



西雅圖房屋局1月17日起 永久開放申請住房選擇優惠券



西雅圖房屋局宣布由2024年1月17日起，永久開放申請住房選擇優惠券（以前稱為第8條房屋券），該優惠券為低收入人群提供補貼在西雅圖出租市場租住私人公寓，持有優惠券的人士只須支付其每月家庭收入的百分之30至40的租金和水電費，這將可長遠改善現時不少民眾面對的住房困境。

新設立的住房選擇優惠券計劃不同以前第8條房屋券的做法，已住不定時每隔數年才開放一次，申請人更要被抽中後才有資格放入輪候名單上，而今次西雅圖房屋局決定把該計劃的申請機會持續開放，合資格的申請人更會自動被放入輪候名單上，當住房優惠券可

用時，當局將隨機選擇優惠券名單上的申請人，每次抽獎中選的申請人數量將根據可用優惠券的數量而有所不同。無論家庭何時申請，被抽中的機會都是相同的。

申請資格：年滿18歲或以上的成年人或獨立的未成年人，毋須現居住在西雅圖，但是選擇獲得優惠券的申請人將需要在西雅圖市內使用優惠券租屋至少一年。家庭的收入不能高於地區中位數收入（AMI）的50%，即個人年收入為\$47,950，二人家庭年收入為\$54,800。當局從優惠券名單中選擇時或選擇前12個月內，家庭總收入為地區中位收入30%，即個人年收入為\$28,800，二人家庭年收入為\$32,900或家可歸的申請人將獲得優先考慮。家庭總收入超過地區收入中位數50%的申請人沒有資格獲得優惠券，並將從名單中刪除。

申請手續：由2024年1月17日開始，您可以隨時申請加入西雅圖房屋局住房選擇優惠券名單。可在西雅圖房屋局SHA網站seattlehousing.org網上申請，申請人需要在SHA網站上建立SHA Portal使用者帳戶，以便登入並申請憑證清單。如需要在線申請幫助、想要紙質申請、想要親自申請、需要為殘障人士提供便利、或者需要筆譯或口譯員的申請人可以致電206-239-1674或發送電子郵件至couponlist@seattlehousing.org 聯繫西雅圖房屋局的住房選擇券工作人員。

房屋局強調重複申請或超過一名家庭成員的申請不會添加到清單中。如果您在線上申請，您將收到一封確認電子郵件，其中包含已完成的申請。要保留在名單上，您還必須每月使用西雅圖房屋局Save My Spot進行登記，這讓房屋局知道您仍然需要優惠券。如果您不這樣做或當局無法聯絡您，當局會將您從名單中刪除。當您的名字從名單中抽出時，您將收到一封電子郵件和一封郵政信件。（下接第10頁）



4天免費牙齒、視力及醫療檢查大型社區活動： (主辦單位：Seattle/King County Clinic)

日期：2024年2月15至18日(星期四至日)

地點：西雅圖中心(Seattle Center)

Seattle Center 的 Fisher Pavilion (Corner of 2nd Ave N & Lenny Wilkens Way) 於每天從凌晨 5:30 開始發放數量有限的門票。門票只適用於當天。每人限領一張。



牙科：補牙、拔牙、X 光和深度清洗

視力：視力篩查、完整的眼科檢查、閱讀和處方眼鏡。攜帶當前的眼鏡處方（不超過兩年）即可跳過眼科檢查，直接獲取眼鏡。

醫療：體檢、X 光檢查、乳房 X 光檢查、超聲波、精選實驗室化驗、免疫接種、足部護理、皮膚科、物理和職業（手、腕、肘）治療、針灸、脊椎按摩護理、營養諮詢、行為健康等等。

資源：社會工作、健康保險協助及其他事項



注意事項

- 歡迎任何人士參加（不需要居住金郡或西雅圖市），不需身份證或公民或移民狀況證明（參加者需提供英文的個人資料：姓名、年齡及醫療歷史的基本個人資料）。

- 18歲以下必須由家長或合法監護人陪同。未與父母或法定監護人接觸的13歲及13歲以上的年輕人可能會例外。

- 免費停車處：Mercer St. Garage (650 3rd Ave N)

- 在入場前，患者及其客人將接受健康檢查。任何具有流感或COVID 類似症狀的人士不得入內。

- 不設預先留位，採取先來先服務方法！（星期六及日是取入場票最多的日子）

- 進入診所時會獲得辨別標識，以允許當日內離開並重新進入大樓。但是，如果在排隊時離開，返回時便需要重新排隊。

- 您無法在同一天內同時獲得牙科和視力護理。



- 現場設有翻譯服務

- 因估計人數很多，輪候時間較長，請自行帶備食物及飲品、

- 每日需服藥物，並穿著舒服衣物。

- 除非是受訓的服務動物(service animal)，否則不准攜帶寵物。

詳情可瀏覽網址：www.seattlecenter.org/patients

查詢：206-684-7200，電郵：

skcclinic@seattlecenter.org

2024 年公用事業費用上升 當局鼓勵申請折扣計劃

西雅圖電力部門城市之光 (Seattle City Light) 將於 2024 年 1 月 1 日起實施新費率。除了市議會去年秋天通過的計劃將基本費率提高 4.5% 外，當局還將徵收兩項自動附加費：邦納維爾電力管理局 (BPA) 的成本上升，導致增加 1%。由於不利的天氣和市場價格條件導致淨批發電力成本增加，因此收取 4% 的穩定費率帳戶 (RSA) 附加費。典型住宅客戶的預計帳單增加約為每月 9 美元，或每個雙月帳單週期增加 18 美元。



另一方面，水費上升其實並不會影響到普通住戶，只會影響到商家們。在 2024 年，水費會針對於商業用途的客戶群上升 4%。

在公用事業費用上升的情況下，當局鼓勵有需要的人士申請公用事業折扣計劃 (UDP)，該計劃對西雅圖電力公司 (Seattle City Light) 的電費帳單提供 60% 的折扣，對西雅圖公用事業局的帳單(水費) (Seattle Public Utilities) 則提供 50% 的折扣。



2024 年資格要求：

- 帳單上的名字必須跟申請人的名字一致。
- 家庭總收入不超過華州 70% 的中位數收入。
- 在家庭年收入符合資格的情況下，家庭月收入不能超過表格所列的數目。
- 如已經申請過一次但被拒絕的用戶必須要等 30 天後再次申請。

家庭人數	月收入	年收入
1	\$3,689	\$44,268
2	\$4,825	\$57,900
3	\$5,960	\$71,520
4	\$7,095	\$85,140
5	\$8,230	\$98,760
6	\$9,366	\$112,392
每多一位家庭成員	每人增加\$213	每人增加\$2,556

申請表格可以通過 City of Seattle 的 UDP 官網進行申請，也歡迎大家到仁人服務社。社工樂意提供協助申請。

網 址：<https://www.seattle.gov/human-services/services-and-programs/utility-discount-program>

「聯邦醫療保險」Medicare 2024

Part A - 住院及護理服務

月費按照您或您的配偶的累積工作點計算，如累積工作點超過40，不用繳付月費；

30-39個點，月費\$278。不足30個點，則付月費\$505。



住院自付費(Deductible)：

權益期(benefit period)頭60天內，自付費是\$1,632。

權益期61天至90天，自付費為每天\$408。

權益期91天至150天，自付費則是每天\$816。

如果住院連續超過150天，您則需要支付所有費用。

專業護理設施服務(Skilled Nursing Facility Care)首20天免費。

第21天至80天的服務，每天支付費用為\$204。

超過100天，需自己支付全部費用。

Part B - 門診服務、化驗服務、醫療開支等

月費為\$174.7，包括首次參加Part B、沒有領取社會安全金，及享有聯邦醫療保險費用節省計劃(Medicare Savings Programs)，州代為支付的月費。

自付費(Deductible)：每年自付費為\$240。

共付保險(Co-insurance)：大部份服務，您需承擔費用的20%，精神科服務，則需要承擔費用的40%。

計劃包括免費疾病預防服務，如預防藥物注射、身體檢查等。

一般診所化驗服務全數認可費用由「聯邦醫療保險」支付。

如果個人每月收入不超過\$1,660，夫婦每月收入不超過\$2,239，而資產則沒有限額，可申請全免或減免部份「聯邦醫療保險」月費及自付費。

Part D - 處方藥物計劃

如果個人每月收入不超過\$1,822，資產不超過\$16,660 夫婦每月收入不超過\$2,465，資產不超過\$33,240，可參加(Extra Help) - 處方藥物免月費及藥物補助計劃。

踏入2024年華州成全美首州份為無證居民提供醫保

華盛頓州先拔頭籌，打破ACA《平價醫療法案》的正常操作，排除在美國非法居住的非公民領取該計劃福利的資格，成為全美國第一個接受無證居留人士申請醫療保險及牙齒保險的州。全面開放醫保市場是好開端，自去年十一月開始接受申請後，這新措施卻引發起大大小小的問題，其中最觸目的是保費高昂，根本令很多無證投保者望而卻步。



根據Pew Research Center皮龍研究中心統計資料顯示，早在2021年華州無證居民人口已超過三十萬人，其中按Migration Policy Institute移民政策研究所數據指稱，本地華裔無證居民人口佔一萬多人，他們大部份都聚居在金郡地區。

華州市場保險幕僚長Wynne McHale表示，雖然市場保險為無證居民大開門戶，但他估計今年州約十萬名新加入的投保者中，無證人士只佔極少數。這主要是與保費有關，同時部份無證人士根本還不知道有這項福利，也有一些人害怕他們申請投保時因要公開個人資料而影響他們繼續留在美國的機會。

問題接踵而來保費貴受保者無耐放棄



基於無證居民不能享有源自聯邦政府資助的抵稅福利。他們只能拿取華州政府每人限額在\$155內的Cascade Care Saving資助。面對數百元或接近一千元月費的醫療保險，即使申請者能取州的資助，還是要自掏腰包補上巨大的差額，導致很多無證居民都放棄投保的權利。

最受惠華州無證居民醫保福利的將是年輕群組。鑑於年齡是決定保費額的因素之一，越年青者保費就越低廉，中老年群組的保險費相對是較高。故此在未有聯邦抵稅資助下，市場保險計劃也不是每一位申請者可以負擔的。自去年十一月市場保險開放投保期

開始後，華州醫保業內人士接獲連串投訴，大家已計劃積極游說州及聯邦政府，促請在短期內修法立例，增加對無證居民醫保的保費資助。

除了保費貴以外，無證人士對於本地醫保運作並不理解，誤以為付了保費就享有免費醫療服務，對於要保險中的免付額，共付額或全年取高支付額都弄不清楚。其實他們從市場保險選購的計劃，受保條款與一般私營的保險運作相若，他們是要承擔條款內列明的自付責任。

自開放給無證居民申請醫保後，市場保險也吸引了一些本地持旅遊簽證的短期旅遊探親者的查詢。不過經過說明後，他們大部份都不會參與，或轉而考慮更適合他們需求與醫療保障的旅遊醫保。對於一些經常穿梭在境內各州的無證人士，在華州選購醫保時也要留意，因為保險只適用於華州，在其他州是沒法生效的。

19歲以下或孕婦可獲豁免居留權要求而獲免費醫療保險

目前在華州凡19歲以下人士或孕婦，是唯一能獲州政府豁免居留權要求而為其提供免費醫療保險Apple Health(蘋果計劃)的群組。另外持政治庇護，難民或延期遞解出境簽證人士並不列入無證居留組別，他們應按正常情序申請市場保險，與其他合法居留者一樣可以獲得抵稅額優惠。



作為第一個開放給無證居留者申請政府資助醫保計劃的州，華州在2024年為無證居民爭取醫保邁開了第一步，華州將會成為其他州的借鏡例子，令更多人能享有可支付的醫療保險福利。只有醫保普及，市民才能獲得更好的健康護理，這樣才能減輕政府沉重醫療負擔，提高全民醫療素質。

本年度華盛頓州勞工家庭稅收減免計劃

為協助有需要的個人及家庭提供經濟上的舒緩，華盛頓州政府將繼續為合資格的華州居民提供工作家庭稅收抵免(Working Families Tax Credit)，符合資格要求的個人和家庭可將獲得\$315至\$1,255的補助金額。

符合稅收抵免資格有哪些條件？

- 個人和家庭如滿足以下所有要求，就符合資格：
- 居住在華盛頓州至少 183 天（超過半年）。
- 年齡介於 25 至 64 歲（未滿65歲），或擁有一名符合條件的子女。
- 在提交2023年度聯邦納稅申報表的同時已提交社會保障號碼（Social Security Number, SSN）或個人納稅識別號（Individual Taxpayer Identification Number, ITIN）。
- 符合其 2023 年報稅表中聯邦所得稅抵免資格 - 請前往 www.irs.gov/eitc 瞭解更多內容。
- 乎合指定的收入要求（請參考以下列表）



符合資格的 子女數量	申請人收入必須低於 下列數額		最大抵免金額
	單身	已婚（共同報稅）	
0	\$17,640	\$24,210	\$315
1	\$46,560	\$53,120	\$625
2	\$52,918	\$59,478	\$940
3+ 或以上	\$56,838	\$63,398	\$1,255

個人和家庭能退還多少金額？

工作家庭稅收抵免依據符合資格的子女數量和收入水準而定。請參閱表格，查看基於 2023年收入資格範圍作出的預估。

Department of
Revenue
Washington State

如需獲取更多資訊或註冊來瞭解最新內容，請訪問官方網站：workingfamiliescredit.wa.gov，或致電 360-763-7300或寄送電郵至 DORWFTC@dor.wa.gov。

家中平價上網福利被轉走需付正價原因

最近不少網絡用戶原來獲平價上網計劃 (ACP/Affordable Connectivity Program) 補助突然被轉走到別家公司，引致需要繳付的費用大幅上升，總結原因如下：



1) 忽略及忘記這聯邦福利是需要年審：（按網

絡公司成功把您的批准福利身份編號(ACP ID)放在您的戶口月份計算，即您不用付費或減少付費的月份計算），錯過填寫及寄回有關政府部門或網絡公司的重審表格。不過，不是每戶都要填表才可完成年審，若有關政府部門或網絡公司能在系統上確認住戶繼續符合資格，便會自動通過年審。

2) 忽視這聯邦福利是以家庭(household)為申請單位：家庭是指居住在一起並分享收入*和支出**的一群人（即使他們彼此沒有血緣關係）。如果您的家庭中有不止一個人參加「平價上網計劃」，您就違反了規則，並將失去您的福利。

* 收入包括：薪資、公共援助福利、社會安全金、退休金、失業補償金、退伍軍人福利、遺產、贍養費、子女撫養費、工人賠償福利、禮物和彩票獎金。

** 開支包括：但不限於食物、醫療保健費用以及居住地的租金或抵押貸款和公用事業費用。

以下是一戶家庭只能分享一項「平價上網計劃」福利的例子：

- 一對住在一起的已婚夫婦是一個家庭。
- 住在一起的父母/監護人和孩子是一個家庭。
- 與經濟上支持他/她的朋友或家人住在一起的成年人屬於一個家庭。

以下是每人可享有一項「平價上網計劃」福利的多個家庭的範例：

- 住在一起但不共用錢的四個室友是四個家庭。他們每人可享有一項「平價上網計劃」福利，總共四項。
- 住在輔助生活之家(assisted-living home)但不分享金錢的 30 位老年人是 30 個家庭。他們每人可享有一項「平價上網計劃」福利，總共 30 項。

詳情，請查看有關網頁<https://www.affordableconnectivity.gov/do-i-qualify/what-is-a-household/>

3) 不知道「平價上網計劃」可使您的手機無限上網或低價/免費平板電腦內置網絡連線：

所以，當商店推銷員或社區上有檔攤免費派發手機或平板電腦成功為您或/和配偶登記（通常需要姓名及工卡號碼）後，家中的「平價上網計劃」福利便被轉走，而帳單內需要繳付費用便變得龐大。由於要恢復家中的「平價上網計劃」福利所花時間及心思較多，用戶需先繳付帳單。所以，大家真的要三思所需或先與家人或仁人查詢！



2月1日之後登記選民會收到3月12日 總統初選 (Presidential Primary) 的選票

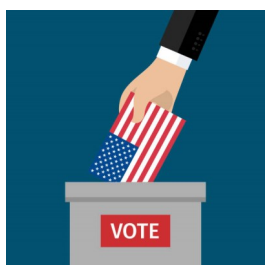
甚麼是總統初選？2024年總統初選是選民參與美國總統職位提名程序的機會。選民幫助主要政黨選出總統提名候選人，指示州政黨代表在他們的全國提名大會上支持該候選人。



華盛頓州總統初選最初是在1989年透過公民向議會提出的倡議而設立的，旨在讓更多選民參與這一過程。這是州法律要求華盛頓州選民勾選並簽署主要政黨撰寫的政黨宣言的僅一選舉。每位登記選民在2月23日之後都會收到郵寄選票。

每個政黨將決定那些候選人列印在選票上。1月9日，每個主要政黨向州務卿辦事處提交最終提名名單。政黨的候選人名單一旦提交，便無法進行更改（華盛頓州修訂法(RCW)第29A.56.031節）。政黨和候選人的排列次序是根據上次總統選舉中美國總統的得票數決定的。在上次總統選舉中獲得該州總統職位選舉人票數最高的主要政黨必須先排列。2020年，民主黨獲得最高票數，必須在2024年首先排列。候選人按照各黨內的字母順次序排列在選票上。名單上的候選人將按照相同的排列次序出現在印刷版選民手冊中。

少數黨派候選人和獨立候選人不會參加總統初選，必須遵守不同的大會程序。這次初選和8月的初選有什麼不同？3月的總統初選是幫助主要政黨選擇總統候選人的提名程序。總統提名候選人將不會出現在8月初選中。相反，他們將晉入11月普選。



選民不須在8月初選或11月普選中簽署政黨聲明。州8月初選包括美國總統以外的地方、州和聯邦競選。在每場競選中獲得最多選票的兩名候選人將晉入11月普選。

選民該如何參與？每位登記選民將在2月23日之後收到選票。華盛頓州選民在登記投票時不須聲明所屬政黨，但為了幫助各政黨選擇總統提名候選人，選民必須勾選一個政黨方框並在選票回郵信封上簽署聲明。

只投票給一位您所選擇政黨的候選人。民主黨和共和黨的選票都將放出現在同一張（合併）選票上。與其他選舉不同，您只能在整個選票頁面上投票給一名候選人。

政黨的宣言。每個主要政黨都會撰寫其政黨宣言，並將其提交供給州務卿辦事處作為選票材料。為了使您的選票有效，您在選票上勾選的候選人必須與您在回郵信封上勾選的政黨聲明（方框）相符。

詳情，請瀏覽網頁：<https://www.sos.wa.gov/elections/voters/helpful-information/presidential-primary-faq>

查看您的選民資料是否是最新的，請前往 VoteWA.gov！別忘記已入籍的公民要先登記才可成為有投票權的選民！如有需要，仁人社工樂意協助或參與有關選舉學習系列講座！

仁人公共房屋講座重點內容分享

仁人服務社耆老諮詢及輔助組最近舉辦了公共房屋福利講座，有超過一百人透過親身或遙距參加，反應十分熱烈。筆者特別整理今次講座內容重點，希望讓未有參加講座的您亦能獲益。西雅圖房屋局(Seattle Housing Authority, 簡稱“SHA”)和金郡房屋局(King County Housing Authority, 簡稱“KCHA”)是華盛頓州兩個最受歡迎的房屋管理局，輪候名單的期限從3年到14年不等。



申請資格：

西雅圖房屋局(SHA)主要分為低收入公共房屋計劃(Low-Income Public Housing)和老年公寓計劃(Senior Housing)。低收入公共房屋主要服務收入低於30%AMI(地區收入中位數)但不高於80%AMI的家庭。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。申請老年公寓一人或兩人家庭年總收入均須至少有\$11,100美元(相當於每月\$925)，否則申請會被退回，而最高收入上限亦為80%AMI。

申請SHA房屋時，一名家庭必須持有社會安全號碼(SSN)。申請人不需要是美國公民。但當獲發房屋時，至少要有一名家庭成員必須是美國公民或具有合格的移民身分。如每個成員都具有合格公民身份的家庭，可獲得全面補助，如至少有一名合格成員的家庭則獲按比例補助。

金郡房屋局(KCHA)申請補助房屋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歲或以上和家庭人數不超過10人。與SHA相同，收入不高於80%AMI有資格申請而優先輪候名單為30%AMI收入家庭。一名家庭成員必須持有美國公民身份或符合資格的非公民身份，以及SSN或提供簽名證書表明尚未獲派SSN。

註：(30%AMI相等於一人28,800/兩人\$32,900以及80%AMI相等於一人\$70,650/兩人\$80,750)。

申請方法：

SHA低收入公共房屋和老年公寓可透過網上(www.seattlehousing.org)或填寫表格申請。網上申請僅適用於首次申請者，如果以前申請過或不確定是否已申請，只能填寫紙張表格。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歲以上的長者可以選擇輪候兩處低收入住房和兩處老年公寓，合共輪候四間。

KCHA房屋也可透過網上(www.kcha.org)或填寫表格申請。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。

申請後注意事項：

兩大房屋局審核完申請後，約一個月內會寄確認申請通知信。確認通知收到後，SHA申請人士每月必須上網 <https://savemyspot.seattlehousing.org> 或致電206-256-7000進行報到。如兩個月不報到，該名字將從輪候名單中刪除，需要重新申請！輪候房屋期間，家庭若出現任何變化包括地址、家庭人數或收入等等，可以致電SHA申請中心206-239-1737或電郵 housingspecialist@seattlehousing.org。



KCHA不要求每月報到，只會在某時間內郵寄房屋表格以確認資格或通知達到等候名單的頂部。由於不知道何時收到表格，建議每年致電其中央處理部門 206-574-1248 以確實申請是否仍然有效。如果輪候時間在3年以內，建議每3-6個月致電一次。同樣在輪候房屋期間，若家庭出現任何變化包括地址、家庭人數或收入等等，可以致電206-574-1248或透過www.kcha.org網上表格通知房屋局。SHA和KCHA房屋局均提供翻譯服務。

(上接第1頁)

獲補助人士可以月入 30% 至 40% 租住私人公寓

住房選擇優惠券名單沒有排名，對申請的接受時間和申請人數沒有限制。每次西雅圖房屋局進行優惠券抽籤時，名單上的所有申請人都有平等的機會被抽中。因此，當局無法估計您是否以及何時會從名單中被抽中。

該計劃的被抽中者以優惠券的形式獲得住房補貼，們可以用優惠券向超過 1500 與西雅圖房屋局住房選擇券計劃合作的房東租用一套單位。在優惠券補貼後，家庭支付的租金和水電費通常為其月收入的 30% 至 40%。

仁人服務社暫停服務公告

馬丁路德金日：1月15日（星期一）

總統日假期：2月19日（星期一）

不便之處，敬請原諒！

Westlake與國際區/唐人街輕軌車站 將進行維修及服務受影響詳情

從1月13日（星期六）至2月4日（星期日），Sound Transit將對Westlake和國際區/唐人街的輕軌隧道展開維修工程，屆時列車服務將會受阻。



維修事項

此項作業涉及更換University Street與Westlake之間500英尺長的北行軌道，該軌道位於Link系統中的最大彎道處。此外，還將更換58個接線盒，這些接線盒對於訊號與軌道的連接至關重要，也會對這些車站進行更多其他維護項目。

工程時間

- 軌道更換將在1月13日開始，預計2月4日完工，總計23個工作天。
- 在此時段也會進行其他維護作業，但持續時間有限。會有夜間作業，盡量降低對乘客造成的影響。附近的商家和居民可能會受到輕軌隧道作業而產生的噪音和振動的影響。

施工地點

- Westlake、University Street、Pioneer Square和國際區/唐人街車站。

列車服務受阻資訊：1月13日至2月4日輕軌1線將因進行維修工程而服務延遲

平日

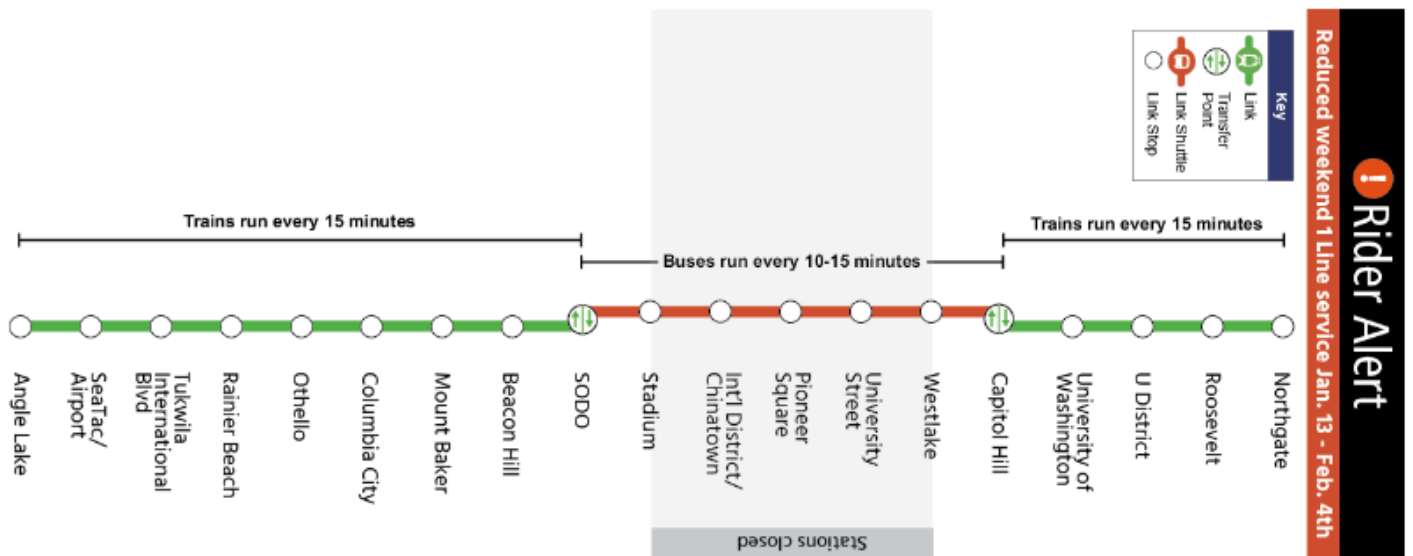
- 1) Northgate 站 往返機場和 Angle Lake 站：改為 26 分鐘一班車
- 2) Northgate 站 往返華大站 (University of Washington)：增加每 13 分鐘一班車
- 3) 機場和 Angle Lake 往返球場 (Stadium)：增加每 13 分鐘一班車



注意：平日乘客在 Capitol Hill 站或西雅圖市中心車站內，務請留心車頭列明目的地名稱，是中途要下車，還是走畢全程！

週末

- 1) 輕軌列車每 15 分鐘一班，只分別往返 Northgate 站與 Capitol Hill 站之間及往返 SoDo 站與機場和 Angle Lake 站
- 2) 往返 SoDo 站與 Capitol Hill 站（包括華埠/國際區站）則關閉*，由巴士每 10-15 分鐘提供服務



如果您希望詳細了解服務中斷和為何要進行此項作業的相關信息，請瀏覽網頁 www.soundtransit.org/disruption。

仁人耆老諮詢及輔助組微信群



暫時休息：您需要提供看護之餘 還需休息一下

如何可以有休息時間：

- 請家人或朋友抽時間來幫忙
- 僱傭專業（付費）居家護理
- 求助於成人日間看護中心
- 將被看護者暫時送去安養院



沒有休息連續不斷的看護，會令看護者感到倦怠：

- 倦怠的症狀包括：疲憊、沮喪、不耐煩以及難以應付日常的看護任務。
- 要照顧好自己，就一定要在感到倦怠之前進行休息。

小貼士：

- 不要等到自己筋疲力盡、被累垮之後才想到休息。盡早安排規律的休息最為有效。即使是短暫的休息都有好大的幫助。
- 認真規劃自己的休息時間。不要讓自己安排太多事情，而是要做一些對自己有意義的事情。
- 知道休息時間可能並無想象中完美，尤其是最初幾次。這對您和您看護的親人來說都是全新的體驗，你們可能需要反覆的嘗試才能更好地適應和安排。
- 你可能很願意抽時間休息，但同時也會擔心你所看護的親人會拒絕嘗試。他們可能會對您這樣說：
 - 我只想要你來照顧我。我只信任你。
 - 我不需要任何人陪伴；我自己可以過得好好。
 - 那裡（成人日托或過夜住所）是給比我更需要看護的人去的。

對於休息的行為乃至休息的想法感到愧疚？

- 記住，你並沒有做錯什麼。
- 以緩和而堅定的態度表明你需要時間休息。
- 與之前有過相似經歷的人聊天，借鑑他們的經驗。
- 認識到適當的休息能幫助您和您所看護的親人有更好的生活。



如何安排休息時間：

做任何您想做的事情！睡覺、鍛煉身體、做一些自己喜歡做的事情（比如木工、手工、唱歌或您喜歡的其他活動）、和朋友一起吃午餐、喝咖啡、看電影、參加親戚的婚禮或其他重要活動、看醫生等等，享受屬於自己的時光。

本資料書由家庭看護者聯盟（ Family Caregiver Alliance ）編寫。

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。



【平等共融】

美國每年二月定為黑人歷史月

歷史簡要

黑人歷史月是每年的二月，起始於1926年。當年的紀念活動僅是二月的第二週。其時間是從亞伯拉罕·林肯和弗雷德里克·道格拉斯的生日演變而來的。到1960年代後期，由於民權運動和對黑人身份認識的日益深化，“黑人歷史週”在許多大學校園中演變為黑人歷史月。1976年，杰拉爾德·福特總統正式宣布此紀念活動為期一個月。黑人歷史月倡導黑人民權的變革與持續努力，並且表彰黑人群體對美國做出的貢獻。



黑人歷史就是美國的歷史 | 2024年黑人歷史月的主題是“非裔美國人與藝術”

非裔美國人的藝術融入了非洲、加勒比海和美國黑人的生活經驗。在視覺和表演藝術、文學、時尚、民俗、語言、電影、音樂、建築、烹飪和其他文化表達形式，非裔美國人的影響力至關重要。非裔美國藝術家利用藝術來保存歷史和社區記憶以及賦予權力。

我們為何要關注黑人歷史月？

亞裔和黑人社區都曾經並且正在受到以白人為中心的體制的影響，只有互相支持才能幫助我們對抗不公正的系統。仁人服務社致力於成為一個反種族主義組織，並與黑人社區團結一致。

黑人歷史和文化相關的展覽和講解：

- Northwest African American Museum

地址：2300 S Massachusetts St, Seattle, WA 98144

了解更多：<https://www.naamnw.org/>

- Wa Na Wari

地址：911 24th Ave, Seattle WA 98122

了解更多：<https://www.wanawari.org/>

- Seattle Self-Guided Green Book Tour

地址：5608 Rainier Ave S, Seattle, WA 98118

了解更多：<https://www.blackandtanhall.com/greenbooktour>



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

網頁連結二維碼：



親屬移民進度情況

移民局通告在2024年1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11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10月01日	2017年01月01日
第三優先(公民的已婚子女)	2009年04月22日	2010年03月01日
第四優先(成年公民的兄弟姐妹)	2007年05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 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！