滿危機的世界，對長者來說，快節奏的一面是，他們幾乎每天都在想需要如何照顧家人、為家人做飯、洗衣服、帶孫子孫女去公園等等；充滿危機的一面是，在反亞裔情緒充斥的環境中，時常擔心著反亞裔暴力的發生，緊張的心緒難以得到放鬆。是時候放慢腳

步，做些什麼來照顧自己了。

1、均衡飲食

多吃健康食品，多喝水，多吃水果、酸奶、蔬菜和全穀物等健康零食。食用富含維生素、纖



維和健康脂肪的天然成分可以改變你的身心健康。

2、高質量睡眠

這包括充足的睡眠時間和高質量的睡眠。做到這一點的方法是練習良好的“睡眠機制”，這包括每天在同一時間睡覺，睡覺前至少一小時不要看手機、筆記本電腦和平板電腦，保持臥室陰暗涼爽，以促進更好的睡眠。

3、試著積極思考

花點時間反思你的一天。每天至少寫下一件，最多寫下三件你每天做的好事。這可能包括讓一個人感覺良好，改進學習材料，或聯繫朋友或家人。反思生活中所有美好的事情可以增強你對生活的感受。

4、外出活動

春天來了，天氣回暖，溫暖的天氣可能會激勵你去戶外。可以多到公園散步，吸收一些陽光，減少長時間待在家的時間，在自然風光中放鬆身心。

5、讓自己休息一下

重要的是，每個人都需要時不時地給自己一點時間，以保持心理健康。即使是睡前20-30分鐘或清晨，也會對你的健康產生巨大的影響。

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：

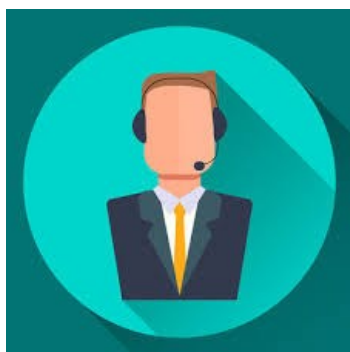


- 暴力行為
- 言語騷擾
- 拒絕服務或就業
- 任何其他歧視



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



退伍軍人、老年人及公共服務新冠病毒 特殊項目—VSHSL，重新起航

* 什麼是VSHSL? 它就是 Veteran Senior and Human Service Levy，簡稱VSHSL。



* VSHSL服務是什麼項目? VSHSL服務，是政府在新冠疫情期間推出的臨時福利，旨在幫助家屬照顧者更好地照顧他們的親友。

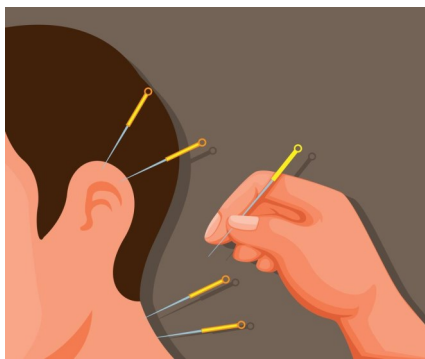
* VSHSL服務具體內容是什麼? 本次VSHSL服務，將主要有免費食品、針灸按摩、臨時看護、及線上活動構成。

* VSHSL服務需要收費嗎? VSHSL服務完全免費，

但目前僅允許家屬照顧者參與。

* 什麼是家屬照顧者? 任何免費為親友提供——比如個人護理、或代辦家務等個人行為均可稱為家屬照顧者。好比在日常生活中照看妻子，為妻子做飯洗衣做飯的丈夫即為家屬照顧者。

* VSHSL服務本次將提供哪些支援? 調整後，VSHSL服務將以免費食品、針灸按摩和臨時看護，線上活動的形式為家屬照顧者提供支援。但請您注意，若想參與服務，除線上活動外，您只能額外選擇一種支援。



VSHSL詳細內容如下:

(1) 免費食品。新冠疫情期間，外出即有接觸病毒的風險。此外，家屬照顧者們承擔的責任亦使他們分身乏術。因此，為了幫助家屬照顧者減少外出需求，VSHSL服務可為參與的家屬照顧者提供**有限的免費食品配送服務**。

(2) 針灸按摩服務。在生活中承擔的責任可能會使家屬照顧者們感到身體疼痛、不適。按醫生指示接受適當的針灸、按摩服務將幫助緩解疼痛或是不適。因此，VSHSL服務亦可為家屬照顧者提供**(有限)免費針灸、按摩服務**以期緩解不適。

(3) 臨時看護服務。在承擔照護責任時，家屬照顧者的休息時間常受壓縮。

因此，為了幫助家屬照顧者獲得寶貴的休息機會，VSHSL服務將可以為參與的家屬照顧者提供**臨時看護服務**，幫助他們放鬆。

(4) 線上課程。因疫情待在家中可能會令人壓抑、煩悶，缺乏於他人的交流亦可能導致孤單感的產生。因此，為幫助家屬照顧者保持身心健康，VSHSL服務將定期舉辦線上課程以供大家互相交流。課程內容將涉及不同方面來充實家屬照顧者們的生活。VSHSL服務已同晴園樂齡中心一同設立每週一的《在線運動》課程，課程中我們邀請了專業的運動教練帶領大家在家中進行簡單運動，帮助大家強身健體，緩解情緒！

如何申請VSHSL服務？

如前文所述，任何有需要的家屬照顧者均可申請VSHSL服務。若認為您有需求，歡迎您與仁人服務社的社工直接聯繫。社工會簡單詢問您的情況並協助您申請。

只有申請被審核通過，才有資格參與這項服務。此外，亦鼓勵各位家屬照顧者去了解《FCSP-家屬照顧者支援服務》和《MTD服務》來獲得更多幫助。如您需要更多信息，歡迎您聯：
亦歡迎您使用二維碼添加我們的微信：

206-825-2431 (吳小姐/Jane)

206-788-5130 (黃小姐)

206-229-1691 (唐小姐)

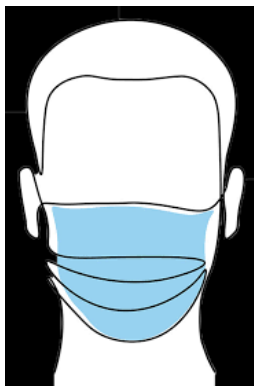


仁人耆老諮詢及輔助組微信群

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。



一旦感染 COVID-19 應該怎麼辦



如果您的 COVID-19 檢測呈陽性，而出現發燒、咳嗽或其他癥狀，您可能感染了 COVID-19。大多數人出現輕症都能夠在家康復。但如果您出現緊急癥狀例如呼吸困難，胸部持續疼痛或壓迫感，開始出現神智不清，無法醒來或保持清醒，臉色、嘴唇或指甲蒼白、發灰或發紫，顏色因膚色而異，應立即撥打 911。

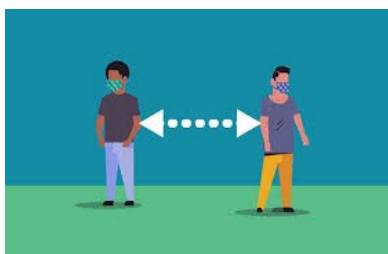
請採取以下措施預防 COVID-19 的傳播

留在家裡，僅在需要尋求醫學護理時外出。大多數 COVID-19 感染者出現輕症並可在家康復，無需醫學護理。請不要離開家，除非需要獲取醫學護理。請不要去公共區域和無法佩戴口罩的地方。照顧自己。休息並多喝水。服用非處方藥，例如含有醋氨酚 (Acetaminophen) 成份的退燒止痛藥。與您的醫生保持聯繫。外出尋求醫療護理前請先打電話。如可能，避免乘坐公共交通工具、拼車或坐計程車。

接受檢測

如果您出現 COVID-19 癥狀，接受檢測。在等待檢測結果時，遠離他人，包括與同住者保持距離。出現癥狀後，請儘快接受檢測。屬於重病高風險人群的 COVID-19 患者切勿拖延，必須儘早開始治療才有效，有些治療必須在出現首個癥狀後的 5 天內開始。

自我檢測是檢測 COVID-19 致病病毒的幾個選項之一，可能比實驗室檢測和即時檢測更方便。如果您需要解釋檢測結果方面的說明，請諮詢您的醫療服務提供者或當地衛生部門。



將自己與其他人隔離開

盡量待在特定房間，遠離家裡的其他人和寵物。如可能，您應該使用單獨的衛生間。

如果您需要在家裡或外面與其他人或動物在一起，請佩戴口罩。

告訴您的密切接觸者他們可能已經接觸了 COVID-19。感染者在出現癥狀或檢測呈陽性前 48 小時（或 2 天）前即可開始傳播 COVID-19。通過讓您的密切接觸者知道他們可能接觸了 COVID-19，您是在幫助和保護所有人。另外，咳嗽及打噴嚏時掩住口鼻，經常清潔雙手，避免共用個人居家物品，定期清潔家中表面及採取措施改善家庭通風。

親屬移民進度情況

移民局通告在2022年03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12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
	劉韻盈
	林家萬
版面設計	劉韻盈
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！