

## 華州補助金 9 月起培增

### 個人每月\$417 夫婦\$528

在物價飛漲的情況下，不少民眾生活大受壓力。有見及此，華州社會福利服務部宣布由今年九月起大幅調高老年人、

盲人或殘障人士現金補助計劃 (Aged, Blind, or Disabled Cash Assistance Program)，簡稱為“ABD”或俗稱州政府補助金金額，個人每月為\$417，夫婦為\$528，這是十多年來華州首次調高補助金金額。 ABD 是一項由華州社會福利服務部

(Washington State Department of Social and Health Services) 管理及發放的現金福利，一般向 65 歲或以上或患有失明/身體殘障，並且持有綠卡至少五年的人士發放，為他們解決生活問題提供財政補助。十多年來華州 ABD 的金額，合資格的單身人士每月可獲得\$197，夫婦二人可獲\$248。但由今年 9 月 1 日起，單身人士每月獲發放的金額大幅調高至\$417，夫婦二人每月獲發放的金額亦大幅增加至\$528，兩者增幅超過一倍。

### 申請 ABD 收入限制個人每月\$339 夫婦\$428



另外，申請 ABD 的收入限制亦調整為個人每月不能高於\$339，夫婦二人每月不能高於\$428；而申請資產上限則維持不變，個人仍是\$2,000，夫婦為\$3,000。根據福利部的政策規定，享有 ABD 福利人士每年需要完成年度資格審查，以便使福利部了解有關人士是否繼續滿足接受 ABD 的條件。

### 不能同時領取華州 ABD 和聯邦 SSI 兩項現金福利

不同於由聯邦政府向 65 歲或以上或身體殘障的合資格人士發放的社會安全生活補助金 (Supplemental Security Income，簡稱“SSI”)， ABD 是向沒有入籍人士提供的現金福利，由華州公共財政負擔支出，至於 SSI 則由聯邦公共財政負擔支出。（下接第 4 頁）



Washington State  
Department of Social  
& Health Services

## 今年度低收入能源補助 (LIHEAP) 將由 10 月日起接受申請



華州商務部 (Washington State Department of Commerce) 網頁指出，居住在華州的居民可在每年10月1日至9月30日申請能源費補助<https://www.commerce.wa.gov/growing-the-economy/energy/low-income-home-energy-assistance/>

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，網址<https://byrdbarrplace.org/programs-services/energy-assistance/>。Hopelink主要服務金郡東區，網址<https://www.hopelink.org/need-help/energy>。Multi-Service Center主要服務地區為金郡南部，網址<https://mschelps.org/gethelp/energy/>。

另外，申請領取空調計劃，在西雅圖市Byrd Barr Place已於8月5日停止接受申請，而在截止前已申請者也因申請人數過多而無法獲得空調，詳情Byrd Barr Place會個別發信通知。

## Fresh Bucks新鮮蔬果計劃自動延長至2023年12月



Fresh Bucks新鮮蔬果福利計劃宣布，因為預算許可，使用Fresh Bucks卡或應用程式購買水果和蔬菜的2022年現有客戶將在明年繼續享受福利。目前已註冊的Fresh Bucks客戶，無需重新申請2023年福利。客戶只需每月繼續使用Fresh Bucks卡即可將福利延長至2023年。對於那些現在沒有Fresh Bucks福利並有興趣申請的人士，將有機會在

2023年春季推出的網上Fresh Bucks興趣表填寫申請。符合條件的西雅圖居民在提交興趣表後，將自動被列入Fresh Bucks福利的候補名單，並在預算可用時收到註冊通知。

Fresh Bucks的政策是停用任何超過3個月不活躍客戶的福利。如果客戶知道將在3個月內不使用Fresh Bucks卡，請通過電子郵件freshbucks@seattle.gov或致電206-256-5438聯繫當局，使Fresh Bucks能夠將福利轉移到其他有需要的人士。Fresh Bucks是一項幫助西雅圖居民購買水果和蔬菜的健康食品計劃。符合條件且已註冊的客戶每月可獲得40美元，可使用Fresh Bucks卡或Healthy Savings應用程式在參與的農夫市場、獨立雜貨店和超市消費。注意：結賬時先向收銀員出示Fresh Bucks卡，讓收銀員掃描卡上的條形碼，所購買的水果和蔬菜的費用將自動從賬戶餘額中扣除。如果收銀員在合計銷售額後才掃描Fresh Bucks卡，該卡將顯示賬戶中沒有款項。

## 居住在西雅圖房署公寓

### 辦公時間後要提出緊急維修方法

根據西雅圖房署網頁提示，若您居住在西雅圖房署公寓，辦公時間後要提出緊急維修通知 (urgent work order)，可致電206-443-4440。此外，在西雅圖房署官方網頁[https://www.seattlehousing.org/contact-us/contact-property-](https://www.seattlehousing.org/contact-us/contact-property-manager)

[manager](https://www.seattlehousing.org/contact-us/contact-property-manager)，您或家人可以英文填表，處理以下其他事情，包括：租金及其付款問題

(rent or other payment question)、更新本人的電子郵箱地址和電話號碼 (update my email address and phone number)、非緊急維修通知 (non-emergency work order)、報告收入改變 (report change in income)、報告住戶人數變更 (report change in household size)、週年重審問題 (question about annual review)、一般關注或問題 (general concern/question)。



## 【資訊新聞】

(上接第1頁)

因此，不管是美國公民還是綠卡持有者，任何人士都不能同時領取 ABD 和 SSI 兩項現金福利。需要現金福利補助的人士如果已經成為美國公民並滿足申請 SSI 的申請條件，他們應該向社會安全局 (Social Security Administration) 提出申請 SSI，而不是向華州福利部申請 ABD，相反沒有入籍的綠卡持有人士只能向華州福利部申請 ABD。因此，正在領取 ABD 的人士如已經加入美國國籍，他們應該盡快告知華州福利部，停止領取 ABD，並向社安局申請 SSI。然而若華州福利部發現領取 ABD 人士已成為美國公民亦會主動發信要求並會協助有關人士向聯邦社會安全局申請 SSI 現金福利。

### ABD 華州補助金每月領取金額

	2022年9月前舊金額	2022年9月1日起新金額
個人	\$197	\$417
夫婦	\$248	\$528

## 申請西雅圖房署公寓緊記

### 每月報到否則被取消輪候資格



當您仍在輪候西雅圖房署公寓（並非在八號房屋券（Housing Choice Voucher Program）或合作房屋（Collaborative Housing）時，緊記每月必須按規定用以下其中一方法使用西雅圖房屋署 24 小時自動 Save My

Spot 系統「報到」，以確保您仍有資格在輪候冊內輪候所申請的公寓。注意：若致電 206-239-1737 留言尋求協助使用此系統，並不視為完成該月所需報到的要求。而若連續數月不報到，其公寓申請將從輪候名單上移除。



方法 1：致電本地電話自動系統：206-256-7000 或免費全國電話 866-623-5111，可選擇廣東話或普通話。

方法 2：在西雅圖房署網頁 <https://savemyspot.seattlehousing.org/> 作網上登入（check in online），輸入主要申請人完整的工卡號碼（不包括符號）及確實申請人姓氏首三個英文字母。

您可以通過房署官方網頁 <https://www.seattlehousing.org/contact-us/contact-sha> 內「聯絡西雅圖房署」（Contact SHA）一欄：，查詢以下項目（Subject），包括：八號房屋券（Housing Choice Vouchers (Section 8)）、西雅圖房署房屋劃或申請（SHA Housing programs or application）、在西雅圖房署內就業（Employment at SHA）、業主查訴（Inquiries from landlords）、網頁技術問題（website technical problem）、其他（other）。



在網上英文表格內，您要提供：姓名、電子郵箱地址（若沒有，需打上「沒有」（none））、手機號碼（若沒有，需打上「沒有」（none））、其他電話號碼（若沒有，需打上「沒有」（none））、您收到美國郵件的地址（若沒有，需打上「沒有」（none））、訊息（message）



## MTP五年更新期若年底獲續批

### 華州蘋果健康計劃將迎來更多福利

華盛頓州英斯利州長剛在七月十九日就第1115條



Medicaid Transformation Project 醫療補助（白卡）轉

變計劃（MTP），向聯邦醫療保險與醫療補助服務中心

（CMS）提出另一次5年期更新的申請。通過 MTP，本州可以利用聯邦醫療補助的資金多方面改善華盛頓州的醫療系統。MTP是牢固醫療福利系統中的百變百搭。當華州想要改變正常的醫療計劃指引時，為了脫離煩複申請程序，華州州政府可以要求聯邦政府（通過聯邦醫療保險與醫療補助服務中心（CMS））提供MTP轉變計劃。華州州政府可申請對某些規則進行豁免，以獲得對醫療補助資格條件和福利，以及護理服務交付方式等的更大靈活性與運籌。

華盛頓州目前的醫療補助轉變計劃MTP執行期將在2022年12月31日終止。其實上次的MTP早在2021年12月31日結束，後因新冠疫情獲順延一年至今年年底。如果今次獲批，MTP更新將於2023年1月1日開始，於2027年12月31日結束。目前全國有多個州的申請都已獲批。倘若華州能順利過關，這將是華州居民的福祉。華州自在2017年開始進行第一次為期五年的MTP，計劃的所有工作惠及參與Apple Health的民眾。Apple Health是華盛頓州的醫療補助（白卡）Medicaid計劃，可為約兩百萬人提供接近免費的醫療保險。CMS通常一次只批准數年的轉變計劃。為不斷改善Apple Health，華盛頓州醫療保健計劃管理部（HCA）及其他州機構和合作夥伴，早前制定申請未來五年的MTP轉變計劃更新版本內容，希望透過MTP更新計劃，實現以下三個目標：

1. 擴大保險範圍及獲得護理的途徑，確保民眾包括兒童，產婦，接受物質濫用疾病和精神健康治療者，及進入或離開監獄、拘留所或其他懲教機構者，能夠獲得所需的護理或重新獲得保險和服務。其中對兒童及產婦的照顧更為全面。通過更新的MTP計劃，讓華盛頓州家庭收入低於聯邦貧困線（FPL）的215%的所有參加Medicaid的兒童都能繼續享用計劃直至六歲。在華盛頓州，近三分之一的妊娠相關死亡及大多數產後自殺和意外用藥過量都發生在產後的43至365天之間。華盛頓州的產婦死亡率審查小組已確定，獲得醫療服務的途徑和持續護理的差距（尤其在產後期間）是導致可預防的妊娠相關死亡的因素。



目前，雖然參加 Apple Health 的孕婦將從懷孕結束的最後一天開始獲得 60 天的產後保險。但是，《美國救援計劃法案》(ARPA)和參議院法案 5068 (2021)指示 HCA 如今將自懷孕結束之日起的產後保險期限從 60 天延長至 12 個月。產後 12 個月結束後，華盛頓州將重新確定產婦是否有資格參加其他醫保計劃。依據該提案，將沒有任何參加投保限制。在通過在更新的計劃下，華盛頓州將要求 CMS 在 ARPA 允許的之外提升的福利包括：

收入低於 FPL 的 193% 的個人，不論是否有公民身份，將能夠獲得該保險。之前未參加 Apple Health 的個人可申請產後超過 90 天的產後保險。讓產後患者獲得醫療保險，可為她們提供更多機會來快速發現並解決問題，以改善健康，減少產後死亡。這還能減少父母和孩子在急診室或住院治療中對昂貴服務的需求。

2. 推進個人基本、預防性和居家與社區護理； Medicaid 替代照護(MAC)和老年人定制支持(TSOA)計劃，外加新的長期護理 LTSS 支持；行為健康綜合評估。

3. 加快專注傳送與健康相關的社交需求護理和創新的醫療支付方式；研究解決健康相關的社交需求策略及基礎社區支持。

總括而言，MTP 轉變計劃是本州醫療與社會服務部門共同努力為華盛頓州居民爭取的醫療護理福利，新的 5 年期更新倘若如願批出，這將是後新冠疫情下給本地弱勢社群送來的及時雨，在未來五年發展與實施更廣泛的醫療服務與福利。

## 【資訊新聞】

### 西雅圖消防護士導航計劃

撥打 911 時，根據您的醫療需求，前往醫院急診科可能不是最佳解決方案。通過與 American Medical Response 合作開發的 Seattle Fire 的創新計劃，您可以針對所接受的護理類型以及接受護理的方式和地點提供更多選擇。新的護士導航計劃(Nurse Navigation Program, Seattle Fire Department)可確保根據您的需求快速達到最合適的護理水平。這可能包括運送到當地診所、緊急護理或醫院急診科，您和有執照的護士一起做這個決定。





## 什麼是西雅圖消防導航計劃

護士導航計劃可讓您獲得適當的護理水平，其中可能包括也可能不包括前往醫院急診科的交通。非緊急受傷或疾病的911電話可能會轉給護士導航員(Nurse Navigator)，他可以評估您的症狀並為您推薦最合適的醫療護理。這種護理可能包括轉診到當地診所或緊急護理。

## 我應該什麼時候撥打911

您只應在您認為危及生命或可能或變得危及生命的嚴重醫療緊急情況下撥打 911，例如：呼吸困難(trouble breathing);胸痛 (chest pain);心臟病發作 (heart attack);心臟驟停 (cardiac arrest);昏厥 (fainting);嚴重的過敏反應 (a severe allergic reaction);跌倒或事故造成的傷害 (injuries from a fall or accident);癲癇發作 (seizures);嚴重的疼痛 (severe pain);其他緊急事項 (other urgent matters) 對於可以通過與初級保健醫生預約來解決的小病，例如：感冒 (cold)、輕微割傷(minor cut)或常規醫療問題 (for a routine medical matter)，您不應撥打 911。

## 如果我撥打911，西雅圖消防員/EMT 或護理人員是否仍會響應並將我送往醫院

如果您的病情是緊急、危及生命或可能危及生命的緊急情況，火災警報中心將派遣西雅圖消防員/EMT 或護理人員評估您的症狀，並可能將您直接送往醫院。如果您的病情不是醫療緊急情況，您可能會被轉移到西雅圖消防護士導航計劃，護士導航員將評估您的症狀並確定最適合您病情的醫療護理。



## 誰將決定我是否被調到西雅圖消防護士導航

火災警報中心接聽人員(dispatcher)將通過使用業內最佳實踐醫療指引和問題 (industry best practice medical protocols and questions)對您的狀況進行分類，以徹底評估您的醫療症狀。該指引對您的特定醫療症狀的評估結果將決定您的最佳護理方案。



## 如何確定我將被轉診到哪個醫療診所

護士導航員(Nurse Navigator)將考慮到您現有的家庭醫生(primary care provider) (如果有)、您上次接受護理的位置、您的位置、當天的時間和醫護人員的可用性，將您連接到最合適的可用護理級別。



## 護士會在預定時間為我安排門診預約及工作人員會知道我什麼時候和為甚麼到達嗎

每個診所都有預約，可供西雅圖消防護士導航的病人使用。護士導航員(Nurse Navigator) 將通知診所您正在路上，提供您的預計到達時間以及您尋求醫療護理的原因。抵達後，會盡快見到您。

## 醫療服務提供者能否在我就診期間開藥

是的，選定的醫療提供者將獲得許可並能夠開具治療藥物。

## 我是否應該撥打 911 安排在我就診的醫療診所進行任何後續或未來的預約

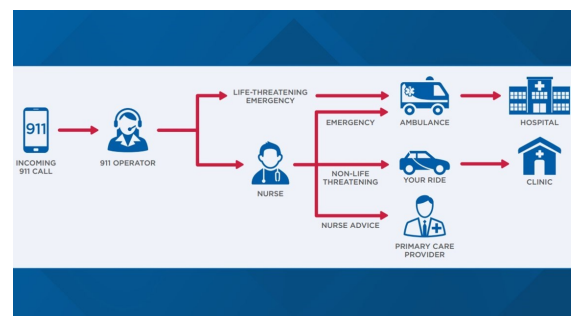
不可以。您應該直接與您就診的醫療診所以及您現在是註冊患者的醫療診所或診所可能向您推薦的任何其他非緊急醫療機構安排所有後續醫療預約。

## 如果西雅圖消防護士導航員確定我的病情需要被送往醫院急診室，會發生什麼

西雅圖消防護士導航計劃的護士導航員應該只接聽通常在非緊急醫療環境而不是醫院急診室環境中最好處理的電話。但是，如果護士導航員確定您的病情屬於緊急或緊急情況，最好在醫院進行治療，或者您應該由西雅圖消防員/EMT 或護理人員進行評估，將立即向您派遣有關人員。

## 護士導航員的資格是什麼

護士導航員是獲得華盛頓州執照的護士，並在緊急護理方面擁有專業經驗。他們還接受過電話分類實踐方面的專門培訓。





如果我與護士交談，但仍想被救護車送往醫院，那會發生什麼

護士導航員將與您一起確定最適合您的護理水平。如果在此過程中您或護士確定需要一輛救護車，那麼將派出一輛救護車。

西雅圖消防部門電話：206-386-1400（整理自西雅圖消防網頁：<https://www.seattle.gov/fire/safety-and-community/nurse-navigation-program>）

## 華州當局提醒民眾慎防詐騙代辦移民



預防詐騙 提高警覺

BE CAREFUL OF FRAUD

亞洲區的居民對詐騙代辦移民的行為要提高警覺。在華盛頓州西部和東部，沒有資格提供移民服務的騙徒，僅憑一枚公證人圖章、或假的法律學位，就向絲毫未起疑心的客戶詐取服務費。許多受害者報告說他們等待移民官員的批

准數月或數年，但實際上騙徒根本就沒有提交文件、或提交不當。您一定要明白與無執照律師或未經註冊的移民助理交易的嚴重後果。法律要求任何人提供下列服務都要註冊，包括為顧客在政府表格上填寫答案或答覆、將表格上問題的答案進行翻譯、幫助顧客向政府機關申請證明文件，如出生證、結婚證等等、如果您需要更多的服務，他向您介紹移民律師。

任何人在移民問題上為他人提供協助而收費，或者期待受助者付費，都被認定為移民助理，此人必須在華盛頓州州務卿辦公室註冊，除非他已經擁有律師執照。在本州，身為一名消費者，您的若干權利是受到保障的。下列跡象顯示這些權利可能已受到侵害。如果您的移民助理有下列行為，請立即與當局聯絡：打出「公證人」的廣告、未在州務卿辦公室註冊為移民助理、未提供書面合約、鼓勵您提交某種申請或文件、聲稱受到移民官員的特別待遇、扣留您的文件原本、對於您沒收到的服務收取費用、保證您會有結果、若您拒絕支付更多費用，他威脅您會影響您移民身份。移民助理必須向每位顧客提供以英文和顧客母語寫下的書面合約，每份合約須包括以下內容：所有服務的成本、保證歸還所有文件原本、否認之聲明，即表明移民助理不是律師所以不能提供法律服務、告知顧客可以在簽字後72小時內取消合約。尤其，法律禁止移民助理從事下列行為：聲稱可以得到移民官員的「特別待遇」、建議您應向移民局提出的申請類別、保證移民成功、對於您沒收到的服務收取費用、拒絕歸還文件、提供關於移民的任何勸告、使用誤導顧客的專業頭銜，如「移民顧問」(Immigration Consultant)、或「公證人」(Notary Public)。

在美國持有「公證人」執照只能用來證明在文件上簽名的人確實是簽名者本人。他們沒有特別法律訓練，只受訓如何驗證身份與目擊簽名。他們不能解釋文件上的法律名詞，也不能告訴您文件是否能幫您獲得合法身份。

如果您懷疑有人違反移民協助實施法案，請致電1-800-551-4636 通知總檢察長辦公室(Attorney General's Office)。如果您需要尋找已經註冊的移民助理，請聯繫：華盛頓州州務卿辦公室，電話(360)725-0377 或查看其網站

www.sos.wa.gov 但請記住，註冊並不保證該移民助理有正確的知識或經驗，所以要查問其是否有參考推薦人。



如果您需要有執照的移民律師，請聯繫下列公會，要求他們提供專門從事移民服務的律師名單：您所在郡的律師公會(Bar Association)、美國移民律師公會(American Immigration Lawyers Association)。有些非營利機構提供法律助理，並減費、或免費。如果您是老年人或低收入者，您也可以聯絡以下機構尋求法律助理：Northwest Justice Project，請打免費電話1-888-201-1014。

## 【交通新知】



### 9月1日起，18歲及以下乘客可免費乘坐 普捷灣 (Puget Sound) 大部份交通

由於獲得全州交通資助計劃「Move Ahead Washington」的資金，18歲及以下乘客可由9月1日起免費乘坐普捷灣 (Puget Sound) 大部份以下的交通，包括：Community Transit, Everett Transit (7月1日已始), King County Metro, Kitsap Transit, Pierce Transit, Seattle Streetcar, Sound Transit, 而10月1日起也包括乘單車、行人及坐汽車乘客的華州渡輪 (Washington State Ferries)，但不包括汽車費用。

13歲或以上乘客鼓勵出示以下其中一份證明文：(1) 青年電子交通卡 (youth ORCA card) (若此卡由學校在2021-22年簽發，將自動效至2023年6月30日；(2) 現行高中或中學學生證(Current High School or Middle School Student ID)。不過，沒有這些證件，仍可免費乘搭。在2023年及以後，青年將被引導獲得免費的青年過境通行證 (Youth Transit Pass)，允許他們刷卡或最終使用智能手機免費在該地區乘搭交通。

詳情，請瀏覽有關網頁：<https://info.myorca.com/youth-ride-free/>

## 如何有效聯絡King County

### Metro巴士公司

King County Metro巴士公司客戶服務部電話號碼：

206-553-3000（星期一至星期五 6 am - 8 pm），報

失及查詢行程計劃（8 am - 5 pm）。需要翻譯服

務，按1，待職員接聽時，講出所需語言：廣東話(Cantonese)、普通話

(Mandarin)。



如有車費/月費資料及顧客意見，除可致電以上電話號碼外，亦可通過網頁：

<https://kingcounty.gov/depts/transportation/metro/contact-us.aspx> 按以下分

類提交意見表 (submit a comment form)：您的乘車(Your Ride)、司機 (Your

Driver)、殘障服務 (Access Paratransit)、巴士站/處 (A Stop/Shelter)、Metro

網頁 (Website)、行程計劃 (Trip Planner)、其他題目(Other Topics)

每項需選擇設定的意見類別 (Type of comment)、填寫您的訊息 (Your Message)、

上載您的檔案 (Your Uploads)、填寫您的聯絡資料 (Your Contact Information):

姓名 (Name)、電郵 (Email)或有地區碼的電話號碼 (Phone Number)、選擇設定的

您想如何聯絡您的方法 (How do you want to be contacted?)

【提示：為有效提出意見，等候或乘坐巴士時學懂看車身編號 (vehicle number)或巴士站號碼 (bus stop number)】

## 【護老情真】



### 家屬照顧者自我照顧的一些

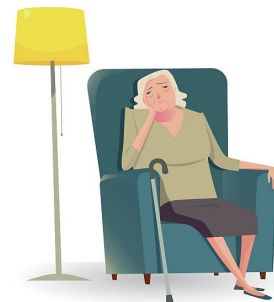
#### 小貼士

在我們日常的生活當中，很多時候都會成為家屬照顧者而不自覺地成受了不同的壓力。別人常說，如在飛機上遇到氣流，要先幫自己帶上氧氣罩才可向身邊的人提出援手。作為家屬照顧者的你，情況也是一樣，我們必須好好照顧自己，才可照顧家人。



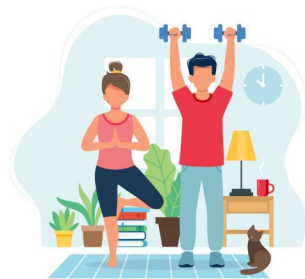
讓我們先從照顧者的情緒及行為反應開始說起吧！

從得知家人患病的一刻開始，到最終坦然接受及學習面對，照顧者可能會經過不同階段的心路歷程，這些心路歷程可能包括震驚，腦袋裡感到一片空白及驚呆。然後你可能會跟自己說，這個病絕對不可能發生在我家人身上的……之後你可能會覺憤怒，為着要照顧患者而感到不公平。當照顧患者一段時間後，可能會討價還價如我願意犧牲自己，換取他的健康。接着，你或可能會有一陣子的抑鬱，為著知到這是不能改變的事實而感到悲傷。到最後，作為照顧者的你會坦然接受，明白要接受事實，學習如何面對生活。



除了心路歷程外，你亦可能會感到羞愧/自責-為受病患影響的家人之康復進度或前景擔心，此外，你也會對受病患影響的家人之行為轉變感到恐懼、困擾或同行時感到尷尬，不懂如何面對他人感到矛盾，不懂如何平衡照顧患者的角色及作為家屬的角色。

你要記著，無論你有否出現以上的情緒及行為反應均屬正常，但若長期承受沉重的壓力而未能得到舒緩的話，可引致各種不同的生理及心理徵狀，包括頭痛、失眠、疲倦、腸胃不適、原因不明的疼痛、緊張、驚恐、過度憂慮、情緒低落、煩躁不安等，長遠會對身心健康造成影響。因此，當你照料家人的同時，也要好好照顧自己，讓自己有健康的身體和精神去陪伴家人，一同走在康復路上。讓我們一起學習一些自我照顧小秘訣，為自己減壓及充電。



**身體方面：** 多做運動、按摩、鬆弛練習、飲食均衡、休息一下，請別人代為照顧家人 / 處理家務、建立良好的生活習慣

**心理方面：** 從自己出發：正面思想、接納自己的感受、學習放下、欣賞 / 獎勵自己、為自己訂定合理的期望和責任、預留空間給自己



**靈性方面：** 冥想、閱讀、接觸大自然、信仰、建立興趣 / 嗜好  
 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。

## 【平等共融】

### 西雅圖警局有關人身安全/搶劫防範應對指引

近期西雅圖華埠接連發生持械行劫案，事件中多人被劫去大量財物更有長者遭匪徒所傷。這些歹徒的惡劣行徑實在令人髮指，同時亦引人深思，在偷竊搶劫這類社會惡行事件中，我們有可能是旁觀者，或是施救者，甚至是當事人。那我們在生活中該如何防範和應對這類事件呢？西雅圖警局給出了答案。



1. 做好出行準備 出行時只攜帶出門的必需品，減少出行的負擔；將貴重物品放在安全的地方，不對外展示現金、汽車鑰匙等，降低被搶或被不法分子盯上的風險；帶上便攜報警器、防狼噴霧等保護自己的安全。
2. 相信你的直覺 不好的直覺往往是在警告潛在的危險，如果您覺得情況異常時一定要採取措施，比如馬上離開或者積極求救。
3. 注意出行環境 計劃好出行路線，避免不熟悉的小道；密切注意周圍環境，對潛在的不安全因素保持警惕；熟悉街道名字、街區編號和方位，以便在需要的時候進行報告。
4. 保持聯絡暢通 攜帶手機或其他通訊工具，且處於開機狀態；知曉家人、朋友的聯繫方式；若老年人患有嚴重記憶衰退，則家人應陪同出行且隨身攜帶名牌（名字，聯繫人電話，住址等），以防止發生意外。
5. 學會在不同場合或情境求救 若發現有人尾隨，應走進人多的公共場所（飯店，酒店，商場等）；若有人試圖攻擊你，要竭盡全力製造聲響：大聲呼救、踢踹拍打，從而吸引他人注意力；在你和攻擊者間製造距離，不要追擊你的攻擊者；若你自身無法報警，呼救請求他人幫忙報警。

6. 生命安全第一 若攻擊者以任何方式暗示有武器，那麼請不要抵抗。不要因為物質財產而受到傷害甚至被殺害。

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 and 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

## 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。





## 在這些情況下，我可以旅行嗎？

如果我生病或 COVID-19 檢測呈陽性，並建議自我隔離。

- 不要旅行。
- 按照隔離建議並執行有關規定。

我結束了隔離期，但我必須按照 CDC [疾病預防控制中心](#) 指南的指示繼續佩戴口罩。

- 不要乘坐公共交通工具，如飛機，公共汽車和火車，如果您在整個旅程中與封閉場所的其他人接觸時無法佩戴品質非常好的口罩或呼吸器。
- 如果您出遊，只在封閉空間內與他人相處接觸，請全程佩戴品質非常好的口罩或呼吸器。
- 乘坐私家車旅行（如果可能）可以降低將 COVID-19 傳播給他人的可能性。



我在過去 10 天內接觸過一名 COVID-19 患者。

- 遵循 CDC 指導方針，包括在最後一次接觸後至少 5 整天進行篩查。
- 不要乘坐公共交通工具，如飛機，公共汽車和火車，如果您在整個旅程中與封閉場所的其他人接觸時無法佩戴品質非常好的口罩或呼吸器。
- 如果您出遊，只在封閉空間內與他人相處接觸，請全程佩戴品質非常好的口罩或呼吸器。
- 乘坐私家車旅行（如果可能）可以降低將 COVID-19 傳播給他人的可能性。

### 篩查試驗

- 考慮在旅行前進行病毒檢測，以接近您的出發日期（不超過3天）。在旅行之前，您必須知道測試結果，這一點很重要。如果您的檢測結果為陽性，請勿旅行。

### 旅途中保護自己和他人

- 遵循 [CDC 關於在旅行環境和公共交通工具中佩戴口罩的建議](#)。
- 遵循要前往當地政府的 [建議以保護自己和他人](#)。

資料來源：<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/travel-during-covid19.html>

親屬移民進度情況

移民局通告在2022年09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08月08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	2017年01月01日
第三優先(公民的已婚子女)	2008年11月22日	2009年11月08日
第四優先(成年公民的兄弟姐妹)	2007年03月22日	2007年12月15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 鈕小坤 陳汐 劉韻盈 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](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！