

華州蘋果免費醫保七月擴大申請門檻 惠及更多低收入家庭及無證居民

華盛頓州醫療保健管理局(Health Care Authority)本年七月一日將會開放免費醫療保險Apple Health(蘋果計劃)申請資格，接受年滿19歲以上，收入低於聯邦貧窮綫138%（註：申請收入限制見收入標準表），或符合申請要求的部份成年無證居民或沒有資格享受預先保費稅項減免(APTC)及聯邦醫療輔助計劃者，均可入紙申請，被批准人士可以享有與原蘋果保險福利相若的新醫療援助Apple Health Expansion蘋果醫療拓展計劃。



居往在華州不足五年的綠卡合法居留持證人，除獲得特別豁免五年居留時間要求，否則目前都不被接受申請這項新的醫療拓展計劃。

收入标准

家庭人口	1	2	3	4	5
月收入	\$1,732	\$2,351	\$2,969	\$3,588	\$4,207
家庭人口	6	7	8	9	10
月收入	\$4,825	\$5,444	\$6,063	\$6,682	\$7,300

*基于 2024 年 4 月标准。该标准可能每年发生变化。

在本年度的華州立法會議中，華州政府決定了這項蘋果醫療拓展計劃的撥款款額，計劃2024年批出一萬三千個名額。由於撥款有限，醫療保健管理局將會按合資格者的資料與申請，以先到先得作為篩選準則。（下接第4頁）

長者農夫市場營養計劃申請截止日期至5月24日

金郡的長者農夫市場營養計劃申請截止日期至5月24日。抽籤會在截止日期後進行，被電腦抽中的申請者會在七月份以郵寄方式收到價值\$80的蔬果卡，在指定的金郡農夫市場內使用。長者農夫市場營養計劃，申請資格：年過60歲、居住於金郡（King County）、每月收入不超過限額（1人家庭\$2,322、2人家庭\$3,151，每增加一人增加\$829）。



有意申請的長者可自行或請親友前往政府網站：AgingKingCounty.org/SFMNP，網上提交申請表格，這是最方便及快捷的方法亦不會有郵寄失誤問題。自行填表者請小心填寫出生日期，因當局會以申請者的出生年月份作為使用蔬果卡的密碼。請勿申請超過一次，重複的申請表將被刪除。如需要幫忙申請，可致電仁人服務社耆老組蔬果卡申請熱線電話，號碼 206-887-1236。如有家居護理服務的耆老們請直接致電個案經理代為申請。

5月24日後公佈全部願意參加民主代金券計劃的候選人名單

今次的民主代金券計劃(Democracy Voucher Program)是捐贈給8月6日初選競選西雅圖市議會8號職位的候選人。西雅圖居民可在2024年3月12日至2024年11月29日利用每張價值\$25美元代金券（共2張）支持這次地區競選活動。



原來，願意參加民主代金券計劃的候選人必須於5月24日前簽署承諾書，他/她們才接受民主代金券的資助，今次符合計劃資格的候選人可

在初選獲得至高\$225,000和整個選舉年至高\$450,000的資助！

如欲知參加民主代金券計劃的候選人名單，請連接官方網址：

[Participating Candidates - DemocracyVoucher | seattle.gov](https://www.seattle.gov/democracymarketplace/participating-candidates)

如欲閱讀參加民主代金券計劃的候選人的自我介紹，請連接官方網址：

<https://www.seattle.gov/democracymarketplace/i-am-a-seattle-resident/candidate-introductions>（註：由於提供相片及200字的自我介紹則屬自願性質，

且翻譯需時，所以，在網頁看到的內容並非全部參加民主代金券計劃的候選人。）

慎防糧食券福利被盜用

數據顯示，自 2022 年 3 月以來，華州領取糧食券 SNAP (Supplemental Nutrition Assistance Program，又稱“補充營養援助計劃”) 人士因為欺詐和騙局所導致的損失超過 360 萬的福利，情況實在令人關注。騙徒一般使用以下兩種方法竊取糧食券福利：

1. 在收銀處透過特別安裝的儀器在付款的過程中竊取 EBT (Electronic Benefits Transfer，又稱“電子福利轉帳”) 卡號和密碼。
2. 透過以「網路釣魚」和「短訊欺詐」的電子方式騙局以盜取竊取 EBT 卡號和密碼。

行騙者在竊取 EBT 卡號和密碼之後可製作假 EBT 卡直接盜用福利購物，或把資料轉賣他人以獲取利益。由於一般領取華州糧食券人士不知道他們存在被欺詐的風險，也不知道他們是騙子的目標，因而沒有採取基本的措施來保護自己的糧食券福利免被盜用。因此，正在領取華州糧食券人士在使用 EBT 卡時須注意以下事項：



- 付款時須留意刷卡機有沒有被改裝或安裝了可疑的配件。在 DSHS 收到的 EBT 欺詐報告中，因為多達 90% 的欺詐都是在收銀處所安裝的儀器(又稱“側錄裝置”)竊取 EBT 卡號和密碼所造成，如果您不確定讀卡器是否有問題，請向店內的員工進行諮詢，在確認沒有問題後才刷卡付款。
- 定期檢查您的 EBT 帳戶，報告任何可疑的購買行為，並杜絕一切州外交易。
- 定期更改您的 EBT 卡密碼。避免使用重複的數字(如：1111)或連續的數字(如：1234)以及避免使用生日等容易猜到的數字組合。
- 登錄 ebtedge.com 網站或/及使用 ebtEDGE 應用手機程式查看 EBT 卡的使用記錄，如發現有任何可疑記錄，請盡快通知福利局。
- 在任何情況下，切勿透過網絡及短訊透露或分享 EBT 卡號和密碼。行騙者會透過電子郵件(網路釣魚)和短訊(短訊欺詐)騙局來欺詐福利領取者，向福利領取者發送訊息，聲稱他們的 EBT 卡有問題，並透過連結或附件的方式提示他們提供卡號和密碼，在竊取 EBT 卡號和密碼之後製作假 EBT 卡以盜取福利。

如果您因受騙而失去了 EBT 福利，您可以透過以下方式進行報告：

1. 造訪 ebtEDGE.com
2. 致電 1-888-328-9271
3. 造訪您當地的社區服務辦公室

(上接第1頁) 目前已在華州保險市場WAHBE內的受保者或在四月登記其保險會在五月開始生效

的新受保者，將會被華州保險市場自動轉移到七月一日生效的Apple Health Expansion 計劃內。保險市場會在五月以書面通知被轉移的受保者。唯受保者必須謹記，要按時繳付保險月費，才能保證獲得轉移。



倘若在五月及六月欠交保費，受保者將被視作放棄投保。雖然他們有資格獲得Apple Health Expansion 計劃，但也不會被錄取至新計劃的。棄保者除非有特別事故才被考慮接受重新投保，或要等待至今年秋季保險市場公開投保期時，才能申請2025年的醫保。除了在保險市場的合資格受保者可以被轉移到Apple Health Expansion 計劃外，外國人緊急醫療Alien Emergency Medical (AEM) (註：是針對符合緊急醫療事件條件，但不符合公民身份或移民條件的個人，或者是未達到 5 年限制的個人的計劃) 使用者在七月一日開始也有機會被醫療保健管理局轉移到Apple Health Expansion 計劃。倘若是在七月後才開始申請Apple Health Expansion 計劃者，他們要在當局先將一萬三千個配額分配給上述合資格者後，在尚有餘額的情況下才接納新申請。申請渠道共有兩個，年滿十九歲至六十四歲者可以透過華州保險市場網站：<https://www.wahealthplanfinder.org/> 申請，即時知悉結果；年滿六十五歲或殘疾者可以透過華州福利網站 <https://www.washingtonconnection.org/home/> 申請。唯透過福利網站申請需要四十八小時資料才能更新轉達到醫療保健管理局，因為在處理申請的上述兩個網站出現運作時差，故此醫療保健管理局為公平起見，將預留相對配額給後者。由於Apple Health Expansion 計劃名額有限，合資格申請者倘若未能入選，也可以在華州保險市場申請低收入醫保，確保個人醫療仍然獲得保障。有興趣多了解華州Apple Health Expansion 計劃者，可瀏覽華盛頓州醫療保健管理局網站：hca.wa.gov/ah-expansion或致電1-800-562-3022查詢。

2024年聯邦醫療保險費用節省計劃

2024年聯邦醫療保險 (Medicare) Part A (住院服務)，如累積工作點不足30個點，月費高達\$505。Part B (門診、化驗服務等)，就算累積工作點超過40個點而合資格領取政府退休金，仍須繳付月費\$174.7。因此，各州政府均設有聯邦醫療保險費用節省計劃MSP (Medicare Savings Programs)，為合資格人士支付 (紅藍卡) 月費及相關醫療費用。聯邦醫療保險費用節省計劃共分為幾個級別，分別是QMB (Qualified Medicare beneficiary 合資格之聯邦醫療保險受益人) 計劃：支付聯邦醫療保險Part A和Part B月費，自付費(deductibles)，共付費(copayments)但處方藥物費用除外。SLMB (Specified Low-Income Medicare Beneficiary 特定低收入受益人) 計劃：支付聯邦醫療保險Part B月費。QI (Qualified Individual Program合資格之個人) 計劃：支付聯邦醫療保險Part B部份月費。

華州福利局DSHS宣佈由去年2023年開始，申請聯邦醫療保險費用節省計劃人士，獲豁免資產限制。如果個人每月收入不超過\$1,275至1,715，夫婦每月收入不超過\$1,724至2,320，均符合MSP計劃，預料豁免資產的措施將可令更多低收入長者毋須憂慮資產問題而獲得紅藍卡補助優惠。

	每月收入少於：		
	QMB	SLMB	QI
1人家 庭	\$1,275	\$1,526	\$1,715
2人家 庭	\$1,724	\$2,064	\$2,320

離境超過三十日須申報暫停補助

另外，過往有不少耆老因離美超過一個月而申報暫停該項醫療補助後，回美收到以千元計的紅藍卡月費帳單，大感困擾。政府規定凡領取福利人士離開美國超過三十天，必須離境前申報暫停福利，而紅藍卡補助計劃亦不例外；因此當長者申報後，州政府便會由下月起暫停為

該名長者向聯邦政府支付紅藍卡月費。換言之，長者每月便須自付紅藍卡Part A、Part B月費合共高達\$679.70。

申請恢復補助後可能最少須自付兩個月月費

因此長者離美後，回來即時申請恢復紅藍卡補助計劃，但政府是有三十天等待期的規定，才會接受其申請，再加上政府一般需時兩至三個星期的處理時間；這樣就算長者離境只有一個多月，亦很大機會須自付兩個月的紅藍卡月費，即超過一千三百多元的費用。如長者一直拖欠紅藍卡月費，只要聯邦政府超過三個月都收不到紅藍卡月費，紅藍卡便會自動被取消，直至拖欠的月費清還為止。因此筆者提醒享有聯邦醫療保險費用節省計劃的長者們，在長時間離美前須三思可能承受的後果；因大家必須謹記現在不用繳付高昂的紅藍卡月費，全因州政府代領取紅藍卡補助的長者們「付帳」，正所謂「幸福不是必然的」。

仁人服務社護理過渡計劃



CISC

BRIDGING CULTURES
COMMUNITIES & GENERATIONS

在醫療和健康管理領域中，病患從醫院或其他護理設施返回社區生活常常面臨諸多挑戰——尤其是對不懂英語和缺乏社區支援的病患，是構成其康復過程中的重大障礙。為了支援這一重要過程，我們特別推出「護理過渡計劃」，一個專為需要協助、無法獨立獲取服務且沒有人幫助獲取服務的病患設計的短期個案管理計劃。

計劃的持續時間通常為30至60天，旨在幫助病患在醫院住院或在其他護理設施的時間後，順利過渡回社區生活。本計劃服務對象為18歲及以上、居住於金縣的成年人，特別是那些在護理環境之間轉移時需要支持的病患。參與計劃不需具備公民資格或經濟條件限制。計劃內容包括全面的個人需要評估、資源和服務協調的規劃，以及協調與病患現有的離院計劃以及後續跟進服務。護理過渡服務可以現場提供，也可以通過電話或電子通訊進行。在病患從計劃中退出前，護理過渡協調員將確保有一個穩定的護理計劃和適當的後續跟進措施。通過此計劃，我們希望能夠為病患提供一個平穩、有支援的過渡階段，使他們能夠自信地回歸社區，享有更好的生活質量。欲了解此計劃詳情，請聯繫：仁人服務社王小姐電話：(206) 841-0638 電子郵件：luciw@cisc-seattle.org

仁人水電費補助計劃講座重點內容分享



仁人服務社耆老諮詢及輔助組最近舉辦了關於金縣東區和西雅圖公用事業(水電費)補助計劃的講座，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。居住在金縣東區和西雅圖的居民，如有需要獲得水電費的減免並且符合各具體補助計劃的申請條件，可獲得以下項目提供的幫助：**貝爾維尤Bellevue公用事業收費**

折扣計劃：City of Bellevue 為低收入長者（年滿 62 歲者）以及身有永久性殘疾的低收入家庭提供基本水費、廢水處理費和下水道處理費等公共事業費用減免。減免幅度達70%。



貝爾維尤 Bellevue公用事業費緊急援助計劃：如不符合資格獲得公用事業收費折扣的Bellevue市民因面臨突如其來的財務困難，導致自己無法按時向市政府支付公用事業費用，他們可以提出申請緊急援助計劃。如申請獲

得通過，申請人將在4個月的時間內最高獲得折合 \$352.00

的折扣。合申請資格者只能每3年申請一次此補助。



Redmond
WASHINGTON

雷德蒙Redmond公用事業折扣：Redmond 為居住在市內的年長或身有障礙的低收入者提供公共事業費用折扣。如合資

格申請者獲得此項則扣，他們的公共事業費用可獲得50%的減免。

柯克蘭Kirkland長者和殘障者公共事業費用減免：City of Kirkland 為低收入長者



（年滿 62 歲者）、身有永久性殘疾者或需接受長期洗腎者的低收入家庭提供基本水費、廢水處理費和下水道處理費等公共事業費用減免。

如申請獲得補助，申請人的家庭基礎水費率（water rates）將獲得 50% 的減免，污水處理費率（sewer rates）將獲得 75% 的減免，垃圾處理費率（solid waste rates）將獲得 60% 的減免。

伊薩閣Issaquah長者公用費用折扣計劃：City of Issaquah 為低收入



長者（年滿 62 歲者），提供基本水費、廢水處理費和下水道處理費等公共事業費用減免。如申請獲得補助，申請人的家庭基礎水費和污水處理費將獲得 75% 的減免。

西雅圖市Seattle公用事業折扣計劃：西雅圖公用事業折扣計



劃是一項向西雅圖市民提供的水電費減免補助。如西雅圖市民難以支付公用事業費用，不管他們年齡如何，他們可以向市政府提出申請此項補助，但需符合申請條件。

如申請獲得通過，申請人在西雅圖電力公司的費用將獲得 60% 的減免，在西雅圖公共事業公司的費用將獲得 50% 的減免。

西雅圖市Seattle公用事業緊急援助計劃：如不符合資格獲得公用事業折扣計劃Seattle 市民因面臨突如其來的財務困難，導致自己無法按時向市政府支付公用事業費用，他們可以提出申請緊急援助計劃。如申請獲得批准，申請人家庭將在一年內最多獲得 \$507 的補助，如申請人家庭包括未成年人，則最多獲得 \$1014。



PSE公司帳單折扣計劃：PSE能源公司帳單折扣計劃，是此公司向有需要的電力服務或暖氣服務的客戶提供的一項減免電費或暖氣費的折扣計劃。

一般情況下，獲得折扣的客戶會每月獲得 5% 到 45% 額度的折扣。

PSE公司家庭能源生命線計劃：PSE家庭能源生命線計畫，是此公司向有需要的電力服務或暖氣服務的客戶提供的一項用於支付電費或暖氣費的補助。如客戶的申請獲得通過，公司會根據客戶的家庭收入和家庭人口，向客戶的帳號撥入最多1000元的電費或能源費積分。

移民局2024年入籍費用實務更新

美國公民及移民服務局發布了最終的2024年費用規則，該規則對多項入籍申請費用進行了修改，生效日期為2024年4月1日。



U.S. Citizenship and
Immigration Services

本次更新將概述該規則的入籍申請條款，提供有關費用變更的信息，並就新費用如何影響入籍申請的提交提供一些實用指南。

您也可以從移民局USCIS的常見問題集中找到有關新費用表的有用信息。

摘要- USCIS已更新其費用表，生效日期為2024年4月1日。

- N-400入籍表格的費用將對大多數支付全額費用的申請人增加，除非他們在線提交。
- USCIS提供50美元的折扣，如果入籍相關表格在線提交而不是紙質提交。
- 減免費用申請的資格（從405美元降至380美元）將擴大至家庭收入位於聯邦貧困指南（FPG）150%至400%之間的人群。
- 全額免費豁免的資格不會改變，但合格證據的接受範圍將擴大。
- 自2024年4月1日起，USCIS將提供幾個新的入籍申請表格。在2024年6月3日之前，該機構將提供一個寬限期，接受先前版本的入籍表格和新表格。
- 律師可能建議一些申請人考慮等到4月1日再提交N-400表格或其他與入籍相關的申請。
- 自2024年4月1日起，USCIS將提供幾個新的入籍申請表格。在2024年6月3日之前，該機構將提供一個寬限期，接受先前版本的入籍表格和新表格。律師可能建議一些申請人考慮等到4月1日再提交N-400表格或其他與入籍相關的申請。

費用變更

表格/目的	舊費用	2024年4月1日後費用
N-400 - 入籍申請	<ul style="list-style-type: none"> • \$640 (無生物識別) • \$725 (包括生物識別) 減免費用申請 (家庭收入在150至200%的申請人) : <ul style="list-style-type: none"> • \$320 (無生物識別) • \$405 (包括生物識別) 	生物識別已與總申請費用捆綁 <ul style="list-style-type: none"> • 紙質申請: \$760 • 在線申請: \$710 減免費用申請 (家庭收入在150至400%的申請人) : <ul style="list-style-type: none"> • \$380 - 減免費用申請只能以紙質方式提交
N-600/N-600K - 公民證書	• \$1,170	<ul style="list-style-type: none"> • 紙質申請: \$1,385 • 在線申請: \$1,335
N-565 - 替換公民/公民證書	• \$555	<ul style="list-style-type: none"> • 紙質申請: \$555 • 在線申請: \$505
N-336 - 有關入籍的聽證會申請	• \$700	<ul style="list-style-type: none"> • 紙質申請: \$830 • 在線申請: \$780
N-470 - 保留入籍居住權	• \$355	• \$420
N-300 - 入籍意向聲明	• \$270	• \$320

全額免費豁免

新規則將繼續允許申請人根據當前的資格標準完全豁免入籍申請費用。它將這些資格標準編碼化，並將孩子收到的經過篩選的福利作為父母免費豁免資格的證據。

USCIS將繼續接受在表格I-912上或以其他方式提交的豁免費用請求。豁免費用申請人必須提交紙質的N-400表格和I-912表格。

減免費用申請

為了幫助緩解N-400表格入籍費用增加的負面影響，USCIS將減少減免費用申請的資格標準，將家庭收入從150%至250%的聯邦貧困指南(FPG)擴大至150%至400%。此外，如果申請人符合減免費用申請的資格，則在4月1日或之後提交的申請費用為380美元，而



在此之前提交的費用為405美元。（有關申請者在4月1日或之後提交申請的情況下可能更便宜的情況，請參見下文）。

最後，USCIS將I-942表格中所需的有關信息納入新N-400表格中。儘管申請人自4月1日起將不再需要提交單獨的I-942表格進行減免費用申請，但有關信息的N-400表格仍必須以紙質形式提交。

在4月1日或之後可能從費用減少中受益的N-400表格申請人包括：

- 不需要生物識別信息收集的申請人（通常是不索取費用豁免或減免費用的申請人，並且可以在線提交）：節省15美元
- 家庭收入在200%至400%FPG的申請人：節省260-345美元
- 他們的子女收到經過篩選的福利，並且沒有其他獲得費用豁免資格的手段的申請人：最多節省725美元。

協助申請人申請公民證書時的考慮因素：

- 新費用規則將豁免許多出生於美國以外的被收養人支付任何費用以提交N-600或N-600K。包括那些經過最終收養並符合8 U.S.C. §1101(b)(1)(E)、(F)或(G)定義的人（通常是在16歲之前在國外被收養，其生父母已故，沒有監護權或虐待或遺棄了他們的子女）。
- 年滿18歲後申請證書的人在18歲之前符合豁免條件的情況下免除費用。

協助申請替換公民/公民證書（表N-565）的申請人的考慮因素：

- 申請人可以考慮等待，以利用4月1日後在線提交請求節省50美元的機會。
- 然而，如果及時獲得替換文件至關重要，這也應該是決定申請人何時提交N-565表格的考慮因素。

截至2024年2月6日，公民及移民服務局的案件處理時間估算器顯示80%的N-565在8個月內處理完畢。

申請西雅圖房屋局房屋須知：何謂充份理由拒絕所派單位

根據現時西雅圖房屋局(SHA) 2022/11修訂政策，如果您的房屋申請獲得批准，您將獲得一個居住單位。如果您無充份理由拒絕提供給您的單位，您對該特定大廈的申請將被取消。可接受拒絕所派單位的理由，包括：1) 不能違反您目前所住簽訂的租約。2) 您或您的家庭成員暫時住院或正在康復。3) 搬家將使家庭中的未成年子女在學年期間需要轉校。4) 所提供的單位無法容納殘障的家庭成員。5) 您的家人不需要所提供單位中的無障礙功能。6) 您的家人不需要所派單位中所提供的無障礙裝置，而且您也不希望收到30天的搬遷通知。如果屬於上述任何一種情況，您將需要向房署提供明確的證據！若有以下情況，這就是房屋局不可接受拒絕的理由，包括：

- 1) 您不喜歡建築物的位置，或建築物內單元的位置。
- 2) 您只喜歡大樓內的不同單位，而不是現提供的單位。
- 3) 您不喜歡該單位的大小或平方英尺。
- 4) 您不喜歡該單位的配置（例如平面圖佈局）。
- 5) 您不喜歡該單位的功能和設施（例如電器、窗戶、陽台、停車場等）。
- 6) 您希望獲得一房單位而不是無房單位(studios)（不管無房單位有設施齊全的廚房、私人浴室，而面積與一房單位相同）。
- 7) 您無力搬家或旅行，並且雖然該單位位處公共交通方便，但您仍以沒有私人交通工具或任何其他原因。



殘障申請人：

請在約見房屋局時，向房屋局職員提出您因殘障而所需的相關裝置及住置，他/她們會儘量幫忙。

此外，請記住：

- 如果您在房屋候補名單上有兩個選擇，您可以拒絕第一選擇的大廈，並等待您的第二選擇的大廈。在拒絕任何錄取通知書之前，您應該向房屋局職員詢問估計另一個輪候的大廈選擇可能需要多長時間。
- 在等待期間，您必須回覆房屋局的每項安排或詢問，即使您不想居住在現時提供的大廈。沒有回復將導致您的整個申請被取消。
- 在候補單位期間，您必須繼續每月撥打電話專線(Save My Spot)：(206) 256-7000 或1-866-623-5111；或造訪www.SaveMySpot.org 線上報名，以儲存候補名冊的登記。

護理有失禁的人：情感和社會問題（一）

當被問到，很多家庭和伴侶看護者說嚴重失禁會促使他們決定將所關心的人送進療養院。究竟是甚麼造就了這個困難情感的轉捩點？

失禁可能是有壓力的看護情況的最後關口。

以下討論的是一些失禁的問題和關於如何應對的小貼士。

抗拒 當你所愛的人抗拒使用護墊或保護內衣時，你應當做什麼？

應對：以平靜、理解和誠實的方式與你所愛的人談論其失禁如何影響你和你為他們提供最好的可能護理的能力是很重要的。這可以使接受失禁和失禁產品更容易。

如果被看護者有精神或認知狀況比如癡呆，通過有交流有用工具的課，可透過支持小組瞭解最好的方法。

尷尬：你可能為你自己和被看護者感到尷尬。以這種非常個人並且通常侵略性的方式負責護理某人是很難的。如果你是在護理異性，必看到、觸摸和護理其隱私位置是尷尬的。

如果你是在護理同性的父母，仍感覺你是在侵犯其隱私。而且會對於現在需要這個級別的護理人感到尊嚴喪失產生同情心。



應對：對支持家庭、朋友或專業人員說出來可能的幫助。承認你不舒服的感情。

當你太難做時，僱傭居家護理工作者或招募另一位家庭成員或朋友提供護理。

反應：當處理失禁時，看護者通常不在最佳狀態。感覺就像被看護者故意允許失禁發生以懲罰你。你可能會發現自己生氣或不耐心，特別

是在不方便的時間需要幫助時，比如做飯或睡覺時。

失禁產品的費用可能是看護者/被看護者預算的一個擔憂。如果被看護者不合作，你與他們的關係更緊張。

應對：承認你的不適是良好的第一步。如果對於你來說是問題，假裝這對你來說不是問題只會使事情對於你和被看護者更糟。知道被看護者不是試圖使你的生活更難；他們對於正在發生無法控制。對於他們來說也是很難的。

通過親身或線上支持小組，與有相似經歷的朋友或家人那裏，從社會工作者、護士、職業治療師或其他健康專業人員那裏尋求幫助。

情感：你可能發現自己為必須處理這種情況而生氣或憤怒。可能對你來說太難了。有時不弄乾淨某人感到更容易，但是這是歧視被看護者，使其有皮膚皸裂和感染，特別是尿路感染的風險。

你並不孤單：如果你能使失禁護理盡可能自然，對於你，作為看護者，和對於被看護者都將更容易。無論如何，失禁是非常常見的，20%的女人和15%的男人在其生命裏的某個時刻都會出現失禁。



得到醫療評估以明白是否可以做什麼以減少需要使用衛生間的緊迫性，找出是否可以識別可治療的狀況，比如尿路感染或前列腺問題。與被看護者的醫生討論在這種情況藥物或膀胱訓練是否有效。首先，從家庭、朋友和付費幫助（如果可能）那裏尋求和得到幫助，這樣不是全靠你做所有的護理。

以上由家庭看護者聯盟[Family Caregiver Alliance]編制

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。

仁人服務社暫停公告

美國國殤日：2024年5月27日（星期一）

不便之處，敬請原諒

東區輕軌通車：2號線(Link 2)於4月27日開通 由貝爾維尤(Bellevue)至雷德蒙(Redmond)部份

由4月27日起，東區居民將能夠使用 Link 輕軌快速安全地前往貝爾維尤和雷德蒙德的目的地。2 號線全長 6.6 英里的首段包括 8 個車站，每 10 分鐘一班，每天 16 小時，每週 7 天。選民於2008年批准了東線擴建項目，作為海灣交通 2 號投票措施的一部分。該項目於 2016 年破土動工，三分之一英里長的貝爾維尤市中心隧道於 2020 年竣工。這是令人興奮的交通擴張一年中的首次開放。8 月，1 號線將延伸至斯諾霍米甚縣至林伍德，2025 年春季，2 號線預計將在雷德蒙德再增加兩個車站。整個 2 號線預計將於 2025 年開通。完工後，I-90 路段將在 2 號線增加默瑟島站和賈金斯公園站，並在西雅圖市中心的國際區/唐人街站與 1 號線連接。在 2 號線穿越華盛頓湖之前，巴士路線將保持不變。South Bellevue、BelRed 和 Redmond Technology 站設有免費停車場。從東鐵走廊和區域步道網絡可到達多個車站。每個車站均設有安全的自行車停車場。

2 Link 路線簡圖



有關詳情請瀏覽soundtransit.org/

Discover2Line以獲取地圖和有關如何乘車資訊。

仁人耆老諮詢及輔助組微信群



美國亞裔和太平洋諸島後裔傳統月

2024年主題：透過創新提升引領者

五月是紀念亞裔美國人、夏威夷原住民和太平洋島民的歷史以及慶祝其堅韌和多樣化經歷的機會。傳統月的起源是為了紀念 1843 年 5 月 7 日第一批日本公民抵達美國。最初選擇五月的另一個原因是為了紀念 1869 年 5 月 10 日，當時一群中國人和愛爾蘭人工人們完成了橫貫大陸鐵路的建設。社區活動：

1. U-District 街頭市集

時間：5 月 18日11 AM -- 7 PM; 5 月 19日 11AM -- 6PM

地點：University Way

免費

2. 中國掠影—西雅圖中國文化藝術節

時間：5月18日 10:30 AM --
5:30 PM

地點：Armory Food & Event
Hall (Seattle Center)

免費



3. 亞裔美國人和太平洋島民傳統月慶祝活動

時間：5月18日 4:00 PM - 6:00 PM

地點：Issaquah Community Center

免費

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5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07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)	2021年06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)	2016年04月01日	2017年01月01日
第三優先(公民的已婚子女)	2010年01月01日	2010年06月01日
第四優先(成年公民的兄弟姐妹)	2007年07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。

編輯委員會	
主編	林葉良
編審	曾子威
撰文	江潔華 曾子威 朱明 葉燕玲 呂詠詩 鈕小坤 陳汐
版面設計	鄭嘉雯
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)

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！