

長者農夫市場營養計劃幸運兒獲寄\$80蔬果卡

夏季來臨，又是四出遊玩的好季節，而每年深受耆老們歡迎的「長者農夫市場營養計劃」(SFMNP)，當局今年除繼續發出農夫市場蔬果卡以取代沿用多年紙製的蔬果券外，亦推出手機應用程式QR碼二維碼，讓耆老們更方便地使用計劃優惠。參加計劃的長者如被抽中將於7月份收到價值\$80的蔬果卡，在華盛頓州超過90個的農夫市場內，使用該卡選購本地各式各樣的新鮮蔬果。

如何使用您的「長者農夫市場營養計劃」福利卡(蔬果卡)

1. 您不需要啟動您2024年的新卡。新發卡會預充\$80的福利，並設定了一個使用您的出生日期的唯一PIN碼。
2. 攜帶您的蔬果卡到允許使用該卡的農夫市場。
3. 選擇符合條件的食品並向店主出示您的蔬果卡。
4. 店主會使用他們的手機或者電子設備來掃描您蔬果卡上的二維碼。
5. 等店主掃描完畢，他們會出示設備讓您查看您選取的食品總價。如無異議，他們會叫您輸入您的PIN號碼（您蔬果卡的密碼）來完成購買。
6. 一旦店主確認收賬，您就可以提取您的食品離開攤檔。



*您的預設PIN密碼含有四位數字，是您的出生月份的兩位數字加上出生年份的最後兩位數字 (MMYY)。例：生日為1963年7月4日 (07/04/1963)，那麼您的PIN密碼將會是0763。每次購買食品時，請輸入您獨特的四位PIN密碼來完成付款。若是需要更改PIN密碼，請致電蔬果卡背面的「Benefit Balance」電話號碼。

(下接第4頁)

華州福利局容許7月1日開始EBT卡內現金福利和糧食福利被盜，可30天內向福利局要求補發

甚麼是EBT卡？ EBT，英文是Electronic Benefits Transfer，電子福利轉帳系統，州福利局(DSHS)每月可透過此卡遙距發放經批准的相關福利給持卡人。

誰人可合法使用EBT卡？ 獲華州福利局批准相關福利的低收入家庭。



EBT卡內只有糧食福利嗎？不是！電子福利轉帳卡要視乎持有人所獲批的福利。很多人只申請糧食福利，EBT卡內只有食品的戶口，所以很多人統稱此卡為糧食卡。其實， EBT卡內可設有現金戶口，方便州福利局為不想或不能用銀行戶口領取現金福利或州補助金(SSP，即\$35.5)或其他現金福利的持有人。

EBT卡只適用在華州？對！因為此卡上已列明「華州」Washington字樣。在別州使用此卡是違法的。您記得在每年重審福利資格時，都會查問您有沒有在別州使用此卡。



我的EBT卡沒有遺失，我的福利怎會被盜或被欺詐 EBT卡是電子福利轉帳系統卡，騙子們可通過電子（電腦或手機）或當面方式，只要竊取EBT卡號和密碼，騙子們會利用這些資訊製作假的EBT卡直接使用這些福利或將其出售給他人。在州福利局收到的EBT卡欺詐報告中，多達90%都是由於這些側錄的欺詐裝置所造成的。（詳情見上期介紹）

華州福利局懷疑我的EBT卡資料被盜或受騙，會通知我嗎？

會！州福利局會作出以下步驟：

- 1) 按您的語文要求，從855-531-7292發出提示短訊，現共有7種語文，包括中文。短訊內容大致如下：我們發現您的 EBT 帳戶遭到未經授權的使用。請按您的EBT卡背面所列出的電話號碼致電取消或前往您的所屬福利局地區辦公室要求更換新的EBT卡。
- 2) 第一個短訊發出3天後，您沒有採取行動，州福利局會致電給您作出上文提示。
【仁人防騙提示：由於在電話中較難確認來電人身份，千萬不要要求來電人士協助更改密碼！】
- 3) 若您仍沒有更改密碼，在卡內原有密碼會被取消。

若我的EBT卡資料被盜或受騙，為甚麼只可30天內要求補發失去的福利？是如數補發我所損失嗎？不一定會如數補發及有時限！補發因EBT卡資料被盜或受騙失去的福利是補救措施，是受不同法例所規限：

- 1) 華州法例容許州福利局只發回7月1日後發生被盜或受騙失去的現金福利，包括：Temporary Assistance for Needy Families, State Family Assistance, Refugee Cash Assistance, Aged, Blind or Disabled Cash Assistance, Pregnant Women Assistance benefits
- 2) 2023年8月國會通過法律，使州福利局能夠補發部分被竊取的食物福利
- 3) 聯邦政府條例規限補發金額以以下情況較小數目為準則：被盜福利的實際金額，或您的家庭在被盜日期之前發放的每月福利金額的兩倍。

如何30天內要求補發EBT卡資料被盜或受騙而失去的福利？任擇以下其中一申報方法：

- 1) 填寫要求補發失去福利的表格，表格英文名稱：“DSHS Claim of Stolen EBT Benefits” form(DSHS 27-221)，共有27種語言，包括中文。填完可郵寄以下地址：P.O. Box 11699, Tacoma, WA 98411，或傳真：888-338-7140，或投入州福利局各地區辦公室收集箱內，或MyDocs電郵。
- 2) 平日8 a.m. 至2 p.m. 期間致電877-501-2233州福利局顧客服務聯絡中心(Customer Service Contact Center)，但發展障礙管理局(Developmental Disabilities Administration)的顧客則需致電：855-873-0642。
- 3) 平日8 a.m. 至2 p.m.期間親身到州福利局各地區辦公室。接受家居護理服務的客人則需聯絡專職的部門：Home and Community Services內指定職員：public benefits specialist。

西雅圖房屋局有關維修服務隊伍通告

西雅圖房屋局公寓的住客在六月連同租單收到的通告簡述如下：

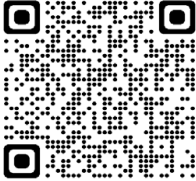
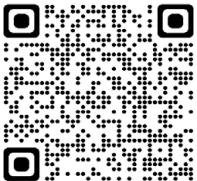
- 1) 由6月1日開始，原來分別由不同維修隊伍 (HOPE VI & Impact Property Services) 負責不同區域的維修服務，將統一在新名稱「房屋維修服務」隊伍(Housing Maintenance Services)下為375幢房屋局的公寓提供更有效及更好的日常支援服務。
- 2) 這樣的改組不是裁員，所有職員原來的電話、電郵及辦公室位置均不變。
- 3) 住客須如以前一樣的方式提交維修要求，包括：可通通在電腦的住戶個人戶口SHA Portal或聯絡所屬公寓經理property manager
- 4) 如有維修服務疑問，須聯絡所屬公寓經理。



(上接第1頁)

蔬果卡使用常見問題解答

去年的卡需要保留嗎？	如果您在2023年持有SFMNP福利卡，請安全丟棄或銷毀該卡。2024年，我們將向您發放新卡。請保管好您的2024年新卡，因為明年可能會用到。
我什麼時候可以使用我的福利？	您的SFMNP福利可在6月1日至10月31日期間使用。請注意，未使用的福利無法結轉至下一年。10月31日之後，卡上剩餘的任何未使用的福利將無法再使用。
我如何取得SFMNP行動應用程序，它有什麼作用？	如果您有智慧型手機、iPad或類似的平板電腦設備，您可以下載行動應用程序，該應用程式可用於享受您的SFMNP福利。拿到SFMNP福利卡後，您就可以下載並使用SFMNP應用程式查看您的福利餘額、尋找當地市場、查看您的購買歷史記錄或存取其他資訊和支援。查看SFMNP行動應用程式宣傳單。
我可以在哪裏使用我的「長者農夫市場營養計劃」福利呢？	<p>請到農夫市集找找標語的商家。授權農貿市場和農貿商店的列表請參見SFMNP移動應用程序，以及前往在線網站查找標題“Where can I use my SFMNP benefits (我可以在哪裡使用我的SFMNP福利)？”(seniorfmpn.com)。</p> <div data-bbox="480 1304 769 1638">  <p>A blue sign with white and yellow text that reads "SENIOR Farmers Market BENEFITS WELCOME HERE!". Below the text are images of various fruits and vegetables. At the bottom, there are logos for "WIC & SENIOR Farmers Market Benefits" and "HONEY" with a note "NOT BE SUBSTITUTED BY SENIORS ONLY".</p> </div> <div data-bbox="1076 1289 1377 1638">  <p>A blue sign with white and yellow text that reads "WIC & SENIOR Farmers Market Benefits WELCOME HERE!". Below the text are images of various fruits and vegetables. At the bottom, there are logos for "WIC & SENIOR Farmers Market Benefits" and "HONEY" with a note "NOT BE SUBSTITUTED BY SENIORS ONLY".</p> </div>
我可以用我的福利卡買什麼？	<p>您可以用您的福利購買新鮮、營養、未加工、當地種植的水果、蔬菜、蜂蜜和新鮮的香料。</p> <p>您不能使用您的SFMNP福利購買乾果或乾菜、乾香料、盆栽水果或蔬菜、盆栽香料、雞蛋、肉類、起司和海鮮。</p>

我該如何查看我的餘額？	<p>您的SFMNP福利卡的初始福利金額為\$80。您可透過以下方式查看餘額：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 下載SFMNP行動應用程序，並使用“My Benefits（我的福利）”追蹤您的餘額。 2. 撥打您的SFMNP卡背面的「benefit balance（福利餘額）」電話號碼：1-844-359-3104。注意：首次致電將需要設定PIN。您需要輸入您的16位卡號、出生日期(MMDDYYYY)和郵遞區號，將您的PIN設定為任意4位數字的代碼。您可以不更改初始PIN (MMYY)，也可以選擇將其變更為其他代碼。 3. 在您購買優惠商品之前，參與計劃的種植者還可以幫助查看您的福利餘額。
我是否能更改我的PIN？	<p>是，您可以撥打1-844-359-3104更改您的PIN。要更改您的PIN，您需要提供SFMNP卡上的16位數字、您的出生日期（以MMDDYYYY格式提供）和郵遞區號。提示：選擇一個您容易記住的PIN，不要把這個PIN寫在您的卡片上。</p>
找不到願意接受我的福利的種植者怎麼辦？	<p>如果您沒有找到張貼“Farmers Market Benefits Welcome Here!（參加農貿市場福利，歡迎光臨！）”標語的種植戶，請前往“Information Booth（信息亭）”，通常位於農貿市場的中間位置。工作人員將很樂意協助您找到接受您的SFMNP福利的種植者。</p>
我的蔬果卡遺失怎麼辦？	<p>遺失或失竊的蔬果卡可以補辦。如果您對此流程有任何疑問，請聯絡您申請SFMNP福利的當地機構或撥打客戶服務電話(1-800-841-1410)。</p>
我是否需要電腦或智慧型手機？	<p>否，您只需要您的SFMNP福利卡QR碼和PIN碼即可購買！您無需擁有智慧型手機或電腦即可享有福利。</p>
其他人可以用這張卡幫我購物嗎？	<p>我們建議您積極使用您的福利購買新鮮農產品或蜂蜜。但是，如果您無法充分使用您的福利，您可以指定一名代表代您進行購買。請填寫並簽署一份委託表以指定一名代表（掃描QR碼以存取此表格或使用下面的網址存取其他語種）。 https://www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services-publications/senior-farmers-market-nutrition-program-documents-translations</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-end;"> <div style="text-align: center;">  <p>蘋果設備</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>安卓設備</p> </div> </div>

華州福利局提高食物補助計劃每月收入限額

基本食品計劃 Basic Food（又名：糧食卡，SNAP，Food Stamps）是一項為人們提供食品與營養的計劃，面向符合收入限額標準的個人和家庭，每月提供補助來購買食物，使他們能夠負擔得起更健康的食品。

華盛頓州福利局由 2024 年 4 月 1 日起，提高了基本食物補助計劃（俗稱糧食券）申請者的收入限額標準。個人家庭的每月收入限額增加至\$2,510，夫婦 2 人家庭收入限額加至\$3,407，一家四口家庭月入限額更加至\$5,200。這將讓更多有需要的華州居民獲得食物補助福利。



收入變化或贏得\$4,250博彩金須向福利局報告

其實不少人並不知道基本食物補助計劃對資產是沒有設立任何限額的，而只計算申請者的收入，但在申請時仍需要向當局報告家庭成員全部的資產，作為記錄，而資產金額將不會影響申請人是否能獲得福利的最終結果。個人或家庭收入如有變化，或家庭任何一位成員贏得\$4,250博彩獎金，必須向福利局報告。

基本食物補助計劃每個月的福利金額並不是劃一的，而是取決於幾大因素：家庭人數、收入以及家庭成員需支付的生活支出（如租金、抵押貸款、水電費、兒童保育和兒童撫養費等）。1人家庭的最高福利金額是 \$281，2 人家庭的最高福利金額是 \$516，3 人家庭的最高福利金額是 \$740，4 人家庭的最高福利金額是 \$939。

家庭人數	2023年收入限額	2024年4月起收入限額	最高福利金額
1	\$2,430	\$2,510	\$281
2	\$3,287	\$3,407	\$516
3	\$4,143	\$4,303	\$740
4	\$5,000	\$5,200	\$939
5	\$5,857	\$6,097	\$1,116
6	\$6,713	\$6,993	\$1,339
7	\$7,570	\$7,890	\$1,480
8	\$8,427	\$8,787	\$1,691

如需申請或者對基本食物補助計劃有任何疑問，請諮詢仁人服務社耆老諮詢與輔助組社工。

蘋果拓展計劃申請名額屆滿 已登記合資格被拒者將列入候補名單

由本年6月20日開始接受公開申請的華盛頓州蘋果醫療拓展計劃(Applehealth Expansion/AHE)，在短短兩日內合共13000個申請名額幾近爆滿，華州醫療保健管理局(Health Care Authority)在6月21日宣佈，年滿十九歲至六十四歲者的申請名額已用畢，餘下只有少部份預留名額，給

65歲或以上的合資格者可以繼續透過網站：[washingtonconnection.org](https://www.washingtonconnection.org) 申請。

華州醫療保健管理局表示，縱使今年蘋果醫療拓展計劃再沒有更多的申請名額，但該局仍然鼓勵合資格人士繼續申請，他們會在申請檔案中被拒，但申請者不用做任何回應。倘若蘋果醫療拓展計劃出現空缺，被拒者將有機會以抽籤形式被錄取。屆時入選者將會接到通知書詳述相關訊息。

倘若結果也是未能入選蘋果醫療拓展計劃，申請者也可以透過華州保險市場，購買醫療保險。華州政府的Cascade Care Saving保險計劃，可以為無證人士提供每人每月最高\$250的保險費用抵稅資助。詳情請參閱網站：

<https://www.wahealthplanfinder.org/us/en/my-account/savings-options/cascade-care-savings.html>.

蘋果醫療拓展計劃惠及低收入無證人士

基於今次開放申請的蘋果醫療拓展計劃是州政府一項嶄新有名額限制的醫療補助計劃，主要惠及19歲以上，工作收入低於聯邦貧窮線138%的無證成人居民，讓他們可以與合資格享用正常蘋果醫療保險的華州公民或居住滿五年的合法居民，同時享有近乎免費的醫療保險。

華州政府是在2023年決定預留四千五百萬元進行本年七月開始的蘋果醫療拓展計劃。今年議會在立法期間再通過再撥二千八百萬元，前後合共七千三百萬元，令拓展計劃能順利執行。蘋果醫療拓展計劃的功能和服務，與本州的蘋果醫療計劃大同小異，唯其有效期暫時只有十二個月。到明年計劃能否延續，全依賴政府的撥款情況。倘若出現資源短缺，屆時這批受保者或又會被轉移到保險市場Marketplace：

<https://www.wahealthplanfinder.org/>，選購其他低收入醫療保險計劃。



另外，在華盛頓州市場保險內原已購買QHP醫保又符合資格進入蘋果拓展計劃的約963名受患者，目前已全部成部被自動轉移到七月一日生效的蘋果拓展計劃內。該批受保人士原有的醫保則會由原來的七月三十一日，提早一個月在六月三十日結束，他們不用繳交七月份的保費，此舉同時可避免與七月一日生效的蘋果拓展計劃重疊生效。而原有一百二十六名在外國人緊急救援醫療計劃AEM的受患者也被轉移到新的蘋果拓展計劃，並應已收到通知相關的更改。

如有任何對蘋果拓展計劃的查詢，請電：

華州保險市場 WAHBE 1-800-562-3022

HCA華州醫務局 1-800-562-3022

華州福利局DSHS 1-877-501-2233



祈福黨有蔓延之勢 警方呼籲提高警覺

不法份子用盡各式各樣的詐騙方法，人人都有被上當的機會，故應提高警覺。但由於身體或認知的原因，長者相對較容易被詐騙分子下手。據了解，沉寂多時的「祈福黨」現象最近在加州華人聚居地區有死灰復燃，甚至蔓延到其他州份的跡象。



根據加州當地媒體的報道，多名華

人長者在三藩市唐人街等地遇到「祈福黨」，詐騙分子裝扮成“法師”或“風水師”在街頭上隨機接近華人長者，聲稱華人長者或“有鬼上身”、“夫妻不和”、“家人當災”或“被下咒”，聲稱他們懂為長者「做法事」或「治療心魔」有些老人家不慎上當，全盤接受騙徒的“法令”，跟著騙徒上車或帶著騙徒回家，在疑似失去正常知覺的情況下把大量的現金或金銀首飾交給騙徒。

其中在3月底的時候，一位加州68歲的華人婦女遇到3名說粵語的中年華裔婦女，她們聲稱這位婦女的女兒有病，她們可以幫她找法師幫她的女兒看病。這位華人婦女答應讓她們幫她「做法事」後，騙徒從受害者手中騙得價值5萬美元的金器以及1千美元現金。



「祈福黨」街頭上扮演不同角色，在透過打聽受害者的個人資料，及獲取受害者的家庭或個人生活感情的狀況，然後裝作有看穿受害者個人經歷或生活煩惱的“法力”，利用受害者對某些生活難題的焦慮，從而獲得受害者的信任，讓受害者完全按照他們的提示辦事，使受害者的個人財產落入他們手中。

警方提醒，民眾切勿輕易接受陌生人的搭訕，不管是在公眾場合、網絡、或是電話，都不要隨意提供個人的信息。同時，如公眾因宗教或情感原因需要祈禱或辦理宗教祈福，不要輕易接受他人的幫助，建議先和家人商量，並且慎重考慮是否向進行“法事”者提供金錢。如果在公眾場所，遇到有人聲稱自己會辦“法事”，或威脅聲稱有“鬼上身”等靈異事件發生，請立刻離開，不要理睬。同時，建議大家盡量在街上結伴而行，並且盡量留意陌生人是否對自己表現出不正常的好奇。如不幸受騙，請盡快報警。這樣，才可能使騙徒被繩之於法，使更多的人避免有同樣的經驗。

仁人耆老諮詢及輔助組微信群



5月24日至9月2日西雅圖市海濱提供免費穿梭巴士



這25座位的穿梭巴士共有3架（其中兩架可接載殘障人士），是每日10 am to 8 pm行走，車站位置每日可能稍有變動，請留意相片中的指示牌擺放位置。在Alaskan Way的車站，南行線車站停在56號碼頭而北行線車站停在56號碼頭對面馬路的Copperworks，這路線您

只需步行5-10分鐘便可到Pike Place Market，需方向指示，可聯絡在56號碼頭的穿梭巴士禮賓服務(shuttle concierge)；在Pioneer Square的車站，則在渡輪碼頭附近。

這些穿梭巴士約15分鐘一班車，是不預留座位；可接受合理及受控制的寵物上車；可攜帶行李箱上車；不設中途停車，車站位置原則是步行距離便可到有關景點。

不過，乘客應先弄清楚有關目的地的地址，舉列郵輪碼頭，若您乘坐郵輪的碼頭是位處Bell Street Cruise Terminal 的66號碼頭，從穿梭巴士在56號碼頭或69號碼頭的車站只需步行3-4條街，但若您乘坐郵輪的碼頭是位處Smith Cove 的91號碼頭，在69號碼頭的車站要步行1.5公哩。

詳情，請瀏覽其官方網頁：

<https://seattlewaterfront.org/free-seattle-waterfront-shuttle/>

Shuttle Stops SOUTHBOUND

- Stop A: Seattle Center / Space Needle
- Stop B: Pier 69 / FRS Victoria Clipper / Cruise Ships at P66
- Stop C: Pier 62 / Waterfront Park / Bell Harbor
- Stop D: Pier 56 / Great Wheel / Aquarium / Pike Place Market / Ferries
- Stop F: King Street Station / Stadiums / International District

Shuttle Stops NORTHBOUND

- Stop F: King Street Station / Stadiums / International District
- Stop E: Pioneer Square / Ferries
- Stop D: Copperworks / Great Wheel / Aquarium / Pike Place Market / Ferries
- Stop C: Pier 62 / Waterfront Park / Bell Harbor
- Stop B: Pier 69 / FRS Victoria Clipper / Cruise Ships at P66
- Stop A: Seattle Center / Space Needle

5月25日至9月15日週末及假日Metro 巴士專門接駁行山徑的巴士(Trailhead Direct)開始提供服務



這週末服務按平常車費，共設兩條路線，分別為：

Mount Si 路線：可步行前往以下山徑：Mount Si, Mount Teneriffe, Little Si，今年增設兩個上落車站：

在西雅市中心第四大道(Fourth Avenue in downtown Seattle)接近Sound Transit輕軌大學街站(the University Street Link light rail station) 在North Bend 泊車和轉乘位置(Park-and-Ride)。注意今年在Bellevue的Eastgate Park and Ride 站已取消。

Issaquah Alps 路線：可步行前往以下山徑：Margaret's Way, Chirico Trail-Poo Poo Point, Squak Mountain, the High School Trail, and East Sunset Way，今年增設的上落車站在Issaquah 轉車中心(Transit Center)。同樣地，今年在Bellevue的Eastgate Park and Ride 站已取消。

行車時間表及各行山徑詳情，請瀏覽其網頁：<https://trailheaddirect.org/>

6月3日開始輕軌恢復在西雅圖市的車站查票

Sound Transit 公司票務大使(Fare Ambassadors)已開始在西雅圖市以下各站付費區(fare paid zones)：華埠/國際區站(International District Station)、先鋒廣場站(Pioneer Square Station)、大學街站(University Street Station)、西湖站(Westlake Station)。此外，該公司提醒大家，看見可疑事宜，可致電或短訊該公司保安：



206-398-5268。

7月24日前參與RapidRide K線問卷調查及通過Zoom) 參與網絡會議，以塑造2030年的柯克蘭(Kirkland) 和貝爾維尤(Bellevue)

隨著完整的Sound Transit 2線的開通，服務也發生了變化。RapidRide K線將對東區交通網絡進行改進的基礎上建設。到2030年，Metro將服務於柯克蘭的圖騰湖交通中心 (Totem Lake Transit Center)，貝爾維尤市中心和東門停車換乘點 (Eastgate Park-and-Ride) 之間的快速增長的社區。



這一輪新的外展活動鼓勵沿著柯克蘭和貝爾維尤之間18英里南北通道的擬議路線的社區參與。RapidRide K線將在239、250和271號熱門路線的較高客流量時段提供服務。K線將主要為許多醫療、科技和航空行業的雇主服務，還有幾所大學和其他人們的目的地。

詳情：<https://kingcounty.gov/en/dept/metro/travel-options/bus/rapidride/k-line>

除在7月24日前填寫問卷調查外，歡迎乘客通過Zoom 參與以下兩場網絡會議。在網絡上與其他社區成員一起通話、聆聽和提問。請緊記在以下連線網上報名。

- [7月17日週四：傍晚6:30-7:30 p.m.](#)
- [7月20日週六：11 a.m.-noon](#)

聯繫Metro 請致電(206-263-9768)或發送電子郵件到(rapidride@kingcounty.gov)提出問題或意見。

8月30日開始1號線輕鐵(Link 1 Line)列車伸展至Lynnwood，有關地區巴士於9月14日後才作出更改

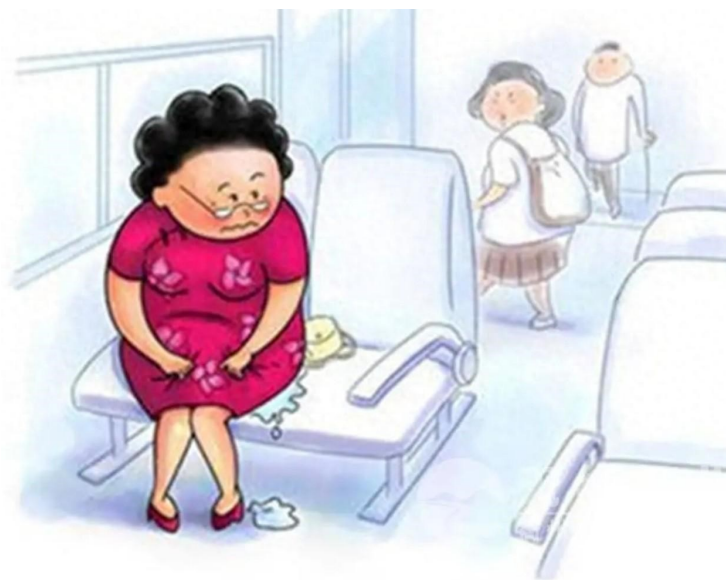
這延展至Lynnwood的1號線輕鐵長8.5公哩，共增四個車站，包括：Shoreline South/148th St. (增加500個泊車位置)、Shoreline North/185th St. (增加500個泊車位置)、Mountlake Terrace(現有890個泊車位置)和Lynnwood City Center(現已有1,670個泊車位置)。待一切運作順暢，行走附近地區的巴士服務會於9月14日才作出變動。各新車站位置，可連接以下網址：

https://www.soundtransit.org/get-to-know-us/news-events/news-releases/link-1-line-service-to-lynnwood-begins-august-30?utm_campaign=nr-lynnwood-opendate-20240404&utm_medium=email&utm_source=govdelivery



護理有失禁的人：情感和社會問題（二）

身體限制



不匹配的身體類型或年齡或疾病相關的身體虛弱可能使為你所愛的人提供失禁護理困難。一個體型小的人試圖幫助一個體型大得多的人移下床可能有損傷其後背或拉傷其他肌肉的風險。當在半夜被叫醒幫助被看護者去衛生間或使用尿壺時你可能有跌倒的風險。

應對：如果你在護理有身體殘疾的人，比如癱瘓或虛弱，確定你有物理治療師或職業治療師教你如何使用你的身體，這樣在

試圖幫助被看護者時你不傷害你自己。與你的醫生合作確定任何護理計畫，承認你自己的限制並且當某事可能對你有害時設置限制。

規劃

與失禁的人出去需要一些提前規劃。因為關於在外面處理失禁的擔憂，看護者和被看護者通常是社會隔離的。

應對：預先在兩個小背包中裝好你可能需要的一切，比如失禁護墊、濕巾、手套、替換內衣和你需要的其他東西。確定包括幾個塑膠袋裝弄髒的



產品。一個帶在身上，一個留在車裏，以防萬一。如果在旅遊，尋找允許兩個人一起進去的家庭/同伴衛生間。或者帶上你可以貼到公共衛生間入口，上面寫著，例如“妻子在裏面護理殘疾丈夫”的傳單。知道在一些州，比如加州，州法允許任何性別的家庭看護者或付費護理員在公共衛生間裏協助被看護者。安排在飛機上或其他交通工具上的衛生間附近有一個座位。出去玩時記住哪里有衛生間，這會減少你和被看護者的焦慮。

時間和資源

失禁以很多方式使看護者的工作更難。需要時失禁產品洩漏、其不一致的使用或甚至使用缺少會導致更多的洗衣量和清潔衛生間和房子四周消耗的更多的時間。如果在排尿或排便意外後需要幫助給你所愛的人洗澡，需要額外的時間。隨著個人護理花越來越多的時間，你可能發現自己耐心減少沮喪增多。如果清潔和洗澡要求在整晚發生使看護者睡眠不足，這些情感只會惡化。失禁護理需要的增加的時間要求會造成需要更多幫助，例如，招募另一位家庭成員或僱用護理員，可能考慮是否是時間送進居住照護機構。不能被忽視的額外因素是失禁護理產品的費用，以及監控和購買所有必需的產品涉及的努力。

應對：僱用幫助可以減輕一些看護者的壓力。很多看護者建議線上搜索以找到失禁產品最好的價格和找到優惠券幫助減少在商店的費用。不要猶豫向另一位看護者（親身或在線上看護者支持小組）徵詢關於購買產品的最好的地方的建議。你可能最後決定照護機構是對於你和被看護者最好的選擇—即使你曾承諾永遠不把他們送進療養院。然後看護者可以返回成為伴侶、大孩子、朋友、兄弟姐妹，而非個人護理員。從愛心伴侶到看護者的變化可能導致憂傷、內疚和抑鬱。照顧你自己的需要在能夠護理其他人上最重要。

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。



六月節（Juneteenth）歷史意義



雖然 6 月 19 日對許多人來說可能是一個普通的日子，但非裔美國人社區多年來一直在慶祝這一天。1863 年 1 月 1 日，美國總統亞伯拉罕·林肯發表《解放奴隸宣言》，解放所有奴隸。然而，此一政策遍及全國則需假以時日。每年的六月節（Juneteenth），也被稱作六月獨立日就是為了紀念 1865 年 6 月 19 日在德克薩斯州最後 25 萬被奴役的非裔美國人獲得解放。

“六月獨立日的歷史意義顯示了在動盪時期堅持希望的重要性。”

——國家非裔美國人歷史文化博物館

即使在全面實施黑人解放後，非裔美國人仍然面臨許多制度性障礙和壓迫。然而，我們在解放的道路上已經走了很長的一段路，獲得了許多成就——非裔美國人以及其他有色人種社群的力量比以往任何時候都強大。作為亞裔領導的社區組織，仁人服務社致力於與其他有色人種社群建立合作。我們團結一致，共同對抗任何形式的歧視和不公正。即使在最黑暗的時期，非裔美國人也展現出了不屈的精神。近日，仁人服務社工作人員參觀了西北非裔美國人博物館，並了解了華盛頓地區的許多先驅者的故事：

- 1) 馬尼瑪威爾森戴維斯 (Manima Wilson-Davis)：華盛頓大學第一位非裔美國女性畢業生
- 2) 史密斯 (Samuel J. Smith)：西雅圖市議會第一位非裔美國議員
- 3) 諾曼·布蘭·賴斯 (Norman Blann Rice)：西雅圖第一位當選的非裔美國人市長

您最近是否經歷或目擊過：

- 暴力行為
- 語言騷擾
- 拒絕服務/就業
- 任何其他歧視

因種族、國籍、性別、宗教、能力、年齡、性別取向或其他身份。

仁人服務社
可以為您
提供幫助

中文/英文：(206)886-2667
越南語/英文：(206)294-9053
俄語/英文：(425)326-9479
烏克蘭語/英文：(425)326-9479

電子郵件：
ANTIHB@CISC-SEATTLE.ORG

網頁鏈接
二維碼

這不是緊急服務。
如果您有危險，請致電 911。
所有舉報人士將不記名，事件
內容均被保密。

50 週年
CISC
BRIDGING CULTURES
COMMUNITIES & GENERATIONS

#不容忍任何歧視

親屬移民進度情況

移民局通告在2024年7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10月22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11月15日	2023年11月01日
第二優先 2-B(永久居民的成年未婚子女)	2016年05月01日	2017年01月01日
第三優先(公民的已婚子女)	2010年04月01日	2010年10月01日
第四優先(成年公民的兄弟姐妹)	2007年08月01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 葉燕玲 呂詠詩 鈕小坤 陳汐 伍慧瑩
版面設計	鄭嘉雯
技術支援	杜浩

仁人服務社諮詢及電話服務

仁人服務社總機：206-624-5633 仁人服務社傳真：206-624-5634

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

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！