

華盛頓州帶薪家庭照顧假和病假詳談

當遇上嚴重的健康問題使您無法工作或需要時間照顧家庭成員，帶薪家庭照顧假和病假 (Paid Family and Medical Leave) 可為您提供幫助。帶薪休假主要分為兩類型：家庭照顧假用於照顧有嚴重健康問題的家庭成員，包括配偶、子女、父母、兄弟姐妹、祖父母或孫輩等等。病假適用於自身嚴重的健康狀況使您無法工作的情況。某些行業例如聯邦僱員、部落土地上的企業僱用的員工和不選擇加入華州計劃的自僱人士並不自動獲取資格參加該計劃。



資格要求包括過去18個月在華盛頓州工作和在最後四個完整季度期間至少工作820小時。從事多種工作或更換僱主，只要是在華州工作的所有時間都會計入資格。至少提前30天向僱主提供書面通知，即使因意外需要帶薪休假，仍然要盡快書面通知。

可透過電郵、手機短信或手寫筆記作書面通知，預計會離開工作崗位多長時間，最好保留一份副本作為記錄。通知僱主後就需要找醫療提供者填寫一份醫療驗證表，該表將註明休假的确切時間範圍。除了身份證之外，還需要包含份驗證表在申請提交中。

每週最多可獲90%的在職工資

通常申請處理時間約為3週，如獲批准，將可獲得相等於您每週90%的在職工資或上限每週最多\$1,427以2023年標準計算。獲得批准後必須每週提交一次就業和收入申報，即使第一周被歸類為等待期也要申報。如果從工作或獲得其他福利，例如僱主提供的帶薪休假，必須將其包括在每週申報中。它將減少那週的付款。這包括從事第二份工作的時間，即使您沒有從那份工作中休假。從批准的休假開始日期起，將獲得所有周的報酬。例如，如果處理申請需要兩週時間，可同時提交兩週的申請並追溯獲得這些付款。

Weekly wage	Weekly benefit payment
\$500	\$450
\$750	\$670
\$1000	\$795
\$1500	\$1045
\$2500	\$1427*

* Maximum weekly benefit amount as of Jan. 1, 2023

(下接第9頁)

新年度低收入能源補助將由10月1日起接受申請

華州居民可在今年10月1日起申請新一年度能源費補助(LIHEAP)。能源的種類包括：電力(electric)、天然氣(gas)、丙烷(propane)、石油(oil)、煤炭(coal)和木材(wood)。三間不同的撥款機構分管金郡不同的地區：Byrd Barr Place主要服務地區為西雅圖地區，網址<https://byrdbarrplace.org/programs-services/energy-assistance/>。Hopelink主要服務金郡東區，網址<https://www.hopelink.org/programs/energy/>。Multi-Service Center主要服務地區為金郡南部，網址<https://mschelps.org/gethelp/energy/>。



hopelink

另外，申請領取空調計劃，在西雅圖市Byrd Barr Place已於8月20日停止接受申請，而在截止前已申請者也因申請人數過多而無法獲得空調，詳情Byrd Barr Place會個別發信通知。

如有意申請空調計劃，請在申請能源費補助時填寫興趣表格，或者通過電子郵件聯繫acprogram@byrdbarr.place或致電206-812-4940。一旦成功領取一台空調，客戶便只能在七年之後再次領取新空調。詳情請查詢Byrd Barr Place官方網站。



Fresh Bucks新鮮蔬果計劃自動延長至2024年12月



Fresh Bucks新鮮蔬果福利計劃宣布，使用Fresh Bucks卡或應用程式購買水果和蔬菜的現有客戶將在明年繼續享受福利。目前已註冊的Fresh Bucks客戶，無需重新申請2024年福利。客戶只需每月繼續使用Fresh Bucks卡即可將福利延長至2024年12月。如地址方面有任何改變，請大家及時通知Fresh Bucks及郵政局更新地址。

目前Fresh Bucks名單已滿，暫時不會開放申請表格。Fresh Bucks正在研發網頁版本的興趣表格，符合條件的西雅圖居民提交這份表格之後，居民們便會被自動放在等候名單上，並在預算許可時收到註冊通知。

Fresh Bucks的政策是停用任何超過3個月不活躍客戶的福利。如果客戶知道自己將在3個月內不使用Fresh Bucks卡，請通過電子郵件freshbucks@seattle.gov或致電206-256-5438聯繫當局，使Fresh Bucks能夠將福利轉移到其他有需要的人士。Fresh Bucks是一項幫助西雅圖居民購買水果和蔬菜的健康食品計劃。符合條件且已註冊的客戶每月可獲得40美元，可使用Fresh Bucks卡或Healthy Savings應用程式在參與的農夫市場、獨立雜貨店和超市消費。注意：結賬時先向收銀員出示Fresh Bucks卡，讓收銀員掃描卡上的條形碼，所購買的水果和蔬菜的費用將自動從賬戶餘額中扣除。如果收銀員在合計銷售額後才掃描Fresh Bucks卡，該卡將顯示賬戶中沒有款項。

11月30日前西雅圖市居民仍可參與民主代金券計劃 (Democracy Voucher Program)

8月15日在確認初選選舉結果後，7個選區各區獲票最高首兩位西雅圖市議會候選人名單及所獲民主代金券數目如下：

- 選區1: Maren Costa (獲代金券4084張)、Rob Saka (獲代金券5600張)
- 選區2: Tammy Morales (獲代金券 4126張)、Tanya Woo (獲代金券4687 張)
- 選區3: Alex Hudson (獲代金券3106張)、Joy Hollingsworth (獲代金券4578 張)
- 選區4: Maritza Rivera (獲代金券2414 張)、Ron Davis (獲代金券4773 張)
- 選區5: Cathy Moore (獲代金券1209 張)、Christiana Obeyesumner(獲代金券2392張)
- 選區6: Dan Strauss (獲代金券3646 張)、Pete Hanning (獲代金券4489 張)
- 選區7: Andrew Lewis (獲代金券2590 張)、Robert Kettle (獲代金券2543 張)



他/她們已恢復兌現民主代金券(Democracy Voucher)作贊助競選費用。持民主代金券的西雅圖居民，應儘快寄出代金券；今年沒有申請的居民(不是公民也可參與)，仍可申請，仁人服務社社工樂意協助。

華州福利局聯絡中心、社區辦公室及致電專線約見時間更改

為改善高峰時段的顧客服務，華州福利局 (Washington State Department of Social and Health Services) 聯絡中心(Contact Center)和社區辦公室 (Community Services Office) 及致電專線：877-501-2233服務現正更改辦公室約見時間 (interview times) 為：平日上午8時至下午2時 (若2時前已在辦公室報到，職員仍會在當日提供服務)。想確定您所屬的辦公室服務，請用您的郵政編號在網址：<https://www.dshs.wa.gov/office-locations> 查閱。



平日上午8時至下午2時到達辦公室或致電專線的服務主要包括：完成面試以獲得現金或食物福利 (申請/資格審核/認證中期審核)。報告您的任何福利的變化。管理您的 WorkFirst/社會服務案例。

下午2點後辦公室內提供的服務，包括：參加先前安排與案件經理的約會。請導航員 (navigator) 幫助回答一般問題。對於需要殘障 (ADA) 安排和約見安排個別客戶將繼續提供服務。

僅限辦公室服務：上午 9 點至下午 4 點之間領取 EBT 卡 (領取糧食補助的卡)。上午 8 點至下午 5 點之間提交文件或福利申請。使用辦公大廳的公共電腦獲取福利局 DSHS 相關服務，包括在線訪問/網上連線 (online access) 工作連接兒童保育服務 (Working Connections Child Care services)。

在線/網上服務：通過華州官網 WashingtonConnection.org - 在線/網上申請福利、提交資格審查和中期認證審查、報告變更。MyDocs 附件服務選項 - 提交所需文件。

移民局推出網上更改打指紋預約日期功能

為方便民眾，美國移民局(USCIS)最近公佈，可讓申請移民局服務人士透過網上更改“打手指紋”及拍照的預約日期和時間，而毋須一定要致電移民局與局方人員談話。



U.S. Citizenship
and Immigration
Services

當向移民局提出了更換綠卡、辦理回美證或入籍等申請後，便需要到所屬的移民局地區辦事處完成生物識別約見(biometric appointments)，即接受套取指紋和拍照的程序，好讓移民局就申請人的背景和有否犯罪進行調查。由於生物識別約見的日期和時間由移民局安排，如申請人因各種原因不能按時赴約，過往只能通過撥打移民局的電話熱線提出更改的要求，因移民局電話熱線十分繁忙並且沒有配有翻譯服務，對不少人特別是不懂英語人士來說造成不便。



有見及此，移民局表示，如申請人在收到生物識別約見的通知後，有合理的原因認為自己無法按通知的日期和時間赴約，他們可以前往移民局的網頁 (<https://myaccount.uscis.gov/>) 提出關於改期的要求。申請人需要先建立一個移民局網上用戶帳戶，才能向移民局提出申請。申請人須有電子郵箱，才能開通這個帳號。在帳號成功開通後，申請人需要確保自己信息的準確無誤，才能有效通過這個帳號辦理有關事務。

移民局表示，生物識別約見大多數均可接受改期的要求。但如申請人已經就同一生物識別約見提出了兩次或以上的改期要求、或如申請人的生物識別約見是在12小時以內進行，或如申請人在沒有提前知會移民局的情況下沒有按時到移民局進行約見，移民局則不會接受申請人的改期要求。

雖然移民局已推出網上更改生物識別約見的新功能，申請人仍然可選擇以撥打移民局熱線(800-375-5283)去提出更改約見的要求。

根據移民局的規定，申請人如有下列的情況便可向移民局提出更改生物識別約見日期及時間：1. 申請人身體不適或看醫生或住院。 2. 申請人已經計劃外出旅遊。 3. 申請人需參加重大家庭活動，如婚禮、葬禮和畢業典禮。 4. 申請人難以獲得前往約見地點的交通方式和交通工具。 5. 申請人因工作原因或因需向他人提供護理服務無法請假。 6. 申請人沒有或者沒有及時收到關於約見的通知書。

醫療詐騙層出不窮 深思應對方可自保



醫療詐騙是指在醫療保健領域中進行詐騙活動，通常涉及虛假的醫療服務、虛報醫療費用、藥品詐騙、保險詐騙等。美國政府和相關機構一直在努力打擊醫療行騙，這包括加強監管、加大執法力度、提高公眾意識等。

根據美國司法部和聯邦調查局（FBI）的估計，醫療詐騙每年可能造成數十億美元的損失。二〇二二年全國頭號醫療詐騙案 Medicaid Fraud 地區為德州及加州，詐騙額分別高達逾二億及一億美元。華州也在前十名內，排行第七位，詐騙額高達四千七百八十萬美元。全國醫療詐騙最低的地區是阿拉斯加，去年款額不足九萬美元。

醫療行騙的一些常見形式包括下列各項：

1. 虛假的醫療診斷和治療：醫療提供者可能提供不必要的診斷和治療，以獲取更多的保險支付或現金支付。
2. 虛報醫療費用：醫療提供者可能故意誇大醫療服務的費用，使保險公司支付比實際價值更多的金額。
3. 藥品詐騙：包括虛假處方、非法銷售、進口假冒藥品等。這可能對患者的健康造成嚴重風險。
4. 保險詐騙：這涉及捏造或夸大醫療事故，以獲取保險理賠。這可能涉及虛報醫療費用或假冒醫療記錄。
5. 醫療裝置詐騙：涉及虛假的醫療裝置、器材或用品，可能對患者的健康產生危害。
6. 賄賂和回扣：一些醫療提供者可能通過支付回扣或賄賂來獲取醫療業務。

使用紅藍卡 Medicare 的長者往往是醫療行騙的受害者，因為他們可能更容易受到詐騙分子的影響，並且可能不太熟悉新的詐騙手法。由於長者通常需要更多的醫療保健服務，這使他們更容易成為醫療行騙的目標。一些長者可能不太熟悉互聯網和數位技術，這使他們更容易受到在線醫療詐騙的影響，例如虛假的在線診斷、虛假藥品銷售等。另外長者可能較易相信醫療專業人員，這使他們更容易被偽裝成醫生、護士或其他醫療提供者的詐騙分子所欺騙。

為了保護長者免受醫療行騙的威脅，政府及社區相關部門與組織不斷加強教育和提升意識，以幫助大眾識別可能的詐騙行為。此外，家庭成員、照顧者和社區組織也可以發揮作用，提供支持和協助，以確保長者的醫療需求得到適當的保護和管理。

以下的建議有助長者們避免成為紅藍卡詐騙行為受害者：

1. **保護個人資訊**：不要隨意向陌生人提供個人資訊，包括社會安全號碼、銀行帳戶資訊和出生日期等。只在可信賴的醫療服務機構或官方管道提供這些資訊。
2. **謹慎對待電話和郵件**：小心回應未經驗證的電話或電子郵件，尤其是要求提供個人資訊或付款的通信。如果懷疑通信的真實性，可以自行查找官方機構的聯繫方式並與之確認。
3. **避免陌生人上門拜訪**：紅藍卡詐騙中，騙子可能會冒充醫療保險代理或政府工作人員上門拜訪。如果有人聲稱是代表紅藍卡來拜訪，市民請確保核實其身份，或者直接與紅藍卡官方機構聯繫。
4. **核實審查帳單**：定期仔細審查您的紅藍卡帳單，確保所有項目都是接受的醫療服務。如果發現不明確或可疑的費用，請立即與紅藍卡或醫療服務提供者聯繫。
5. **不輕易透露卡號**：除非是信任的醫療服務提供者要求，否則不要輕易透露自己的紅藍卡號。
6. **謹慎選擇保險計劃**：在購買紅藍卡附加保險時，只選擇來自受信任和正規保險公司的計劃。
7. **瞭解保險政策**：仔細瞭解你的醫療保險政策，包括報銷限額、自付金額、網路醫療提供者等資訊。確保你知道哪些費用是由保險公司承擔的。
8. **密碼保護**：保護自己的紅藍卡帳號和密碼，確保只有自己或指定的親人才能夠訪問帳號。
9. **報告可疑行為**：如果懷疑自己遇到了紅藍卡詐騙，應立即向紅藍卡官方或當地執法部門報告。華州的州際醫療保險利益諮詢局 SHIBA 是協助民眾舉報及申訴醫療詐騙的官方組織，電話是：800-562-6900。在其官網 www.smpresource.org 上載了大量的醫療詐騙資料及個案，歡迎市民瀏覽查閱。華州大檢察官辦公室 Office of the Attorney General Medicaid Fraud Control Division 同時提供檢舉醫療補助詐騙熱線：360-586-8888。市民可以投函 P.O Box 40114 Olympia WA 98504 舉報。



總括來說，保持警惕並謹慎處理涉及個人資訊和財務的事務，保留好記錄，瞭解個人的權利和保險政策，以及選擇可靠的醫療提供者是防止紅藍卡詐騙的關鍵。如果有任何疑問或遇到可疑情況，不要猶豫，請及時尋求專業建議並採取必要的防範措施。舉報虛假資訊是保護公共利益和資金的重要舉措。通過及時舉報欺詐和濫用，可以幫助確保醫療保險體系的正常運轉和有效使用資源。

初選投票率低 把握時間為普選作選民登記

八月初選後，便是十一月七日的普選。據8/15華州政府統計結果：<https://results.vote.wa.gov/results/20230801/turnout.html>，華州現在有3,865,926為登記選民，金郡選民人數為華州之冠，人數高達1,381,975。金郡選舉部網頁投票結果顯示：<https://kingcounty.gov/en/legacy/depts/elections/results/2023/202308.asp>，原來八月的投票率較預期35%低，僅達31%；交回選票方式按序為：郵寄、投入選票投放箱、電郵或傳真。



作為選民，您們將會在10/18 -10/23 期間收到普選選票及選民手冊，若10/23後仍未收到，請立即聯絡選舉部以核對資料及索取補發選票；10/22 金郡選舉部網頁將提供不同語言的資料。

需要協助以中文投票，仁人服務社社工樂意以中立立場地提供資料及協助！

有意趕及今次普選投票但從沒有作選民登記的公民，10/30是以採用郵寄或網上登記或更新資料的截止日期。該日後至投票日當日則需親身前往開放的投票中心辦理選民登記及獲得選票投票。待確認選民簽名與其檔案的簽名吻合後，選票才被計算。

所以，想登記成為選民前，不妨先進行以下選民登記常識小測試。

1. 成為公民後，會否自動成為選民？

答：不會！年滿18歲或以上美國公民要主動登記，才可作選民投票。因為他/她都有權選擇要否成為選民。由於新選舉法案改變，年滿16-17歲的公民，視為「未來選民」，可以登記投票，待下一次普選之前年滿十八歲便可以投票。而在普選當日或之前年滿十八歲的17歲公民，可以在初選中投票。

2. 只持有綠卡身份，可登記作選民及投票嗎？

答：不能！如果您只持有綠卡身份，而登記作選民及投票，將影響日後申請入籍。非公民的登記投票乃是虛假資訊屬C級重罪，可被判刑長達五年監禁或高達\$10,000的罰款，或二者兼罰。

3. 中文表格填寫選民登記資料時，是否可用中文填寫姓名及地址？

答：不可以！中文表格只是方便公民明白表格上的內容。緊記要以英文填寫您的姓名及地址，否則政府系統中無法紀錄您的登記。以中文表格登記的選民將會收到中文的選票，選民手冊及所有信件。

(上接第1頁)

筆者建議應先領取僱主提供的帶薪休假後，才申領州的帶薪家庭照顧假和病假。另外，領取州的帶薪家庭照顧假和病假人士不能同時領取失業保險或工傷賠償福利。目前，資金僅適用於12週，因此即使合格期限超過12週，最高付款分配也僅為12週。如果透過網上申請，可以選擇通過銀行直接收款或預付轉賬卡收款。如果是填寫紙張申請，則只能用預付轉賬卡收款。

帶薪家庭照顧假和病假並不代表工作保護。僱主無需為您保住您的職位如果公司員工少於50人、在該公司工作不到一年或在休假之前的一年中，工作時間少於1,250小時（大約每週24小時）。

查詢網址：<https://paidleave.wa.gov> 或致電(833) 717-2273可要求翻譯服務。

申请华盛顿州带薪家庭照顾假和病假

要获得免费的语言协助服务，请致电 833-717-2273 并选择选项 7，然后选择选项 2。客户服务专员将用英语为您提供服务。您可以告诉服务专员您所使用的语言，他们会让您稍等，然后帮您联系在线口译人员。

仁人耆老諮詢及輔助組微信群



9/2開始Metro巴士新服時間表

為改善可為乘客提供可靠時間表及減少最後一秒服務取消，金郡Metro巴士會在09/02/2023 至03/29/2024有以下服務更改：



暫停20條只在高峰期行走的巴士路線：15, 16, 18, 29, 55, 64, 114, 121, 167, 190, 214, 216, 217, 232, 237, 268, 301, 304, 320, 342

減少以下巴士路線的服務：3, 4, 7, 8, 10, 20, 22, 28, 31, 32, 36, 44, 50, 73, 79, 107, 153, 208, 225, 230, 231, 249, 255, 345, Sound Transit 快速巴士522 (ST Express), 紅色巴士F路線 (RapidRide F Line)

車站改變的巴士路線：22, 208, 225, 249, ST Express 545, 566

幾乎所有受影響的路線都有替代方案。大多數乘客不會看到任何變化，因為 156 條路線中的 124 條和 92% 的乘車都不受影響。詳細內容，請參閱官方網頁：<https://kingcounty.gov/en/dept/metro/routes-and-service/service-change>

9/13 位處唐人街旁金郡

Metro 巴士月票銷售處延遲開放



位處唐人街旁金郡Metro 巴士月票銷售處 (Pass Sales Office, 地址：King Street Center, 201 South Jackson

Street, Seattle, WA 98104) 於9/13 (星期三) 將延遲至10:30 a.m. 才開放。

注意，這銷售處(前稱顧客服務中心)的服務時間設有午飯休息時間，現時的服務時間為：週一至週五上午8:30至下午1時及下午2時至下午4:30時，週末及公假休息(2023年餘下公假包括：9/4 勞動節(Labor Day), 10/9原住民日 (Indigenous Peoples' Day), 11/10 退伍軍人節 (Veterans Day), 11/23-11/24感恩節 (Thanksgiving), 12/25 聖誕節 (Christmas)。

護理與腦退化症患者溝通的十大技巧



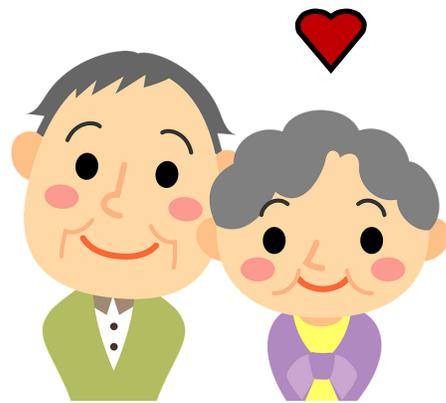
護理患有腦退化症的親人會給家庭同看護者帶來很多挑戰。患有阿茲海默病和相關疾病症狀的腦退化症患者會出現漸進性發展大腦功能紊亂，使得患者越來越難以記住事物、清晰地思考、與他人溝通以及照顧自己。

我們不是天生就知如何與腦退化症患者進行溝通，但我們可以學習，改進溝通技巧將會幫助您減輕看護壓力，並且有可能提高您與親人關係的質量。

1. **為互動設定一種積極的情緒。** 您的態度和肢體語言比您的話語更能傳達您的感覺和想法。 以一種愉快和尊重的方式與您的親人交談，以此營造一種積極的情緒。 使用面部表情、語調和肢體接觸來幫助傳達您的消息和表達您的感情。
2. **集中患者的注意力。** 限制干擾和噪音——關閉收音機或電視，拉上窗簾或關上門，或移動到更安靜的環境。 說話前，確保您得到她的注意；用名字稱呼她、透過名字和關係來表明您的身份以及使用非語言的暗示和接觸來幫助她集中注意力。保持目光接觸。
3. **清楚地陳述您的信息。** 使用簡單的詞句。 慢慢地、清晰地並以令人安心的語氣說話。 不要提高嗓門或大聲說話；相反，把您的聲音調低一點。 如果第一次不理解，那麼用同樣的措辭重複您的信息或問題。
4. **提問簡單、可回答的問題。** 不要問開放式的問題或給出太多的選擇。 例如，問「您想穿白恤衫還是藍恤衫？」，而不是「你要穿着什麼顏色的恤衫？」，更好的方法是，向她展示各種選擇——視覺提示和線索都有助於闡明您的問題，並能指導她的回答。
5. **用您的耳朵、眼睛和內心來傾聽。** 耐心等待你親人的回覆。 如果她正在努力尋找答案，您可以提出一些建議。 注意非語言暗示和肢體語言，並做出適當的反應。 務必努力去傾聽那些話語背後的意義和感受。
6. **把活動分解為一系列步驟。** 這使得許多任務更易於打理。 您可以鼓勵您的親人做力所能及的事情，溫柔地提醒他傾向於忘記的步驟，並幫助他完成他自己無法完成的步驟。 使用視覺線索會好有幫助，比如用手示意她在哪裏邊放置餐盤。
7. **當事情變得棘手時，轉移注意力並重新引導。** 如果您的親人變得心煩意亂或焦躁不安，試著改變話題或環境。 例如，向他尋求幫助或建議去散步。 在您重新引導之前，在情感層面上與人溝通是很重要的。



8. 用愛和安慰來回應。腦退化症患者經常感到困惑、焦慮和不自信。此外，他們經常混淆現實，並且可能會回想起從未發生過的事情。避免試圖讓他們相信他們是錯的。專注於他們表現出來的真實感覺，用語言同身體來表達慰藉、支持和安慰。有時候握手、觸摸、擁抱和讚美會讓人在其他一切都失敗的時候做出回應。
9. 回憶過去美好的時光。回憶過去常常是一種可令人寬慰、積極肯定的活動。好多腦退化症患者可能忘記 45 分鐘前發生了什麼，但他們可以清楚地憶起 45 年前的生活。因此，避免提問依賴短期記憶的問題，如問此人午飯吃了什麼。相反，試著問一些關於此人很久以前的一般性問題——這些信息更有可能被記住。
10. 保持幽默感。儘可能使用幽默的語言，但不要以損害人為代價。腦退化症患者傾向於保持他們的社交技能，並且通常很高興和您一起笑。



本資料書由家庭看護者聯盟 (Family Caregiver Alliance) 編寫，並由社會工作碩士、教育和培訓顧問兼失智症護理專家 Beth Logan 審核。

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 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。



【平等共融】

向警察和社區組織報告仇恨犯罪和偏見事件 意見調查

仁人服務社與穆斯林社區聯絡協會和 Eastside for All 於8月10日合作在 Sammamish 高中，舉辦社區安全論壇。東區多個警察局出席了此次活動，包括 Bellevue 警察局、Issaquah 警察局、Kirkland 警察局、Redmond 警察局、Mercer Island 警察局和 Sammamish 警察局。來自不同地區、不同種族的300 餘名社區成員參加。此論壇的主題是討論如何向警察部門和社區組織報告仇恨犯罪和偏見事件。



警察部門分享了為何撥打911報告偏見事件和仇恨犯罪是十分重要的：這樣可以準確記錄數據和趨勢。 Angelica Graham (Eastside for All) 和 Em Rose (仁人服務社) 做了關於向社區組織報告仇恨與偏見事件的演講。社區組織提供的服務包括在社區數據庫中記錄事件、提供社會和情感支持、提供心理健康支持轉介服務、向當地企業和機構宣傳、幫助受害者提交賠償金領取流程以及轉介適當的服務。

此外，我們知道來自不同社區的人們對警察持有不同的意見和觀點。所以，我們想簡要分享在今年早些時候進行的一項關於警察的調查中的一些發現。受訪者均為仁人服務社服務的華語客戶。在53名成功訪問的華語受訪者中，所收集的意見如下：



- 超過 67% 的受訪者認為警察讓他們感到安全。
- 超過 54% 的受訪者不知道自己和警察交涉時的權利。
- 60% 的受訪者在遇到仇恨與偏見事件時更願意聯繫警方。
- 近60%的受訪者希望警方幫助防止類似事件發生在其他社區成員身上，其次是57%的受訪者希望警方能懲罰肇事者。
- 大多數受訪者希望社區組織支持他們參與警方介入或法律程序 (53.7%)；其次是解釋如何向警方報案或要求他們替我報案 (51.9%)；與我們的立法者聯繫以改變有關仇恨和偏見的政策 (46.3%)；在社區數據庫中記錄該事件並提供有關仇恨和偏見的教育 (37%)。

正如我們從摘要中看到的，我們社區中的大多數人普遍信任警察和執法部門，但是，他們需要更多的信息和支持以了解執法的過程和系統。仁人服務社將繼續付出更多努力來滿足社區的需求，我們將在明年初的下一安全論壇之前分享更多信息，供社區成員參加！

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（第四篇）

上一篇我們分享了寬容對心理健康的重要。今篇讓我們談談人際關係的藝術。

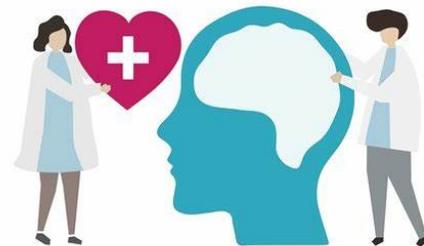
老年人的人際關係是檢驗健康老人其中的一項標準

現今不論是超商門市或是網路社群平台，出現了許多分享養生之道的刊物和影音內容。然而，正當大家極力講究透過有機、少油少鹽等等的良好飲食習慣，為家中的長輩或未來的自己打造一個健康的老年生活時，很多人卻忽略了「人際關係」是如何影響一個人的健康。事實上，有流行病學的研究發現親密的人際關係與那些負面的生活習慣，如抽菸、喝酒、肥胖和缺乏運動等相比時，前者在影響一個人身體健康的程度上是與後者相等的，甚至是還更具有影響力的。

人際關係要掌握得恰到好處殊不容易。人際關係是個體之間的感情交往，但人與人之間的感情距離是不等的，有不同的層次，有的相識而不交往，有的交往而不密切。長者若在不同的人際關係，例如與伴侶、朋友、兒孫、媳婿等關係上處理得當，對其身體、心理和情緒各方面，均有直接和間接的益處。有效的人際關係規劃和管理有助充實退休生活。和諧的人際交往更有助減輕精神的壓力，使身體“免疫力”得以提高並穩定情緒。再者，人與人之間的關係良好，可以增加生活的滿足感，塑造正面的自我形象，並提高獨立處事的能力，令晚年生活更豐盛如意。

如何建立良好的關係

人際關係本身就是人與人之間的互動交流。一個情緒穩定、樂觀、性格隨和的人往往較容易令他人產生好感，與人建立友誼。相反，自我形象低落、對人猜疑、容易鬬怒及過份固執的心理特徵，會造成長者與人交往的障礙。



影響人際關係的因素：

1. 不知足，老是愛比較
2. 自己永遠是對的
3. 不了解別人，缺乏溝通
4. 太多固定的框框。太看重尊嚴，不輸得，要控制他人

想要得到尊重，絕對不是用「我是長輩」、「我比你大」來壓人，要脅來的尊重也不是真的尊重。

若能放下盲目的執著及內疚並以寬恕化解怨恨。多微笑、多運用幽默感并作積極的人，面對挫敗時記住：1. 挫敗只是暫時的，很快會過去 2. 某方面如此，不代表其他事情也是這樣 3. 由多種因素引起的，自己不用負上全部責任

參考來源：

<https://www.healthway.tips/content/443643454235313245423531.html>

<https://www.machien.global/blog/how-close-social-relationships-benefit-older-adults-health>

https://www.cadenza.hk/training/pdf/ws/CTP002_cur10_ws1_s3.pdf

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09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)	2015年01月01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)	2018年01月01日	2023年09月01日
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)	2009年01月08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 劉韻盈 葉燕玲 陳汐 林碧霞 李敏芝 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！