

2023 年社安金及補助金大幅加 8.7%



在物價飛漲的情況下，社會安全局宣布，明年 2023 年社會安全金（又稱政府退休金）及聯邦補助金大幅增加 8.7%，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\$146，夫婦二人增加\$238，而補助金個人每月增加\$73，夫婦則增加\$110。

領取社安金個人平均每月金額加至\$1,827

踏入明年一月，領取社安金的耆老個人平均每月金額會由\$1,681 加至\$1,827；夫婦每月平均由\$2,734 加至\$2,972。領取喪偶社安金每月平均則為\$1,704；傷殘社安金平均亦加至\$1,483；而今年領取社安金的上限更由\$3,345 大幅加至\$3,627；加幅達二百八十二元。

每個工作季點加至\$1,640

另外，由明年起，每個工作季點則大幅增加 130 元至 \$1,640，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\$6,560。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\$1,770，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，直至足齡退休年齡為止。

而踏入足齡退休年份的人士，每月工資超過\$4,710，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，而每月工資超過\$4,710，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\$914 夫婦加至\$1,371

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 \$841 加至\$ 914，夫婦二人金額由\$1,261 加至\$1,371；而申請資產上限則維持不變，個人仍是\$2,000，夫婦為\$3,000。（下接第 6 頁）



食物補助計劃特別津貼預計 12 月起結束



Washington State
Department of Social
& Health Services

華州食物補助計劃又稱糧食券，過去一直以申請人家庭收入決定糧食券金額多少，即合資格申請者收入愈多，所得的糧食券金額愈少；但過去兩年來因新冠疫情關係，政府給予特別津貼，不論收入多少均可獲得糧食券最高的金額，個人可獲的金額為\$250，二人家庭\$459，

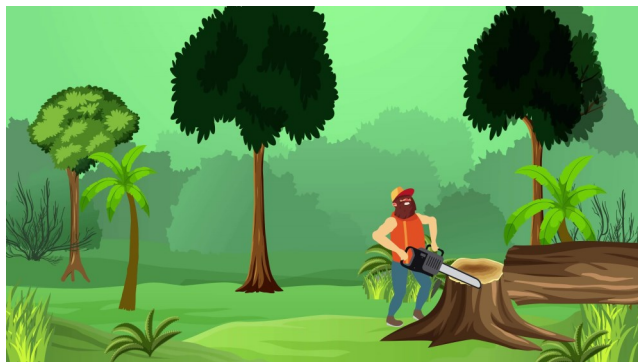
三人家庭\$658，四人家庭\$835。

不過隨著華州公共衛生緊急狀態已於 10 月 31 日結束，華州福利局預計 11 月將會是最後一次給予糧食券受助者特別津貼，而由 12 月起有關津貼將會結束，即糧食券金額計算準則將會回復正常，以家庭收入來決定糧食券金額多少。



因此如您在 12 月發覺糧食券金額由過往每月的數百元大幅減少至數十元，並非有什麼出錯的地方，只是一齊回復疫情前的情況而已。

11 月 10 日開始，業主須在工程前發布樹木大修剪或移除公告



今年 10 月起，您將能在 SDCI 樹代碼網頁 [www.seattle.gov/sdci/codes/codes-we-enforce-\(a-z\)/trees-and-codes](http://www.seattle.gov/sdci/codes/codes-we-enforce-(a-z)/trees-and-codes) 上查看已註冊的供應商名錄。

從 11 月 10 日開始，業主必須在樹木服務供應商開始工作前至少三天發布樹木將進行大修剪或移除的公告。

要創建公告，您必須填妥相關表格，該表格將在 <https://cosaccela.seattle.gov> 網站上提供。

進行日常修剪和樹木維護的業主無需登記或張貼通知。



Seattle Department of
Construction & Inspections

11月20日前向普捷灣清潔空氣局提供意見

普捷灣清潔空氣局(Puget Sound Clean Air Agency)，是公眾機構(public agency)，現正為他們的2030年策略計劃草案(draft Strategic



Plan) 向公眾收集意見<https://pscleanair2030.com/chinese%20simplified-pscleanair2030>，草案中的相關行動範圍包括：保護和改善空氣質量和公共衛生；減少溫室氣體排放來應對氣候變化；減少社區內空氣污染差異。

通過網上提供意見，將自動獲參與抽籤，中獎者獲\$50禮物卡。

網上收集意見形式較直接，只需是在策略計劃原文中您想表達意見的位置按點，屏幕上會出現藍色標題「Comment」（即「意見」）的方格，只需在Add comment（即：附加意見）打上您的意見。若您想以中文提出意見，建議先打Chinese（中文的意思），以便該機構尋找翻譯。

該機構於2017年曾為唐人街國際區進行為期一年長的「有毒物質研究」(air toxics study)，並在網址公佈多種語文(包括中文)的社區報告<https://www.pscleanair.gov/384/Chinatown-International-District>。

該機構的「普捷灣木爐計劃」(wood stove program of Puget Sound)，使符合條件的普捷灣 (Puget Sound)居民可以獲得 350 至 2,000 美元的費用，用於回收他們的燃木設備(wood-burning device)並升級到更清潔、更高效的家庭供暖源。詳情：<https://www.pscleanair.gov/409/Wood-Stove-Program>

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。



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。2022-2023 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8月31日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\$200 至\$1000 不等，金額多少視乎能源使用量而定。

(PSE HELP) 能源補助計劃申請收入限制繼續大幅放寬

今年家庭能源生命線計劃(PSE HELP)的申請收入限制繼續定為 80% AMI(地區收入中位數)水平，個人每月收入限制加至\$5,563，夫婦月入限制為\$6,354，而以一個四人家家庭為例，每月收入限制更可高達\$7,942，令更多家庭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 個星期時間，補助金額才會在您的能源帳單戶口內顯示出來，因此在補助金額存入能源帳單戶口前，應如期繳交電費或天然氣費用。

2022-2023 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	\$ 1,699	\$ 5,563
2人	\$ 2,289	\$ 6,354
3人	\$ 2,879	\$ 7,150
4人	\$ 3,469	\$ 7,942
5人	\$ 4,049	\$ 8,579
6人	\$ 4,649	\$ 9,213

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/5011557>

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/aptonline/landing.html?](https://hopelink.itfrontdesk.com/aptonline/landing.html?client_code=HOPELINK)

[client_code=HOPELINK](https://hopelink.itfrontdesk.com/aptonline/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 Renton, Kent 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://](https://msc.itfrontdesk.com/)

msc.itfrontdesk.com/或致電 253-517-2263 預約電話面談申請

日期及時間。



公共負擔新政策對非公民大放寬

申請醫療與食物福利不會影響批核綠卡



對於需要依靠美國政府福利資助生活的本土低收入非移民來說，2022年12月23日將迎來好訊息。

拜登政府的美國國土安全局早前公告，自12月23日起將撤銷公共負擔法案 Public Charge 的（俗稱白卡 Medicaid）醫療福利和糧食券規限，非移民不用再擔心獲取這些福利，就會失去

申請綠卡移民的機會。

國土安全部長梅奧卡斯（Alejandro Mayorkas）表示，這項行動確保合法移民及其美國公民家庭或成員得到公平與人道待遇。

新法規與美國基本價值觀一致，美國政府不會懲罰那些選擇使用醫療福利與其他政府服務的個人。這也是美國強化保護移民家庭的見證。

衛生和公共服務部部長澤維爾·貝塞拉（Xavier Becerra）強調，白卡和兒童健康保險計劃（CHIP）都是基本服務。任何符合白卡、CHIP 和其他健康計劃資格的人士，是應該得到需要的護理，而不必擔心會因此危及他們的移民身分。

公共負擔一直是美國移民官員在申請合法永久居留權時使用的篩選準則之一。如果申請人被認為是公共負擔，除非他們能夠提供公共負擔保證金，否則將無法獲批綠卡。如果非公民在任何時候被認定是有可能成為公共負擔，他們離境後再回來，是會被禁止入境的。

拜登上任後不久便以違背美國「價值觀」為理由，放棄了川普時期的「公共負擔」政策。在新的公共負擔法規下，接受現金援助、補充保障收入（SSI）等福利者，政府會以個人需要作為考量，然後再審核及作最後決定。唯申請政府資助的長期機構護理人士，則一直都被認定是公共負擔，非移民們在申請這項福利時就要留意利與弊。

目前在美國正在通過家庭成員、雇主或通過多元化簽證抽籤申請綠卡身份的人；或是已經持有綠卡但會出國旅行連續 180 日以上後重新進入美國的人，又或因有某些刑事定罪及申請更改或延長非移民簽證的人，如果不想自己掉進公共負擔法規內，則要留意新法則對自己的約束。

對於正在申請綠卡者，包括難民、庇護者和尋求取消遣返的人；特殊移民少年（SIJ）；特殊移民簽證持有者（幫助美國的阿富汗或伊拉克國民）；VAWA（針對婦女犯罪的受害者）、U（特定犯罪受害者）和 T 簽證（人口販賣受害者）申請人和持有人及根據古巴調整法（CAA）、尼加拉瓜調整和中美洲救濟法（NACARA）、海地難民移民公平法（HRIFA）或利比里亞難民移民公平法的有資格調整身份人士，他們由於享有公共負擔豁免權，故此完全不受約束。

當在本年底執行的公共負擔新政策推出後，在本土或是正在申請居留過程中的非移民就可以安心去申請醫療及食物補助的生活津貼，這無疑是令他們的移民之路，變得康莊暢順。

（上接第 1 版）社安金每月平均領取金額

	2022	2023
個人	\$1,681	\$1,827
夫婦	\$2,734	\$2,972

聯邦補助金標準（每月）

	2022	2023
個人	\$841	\$914
夫婦	\$1,261	\$1,371

所需收入算為一個工作季點

2022	2023
\$1,510/季點	\$1,640/季點

仁人服務社暫停服務公告

仁人服務社員工活動：11月11日（星期五）

感恩節假期：11月24日（星期四）；11月25日（星期五）

聖誕節假期：12月26日（星期一）；12月27日（星期二）

2023年元旦假期：2023年1月2日（星期一）

不便之處，敬請原諒！

西雅圖緊急管理辦公室提醒為節日、冬季及 災難作好預備



節日預備 (holiday preparation)

1) 煮食安全 (cooking safety)

你知道感恩節是家庭烹飪火災的高峰日嗎？隨著假期的臨近，養成安全的烹飪習慣很重要。

以下是一些幫助您在假期安全烹飪的提示：

- 將可能燃燒的東西從爐灶上移開。這包括抹布、袋、盒和紙。
- 將鍋柄轉向爐灶後部，這樣任何人都不會撞到它們或將它們拉過來。
- 如果烤箱著火，請關閉烤箱並關閉烤箱門，直至其冷卻。
- 留意你炸的東西！大多數烹飪時的火警是在油炸食物時開始。



- 穿短袖或將它們捲起來，以免著火。
- 烹飪時注意食物。無人看管的烹飪是家庭烹飪火災的主要因素。



2) 消防安全 (fire safety)

烹飪並不是節日火災的唯一原因。隨著裝飾和節日聚會，有可能發生其他火災事件。

在接下來的幾個月裡，請注意以下幾點：

- 確保煙霧報警器正常工作。
- 讓蠟燭遠離可燃燒的東西 12 英吋。近 60% 是因為可燃材料留在或離蠟燭太近。
- 考慮使用無焰蠟燭。
- 無論何時何地，當您離開家或睡覺前，請關掉節日燈飾。
- 切記不要讓電線延長線過載。

冬季準備 (Winter preparation)

暖氣設備

雖然暖氣設備派上用場，但重要的是我們在為房屋取暖時正確使用它們。每年對所有供暖設備和煙囪進行清潔、檢查及保養。

空間加熱器 (space heaters) 應該有一個自動關閉功能，所以如果它翻倒，它就會關閉。將它們直接插入插座，切勿插入電線延長線。離開房間或上床睡覺時，請務必關閉空間加熱器



發電機(generator)應遠離門、窗和通風口至少 20 英尺，以避免意外中一氧(CO)中毒。如果您使用的是便攜式發電機，您需要在家中安裝一個有效的一氧化碳警報器。切勿在室內使用發電機、露營爐(camp stove)、木炭烤架(charcoal grill)、汽油(gasoline)或丙烷暖器(propane heater)。

在您睡覺或離開家之前，應將壁爐(fireplace)和柴火爐(wood stove)的火撲滅。將任何可以燃燒的東西放在離壁爐或柴火爐至少 3 英尺的地方。也不要燒紙。將骨灰放入帶蓋的金屬容器中，並將容器放置在離家至少 10 英尺的地方。

停電

惡劣的天氣可能導致停電。讓所有家庭成員提前為停電做準備。在您準備時，盤點您需要依賴電力的物品。規劃所需電池和其他替代電源以滿足您在停電時的需求，例如便攜式充電器(portable charger)或移動電源(power bank)。為每個家庭成員配備手電筒。確定您的家庭電話在停電時是否可以使用，和後備電池能持續多長時間。

考慮食物儲存。有足夠的不易腐爛的食物。保持冷凍室和冰箱關閉。冰箱可將食物冷藏約四個小時。一個完整的冰箱將保持溫度約 48 小時。用溫度計監測溫度。如果溫度為 40 度或更高，請扔掉食物。

網上災難準備講座(Disaster Preparedness Classes)

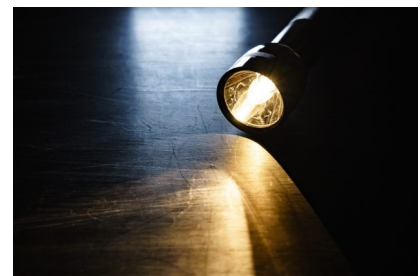
由於我們的社區易受重大災害的影響，未雨綢繆，可報名參與以下十一月的網上英文講座：

1) 西雅圖緊急管理辦公室 11/15 晚上 6:00 - 7:30PM, 11/29 晚上 6:00-7:30PM

報名：https://www.eventbrite.com/e/disaster-preparedness-the-basics-tickets-347398587527?utm_medium=email&utm_source=govdelivery

2) 金郡緊急管理辦公室主辦：災難技巧訓練 (11/18 12 - 1 pm)

報名：<https://www.eventbrite.com/e/disaster-skills-training-webinar-tickets-424219320407?aff=erellivmlt>



移民局延長過期綠卡有效期兩年

受新冠疫情和其它各種因素的影響，移民局（USCIS）處理綠卡更新申請個案的速度比過往緩慢。



U.S. Citizenship and
Immigration Services

對於因綠卡有效期已到10年而向移民局遞交綠卡更新申請表的人士來說，等了一年多還沒有收到新的綠卡確實是一件煩心的事情。

為應對此情況，移民局已在9月26日起把已經遞交表格更換綠卡的人士，其過期綠卡有效期延長兩年，以便他們

在等候新綠卡時仍可如常就學、工作或出外旅行。

目前移民局處理永久合法居民的綠卡更新申請的平均時間為18個月。綠卡持有人如沒有收到新的綠卡，並不意味著他們合法身份喪失。

在2021年1月的時候的時候，移民局就已經把已經遞交I-90更換綠卡表格的人士的綠卡

的有效期（Expiration Date）延期一年。

不過，因綠卡更換個案的積壓，不少申請人士等了一年多還沒有收到新的綠卡，移民局從今年9月26日起陸續向已經遞交更新綠卡申請表的人士發出一封名為 FORM I-797 的行動通知書（NOTICE OF ACTION）使他們知道

自己的綠卡由過期日起 已經獲得延期兩年。此行動通知書和去年移民局向合資格人士發送的綠卡延期一年的行動通知書名稱一致、規格一致。

在獲得了FORM I-797之後，綠卡持有人在收到新的綠卡前仍然可以使用舊的綠卡去有效證明自己在美國的合法居留權、去辦理就學或入職的手續和進出美國國境。因此，等候綠卡更換的人士在收到FORM I-797後必須把此信件保管好，以便在有需要的時候和已過期的綠卡同時使用。

請大家注意，舊的綠卡要和FORM I-797同時出示才能獲得承認。

如尚沒收到新綠卡的人士的現有的綠卡已經被丟、被盜或被毀壞，他們如有需要證明自己永久居民身份，他們可以先通過致電移民局提出面談申請，然後到位於居住地的移民局辦公室，移民局職員就會在他們的有效的該國護照上蓋上一個名為“Alien Documentation, Identification, and Telecommunications (ADIT) stamp” 的印章，他們就可以憑這個印章去用於證明自己持有有效的移民身份。



家屬照顧者支援服務

美國有大約6500萬家屬照顧者日以繼夜地照顧有需要的親屬朋友，他們的貢獻實在不能盡算。每年十一月是“國家家屬照顧者”月，定下這個月目的，是希望喚起大家對家屬照顧者的關注、感謝和支持。

在我們日常生活中，很多時候都會成為家屬照顧者的角色而不自覺地成受到了不少的壓力。

您是家屬照顧者嗎？

年齡18歲或以上

為長期病患/傷健人士提供全職/兼職照顧

沒有因護理而領取任何薪酬

居住於金郡（被照顧者可以是居住於其他地方）

您是主要提供照顧的人

何謂被照顧者？

目前沒有居住於任何護理機構，如老人院和成人家庭護理

因身體功能或智力障礙而需要接受護理或看管

你們的關係可以是

父母、配偶、兄弟姊妹、子女、親戚、鄰居、或朋友

照顧範圍包括

協助進食、洗澡、更衣或如廁

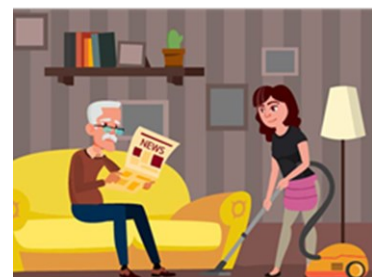
預備食物、洗熨衣服或簡單家務

為就診或購物提供交通接送

協助理財或處理銀行事務

本計劃提供的服務

1. 社區資訊提供及協助：幫助您聯絡社區服務及提供其他相關資料
2. 轉介服務：包括免費法律諮詢、送餐計劃、心理輔導。
3. 免費照顧者輔導服務：照顧者將會有機會與專業輔導員交談。
4. 護理技巧的培訓及教育：提供疾病資訊、壓力及疼痛管理、護理溝通技巧和善終預備教育講座。
5. 暫替護理服務：暫替護理服務會代為照顧有需要的家屬，使您能得到休息，保持身心平衡。



6. **趣味/互動小組** 讓您在疲乏的照顧生活中得到其他照顧者的鼓勵及交流照顧的經驗。
7. **補助基金** :提供一次性的補助基金給符合資格的照顧者, 購買家居安全或醫療相關用品。

此計劃中“照顧者”的一些話

“被照顧者需要細心的照料，事無鉅細。我讓他吃得營養，活得有尊嚴，臉上有笑容。” “我相信，作為人，我們的親人被陌生人照顧是不可能高枕無憂的。也就是說，有病的老人；他和家人在一起感覺好多了。我們可以談論共同的事情，有如我們的記憶和每天發生的事情。” “施比受更有福。家庭多一份平安，社會多一份和諧。我願意付出讓家人都平平安安。”



此計劃中“被照顧者”的一些話

“儘管疾病似乎沒有進展，但依賴他人繼續生活的那一天總會到來。屆時，仁人服務社 CISC 的幫助將使這項任務變得不那麼困難。” “我的摯愛至親的賢內助。我一直想對你說，有了你，在病床上的我才不感到孤單。你為我做的一切，今生都會永記在心直到永遠”

如果各位家屬照顧者去了解 《FCSP-家屬照顧者支援服務》來獲得更多幫助。如您需要更多信息，歡迎您聯繫以下社工：

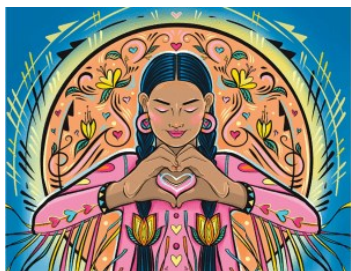
林小姐	206-228-7884	國語、粵語
黃小姐	206-788-5130	國語、粵語
唐小姐	206-229-1691	國語、粵語

亦歡迎您使用二維碼添加我們的微信。



美洲原住民文化月

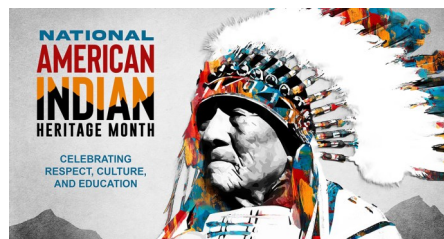
1990年8月3日，美國總統喬治布希宣布每年的十一月為美洲原住民文化月。這個紀念月的目的是給美國原住民提供一個平台來分享他們的文化，傳統，音樂，工藝，舞蹈以及生活的方式和理念。



原住民簡史：

在十五世紀，歐洲移民者們開始他們對於北美洲土地的佔領，而這片土地本是原住民世世代代生活的地方。被強制性接受不平等條款以及土地的掠奪，美洲原住民被強制移居、流離失所，受到嚴重傷害，在一些極端情況下甚至被全族消滅。

即使是現代，美洲原住民的生活依然深受政府的迫害，包括把原住民的孩子送到寄宿學校，限制語言使用，綁架和謀殺原住民婦女等等。這些“白人至上”政策大多服務於白人，欺壓其他有色人種。



仁人社竭力支持原住民，撰寫原住民土地確認宣言：

仁人服務社承認我們生活在海岸薩利希語族的土地和水域。我們感恩原住民，不管是過去，還是現在。我們在這片土地上為客戶提供服務，而他們是土地的原始守護者。作為一個主要為移民家庭服務的社會服務機構，我們不斷從我們所佔據且未出讓的土地中獲益。為了支持移民社區的工作，我們必須負責地、持續不斷地去學習我們生活、工作和享受的土地；並向過去、現在和未來世世代代的原住民致敬。仁人服務社致力於自我反省、教導我們的員工和客戶，並加強與原住民組織和社區的關係。

為什麼我們要在乎？

1. 我們生活在原住民世代生活的土地。
2. 我們也曾經並且直到現在依然受到“白人至上”壓迫。亞洲移民在排外時代有著相似遭遇，在反華勞工運動的影響下，美國政府出台了針對中國的排外法規。

他們往往在入境時被百般刁難，關進監獄是常態，需要靠當地的親朋好友，愛心組織和企業散財運作聘請律師來免除牢獄之災。在當時很多移民為了填補勞動短缺被引入華州田間勞作，但他們相比一起工作的白人收入更低，且不受法律保護。為了防止白人罷工，亞洲移民被降薪是常有的事，且一旦不被需要就驅逐出境。一直以來，亞洲移民在美國的生存境遇堪憂，常常以廉價勞動力的形象進入工作領域，晉升空間受阻，職業前景渺茫。亞洲移民難以進入某些領域工作，即使他們擁有優質教育背景，還常被認為搶佔了白人的工作機會，因而遭受身體和精神攻擊，人身安全得不到保障。我們與原住民或許膚色不同，語言不同，文化不同，但是我們理應去嘗試接觸、了解、尊重他們的文化與歷史，以此我們可以成為盟友一起去打擊不平等政策與歧視偏見。

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。

網頁連結二維碼：

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。



新冠疫苗加強劑最新建議

疾病控制與預防中心（CDC）針對新冠疫苗加強針的最新建議，5-11 歲的兒童應在完成疫苗的初始疫苗系列劑次接種滿 5 個月後，接種一劑加強針。免疫功能低下的兒童應在接種初始系列劑次疫苗後至少 3 個月再接再種加強針。全部 12 歲及以上的人群均應該在完成初始疫苗系列劑次接種或之前的加強針接種滿 2 個月後，接種最新的二價加強針。



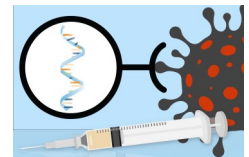
新冠疫苗常見問題

接種加強劑次的品牌是否必須與先前接種的品牌一致？

接種加強劑次疫苗的品牌可以與初始劑次疫苗的品牌不同。CDC 在對最新資料（Moderna、Johnson & Johnson 及加強針混打）進行審查並圍繞加強針進行激烈而審慎的討論後做出此決定。12 歲以下的人群只能接種一劑單價的 Pfizer-BioNTech 疫苗。12-17 歲的人群僅應接種一劑最新的二價 Pfizer 加強針疫苗。

為什麼加強劑量很重要？

加強針有助於為面臨 COVID-19 重症的高風險人士提供持續保護，預防嚴重疾病。在此之前，僅建議面臨 COVID-19 重症的高風險人群接種加強針，但現在建議擴大至包括 5 歲及以上的所有人士，以幫助增加對 COVID-19 疾病的防護。由於出現了傳染性更強的變種病毒以及 COVID-19 病例數量在美國各地持續增加，接種加強針尤為重要。美國授權或批准的 COVID-19 疫苗在降低因 COVID-19 導致嚴重疾病、住院和死亡的風險方面仍然非常有效，甚至可預防變種病毒。不過，目前疫苗的保護作用可能會隨著時間的推移而下降。加強針可增強疫苗對於抵禦 COVID-19 的保護作用，並有助於免疫力更持久地發揮作用。



如果我們需要加強針，這是否意味著疫苗不起作用？

否。美國現有的 COVID-19 疫苗在預防嚴重疾病、住院和死亡方面效果良好，甚至可預防 delta 變種病毒。儘管如此，公共衛生專家發現，疫苗對較輕微的 COVID-19 疾病的保護作用較少，尤其是面臨感染 COVID-19 較高風險的人士。所研製的最新加強針疫苗旨在幫助提高免疫力，並對一些較新的變異株給予更好的防護。務必接種建議的全部劑次疫苗，以便最大限度地保護自己免於感染變異株。

親屬移民進度情況

移民局通告在2022年11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	陳汐
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！