

夏日農夫市場及消費支付方式

隨著夏季來臨，華盛頓州超過 90 個農夫市場陸續開放，確實是夏日的好去處，亦可趁機支持本地農民和本地農產品。農夫市場出售的除新鮮蔬菜和水果外，還包括蘑菇、蜂蜜、香草、種子和其他食用植物；而在農夫市場購物除了用現金還有很多種的支付方式，當中不少可以帶來更多的優惠，讓您獲得更多。



現金和信用卡

所有農夫市場都接受現金，但並非所有農夫市場都接受信用卡。若選擇使用現金付款，建議盡量攜帶小額美元鈔票，以防商戶不能找續。

農夫市場蔬果券(FMNP)

農夫市場蔬果券(FMNP) 主要分為兩類--WIC Farmers Market Nutrition Program (WIC FMNP, 婦女、嬰兒及兒童農夫市場營養計劃) 和

Senior Farmers Market Nutrition Program (SFMNP, 長者農夫市場營養計劃)。WIC 是一項針對低收入婦女、嬰兒及兒童的特殊補充營養計劃。SFMNP 是福利局的老齡化和長期支援管理計劃的一部分。Farmers Market 蔬果券只可在農夫市場使用。蔬果券共有 10 張單獨的代券支票，每張價值 4 美元。代券支票可以直接支付給商戶，但不設找續。如果蔬果券丟失或被盜是不獲補發的，必須在 6 月 1 日到 10 月 31 日之間使用。蔬果券僅在帶有 WIC & Senior farmers Market Benefits Welcome Here 標誌的攤檔方可使用。



(下接第 4 頁)

「長者農夫市場蔬果券」已開始寄給被抽中的申請家

相信不少申請「長者農夫市場蔬果券」的耆老們已於6月底在家中收到郵寄蔬果券。若沒有收到，即表示今年您在隨機電腦抽籤中落選。收到郵寄蔬果券的家庭，您可留意收到文件是中文，包括農夫市場的名單。請注意，多年來每星期日 11am - 3 pm 位處西雅圖中央學院(Seattle Central College) 校園外圍的「國會山農夫市場」(Capitol Hill Farmer Market)已搬往接近地鐵出口(所處範圍：E Denny Way between Broadway & 10th Ave E)。



每年8月第一個星期二晚為全美防止罪案活動「夜間外出」(Night Out) 疫情前，每年8月第一個星期二晚為全美各社區舉行防止罪案活動「夜間外出」(Night Out)。今年舉行的日期為8月2日。根據西雅圖警察部網頁表示，「夜間外出」(Night Out)旨在提高預防犯罪意識，增加社區對打擊犯罪工作的支持，並團結我們的社區。

相信大家和一些的公寓或商店都看過這附有警察局標記的通告，您可知其義意及發揮的作用？從西雅圖警察部(Seattle Police Department) 網頁指出：任何被發現違反張貼條件的人都受到「非法侵入警告」(Trespass Warning) 和任何其他可能因違規而需要採取的執法行動。若已收到「非法侵入警告」(Trespass Warning) 人士再次違反，便可立即逮捕！詳細法律內容，請到此網頁 <https://www.seattle.gov/police/community-policing/criminal-trespassing>



所以，為保公眾安全，若您發現您所處的公寓有人非法進入，別忘記在自身安全下，不要猶疑，致電911或警察非緊急求助：206-625-5011。致電時，請務必描述正在發生的事情和您或居民感到恐懼的原因。如果警察尚未到達並且情況發生變化，您可以回電。

8月15日為今年能源補助(LIHEAP)申請最後一天



Byrd Barr Place網頁顯示，居住在西雅圖市低收入居民還沒有申請今年度(2021年10月開始)能源補助(LIHEAP)，請注意8月15日(星期一)是今年度申請最後一天，而使用燃氣熱能的普捷灣能源(Puget Sound Energy)的客戶截止申請日期為9月6日。這兩個計劃下年度的申請將在今年10月1日開始。詳情，請瀏覽其網頁：

<https://byrdbarrplace.org/programs-services/energy-assistance/>

7月1日開始，華州車牌費 (license plate fees) 增加

- 新的車牌由 \$10增至\$50。
- 更換車牌由 \$10增至\$30。
- 被盜車輛檢查費 (首次在華盛頓登記的外州車輛)，由 \$15 增至 \$50。
- 經銷商臨時許可證(Dealer temporary permits) 由\$15 增至\$40。
- 最高可選經銷商文件費(maximum optional dealer documentation fee) 由\$150 增至\$200。



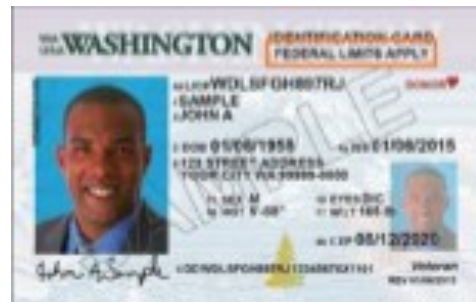
還有其他費用的增加項目，詳情，請瀏覽其官方網頁：

<https://licensingexpress.wordpress.com/2022/06/21/new-law-raises-plate-fees-some-less-common-fees-starting-july-1-2022/>

更換華州身份証方法及收費的選擇

華州牌照部對身份証/駕照到期的人士會在生日前接獲更換通知信。您可知道您可以有以下3種途徑更換華州身份証的方法：

1. **親身**前往華州牌照部辦公室 (需用電郵及手機在官方網頁登記預約) https://fortress.wa.gov/dol/extdriveses/NoLogon/_/



2. **網上服務**(online services) https://fortress.wa.gov/dol/extdriveses/NoLogon/_/#1 (只能用上次的相片，而新卡將在2至4星期內收到)
3. **郵寄**：只適用於接獲更換通知信的人士。僅需填寫及寄回通知信下部份給華州牌照部辦公室，約3至4星期內收到新卡。

【資訊新聞】

(上接第1頁)

Fresh Bucks(新鮮蔬果券)

Fresh Bucks(新鮮蔬果券)計劃由西雅圖市營運。該計劃旨在幫助處於食物缺口的西雅圖居民負擔得起食物水果和蔬菜。符合條件且已註冊的參與者，將在 Fresh Bucks 帳戶中每月收到 40 美元。透過 Fresh Bucks 卡或帳戶關聯的應用程序在任何 Fresh Bucks 零售商處購買水果和蔬菜。如要在西雅圖農夫市場使用 Fresh Bucks，必須先前往市場的資訊攤位掃描 Fresh Bucks 卡以獲取代金券。每張價值 2 美元的代金券，每個月最多可以提取總值 40 美元，一般不設找續。



糧食券(EBT/SNAP)

在農貿市場使用糧食券 EBT 卡，需先到資訊攤位查詢餘額並刷下 EBT 卡以獲取代幣。提金額沒有限制，但請注意，雖然代幣不設期限，但每個農夫市場都有其獨特的代幣，不能在其他農夫市場互相使用，除非由同一營運商經營。另外，亦不能使用代幣在市場內購買熟食和預製食品、鮮花或酒精飲品等。



SNAP Market Match (配對支付計劃)

大部份的農夫市場設有 SNAP Market Match (配對支付計劃)。只要前往市場的資訊攤位刷下 EBT 卡，可用 SNAP Market Match 兌換與消費金額相同的代幣。換言之，若用 EBT 卡刷下 20 美元的代幣，SNAP Market Match 也會配對相同金額，再給予多 20 美元的代金券，共獲取總值 40 美元的代幣及代金券。



配對的代金券每張價值 1 美元。每個農夫市場預設不同配額上限，但今年西雅圖農夫市場就有無限配額。查看有份參與的農夫市場清單：doh.wa.gov/SNAPMarketMatch

金郡主要農夫市場資料

部份金郡農夫市場	地點	營業時間	開放日期
Auburn International Farmers Market	1140 Auburn Way S, (Les Gove Park)	星期日 上午10:00至下午3:00	6月5日至9月18日
Ballard Farmers Market	5315 22nd Ave NW	星期日 上午9:00至下午2:00	全年開放
Bellevue Farmers Market	1717 Bellevue Way NE, Bellevue Presbyterian Church	星期四 下午3:00至下午7:00	5月至10月6日
Capitol Hill (Broadway-Seattle)	1701 Broadway, (E Denny Way & Broadway E)	星期日 上午11:00至下午3:00	全年開放
Crossroads Farmers Market (Bellevue)	15600 NE 8th St	星期二 中午12:00至下午6:00	6月7日至9月27日
Federal Way Farmers Market	1701 S 320th St, Sears Parking Lot	星期六 上午9:00至下午3:00	5月至10月29日
Kent East Hill Farmers Market	24604 104th Ave N	星期六 上午10:00至下午3:00	6月4日至8月27日
Kirkland Wednesday Market	25 Lakeshore Plaza, Marina Park	星期三 下午3:00至下午7:00	6月1日至9月28日
Madrona Farmers Market (Seattle)	1126 Martin Luther King Jr. Way	星期五 下午3:00至下午7:00	5月至10月21日
Mercer Island Farmers Market	7700 SE 32nd St	星期日 上午10:00至下午3:00	6月5日至9月25日
Redmond Saturday Market	9900 Willow Rd NE	星期六 上午9:00至下午2:00	5月至10月29日
Renton Farmers Market	233 Burnett Ave S, Plaza Park	星期二 下午3:00至下午7:00	6月7日至9月27日
University District	University Way & NE 52nd St	星期六 上午9:00至下午2:00	全年開放

曾領取失業金人士被追討退款的申訴權

隨著許多工作場所陸續回復正常運作，繼續需要領取失業金的人士也大幅減少。但對於曾經領取過失業金的人士來說，失業金的結束並不意味著華盛頓州就業安全部(Employment Security Department, 簡稱“ESD”)不會再對自己的失業金採取任何調查行動。近期，一些曾經領取過失業金的人士收到就業安全部的信件，通知他們退還所有或部分失業金款項。他們都不明白為什麼就業安全部要他們把失業金退還？其實，在領取人停止收取失業金後，就業安全部還會定期對這些曾領取失業金人士的資格進行隨機的調查。如就業安全部得到新的消息，發現領取人不符條件領取他們已經獲發的失業金，就業安全部就會認定他們領取過多的失業金或完全不可領取失業金，從而向他們發出退還失業金的通知。



可登入失業局個人帳戶提出上訴

其實任何人都有權對 ESD 的決定提出質疑，都可以就 ESD 作出的決定提出申訴 (Appeal)。目前，申請人可以通過網絡提出上訴。申請人可以通過進入其“華州安全賬號”(SAW)的網上用戶賬號，在賬號內找到“Decision Status”一欄，尋找到勞工部上傳的發出的關於退還失業金的通知書，就可提出上訴。失業金領取人在填寫上訴申請書的時候，需要提供自己的名字、社安卡號碼等個人資料。在填寫好個人信息後，需具體解釋上訴的原因、為何認為 ESD 的決定是不對的以及為何認為自己完全符合領取失業金的條件。這個說明需要簡潔，但也需清楚反映出自己的意見。在填寫上述申請書的同時，可提出關於需要中文或其他各種語言的翻譯服務。在失業金領取人向就業安全部提出上訴後，就業安全部會把上訴申請轉交華州行政聽證辦公室

(Washington State Office of Administrative Hearings)。如聽證辦公室認為申訴理由成立，聽證辦公室會安排一場由一名法官主持的行政聽證會。據了解，因目前勞工部收到上述申請為數不少，領取人通常需要等候數月時間才能獲知自己的上訴申請是否獲得接納。如領取人的上訴申請獲得接納，他們會收到來自行政辦公室關於聽證會的信件通知。通知會列明聽證會的時間、日期和法官的名字。因聽證會以電話會議的方式進行，上訴人需詳細閱讀並了解通知書列明關於如何通過電話進入聽證會現場的步驟。在聽證會上，上訴人可陳述自己的意見以及提供相關的證據，並需回答法官的問題。如法官裁定上訴人上訴得直便無需向 ESD 退還失業金款項。如上述失敗，則需要退還有關失業金款項。

公共衛生緊急令延至今年十月



華州醫務管理局(Health Care Authority)於本年5月下旬正式宣佈，原訂在7月15日結束的公共衛生緊急令Public Health Emergency，經由聯邦衛生及人類服務部HHS向華州州長辦公室簽發公函確

認，將繼續順延90日至本年10月13日。這意味著目前在華州享有醫療補助福利者在這段期間，只要他們之前的申請基本狀況包括居往年期，收入與移民身份等沒有大改變，其審批福利程序亦能繼續獲得簡便處理。自2020年1月27日聯邦衛生及人類服務部公告新冠疫情為大流行病後，公共衛生緊急令即時啟動，以90日為一個週期。只要聯邦衛生及人類服務部沒有宣佈緊急令結束，該令會自動延續另一個90日的週期。當政府最後決定結束緊急令時，也會在週期結束後再給予60日過渡期通知。如此類推，市民可以心中有數，假若公共衛生緊急令要告一段落，看來也是2023年的事情了。

華州醫療補助審批繼續免面試

在公共衛生緊急令生效期間，聯邦及地區政府推行的醫療措施與資助也同步配合執行，並放寬審批資格，這包括了州政府醫療補助福利，故此很多長期受惠者都會發現，在過去兩年期間他們的福利審批程序變得簡化，面試也免卻。大家只要填妥資料，安心在家等候即可。這正是在非常時期政府顧及市民需求及適應大環境作出的應變措施。不過華州福利局還是鼓勵市民在接到年審的信件時，最好也及時回覆處理，保持更新檔案資料。由於聯邦與地方政府部門已回復正常上班，政府操作漸漸回到新冠疫情前水平。即使現時還未有結束公共衛生緊急令的準確日期，但聯邦衛生及人類服務部早已為醫療補助福利申請措施做好緊急令結束後的具體部署計劃。該部門將分別與華州福利局DSHS，醫療管理局及華州保險市場配合，制訂時間表，首要工作是要申請者配合，最重要是更新申請者地址或通訊資料，確保申請者能接收各政府部門發出的最新資訊。緊隨而來是在結束緊急令後重新審核申請者的資格，並給予有需要的申請者，至少一個月時間更新個人資料，也為不符合資格申請者提出應變建議。在重新審核過程中，政府審核標準應是否回到從前或會因應世情作出變更，相信也是政府審核部門要按部就班處理的問題。申請者應該密切留意華州醫務管理局，華州福利局，華州保險市場發出的信息，切勿掉以輕心，影響自己的申請與審批。參考資料：

<https://www.hca.wa.gov/apple-health-coverage-will-continue-during-public-health-emergency>

疫情期間成人被虐個案倍增去年 66,600 宗

在過去兩年疫情肆虐下，社交活動消失、經濟困難、學校停課和非必要企業的關閉，嚴重影響每一個人的生活，而導致不少人出現精神及情緒問題，從而忽視甚至虐待身邊的人。根據華州福利局成人保護服務(Adult Protective Services) 報告指出，2021 年接獲多達 66,600 宗有關成年人被遺棄，虐待，忽視，剝削和自我忽視的舉報，數字是過去十年的兩倍多，反映問題非常嚴重。



成人虐待有多種形式：忽視和自我忽視，以及對經濟、身體、性和精神虐待。虐待跡象包括：缺乏足夠的食物、可疑的銀行提款、行為變化和社會參與的變化。

成人保護服務致力為弱勢成人提供服務，目的是在尊重個人選擇的同時，促進無傷害的生活。

如果您懷疑有人被遺棄、虐待、忽視或經濟剝削，請舉報。華州福利局網址：<https://www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/report-concerns-involving-vulnerable-adults>

舉報熱線：1-877-734-6277 您亦可要求翻譯服務。

成人保護服務 (Adult Protective Services) 的調查程序

紀錄：可自行上網、親臨、電話或傳真提交舉報，成人保護服務的專家，收集信息以便展開調查。

分配：每宗舉報個案審查確定成人保護服務是否具有管轄權，並指定的調查時間框架。

調查：調查包括徹底的訪談、觀察、記錄審查，以及根據需要與執法部門和其他機構進行協調。

提供服務：成人保護服務與社區合作夥伴合作提供保護性服務，例如緊急避難所、食物、醫療護理、個人援助、諮詢等。



成人虐待的一些警告信號是什麼？



成人虐待的警告信號，包括身體指標或微妙的行為。下列圖表列出一些警告信號。

成人虐待的明顯警告信號	成人虐待的微妙警告信號
<p>受傷 可疑或無法解釋的瘀傷、潰瘍或體重減輕。</p> <p>行為或情緒 正常人格巨大變化。</p> <p>財產和財務 無法解釋的財務變化或遺失的錢和個人物品。</p> <p>日常生活需求 忽視食物、衣服、藥物、不注意衛生、家庭。</p> <p>言語攻擊 恐嚇、威脅、有辱人格的評論。</p>	<p>孤立 個人不能參加或不參加，與家人、朋友或正常社交活動。</p> <p>錯過或取消預約 在沒有溝通的情況下，停止定期醫療或專業預約。</p> <p>突然出現不知名的人或從未見過的親戚 參與並接管個人和財務事務。</p> <p>不合理的藉口或解釋 個人或照顧者，對身體和行為作出不合理的解釋。</p>

西雅圖市為長者及殘疾人士設立消費折扣卡

在陽光普照，風和日麗的西雅圖夏季，又是大家出外遊玩消遣的好日子。其實西雅圖市政府是有專為長者及殘疾人士提供的折扣計劃項目，當中包括讓 60 歲或以上長者申請的金卡(Gold Card)及供 18 至 59 歲殘疾人士申請的閃存卡(FLASH Card)，持有這兩類折扣卡的人士可享多間商店提供的特別折扣優惠，其中更可在西雅圖水族館(Seattle Aquarium)免費入場及獲西雅圖林地公園動物園(Woodland Park Zoo)票價高達二五折的優惠！



金卡(Gold Card) 60 歲或以上長者可申請：

凡是西雅圖及金縣 60 歲或以上的居民便可以申請金卡，沒有任何收入及資產限制，亦毋須填寫申請表格，如親身前往申請更可即時獲發金卡。



金卡申請方式：

通過電子郵件申請：將包含姓名、郵寄地址、年齡及您是如何聽說金卡計劃的信息，以電子郵件方式發送至 agefriendly@seattle.gov。您應該會在申請後的 1-2 週內收到郵寄的金卡。您的電子郵件地址將添加到西雅圖市政府的分發列表中，以獲取有關西雅圖老年人友好活動和相關社區資源的每月消息。您可以通過點擊我們其中一條消息底部的“管理偏好”或“取消訂閱”鏈接來更改您的訂閱偏好。

親自申請：您也可以通過親自前往參與的合作夥伴的地點獲取金卡。這也是與社區建立緊密聯繫，幫助建立健康老年社區的最佳方式。金卡申領地點：

- 西雅圖市政廳一樓客戶服務部 (First Floor, Seattle City Hall, 601 5th Avenue, Seattle, WA 98104)
- 西雅圖多個社區客戶服務中心包括 Ballard Customer Service Center、Central Customer Service Center、Lake City Customer Service Center、Southeast Customer Service Center、Southwest Customer Service Center、University Customer Service Center、Downtown Customer Service Center。



City of Seattle

- 西雅圖動物收容所 (Seattle Animal Shelter) 2061 15th Ave W, Seattle, WA 98119
- 西雅圖多個公園和社區娛樂中心。請點擊以下鏈結以獲取每個地點的詳細地址，<https://www.seattle.gov/parks/find/centers/community-centers-a-z>
- 西雅圖的各間長者中心，包括可到仁人服務社

閃存卡(FLASH Card) 18至59歲殘疾人士可申請：

西雅圖的FLASH (Fun Leisure Access Savings and Health) 閃存卡是針對 18至59歲殘疾成年人而設的折扣計劃。申請者須填寫表格並附上殘疾證明文件。

閃存卡申請方式：

通過電子郵件申請

將填妥的申請表格，連同資格證明文件如政府發出的傷殘社會安全金、傷殘補助金福利信件或殘疾人士公共交通工具永久減價許可證副本掃描或拍照發送電子郵件至 agefriendly@seattle.gov。如沒有傷殘福利證明文件，亦可由醫護人員填寫申請表格並簽名證明其殘疾情況，將表格同樣電郵至agefriendly@seattle.gov。申請者應該會在申請後的 1-2 週內收到郵寄的閃存卡。



親自申請

閃存卡也可在以下地點親自申領：殘疾人聯盟(Alliance of People with Disabilities)。請點擊以下鏈結以獲取每個地點的詳細地址，<https://www.disabilityempowerment.org/contact>；西雅圖弗吉尼亞州醫療診所 (Seattle VA Medical Clinic) 1660 South Columbian Way Seattle, WA 98108-1532；特殊技術訪問資源 (STAR)中心 (Special Technology Access Resources (STAR) Center)。請點擊以下鏈結以獲取詳細地址，<https://www.starofseattle.org/>

另外，您可點擊以下鏈結以獲取目錄表包括各類型商店和其他組織提供的零售、服務、藝術、娛樂、旅遊、飲食等折扣優惠。<https://www.seattle.gov/documents/Departments/AgeFriendly/GoldFLASHdiscountsSept2018.pdf>。

如您對金卡或閃存卡有任何疑問，請郵件至：agefriendly@seattle.gov 或訪問 www.seattle.gov/agefriendly/contact。您亦可到仁人服務社領取金卡或由社工協助填寫閃存卡申請表格。

華州福利局申請或重審表格上的註解：授權代表、年金

為了省時及提供準確資料，請注意以下官方網頁上的註解：

何謂「授權代表」(authorized representative)

授權的任何成年人，他們充分了解您的情況，可以代表您申請或維持您的福利。授權代表：可收信件副本；可知道您的福利；可幫助您申請、重審及其他一般資格的程序；可向福利局分享有關福利資格流程的任何信息；但福利局只可向授權代表提供決定或維持您的福利必需資料；不能獲得申請人的健康資料，除非授權代表有委託書、監護人或已簽署福利局的DSHS 14-012同意書；此外，除非申請人通知福利局，否則授權代表資格將繼續下去。申請人可隨時終止他的授權代表資格，這是不會影響福利的。



何謂「年金」(annuity)

有三種類別：定期支付的錢：每年或定期支付給某人的一筆錢；年付投資：每年向投資者支付一定金額的投資，持續若干年，通常是投資者的終生；年金合同：年金的收取權或支付義務。另外，在您進行福利申請或重審面談，被問及資產時，當您講出銀行中文名稱而翻譯人員有困難準確說出英文時，您不妨試試以下建議：

如何協助翻譯員為您提供準確的翻譯

WaFd Bank: 是Washington Federal Bank簡短的名字，銀行設有的中文名字「華富銀行」。建議直譯的中文說法「華州聯邦銀行」；EASTWEST BANK：銀行設有的中文名字「華美銀行」。建議直譯的中文說法「東西銀行」；Bank of America：銀行設有的中文名字「美國銀行」；Wells Fargo：銀行設有的中文名字「富國銀行」；Chase：銀行設有的中文名字「大通」；American Express：銀行設有的中文名字「美國運通」；Key Bank：該銀行標記模樣「鎖匙銀行」

當說出地址時，以下為常見的錯誤：Ave (全寫：Avenue) 是「大道」，不是「街」
St (全寫：Street) 是「街」

例子：202 6th Ave S, Apt 1234567, Seattle, WA 98000 建議直譯中文說法：202 第六大道南1234567房號，西雅圖市，華盛頓州，郵政編號98000。也許，您會發覺以上的中文說法是有別於我們認識的中文書寫方式。但因為身處美國，以上說法最終目的是協助翻譯人員為您提供所需的準確英文資料。

西雅圖房屋局消滅蟑螂/害蟲事前準備指引



無論您是居住西雅圖低收入房屋/長者屋或其他津貼補助房屋，公寓辦公室每年都會對住戶的單位進行年度檢查，所有住戶有責任保持居所整潔及安全以通過檢查。如果您的住所需要進行消滅蟑螂/害蟲服務，公寓辦公室會找專人處理，並會於四十八小時前通知您該如何配合。以下是西雅圖房屋局提供給住客的消滅蟑螂/害蟲事前準備的指引，供大家參考之用。

1. **廚房範圍：**移走所有在櫥櫃及抽屜裡的物品、逐件移走所有碗筷並檢查是否有蟑螂隱藏、將所有在櫥櫃及抽屜裡的物品放置在客廳中央、扔掉所有已開封的食物、將未開封的食物也放置在客廳中央。
2. **浴室範圍：**於浴室範圍重複進行與廚房範圍相同的步驟、首先清空醫療藥物櫃，然後清空水槽下方的櫥櫃或洗手盆以及放置毛巾等的櫥櫃；將所有物品也放置在客廳中央。
3. 取一塊乾淨的布覆蓋所有從廚房及洗手間移走的物品。
4. 切勿留下任何食品、寵物的碗或食品。
5. 將所有玩具放進塑膠袋裡。
6. 如果您想整理或清潔您的櫥櫃及抽屜，請在消滅蟑螂/害蟲服務前完成。如果於消滅蟑螂/害蟲服務後進行清潔，會稀釋治蟲殘留物並導致滅蟲失敗。請等到完成消滅蟑螂/害蟲服務的30日後，才清理使用過消滅蟑螂/害蟲的範圍。



如您有任何問題或疑慮，請馬上聯絡您的大廈經理以索取更多對所有檢查及消滅蟑螂/害蟲服務有關的資訊。

護老者的壓力及處理方法

體弱長者很多時候需要家人全天候照顧，然而，要長期照顧一位長者，護老者自身的生活模式一定會受到若干影響，例如減少時間做一些自己喜歡的事情。若護老者過度



投入照顧長者，會忽略了自身的需要，並為自己的精神及身體帶來沉重的壓力。部份護老者會因面對長者的老化及死亡而產生恐懼，當看見長者的病情沒有好轉，甚至每況愈下時，可能會感到沮喪、內疚及傷心。另一方面，照顧長者的知識及技巧不足、長者經常自怨自艾、或對護老者不諒解、過份依

賴，均會為護老者增添不少壓力；若家人不願意分擔照顧的工作和責任、或護老者需長期負擔高昂的醫療費用也會為護老者造成沉重的照顧及經濟壓力，若然缺乏社區支援服務及資源，護老者會感到非常徬徨及缺乏出路。護老者若然未能適當地處理照顧壓力，可能會影響自己的身體健康，並導致情緒困擾及人際關係受損。為了防患於未然，護老者宜多留意自身的「不健康」的徵兆。

「不健康」的徵兆

在身體方面，護老者常感到疲累、容易生病、並經常忽略自己的休息和飲食時間。在思想方面，護老者常感到沮喪、態度負面及消極、覺得前路茫茫。在情緒方面，護老者常鬱鬱寡歡，並容易發脾氣。

處理壓力的方法

護老者可嘗試瞭解長者所患疾病的成因、病徵及照顧方法。另一方面，護老者也可學習護理長者的技巧，例如餵食、扶抱等，可增加護老的信心和應變力。此外，護老者也可鼓勵長者做一些自己能力範圍可以做得到的事情，使能保持其獨立性及自我照顧能力，亦可減輕護老者的照顧担子。護老者在沮喪或情緒波動的時候，應避免和長者爭辯，可提醒自己先冷靜下來；若情況許可，亦可短暫離開現場，再以客觀的態度分析問題，並尋找改善方法。





若長者有其他家人或親屬，護老者亦可與其商討分擔照顧長者的工作。護老者切記必須為自己留一些私人的空間，以照顧自己的需要及保持社交生活。另一方面，保持充足的睡眠、注意均衡的飲食、及學習鬆弛技巧也有助身心平衡。有需要時，護老者也可尋找合適的社區支援服務，以減輕負擔。

護老者更可以透過申請個人護理服務以減輕壓力。若您對此項服務有興趣，請您致

電仁人服務社與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家屬照顧者支援計劃的信息，歡迎您致電仁人服務社唐小姐：206-229-1691（廣東話/普通話）或黃小姐：206-788-5130（廣東話/普通話）查詢。亦歡迎您使用二維碼添加我們的微信。



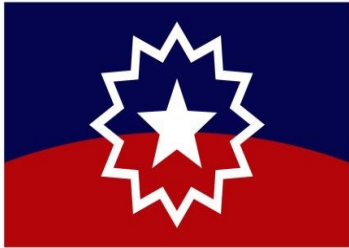
仁人耆老諮詢及輔助組微信群

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。



美國六月節(Juneteenth)起源與意義

在仁人服務社，我們的核心價值觀之一是包容。在我們不斷努力慶祝、認同和承認我們社區中所有身份多樣性的過程中，我們希望突出6月份的2個關鍵事件。6月19日是六月節(Juneteenth)，最近被公認為聯邦假日。六月節是美國結束



奴隸制的歷史性慶祝活動。1865年6月19日內戰結束時，北方軍隊抵達德薩斯州加爾維斯頓，帶來了美國正式廢除奴隸制的消息。這就是我們慶祝6月19日的原因。六月節慶祝非裔美國人和黑人歷史、領導力、成就和影響力的寶貴貢獻，這些貢獻

在今天繼續塑造著我們的國家。六月也是同志驕傲月。這是一個承認多元化身份的重要慶祝活動。這是一個為期一個月的慶祝活動，以表彰 LGBTQ+（女同性戀、男同性戀、雙性戀、跨性別、酷兒和/或對其性別認同感到疑惑的人，以及其他身份）社區及其行動主義工作，特別是領導我們社會運動的有色人種跨性別女性更多的包容和平等。我們可以一起為下一代創造更美好的未來。

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

這不是緊急服務。如果您有危險，請致電911。

網頁連結二維碼：



不要坐視不理，行動起來吧！

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

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

免疫功能低下人士的COVID-19預防性藥物

由於身體狀況和對疾病的治療，有些人會免疫功能低下或免疫系統較弱。這包括患有癌症並正在接受化療的人，或者接受過實體器官移植如腎臟或心臟移植，並且正在服用藥物以保持移植功能的人。還有一些人必須長時間使用某些類型的藥物如皮質類固醇，這些會削弱他們的免疫系統。

由於終身疾病，一些人的免疫系統會較弱。有些人的免疫系統有遺傳問題，例如原發性免疫缺陷。免疫功能低下會使人更有可能因 COVID-19 而患重病或患病時間更長。免疫功能低下或正在服用削弱免疫系統的藥物的人即使具有最新疫苗接種狀態也可能無法得到保護。

在完成初始免疫系列接種後，一些中度或重度免疫功能低下者應接種初始疫苗額外針和加強針。由於中度或重度免疫功能低下人群在接種 COVID-19 後的免疫反應可能不同，為此制定有具體指導方針。

如果您屬於中度或重度免疫功能低下或對 COVID-19 疫苗嚴重過敏，您可能有資格接種 **Evusheld**，這是一種由醫療服務提供者提供以說明防止感染 COVID-19 的藥物。向您的醫療服務提供者諮詢，瞭解此方案是否適合您。



Evusheld external icon 是一種試驗性藥物，可說明預防感染 COVID-19。如果您符合以下條件，您可能有資格接種 **Evusheld**：

EVUSHELD™
(tixagevimab co-packaged with cilgavimab)

中度或重度免疫功能低下，並且可能無法對 COVID-19 疫苗產生足夠的免疫反應，或者對 COVID-19 疫苗有嚴重過敏反應的病史，並且；目前沒有感染 COVID-19 並且最近沒有與 COVID

-19 患者有過密切接觸，並且；12 歲及以上的成年人或青少年體重是否達到 88 磅（40 公斤）

Evusheld 含有 2 種不同的抗體，可以幫助預防 COVID-19 感染。該藥物必須在您接觸 COVID-19 之前由健康護理提供者為您施用。請諮詢您的健康護理提供者，瞭解這種方案是否適合您。即使您接種了 **Evusheld**，採取多種預防措施如佩戴貼合度佳的口罩或呼吸器，避開人群擁擠的場所也可以為預防 COVID-19 感染提供額外保護。

親屬移民進度情況

移民局通告在2022年07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07月01日
第二優先 2-A(永久居民的配偶及未成年子女)	無需排期	無需排期
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10月01日
第三優先(公民的已婚子女)	2008年11月22日	2009年10月01日
第四優先(成年公民的兄弟姐妹)	2007年03月22日	2007年11月08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 冉綠葉 朱天諾 陳汐 劉韻盈 潘鸚 林家萬
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)823-7842 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

晴園樂齡中心：(206)957-8506

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！