

## 電信詐騙個案與應對辦法分享



很多人認為自己不會被騙，故從未花時間關注防騙信息，但近年犯罪分子的電信詐騙方法層出不窮，一不小心便會受騙從而失去大筆金錢。最近筆者便遇到一個在西雅圖發生的真實個案，因此大家千萬不要認為電信詐騙與自己無關而不防範可疑電信。

於西雅圖居住的B最近收到一個來自陌生人的電話。這人在電話中聲稱，中國大陸和香港的執法機關正在辦理的一件刑事案件，當中涉及B的一些犯罪行為。B在聽到來電後，趕緊詢問自己究竟出了什麼問題。這人不斷裝作神秘，一時說自己和中國公安有密切關係，一時有說自己和香港警察有密切關係，使B以為此人真的有代表中國公安和香港警察的權力。在隨後的幾天時間中，著急的B和這個陌生人通過短信聯絡，詢問陌生人怎樣可以幫助自己，結果按陌生人的指示把自己的個人信息交給這陌生人，而陌生人根據B的個人資料偽造並向B出示中國公檢法機關和香港司法機關的法律文件。陌生人承諾，只要B交付一定的“辦事費用”，中國大陸和香港的部門都可以對B的犯罪行為“不再追究”。就這樣，B按照陌生人發出的信息，把大筆款項匯入香港某銀行。當B再次嘗試聯絡陌生人的時候，B發現陌生人已不再接聽任何電話及短信。因此，B才驚醒被詐騙了。

如在美國境內遭受電信詐騙，可通過下列方式提出報案：1. 向在美居住地或學校警方報案，撥打911或當地警察局電話（可根據所在州郡、學校名稱自行通過網絡查詢）。2. 對於涉案贓款如通過中國大陸地區銀行卡轉賬，受害人向美警方報案後，可直接撥打銀行所在地或自己戶籍所在地公安機關110報警，並提供涉案銀行賬號。或者，通過110報警電話轉接、查詢當地反詐騙中心的報警電話後，提供涉案銀行賬號。公安機關可在第一時間採取有效措施，凍結及追回有關款項。3. 對於大多數詐騙，可與聯邦政府所屬的Federal Trade Commission聯繫或使用其網上Online Complaint Assistant來報案。（下接第4頁）

## 長者農夫市場營養計劃 4 月 10 日起接受申請



每年深受耆老們歡迎的長者農夫市場營養計劃，今年度申請期由 4 月 10 日開始至 5 月 19 日為止。當局今年更首次將計劃福利金額增加一倍，由 \$40 加至 \$80，並改用農夫市場蔬果卡以取代沿用多年紙製的蔬果券。

有意申請的長者除可透過仁人服務社協助，亦可由申請日起自行或請親友前往政府網站：[AgingKingCounty.org/SFMNP](http://AgingKingCounty.org/SFMNP)，網上申請或列印及填寫申請表格，並自行寄出。仁人呼籲耆老們網上申請，這是最方便及快捷的方法亦不會有郵寄失誤問題。

每家庭只准一個地址申請一次，重複申請將被拒絕受理，合資格的申請表將進入被抽籤程序。被抽中的人士將於 7 月份收到價值 \$80 的蔬果卡，在指定的金郡農夫市場內使用。長者農夫市場營養計劃，申請資格：年過 60 歲、居住於金郡 (King County)、每月收入不超過限額 (1 人家庭 \$ 2, 248、2 人家庭 3, 040，每增加一人增加 \$792)。

## 西雅圖市更改 Fresh Bucks 新鮮蔬果券計劃停用政策

西雅圖市政府由今年二月起更改 Fresh Bucks 新鮮蔬果券計劃的停用政策，如已註冊每月可獲得 40 美元 Fresh Bucks 福利的客戶，在過去連續三個月內沒有使用過計劃的福利，將從該計劃中移除。當局指出，客戶在沒有使用 Fresh Bucks 福利的三個月後會收到由市政府發出並翻譯成其喜好語言的通知信，提醒客戶須盡快使用福利，否則將被從計劃中移除，並且將不再獲得 Fresh Bucks 福利。



**如連續三個月不使用福利可被從計劃中移除**

如果客戶在收到通知書兩個月後仍未使用福利，當局將寄出一封停用函，確認他們已從 Fresh Bucks 計劃中刪除。因此當局強調，只要客戶在此期限內使用了他們的 Fresh Bucks 福利，他們將不會從計劃中移除。如已被停用的客戶必須在停用後的兩個月內與當局聯繫才能恢復該計劃。有需要人士可發送電子郵件至 [freshbucks@seattle.gov](mailto:freshbucks@seattle.gov) 或致電 206-256-5438 尋求幫助，來電時可獲得免費口譯服務。

每月 40 美元的 Fresh Bucks 福利，可在 35 個地點購買您最喜歡的水果和蔬菜，包括西雅圖農貿市場、當地的小型雜貨店和西雅圖各 Safeway 商店。可瀏覽 [Seattle-FreshBucks.org/Where-to-Shop](http://Seattle-FreshBucks.org/Where-to-Shop) 來獲取參與 Fresh Bucks 計劃零售商的列表。

## 食物補助金額三月起回復正常水平

相信不少領取州政府福利局食物補助福利(糧食券)人士都會發現三月份的福利金額大幅減少，舉例一個二人家庭由五百多元大幅減至只有數十元，這並非當局出錯，而是由今年三月份開始糧食券金額恢復正常，不再獲得額外援助。



在2020年3月，因應疫情爆發對許多家庭帶來經濟困難，

聯邦政府向各州福利部門提供撥款，令所有糧食券領取者不論收入多少，都能獲得最高福利金額。現在，這項安排在維持了將近3年後，最後一次緊急糧食券福利已在二月份發放，因此三月份開始糧食券恢復到之前的福利金額。



## 西雅圖市政府每年年底會從電費單內抽出餘額 寄支票給您，

### 但這不是電費補助



其實，這是您電費單內的公務費/公共事業費折扣優惠( Utility Discount)，即：垃圾、排污和水費優惠)累積一整年而超過\$200的退款，這不是電費補助費用！

若您的垃圾、排污和水費補貼因沒有作一年一次重審而停止，在戶口累積的津助會撥作下一年才退款。其實，西雅圖市政府會分別按個別住戶重審期而先後發出三次不同顏色要求重審的通知卡，分別為綠色、黃色和白色。若大家按要求重審而津助沒有停止，超過\$200餘額退款支票便可每年年底寄出。

原來公務費/公共事業費津助計算方法如下，凡居住西雅圖市公寓而獲公務費/公共事業費津助的住戶，每張電費帳單所獲公務費/公共事業費津助是該月的電費六成，而居住在西雅圖市房屋的住戶，每次所獲公務費/公共事業費津助是該月的電費五成，並放在個別的公務/公共事業費單(Seattle Public Utilities)內。





(上接第1頁)由於中國大陸近年加強對於電信詐騙的打擊和懲辦力度，一些犯罪分子利用香港和澳門的特殊的經濟地位用作自己的“收款機”。如電信詐騙受害人把錢匯到香港或澳門的銀行，他們在向中國大陸或美國的執法部門報案後，也可向香港特區政府反詐騙協調中心或澳門特區政府治安警察局的執法部門提出報案。(香港特區政府反詐騙協調中心網站：[https://www.police.gov.hk/ppp\\_tc/04\\_crime\\_matters/adcc/](https://www.police.gov.hk/ppp_tc/04_crime_matters/adcc/))

澳門特區政府治安警察局聯繫方式請見：[https://www.fsm.gov.mo/psp/cht/psp\\_left\\_4.html](https://www.fsm.gov.mo/psp/cht/psp_left_4.html))

## 防 詐 騙 提 醒



另外，根據香港特區警務處反詐騙協調中心網頁的騙案過程，可以有助大家對電信詐騙提高警覺。

### 案件1：

警方接獲市民報案，指收到由騙徒假冒警務人員發出的即時通訊軟件訊息，內附一張虛假的警方信件及報案人的身份證，指報案人干犯洗黑錢罪。

### 應對辦法：

即使陌生人能說出你的個人資料，或傳送載有你身份證的文件，亦不代表他是真正的執法人員，因為騙徒可以透過非法手段取得市民的個人資料；真正的執法人員調查案件時，並不會向你索取銀行賬戶密碼，也不會指示你將錢轉賬到指定的銀行賬戶；如遇到有人自稱警務人員，以不同理由指示市民交出個人資料、銀行賬戶密碼或財產，應該主動查證及向相關機構核實來電者的身份。

### 案件2：

2021年6月，一名受害人收到自稱中國政府的騙徒來電，聲稱其在內地發布虛假新冠疫苗資訊，觸犯內地法律。受害人先後與三位自稱公安警察、檢察官及法官的騙徒通話，對方稱其涉及之案件嚴重，需要詳盡調查。隨後，騙徒向受害人發送一個虛假的中國人民檢察院網站連結，並指示受害人登入連結及輸入銀行賬戶號碼和密碼等，作背景及資產審查。過程中，有多位自稱特務的騙徒與受害人見面，並且將不同的Android手機交予受害人。騙徒要求受害人將自己的電話卡插入新手機內使用。由於手機已安裝惡意木馬程式，可以截取由銀行向受害人發送的一次性密碼，因此騙徒可以匯走其賬戶內之存款，而受害人毫不知情。

騙徒多次要求受害人到銀行分行，作大額轉帳。為免銀行職員對巨額匯款起疑，騙徒偽造生意合同予受害人，指使受害人稱匯款為生意用途，以應對銀行職員的查詢。2022年4月，受害人將事件告知丈夫，方知受騙，隨即到警署報案。受害人損失港幣六千多萬。

應對辦法：即使騙徒能說出你的個人資料，甚至傳送執法人員證件或載有你相片的拘捕令，他們並非真正的執法人員。騙徒可以透過公開途徑、保安漏洞，甚至非法途徑獲得市民的個人資料；真正的執法人員在調查案件時，不會透過電話對話索取銀行賬戶及密碼，亦不會要求保證金作資產審查；切勿向陌生人透露個人資料，包括：身份證號碼、住址、銀行賬戶及密碼；切勿隨意登入不明來歷的超連結，或輸入任何資料；切勿隨意將自己的電話卡插入不明來歷的手提電話內；提醒身邊親友提防受騙。

（資料來源：中華人民共和國駐舊金山總領事館、香港特區警務處反詐騙協調中心）

## 本年度免費報稅服務詳情

### United Way 免費報稅服務

今年度報稅和繳納稅款的截止日期是2023年4月18日。任何收入低於\$80,000美元的人士都可以使用United Way的免費報稅服務。大部分簡單稅務包括自僱收入和國際學生身份均可以處理，但是某些類型的納稅申報不在服務範圍內，例如涉及加密貨幣、出租物業、出售房屋或華州以外賺取的收入。

United Way由2023年1月16日至4月20日期間，經過培訓並獲得國稅局（Internal Revenue Services, IRS）認證的稅務專家，在金群的多

地點提供免費現場報稅服務。不是金群居民也能獲得此服務。

報稅人士無需提前預約，服務將以先到先得的方式提供，最遲需在活動結束前45分鐘到達現場。每個地點對口罩要求有所不同。

**報稅所需資料：** 1. 帶有照片的身份證件（已婚並和配偶聯合報稅，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. 2022年收入證明（如W-2S表或1099S表）



個

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. 其他如兒童保育聲明、賭博贏款聲明和學費聲明等 5. 個人銀行帳號及銀行轉帳代碼

現場報稅以外，還可以選擇在 [GetYourRefund.org](http://GetYourRefund.org) 網上報稅。只需幾個簡單的步驟即可完成納稅：

**Free tax filing,  
real human  
support.**

[GetYourRefund.org](http://GetYourRefund.org)



1. 到訪網站 [www.getyourrefund.org/uwkc](http://www.getyourrefund.org/uwkc)，點擊“File with GetYourRefund”。2. 創建一個帳戶，回答個人資料，並上傳稅務文件和身份證件照片。

3. 上傳文件後，會有一位志願者和您聯繫，協助檢查文件並確保一切資料齊全。文件準備好後，需選擇一個預約時段來準備納稅申報表，由一位稅務人員完成您的申報。然後，在完

成的申報表進行電子簽名，並選擇如何將報稅表傳送給國稅局。

### 國稅局亦提供免費網上報稅服務

除了 United Way，也可以通過 IRS Free File 方式向國稅局申報。IRS Free File 計劃是國稅局與許多提供免費網上稅務申報準備和申報軟件行業公司之間的公私合作夥伴關係，為納稅人提供了兩種免費網上報稅服務方式：

1) Guided Tax Preparation 為總收入低於 \$73,000 美元的納稅人提供免費的納稅申報服務，要先選擇國稅局合作夥伴，將離開 IRS.gov 網站連接到夥伴網站，然後網站會指導輸入數據方法完成報稅。

2) Free File Fillable Forms 是電子聯邦稅表，相等於 1040 報稅表。選用此方法需要懂得如何使用表格說明和 IRS 出版物。它為總收入超過 \$73,000 美元的納稅人提供免費選擇。

[www.irs.gov/filing/free-file-do-your-federal-taxes-for-free](http://www.irs.gov/filing/free-file-do-your-federal-taxes-for-free)

### 以下地點設置免費報稅服務：

圖書館地點	地址	服務日期和時間
Seattle Public Library, Central Branch 西雅圖圖書館-總館	1000 4th Ave, Seattle, WA 98104	星期一：11:00 AM - 5:00 PM 星期二：11:00 AM - 5:00 PM 星期三：12:30 PM - 6:30 PM 星期四：12:30 PM - 6:30 PM 星期六：11:00 AM - 5:00 PM 星期日：1:00 PM - 5:00 PM

Ballard圖書館	5614 22nd Ave NW, Seattle, WA 98107	星期二: 11:00 AM - 3:00 PM
Broadview圖書館	12755 Greenwood Ave. N., Seattle, WA 98133	星期一: 12:00 PM - 4:00 PM 星期三: 10:00 AM - 2:00 PM
Greenwood圖書館	8016 Greenwood Ave. N., Seattle, WA 98103	星期四: 12:00 AM - 4:00 PM
Queen Anne圖書館	400 W Garfield St Seattle WA 98119	星期六: 11:30 AM - 3:30 PM
Southpark圖書館	8604 8 <sup>th</sup> Ave S, Seattle, WA 98108	星期一: 4:00 PM - 7:15 PM

查詢詳情，請瀏覽網址 <https://www.spl.org/programs-and-services/civics-and-social-services/tax-help>

其他地點	地址	服務日期和時間
El Centro de la Raza - Beacon Hill	1660 S Roberto Maestra Festival St., Seattle WA 98144	星期二: 5:00 PM - 9:00 PM 星期四: 5:00 PM - 9:00 PM 星期日: 10:00 AM - 4:00 PM
University of Washington, Seattle Campus 華大西雅圖校舍	Samuel E. Kelly Ethnic Cultural Ctr. 3931 Brooklyn Ave. NE, Seattle, 98105	星期二: 11:30 AM - 2:30 PM 星期四: 11:30 AM - 2:30 PM
West Seattle Food Bank (West Seattle Community Resource Center)	6516 35th Ave. SW Seattle, WA 98126	星期三: 5:00 PM - 9:00 PM 星期四: 5:00 PM - 9:00 PM 星期六: 10:00 AM - 2:00 PM
White Center Library	1409 SW 107 <sup>th</sup> St, Seattle, WA 98146	星期一: 1:00 PM - 5:00 PM 星期四: 1:00 PM - 5:00 PM
Lake City Customer Service Center	12525 28th Ave. NE 2 <sup>nd</sup> Floor, Seattle, WA 98125	星期一: 5:00 PM - 9:00 PM 星期二: 5:00 PM - 9:00 PM 星期三: 5:00 PM - 9:00 PM 星期四: 5:00 PM - 9:00 PM 星期日: 9:00 AM - 4:00 PM



Hopelink Shoreline	17837 Aurora Ave N, Shoreline, WA 98133	星期一: 5:00 PM - 9:00 PM 星期二: 5:00 PM - 9:00 PM 星期六: 9:00 AM - 4:00 PM 星期日: 10:00AM - 4:00 PM
Hopelink Bellevue	14812 Main St, Bellevue, WA 98007	星期二: 5:00 PM - 9:00 PM 星期六: 9:00 AM - 4:00 PM 星期日: 10:00 AM - 4:00 PM
Southcenter Mall (1st floor, West Entrance)	152 Southcenter Mall, Tukwila, WA 98188	星期二: 11:00 AM - 7:00 PM 星期三: 11:00 AM - 7:00 PM 星期四: 11:00 AM - 7:00 PM 星期六: 11:00 AM - 7:00 PM
Renton Health Point Sunset Hills	2902 NE 12nd St, Renton, WA 98056	星期一: 11:00 AM - 3:00 PM 星期四: 11:00 AM - 3:00 PM
Kent Station (Suite 100)	437 Ramsay Way, Kent, WA 98032	星期一: 11:00 AM - 3:00 PM 星期四: 11:00 AM - 3:00 PM
Federal Way Multi-Service Center	1200 S 336th St. Federal Way, WA 98003	星期二: 5:30 PM - 9:00 PM 星期三: 5:30 PM - 9:00 PM 星期四: 5:30 PM - 9:00 PM 星期六: 9:00 AM - 4:00 PM

查詢詳情，請瀏覽網址 <https://www.spl.org/programs-and-services/civics-and-social-services/tax-help>

## 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。





## 公共衛生緊急狀態五月全面結束 新冠醫療福利逐步消失審核要求重回疫前水平

歷時三載的新冠疫情大流行，驅使政府要以便民為前題，大幅度放寬醫療福利申請要求。唯自二〇二三年四月開始，鑑於聯邦政府早已確認五月份結束新冠期間執行的公共衛生緊急狀態(Public Health Emergency/PHE)，過去三年來市民享有的相關額外福利，優惠與補貼將會被削減或取消。

在疫情期間，美國各州被禁止終止民眾的醫療補助計劃，即使一些參保者不符合條件也能續保無誤。此舉是可以令州政府順利換取額外的聯邦配套資金。自那時起，醫療補助計劃的註冊人數新增 2000 萬人，飆升至創紀錄的 9000 萬總人數。由本年一月開始，各州可以開始進行重新審核醫療補助申請者資格，這將會令不符合條件受益者退出計劃。政府會有 14 個月的時間來審查其受益人的資格。



華盛頓州醫療管理局 Healthcare Authority 及華州保險市場(Washington HealthPlanfinder 早已由本年一月開始，為迎接五月份 PHE 的結束而展開相關應變新措施。所有目前沿用醫療補助 Medicaid 或兒童健康保險計劃

Children's Health Insurance Program/CHIP) 的受益者，都會陸續收到要求審核的信件或電郵，告訴受益者在指定日期前回應，提供相關文件或變更資料，以便獲取重新審核續保資格。市民如有任何通訊資料變更，應該盡快通知有關當局，避免因郵件失誤而損失了續保機會。另外市民在收到續保通知後，應盡快準備所有更新資料包括工資，僱主及受保者個人資料等，大家應在第一時間辦理續保手續。千萬不要拖延到最後限期才處理，這樣很容易引致醫保出現空窗期，最後累及自己與家人。

根據美國衛生與公眾服務部 (Department of Health and Human Services) 的一項分析顯示，當重新審核完成時，全國總共有大約 1500 萬人可能會被退出醫療補助計劃。但許多被取消醫療補助的人，可能有資格獲得其他保險。在華盛頓州，失去醫療補助計劃而又符合華州保險市場受保資格者及家庭成員，將有機會享用低保費的醫療保險計劃。這些計劃基本上都能全方位保障市民健康，提供處方藥，醫生門診，緊急醫護與醫院就診等服務。

公共衛生緊急狀態結束並不相等於新冠疫情消失。反之疫情風險依然存在，市民以往享有的免費家居新冠測試劑，PCR 測試及注射疫苗，在聯邦政府用畢目前僅存的新冠藥物庫存後，估計日後再要使用時，可能會漸漸變成要自付或共付費用。紅藍卡及醫療補助計劃受益者則還可以透過醫生開用處方藥方式，由醫保替他們支付。由於很多疫後階段的醫療保險細節還在研究安排中，在面對這過渡期時，市民應積極配合與包容，俾令醫療服務及各項更新能順利接軌。

## 平價連線計劃每月可獲\$30補助申請詳情

您可聽過您的朋友家中的電視不是用天線，是用網絡連線，原來已是每月\$9.95，但現在不用付網絡費用，只因為您朋友已成功申請聯政府的平價連線計劃津助 (Affordable Connectivity Program)。

Description automatically generated 聯邦政府的「平價連線/網絡計劃」是幫助年收入等於或低於收入聯邦貧困指導線(Federal Poverty Guidelines)的200%的家庭每月獲最高\$30的津助。

2023 年 的家庭年收入限制：1人家庭 \$29,160 、 2人家庭 \$39,440 、 3人家庭 \$49,720 、 4人家庭 \$60,000

…；或只要其中一位家庭成員符合至少一項下列條件：參與了某些援助計劃，如：食物券 (SNAP)、州政府醫療補助

(Medicaid)、聯邦公共住房援助 (Federal Public Housing Assistance)、聯邦補助金 (SSI)、婦孺特別補充營養計劃 (WIC)、生命線計劃 (Lifeline, 即通訊服務費用援助)、獲準享受免費和降價學校午餐計劃(National School Lunch Program) 或學校早餐計劃福利 (School Breakfast Program), 包括透過USDA社群合格規定 (Community Eligibility Provision) 享受這些福利、在本獎勵年度 (current award year) 獲得聯邦佩爾助學金(Federal Pell Grant)；或符合參與計劃的服務提供者的現有低收入網絡計劃(low-income internet program) 的資格；參與了部落 (Tribal) 特別計劃。

如您想申請，仁人服務社社工樂意幫忙，但您必須預約，辦理手續需時最少半小時。

辦理登記手續需帶備申請人的身份証 (跟網絡帳單申請人姓名相同)、工卡 (除工卡號碼外，卡上的英文姓名寫法也是很重)、能接收信息的手機、電子郵箱(沒有的話，仁人社工可協助申請)、網絡帳單(沒有網絡，可代為申請，但住公寓的申請人要確定安裝網絡需否配合公寓管理辦公室開啓電線房Electric Room)

由於批核需時，申請後仍需繼續繳交網絡帳單費用，直到網絡帳單不用付費。不過在獲批第一個月的帳單也許有不知名的項目，若帳單已安排自動轉賬，可致電網絡公司終止自動轉賬。



## 只供西雅圖居民參與的「民主代金券」成效如何

\$100面值(四張每張面值\$25)的「民主代金券」(Democracy Voucher)在籌募競選經費上有多大作用?候選人有多重視?自該計劃於2015年成立以來,在過去三次選舉(2017, 2019, 2021年)中均有三所大學(University of Washington, Georgetown University & Stony Brook University)作出研究。連維基百科也參與報導



(Wikipedia: [https://en.wikipedia.org/wiki/Democracy\\_voucher](https://en.wikipedia.org/wiki/Democracy_voucher))。

以下的統計數字,可看到其受歡迎的程度有上升趨勢:

2017年:6名候選人參與此計劃,籌得的競選經費每人由\$2萬多至\$30萬多

2019年:35名候選人參與此計劃,居民交回的代金券14萬

多張,籌得的競選經費每人由\$2萬多至\$14萬多

2021年:32名候選人承諾參與此計劃(只有11名候選人完成參賽的過程),居民交回的代金券18萬多張

2023年是西雅圖市議會(Seattle City Council)選舉,截止2月27日為止,共有27名候選人辦理手續接受民主代金券,成為參與候選人

(Participating Candidate),不過由於是自願性質提交200字的自我介紹,在官方網頁內只有4名候選人提交「候選人介紹」(Candidate Introduction)並已翻譯成不同語言。

在左列時間進度表,6月2日為候選人最後決定是否成為參與候選人(Participating Candidate)。

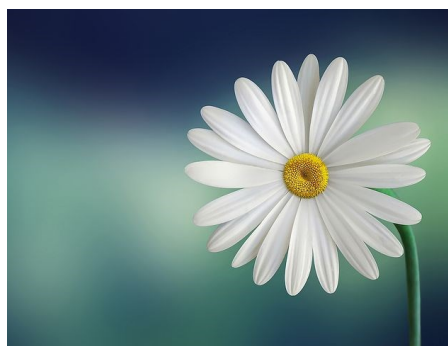
現在已收到民主代金券的西雅圖居民,若現在投

選您的民主代金券會否錯過不同的選擇?不過由於「民主代金券」有助籌募競選經費,也不要太遲寄出,11月底為「民主代金券」截止寄回期。作為選民或曾參與民主代金券的西雅圖居民,若仍沒有收到民主代金券,可申請補領。若現在才有興趣參與,年滿18歲西雅圖居民也可申請。仁人服務社社工樂意協助。





## 清明節反思：華州渡輪公司特別海葬骨灰悼念服務



每年四月初清明佳節，除應「追思祭祖」外，也是檢視自己或至親將來身後事準備的好時機。今年特別介紹華盛頓州運輸署的華州渡輪公司(Washington State Ferries)所提供的海葬骨灰悼念服務(memorial services)。所有的悼念服務(memorial services)必須提前至少5個工作日預訂，請使用華州渡輪公司(WSF)的網上在線表格進行預訂。每天渡輪只會安排一次悼念服務，因此建議在春季

和夏季期間提前一個月進行預訂。

收費 \$150，該費用將在確認時收取，用於支付管理費用，並有助於保持社區可獲此服務。

只有在非高峰航行時間（週一至週五上午10點至下午1點和週六/週日早上10點前）才允許進行悼念儀式，且僅限於下列航線：

西雅圖 (Seattle) / 班布里奇島(Bainbridge) 【縮寫：SEA/BI】

西雅圖(Seattle) / 布雷默頓(Bremerton) 【縮寫：SEA/BREM】

馬科爾蒂奧(Mukilteo) / 克林頓(Clinton) 【縮寫：MUK/

CLIN】

埃德蒙茲(Edmonds) / 金士頓(Kingston) 【縮寫：ED/KING】

阿納科特斯(Anacortes) / 星期五港灣(Friday Harbor) 【縮寫：ANA/FH】

阿納科特斯(Anacortes) / 奧卡斯島(Orcas) 【縮寫：ANA/ORC】

湯森港(Port Townsend) / 庫珀維爾(Coupeville) 【縮寫：PT/COUP】

注意：渡輪公司在某些路線上提供替代服務，直至另行通知。因疫情大流行而使船員短缺更為惡化，渡輪公司會盡可能嘗試增加服務，現階段只會安排悼念儀式在埃德蒙茲/金士頓、馬科爾蒂奧/克林頓、西雅圖班/班布里奇島和西雅圖/布雷默頓航線的替代服務航行中進行，以確保在請求之日仍然維持航行。骨灰必須裝在經過認證的可生物降解的容器(biodegradable water burial urn)中。這種容器有時被稱作“旅行骨灰盒”(“journey urn”)，被設計成可以在與水接觸後迅速溶解。花卉祭品亦可用於悼念儀式中，因為會投入海中，所以僅可包含可生物降解的材料（不能有塑料，電線或纏絲帶等）悼念儀式的出行由船長全權決定，如果因天氣原因或其他無法預見的渡輪問題確認航程不安全，船長會取消預定的悼念出行，移交至另一艘船隻或改期進行。





上船後：當所有人都登船後，其中一成員請第一時間與船員聯繫，並出示悼念服務預約確認函信的複印件。船員將會向船長確認本次悼念是否可以正常出行(如：沒有訓練演習，海岸警衛隊的季度檢查等)，以及保證天氣狀況良好。

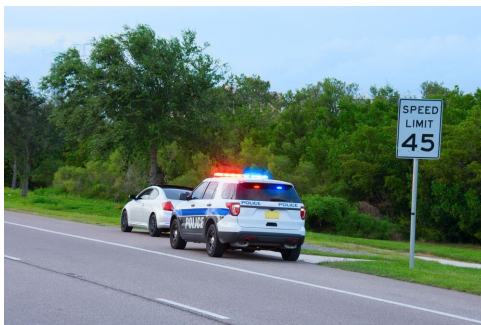
如果船長批准繼續進行，則悼念隊伍將被引導至船尾甲板。一名船員將會陪同一名悼念成員前往限制區域，同時將可生物降解的骨灰容器/花卉祭品投入海中。悼念時長必須限制在5分鐘之內，以盡量減少對正常服務和船舶運營的干擾。船隻的鳴笛聲響會由船長慎重決定。若要申請，請在網上填寫表格：<https://wsfapps.wufoo.com/forms/k1tx18gu080wtjd/>

需要提供以下資料：團隊名稱、悼念者姓名、電郵地址、聯絡電話、參與此次悼念的人數(預計)、此團隊是步行(walk-on)或坐汽車(drive-on)乘客、我確認理解和遵守可生物降解的骨灰的要求、預計進行悼念的安排(要填三個選擇：按序為：第一選擇、第二和第三選擇)。(注意：華盛頓州渡輪在大多數路線上都按照替代時間表進行操作，直到另行通知為止。)若需協助填寫申請表或對過程有疑問，可以英文致電渡輪公司：(206) 515-3464。以上整理及翻譯內容僅供參考，一切以渡輪公司網頁上英文資料為準：

<https://wsdot.wa.gov/travel/washington-state-ferries/rider-information/groups-events/special-occasions>

## 【平等共融】

### 與警察交涉個人擁有的合法權益



在大家談及警察的時候，首先湧入腦海的是他們能夠幫助大家識別犯罪行為，為處於危險中的人提供援助並解決衝突。

儘管在大多時候警察都能夠幫助大家，但不少暴力傷害事件也是由於他們的不當執法造成的，比如說過度使用武力和濫用權力。我們反歧視反仇恨部門希望藉此機會

讓大家了解在與警察交涉中自己擁有的合法權益，進而減少發生在我們社區的傷害事件。

在什麼情況下警察可以攔住一個人？

1. 看到違法行為 - 即使是很小的違法行為：亂扔垃圾、打開盛酒的容器等；
2. 有理由地懷疑某人犯罪——盜竊、搶劫、毆打等；
3. 有理由相信某人身負逮捕令。

被警察攔住後：

1. 優先考慮安全；
2. 保持冷靜。不要逃跑、抵抗或阻礙警察；
3. 不要說謊或提供虛假文件（這是犯罪行為）；
4. 將手放在警察可以看到的地方。

倘若你被逮捕或扣留應該做什麼？

說您希望保持沉默並立刻要求聯繫律師。不要給出任何解釋或者藉口。在沒有律師在的情況下，不要說任何話，不要簽署任何文件，不要做任何決定；

如果您被警察了，您有權利打電話。如果您是和律師通話，則警察不能聽您和律師的對話。他們可以並只能聽您和其他人的通話。

記住基本的憲法權利

1. 您有權保持沉默；
2. 您有權記錄（只要不干涉警察執法）；
3. 您有權聘請律師；
4. 倘若您被捕，請保留您一切的權利：警察可能會要求您表明身份，但不能要求您回答他們的問題。不要說任何事情，不要解釋或參與對話。一旦您被告知您已被捕，請盡快聯繫律師；
5. 如果您不確定自己是否被捕，請詢問，警察會告訴您。

如果您認為您的權利受到侵犯要怎麼辦？

1. 詳細寫下事情的經過；
2. 從目擊者那裡收集信息（例如警察的編號）；
3. 拍照或錄像來記錄事件；
4. 向適當的辦公室提出投訴 - 尋找投訴熱線或道德規範辦公室（也稱為警察問責辦公室）；
5. 聯繫當地組織；
6. 聯繫律師。

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：



## 老年人心理健康小貼士（第一篇）

老年人如何保持心理健康：

1. 善良：心存善良，就會以他人之樂為樂，就會與人為善，樂於友好相處，光明磊落。心存善良的人，心中就常有愉悅之感，會始終保持泰然自若的心理狀態。
2. 寬容：寬容是一種美德，是一個人良好的心理表現，它不僅包含著理解和原諒，更顯示一個人的氣度和胸襟。一個不會寬容，只知苛求的人，其心理往往處於緊張狀態，從而導致神經興奮、血管收縮、血壓升高。因此，學會寬容，就等於給自己喝上一碗“心靈雞湯”。
3. 樂觀：樂觀的情緒是一種積極向上的性格和心境，可以激發人的活力和潛能。當我們悟透了人生的真諦，心情豁達，樂觀向上，生活中就充滿了正能量，逾越困難，遠離悲觀。老年人對生活要充滿信心，盡量做到心胸開闊，無憂無慮，通過發揮自己知識、經驗、技能，智力上的優勢，尋找新的生活樂趣。
4. 善於擺脫煩惱，保持與世無爭的心態：面對生活的煩惱事泰然處之，不要將自己陷於鬱悶狀態，而要通過各種途徑把壞情緒及時釋放出來。對於外界名利之事要善於超脫，對家務事不要操勞過度，始終讓自己保持一個好心情。
5. 拓展豐富多彩的生活空間：老年人應當根據身體條件和興趣愛好，把生活安排得盡可能充實些，如練書法、學繪畫、種花草、養禽鳥、讀書報、看影視劇等。這樣即可舒展心靈又能珍惜時光、學習新知識使生活更有意義。
6. 注意飲食營養，加強體育鍛煉：一個人擁有健康的身體是維護心理健康的前提和保證。而要擁有健康的身體就要注意飲食營養，加強體育鍛煉。還應選擇適宜自己的運動項目，如散步、慢跑，並注意經常堅持，持之以恆。
7. 重視人際關係，加強心理交流：老年人既要注意聯繫老朋友，又要善於結交新朋友，要經常和朋友聊天談心，交流思想感情，做到生活上互相關心體貼，思想相互鼓勵幫助，在集體活動中和人際交往上相互取長補短、結為知己。



了解更多心理健康資訊或尋找社工傾談，歡迎致電 206.687.3301

仁人服務社 長者同行健康計劃 林碧霞

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。





親屬移民進度情況

移民局通告在2023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 林碧霞
版面設計	陳汐
技術支援	杜浩

仁人服務社諮詢及預約服務

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

公民入籍服務，朱小姐：206-393-2110

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！