



2023 年華州醫保福利喜訊接踵而來

踏入2023年，新年新氣象與華盛頓州的醫療健保機制相互輝映，為華州全民及低收入人士散發了多度滿懷希望的曙光。在剛結束的華州年度醫保開放投保期內，多個醫保計劃因在政府抵稅優惠下，月保費超低至十元以下或令受保者半信半疑的零保費；與此同時，為長者而設的紅藍卡處方藥保險更推出獨一無二月保費\$1.6的計劃。

紅藍卡補助申請豁免資產要求

華州福利局 DSHS 亦宣佈由本年一月開始，申請聯邦醫療保險(紅藍卡)節省計劃 MSP (Medicare Savings Programs) 人士，獲豁免資產限制。如果個人每月收入不超過\$1,549，夫婦每月收入不超過\$2,080，均符合 MSP 計劃，可獲全免或減免部份紅藍卡月費及自付費；預料新措施將可令更多低收入長者毋須憂慮資產問題而獲得紅藍卡補助優惠。



華州保險市場 Washington Healthplan Exchange 2023 年的優惠醫保計劃由一月一日開始正式啟動。部份在去年十二月十五日後才申請的承保者，其醫保則會在二月一日才生效。市民應該留意是否已收到保險公司寄來的新醫保卡，並將舊的醫保卡妥善處理，不要與新卡混淆。另外謹記繳付新的保險費用，切勿忘記繳費，否則醫保將會被取消並不能復保，屆時要待十一月份再次開放投保期時才能重新申請。受惠醫保抵稅的受惠者更要留意保險市場年初時發出的1095報稅表，以配合各人為2022年報稅做好報備資料。

廉價保費自付額調低

部份市民享用的低保費及零保費醫保計劃，大部份都是華州保險市場中的 Cascade Care Savings (CCS) 計劃。華州政府在2021年立法通用這項華州保險月費援助計劃，並在去年十一月開始接受申請，今年一月一日正式實施，惠及收入在聯邦貧窮線250%的申請者。例如個人年收入在\$32,000或以下；四人家庭年收入\$66,250或以下等都是符合資格的申請。CCS 保險計劃的特點一般都是低月保費及低自付額。據華州保險市場 Washington Health Exchange 資料顯示，該等保險計劃(祇適用於金或銀計劃)自付額較一般的低一千元左右。在當今通貨膨脹嚴峻時期，有著這份醫保補貼總能舒緩市民的經濟擔子。(下接第6頁)

每月\$40新鮮蔬果卡(Fresh Bucks)現有客戶仍可使用至今年底



2023年至年底，您仍然可使用2022年所持的同一張 Fresh Bucks Card (或Healthy Savings app應用程式在有參與的農夫市場(participating farmers markets)、獨立雜貨店和超市(independent grocers and supermarkets)包括Safeway購買新鮮蔬果。

在去年(2022年)沒有領取到此卡的西雅圖市居民，今年何時可申請，需等待消息公佈。

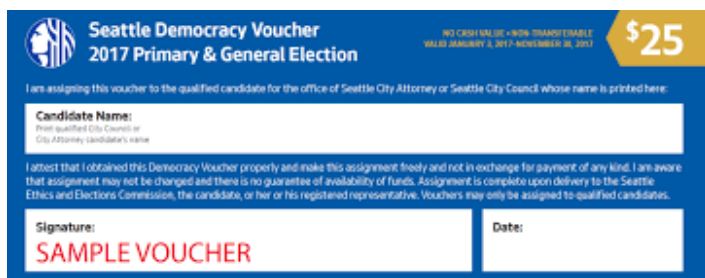
由於新鮮蔬果卡只限一住戶獲一張卡，若夫婦發現各自所持的新鮮蔬果卡其中一張卡無法使用，是有關當局發現同一地址有兩張卡，所以停用其中一卡。

對於這項因稅收而只供西雅圖市居民申請的新鮮蔬果卡(Fresh Bucks)仍有疑問，可以英文通過以下方法查詢：致電 206-256-5438或電郵：Freshbucks@seattle.gov或網頁上查詢：<https://www.seattlefreshbucks.org/contact/>

民主代金券計劃 (Democracy Voucher Program)

居住在西雅圖市的您或您的鄰居在不久將來會收到這有銀碼的券。因為您是選民，或因您曾在2017、2019及2021的選舉期間申請過。

- 它不是為民主黨籌款的計劃！不是往商店購物券！
- 它是世界首創，只發生在西雅圖市，增加民眾參與有關選舉的體驗及實踐計劃：不是選民也可在社區內選賢能，助其選舉！
- 它是可通過此為期10年(2015-2025)的計劃：
 - 讓18歲或以上西雅圖市合法居民在獲政府資助下對心儀而有參與此計劃的候選人作財政捐款；或
 - 協助有參與此計劃的候選人(競選西雅圖市議會或市律政司或市長職位)籌集有上限的競選經費
- 它是2015年經過選民投票通過以物業稅收作財政來源的計劃，由西雅圖市政府向有興趣參與的此計劃的居民提供\$100(每張面值25美元)的「民主代金券」(Democracy Voucher)的計劃！
- 2023年(今年)西雅圖市(City of Seattle)選舉將舉行。
- 在單年選舉年(今年)，大概2月開始，作為註冊選民或已參與此計劃的居民的您將會自動收到您的「民主代金券」(Democracy Voucher)。但候選人介紹的內容通常大概5或6月才收集較整全，所以郵寄收到民主代金券後，請先收放好，以免遺失！



那麼，\$100「民主代金券」在籌募競選經費上有多大作用？候選人有多重視？在過去三次選舉中均吸引了三所大學：University of Washington，Georgetown University & Stony Brook University 作出研究，下期待續有關答案。



長者同行健康計劃



CISC仁人服務社與 Lutheran Community Service NORTHWEST 攜手合作專為金郡 50歲或以上移民而設的健康服務。移民美國不管生活了多久，由於文化及語言的不同，在生活上難免遇上難題、困擾及壓力，以致影響我們的身心靈健康。透過不斷的學習及自我提升，就更能了解自己健康的需要以及掌握社區資訊及資源。中國人說得很好，健康就是財富。

此計劃先為您做一個簡單的評估，因應個別需要與大家同行攜手達到以下目的：

- 了解更多有關精神(全人)健康
- 幫助適應美國文化和制度
- 與同齡人互相分享學習建立健康人生
- 個別輔導/交談
- 每月健康人生專題講座

 開始報名

一月份健康人生第二講：家居及出入安全

講員： 仁人服務社耆老組社工(江潔華)
 日期： 1月17日(星期二)
 時間： 早上10時至11時半
 地點： 西雅圖仁人服務社辦公室大樓二樓家庭中心
 即國泰銀行CATHAY BANK旁
 地址： 611 S LANE ST SEATTLE WA 98104

報名以上講座或了解更多【長者同行】健康計劃請聯絡仁人服務社職員：
 林碧霞 (Theresa Lam) 直線：206-957-8521 手提：206-687-3301
 電郵：theresal@cisc-seattle.org

歡迎使用以下二維碼，加入【長者同行】健康計劃微信群，將可獲得我們最新資訊及與負責此健康計劃仁人服務社職員林碧霞小姐保持聯繫。



移民局新政策延長入籍申請者綠卡有效期

美國公民及移民服務局 (USCIS) 自2022年12月12日起，更改政策，延長等候入籍面試申請人士的過期永久居民卡(綠卡)的有效期。

這是因移民局審理每份入籍申請的時間較長，永久居民的綠卡有可能在申請未獲批之前就已經失效。根據此政策，如果入籍申請人的綠卡在移民局審理他們的入籍申請期間到期，他們不需要提交 I-90 表格更換永久居民卡(綠卡)申請，在正確提交 N-400 表格“入籍申請”後，入籍申請人士的綠卡可獲得延期，而不考慮他們是否提交 I-90 表格。

綠卡獲自動延期24個月



美國移民局將更新 N-400 表格接收通知中的語言，並向申請人發出通知，以使這些申請人獲知自己的綠卡已獲延期 24 個月，並使他們在入籍申請有最終結果前繼續有效使用自己的綠卡，證明自己的合法居留身份。

根據美國移民局之前的政策，在綠卡到期日前至少六個月未申請入籍的人士需要提交 I-90 表格，即更換永久居民卡(綠卡)申請，以保持其合法身份。在綠卡到期前至少六個月申請入籍的申請人有資格在其護照上獲得證明自己合法居留身份的稱為“外國人文件、身份和電信 (ADIT)”的印章。

這項最新政策出台是基於移民局需要花費 180 天或六個月的時間去處理每份入籍申請的情況，這將使原本在綠卡到期日前至少六個月須提交 I-90 表格的申請人無需提交該表格。這項政策更新將提高移民局的辦事效率，使當局的資源可以集中在其他移民問題案件上。

新政策適用於 2022 年 12 月 12 日當天或之後提交 N-400 表格的所有申請人。12 月 12 號之前申請入籍的永久居民將不會收到延期後的 N-400 表格接收通知。如果他們的綠卡到期，他們仍須提交 I-90 表格或在護照上加蓋 ADIT 印章，以保持其合法永久居民身份的有效證據。丟失綠卡的合法永久居民即使已經申請入籍並根據更新的政策獲得了自動延期，他們仍然必須提交 I-90 表格。這是因為非公民必須攜帶合法居留身份證明，否則，或可能根據 INA 264(e) 受到刑事起訴。需要 ADIT 印章的申請人可以聯繫 USCIS 聯絡中心，請求在 USCIS 現場辦公室預約獲得持印章。

如入籍申請人的綠卡在申請入籍的時候已經到期，他們依然需要先填寫並遞交 I-90 表格，在獲得新的綠卡或綠卡有效期獲得移民局的延長後才可填寫和遞交 N-400 入籍表格，因移民局在受理入籍申請的過程中，只承認有效的綠卡。

租客注意如何繼續居住政府資助的房屋單位

首先，所謂居住政府資助房屋，這包括各市政府資助房屋(subsidized housing)和聯邦政府資助的8號房屋券(Section 8 housing voucher program)的政府和私人公寓。簡言之，您所居住的單位無論入住及每年都需要審核家庭收入才可繼續租住的公寓。

作為租客除按限期前交租外，以下是各租客需遵照週年入屋檢查包括的範圍來保養所住單位：

- 1) 大廈內所有的公眾地方
- 2) 煙霧警報器（有否安裝及正常運作，若不正當使用，可能最高罰款\$200）
(注意：解除警報系統，租客可能會被起訴！)
- 3 單位內清潔和保養(包括雪櫃和冰櫃儲存的食物)
- 4) 家電是否清潔及正常運作
- 5) 暖氣系統、電力及管道系統是否正常運作
(牆腳式暖氣系統與窗簾及布簾或家具最少保持6吋距離)
- 6) 移走門上所有私人的鎖（以確定門戶可完全打開及關閉）
- 7) 大廈內及外的結構



西雅圖市租客手冊

西雅圖市政府建設及檢查部門(Seattle Department of Construction & Inspections) 設有租客手冊(Renter's Handbook)，要求業主在租客第一次簽租約、續約或市政府修例時派發租客手冊。手冊內容提及租客的權利及義務、居住西雅圖市的有用秘笈及資源，包括：找房(Finding a home)、準備租房(Get Ready to Rent)、入住(Move In)、租賃期間(While You Rent)、遷離(Moving Out)、結語(Final Thoughts)。

雖然這手冊不能解答您的租住的疑問，但租客可在平日辦公時間致電租住西雅圖市電話專線(Renting in Seattle Helpline)：206-684-5700或電郵：www.seattle.gov/rentinginseattle

原來這本有31頁的手冊，除英文外，還有簡體及繁體中文和以下不同的語文，包括：阿姆哈拉文(Amharic)、高棉文(Khmer)、韓文(Koren)、老撾文(Lao)、奧羅莫文(Oromo)、俄文(Russian)、索馬里文(Somali)、西班牙文(Spanish)、泰文(Thai)、提格里尼亞文(Tigrinya)、越南文(Vietnamese)。詳情，請瀏覽以下官方網址：

<https://www.seattle.gov/rentinginseattle/renters/moving-in/renters-handbook>

金郡免費成人牙科服務計劃

金郡成人牙科計劃 (KCADP) 為因移民身份不符合華盛頓州蘋果醫療保險 (Apple Health) 或州政府醫療補助 (Medicaid) 資格的19歲及以上金郡居民免費提供一年的牙科服務。資格要求包括:

- 居民必須居住在金郡。地址將決定資格。客戶可以自我證明無家可歸的狀況。
- 必須年滿19歲。
- 必須是無證件或擁有綠卡少於5年。持有訪客、學生或工作簽證的人士不符合資格。
- 不超過收入限制。收入可自行申報。
- 沒有牙科保險，也沒有資格享受 Apple Health 或 Medicaid。

如確定居民符合 KCADP 的資格，將獲安排預約流動牙科團隊、社區健康中心、公共衛生中心或其他網絡提供者的牙科服務。客戶將收到一張 KCADP 註冊卡，並提供一個牙科診所以滿足未來的牙科服務需求。資格將每年認證一次。免費牙科服務包括洗牙、拔牙、X光檢查、補牙、常規檢查和塗氟。有限服務包括牙周病、假牙或局部假牙以及口腔外科手術。

該計劃的收入資格:



家庭成員總數	每月收入上限
1	\$3,591
2	\$4,837
3	\$6,084
4	\$7,331

有意參加計劃人士可以通過公共衛生中心、社區衛生中心、社區組織或自我推薦轉介到 KCADP 進行註冊;或撥打1-800-756-5437的 Community Health Access Program (CHAP) 社區健康服務計劃熱線登記。欲了解更多詳情，請瀏覽網站 <https://kingcounty.gov/depts/health/locations/dental/adults.aspx>

(上接第1頁)

無證居民2024年可申請醫保 (ACA)

每年在十上月份醫療開放投保期間，都有很多無證居民查問是否能夠受保。一直以來這些人群都被摒棄於華州政府的醫保門外。不過他們再等候一年情況就會改觀。拜登政府在去年十二月宣佈批准華州由2024年開始，向所有華州無證無身份居留人士，以透過保險市場承保方式，為他們提供可支付的醫保及牙保。估計受益者逾十萬人。這項福利將由2024年開始，有效期至2024年12月止。縱使在2024年才生效，但卻為無證人士送上承諾。期盼屆時人人有份的華州醫保計劃，能更完善地照顧著華州居民的身體健康。

「聯邦醫療保險」Medicare 2023

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\$278。不足30個點，則付月費\$506。

住院自付費 (Deductible):

權益期 (benefit period) 頭60天內，自付費是\$1,600。

權益期61天至90天，自付費為每天\$400。

權益期91天至150天，自付費則是每天\$800。

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，每天支費用為\$200。

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\$164.9，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\$226。

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\$1,549，夫婦每月收入不超過\$2,080，而資產則沒有限額，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\$1,719，資產不超過\$15,510，夫婦每月收入不超過\$2,309，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。



業主遇庭園大樹過高、側下去水道及房屋維修問題，怎辦？

庭園大樹過高

遇庭園樹過高、灌木 (shrubs)、樹籬 (hedges) 和藤蔓 (vines) 等生長對您帶來不便，業主的您在自己或僱用工人處理前，請先聯絡西雅圖市政府電力內「植物管理部門」(Vegetation Management)，週一至五上午8時至下午4時致電206-386-1733或通過網上：<https://citylight.seattle.gov/tree> 填表報告有關樹的問題；因為樹枝樹幹、金屬或木的工具或人體均屬高導電性，與電線杆要保持最少10呎。此外，在掘挖前(包括種樹/灌木、種花、建圍欄/信箱…)則需致全國性電話：811，以避免誤掘挖自己或鄰居的藏於地下的公務的喉管。詳情，可連線：https://call811.com/Before-You-Dig#dnn_ctr469_ContentPane

如果您注意到緊急危險，例如電源線上的樹枝斷裂或線路中的樹木導致它們下垂或產生火花，請致電(206)684-3000與客戶服務代表聯繫。

側下去水道 (Side Sewer) 出問題、房屋需維修

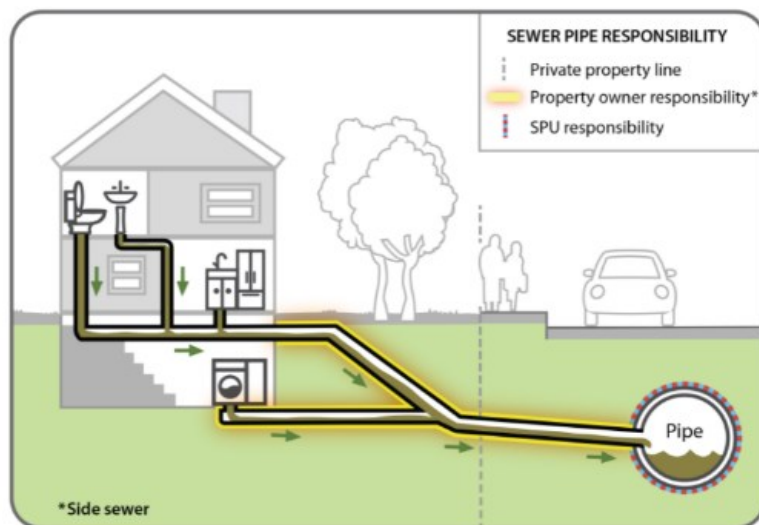
如果您在西雅圖擁有自己的房屋，那麼您就擁有側下水道到公共下水道。您的側下水道攜帶廢水從您的水槽、廁所和下水道到街道上的公共下水道。

管理下水道責任

圖中從上而下虛線 = 私人物業範圍分界線

從屋向外通往大街 = 業主責任

虛線的圓喉管 = 西雅圖市公務局 SPU 負責



根據西雅圖公務局 (Seattle Public Utilities) 網頁指出，西雅圖市一半房屋建於1961年前，房屋下的側下水道正走向生命盡頭，所以預計西雅圖市面臨越來越多的側下水道問題。作為業主的您怎知道問題與側下水道有關，當您發現污水 (dirty water)/廢水 (waste water) 從您物業的水槽 (sink)、馬桶 (toilet)、排水管 (drain) 倒流 (back up)，這通常代表下水道有某些東西阻塞著。

遇到這些問題，怎辦？1) 關掉易於觸電的電源；2) 尋找管道維修員(plumber)；3) 致電西雅圖公務局：206-386-1800；4) 把所有損壞記錄在案及保留有關的費用發票，如確定下水道污水倒流是源於西雅圖市政府責任，您可以向市政府追討所支出的費用；5) 儘快清理以保護大家免受有害細菌及病毒感染。若您自行清理這問題，請務必穿著保護靴、膠手套及完成後需徹底清潔自己；6) 為避免損壞氣體管道，在嘗試清理下水道堵塞前，請致電1-888-225-5773 普捷灣能源公司(Puget Sound Energy)。

您需要幫助支付緊急維修費用嗎？如果您在西雅圖市擁有並居住您的房屋並且符合收入條件（1人家庭年收入限制：\$63,350、2人家庭年收入限制：\$72,400等等），您可能資格獲得 0% 的利息貸款來修復您的側下水道。

聯繫住房辦公室的房屋維修計劃 (the office of Housing's Home Repair Program) 以了解更多信息並收到申請。如需申請房屋維修貸款(Home repair Loan)，請致電 [\(206\) 684-0244](tel:2066840244) 或發送電子郵件至：HealthyHome@seattle.gov

其實，房屋維修貸款範圍，除側下水道維修外，還可包括：方便進入設備和修改(Accessibility needs & modifications)；電器(appliances) (如果現有的電器不能正常工作、效率低下或狀況很差)；浴室、磚或磚石(brick or masonry)、煙囪、廚房、管道(plumbing)、車道或人行道維修；地基(foundation)、爐/鍋爐(furnace/boiler)、熱水器(hot water heater)、門廊(porch)、屋頂(roof)、水線(water line)、門窗維修或更換(如果狀況不佳)；電力設施升級(electrical upgrades)；地板維修和覆蓋(covering)；有害物質減排(hazardous materials abatement)；油漆(paint) (外牆 exterior)；排水溝(gutter) 清潔、維修或更換；壁板(siding) (如果狀況不佳)；結構修復(structural repair)。詳情，請連線：www.seattle.gov/housing/homeowners/home-repair

仁人耆老諮詢及輔助組微信群



依賴乘搭公共交通工具的您，當節日假期或天氣改變想知道最新消息時，在有簡短公告內，您知這以下資訊代表甚麼嗎？

Link, Sounder, ST Express Bus, 1 Line、T Line、N Line、S Line

Metro Buses, First Hill Streetcar, South Lake Union Streetcar, Water Taxi & water taxi shuttle routes, Via to Transit, Ride Pingo to Transit, Community Transit, Seattle Monorail, Emergency Snow Network (ESN)

掌握這些答案，可省卻很多時間而獲得您想知道的最新消息！

Sound Transit公司的交通：簡寫ST
標誌為藍白色波浪



Link Light Rail代表輕軌，分別有兩路線：
1 Line (往返Northgate - Angle Lake)

T Line (往返Tacoma Dome - Theater District)。

Sounder 代表火車

N Line: (Everett - Seattle)

S Line: (Lakewood/Tacoma - Seattle)

ST Express 代表巴士，路線包括：

510, 511, 512, 513, 522, 532, 535, 542, 545, 550, 554, 556, 560, 566, 574, 577, 578, 580, 586, 590, 592, 594, 595, 596



Community Transit (行走西雅圖以北巴士)
標誌為



Metro (是金郡政府部門，管理行走金郡的不同的公共交通，標誌為馬丁路德金博士頭像)，服務包括：



⇒ Buses (巴士)

⇒ Streetcar (電車/街車)：有兩路線：

First Hill Streetcar (往返Pioneer Square與First Hill) 和

South Lake Union Streetcar (往返西雅圖市中心至South Lake Union，路經Fred Hutchinson Cancer Center癌病中心)；

⇒ Water Taxi (即King County Water Taxi 水上的士)



碼頭設於西雅圖市海濱50號碼頭，有兩路線：

往返西西雅圖(West Seattle)，西西雅圖碼頭設穿梭小巴路線(shuttle routes)

往返 Vashon 島

⇒ Via to Transit：屬試驗性(pilot)按需要服務(On-demand)類別之一，利用手機軟件或致電 206-258-7739 呼喚公交車往返 Othello, Rainier Beach/Skyway, Renton 及 Tukwila 指定位置。

⇒ Ride Pingo to Transit: 是試驗性(pilot)按需要服務(On-demand)類別之一，利用手機軟件或致電 1-855-233-6043 呼喚公交車往返 Kent Station(火車站, Railroad Ave) 及 Kent Valley 指定位置。

⇒ Seattle Monorail (西雅圖市單軌/空中電車)：這是往返西雅圖市中心 Westlake Center，即輕軌西湖站(Westlake Station of Light Rail)的大廈頂樓)至西雅圖中心(Seattle Center，即太空針(Space Needle)位處的場地)。[注意這車的車費較昂貴點，青年及65歲或以上單程\$1.75，成人\$3.50，可用ORCA卡付費(不接受Metro巴士的紙轉車票)，持ORCA卡乘客雖然仍可享受兩小時內乘搭的免費優惠，但由於車費有差額，差額需在卡內的電子錢包戶口扣數才可乘車。]

⇒ Emergency Snow Network (ESN)：這是冬季下雪季節公共交通的緊急路線分佈網絡。乘客在Metro網頁翻閱常規所乘的巴士路線地圖(route map)時，注意紫色虛線便是下雪路線 Snow route。此外，您也可在以下Metro網址：

<https://kingcounty.gov/depts/transportation/metro/alerts-updates/winter.aspx> 查看到因雪、冰及洪水影響的各區巴士服務狀況(以不同顏色來顯示)。

【護老情真】

家屬照顧者也應被照顧

「我一開始根本沒想過會照顧這麼久……」、「我以為開刀，休息一陣子就會好了，沒想到……」這是不少照顧者最沈重的心聲。根據統計，家中如果有需要長期照顧的人士，平均照顧的時間是8年！

我們先來說明誰是**家屬照顧者**和**被照顧者**：**家屬照顧者**為年齡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)及您是主要提供照顧的人。

而**被照顧者**為年齡18歲或以上、目前沒有居住於任何護理機構；如老人院或成人家庭護理、並且因身體功能或智力障礙而需要接受護理或看管人士。

家屬照顧者和被照顧者的關係可以是：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

自二零零一年開始，仁人服務社獲得西雅圖市政府撥款支持家屬照顧者計劃。這些年來，此計劃協助了無數家屬照顧者，成為他們能獲得支持、服務和資源的渠道。

長期照顧的「長期」不只是字面上的意思，在實際的照顧過程中，每個照顧者，幾乎都會面臨到排山倒海的「照顧壓力」，例如：與家人間的衝突、龐大的金錢支出，甚至是與被照顧者之間的溝通……都是因為長時間處在高壓的照顧環境下導致的。

所以照顧者的心理紓壓，對於整個家庭，以及被照顧者而言都是不容忽視的

本計劃提供的服務



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，包括：長期護理機構服務和健康醫療保險。



轉介服務

- 包括免費法律諮詢、送餐計劃、心理輔導。



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



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。

我們整理了七個，給照顧者的自我照顧建議。我們不妨先從心裡自我肯定開始，一步步由內而外的，補充內心的能量。

照顧好自己 - 適時休息

即使大部分的照顧者均以沒有時間為理由，拒絕給予自己適當的休息充電的時間。照顧者應該主動聯繫團體和社會服務機構，如：仁人服務社，看看能否安排暫替護理服務。

傾吐心聲

即使說出來，問題不一定能解決，但是當你「說」出來的那一刻，其實就已經讓「心」得到舒緩了。讓自己有一個舒壓宣洩的管道。

建立運動習慣

可以維持自己的體能，也能夠釋放長期下來的心理負擔。

不要自己承擔

最後，還是要不厭其煩地強調：「照顧，不要一個人承擔。」不論是家人間的扶持，或尋求外界的資源都好，「長照」是一條慢慢的馬拉松，沿途需要不斷的補給才能夠順利抵達終點。

鼓勵家屬照顧者聯繫仁人服務社，了解《FCSP-家屬照顧者支援服務》以尋求協助。歡迎您聯繫以下社工：

黃小姐

206-788-5130

國語、粵語

唐小姐

206-229-1691

國語、粵語



暫替護工服務

- 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。



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。



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



亦歡迎您使用二維碼添加我們的微信。

參考資料：

仁人服務社 - 家屬照顧者手冊
愛·長照

<https://www.ilong-termcare.com/Article/Detail/2567>

美國黑人歷史月



黑人歷史月是每年的二月，起始於1926年。當年的紀念活動僅是二月的第二週。其時間是從亞伯拉罕·林肯和弗雷德里克·道格拉斯的生日演變而來的。到1960年代後期，由於民權運動和對黑人身份認識的日益深化，“黑人歷史週”在許多大學校園中演變為黑人歷史月。1976年，杰拉爾德·福特總統正式宣布此紀念活動為期一個月。黑人歷史月倡導黑人民權的變革與持續努力，並且表彰黑人群體對美國做出的貢獻。

從古至今，黑人群體一直飽受種族歧視，無論從制度方面，和人際關係方面。十七到十八世紀，非洲人被綁架前往美洲的殖民地作奴隸。從1896年到1954年，雖然“紅線政策”限制眾多家庭在某些社區獲得房屋貸款，但黑人家庭受到更大的影響，他們甚至被限制在其已經居住的社區購買房屋。即使是現在，美國黑人群體仍然受到環境危害和有毒廢物傾倒的不成比例的影響。

從古至今，黑人群體一直飽受種族歧視，無論從制度方面，和人際關係方面。十七到十八世紀，非洲人被綁架前往美洲的殖民地作奴隸。從1896年到1954年，雖然“紅線政策”限制眾多家庭在某些社區獲得房屋貸款，但黑人家庭受到更大的影響，他們甚至被限制在其已經居住的社區購買房屋。即使是現在，美國黑人群體仍然受到環境危害和有毒廢物傾倒的不成比例的影響。

旁觀者培訓 5Ds



找人幫忙

可能是你身邊最近的人
比如公車司機、收銀員、保安……



延遲行動

事件發生後關心當事人的狀況



記錄證據

使用手機在安全的情況下拍照或攝像
記錄觀察到的時間、地點、經過



轉移注意力

將注意力從施害行為轉移
從而給受害人離開的機會



直接干預

在事件發生時直接說明
不妥之處

這就引出了一個問題，作為普通民眾，我們能做些什麼來減少社會中的不平等、仇恨、和偏見現象？2月14日至20日的隨機善舉週或許能為大家提供一些思路 — 嘗試給周圍的人給予一些力所能及的幫助！旁觀者培訓可以是其中之一！該培訓由我們仁人服務社和華盛頓大學聯合開發，旨在幫助大家應對仇恨或偏見事件。本培訓提供英語、普通話和粵語版本。

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：



這不是緊急服務。如果您有危險，請致電911。

網頁連結二維碼：

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



仁人服務社暫停服務公告

馬丁路德金日：2023年1月16日（星期一）

總統日假期：2023年2月20日（星期一）

不便之處，敬請原諒

親屬移民進度情況

移民局通告在2023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。



BRIDGING CULTURES
COMMUNITIES & GENERATIONS



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。

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 林碧霞
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)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！