

2024年度免費報稅服務詳情

本年度報稅和繳納稅款的截止日期是2024年4月15日。任何收入低於 \$80,000 美元可使用 United Way 或 AARP 的免費報稅服務。大部分簡單稅務包括自僱收入和國際學生身分均可以處理,但是某些類型的納稅申報不在服務範圍內,例如涉及加密貨幣、華州以外賺取的收入和出租或出售物業。

United Way 和 AARP 由2024年1月29日至4月15日期間,經過培訓並獲得國稅局 (Internal Revenue Services, IRS) 認證的稅務專家,並在金群的多個地點提供免費現場報稅服務。不是金群居民也能獲得此服務。



報稅者無需提前預約,服務將以先到先得的方式提供,最遲需在活動結束前45分鐘到達現場。報稅所需攜帶的資料:

- 有照片的身份證件(已婚並和配偶聯合報稅,需出示配偶的身份證明。)
 - 社會安全卡或個人稅號(ITIN)文件
 - 所有報稅報表(W-2、1099-R、1099G等)
 - 上一年度納稅申報單
 - 2023年收入證明(如W-2S表或1099S表)
- 如報稅人或配偶透過醫療保險市場(The Marketplace)購買醫保,報稅人或配偶需提供醫療保險表(1095-A)
 - 其他如兒童照顧聲明、賭博贏款聲明和學費聲明等
 - 個人銀行帳號及銀行轉帳代碼

收入低於\$66,000美元可使用在GetYourRefund.org網上報稅。只需到網站 www.getyourrefund.org/uwkc, 點擊“File with GetYourRefund,” 要建立一個帳戶, 回答個人資料並上傳稅務文件和身份證件照片。

上傳文件後,會有一位志願者和您聯繫,協助檢查文件並確保一切資料齊全。文件準備好後需選擇一個預約時段來準備報稅表,由一位稅務人員完成您的申報。然後,在完成的申報表進行電子簽名,並選擇如何將報稅表傳送給國稅局。

另外也可以透過不同網站自行免費網上報稅:

1) Myfreetaxes.com - 若收入低於\$60,000美元,可找專人協助報稅,但需要2-3週才能完成報稅。如果收入低於\$79,000美元,可以自行填寫報稅表,只需約一小時即可完成提交。

MyFreeTaxes由United Way Worldwide經營,而不是United Way of King County。

如有關該平台的任何問題或需要協助,要撥打熱線電話866-698-9435。

<https://myfreetaxes.com/>(下接第3頁)



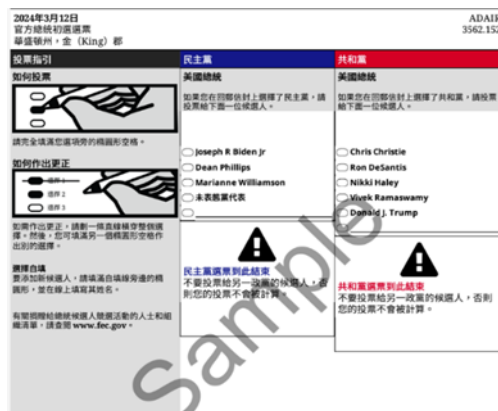
3月10日（週日）凌晨 2 點夏令時開始

3月9日（週六）睡覺前將鐘錶撥快 1 小時，即凌晨 2 點較為凌晨 3 點！

3/12（週二）晚上8時前交回總統初選選票 (Presidential Primary Election)

已收到總統初選選票的選民，當您按選票查看選民手冊時，原來有以下兩點需注意：

- 1) Description automatically generated 候選人在提交截止日期後暫時取消競選。各政黨的候選人名單提交到國務卿辦公室後，將無法修改。(RCW 29A.56) 這些暫時取消競選候選人包括：Marianne Williamson (民主黨)、Chris Christie (共和黨)、Ron DeSantis (共和黨)、Vivek Ramaswamy (共和黨)
- 2) 在選票中，選民會發現兩黨除候選人名字外，在民主黨名單內有一項「未表態黨代表」(Uncommitted Delegates)，而在共和黨名單內則沒有。以下是官方的解釋：



未表態選項是由民主黨所要求。共和黨並沒有要求。

您可投票給一位候選人或投下「未表態黨代表 (Uncommitted Delegates)」選項，但不能兩者兼投。選票上所列的候選人獲得的投票將指示黨代表在全國政黨提名大會上支持該候選人。未表態黨代表的投票允許代表華盛頓州的未表態黨代表在全國政黨提名大會上做出決定。未表態黨代表是一個黨派過程。請與您的黨派聯繫以獲取進一步的解釋。最後，緊記信封所選的政黨要與選票上所選的候選人所屬政黨一致，否則選票無效！

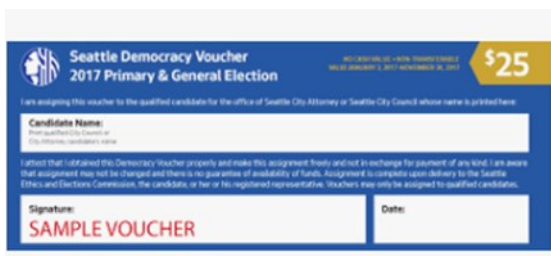
停電的準備：有效且安全的照明

面對突如其來的停電，不少老人表示會在摸黑中尋找電筒照明。其實，使用電筒照明較燃點蠟燭照明來得安全，但仍因要摸黑中尋找易有跌倒的危險。



在科技發達的今天，已有不少用電量少並有多用途的照明產品，包括：夜明燈(night light，有不同顏色的光或較強光的Led night)、緊急後備燈/ 停電燈(emergency back up / Power Failure light)、移動感應(motion sensor)、黃昏到黎明感應器(dusk-to-dawn sensor)，大家只要長期插在牆上的電掣(特別是前往廁所通道、廁所、客廳)，遇停電或晚上需往廁所便會自動照明。以上產品模樣只供參考，網上有較多選擇，訂購一份有不同份量，以件計約\$10-\$20。

3/12 (週二) 後西雅圖居民將收到「民主代金券」(Democracy Voucher)



2024年3月，Seattle Ethics and Elections Commission 政府部門將向西雅圖居民分發新的民主券(舊的民主券已無效並可以作廢紙回收!)。西雅圖居民可以使用他們的民主黨券來支持競選今年11月普選和特別選舉中西雅圖市議會8號選區的候選人(Candidate for City Council Position 8)。

此職位的空缺是因為原來在位的市議會議員 Teresa Mosqueda 在去年11月普選中成功勝出獲得金郡議會議員職位，並已於2024年1月3日履任。空缺雖然現暫由 Tanya Woo 獲委任出任至11月(經過20日遴選72位申請人中選出)，但依議會規定仍需經過今年11月普選/特別選舉中選出。

所以，西雅圖居民仍可再次發揮影響力支持心儀的候選人。由於5月24日候選人截止報名參與民主代金券計劃，所以，當西雅圖居民收到民主券時，待候選人完成的名單約6月出爐時才作填寫及寄出。

【資訊新聞】

(上接第1頁) 2) **IRS Free File**方式向國稅局申報。IRS Free File計劃是國稅局與許多提供免費網上稅務申報準備和申報軟件行業公司之間的公私合作夥伴關係，為納稅人提供了兩種免費網上報稅服務方式：



1) **Guided Tax Preparation**為總收入低於\$79,000美元的納稅人提供免費的納稅申報服務，要先選擇國稅局合作夥伴，將離開IRS.gov網站連接到夥伴網站，然後網站會指導輸入數據方法完成報稅。

2) **Free File Fillable Forms**是電子聯邦稅表，相等於1040報稅表。選用此方法需要懂得如何使用表格說明和IRS出版物。它為總收入超過\$79,000美元的納稅人提供免費選擇。

3)RS Direct File Pilot

Direct File是今年新推出的稅務工具,可直接向IRS提交聯邦稅。目前只有少數州可以使用Direct File,而華盛頓州是可以使用Direct File的州之一。必須滿足這兩個資格要求:2023年全年都住在華盛頓州和沒有其他州的應稅收入。僅適用於擁有某些類型的醫療保險(例如僱主醫療保險和Medicare醫療保險)的人士以及沒有健康保險的人士。任何透過醫療保險市場如healthcare.gov購買醫療保險的人都不能使用Direct File。使用Direct File需設一個IRS帳號(ID.me)。要獲得ID.me帳戶,需年滿



United Way of King County

18歲、有州或聯邦身份證明(例如駕駛執照或護照)和用視頻拍攝臉部。(此影片用於將臉部與身分證明上的圖片進行匹配,不會被儲存。如果不能或不想拍攝臉部視頻,可以與ID.me代理進行視頻通話,他們將確認您的臉部與您的身份資訊相符。)

<https://directfile.irs.gov>

地點和地址	服務日期和時間
El Centro de la Raza 2524 16th Ave S, Seattle, WA 98144	星期一 5:00pm - 9:00pm
	星期二 5:00pm - 9:00pm
	星期日 10:00am - 4:00pm
Enumclaw 圖書館 1700 1st St, Enumclaw, WA 98022	星期四 1:00pm - 5:00pm
	星期六 1:00pm - 5:00pm
HealthPoint Sunset Neighborhood Center 2902 NE 12th St, Renton, WA 98056	星期一 11:00am - 3:00pm
	星期四 11:00am - 3:00pm
Hopelink Bellevue 14812 Main St, Bellevue, WA 98007	星期二 5:00pm - 9:00pm
	星期三 5:00pm - 9:00pm
	星期六 9:00am - 4:00pm
	星期日 10:00am - 4:00pm
Hopelink Redmond 8990 154th Ave NE, Redmond, WA 98052	星期六 10:00am - 3:00pm
Hopelink Shoreline 17837 Aurora Ave N, Shoreline, WA 98133	星期一 5:00pm - 8:00pm
	星期二 5:00pm - 8:00pm
	星期六 10:00am - 4:00pm
	星期日 10:00am - 4:00pm
Jubilee REACH 14200 SE 13th Pl, Bellevue, WA 98007	星期一 5:00pm - 9:00pm
	星期二 5:00pm - 9:00pm
	星期三 5:00pm - 9:00pm

Kent 圖書館 212 2nd Avenue N, Kent, WA 98032	星期一 1:00pm - 5:00pm 星期三 3:00pm - 7:00pm 星期六 1:00pm - 5:00pm 星期日 1:00pm - 5:00pm
Lake City Customer Service Center (Lake City Community Center) 12531 28th Ave NE, Seattle, WA 98125	星期一 5:00pm - 9:00pm 星期二 5:00pm - 9:00pm 星期三 5:00pm - 9:00pm 星期四 5:00pm - 9:00pm 星期日 9:00am - 4:00pm
Lutheran Community Services Northwest 4040 S 188th St. #300, SeaTac, WA 98188	星期一 11:00am - 5:00pm
Multi Service Center 1200 South 336th St, Federal Way, WA 98003	星期二 5:30pm - 9:00pm 星期三 5:30pm - 9:00pm 星期四 5:30pm - 9:00pm 星期六 9:00am - 4:00pm
Rainier Beach Community Center 8825 Rainier Ave S, Seattle, WA 98118	星期日 10:00am - 4:00pm
Seattle Public Library (中央圖書館) Central Location (Downtown) 1000 4th Ave, Seattle, WA 98104	星期一 11:00am - 5:00pm 星期二 12:30pm - 6:30pm 星期三 12:30pm - 6:30pm 星期四 12:30pm - 6:30pm 星期六 11:00am - 5:00pm 星期日 11:00am - 5:00pm
Solid Ground 1501 N 45th St, Seattle, WA 98103	星期一 5:00pm - 9:00pm 星期二 5:00pm - 9:00pm
Southcenter Mall (near Sears) 2800 Southcenter Mall, Seattle, WA 98188	星期四 11:00am - 7:00pm 星期五 11:00am - 7:00pm 星期六 11:00am - 7:00pm 星期日 11:00am - 7:00pm
South Park 圖書館 8604 8th Ave S, Seattle, WA 98108	星期四 5:00pm - 8:00pm 星期六 11:00am - 5:00pm
University of Washington (華盛頓大學) Central Campus Dempsey Hall Room 202, 4273 E Stevens Way NE, Seattle, WA 98195	星期二 11:30am - 2:30pm 星期四 11:30am - 2:30pm
West Seattle Food Bank (West Seattle Community Resource Center) 6516 35th Ave SW, Seattle, WA 98126	星期三 5:00pm - 9:00pm 星期四 5:00pm - 9:00pm 星期六 10:00am - 4:00pm
White Center 圖書館 1409 SW 107th St, Seattle, WA 98146	星期二 1:00pm - 5:00pm 星期四 1:00pm - 5:00pm

公共圖書館地點和地址	服務日期和時間
Ballard 圖書館 5614 22nd Ave NW, Seattle, WA 98107	星期二 11:00am - 3:00pm (2/6-4/9)
Broadview 圖書館 12755 Greenwood Ave N, Seattle, WA 98133	星期一 12:00pm - 4:00pm (2/5-4/15) 星期三 10:00am - 2:00pm
Greenwood 圖書館 8016 Greenwood Ave N, Seattle, WA 98103	星期四 12:00pm - 3:30pm (2/29-4/11)
Northeast 圖書館 6801 35th Ave NE, Seattle, WA 98115	星期六 11:30am - 4:00pm (2/3-4/13)
Queen Anne 圖書館 400 W Garfield St, Seattle, WA 98119	星期六 11:30am - 3:00pm (2/3-4/13)
Richmond Beach 圖書館 19601 21st Ave NW, Shoreline, WA 98177	星期六 11:00am - 3:15pm (2/3-4/13)
Shoreline 圖書館 345 NE 175th St, Shoreline, WA 98155	星期二 3:00pm - 6:15pm (2/6-4/9)

2024年紅藍卡處方藥額外幫助計劃

二〇二四年將是紅藍卡長者持有者獲得更多處方藥物資助福利的一年。由本年一月一日開始，申請紅藍卡處方藥額外幫助Extra Help或另稱低收入資助計劃Part D Low Income Subsidy (簡稱LIS)的申請者，將受惠於美國的「通脹削減法案」Inflation

Reduction Act，法案將申請者的收入限制統一調整至聯邦貧窮指標150%或以下，即可以享用處方藥額外幫助全資助計劃，並取消沿用多年的半資助部份，將以往聯邦貧窮指標介乎135%至150%祇能享半福利的群眾，全數納入全資助中，擴大了受惠領域。



收入限制調至聯邦貧窮指標150%或以下

最新的處方藥額外幫助計劃個人月收入為\$1,903，夫婦二人為\$2,575；個人資產限於\$17,220或以下，二人資產不能超過\$34,360。若收入符合要求但資產卻超標者，他們雖然可考慮申請豁免資產要求的聯邦儲蓄計劃(Medicare Saving Program/MSP)，該計劃自二〇二三年一月開始不審核個人資產，但祇適用於紅藍卡的醫療輔助，處方藥額外幫助計劃審核仍受資產限制。

由於處方藥額外幫助計劃是社安局的福利之一，屬聯邦資助項目，它在某種程度上掛鉤在聯邦醫療輔助計劃Medicaid中，卻保留著一些獨立自主的操作。即使市民失去醫療輔助計劃，但處方藥額外幫助計劃還能持續生效一段短時期，讓使用者可以有足夠時間去尋求解決方法。



以去年結束的公共衛生緊急狀態Public Health Emergency為例，政府公共衛生與醫療福利相關部門在二〇二三年五月開始重新以新冠疫情前的申請標準，按步就班進行了全面評審所有醫療輔助計劃使用者的申請資格，將不合資格者即時退出計劃。如前述，部份受用者是依隨醫療輔助計劃的核准而自動獲得處方藥額外幫助計劃，故此脫離聯邦醫療輔助計劃，就會直接影響處方藥部。猶幸處方藥額外幫助計劃有其獨立執行的特質及來自聯邦的資助，才能短暫避免隨醫療輔助計劃同時消失。部份去年年中失去醫療輔助計劃者的處方藥額外幫助計劃有效期原則上維持至二〇二三年底。如受用者是在去年底才因評審而失去醫療輔助計劃資助，其處方藥的資助還是可以延續至二〇二四年底。這批受惠者可以在今年底前才為二〇二五年申請處方藥資助作出考量。

許多受惠者都會混淆了處方藥額外幫助計劃，以為它是Part D處方藥保險計劃，其實它祇是一項資助，受惠者是要自行挑選處方藥保險計劃，或由政府分派一個標配版的處方藥保險給他們。假若市民不符合申請任何聯邦醫療輔助計劃，但卻符合申請處方藥額外幫助計劃，他們可以單獨申請。處方藥額外幫助計劃可豁免處方藥保險月費及自付額。唯受惠者在配藥時要支付共付費，另外計劃也支付因延誤加入Part D處方藥保險計劃的月費罰款。如有需要，受惠者更可以季度性更換處方藥保險計劃。通過資助，二〇二四年的受惠者一般每月用的處方藥共付費每款\$4.5，原廠藥每款\$11.2。當受惠者全年自付藥費達到\$8000後，處方藥保險計劃就會全額支付受惠者餘下時間所需使用的藥物。假若受惠者的收入是在聯邦貧窮指標100%以下，則會獲得更多資助，一般每月用的處方藥共付費是每款\$1.55，原廠藥每款\$4.6。如欲查詢更多處方藥額外幫助計劃資料，請瀏覽網站：[Medicare.gov/extrahelp](https://www.Medicare.gov/extrahelp)或致電1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)。

仁人耆老諮詢及輔助組微信群



辦理中國《委託書》手續已簡化



許多在海外工作或生活的中國公民和已經加入外國國籍的華人，因無法返回中國辦理與其相關在中國的各種私人事務，例如財產、房產、收入及身分證明等。因此，他們需要委託授權自己的親人或朋友去辦理這些事情。為了證明他們的委託授權的合法性，他們需要填寫一份由中國政府製作的《委託書》。

過去，當申請人填寫好《委託書》後，他們需要在本地公證員和各州的國務卿（州政府負責政府公證事務的官員）在對委託書進行公證後，再填寫《中華人民共和國駐外使領館認證申請表》並向自己所在地區的中國使領館提交表格並獲得使領館的認證後，才能完成整個委託授權的手續。

但根據中國外交部的消息，2023年3月8日，中國加入《取消外國公文認證要求的公約》，2023年11月7日，此《公約》將在中國與美國間生效實施。這意味著，中國和美國開始互相承認兩國政府公證部門所頒發的公證文書。包括《委託書》在內，只需辦理美國附加證明書（Apostille）即可直接送往中國內地使用。因此，當委託申請人在填寫好《委託書》後，從國務卿處獲得附加證明書後，即可完成整個《委託書》的辦理手續，而毋須再填寫有關表格及寄往中國使領館等候認證。

以華盛頓州為例，當申請人從中國駐舊金山總領事的網站（網址：http://sanfrancisco.china-consulate.gov.cn/chn/lsgxz/200903/t20090328_10373009.htm）把《委託書》表格下載後，必須打字及印刷申請表格而不能手寫，否則會被退回申請，把打印好的表格帶到提供公證服務的機構進行本地公證。之後，申請人需要把表格寄到國務卿（Secretary of the State）認證，並須附上致國務卿的認證申請表（Apostille or Certificate of Authentication Request Form），及繳交\$15的銀行支票（Money Order或Cashier's Check）和回郵信封。付款的支票抬頭寫Secretary of the State of Washington。華州國務卿郵寄地址：Secretary of State P0 Box 40228, Olympia, WA 98504-0228



如華州國務卿向申請人發出附加證明書，申請人即可將委託書寄往中國，交給需要處理自己在中國國內事務的相關部門。

中國外交部提醒，根據《公約》規定，一國出具的附加證明書用以證明公文書上簽名的真實性、文書簽署人簽署時的身份，以及在需要時確認文書上的印鑑屬實。辦妥美國附加證明書不代表該公文書必然被中國用文單位接受。建議申請人事先向中國用文單位了解其對外國公文書的格式、內容、時限、翻譯等具體要求後再辦理有關手續。

如何在美國境外領取社會安全金

大家每年總有那麼一兩個月會選擇去海外度假或探親，甚至是打算留外更長時間。那麼，正在領取中的社會安全金(美國政府退休金)該如何在海外也能每個月準時入帳呢？作為綠卡持有者，離境超過6個月便會停掉您的退休金。



如想重申領取退休金，您必須要在美國居住30天。此外，社會安全局可能會要求您提供證據證明您在整個月內都合法居住在美國。

如果您在美國境外的情況下，遍布全球的美國的大使館或領事館會協助您辦理在境外領取退休金這項服務（加拿大居民可到邊境社安辦事處辦理有關服務）。在境外申領退休金一般手續須填寫社會安全局SSA-21表格(美國境外人員索取社安金補充表格)，並將表格遞交到當地美國大使館或領事館，館內工作人員會將案件轉交到美國社安局處理。

社安局SSA-21表格會問到以下相關資訊：申請人名字，國籍，護照號碼，護照頒發時間，永久居民證/綠卡號碼，海外定居/居住地址，銀行/金融機構地址。更多詳情請查看具體表格來收集所需資料，<chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/>
<https://www.ssa.gov/forms/ssa-21.pdf>。

居住在中國、台灣或港澳地區的人士也可以與在美國的金融機構或和美國有合作協議的金融機構，設立電子轉帳來領取退休金。

如有問題，可以透過<https://ph.usembassy.gov/services/fbu-inquiry-form/> 這個網站向聯邦福利單位發出詢問，或撥打410-965-0160，美國東部時間進行訊問（無翻譯並會收取國際電話費用）。

【交通消息】

3月30日開始，行走Snohomish 郡的Community Transit 巴士服務有變



即將取消的路線：115號路線、116號路線、196號路線將被新路線取代

更改部分站點的路線：120 號路線和202 號路線更改一些巴士站

即將新增的路線：102 號路線、114 號路線、166 號路線和Swift Orange快速巴士* 往返Mill Creek and Lynnwood，包括Mill Creek Town Center, Alderwood Mall, Lynnwood City Center和Edmonds College, 及以下 Park & Ride (泊車及轉車站)：McCollum Park Ash Way, Swamp Creek和Lynnwood

Swift快速巴士是行走Snohomish 郡的Community Transit巴士之一，如Metro紅色巴士(RapidRide Bus) 般，車身有3門可同時上落車；車費在車站而非巴士內付費；車站與車站之間距離遠些；巴士 停站接載乘客約10秒；平日每10分鐘一班次而晚及週末則每20分鐘一班次。



「Swift快速巴士早於2009年開始設立「藍色路線」(Swift Blue Line) 沿行走99高速(Highway 99) 往來 downtown Everett 與Shoreline 。2019年開始增加「綠色路線」(Swift Green Line) 往來 Canyon Park/Bothell 和Boeing/Paine Field, Seaway Transit Center 和Canyon Park 。

詳情，可瀏覽其網頁：<https://>

www.communitytransit.org/，聯絡其顧客服務部(Customer

Care): 電子郵件(Email):riders@commtrans.org或致電：(800) 562-1375, (425) 353-RIDE (7433), orTTY Relay: Dial 711

4月27日開始，輕軌新路線往返南Bellevue與Redmond通車



Sound Transit 公司宣佈，輕軌(Light Rail) 新路線2號(Link 2 Line) 率先在東區投入6.5英里服務，共設8 個車站，每10 - 15分鐘提供一班次服務，每天行走16小時(5 :30 a.m. 至9:30 p.m.)。8 個車站包括：South Bellevue, East Main, Bellevue Downtown, Wilburton, Spring District, BelRed, Overlake Village, 和 Redmond Technology。詳情，有關各站介紹，可瀏覽其網頁：<https://www.soundtransit.org/system-expansion/east-link-extension>。至於這2號路線餘下的Judkins

Park 車站和Mercer Island車站預計將於2025投入服務。

輕鐵(Link light rail)將於今年秋季統一成人票價每程\$3，不設按距離收費

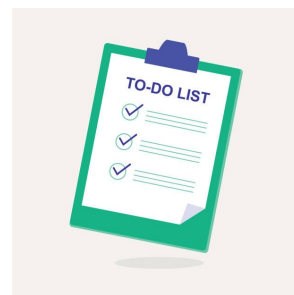
Sound Transit 公司董事局已批准將於今年秋季統一輕軌成人票價每程 \$ 3，與林伍德連接延伸線(Lynnwood Link Extension) 的開通同時生效。這一變化簡化了票價，允許未來實施票價上限，並解決了公平問題。

家庭照顧者應舉行家庭會議

誰應該參加：每個家庭情況都不一樣。在某些家庭中，只有丈夫/妻子及其子女被視為「家庭成員」。而有另一些家庭中，阿姨、阿叔、現任和前任姻親以及親密朋友都可能被視為家庭成員。在規劃家庭會議時，有必要將已經或即將加入看護團隊的每一個人納入。還必須決定是否讓有病的家庭成員參加家庭會議。

應該如何開始會議：在開會前，您會發現制定會議議程好有幫助。會議議程可能包括以下主題：

1. 醫生提供的最新報告
2. 分享對疾病/姑娘的感受
3. 日常家庭照顧者需求
4. 將由誰作出決定（例如，財務、醫療、僱傭看護者等）？如何作出決定？
5. 每個家庭成員的分工情況如何？
6. 主要家庭照顧者的需要？
7. 隨著患者病情的發展，家庭照顧者和支持需求會發生怎樣的改變？
8. 解決問題:如列出需要完成的任務
9. 會議總結和下次會議時間安排，每個人已同意內容的書面總結
10. 一次會議好難涵蓋所有問題，因此有必要安排多次會議。
11. 家庭會議地點，應該挑選一個能方便大多數參加的人員。
12. 一次成功的家庭會議，要讓每個人都有發言機會。



潛在挑戰：

達成共識：並非所有與家庭照顧者和決策有關問題都可以解決；有時候，需要降低標準，採取一個大致不錯的解決方案。爭取達成共識。尊重每個人的個性和情況。

妥協：為了讓這些解決方案發揮作用，大家必須學會妥協。儘管個人意願和需求或許無法得到全部滿足，但以開放態度接受每一種可能的方案，可以部分實現你想要的結果。

做記錄：把家庭會議結束時，最終決策同達成協議落實到書面上，以便日後參考。

在什麼情況下需要尋求外部幫助

當家庭成員無法開展合作、難以達成一致意見或在某個重要問題上出現分歧時，一位持中立態度的外部協調人員，可起重要的作用：如來自當地家庭照顧者組織的社工及牧師、個案管理人員、從事家庭健康或臨終關懷工作的社工、醫生以及醫院和療養院的

出院計劃制定人員等，或可為您推薦合適的人選。

如果您覺得自己正處於困境，您可想要私下與心理治療師見面。

別忘了，您也可以向朋友、同事和支持團體尋求幫助。與其他照顧者分享看護經歷，能幫助您緩解在照顧過程中產生的不良情緒和挫折感。



本資料書由家庭照顧者聯盟(Family Caregiver Alliance)編寫，由Pathways療養院心理保健協調員(Spiritual Care Coordinator) John Neville博士審核。

©2003家庭照顧者聯盟。保留所有權利。

家屬照顧者更可以透過申請個人護理服務來減輕壓力。

如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。

也歡迎您使用二維碼來加入我們的微信。



心理健康小貼士（第六篇）

最近遇見幾位憂鬱的老人家，啟發了我今期的分享。憂鬱症是一種常見的心理疾病，憂鬱症不只出現在年輕人當中，老年人罹患憂鬱症的比例也呈現上升趨勢。大致上老年人憂鬱的三個主要原因是：

1. 身體健康狀況不佳：年紀大，身體各方面機能都開始衰退，變老或變弱，殘疾或疾病，這是自然現象。

2. 感覺被社會孤立：已退休或長時間沒有與外界接觸。移民他國的長者，離鄉別井，面對巨大改變，我們就要多加註意他們，又加上子女兒孫已長大，自己也不再是家庭的中心。



3. 痛失至親：配偶和朋友的過世。並且成為獨居的老年人。

但若憂鬱症狀持續至少兩週，這就診斷為憂鬱症 Depression (National Institute of Mental Health)。

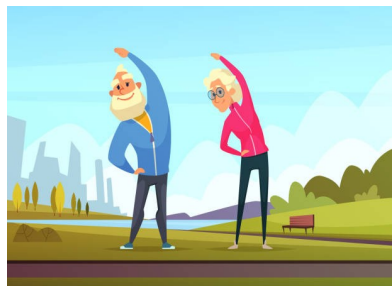
憂鬱癥狀包括以下：持續悲傷/ 對平時喜歡的活動失去興趣/ 食慾改變/ 失眠或嗜睡/ 集中力下降/ 猶豫不決/ 焦慮/ 坐立不安/ 感到一無事處/ 內疚或絕望/ 甚至有自殘或自殺念頭。

老年人憂鬱症如果沒有及時的治療，會對老年人的身心健康產生負面影響，包括心理健康的下降、身體健康的惡化和社交活動的減少等，甚至有可能危及生命。

該怎麼面對有憂鬱症的長者

老年憂鬱症常伴隨著身體疾病，較一般憂鬱症來得複雜，因此相當需要照顧者的陪伴、關懷與包容。多和老年人說話、陪伴，降低他們的孤獨感，對病情很有幫助。那麼，該如何預防老年人憂鬱症呢？以下簡單列舉幾種預防老年人罹患憂鬱症的方法：

1. 選擇適當的運動：定期運動可以幫助老年人減輕焦慮和壓力，釋放身體中的緊張情緒
2. 順應角色變化，保持社交活動：老年人往往會因為退休、子女離家等原因感到孤獨，對此要有心理準備，就能面對現實，這時候可以多參加社區組織的活動。



3. 保持正向心態：要積極面對生活中的挑戰和困難，學會放鬆和自我調節，保持樂觀的心態，如果遇到困難，可以嘗試去尋求幫助，盡量不要自己承擔太多的壓力和負擔。

4. 保持健康飲食：避免過度飲酒、吸煙等不良習慣。有研究表明，血清膽固醇低於正常者，出現憂鬱症狀的相對危險性明顯增高，越是高齡，這種情況越是突出，所以老年人更要飲食均衡。

5. 最後就是心理預防：如果感到心理壓力較大或有抑鬱症狀，可以尋求專業心理諮詢或治療，以獲得及時的幫助和支持，心理醫生可幫助老年人緩解抑鬱症狀，恢復身心健康。

如果您出現憂鬱症狀持續兩週或更長時間，或者您擔心自己可能患有憂鬱症，請立即諮詢您的醫生。

<https://www.cfnews.org.cn/newsinfo/5972159.html>

https://www.sohu.com/a/670417319_121197119

了解更多心理健康資訊或尋找社工談，歡迎致電 206.687.3301 仁人服務社 長者同儕健康計畫 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。



【平等共融】

美國婦女歷史月

歷史：在美國，婦女歷史月的起源要追溯到國際婦女節。1969年國際婦女節，Laura X 在加州柏克萊組織了一次遊行；在此之前，國際婦女節在美國基本上被群眾所遺忘了。這次遊行促進了婦女歷史研究中心的成立，該中心記錄了1968年至1974年婦女運動的檔案。Laura X 也認為，一半的人類一年只有一天的時間來紀念是不公平的，並呼籲圍繞國際婦女節設立全國婦女歷史月。

終於，1987年，在全國婦女歷史計畫的請願下，國會通過了Pub. L. 100-9 將 1987 年 3 月指定為婦女歷史月。

2024 婦女歷史月主題



2024年全國婦女歷史月的主題是慶祝「倡導公平、多元化和包容性的女性」。這個主題旨在表彰全國各地的女性：為了美好的未來，我們應從日常生活和政府機構中完全消除對女性的偏見和歧視。

世界傑出女性人物

德魯·吉爾平·福斯特 —— 哈佛大

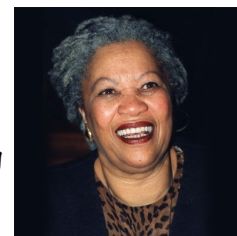
學史上第一位女校長

福斯特在選舉後的校園新聞發布會上這樣說道：「我希望我的任命能成為機會均等的象徵，這在一個世紀之前是不可想像的。」並強調：「我不是哈佛女校長，我是哈佛校長。」



托妮·莫里森 —— 榮獲諾貝爾獎的美國黑人女作家

托妮·莫里森透過文學作品的創作來喚醒人們對於黑人女性辛酸史的回味和同情，並鼓勵黑人女性站起來與命運勇敢的鬥爭。托妮·莫里森的作品旨在為黑人女性獲取更多關注，但也涵蓋了對人類命運的關懷。



秋瑾 —— 革命女性先驅

中國近代第一個為推翻數千年封建統治而犧牲的革命女性先驅。詩人、中國女權與女學思想的倡導者，近代民主革命誌士。

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

網頁連結二維碼：

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。



親屬移民進度情況

移民局通告在2024年3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
第一優先 (公民的成年未婚子女)	2015年02月08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06月22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11月22日	2017年01月01日
第三優先(公民的已婚子女)	2009年10月01日	2010年03月01日
第四優先(成年公民的兄弟姐妹)	2007年06月08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 陳汐
版面設計	陳汐
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！