

## 善用蘋果卡及本地免費低收費牙科服務

醫療保險一般對於人體脖子上的眼耳口鼻器官的受保程度，都是非常局限或祇有基本承保，任何更進一步的深入服務，市民都有機會自付大部份費用。牙齒護理是其中的好例子。在本地的牙齒醫保，不外乎是私人牙保，蘋果牙保或非牟利免費或低收費的牙齒護理服務。蘋果保險的牙保基本上算是較全面而且是低收費或免費的保健，有蘋果保險的市民應該善用他們的牙保福利。



由華州醫療保健計劃管理部門 (HCA) 管理的華州蘋果卡 (俗稱白卡) Washington Apple Health (Medicaid) 中的牙科保險福利對兒童及成年人都有著完善的護理保障福利。福利對年滿21歲的成年人提供的可用牙科服務大部份與兒童牙保相若，祇有部份可能會有限制。其涵蓋的服務包括：

- A. 診斷流程：體檢 • 綜合體檢 • 定期體檢 • 限制性體檢；
- B. X射線的全口系列：• 咬翼（空腔X射線偵測） • 全景（二維X射線，可在相同膠片中顯示上下顎和牙齒） • 根尖周（單X射線）
- C. 預防性服務：• 預防（清潔） • 塗氟
- D. 恢復性藥品：（填充料）的複合材料或汞合金修復
- E. 牙周（牙齦疾病）
- F. 刮牙和牙根平整（深度清潔） • 牙周護理
- G. 牙髓（牙根管），僅前牙
- H. 義齒/局部義齒包括全口義齒 • 局部義齒 • 全口和局部義齒的墊底 和重襯
- I. 口腔外科包括• 拔牙 • 活體組織檢查 • 外科義齒準備（齒槽成形術）
- J. 附加一般服務如• 笑氣鎮痛 • 全身麻醉（深度鎮靜） • 靜脈口服清醒鎮靜（中度鎮靜）
- K. 保險範圍外的服務（包括但不限於以下） • 牙橋 • 種植體 • 牙冠



如需獲得更多關於蘋果牙科保險可以享受的牙科福利資訊，請瀏覽網址：  
[www.hca.wa.gov/dental-services](http://www.hca.wa.gov/dental-services) 或致電：1-800-562-3022查詢。

(下接第9頁)

## 長者農夫市場營養計劃申請截止日期至5月19日



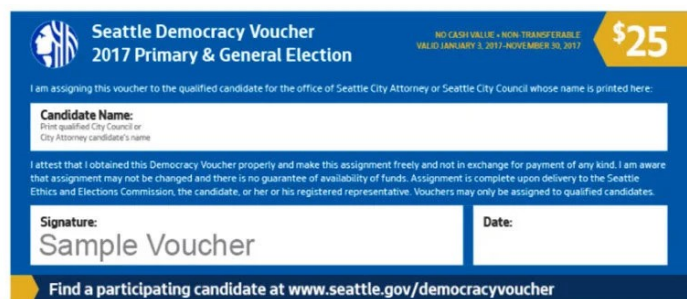
長者農夫市場營養計劃申請截止日期至5月19日。抽籤會在截止日期後進行，被電腦抽中的申請者會在七月份以郵寄方式收到價值\$80的蔬果卡，在指定的金郡農夫市場內使用。長者農夫市場營養計劃，申請資格：年過60歲、居住於金郡（King County）、每月收入不超過限額（1人家庭\$ 2,248、2人家庭3,040，每增加一人增加\$792）。

有意申請的長者可自行或請親友前往政府網站：[AgingKingCounty.org/SFMNP](http://AgingKingCounty.org/SFMNP)，網上提交申請表格，這是最方便及快捷的方法亦不會有郵寄失誤問題。自行填表者請小心填寫出生日期，因當局會以申請者的出生年月份作為使用蔬果卡的密碼。如需要幫忙申請，可聯絡仁人服務社。

## 正確使用只供西雅圖市居民的「民主代金券」以免失效

按4/27/2023在官方網頁顯示，西雅圖市議會候選人願意加入「民主代金券計劃」（Democracy Voucher）來籌集選舉經費的人數正慢慢增加，完整的名單要在6月2日後才確定。現有36名候選人加入，而願意提供200字自我介紹的候選人暫只有18名，而14名已完成翻譯工作。有關部門將每星期二及四下午3時後會更新網頁。

從網頁公佈資料整理後，原來現在共收到37,182張代金券，其中已有13位候選人獲取超過1,000張代金券，當中有6位已獲超過2,000張代金券。按照所獲「民主代金券」數目排列的下列名單中第二位是華裔候選人。



不過，現有1,452張的代金券因寫上沒有參與此計劃的候選人名字而宣佈「無效」（invalid），此外，亦有57張沒有寫上候選人名字而定義為「未分配」（Unassigned），4張空白。最近亦有人因簽名不符合登記時的簽名而收到有關政府部門要求重作簽名確認的手續。

所以，如對填寫代金券有疑問、想申請或補領遺失的代金券，仁人服務社社工樂意提供協助。

District 選區2 Tammy Morales (所獲券數: 4522)	District 選區2 Tanya Woo (所獲券數: 3063)	District 選區3 Joy Hollingsworth (所獲券數: 2922)
District 選區4 Ron Davis (所獲券數: 2667)	District 選區6 Dan Strauss (所獲券數: 2323)	District 選區4 Kenneth Wilson (所獲券數: 2274)
District 選區1 Rob Saka (所獲券數: 2265)	District 選區6 Pete Hanning (所獲券數: 2191)	District 選區7 Andrew Lewis (所獲券數: 1800)
District 選區3 Alex Hudson (所獲券數: 1395)	District 選區4 Matthew Mitnick (所獲券數: 1384)	District 選區1 Preston Anderson (所獲券數: 1286)
District 選區 5 Nilu Jenks (所獲券數: 1236)	District 選區3 Andrew Ashiofu (所獲券數: 1106)	District 選區 1 Maren Costa (所獲券數: 1020)
District 選區 4 Maritza Rivera (所獲券數: 929)	District 選區1 Phillip Tavel (所獲券數: 846)	District 選區 3 Ry Armstrong (所獲券數: 569)
District 選區 3 Efrain Hudnell (所獲券數: 522)	District 選區5 ChrisTiana Obeysummer (所獲券數: 496)	District 選區5 Shane Macomber (所獲券數: 480)
District 選區 3 Alex Cooley (所獲券數: 463)	District 選區 7 Isabelle Kerner (所獲券數: 405)	District 選區 5 TruongSinh Tran-Nguyen (所獲券數: 387)
District 選區5 Justin Simmons (所獲券數: 315)	District 選區1 Stephen Brown (所獲券數: 303)	District 選區5 Peter Kithene Wilson (所獲券數: 264)
District 選區3 Shobhit Agarwal (所獲券數: 171)	District 選區5 Lucca Howard (所獲券數: 162)	District 選區1 AnnaLisa Lafayette (所獲券數: 145)
District 選區3 Robert Goodwin (所獲券數: 128)	District 選區6 Shea Wilson (所獲券數: 78)	District 選區2 Isaiah Willoughby (所獲券數: 71)
District 選區 1 Jean Craciun (所獲券數: 46)	District 選區4 George Artem (所獲券數: 34)	District 選區6 Jace Donnelly (所獲券數: 20)
District 選區3 Asukaa Jaxx (所獲券數: 20)	District 選區7 Robert Kettle (所獲券數: 17)	District 選區5 Cathy Moore (所獲券數: 11)
District 選區3 Theo Mostert (所獲券數: 5)		

## 西雅圖公共房屋申請資格詳談



西雅圖房屋管理局 (Seattle Housing Authority, 簡稱“SHA”) 通過其低收入公共房屋計劃 (Low-Income Public Housing)、老年公寓計劃 (Senior Housing) 和其他住房計劃 (Additional Housing), 在全市近400個地點擁有和管理8,000多套公寓和獨立住宅。SHA 住房的資格取決於收入、年齡、殘疾、公民/移民身份以及一般租戶篩選標準。

低收入公共房屋居民每月支付房租和水電費為總家庭調整後收入的 30%。收入為地區收入中位數 (Area Median Income, 簡稱“AMI”) 的80%或以下的家庭都符合資格申請低收入公共房屋；但優先考慮收入為 AMI 的30%或以下或無家可歸的申請人。申請人必須在資格面談日或之前的12個月內達到上述收入限制或無家可歸狀態。截至2022年4月的收入中位數如下：

家庭人數	30% AMI	80% AMI
1	\$27,200(年) = \$2,266(月)	\$66,750(年) = \$5,562(月)
2	\$31,050(年) = \$2,587(月)	\$76,250(年) = \$6,354(月)
3	\$34,950(年) = \$2,912(月)	\$85,800(年) = \$7,150(月)
4	\$38,800(年) = \$3,233(月)	\$95,300(年) = \$7,941(月)

西雅圖房屋管理局主要服務低於 30% AMI 的人群，因此，收入水平高於該水平的家庭因房屋供應有限需要等待更長的時間。輪候時間一般為3到10年不等。

目前以下這些地區的等待時間較短：

- TriCourt (North Beach/Greenwood)
- University West (University District)
- Westwood Height East (West Seattle)
- Market Terrace (Ballard) - 62 歲以上或殘疾
- Golden Sunset (Ballard) - 62 歲以上 / 沒有電梯的三層樓公寓
- Weller Street Apt (First Hill) - 62 歲以上 / 沒有電梯的三層樓公寓



Golden Sunset

老年公寓要至少一名家庭成員必須年滿62歲才有資格申請。殘疾但62歲以下的人士也可以申請，但優先考慮所有62歲以上目前居住在西雅圖的申請人。老年公寓是有最低收入限制，一人家庭年總收入必須至少為\$9000美元(相當於每月\$750)或兩人家庭為\$9750(相當於每月\$812)，最高收入上限為80%AMI。西雅圖老年公寓計劃是根據居民收入、家庭人數和房間數量而訂出五個租金水平(或層級)中的一個。租戶支付適用的電費和煤氣費。水、下水道和垃圾的費用由西雅圖房屋計劃支付。值得注意的是，由於老年公寓租金是根據固定層級計算的，因此家庭發生任何變化，例如，一名家庭成員須轉住療養院或去世，即使收入下降，租金也可能不會改變。

年收入	零房間租金	一房間租金	兩房間租金
一人收入 \$9,000 - \$16,198 二人收入 \$9,750 - \$18,512	\$268	\$340	\$372
一人收入 \$16,199 - \$24,297 二人收入 \$18,513 - \$27,768	\$468	\$540	\$593
一人收入 \$24,298 - \$32,396 二人收入 \$27,769 - \$37,024	不適用	\$754	\$830
一人收入 \$32,397 - \$40,495 二人收入 \$37,025 - \$46,280	不適用	\$981	\$1,078
一人收入 \$40,496 - \$64,792 二人收入 \$46,281 - \$74,048	不適用	\$1,185	\$1,280

目前這些地區的老年公寓輪候時間較短，平均2到4年：

- Schwabacher House (Ballard)
- Nelson Manor (Ballard)
- Sunrise Manor (Ballard)
- Blakeley Manor (University District)

低收入公共房屋和老年公寓可透過網上或填寫表格申請。符合資格的低收入申請人最多可以選擇兩處房屋進行輪候。62歲以上的老年人可以選擇輪候兩處低收入住房和兩處老年公寓，合共四間。收到申請確認信後，必須每月上網或致電 Save My Spot 進行報到，表達您對輪候名單的興趣。一旦申請人收到一個單位通知，申請人只能選擇接受或拒絕，其他輪候房屋將被放棄。如果選擇拒絕必須重新填寫表格，從頭申請。

其他住房包括特殊組合和稅收抵免住房，租金範圍從30% AMI 到市值租金。這些房屋由西雅圖房屋局管理局管理，如果有興趣申請，請發送電子郵件至 [specialportfolio@seattlehousing.org](mailto:specialportfolio@seattlehousing.org)：

104th Street Townhomes  
924 MLK Jr Way S  
Delridge Triplexes  
Greenwood Apartments  
Mary Avenue Townhomes  
Norman Street Townhomes  
South Shore Court  
Stone Avenue Townhomes

5983 Rainier Ave S  
Alder Crest Apartments  
Fir Street Properties  
Lake City Commons  
MLK Townhomes  
Ravenna Springs  
Spruce Street Properties  
Villa Park

## 居住單位處理臭蟲木蝨的準備

當您居住的房屋單位發現臭蟲木蝨時，請第一時間通知大廈管理處，以便儘快安排專家上門消滅害蟲，及避免情況擴展至大廈其他居住單位！通常有關費用由大廈管理處負責支付。但若您拒絕按照或配合專家意見作出滅蟲的事前準備工作，您的租約可能會被終止！以下資料是整理及翻譯自西雅圖房屋局 Seattle Housing Authority: Notification of Bedbug Treatment，供各位參考。

### 為處理臭蟲木蝨作準備



床上沒有毯 /  
地板上沒有東西 /  
架及梳妝台是空的

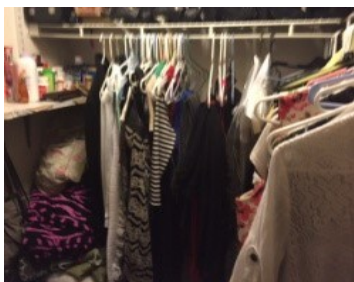


所有東西都要放入袋或容器內

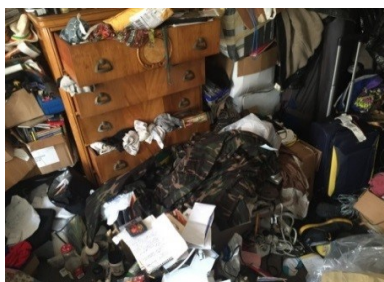
#### 注意：

傢俱下面的防塵罩和彈簧箱將被刪除並處理。為根除在這處的任何臭蟲，是必要的。

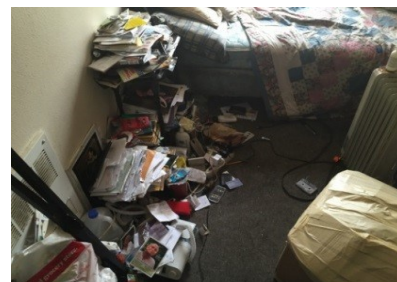
## 沒有準備處理臭蟲/木蟲的狀況



壁櫥仍有衣物及其他物品



雜亂的單位



物品仍在床及地板上

- 1) 若任何拋掉的物品一定要裝袋及一直接帶往垃圾箱。任何丟棄的家具必須用塑料包裹，然後從公寓和物業管理處移除。
- 2a) 所有床單、毯、枕套及其他床上物品裝袋；將所有包括掛在壁櫥、衣櫃等的衣服和任何其他毛絨物品(如：毛絨動物或窗簾) 放入塑膠袋。
  - b) 所有衣服和毛絨物品一定要作高溫清洗(這是不會損壞物品的)。
    - i) 若衣服已經清潔，他們可直接從袋中放入乾衣機，以最少30分鐘高溫來殺死任何臭蟲/木蟲或蟲蛋。
    - ii) 污穢的衣服需直接從袋中放入洗衣機以高溫清洗，後再以高溫來乾衣，以便殺掉臭蟲/木蟲或蟲蛋。
  - c) 曾使用過的袋需要棄置在外面的垃圾箱。
  - d) 已清洗的衣物，則需放在新的袋內並與以密封。
- 3a) 除廚房外，所有梳妝台、壁櫥、櫥櫃、書架、書桌和床頭櫃等... 必須清空而內裡物品儲存在塑膠袋或有密封蓋的塑膠容器內。所有物品將保持在袋內，直到處理完成。
  - b) 所有被裝袋的物品必須放在房間中間或可能的話放在浴室，以便在處理過程中不受阻礙。這可能需要2次或更多的處理。
- 4a) 雜亂的單位是困難作出檢查及處理的，因為臭蟲/木蟲能找到很多躲藏的地方，害蟲防治組技術人員需要在屋內裡有足夠的空間翻轉家俱和床墊進行檢查和治療。
  - b) 扔掉不需要的物品。拿起並收拾所有鬆散的物品。拋掉所有的紙箱。您需要檢查那些放入袋子裡面的東西，及把將被感染的物品分開。
  - c) 一旦處理結束後，如果在任何物品中發現臭蟲/木蟲，請將其放入袋子裡面並由您扔掉。
- 5a) 在處理之前，屋內的所有地方(包括家俱和床墊)應該吸塵或徹底擦洗。
  - b) 確保將吸塵機吸出來的東西丟棄在外面的垃圾箱前，先倒入塑膠袋內。
- 6a) 在處理期間，人和寵物必須離開公寓至少4個小時。如果你有一個魚缸，泵在處理前應關閉，而由於魚對許多農藥非常敏感，魚缸也應該用毛巾或塑料蓋住。泵應該關閉。

## 國家護照中心計劃今年內正式推出網上更換美國護照服務

為方便民眾更換美國護照，國家護照中心近期推出的網上測試辦理更換美國護照服務，已於3月8日起暫停，期間全美共有多達50萬人參與這個全新的網上更換美國護照服務，只需簡易快捷在網上填表，上傳照片及繳費便完成整個程序而毋須郵寄舊護照。國家護照中心表示，根據參與者的意見進行系統改善後，期望今年內可正式推出網上更換美國護照服務。

多年來，當美國公民有效期為十年的護照需要更新的話，美國公民可以通過填寫名為FORM DS-82的表格，連同自己的照片、舊護照和護照手續費，郵寄給國家護照中心(National Passport Center)，從而完成申請護照的手續。



為方便民眾，國家護照中心最近在網上測試更換美國護照服務 (<https://travel.state.gov/content/travel/en/passports/have-passport/renew-online.html>)。年滿25歲或以上的護照持有者的護照即將到期或已經到期，他們可以通過自己的電子郵箱，在網站裡先設置一個名為“MyTravelGov account”。當賬號註冊成功後，護照更新申請者就可以進入網頁內，填寫自己的姓名、出生日期、社會安全號、家庭地址、通訊地址、就業或就學信息、最近護照的信息、緊急聯繫人的信息、近期外遊計劃的信息。當申請人把這些問題回答後，申請人還需按網頁的說明上傳一張符合規格的電子照片（請注意：不能是自拍照）。如系統接受照片，申請者就可以選擇是否辦理護照加急，然後通過信用卡或現金卡支付辦理護照費用，完成整個手續。

如申請人的名字或性別發生變化，或申請人的出生地點或出生日期在護照續期時需要更改，申請人不可通過網絡辦理護照更新手續。雖然申請人在成功完成網上的護照更新申請後不需把舊護照寄給護照中心，但舊護照在申請成功提交後自動失效。申請人在遞交申請後，會在自己的電郵收到來自護照中心的申請認證號，申請人需妥善保管這個號碼，便於查詢申請最新情況。

現時更換美國護照一般等候時間長達10至13個星期，才獲發新護照，收費\$130；而加急就須等候7至9個星期，及額外多付 \$60。



## 節省金錢維護牙齒健康

(上接第1頁)對於未能享用蘋果卡牙科保險的市民來說，華州也有不同的社會資源，如下列非牟利機構或志願團體為大家提供低收費或免費牙齒護理服務。不過該等服務經常是都供不應求，故此輪候時間也會較長。

一、非營利組織 The Dental Lifeline Network。這是美國牙科協會 (American Dental Association) 的計劃，專為屆滿65歲老人在內的特定族群提供免費、全面牙科治療。申請者需要經過審核評估才能接受此項服務。查詢請瀏覽網站：<https://dentallifeline.org/washington/> 或致電：206. 441. 8777 Hayden Kindschi, DDS 統籌員。

二、社區診所 (Community Health Clinics)。由聯邦資助，主要為低收入族群提供低成本或免費牙科保健服務；許多診所採取依財力高低計費的「浮動付款方案」(scale payment option)，有些採彈性付費。

三、牙醫學校 (Dental Schools)。多數牙醫教學機構設有診所，為社區提供低價洗牙和其他日常牙科護理；

四、牙科資訊網站 [https://www.needymeds.org/dental\\_clinics.taf?\\_function=state&state=WA](https://www.needymeds.org/dental_clinics.taf?_function=state&state=WA)。提供牙科診所清單，其中包括依收入收費的服務選項、社區診所地點、牙醫學校診所；網站依地點列出各地各種醫療服務的適用資格、並提供各機構聯繫電話。

五、請求牙醫協助。牙醫可能提供較便宜的治療、量身訂制分期付款或提供浮動付款方式，也不妨詢問是否可通過推薦朋友、上網填問卷給予正面評價等方式獲得折扣。

### 牙齒護理小常識

1. 保持良好的口腔衛生習慣：正確使用牙刷、以牙線清潔牙縫。
2. 慎用牙刷：每支牙刷宜使用三個月後便要更換。
3. 低糖飲食：減少進食糖果或高糖份飲料，降低蛀牙風險。
4. 戒煙：吸煙容易引起牙齦疾病。
5. 定期檢查牙齒：至少每六個月檢查牙齒一次，查看有否蛀牙、牙石或其他口腔疾病例如牙肉紅腫等。



## 仁人服務社暫停服務公告

美國國殤日：2023年5月29日（星期一）

不便之處，敬請原諒

## 2023 聯邦醫療保險費用節省計劃

2023年聯邦醫療保險 (Medicare) Part A (住院服務)，如累積工作點不足30個點，月費高達\$506。Part B (門診、化驗服務等)，就算累積工作點超過40個點而合資格領取政府退休金，仍須繳付月費\$164.9。因此，各州政府均設有聯邦醫療保險費用節省計劃MSP (Medicare Savings Programs)，為合資格人士支付(紅藍卡)月費及相關醫療費用。

聯邦醫療保險費用節省計劃共分為幾個級別，分別是QMB (Qualified Medicare beneficiary 合資格之聯邦醫療保險受益人) 計劃：支付聯邦醫療保險Part A和Part B月費，自付費(deductibles)，共付費(copayments) 但處方藥物費用除外。SLMB

(Specified Low-Income Medicare Beneficiary 特定低收入受益人) 計劃：支付聯邦醫療保險Part B月費。QI (Qualified Individual Program合資格之個人) 計劃：支付聯邦醫療保險Part B部份月費。華州福利局DSHS宣佈由2023年1月開始，申請聯邦醫療保險費用節省計劃人士，獲豁免資產限制。如果個人每月收入不超過\$1,235至1,660，夫婦每月收入不超過\$1,663至2,239，均符合MSP計劃，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。

	每月收入少於：		
	QMB	SLMB	QI
1人家 庭	\$1,235	\$1,478	\$1,660
2人家 庭	\$1,663	\$1,992	\$2,239

### 離境超過三十日須申報暫停補助

另外，過往有不少耆老因離美超過一個月而申報暫停該項醫療補助後，回美收到以千元計的紅藍卡月費帳單，大感困擾。政府規定凡領取福利人士離開美國超過三十天，必須離境前申報暫停福利，而紅藍卡補助計劃亦不例外；因此當長者申報後，州政府便會由下月起暫停為該名長者向聯邦政府支付紅藍卡月費。換言之，長者每月便須自付紅藍卡Part A、Part B月費合共高達\$670.9。

### 申請恢復補助後可能最少須自付兩個月月費

因此長者離美後，回來即時申請恢復紅藍卡補助計劃，但政府是有三十天等待期的規定，才會接受其申請，再加上政府一般需時兩至三個星期的處理時間；這樣就算長者離境只有一個多月，亦很大機會須自付兩個月的紅藍卡月費，即超過一千三百多元的費用。

如長者一直拖欠紅藍卡月費，只要聯邦政府超過三個月都收不到紅藍卡月費，紅藍卡便會自動被取消，直至拖欠的月費清還為止。因此筆者提醒享有聯邦醫療保險費用節省計劃的長者們，在長時間離美前須三思可能承受的後果；因大家必須謹記現在不用繳付高昂的紅藍卡月費，全因州政府代領取紅藍卡補助的長者們「付帳」，正所謂「幸福不是必然的」。

## 水上的士4月17日至10月13日週五及六夜航至晚上11點

航程15分鐘往返西雅圖市海濱50號碼頭(Pier 50)至西西雅圖(West Seattle) (上岸點: dock at Seacrest Park)、的「水上的士」(Water Taxi), 已於4月10日開始春夏時間表航行, 注意平日的開航時間是清晨6點, 但週末是上午8:30。4月17日至10月13日週五及六夜航至晚上11點。除18歲以下免費外, 船費較昂貴, 持電子交通卡/智慧卡(ORCA Card): 19-64歲\$5, 低收入家庭\$3.75, 65歲或殘障\$2.50 到達西西雅圖上岸後, 您可選擇沿岸步行20分鐘往Aki Beach(每年海洋節海盜上岸地點), 也可乘坐免費穿梭小型巴士(free Metro water taxi shuttles): 773號(往返碼頭與West Seattle junction) 和775號(往返碼頭與Admiral District & Alki)。



## 認識金郡Metro交通系統警察 (Metro Transit Police)



為確保乘客及僱員安全, 金郡Metro 交通(King County Metro Transit) 與金郡警長辦公室(King County Sheriff's Office) 簽訂合同, 為公共交通系統提供警務服務, 包括: 穿制服的巡邏警員(uniformed patrol deputies)、街頭犯罪組偵探(Street Crimes Unit detectives)、刑事調查組偵探(Criminal Investigations Unit detectives)、聯合交通反恐小組(Joint Transit Anti-terrorism Team)和自行車執法小組(Bicycle Enforcement Team)。

他們優先的事項是積極處理巴士區(bus zones)、巴士候車亭(bus shelters)、有問題的長途汽車路線和長途汽車(problem coach routes & coaches)、停車換乘地段(park & ride lots) 和其他交通設施(other transit properties)。

需要幫忙, 若是緊急事情, 致電911。非緊急, 可致電(七天24小時)電話: 206-296-3311。詳情, 可瀏覽其官方網頁: <https://kingcounty.gov/depts/transportation/metro/about/transit-police.aspx>

不過, 若您所遇到的事情發生在巴士上, 最快是求助的對象是巴士司機, 因為巴士上有通訊系統可直接聯絡上警察。為方便有關當局處理或跟進您所求助內容, 您需把需求助的事情記錄日期、時間、所處位置、牽涉人士的特徵(男、女、年紀、種族、膚色、服裝/服飾…), 不要忽略記錄巴士車身編號、巴士站編號。

## 家屬照顧者健康小貼士

家屬照顧者在照料家人時，容易引致身體、情感、心理和經濟壓力，並有機會導致抑鬱和焦慮。每五位家屬照顧者中，便有一位健康狀況一般或較差。家屬照顧者經常忽視自己健康需求，以致有增加患多種慢性病的風險。根據美國疾病管制與預防中心的數據，近五份之二的家屬照顧者至少患有兩種慢性疾病：

- 每七位家屬照顧者中，便有一位患有心臟病和/或中風。
- 每五位65歲及以上家屬照顧者中，便有一位患有冠心病和/或中風。

既然，家屬照顧者患中風機率高，讓我們先從如何防止中風說起吧！

### 五大飲食注意

在中風的所有危險因素中，不良的飲食習慣，包括過量攝取飽和及反式脂肪、糖、鈉、酒精和缺乏膳食纖維、鉀、不飽和脂肪也有著很大的影響。遵循一個健康及均衡的飲食模式對於預防和再次中風以及對於中風患者的治療的佔有非常重要的角色。

#### 1. 要減少鹽的攝入量

- 吃淡一點：日常飲食中逐漸減少加入鹽份或調味品，好讓味蕾慢慢適應清淡的口味
- 利用低鈉調味料代替高鈉調味品
- 如大蒜、生薑、蔥、芫荽、羅勒、新鮮辣椒、胡椒、辣椒粉和薑黃等



#### 2. 攝取更多健康脂肪

- 使用橄欖油和芥花籽油烹調
- 在早餐吃麵包或多士時塗上堅果醬（不加糖的）
- 如花生醬、杏仁醬和牛油果

#### 3. 外出就餐

- 嘗試免去醬汁，要求醬另上，並減少喝湯底，以減少鈉的攝取量
- 叫餸時可嘗試要求侍應叫廚師安排「少鹽、少油」菜式

#### 4. 達到每天吃兩份水果要求

- 你可以用水果作為零食，也可以選擇不加糖的乾果
- 如葡萄乾，杏甫乾，無花果乾作為替代
- 半杯乾果相等於兩份新鮮水果

#### 5. 嘗試減少外出就餐，特別是對於在職人士

- 早餐和晚餐多在家裡進食或可帶上自製健康午餐
- 早餐應多進食燕麥片、全麥包和低糖早餐穀物
- 晚餐可在家多進食不同種類的蔬菜



## 減少進食

### 1. 高飽和/反式脂肪食品

- 肥肉、帶皮的家禽
- 全脂奶製品、麵包和糕點、油炸食品
- 牛油、豬油、椰子油、棕櫚油、氫化油 和人造牛油

### 2. 高鈉食物

- 調味料如鹽、豉油，蠔油、魚露、雞粉

### 3. 添加糖和精製碳水化合物

- 甜飲品如汽水、加糖咖啡或茶、奶茶、果汁、台式飲料
- 白麵包、白米飯、甜麵包、蛋糕、咸餅乾

### 4. 酒精飲料

- 如您不喝酒，請不要開始喝酒
- 男士每天應限制飲用最多2個酒精單位，而女士則應限制飲用最多1個酒精單位。
- 1個酒精單位 = 250毫升啤酒 / 100毫升葡萄酒 / 30毫升烈酒



## 多進食

### 5. 高膳食纖維食品

- 全穀物，如燕麥片、水果和蔬菜（每天最少500克）、豆類和乾豆

### 6. 高鉀食物

- 不同類型和顏色的蔬菜和水果
- 健康油類如植物油為主
- 高脂魚
- 堅果和種子

如有任何醫學健康問題，請諮詢家庭醫生，如有緊急事故，請盡快致電9.1.1尋求幫助。以上資訊由[飲食小貼士 中風 | HKU Stroke](#)及[Supporting Caregivers | CDC](#)提供。

家屬照顧者更可以透過申請個人護理服務以減輕此壓力。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呂小姐：206-229-1726（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。



## 全美慶祝5月份亞裔美國人和太平洋島民 (AAPI) 傳統月

五月是慶祝亞裔美國人和太平洋島民 (AAPI) 的傳統月！自 1992 年以來，五月是慶祝和紀念美國 AAPI 社區多樣性的時刻，其中包括亞裔美國人、夏威夷原住民和太平洋島民社區。亞裔美國人是美國增長最快的種族群體，承認多樣化亞裔美國人社區和更廣泛的 AAPI 社區的存在非常重要。亞裔美國人和太平洋島民代表 100 多種語言和 40 多個國家。

現在比以往任何時候都更重要的是我們站在一起。我們的聲音在一起更有力量！如果您或您認識的人遇到仇恨或偏見，請聯繫 CISC 尋求支持。

這不是緊急服務。

如果您有危險，請致電911。



您最近是否經歷或目擊過：

- 暴力行為
- 語言騷擾
- 拒絕服務/就業
- 任何其他歧視

因種族、國籍、性別、宗教、能力、年齡、性別取向或其他身份。

仁人服務社  
可以為您  
提供幫助

中文/英文：(206)886-2667  
越南語/英文：(206)294-9053  
西班牙語/英文：(425)598-5436  
俄語/英文：(425)326-9479  
烏克蘭語/英文：(425)326-9479

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。  
所有舉報人士將不記名，事件  
內容均被保密。

#不容忍任何歧視

50週年 CISC  
DIVERSE CULTURES  
TOGETHER & GROWING

## 【與您同行】

### 老年人心理健康小貼士(第二篇)

第一篇我們提到老年人如何保持心理健康，其中提到寬容。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。

#### 學會寬容、學會忘記

我們時常都會選擇性地去記事情。既然可以選擇就讓自己忘記不愉快的事情，選擇去記一些開心的事吧！這樣才對健康有幫助。記得有個朋友參加30年後的一次舊同學聚會。在聚會中，她遇見了曾經坐在她隔離的同學。朋友走上前，向這位同學連聲道歉。原來她當年曾經說話傷害了這位同學。這件事情困擾了我朋友30年。可是哪位同學回答她說：有這件事發生嗎？我完全忘記了！

## 寬容的人不孤獨並且能夠帶來和諧的人際關係

寬容對維護人際關係有積極作用，懂得寬容的老人對生活熱情高，也不易感到孤獨。也會有較多的朋友，兒女也喜歡親近。老人懂得寬容非常重要，因為“寬容”是一種性格，也是一種心理品質，它要求我們在意志和智慧的基礎上選擇放手、原諒。主要包括三個方面內容：



寬容自己。人的一生難免會犯很多過錯，如果成為自己的敵人，就很難有更多的精力投向積極面。

寬容別人。人與人之間難免有摩擦與誤解，如果不肯原諒，就會成為怨恨的囚徒。

寬容過去。時光不斷向前流淌，執著於過去的傷害會讓我們的能量糾結於過去，停止成長。

## 學會寬容，身心更健康

學會寬容，對老人有很多好處。寬容減輕了消極的情緒與壓力。當人不肯寬容的時候，體內的壓力荷爾蒙也會升高，長期如此，會使大腦變小，消化能力降低。

其次，寬容能給精神帶來健康補充。比如放棄復仇，能夠讓人對周圍環境的敵意、憤怒和煩惱減輕，緩解憂鬱和焦慮症狀。

## 寬容要學會換位思考

老人要做到寬容可以從以下三個方面做起。

第一，換位思考。對那些傷害了我們的人，可能是抱有什麼想法和感受。如果老人和兒女有衝突，可以想想兒女有完全不同的成長經歷和思想觀念，嘗試去理解。

第二，自我反省。人與人的交往是微妙的互動循環，仔細去反省，往往會發現我們的言行可能也曾傷害了別人。即使我們沒有傷害過對方，也可能以類似的行為傷害過他人。

第三，釋懷示好。把寬容表達出來，只要我們主動地微笑、打招呼，就可以表達出善意和寬容，對方也會敢於交流了。

(參考來源：2017年11月2日《當代健康報》A11版)

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05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15日	2017年01月01日
第二優先 2-A(永久居民的配偶及未成年子女)	2020年09月08日	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12月08日	2010年02月08日
第四優先(成年公民的兄弟姐妹)	2007年04月08日	2008年02月01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 鈕小坤 陳汐 劉韻盈 林碧霞 張翔宇 呂詠詩
版面設計	劉韻盈 李敏芝
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)：廣東話及普通話：(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

家屬照顧者支援計劃：廣東話 (206)957-8502 或 普通話 (206)957-8529

晴園樂齡中心：普通話及廣東話：(206)957-8506

公民入籍服務：普通話 (206)393-2110

如果你已經有個案經理，請直接致電你的個案經理

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

舉報仇恨罪行、偏見或歧視性事件：廣東話及普通話：(206)886-2667 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！