

華州保險市場健康及牙科保險 2024年開放全民參保即時接受申請



經由平價醫療法案(ACA)透過華州保險市場

WAHBE/Washington Healthplanfinder進行的每年公開投保期，由每年十一月一日起至明年一月十五日，將接受華州居民申請2024年的投保。今年除華州居民外，舉

凡本地的非居民或無證居民均可以申請健康及牙科保險，這是華州政府擴大保障全民醫療的嶄新福利。

今年華州保險市場共提供了來自12間保險公司共82個不同等級的健康保險計劃，市民可以按自己的需求選擇合適計劃。在上述計劃內同時包括年前由政府向市民提供的特別優惠，暨容許無證人士選用，以低免付額及共付額與全年醫療消費見稱的Cascade Care計劃，該計劃分別提供基本版Cascade Standard及特選版Cascade Care Select。另外牙科保險也由六間保險公司承包，提供十二個不同的牙科保險計劃。

由於計劃繁多，承保內容各異，參保者可以自行到華州保險市場WAHBE網站上選擇比較，或向經由WAHBE認證並分佈在各社區內的健康向導員Navigator或個人信賴的保險經紀查詢。向導員將以不偏不倚及公正的角度，回答市民有關健康保險問題，並協助市民購買保險。市民同時可以在手機的軟件站或Google Play下載WAHBE WAPlanfinder軟件，首次參保者及家庭可按指示創建個人或家庭戶口賬號，然後按部就班填妥資料便可以獲悉進一步參保的資訊。

據WAHBE透露，2024年的健康保費平均調升幅度為百分之九，與去年保費增幅相若。去年參與的受保計劃大部份都續存在2024年的計劃名單中，故此除非是參保者要求更改或原受保計劃不存在的影響，否則WAHBE都可以自動為參保者續保。

為了保障參保者的保險在2024年1月生效，WAHBE鼓勵大家應該在本年十二月十五日或前辦妥受保手續。倘若在十二月十六日才申辦的話，明年的醫保會延至二月一日才生效。WAHBE在十一月前都會向原有的參保者發出有關2024年的健康及牙科保險通知書，參保者請留意信箱或電子郵箱，倘若收件後不理解通知詳情，請盡快向WAHBE或健康向導員查詢尋求協助，以免延誤保險續保事宜。



(下接第10頁)

逾期未使用的蔬果卡賬戶將於11月24日後被註銷



若曾登記並已獲發蔬果卡 (Fresh Bucks) 但在過去三個月未使用此卡的人士請注意：您若希望繼續使用每月價值40美元的蔬果卡至2024年12月的話，請於2023年11月24前使用您的蔬果卡到指定的農夫市場、獨立雜貨店和超市購買新鮮蔬果，否則您的卡將被註銷並不會獲發Fresh Bucks蔬果卡40美元的福利。查詢有關接受Fresh Bucks卡的購物地點，請瀏覽：SeattleFreshBucks.org/Where-to-Shop。

注意：結賬時先向收銀員出示您的蔬果卡，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您的蔬果卡，該卡將顯示賬戶中沒有款項。

如有問題，請英文聯絡西雅圖Fresh Bucks部門，電郵freshbucks@seattle.gov，致電(206)256-5438；或找仁人服務社社工：

55歲以上：可致電仁人耆老諮詢及輔助服務：廣東話(206)816-4991 或 普通話(206)816-4990

55歲以下：可致電仁人家庭中心諮詢及輔助服務：(425)289-6805 或 (206)330-4627

為甚麼要投票和投票後的選票如何處理

11月7日的普選已結束！選民的您有沒有想過為何投票？仁人服務社10月曾邀請到九名老人分享他們/她們的想法：(1)共同參與，共同創造未來；(2)我的權利、我的責任；(3)投票，表達我的聲音；(4)我的選票，我的選擇！(5)我想用我的選票改變社會！(6)參與、影響、改變！(7)民主需要您的參與！(8)不要讓其他人代您做決定！(9)一票一個未來！

雖然今年普選已過，未登記成為選民的公民仍可以繼續作選民登記。因為明年二月及四月有特別選舉，三月更提早為總統初選。住在西雅圖市的選民，當有選舉時，更會自動收到\$100「民主代金券」，為明年及2025年參選的候選人以「民主代金券」作出財政的支持。【註：「民主代金券」計劃只需是西雅圖市居民便可參加，毋須是選民。詳情，可向仁人社工查詢。】

投票之後，金郡選舉部是如何處理選票，在其網頁有詳細介紹：<https://kingcounty.gov/en/legacy/depts/elections/chinese/how-to-vote/ballots/how-ballots-are-handled.aspx>，包括：將收到的選票進行分類、檢查簽名、開啓選票、掃描選票、審查選票、點算票數及公佈結果。今次普選最後確証及公佈結果(Final results and certification documents posted)日期為：11月28日4時。文中更可連接觀看有關的短片。

如您有興趣觀看虛擬導覽視頻和現場直播，可連接其網頁「觀看我們的處理過程」：<https://kingcounty.gov/en/legacy/depts/elections/chinese/about-us/security-and-accountability/watch-us-in-action.aspx>。



不懂打開電子版資料的選民，如有興趣索取文字版閱讀，歡迎向仁人索取。

西雅圖房屋局中央辦公室正在搬家

位處於 Queen Anne Ave (太空針附近) 的西雅圖房屋局中央辦公室現已停止對外開放, 因為職員正忙於為 11 月 13 日(星期一)起開放的新辦公室作準備。新辦公室是位處現址相距數條街的 101 Elliott Ave W, Suite 100, PO Box 79015 Seattle, WA 98119。



在搬家期間, 大家仍可如常星期一至五上午 8 時至下午 5 時致電總機號碼: 206-239-1728 查詢問題, 因為所有職員均遠程工作 (work remotely)。其次改變只是房屋局總部搬家, 其他房屋局辦公室、房屋局電郵及電話均相同。

西雅圖房屋局住客的免費電子交通通行證



西雅圖房屋局住客免費電子交通通行證 (SHA ORCA Transit Pass) 不用每年續期。通常, 當持有此交通通行證的西雅圖房屋局住客掃描卡時, 卡上應顯示餘額 0.00 美元以及到期日期 2024 年 1 月 (該到期日期每年都會自動更新), 並在螢幕下方亮起綠燈。這意味著通行證已正確啟動並且可以使用。

如果此交通通行證被拒絕, 卡片掃描器會顯示英文的訊息, 並在訊息畫面下方彈出紅色顯示燈。只要訊息螢幕下方的顯示燈亮起綠色而不是紅色, 則該卡已被接受。如果您的交通通行證丟失或破損, 您可以免費更換。請與西雅圖房屋局聯絡並提供您的姓名和地址以申請換新卡。當您獲得新卡時, 您之前的卡將會被凍結。如仍有任何問題, 可電郵: TransitPass@seattlehousing.org 或致電/短訊 (206) 615-3551。

此卡可用於金縣大都會公車 (Metro Bus)、金縣水上計程車 (King County Water Taxi)、西雅圖有軌電車 (Seattle Streetcar)、西雅圖中心單軌電車 (Seattle Center Monorail)、海灣公車 (Sound Transit)、社區公車 (Community Transit)、Pierce 公車、Kitsap 公車, 和 Everett 公車。您也可以使用 ORCA 卡來搭乘 ACCESS 或 Via to Transit。華盛頓州渡輪恕不接受 ORCA 公車卡。

緊記, 這張有效至 2026 年而只接受西雅圖房屋局住客申請的。西雅圖房屋局住客指每月繳付租金支票抬頭寫給「西雅圖房屋局」(Seattle Housing Authority), 而每月由西雅圖房屋局發給住客的交租通知單上列明獨有的住客編號 (tenant ID)。

仁人耆老諮詢及輔助組微信群



2024年社安金及補助金加幅3.2%



在物價持續高企的情況下，社會安全局宣布，明年2024年社會安全金（又稱政府退休金）及聯邦補助金繼續獲得調高，加幅3.2%。全美逾7100萬名領取社安金及補助金的人士，將會受惠；每名退休人士每月社安金平均增加超過\$50，夫婦二人增加超過\$90，而補助金個人每月增加\$29，夫婦則增加\$44。

領取社安金個人平均每月金額加至\$1,907

踏入明年一月，領取社安金的耆老個人平均每月金額會由\$1,848加至\$1,907；夫婦每月平均由\$2,939加至\$3,033。領取喪偶社安金每月平均則為\$1,773；傷殘社安金平均亦加至\$1,537；而今年領取社安金的上限更由\$3,627大幅加至\$3,822；加幅達一百九十五元。

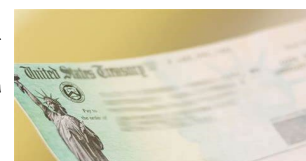
每個工作季點加至\$1,730

另外，由明年起，每個工作季點則增加90元至\$1,730，即在職人士若要明年全取四個工作季點，全年的工資最少要有\$6,920。如62歲仍工作但打算提早領取社安金人士，明年起，每月工資上限為\$1,860，若收入超過此數者，所領取的社安金每兩元會被扣取一元，即被扣減一半，直至足齡退休年齡為止。

而踏入足齡退休年份的人士，每月工資超過\$4,960，所領取的社安金每三元會被扣取一元。舉例說，如您在明年十月才到足齡退休，但計劃提前在明年一月起開始領取社安金，而每月工資超過\$4,960，您所領取的社安金便要每三元被扣取一元，直到九月份為止，而由十月份屆滿足齡退休期起，便毋須再被扣減社安金。

聯邦補助金 (SSI) 個人加至\$943 夫婦加至\$1,415

至於聯邦補助金 (SSI) 的調整則稍為提早實施，由今年12月29日開始。個人金額由\$914加至\$943，夫婦二人金額由\$1,371加至\$1,415；而申請資產上限則維持不變，個人仍是\$2,000，夫婦為\$3,000。



社安金每月平均領取金額

	2023	2024
個人	\$1,848	\$1,907
夫婦	\$2,939	\$3,033

聯邦補助金標準 (每月)

	2023	2024
個人	\$914	\$943
夫婦	\$1,371	\$1,415

所需收入算為一個工作季點

2023	2024
\$1,640/季點	\$1,730/季點

冬季天氣期間保持安全

每年踏入冬季，身處美國的您，又是溫故知新好好準備的時候！以下是節錄自美國政府美國國土安全部(US Department of Homeland Security) 官方網址: <https://www.ready.gov/zh-hans/winter-weather#safe>，以「冬季天氣」為題的中文網頁內文的重點提示。

- 避免一氧化碳中毒：僅在室外且遠離窗戶的地方使用發電機和烤架。切勿使用燃氣爐灶或烤箱為住房供暖。
- 盡可能遠離道路：如被困在車內，應待在車內。
- 限制在室外的時間：如需外出，應多穿幾層保暖的衣服。注意是否有凍傷和體溫過低的跡象。(註1)。
- 鏟雪和在雪中行走時，應避免用力過度，以減少心臟病發作的風險。



12 種準備方法

<input type="checkbox"/>  在警報和警告上簽字 <small>Sign up for Alerts and Warnings</small>	<input type="checkbox"/>  制定一個計劃 <small>Make a Plan</small>	<input type="checkbox"/>  為「兩天(困難時候)」儲蓄 <small>Save for a Rainy Day</small>	<input type="checkbox"/>  緊急情況演習 <small>Practice Emergency Drills</small>	<input type="checkbox"/>  測試家庭溝通計劃 <small>Test Family Communication Plan</small>	<input type="checkbox"/>  保障文件 <small>Safeguard Documents</small>
<input type="checkbox"/>  與鄰居一起計劃 <small>Plan with Neighbors</small>	<input type="checkbox"/>  讓您的家庭更安全 <small>Make Your Home Safer</small>	<input type="checkbox"/>  瞭解疏散路線 <small>Know Evacuation Routes</small>	<input type="checkbox"/>  組裝或更新耗材 <small>Assemble or Update Supplies</small>	<input type="checkbox"/>  加入您的社區 <small>Get Involved in Your Community</small>	<input type="checkbox"/>  文件和保險財產 <small>Document and Insure Property</small>

此外，在共28頁「您做好了準備了嗎：公民避難準備深入指南」https://www.ready.gov/sites/default/files/2022-06/ready_are-you-ready-guide_traditional-chinese.pdf 的「冬季風暴」一文中提及更多的提示如下：

- 使用絕緣材料、填縫和擋風雨條為房屋做好防寒準備。
- 在應急物資包中納入保暖衣物和氈子。
- 為您的汽車準備應急物資包。包括跨接電纜、沙子、手電筒、瓶裝水和不易腐爛的零食。油箱保持加滿。
- 在家裡每個樓層的中央位置和臥室外面安裝電池供電的煙霧探測器和一氧化碳探測器。帶有備用電池的電子探測器也是可以接受的。
- 如果家中停電或斷熱超過幾個小時，或者如果沒有足夠的物資以在家裡過夜保暖，則請到家人或朋友處避難。
- 如果沒有其他安全的庇護所，請使用指定的公共庇護所。
- 查看鄰居的情況。老年人和幼兒在極寒的天氣更易面臨風險。

- 註1 凍傷：會導致面部、手指和腳趾周圍失去感覺和顏色。
 - 跡象：麻木、白色或灰黃色的皮膚及緊實或臘質皮膚。
 - 行動：去溫暖的房間。浸泡在溫水中。用體溫來取暖。
 - 不要按摩或使用加熱墊。
- 體溫過低：就是異常低的體溫。溫度低於95 度(華氏)就屬於緊急情況。
 - 跡象：像：顫抖、疲憊、困惑、雙手摸索、記憶力減退、口齒不清或困倦。
 - 行動：去溫暖的房間。首先溫暖身體的中心：胸部、頸部、頭部和腹股溝。保持乾燥並用溫暖的毯子包裹，包括頭部和頸部。

在災難發生之前，採取行動的方法有多種且需要做好準備。行動包括一些能幫助自己、您的家人和社區做出準備的最重要12種方法。在家和社區採取簡單的行動都可以帶來很大的不同。



金郡房屋局補助房屋申請資格詳談



金郡房屋局(King County Housing Authority) 為華州超過 33 個城市提供政府補助房屋。大多數居民支付的房租和水電費不超過調整後每月收入的 28%。房屋分配在金郡三個主要區域：東北部、東南部和西南部。

東北部城市		東南部城市	西南部城市
Bellevue	Mercer Island	Burien	Auburn
Bothell	Newcastle	Covington	Black Diamond
Carnation	North Bend	Des Moines	Enumclaw
Duvall	Redmond	Federal Way	Kent
Issaquah	Sammamish	Maple Valley	Renton
Kenmore	Shoreline	Normandy Park	
Kirkland	Snoqualmie	SeaTac	
Lake Forest Park	Woodinville	Seattle	
		Tukwila	

其他未包含在區域中的城市: *Algona, Milton, Pacific* 和 *Vashon Island*。

申請人可選擇最多兩個指定公寓或兩個區域之間排隊輪候，但不能同時選擇一個指定公寓和一個區域。在選擇指定公寓的住房時，申請人必須選擇適合其家庭規模的臥室類型的公寓（1-2 人家庭只能選擇有提供一房的公寓，2-4 人家庭可選擇有兩房的公寓，3-6 人家庭可選擇有三房的公寓，4-8 人家庭可選擇有四房的公寓，7-10 人家庭可選擇有五房的公寓）。申請人被允許一次性更改其輪候名單選擇，同時保持其原始申請日期。若之後再更改其候輪候名單選擇可導致重新確定申請日期。

要獲得補助房屋資格必須符合以下條件之一：55 歲或以上、殘疾人士或有 18 歲以下子女的家庭。此外，戶主必須年滿 18 歲或以上、家庭人數不超過 10 人、能夠提交所有必需的同同意書、持有美國公民身份或符合資格的非公民身份，以及社會安全號碼或提供簽名證書表明尚未獲派社安號。

輪候名單分為優先和非優先。目前無家可歸、居住在不合規格的房屋、支付超過家庭收入 50% 的租金和水電費或申請人若符合「極低收入」標準也能進入優先名單。

家庭成員人數	符合申請資格年收入 80% AMI(地區收入中位數)	符合「極低收入」年收入 30% AMI(地區收入中位數)
1	\$70,650	\$28,800
2	\$80,750	\$32,900
3	\$90,850	\$37,000
4	\$100,900	\$41,100
5	\$109,000	\$44,400

金郡房屋局審核完申請後，將在約一個月內寄回確認申請通知。輪候房屋期間，申請人可以透過紙張或網上表格，通知房屋局任何變化包括地址、家庭人數或收入等等。查詢網址：www.kcha.org

本年度暖氣能源補助計劃詳情

踏入寒冷的季節，又是申請暖氣能源補助的時候。2023-2024 年度暖氣能源補助計劃已於十月份開始接受申請，申請期直到大概明年8月左右或補助撥款用完為止。暖氣能源補助計劃共分為以電力、天然氣、油、石油氣或者木材等作為暖氣燃料的低收入能源補助計劃 (LIHEAP)，及只供 Puget Sound Energy 用戶申請的家庭能源生命線計劃 (PSE HELP)。一次性的補助金額每戶由\$200 至\$1000 不等，金額多少視乎能源使用量而定。

(PSE HELP) 能源補助計劃申請收入限制繼續大幅放寬

今年家庭能源生命線計劃(PSE HELP)的申請收入限制：個人每月收入限制加至\$5,888，夫婦月入限制為\$6,729，而一個四人家庭為例，每月收入限制更可高達\$8,408，令更多家庭符合資格申請能源補助。



租金包電費補助同步接受申請

另外，租金包電費補助計劃亦同步接受申請。租金包電費(即沒有電費單)住戶，要提交由業主/房東/大廈經理簽署的證明表格，此表格可先向仁人服務社索取。

請注意能源補助計劃只計算家庭收入而沒有資產及年齡限制，如您是 Seattle City Light 或 Puget Sound Energy 的用戶，由申請日計起，一般需要 6 至 8 個星期時間，補助金額才會在您的能源帳單戶口內顯示出來，因此在補助金額存入能源帳單戶口前，應如期繳交電費或天然氣費用。

2023-2024符合資格的每月收入標準：

家庭人數	低收入能源補助LIHEAP	家庭能源生命線計劃PSE HELP
1人	\$1, 823	\$5, 888
2人	\$2, 465	\$6, 729
3人	\$3, 108	\$7, 571
4人	\$3, 750	\$8, 408
5人	\$4, 393	\$9, 083

三間不同的撥款機構分管金郡不同的地區：

1) 撥款機構Byrd Barr Place

- 主要服務地區為西雅圖地區。
- 服務郵區號碼為：98101、98102、98103、98104、98106*、98107、98108、98109、98112、98115、98116、98117、98118、98119、98121、98122、98125、98126、98133*、98134、98136、98144、98165、98177*、98178*、98199（標註星號的郵區可能歸屬於其他機構辦理，詳情請致電 206-812-4940 查詢。98148與98168不屬於Byrd Barr Place辦理。）
- 申請方法：
 - 網上申請：按以下連結網址填寫網上申請表格及上載所需文件。 <https://www.tfaforms.com/5052144>
 - 到Byrd Barr Place網址：<https://byrdbarrplace.org/programs-services/energy-assistance/> 下載紙質申請表格，亦可電郵到 energyassistance@byrdbarr.place 或致電206-812-4940索取申請表格，填完表格後連同所需文件寄回Byrd Barr Place。



2) 另一間撥款機構Hopelink

- 主要服務金郡東區包括Bellevue、Kirkland、Redmond, 及Issaquah 等。 **hopelink**
- 服務的郵區號碼範圍有 98004、98012 *、98029、98052、98072*、98160、98005、98014、98033、98053、98073、98177**、98006、98015、98034、98074、98224、98007、98019、98039、98075、98288*、98008、98024、98040、98077、98009、98027、98045、98065、98133 **、98011、98028、98050、98068、98155。
 - *只限於金郡範圍內。 **NE145街以北。
- 申請方法：
 - 到Hopelink連結網址，進行網上預約。 https://hopelink.itfrontdesk.com/apptonline/landing.html?client_code=HOPELINK
 - 或致電425-658-2592預約電話面談申請日期及時間。
 - 另外，Hopelink亦容許申請人把填好的申請表格及所需的文件投遞或郵遞到地區辦事處，亦可電郵到以下網址：EnergyPrograms@hopelink.org。

3) 最後一間撥款機構Multi-Service Center

- 主要服務地區為金郡南區包括Renton, Kent等。
- 服務郵區編號範圍：98001、98002、98003、98010、98013、98022、98023、98025、98057、98058、98031、98032、98038、98042、98047、98050、98051、98054、98055、98056、98168、98198、98059、98063、98064、98070、98106(Roxbury以南)、98092、98146、98148、98158、98166、98178(西雅圖市範圍以外)、98030、98188、98354（只限於金郡範圍內）
- 申請方法：到Multi-Service Center連結網址：<https://msc.itfrontdesk.com/> 或致電253-517-2263預約電話面談申請日期及時間。



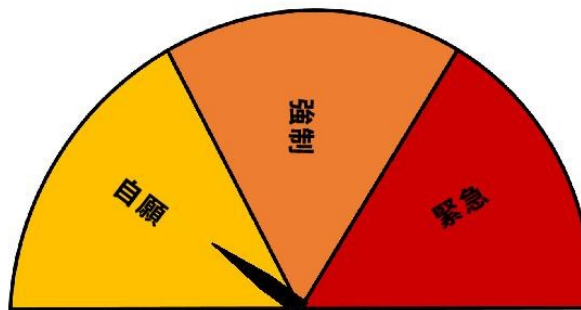
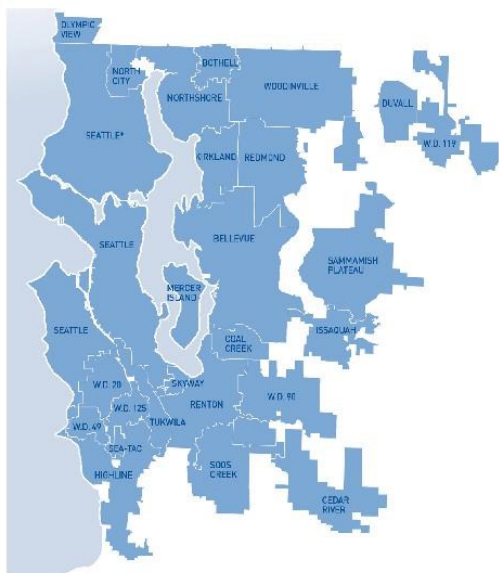
呼籲用戶自願性地減少用水量



Seattle
Public
Utilities



受影響的用戶和社區的地圖



我們經歷了一個異常乾燥的夏季，今年秋天將面臨潛在的缺水問題。我們呼籲用戶自願性地減少用水量。這將有助於延長該地區的供水，滿足人們和魚類的需求，直到我們獲得足夠的秋雨來改善供水。

如何減少用水量

住宅



- 減少淋浴時間或淋浴次數
- 用淋浴代替盆浴
- 洗衣機和洗碗機滿了才洗
- 檢查並修復漏水問題，尤其是廁所漏水
- 刷牙/刮鬍子時關閉水龍頭
- 明智地用水，並鼓勵朋友和家人也這樣做

戶外



- 停止給草坪澆水
- 有效地澆灌新種植的草坪、幼苗和幼樹以及菜園是可以的
- 已成熟的樹木、灌木和多年生植物，每月或更短時間澆水一次
- 延後洗車或使用循環水洗車
- 關閉噴泉和裝飾性水景
- 延遲非必要的高壓沖洗
- 延遲給泳池和熱水浴缸注水

企業



- 檢查並修復漏水問題，尤其是廁所漏水
- 鼓勵員工通報漏水問題和明智用水
- 在冰箱中解凍冷凍食品，而不是在流水下解凍
- 僅在客人要求時才提供新毛巾
- 請建築物的營運者優化您的製冷系統

9/21/2023



如需更多省水訣竅、工具和回扣訊息，請上：
SavingWater.org



(上接第1頁)

與此同時，參保者應該利用在公開投保期期間，更新個人資料，最常見變更是地址，電話，家庭成員及收入收況。收入加減會直接影響受保者繳付的月保費款額。WAHBE建議，如果是計劃更新或加入2024年1月生效的醫保，所有變更最好在十一月十六日或後至十二月十五日前申報，WAHBE表示，過早提交變更資料是可能會影電腦系統對醫保的資格審核而造成不必要的偏差。

另外，所有透過WAHBE申請的華州蘋果健康計劃WA Apple Health續保者們請留意，因為蘋果健康計劃參保者各自有不同的續保日期，與WAHBE健康及牙科保險的固定性年度續保日期是不一樣的，故此蘋果健康計劃參保者應該在收到續保通知後才申辦，減少混淆。



WAHBE再次強調，每年的健康及牙科保險公開投保期，都是為市民提供核查或參保的良機，由其是明年華州開放全民參保，希望大家好好利用現正舉行的投保期，妥當挑選合用的醫保，為自己及家人健康，作出明智的選擇。有關無證居民申請醫保詳情，請瀏覽華州保險市場網站：www.wahealthplanfinder.org 或致電1-855-923-4633查詢。

仁人服務社暫停服務公告

感恩節假期：11月23日（星期四）11月24日（星期五）

聖誕節假期：12月25日（星期一）12月26日（星期二）

2024年元旦假期：2024 1月1日（星期一）

不便之處，敬請原諒！

Metro已於9月推出新一代電動巴士

該巴士採用了車隊的新顏色，被稱為「新能源」的塗裝設計是電黃和海泡藍的混合體。新設計是自 2004年以來 Metro 車隊外觀的首次重大變化，旨在以視覺方式提醒人們從 Metro 混合動力（柴油電動）公車向零排放車隊的過渡。將有兩種獨立的設計：Metro標準車隊頂部的藍色、黃色和綠色混合顏



色，以及這些公車頂部的紫色與代表Metro RapidRide車隊的熟悉的紅色相結合。隨著新型電池電動公車計劃於 2025年開始投入使用，新的塗裝將分階段投入使用。新設計將在新車取代混合動力車隊(hybrid fleet)時在工廠進行塗裝。

嚴冬天氣注意Metro巴士何時啟動

「緊急雪網」行車路線

在嚴冬天氣期間，Metro巴士可能會啟動緊急雪天網絡 (Emergency Snow Network)，這是一個縮減的公車路線和連鎖班車 (chained shuttles) 網絡，旨在盡可能安全的方式為大多數乘客提供服務。Metro 巴士的「緊急雪網」(ESN) 將公車服務集中在主要道路上，這些道路將進行犁雪和除冰，並避開陡峭的山坡。



Metro巴士將提前一天宣布其「緊急雪網」(ESN) 的啟動計劃。即使情況有所改善，「緊急雪網」(ESN)在整個服務日仍然有效。

注意每年以下路線均受不同程度的影響：22, 79, 630, 631, Dart 915, 981, 982, 984, 986, 987, 988, 989, 994

如需詳細了解如何在惡劣天氣下使用Metro巴士服務，請查看「冬季雪地指南」(winter snow guide): <https://kingcounty.gov/en/dept/metro/routes-and-service/snow-routes>

ORCA卡「補貼年票」計劃 只適合領取指定福利人士申請

符合申請ORCA卡「補貼年票」(subsidized annual pass)資格人士，須居住在金郡(King County)、皮爾斯郡(Pierce County)、斯諾霍米甚郡(Snohomish County)，而又領取以下其中一種福利：(1)州政府現金補助(Aged, Blind, or Disabled Cash Assistance)(ABD)；(2)聯邦政府補助金(Supplemental Security Income)(SSI)，(3)貧困家庭臨時福利援助(Temporary Assistance for Needy Families (TANF)；(4)州政府家庭援助(State Family Assistance (SFA)；(5)難民現金援助(Refugee Cash Assistance (RCA)；(6)州政府孕婦援助(Pregnant Women Assistance (PWA)；(7)州政府住房和基本需求項目(Housing & Essential Needs (HEN) (不是聯邦補助房屋)。



此公交卡/電子交通卡可免费乘搭以下的交通：金郡公交局(King County Metro)巴士、金郡水上的士(King County Water Taxi)、西雅圖有軌電車/街車(Seattle Streetcar)、西雅圖中心單軌空中電車(Seattle Center Monorail)、海灣公共交通局(Sound Transit)、ACCESS無障礙巴士和Via to Transit按需乘車服務。雖然免費，住客使用時此卡別忘記仍需在付費掃描器拍打作使用紀錄。

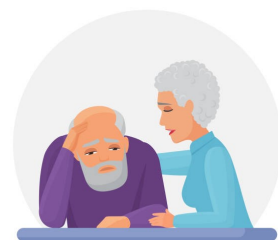
詳情，可參看「補貼年票」(subsidized annual pass)普通話短片：<https://www.youtube.com/watch?v=R02U9Ytw9zQ>。此外，以下兩短片有助大家多認識較方便付費的ORCA卡：(1)「什麼是ORCA卡」普通話短片：<https://www.youtube.com/watch?v=lQeAXuWfoEU&list=PL1hdKDYaGJtakKXZNF-Vs0dq9Ewy7T5d2>；(2)「找出適合您的ORCA卡」普通話短片：<https://www.youtube.com/playlist?list=PL1hdKDYaGJtakKXZNF-Vs0dq9Ewy7T5d2>

【護老情真】

抑鬱患者與看護者的相互關係

好多有抑鬱症狀者並不認為自己患有抑鬱症。有些人沒有意識到，有些人則不願承認自己患有抑鬱症。談到抑鬱症，很多人會覺得難以啟齒，會覺得自己是個失敗者，擔心被人指指點點。看護者提供護理過程中會面臨持續的護理需求，因此患上輕度或較為嚴重的抑鬱症是正常的。

抑鬱症是一種非常複雜的疾病，需要透過大量的調查研究才能查明病因。已知的致病因素包括遺傳特徵、激素水平、環境誘因、某些藥物、重大疾病的影響、親人去世導致的悲痛和困惑、遭受身體或精神虐待、與重度抑鬱症患者一起生活等。看護者經常會犧牲自己身體和情感需求。在提供護理的過程中，會有各種複雜多變的情形，不知所措、不安、焦慮、痛苦、悲觀、孤獨、疲憊等情緒——甚至因為有這些情緒而感到內疚——會造成嚴重的後果。



看護者面臨的難題：

- 看護腦退化症患者非常耗時耗力。研究人員發現，為退化症患者提供護理的人患抑鬱症的可能性是為其他疾病患者提供護理人的兩倍。
- 女性的抑鬱症發病率高於男性。
- 男性看護者對待抑鬱症的方式與女性不同。
- 照顧軍人和退伍軍人的看護者患抑鬱症發病率幾乎是其他看護者的兩倍。
- 看護親人而導致睡眠不足可能會引發嚴重的抑鬱症。
- 把親人送到護理機構之後，抑鬱症可能會持續存在。人們認為看護一旦結束，親自提供護理所帶來的壓力就會消失。然而，研究人員發現，即使患有退化症配偶去世三年，一些前看護者仍然會感到抑鬱和孤獨。為了恢復正常生活，前看護者都可能需要接受抑鬱症的治療。

**如果你認為自己有抑鬱症該怎麼辦：**

以下是根據美國國家心理健康研究所(National Institute of Mental Health)提供抑鬱症治療建議。你需要根據自己的情況設定符合實際的目標。

- 把大任務分解為小任務，設置任務優先序，儘可能完成任務。
- 嘗試與自己信任的人傾訴；往往比獨自承受要好得多。
- 參加一些緩和情緒活動，比如運動、看電影或球賽、參加宗教活動、社交活動或社區活動。
- 建議抑鬱症得到治癒後才做一些重要決定。在決定做出重要改變（例如換工作、結婚或離婚）之前，與瞭解您並且能為您分析狀況的人進行交談。
- 很少有人能完全擺脫抑鬱症。期望您能完全“擺脫”抑鬱症的人一定是對您的病情有所誤解。
- 請記住，積極思考方式同新的應對方案能夠消除抑鬱症導致的消極想法。
- 接受別人的幫助以及家人和好友接近。

盡早關注抑鬱症症狀，透過鍛煉、健康飲食、家人或朋友的支持或諮詢健康或心理健康專家，防止抑鬱症進一步加重。透過看護者支持組織找到一些課程和支持團體，來幫助您學習或實踐一些看護過程中能有效解決問題的方法。為了你同身邊人的健康，請照顧好自己。

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。

家屬照顧者更可以透過申請個人護理服務以減輕壓力。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。



仁人社區安全會議邀警方講解撥打9-1-1流程

撥打 9-1-1 的步驟

01

撥打 9-1-1。



02

告訴接線員您使用什麼語言。

• 例如：“我說 _____。”



03

當翻譯員接通電話時，
說「這是緊急情況」。



04

告訴接線員您需要哪種緊急服務：

• 消防 • 警察 • 醫療



05

讓接線員指導通話。



仁人服務社於今年十月二十一日在碧近山 (Beacon Hill) 的傑佛森社區中心 (Jefferson Park Recreation Center) 舉辦了社區安全會議，並邀請了西雅圖警局代表來講解撥打9-1-1通報案件的流程以及回應社區居民對社區安全與通報議題的相關問題。

除此之外，警方代表強調了民眾向警方通報的重要性，這將不只有助於案件的調查，亦可以加強警察在社區的巡邏以及未來警方進行數據分析時，能有更完善的資料來檢視、改善社區安全。若有向警方通報之紀錄將有助於部分案件的受害者，申請賠償與補助的可能。

仁人服務社收集、紀錄金郡內的仇恨犯罪事件的通報，並針對個案不同的需求提供個人化的協助。

因此向類似仁人服務社的社區機構通報您經歷或目擊到與歧視或仇恨相關的案件，特別非緊急事件，是非常重要的。欲了解更多詳細相關資訊，請參閱以下資訊。

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（第五篇）

上一篇我們提到人與人之間的關係良好，可以增加生活的滿足感，令晚年生活更豐盛如意。對長者來說其中一個重要因素影響他們晚年身心靈健康的，就是他們與家人的關係。

一個人人喜歡接近的長者：

1) 學習放手：許多長者雖然自己兒女已經成人，甚至成家立室，但仍然不懂得放手，或者不願意放手。作為父母應有意識地知道「我們是我們，孩子是孩子」，雖然親密、但仍是兩個獨立個體。所以對子女有時只能盡力，卻無法左右他們的決定。在一段關係裡，彼此對同一件事有不同的看法或處理方法，是正常不過的。最好狀況是可以擁有各自的思考，你去看你喜歡的，我看我愛的，但這不代表雙方不愛彼此不親密，要學習適時的放手。這也是對對方的尊重。所以在兒女打下了自己的生活基礎、能夠做到最起碼的獨立之後，就該考慮放手了。

2) 不要老是批評後輩的生活：這個世界是多元化的，許多時的爭執，只是大家都要證明大家的觀點是對的。有趣的是，許多時候是沒有對錯的，只是大家想法不同。在這情況下為了要爭對錯，是毫無意義的。只會令本來輕鬆的生活變得複雜及沉重。

有人曾說過家不是講道理的地方，不是算帳的地方。慢慢細嚼這句說話，當中有很多智慧。有不少人雖然討厭被他人干涉，卻總想干涉自己的兒女和孫子。他們干涉最大的理由是擔心，希望兒女孫兒能過得好，這是可以理解的。但不適時放手過度干預卻會弄巧反拙，不知不覺地要後輩一切都要照自己的意思行事。日子久了，不但不得到子女的尊重，反而子女會避而遠之，而換來的卻是自己的不開心。

3) 適當聽取子女的意見：子女和父母有幾十年的年齡差距，當子女長大後，勢必會接觸更多新事物、新知識、新觀念，看

待事情的角度可能會比老一輩的父母準確。人到老年，從工作崗位退休，對社會的認知會越來越落後，這是在所難免的。身為老人，要適當地聽取子女的建議，畢竟子女都是為了父母好，正常的子女都不會坑騙父母。遇事多聽聽他人的意見，不要執著，往往也有意外收穫。

4) 找回自己的人生：許多長者每天都在勞碌在擔心兒女，弄得自己身心靈疲乏。又得不到自己所期望的。記著，每個人都要對自己的人生負責任，我們兒女也是。所以作為長者也須將重心放回自己身上、找回屬於自己的人生及健康。

參考資料：

<https://www.ilong-termcare.com/Article/Detail/4952>

<https://www.businesstoday.com.tw/article/category/181780/post/201805280032/>

<https://www.cw.com.tw/article/5102263>

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11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)	2019年02月08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。



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 劉韻盈 葉燕玲 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！