

夏日農夫市場當局新設蔬果卡便利民眾享用優惠

夏季來臨，又是四出遊玩的好季節，而每年深受耆老們歡迎的「長者農夫市場營養計劃」，當局今年改用農夫市場蔬果卡以取代沿用多年紙製的蔬果券，讓耆老們更方便盡享計劃優惠，免去以往因使用紙製蔬果券不獲找續的問題，因購物餘額會自動保留在蔬果卡內。參加計劃的長者如被抽中將於7月份前收到價值\$80的蔬果卡，在華盛頓州超過90個的農夫市場內，使用該卡選購本地各式各樣的新鮮蔬果。

如何使用您的「長者農夫市場營養計劃」福利卡(蔬果卡)

1. 攜帶您的蔬果卡到允許使用該卡的農夫市場。
2. 選擇符合條件的食品並向店主出示您的蔬果卡。
3. 店主會使用他們的手機或者電子設備來掃描您蔬果卡上的二維碼。
4. 等店主掃描完畢，他們會出示設備讓您查看您選取的食品總價。如無異議，他們會叫您輸入您的PIN號碼（您蔬果卡的密碼）來完成購買。
5. 一旦店主確認收賬，您就可以提取您的食品離開攤檔。
6. 如需查看蔬果卡餘額，請致電 1-844-359-3104（電話號碼位於卡背後），並根據卡上的步驟查看餘額。



*您的預設PIN密碼含有四位數字，是您的出生月份加上您的出生年份（月份兩位數，年份最後兩位數）。示例：如果您的生日是1926年7月4號，那麼您的PIN密碼將會是0726。每次購買食品時，請輸入您獨特的四位PIN密碼來完成付款。若是需要更改PIN密碼，請致電蔬果卡背面的「Benefit Balance」電話號碼。

(下接第9頁)

Byrd Barr Place西雅圖能源補助將於7月底截止申請



這個補助的申請只適合於西雅圖市居民。其他地區由不同機構辦理，其截止申請各有不同。Byrd Barr Place的能源/電費補助申請期是每年10月開始，結束期原則是9月，若申請人數多，而從聯邦政府所獲撥款用盡，截止申請期便得提早。此外，Byrd Barr Place服務機構這兩年對獲得能源補助的家庭，還有其他兩項服務：(1)若有申請需要空調/冷氣，在獲得所住公寓管理批准下，可免費送贈便攜空調/冷氣機！(2)如遇上經濟困難問題而不能繳付租金，Byrd Barr Place也可提供幫助。

華埠布希旅館公寓地庫飯堂為長者提供熱餐服務



因應疫情而國際診所松柏樓(ICH's Legacy House)提供的送餐上門服務，因州政府撥款完結而於6月底正式結束。任何老人有興趣繼續獲得熱餐進食，可星期一至五9:30am - 1:00pm前往布希旅館公寓(Bush Hotel Apartment)地庫飯堂，建議捐助每餐\$2.5，如未能負擔，沒有付款的老人仍可進食及參與活動。

申報曾自付醫療開支, 州政府可能考慮調整申請人食品福利(food benefit)金額

據華州福利局表示，在每年的食品福利重審時，若申請人曾負責的任何醫療費用都可申報用作扣除，並且可能能夠提供更多的食品福利。醫療費用的例子可以是：拜訪醫生、牙醫、自然療法師(naturopath)、脊椎按摩師

(chiropractor)、心理健康專家(mental health specialist);聯邦醫療保險保費(Medicare premiums)和自付費用(copays);處方藥(Prescription drugs)和處方非處方物品

(prescribed over-the-counter items);醫療設備(Medical equipment)或對您的房屋進行醫療所需的改造;

允許的醫療物品(allowable medical item)的運輸和裝卸費用;撥打給醫療服務提供者的長途電話;眼鏡、假牙、助聽器和義肢(prosthetics);成本費用以獲得視力、聽力或其他經過特殊訓練的服務性動物(specially trained service animal)的費用，食品和獸醫費用(veterinary bills)。不過，申請人申報時需要提供有關開支的英文單據或收據，以便查核。同時，方便省時申報，請自行計算有關金額總數。



華州年度盛事：海洋節 (SeaFair) 又來了



踏入74年的西雅圖盛事，為期個多月的「海洋節」，各區共有25項不同的慶祝節目，詳情，請瀏覽有關網頁：<https://www.seafair.org/community-events>，特別值得注意今年最大更改是：海洋節火炬之光巡遊(SeaFair Torchlight parade)提早3 pm 開始舉行。空中表演期間除提早上午舉行外，還保持開放1-90大橋。

以下按舉行日期簡列特別受歡迎的節目供參考：

- 1) 7月4日(星期二) 國慶日(SeaFair Summer 4th) Aki晚上10:15 煙火匯演 觀看地點：煤氣廠公園 (Gas works Park)、南聯合湖公園 (South Lake Union Park)、 聯合湖 (Lake Union)，本地電視台King5台將在9pm - 11pm 現場直播
- 2) 7月8日(星期六) 1:30pm 海洋節海盜上岸(SeaFair Pirates Landing) 地點：西雅圖 Alki Beach 海灘
- 3) 西雅圖室樂團 (Seattle Chamber Music Society) 免費室樂公園音樂會(Chamber Music in the Park)：7月15日(星期六) 6:30pm 西雅圖海濱62號碼頭(Pier 62, Waterfront Park)；7月22日(星期六) 7pm 貝爾威市中心公園(Bellevue Downtown Park)；7月29日(星期六) 7pm 義工公園 (Volunteer Park, Capitol Hill)
- 4) 7月23日(星期日) 7pm 西雅圖華埠海洋節巡遊(Seattle Chinatown SeaFair Parade)
- 5) 7月29日(星期六) 3pm 開始 (今年提早) 海洋節火炬之光巡遊 (SeaFair Torchlight parade) 本地電視台Kiro7台將在3pm - 5:30pm現場直播
- 6) 8月1日(星期二) - 8月6日(星期日) 海洋節船隊週 (SeaFair Fleet Week)
 - a) 船隊巡遊(Parade of Ships)：8月1日(星期二) 1 pm在西雅圖海濱等候船隊巡遊，船隊來自：美國海軍(US Navy)、美國海岸防衛隊(US Coast Guard) 和加拿大皇家海軍 (Royal Canadian Navy)。詳情，請參閱網頁：<https://www.seafair.org/fleetweek>
 - b) 在不同碼頭安排免費參觀船隊(Ship Tours)：
 - 46號碼頭：美國海軍船隊船：8/3, 8/4, 8/6 9:30 am-3 pm 及8/5 9:30am, 12pm
 - 美國海岸防衛隊船8/4 - 8/6 9:30 am-3 pm
 - 62號碼頭：美國海岸防衛隊船8/3 - 8/6 1-5 pm
 - 66號碼頭：美國海岸防衛隊船8/2, 8/3 9:30 am-3 pm
 - 69號碼頭：加拿大皇家海軍船8/3 - 8/6 9:30 am-3 pm
- 7) 8月4日(星期五) - 8月6日(星期日) 波音海洋節空中表演 (Boeing SeaFair Air Show) 今次航展包括美國海軍藍天使(US Navy Blue Angels)到世界知名的美國陸軍金騎士(US Army Golden Knights)，還包括民用飛行員的精彩表演、老式飛機和降落傘演示。從有關表演時間表：<https://www.seafair.org/seafairairshow> 顯示，這三天的表演時間均提早(星期五 11:10 am開始、星期六10:50 am開始、星期日10:30 am開始)至4:30pm止。今年特別的是1-90大橋在演出期間保持開放。

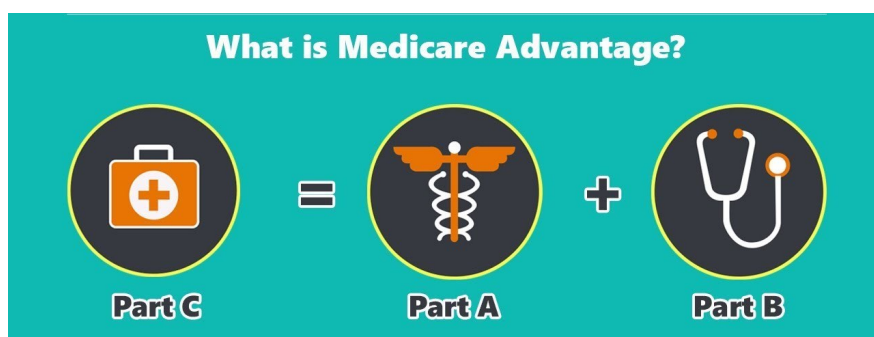
公共衛生緊急狀態解除後 紅藍卡醫保部份福利受影響

在新冠大流行期間，美國政府執行的公共衛生緊急狀態PHE (Public Health Emergency) 措施大幅度增加醫療福利與報銷範圍，受益者中包括使用Medicare紅藍卡醫保的65歲以上長者及某些殘障人士。然而，當政府在5月11日宣佈公共衛生緊急狀態解除後，在疫情期間增加的額外免費服務報銷與措施寬限也隨之消失或縮減。



紅藍卡受益人應密切注意自己的醫療保險會否受到影響。其中以同時具備紅藍卡醫療保險(Medicare)和州政府醫療補助(Medicaid)的雙重資格受益人應特別留意。他們需要接受州政府醫療福利申請的重新評估，如發現不合資格者將不能再使用醫療補助。當長者收到州政府福利局通知稱其不再符合醫療補助資格時，如對此有異議，可以在限期內重新申請（被終止覆蓋後的90天內通知州方），重新申請次數沒有限制。

在公共衛生緊急狀態期間，紅藍卡醫保覆蓋範圍擴大了遠端醫療服務Telehealth及解除了一些使用限制，使受益人可以報銷及方便在家中接受護理，以通過遠端服務接受醫院和醫生診所就診、心理健康諮詢和預防性篩查等。目前遠程醫療的擴展報銷範圍如城市和農村地區受益人的遠程醫療服務，居住在醫療保健機構如療養院和受益人家中的遠程醫療服務，將延續至2024年12月31日為止。



如果受益人使用紅藍卡優勢計劃 (Medicare Advantage)，他們應該聯繫自己的計劃，了解通過遠程醫療獲得的服務的成本和報銷規則。因為優勢計劃必須覆蓋與原始計劃包括的所有遠程醫療

福利，但也可能覆蓋額外的遠程醫療福利。

對於大多數耐用醫療設備 (DME) 使用者而言，紅藍卡通常會要求進行受益人進行面對面會議，以審核受益人的批核資格。如果符合覆蓋遠端醫療訪問要求，受益人可以通過遠端醫療來取代面對面會議。此項遠端醫療訪問也生效至2024年12月31日或前。以後則覆蓋範圍可能有改變。

自公共衛生緊急狀態解除後，對於繼續要求新冠測試和治療服務者，紅藍卡原始計劃會繼續覆蓋由醫療保健從業者開具的新冠PCR檢測和抗原檢測，不需要費用共擔（無免賠額、共同付款或自付款）。自行購買的居家檢測不在覆蓋範圍內。優勢計劃可能繼續覆蓋新冠PCR和抗原檢測，但可能會收取費用。優勢計劃也可能繼續覆蓋自行購買的居家檢測。受益人應聯繫其計劃瞭解是否提供此附加福利以及可能適用的規定、限制或費用。



另外，新冠疫苗的覆蓋範圍保持不變。聯邦政府為所有人的疫苗費用支付，無論受益人擁有原始計劃還是優勢計劃都能維持這項承保，紅藍卡原始計劃B部分都覆蓋疫苗的接種費用。受益人不需要承擔費用共擔（免賠額、共同付款或自付款）。受益人應攜帶他們的紅白藍色醫療保險卡到疫苗接種預約，即使他們有優勢計劃。如果他們沒有攜帶保險卡，提供者可能要求提供他們的社會安全號碼以查找其醫療保險號碼並向醫療保險方開具帳單。

在公共衛生緊急事件期間，家居醫療保健Home health care也有作出重大調整，執業護士和醫師助理被授權開具家居醫療處方及囑咐療程。這一變化已經被永久性地確定下來，並將在2023年5月11日之後繼續生效。這意味著醫生、執業護士和醫師助理都可以開具家居醫療處方。

由於醫保政策會不斷變化和調整，建議市民隨時查看醫療保險官方網站或諮詢相關專業人士，以獲取最新的和準確的資訊。

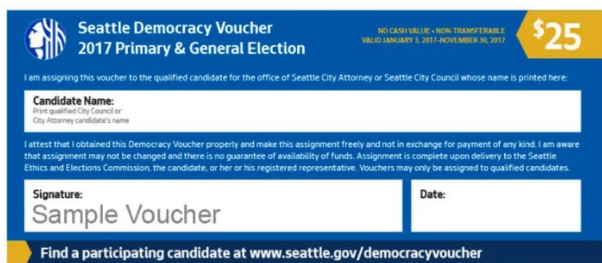
仁人服務社暫停服務公告

員工培訓日：2023年8月18日（星期五）

不便之處，敬請原諒

「民主代金券計劃」及「選民登記」有助您的聲音被重視

不管您來自哪方，移居美國後，不管您的種族、教育水平、英文程度，您都想您的意見被受重視，議員或政府部門會多注意我們華人的需求嗎？投選及財力支持心儀候選人，便可進一步達到此理想！



居住西雅圖市居民（不需要是選民）參與「民主代金券計劃」已入籍的公民可先登記成為「選民」，自由地在不同選舉中為值得支持的候選人及/或議案作出投票，發揮我們的影響力吧。

「民主代金券」計劃（Democracy Voucher Program）是為期10年由選民投票通過而推行的（2025年到期）西雅圖市居民參與社會的計劃。

可通過向有關部門索取\$100代金券，為心儀的選舉候選人作競選經費捐贈。有興趣參與此計劃的西雅圖的18歲或以上居民，需先向西雅圖道德與選舉委員會（Seattle Ethics and Elections Commission）登記，仁人服務社也樂意協助。西雅圖的選民則會自動收到民主代金券。

今次可接受民主代金券的候選人是來自西雅圖市議會，6月2日後整份願意參與此計劃的候選人名單已刊登在官網：<https://www.seattle.gov/democracvoucher/i-am-a-seattle-resident/participating-candidates>或可來仁人服務社查閱。

截至6/22/2023為止，現在共收到53,452張代金券，其中已有5位候選人獲取超過3,000張代金券；6位已獲超過2,000張代金券；6位已獲超過1,000張代金券。注意，現在有4位候選人不能再為初選兌換（redeem）代金券，包括：選區1： Rob Saka、選區2： Tanya Woo、選區3： Joy Hollingsworth和選區7： Andrew Lewis。有關部門表示居民仍然可以將他們的代金券交給這些候選人，因若他們/她們能成功晉身普選後，代金券資金將釋放給他們/她們。不過，現有1,654張的代金券宣佈「無效」（invalid），此外，亦有58張沒有寫上候選人名字而定義為「未分配」（Unassigned）。

所以，大家在填寫有關代金券時，小心填寫，不要寄出或交出空白的代金券，以免浪費您自己的影響力。如需協助，仁人服務社社工樂意無政治立場地幫忙。

華州的選民登記及郵寄投票

在美出生或成功入籍的 18 歲或以上公民*，要主動登記成選民才有投票權。2011 年開始華州的投票已全面採取郵寄投票，有特別需要的選民仍可在選舉日指定期間在投票中心作親自投票。據華州國務卿 (Washington Secretary of State) 選舉中文網頁顯示，活躍的選民登記共有：4,798,732 人！



根據金郡選舉部提供的資料顯示，65 歲以上選民投票率較高，而投票的障礙來自以下因素，包括：低收入、年青人、正經歷無家可歸的人、同性戀/雙性戀者/變性人 (LGBTQIA)、有色人士、殘障人士、英語有限人士、被判重罪人士、南金郡居民。其實，英文有限的金郡選民，金郡選舉部已按憲法規定設立 7 種不同語言(包括：英文、中文、韓文、俄文、索馬里文(Somali)、西班牙文和越南文)的翻譯選舉資料及選票。此外，搬家後，別忘記通知選舉部您的新地址，以免錯失投票的機會。若您想了解更多有關選民資格及資源、選民登記、相關資訊、選民表格，請瀏覽華州國務卿 (Washington Secretary of State) 選舉中文網頁：<https://www.sos.wa.gov/elections/chinese.aspx>

雖然華州現在接受選舉日當日晚上 8 時前才作選民登記及索取選票投票，但需親身前往所屬郡選舉部辦理。所以，建議有意作選民登記的公民以選舉日當日計算前 8 天作網上或郵寄的選民登記，以今年初選在 8 月 1 日為例，7 月 24 日便是網上或郵寄登記的截止日期。如需幫忙，仁人服務社可提供網上或代交回紙的選民登記表格，公民只需要帶備您的有效身份証。表格上的簽名要吻合身份証上的簽名！【注意：仍未入籍合法居民請勿作選民登記，以免影響日後的入籍機會！】

*備註：16-17 歲的公民是可接受其選民登記。由 2022 年開始，17 歲選民只要他/她在普選時滿 18 歲，該選民是容許在初選投票。金郡選舉部查詢專線：(206) 296-8683，電郵：elections@kingcounty.gov

仁人耆老諮詢及輔助組微信群



外遊季節出行秘笈

隨著疫情結束及生活復常，不少家庭已有外遊計劃，以下是一些事前準備的秘笈，讓您的旅途愉快及安全。

1) 免費獲美國國務院發出旅行警告

這是美國國務院領事局服務(The Bureau of Consular Affairs, US Department of State) 提出名為「智能旅行者註冊計劃」(Smart Traveler Enrollment Program, 簡稱：STEP, 網址：<https://step.state.gov/step/>) 的免費服務，允許在國外旅行和居住的美國公民和國民在最近的美國大使館或領事館註冊其行程。所獲服務包括：



- 從大使館接收有關目的地國家/地區安全狀況的重要訊息，幫助您就旅行計劃做出明智的決定。
- 幫助美國大使館在緊急情況下聯繫您，無論是自然災害、內亂還是家庭緊急情況。
- 幫助家人和朋友在緊急情況下與您取得聯繫。

2) 在美國機場縮短篩選過程時間 (付費事前辦理有效期5年TSA PreCheck®)

飛機乘客想體驗在美國機場登機入關更順暢的篩選過程(screening process)：無需脫掉鞋子、腰帶、3-1-1 液體、筆記本電腦或輕便外衣，您可考慮繳付\$78登記有效5年的「交通安全管理局預先檢查計劃」(TSA PreCheck®) (網頁：<https://www.tsa.gov/precheck>)。避免受騙，注意網址最後的英文字母是".gov"才是可申請此計劃的官網)。



據網頁上公佈在今年五月有89%登記服務的乘客只需等候少於5分鐘！年齡17歲或以下乘客的登機証(boarding pass) 有 TSA PreCheck® 時，可聯同持有有 TSA PreCheck®成人乘客獲得快速篩查(expedited screening)。

有興趣參與此計劃的乘客，只需5分鐘便可遞交網上申請及在任何超過500個的登記中心預約打手指模程序作背景審查用，緊記要親身應約(需時10分鐘)及繳費(第一次申請是不能網上繳費)。現時全美超過200個機場及超過85間航空公司有此安排。此外，申請此計劃的乘客姓名一定要吻合機票上的姓名。

不過，有醫療需要或殘障乘客不能沒有申請此計劃而要求使用快速篩查行列！也不能要求豁免此計劃的費用，因為此申請費用是背景審查的成本費用！其實，交通安全管理局有提供另一項服務「照顧專線」(TSA Cares)，在安檢過程中為患有殘疾、身體狀況和其他特殊情況的旅客提供額外幫助。

如果乘客對安檢政策、程序以及安全檢查站的情況有疑問，請在旅行前 72 小時聯繫他們。電話聯繫：(855) 787-2227 或網上遞交表格<https://www.tsa.gov/contact-center/form/cares>。如果乘客需要機上協助或從路邊到飛機的輪椅協助，請聯繫所乘坐的航空公司。

更多外遊的秘笈，可參考交通安全管理局官網：<https://www.tsa.gov/travel/travel-tips>

移民局今年起簽發新版綠卡和工作許可證

美國移民局 (U.S. Citizenship and Immigration Services (USCIS)) 由今年1月30日起簽發新款的永久居民卡 (Permanent Resident Cards, 俗稱“綠卡”) 和新款的工作許可證 (Permanent Resident Cards), 舊有設計的綠卡和工作許可證仍然有效, 直至過期為止。

移民局表示, 這兩種卡的全新外型設計, 讓移民局更有效辨認該卡的真偽和核對持卡人的身份, 有助提高效率和保護國土安全。

目前依然有效的綠卡不會受新設計的影響。如持卡人的綠卡是在2023年1月30日之前獲簽發的, 他們可以繼續使用現有的綠卡直到綠卡需要更新為止, 而一部分在2023年1月30日之後印製的綠卡和工作許可證可能仍然會沿用舊版的設計, 這些綠卡和工作許可證會被視為有效的, 而移民局會陸續全面簽發新設計的卡。

為了使移民證明文件不輕易被偽造, 移民局每隔3到5年左右便會更新一次設計。對上一次新版綠卡和工作許可證是在2017年5月簽發的。

舊版



新版



- 自由女神像的繪畫有不同
- 卡上個人信息位置有調整
- 綠卡持卡人的指紋不再顯示在卡的正面
- 採用新的印刷技術更好地把圖案組合
- 卡身正面和背面採用更好的光學技術和更安全的圖像
- 卡身採用新的顯示層。卡身背面顯示持卡人的部分肖像。

(上接第1頁)

蔬果卡使用常見問題解答

我能用「長者農夫市場營養計劃」蔬果卡購買什麼類型的食品呢?

可以購買可食用的新鮮, 營養, 本地種養的水果, 蔬菜, 蜂蜜, 香草。除了收穫時的清潔過程外, 食品不可以是經過處理或進行過加工。水果乾, 蔬菜乾或者藥草乾不符合可購買食品條件。

盆栽水果 / 盆栽蔬菜 / 盆栽香草 / 雞蛋 / 肉類 / 芝士 / 海鮮 一列都不符合「長者農夫市場營養計劃」內的可購買食品要求。

今年有什麼改變呢？	之前負責提供並且打印「長者農夫市場營養計劃」蔬果券的供應商已經暫停服務，我們也不再打印券。紙張的蔬果券現已失效。 今年將會使用「長者農夫市場營養計劃」蔬果卡。
QR Code / 二維碼是什麼？	QR Code / 二維碼是一個「快速響應」的科技，由彩色條碼和背景圖兩部分組成。這個獨特的二維碼可以拿來儲存信息，比如說「長者農夫市場營養計劃」的福利/賬戶信息。一旦掃描之後，便可以得知賬戶信息，並拿來購買符合條件的食品。
我可以在哪裏使用我的「長者農夫市場營養計劃」福利呢？ 	請留意任何帶著左側海報的店鋪；只有貼著這些海報的授權店鋪 / 農場攤位 / 農夫市場才可以使用「長者農夫市場營養計劃」蔬果卡。 如需更多詳情店鋪資料，請訪問 https://www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/senior-farmers-market-nutrition-program
如果我的卡遺失/被偷了該怎麼辦？	遺失或者被偷的蔬果卡可以補發。請致電您本地的「長者農夫市場營養計劃」機構協調員： https://www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/senior-farmers-market-nutrition-program-contacts 如有更多問題，請致電在卡背面上的人工服務號碼(1-800-841-1410)。
我可以查看我的「長者農夫市場營養計劃」蔬果卡餘額嗎？	可以。請致電 1-844-359-3104來獲取您的餘額信息。打電話之前請把蔬果卡準備好。 這個電話號碼也位於蔬果卡的背面。
我可以申請拿紙張券，不拿蔬果卡嗎？	不可以。我們已經停止發放紙張券。 您購買食品的時候可以以\$4美元以外的增量購買，這是今年新增加的改變。
我需要有電腦或者智能手機嗎？	不需要。當您購買符合條件食品的時候，檔主會持有智能手機或者其他電子設備來掃描您蔬果卡上的二維碼。您不需要擁有智能手機或電腦來使用您的蔬果卡。
如果我透支了我的蔬果卡該怎麼辦呢？	如果您的卡沒有餘額而您嘗試繼續使用蔬果卡的話，店主掃描您蔬果卡的時候會收到提醒，告知他們您的卡餘額不夠，不能繼續購買食品。 您可以跟店主商量使用其他付款方式，比如使用現金或者信用卡來完成您的付款。
我可以申請多拿一張卡嗎？	丟失或者被摧毀的蔬果卡可以向機構申請補辦一張卡。每年只可以得到一次性的福利。
如果我的PIN密碼錯誤 / 不能使用該怎麼辦呢？	您的固定PIN密碼是您的生日月份加上您的生日年份（格式：MMYY / 月份數字和出生年份後兩位數）。 如果您的PIN密碼使用不了，請您致電在卡背面上的電話號碼— 1-800-841-1410。撥打這個電話號碼後可以修改您的PIN密碼，而且並不需要再跟隨原本的密碼格式。任意四位數字即可。

只在週末及假日行走直接往返行山徑巴士(Trailhead Direct)將於9月4日後結束

這是King County Metro (巴士)和 King County Parks(金郡公園部門) 自2017年開始合作在夏季的週末及三個假日(5/29國殤日Memorial Day、7/4 獨立日 Independence Day和9/4勞工節Labor Day) 推行的巴士服務，主要接載乘客從西雅圖(Seattle)、表爾威(Bellevue) 和 North Bend 前往以下三個山Mount Si (8 miles 公哩), Mount Teneriffe (13 miles公哩), Little Si (3 miles公哩) 的行山徑。連接網址<https://trailheaddirect.org/about/>，可觀賞有關短片。

起程上車地點為：輕軌Capitol Hill站外Broadway 與 East Denny Way之間，而回程下車地點為：輕軌Capitol Hill站外East John Street 與 Broadway East之間。中途站還有First Hill，在西雅圖市中心輕軌University Street站外的第四大道(Four Avenue)，東開高速公路站(Eastgate Freeway Station)，North Bend Park & Ride (泊車及乘車處)。

車費單程計算：18歲以下免費、成人\$2.75、低收入士(LIFT ORCA) 或65歲以上或殘障人士的減費卡(RRFP-ORCA) \$1。



由於乘坐此巴士是前往行山，一定要帶上必需品：水瓶（提前裝滿水，行山徑起點沒有水！）、地圖和導航材料、堅固舒適而不露趾的鞋、食物（即食食品，如水果或格蘭諾拉麥片棒granola bar）、防曬用品、雨具、急救箱、手電筒、超長袖衣服、一個額外的垃圾袋和一個背包。

此外，還需注意：

- 告訴別人你要去何處以及什麼時候回來。
- 閱讀行山介紹(hike description)、熟悉路線，並準備地圖
- 出發前查看天氣
- 計劃一大早出發，並製定後備計劃(back-up plan)以應對擁擠(crowding)情況
- 遵守以下禮儀：(1) 不留痕跡。 打包你的東西；(2) 用皮帶拴住狗；(3) 如果您選擇聽音樂，請使用耳機；(4) 尊重其他行山人士；(5) 堅持行在行山徑上；(6) 讓路給上山坡的人。

在家照顧癌症病人

患重病的人，在很多生活細節都需要別人，尤其是家人的支持和愛顧。在家照顧病患者，一方面可讓病者感受家人的關顧和愛護，另一方面能讓彼此共聚天倫，是一件美好的事。然而，在家照顧病人也是一項大挑戰，家人可能感到不知所措，對體力、精神和心靈的壓力也很沉重，這或許會破壞關係，衍生張力和不信任。因此，不論病患者還是照顧者，除了醫療上、身體上的照料，保持身心社靈健康，是非常重要的。



在家照顧病人的好處

很多家屬都缺乏在家照顧患重病親人的信心。事實上，當癌症患者病情穩定，在家休養比在醫院更好：病人可以在熟悉的環境中生活。家居的環境、擺設皆是病人熟悉的，起居飲食亦遠較醫院愜意；而家人亦不用奔波進出醫院。家中是私人空間，能讓家人彼此親暱接觸和培養關係，這對病人或家人的情感支持皆是重要的。

照顧家人先懂得照顧自己



請緊記，照顧一位晚期病人是頗為吃力的，而照顧好家人的先決條件是照顧好自己。照顧者是「年終無休」的崗位，長時期擔任照顧者，容易讓人感到壓力和孤寂，甚至出現心理或精神健康問題。照顧者往往會時刻記掛家中病者所需而忽略了自己，會感到難以騰出空間參與社交活動、維持自己的嗜好等，長遠可能出現社交隔離。因此，不論有多麼困難，家人不妨有時放下照顧的工作，安排親友或義工幫忙送

病者到日間照顧中心，享受一下屬於自己的時間，做自己喜歡做的事情。

家人聆聽：病者或許常常會問「為什麼不幸的事情總發生在我身上呢？」這時，家人對病者的諒解、接納、關懷和支持尤其重要。

圓滿生命：若病人尚有未完心願，他們可能會感到不安，若情況容許，可給予承諾，以圓滿病人的心願；若無法達成，也可予以開解。另一方面，幫助病人回顧生命，可以肯定他生命的意義。



在你的朋友中，有些人可能因忌諱癌病或死亡而迴避你，但亦有一些人願意伸出援手支持你。那麼，就向他們提出你的需要吧！記著：接受別人的幫助並不是弱者所為。以開放的態度接受別人善意的幫忙，更可增進人際的關係。

歡迎您致電仁人服務社王先生：206-229-1691(廣東話/普通話)

黃小姐：206-788-5130（廣東話/普通話）或 呂小姐：206-229-1726查詢。

亦歡迎您使用二維碼添加我們的微信。



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。

以上資訊由香港癌症會home.pdf (hkacs.org.hk)提供。

七月四日〈美國獨立日〉的由來

美國獨立日也被稱為七月四日。它標誌著 1776 年的歷史性日期，當時大陸會議批准了《獨立宣言》，13個美洲殖民地不再受英國統治，因此以獨立國家統治。從 1776 年至今，每年的 7 月 4 日一直被慶祝為美國獨立的誕生日，慶祝活動從煙花、遊行和音樂會到更休閒的家庭聚會和燒烤。



歷史時間線：

- 當1775年4月獨立戰爭的最初幾場戰鬥爆發時，很少有人希望完全獨立於英國，而這些做的人被認為是激進的。
- 然而，到了次年年中，由於對英國日益增長的仇恨和生命情感的侵害，更多的農民開始支持獨立。
- 6月7日，當大陸會議在費城的賓夕法尼亞州會議大廈（以後的獨立廳）舉行會議時，弗吉尼亞州代表理查德·亨利·李提出了一項要求獨立的提案。
- 7月2日，大陸會議幾乎一致通過了投票贊成李的獨立決議。
- 7月4日，大陸會議正式通過了（主要由杰斐遜起草的）《獨立宣言》。雖然實際上獨立的投票是在7月2日進行的，但從那時候起，7月4日就成為慶祝美國獨立的日子。

趣聞軼事：

- 具有諷刺意味的是，1946年7月4日，菲律賓簽署了《馬尼拉條約》，授予他們脫離美國的獨立地位。
- 美國國鳥是白頭鷹，但本傑明·富蘭克林（美國開國元勳之一）卻說白頭鷹是品德低劣的鳥，國鳥應該是火雞，更受人尊敬的鳥。
- 65%的美國人擁有一面美國國旗，其中大部分是中國製造的。
- 每年點燃約 2 億磅煙花，其中大部分從中國進口（價值 2.471 億美元）。
- 自由女神像象徵自由，由法國雕塑家弗雷德里克-奧古斯特巴托爾迪設計。它在《獨立宣言》百年慶典期間及時完成，碑上刻有日期“1776年7月4日”。

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：



心理健康小貼士（第三篇）



1982年，世界老齡問題世界大會、中國全國第三次人口普查後將老年的界限劃定為60歲。什麼是人的自然壽命，根據生長期和細胞分裂次數的理論推算，人的自然壽命應當是100——150歲！超過此值的人才是超高壽！

傳統的健康觀念認為，身體無病就是健康。現代的健康觀念是身心與環境處於安寧和諧的狀態，是體格與心態的協調發展，即不僅要有好的軀體，而且要有最佳的心理狀態。現代醫學科學證明，心理健康和生理健康有著密切關係，假若心理不健康，就會嚴重影響生活質量，最終必然影響甚至損害軀體健康。所以學懂心理保健知識、掌握一些心理保健手段、學會身心愉快地生活、樹立起心理健康的新觀念，是每個老年人安度晚年健康長壽的重要條件。

傳統的健康觀念認為，身體無病就是健康。現代的健康觀念是身心與環境處於安寧和諧的狀態，是體格與心態的協調發展，即不僅要有好的軀體，而且要有最佳的心理狀態。現代醫學科學證明，心理健康和生理健康有著密切關係，假若心理不健康，就會嚴重影響生活質量，最終必然影響甚至損害軀體健康。所以學懂心理保健知識、掌握一些心理保健手段、學會身心愉快地生活、樹立起心理健康的新觀念，是每個老年人安度晚年健康長壽的重要條件。

老年人應怎樣培養樂觀情緒

積極心態：老年人應該保持一種積極的心態，認識到積極的思想可以幫助他們更好地應對生活中的挑戰。對於老年人來說，積極的心態意味著對生活和未來的樂觀態度。老年人可以通過培養個人興趣愛好，積極參加社交活動，發展自己的技能和知識等方式，增強自信心和自尊心，從而培養樂觀情緒。

社交關係：老年人的社交關係對於他們的心理健康非常重要。社交關係可以幫助老年人感受到社會的支持和關愛，從而增強自己的自信心和自尊心。老年人應該積極參加社交活動，與朋友、家人等人建立良好的社交關係。同時，老年人也可以通過參加志願者活動，為社會做貢獻，增強自己的社交關係和自我價值感。



生活方式：老年人的生活方式對於他們的心理健康也有著很大的影響。老年人應該保持良好的飲食習慣、適當的鍛煉和規律的生活作息，從而保持自己的身體健康和精神狀態。

心理干預：對於一些老年人來說，他們可能會面臨心理健康問題，例如抑鬱、焦慮等問題。在這種情況下，老年人可以尋求專業醫生的幫助。

參考資料：

銀齡養生 <https://www.xyafu.edu.cn/ltxgzc/info/1037/1247.htm>

<https://zhuanlan.zhihu.com/p/621211691>

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

歡迎使用右側二維碼，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07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09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22日	2010年03月01日
第四優先(成年公民的兄弟姐妹)	2007年04月22日	2008年03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 李敏芝 陳汐 林碧霞 呂詠詩 張翔宇 鈕小坤
版面設計	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：廣東話及普通話：(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 (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！