

奧巴馬醫療保險19年度公開申請期

2019年度奧巴馬醫療保險的公開申請期現已展開，公開申請期為2018年11月1日至2018年12月15日。假如錯過了上年度的公開申請期或需要轉換合資格健康計劃 (Qualify Health Plan-QHP)，便可於該限期內作出申請或改變。



washington
healthplanfinder
click. compare. covered.

2018年沒有購買醫療保險，仍會被罰款

如果在2018年裡，您是有能力但沒有購買醫療保險，將會被罰款。罰款金額將會是你的總年收入裡的2.5%或按每位成人計算的\$695（兩者以較高金額為準），每名18歲以下兒童罰款金額為\$347.50；而每人最高罰款金額為\$2,085。

2019年起沒有購買醫療保險罰則取消

但在2019年1月1日開始，罰款則不再適用。即是如果您在2019裡，沒有購買任何的醫療保險，在新的一年（2020年）報稅時不會被罰款。

蘋果健康計劃 (Apple Health-Medicaid)

如果是屬於蘋果健康計劃 (Apple Health-Medicaid)，他們將在蘋果健康計劃有效期前60天收到更新通知。除此之外，蘋果健康計劃是沒有申請期限的，如合資格可在一年內任何時候作出申請。蘋果健康計劃申請資格如下：個人每月收入不超過\$1,397、2人家庭每月收入不超過\$1,893（四人家庭每月收入不超過\$2,887），並且持有綠卡超過5年或美國公民。

(下接第4頁)

已獲得
Medicaid?

已獲得
Medicare?

您還可
獲得更多福利。



☎ 華語專線：1-877-611-0239

UnitedHealthcare
聯合健康保險

*以上廣告內容由贊助商提供，與本刊無關。

「翻倍您的糧食卡計劃」(fresh bucks)



- 只可在農夫市場 (Farmers Market) 使用\$2一張的「贈券」有效至12月底：不管您是用糧食卡換來或是政府自動寄給您的農夫市場「贈券」，請注意券上已印上有效期至12月底。請把握機會在仍然開放的農夫市場或本地雜貨店 使用此券！(詳情，請點擊此網址：<https://www.freshbuckseattle.org/find-your-market/>)，此外，此券只適用於購買新鮮蔬果、食用植物。

- 已可延展至Safeway Store使用：凡在任何一間Safeway Store持糧食卡 (SNAP/EBT card) 及Safeway卡 (Safeway Club Card) 每次購買最少\$10鮮果及蔬菜，可獲在下次購買鮮果及蔬菜時折減最多\$5的Fresh Bucks coupon「贈券」。多張「贈券」可一次過在一次購物時使用。詳情，請點擊此網址：<https://www.freshbuckseattle.org/faq/>



©2018

西雅圖電力9月/10月刊物 (Light reading: September/October2018) 內有用指示

若金屬聚酯薄膜氣球 (metallic mylar balloon) 接觸電源線或電氣設備能引起停電及可能點燃火，所以在您舉行任何慶祝活動時，需將此類汽球保持安全束縛及作出正確的處置！

西雅圖海濱每日有3條免費穿梭小型巴士 (暫定至2019年暑假)

由於西雅圖海濱及附近有多項工程，導致車位短缺，華州運輸署 (Washington State Department of Transportation) 撥款資助，

Downtown Seattle Association負責運作此路

線。經過2個月的試驗，現決定將服務延至2019年暑假，每日上午10時至晚上8時免費穿梭小型巴士 (free waterfront shuttle) 約每20分鐘一班車。



北路線North Loop

A-西雅圖中心(Seattle Center) / 太空針
(Space Needle) 接駁空中單軌火車(Connect
to Monorail)

B/C-飛翔船碼頭(Victoria Clipper) / 雕塑公
園(Sculpture Park)

D/E-66 號碼頭(Pier 66)

F-歷史性碼頭(Historic Piers) / 水族館
(Seattle Aquarium) / 派克市場 (Pike Place
Market) 轉乘搭東和南路線(Transfer to East and South Route)



東路線East Loop



F-歷史性碼頭(Historic Piers) / 水族館(Seattle Aquarium)
轉乘搭北和南路線(Transfer to North and South Route)

J-零售點(Retail Core) / 會議中心(Convention Center) / 酒
店(Hotels) 接駁空中單軌火車(Connect to Monorail)

K-派克市場(Pike Place Market)

南路線South Loop

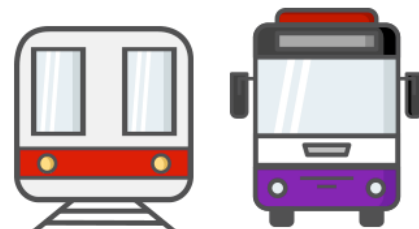
F-歷史性碼頭(Historic Piers) / 水族館(Seattle Aquar-
ium) / 派克市場(Pike Place Market) 轉乘搭北和東路線
(Transfer to North and East Route)

G-渡輪(Ferries) / 水上的士(Water Taxis)

H-派克市場(Pioneer Square) 接駁輕軌(Connect to
Light Rail)

I-大球場(Stadiums) / King街火車站(King Street Station)

接駁Sound Transit火車/Amtrak火車/輕軌 (Connect to Sounder/Amtrak/Light Rail)



詳情，參閱網址：

<https://www.seattlewaterfront.org/seattle-waterfront-parking/#shuttle>

(上接頭版)

若要更改明年保險計劃須於12月15日前繳付保費



假若去年透過華州醫療保險交易市場-WAHealthPlanFinder申請合資格健康計劃，由2018年11月1日開始將可以更新2019年健康醫療保險。大部份華州醫療保險交易市場用戶可能合資格自動更新他們現有的健康醫療保險計劃。同樣地，他們亦有權利去更改他們的申請表格資料或購買一個新的醫療健康計劃。

現有的用戶應留意自己的信箱，查看有沒有收到由華州醫療保險交易市場寄出的公開申請更新信件 (Open Enrollment Renewal Letter)。該信件會提供更多關於2019年醫療保險計劃的改變及更新過程。受保者亦可能會收到由醫療保險公司發出的信件以詳細說明該保險計劃2019年的改變。如果是新的或現有的合資格健康計劃參加者，若要自選的合資格健康計劃於2019年1月1日生效，那麼參加者便需於2018年12月15日下午四時五十九分或之前繳付有關之醫療保險月費。若錯過了該日期和時間，便可能延誤了醫療保險的生效日期。

若要合資格自動更新醫療保險計劃需符合以下條件：1) 已選的醫療保險計劃在2019年仍繼續提供參保；2) 參加者同意授權Washington Health Benefit Exchange查證他們是否還有資格接受2019年稅務補助；3) 基於收入水平、家庭大小、身份資料來評定參加者是否還合資格接受已選的醫療保險計劃。



2019年仍舊保留牙科醫療保險

華州保險交易平台市場

WAHealthPlanFinder今年度申請期，仍繼續提供牙科醫療保險，包括個人、家庭及小孩合資格牙科計劃。若要購買牙科醫療保險，一定要在華州保險交易平台市場中已購買健康醫療保險，方可購買牙科醫療保險，不可只購買牙科醫療保險，而不購買健康醫療保險。

除此以外，家庭成員當中若有19歲以下的小孩及持有合資格健康計劃 (Qualified Health Plan-QHP) 的話，家人一定要為小孩購買牙科醫療保險 (Qualified Dental Plan-QDP)。



華州醫療保險月費繳付方法

華州保險交易市場 (Wahealthplanfinder) 不會向您收取保險月費。請您向您所選擇的保險公司提交月費。而付款方式並不會影響您所獲得的保險月費稅務補助 (Tax Credits)。假若您還未改變繳付月費方法，請立即行動！

如何申請？

你可在政府網站 www.wahealthplanfinder.org 設立個人帳號，提交申請表。如需協助，除位於中國城的仁人服務社總部外，可選擇下列方便你居住範圍內的服務機構：

國際診所 ICHS (中國城)
聯絡電話：(206) 788-3650
地址：720 8th Ave S.
Seattle, WA 98104

國際診所 ICHS (Bellevue)
聯絡電話：425-373-3000
地址：1050 140th Ave NE,
Bellevue, WA 98005

國際診所 ICHS (Shoreline)
聯絡電話：(206) 533-2600
地址：16549 Aurora Avenue N.
Shoreline, WA 98133

Harborview Medical Center
聯絡電話：(206) 744-3084
地址：325 9th Ave
Seattle, WA 98118

亞洲輔導服務中心 (ACRS)
聯絡電話：206-695-7600
地址：3639 Martin Luther
King Jr. Way, Seattle, WA
98144

仁人服務社 (Kent)
聯絡電話：206-957-8539
地址：18020 80th Ave S
Kent, WA 98032

資料參考：

<https://www.healthcare.gov/coverage/dental-coverage/>

<https://www.healthcare.gov/fees/fee-for-not-being-covered/>

<https://www.healthcare.gov/apply-and-enroll/get-ready-to-apply/>

2019年社安金及補助金 增加2.8%



全美6700萬名領取社會安全金（又稱政府退休金）及補助金福利的人士，明年繼續獲「加薪」。社會安全局宣布，明年2019年社安金及補助金將會增加2.8%，這是近七年來最大的增幅。社安金每月最多增加\$73，而補助金每月則最多加\$32。

升幅7年來最高

踏入明年一月，領取社安金的耆老個人平均每月金額會由\$1,422加至\$1,461；夫婦每月平均由\$2,381加至\$2,448。領取喪偶社安金每月平均則為\$1,386；傷殘社安金平均亦加至\$1,234；而領取社安金的上限則由\$2,788加至\$2,861。

**每工作季點加40元至\$1,360**

另外，由明年起，每個工作季點加40元至\$1,360，即在職人士若要每年全取四個工作季點，每年的工資最少要有\$5,440。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\$1,470，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。

而踏入足齡退休年份的人士，每月工資超過\$3,910，所領取的社安金每三元會被扣取一元。舉例說，如您在明年十月便到足齡退休，而於明年一月起開始領取社安金，但每月工資超過\$3,910，您所領取的社安金便要每三元被扣取一元，直到九月份，而由十月份屆滿足齡退休起，便毋須再被扣除社安金。

聯邦補助金（SSI）個人加至\$771夫婦加至\$1,157

至於聯邦補助金（SSI）的調整則稍為提早實施，由今年12月31日開始。個人金額由\$750加至\$771，夫婦二人金額由\$1,125加至\$1,157；而申請資產上限則維持不變，個人仍是\$2,000，夫婦為\$3,000。

社安金每月領取上限：

個人	2018	2019
	\$2,788	\$2,861

聯邦補助金標準（每月）：

	2018	2019
個人	\$750	\$771
夫婦	\$1,125	\$1,157

所需收入算為一個工作季點：

2018	2019
\$1,320/季點	\$1,360/季點

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。以電力，油或者木材作為暖氣燃料的低收入能源補助計劃（LIHEAP），及以天然氣作為暖氣燃料的暖氣費能源補助計劃（PSE）：已開始接受申請，申請期直到明年6月30日或者補助撥款用完為止。

符合資格的收入標準：

家庭人數	低收入能源補助LIHEAP(貧窮線 125%)	暖氣費能源補助PSE(貧窮線 150%)
1人	\$1,265	\$1,518
2人	\$1,715	\$2,058
3人	\$2,165	\$2,598
4人	\$2,615	\$3,138
5人	\$3,065	\$3,678
6人	\$3,515	\$4,218

撥款機構**Multi-Service Center**主要服務地區為南區，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。



申請方法：

1. 撥打電話253-517-2263預約申請面談時間。
2. 網上預約申請面談時間。網址：<https://msc.itfrontdesk.com>。網頁也可以查看或者取消面談的服務。
3. 如果您是獨居長者或者殘疾人士，因為行動不便而沒有辦法親自到指定辦公室申請，可以致電 206-838-1768 內線 122要求郵寄申請表。



**BYRD BARR
PLACE**

撥款機構Byrd Barr Place主要服務地區為西雅圖，服務郵區號碼為：98101、98102、98103、98104、98105、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不屬於西雅圖城市範圍，詳情請致電 206-812-4940 查詢。）

申請方法：

1. 撥打電話206-486-6828預約申請面談時間。
2. 網上預約申請面談時間。網址：<https://byrdbarrplace.itfrontdesk.com>。此網頁並提供查看或取消面談。申請後10天追查資助金額及打印撥款信件。除非被要求，Byrd Barr Place不會逐一寄撥款信件通知。因此網上查詢是最直接和快速的方法，得知可獲的暖氣費補助金額。
3. 網上填寫申請表格。網址：<https://www.cognitoforms.com/ByrdBarrPlace1/energyassistanceonline>。
4. 帶齊以下所需文件到仁人服務社填表申請：
 - 身份證明：申請者的華盛頓州身份證、如有同住兒童可攜帶出生證明、及社會安全卡（今年申請所有同住家庭成員必須提供社會安全卡號碼的證明或合法居美的證明）；
 - 房屋證明：房租收據，房屋租約，房地產稅收據或貸款證明等；
 - 收入證明：最近三個月的收入證明，政府信件等；
 - 能源賬單：最近期並列有申請人姓名及地址的能源月費單據（如 Puget Sound Energy 或Seattle City Light等）。

hopelink

撥款機構Hopelink主要服務東區包括Bellevue、Kirkland、Redmond，及Issaquah等。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、98055、98074、98224、98007、98019、98039、98075、98228、98008、98024、98040、98077 **、98009、98027、98045、98065、98133 **、98011、98028、98050、98068、98155。（*只限於金郡。 **145街以北。）

申請方法：

1. 撥打電話425-658-2592預約申請面談時間。

2. 網上預約申請面談時間。網址：
<https://hopelink.itfrontdesk.com>。
 網頁可以查看或者取消面談的服務。

3. 由2018年11月5日起，市民可以到任何指定的Hopelink機構領取表格或者上Hopelink的官網下載表格。將填寫好的表格以及所需文件的複印件一起送回指定的Hopelink機構進行審核。Hopelink 機構一般主要辦公時間是星期一至星期五，早上8:30 至 下午5:00。指定Hopelink 機構地址如下：



Bellevue Food Bank and Emergency Services 電話：425-943-7555 地址：14812 Main St. Bellevue, WA 98007	Kirkland/Northshore Food Bank and Emergency Services 電話：425-889-7880 地址：11011 120 th Ave. NE Kirkland, WA 98033
Redmond Center 電話：425-869-6000 地址：8990 154 th Avenue Northeast Redmond, WA 98052	Shoreline Food Bank and Emergency services 電話：206-440-7300 地址：17837 Aurora Avenue N. Shoreline, WA 98133
Sno-Valley Food Bank and Emergency Services (星期五休息) 電話：425-333-4163 地址：31957 East Commercial St, Carnation, WA 98014	

值得注意的是，開放預約面談時間位置是在每週一的早上9點，由於目前是預約申請的高峰期，開放的面談時間很快就被約滿，因此建議在星期一早上9點預約，或者待高峰期過後預約。

聯邦醫療保險 公眾開放期須知

每年一到此季度，您是否收到很多標榜跟您的醫療計劃有關的信件？從十月份起，各花各門的信件陸續塞滿信箱時，很多長者都會產生疑惑：“我的醫療保險是否出了什麼問題？”



聯邦醫療保險C部份（聯邦醫療保險優勢計劃）及D 部份（處方藥物計劃）的公眾開放期設為10月15日至12月7日。在此期間，您可以任意更改您現有的聯邦醫療保險優勢計劃或處方藥物計劃。因此，您現時的保險公司有義務寄信通知您有關於明年保險計劃的變化，其他保險公司亦有可能會向您宣傳他們的醫療保險計劃。您或許會想，“我已經選擇了我的醫療保險了，為何每年還要經歷一次同樣的事情？更改計劃感覺上會非常麻煩。”答案非常簡單：每一年，保險公司都有可能對您的藥物/優勢計劃作出調整——即使您今年所服用的藥物在受保範圍內，明年未必會受保；明年保險公司的月費亦有可能會增加。長者們除了應該檢視現時保險計劃是否會在明年有轉變外，亦應留意2019年有關於公眾開放期的最新轉變。



2019年公眾開放期的最新轉變

1) 處方藥物計劃補助 - EXTRA HELP更新

若您現時得到處方藥物計劃補助 (EXTRA HELP)，您可在每月裡轉換聯邦醫療保險優勢計劃 (C 部份) 或聯邦醫療保險處方配藥 (D 部份)。但從2019年開始，您並不能再於每月變更您的聯邦醫療保險計劃，只可在每3個月變更您的聯邦醫療保險計劃1次（即每1個季度1次）。

2) 聯邦醫療保險優勢計劃 (C 部份) ——新的公眾開放期

從2019年起，聯邦醫療保險優勢計劃 (C 部份) 將設有新的公眾開放期：在每年的1月1日至3月31日，您可改變現有的聯邦醫療保險優勢計劃，而您的變更計劃將由下個月份生效。若您在此開放期變更計劃，您必須已在1月1日持有聯邦醫療保險優勢計劃 (C 部份) 才可變更計劃。

舉例：陳先生在明年二月份收到私人保險公司的廣告信後，得知加入某一個保險計劃可以享有健身中心的會員福利，他非常感興趣加入該計劃。可是，陳先生持有的是傳統聯邦醫療保險（A 部份和 B 部份）及聯邦醫療保險處方配藥（D 部份）計劃，由於陳先生在2019年1月1日並未持有聯邦醫療保險優勢計劃，他並不符合資格於1月1日至3月31日更改他的醫療計劃。陳先生只好等到明年10月15日-12月7日的公眾開放期方能改變計劃。

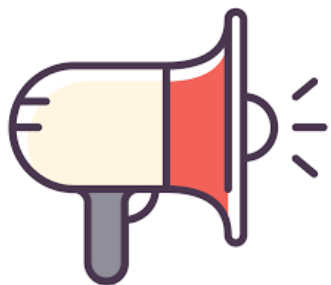
在聯邦醫療保險優勢計劃(C 部份) 的開放期中，您只能轉變計劃一次。如果您是在IEP加入聯邦醫療保險計劃 (Medicare) 及參加了聯邦醫療保險優勢計劃(C 部份)，您可以使用在聯邦醫療保險優勢計劃(C 部份) 開放期變更計劃。

注意：如果您由聯邦醫療保險優勢計劃(C 部份)含處方配藥轉換到聯邦醫療保險優勢計劃(C 部份 (不包含處方配藥)，您不能參加聯邦醫療保險處方配藥 (D 部份)。由於在短短一年有很多關於紅藍卡的各類開放期，長者務必提高警惕，留意對您們有影響的公眾開放期。

*資料來源：CMS National Training

*資料來源：www.medicare.gov/Pubs/pdf/11219-Understanding-Medicare-Part-C-D.pdf

慎防被虛假醫療保險和社保廣告欺騙



現今社會網絡發達，信息傳輸格外便利。但在大量信息面前，有時難以分辨孰真孰假或其來源是否可靠。在美國有數百萬人依賴社會保障福利，所以行騙者會盯準那些想要尋找相關社保和其他福利項目的人群。

美國相關法律規定禁止私人或非政府商業機構傳播有關醫保和社保帶有誤導性質的文字和徽章。他們的廣告也不能含有會讓讀者認為是與社會保障(social security) 或是“聯邦醫療保險” (Medicare, 俗稱紅藍卡)有關或受其批准、認可的內容。

人們常被廣告商宣傳的“社會保障”和“聯邦醫療保險” (Medicare, 俗稱紅藍卡) 這兩個詞所誤導。事實上，這些不法公司會向服務對象收取社保服務的費用，但其實這些服務是完全可以直接通過美國社安局免費辦理完成的。服務包括：更正社保卡上的姓為夫姓、更換遺失的社保卡、領取社會保障年單、為子女辦理社保號碼等。

如果您收到有誤導性的社保信息，請將完整的廣告信件（包括信封）寄至以下地址：



Office of the Inspector General Fraud Hotline
Social Security Administration
P.O. Box 17768
Baltimore, MD 21235

若想要了解更多關於打擊虛假廣告的事件，可以翻閱有關發表的刊物：

www.socialsecurity.gov/pubs/EN-05-10005.pdf. 您也可以於監察主任辦公室網站：
oig.ssa.gov/report 舉報社保欺詐。

（全文翻譯自華盛頓社會保障公共事務科專家Kirk Larson 2018年8月29日發表的文章
Don't be misled by false Medicare or social security Ads）

【有營食譜】

南瓜蕃茄扁豆湯

材料（4人份量）：

南瓜400克、紅扁豆80克、蕃茄200克、
洋葱80克、百里香適量、清水1公升

調味料：

橄欖油 1/2茶匙

烹調步驟：

1. 南瓜洗淨去皮，切成小塊，備用。
2. 紅扁豆及蕃茄洗淨備用。
3. 燒熱橄欖油，把洋葱炒3分鐘至變軟。
4. 將全部材料放入水中，以中火煮沸，然後轉用慢火煮20分鐘。

健康小貼士：英國註冊營養師和香港營養學會會長張智良說：「湯料選用了含有豐富纖維的蔬菜，南瓜及蕃茄的胡蘿蔔素及茄紅素具有抗氧化作用，可保護身體組織結構。湯內含有大量鉀質，有助維持正常的血壓水平。」



11-12月文娛康樂活動

- 西雅圖中心大樓(Seattle Center)免費文化節日：食物閣/中心大樓(Armory/ Center House)：冬季慶祝(Winterfest) 11/23-1/6/2018)，包括：冬季火車及鄉村(Winter Train & Village) (11/23 - 12/31 10 am-6 pm, 12/24至4 pm, 12/25暫停)、冬季冰雕刻(Winterfest Ice Sculpting, 11/24, 12/1, 8, 15, 22, 29中午12時至下午2時在Fisher Pavilion外面)、表演。
- 11月11及23日為華州國家公園日 (Free Entrance : State Park Free Day)：11月11日退伍軍人日(Veterans Day) 及11月23日為秋日(Autumn Day)，屆時華州內國家公園提供免費入場。只限日間(不包括過夜住宿或租用設施)。任何由Washington State Department of Natural Resources and the Washington Department of Fish and Wildlife. 管理的土地，仍需出示有效通行証(Discover Pass)。詳情，可瀏覽以下網址：<http://www.discoverpass.wa.gov/136/State-Parks-Free-Days>
- 薑餅屋免費展覽(26th Annual Gingerbread Village)重回西雅圖市喜來登酒店：11/20-1/1/2019 (6:30 am - 11:30 pm) 今年重回西雅圖市喜來登酒店大堂(地址：1400 6th Ave., Seattle, WA 98101)，免費入場。隨緣樂助JDRF(改善及治療一型糖尿病)。詳情，見網址：<http://www.sheratonseattle.com/gingerbread-village>
- Metro巴士公司主辦的退役巴士周末旅遊團(Excursion Schedule by Metro Employees Historic Vehicle Association)：3小時聖誕老人齊遊車看燈飾(Santa's Lights Tour) 12/8(六)晚上7時出發，全程不停車！上車及售票處：西雅圖華埠2nd Ave. S. 及 S. Main St 的停車場行人道上臨時攤檔。車費：\$5。

仁人服務社暫停服務公告

員工活動：11月21日(星期三)中午12點至2點

感恩節假期：11月22日(星期四)全日；11月23日(星期五)全日

員工活動：12月14日(星期五)中午12點至5點

聖誕節假期：12月25日(星期二)全日；12月26日(星期三)全日

2019年元旦假期：2019年1月1日(星期二)全日

不便之處，敬請原諒！

- 免費聖誕燈飾及節日巡遊 (Tree Lighting Celebration)
 - a) 西湖中心 (Westlake Center) : 11/23, 上午9時開始巡遊 (7th Ave. 與 Pine St的角落開始), 約11時在Macy百貨公司前; 下午4:45時掛樹燈飾及Macy百貨公司紅星亮燈 【位處西雅圖市中心第三街 (Seattle Downtown 3rd Ave) Macy百貨公司旁】
 - b) Pike Place市場燈飾及聖誕樹 (Magic in the Market) : 11/24 Pike Place Market (1 pm慶祝活動、5 pm 亮燈)
 - c) 表爾威市慶祝聖誕 (Bellevue Magic Session): 玩具兵巡遊及飄雪 (11/23-12/24 每晚7時) Bellevue Square, Lincoln Square與 Bellevue Place (Bellevue Way在 NE 4th St 與 NE 8th Street) 路旁。

【交通新知】



10月23日起Metro平日試辦免費預訂Ride2新乘車服務往來Eastgate Park & Ride, 以便接駁西雅圖市中心、大學區、Bellevue市中心和Issaquah。

這是Metro公司在平日高峰期 (6-10 am及4-8 pm, 假期除外) 試辦新的預訂乘車服務! 有需要者可以英文致電866-750-5057或用智能手機軟件 (app) 預約服務, 推廣期(約2個月), 免費乘坐Ride 2專車在指定的區份 (Factoria, Lake Hills, Lakemont 及 Somerset) 接送往東閘泊車及乘車站 (Eastgate Park & Ride) , 以便接駁以下巴士路線:

往西雅圖市中心 (Downtown Seattle)	往大學區	往Bellevue	往Issaquah
212, 216, 218, 219, 554	212, 216, 218, 219, 271, 554, 輕軌 (Link	271, 555, 556	271, 554, 555

預約後, 乘客約要等10-15分鐘才有專車接送。有些上車地點可能需要走一段路。推廣期後, 此專車將收取Metro公車的普通車資。如果您有使用ORCA卡 (包括有減費性質的卡, 如低收入乘客的ORCA-LIFT卡), 您只需要付一次的车資, 即可免費轉乘公交車。此專車也可為殘障人士服務, 預約時需說明, 以便派出有升降台的專車接載。由於此服務是試辦性質, 歡迎提出意見以便進一步改善服務!

聖誕節松果蠟燭

今年的聖誕節就快來臨，如果在聖誕晚餐的時候點上一些溫馨的松果蠟燭，肯定會給這頓晚餐增加更加濃厚的聖誕節氣氛。今日的環保小手工會教大家利用一些撿回來的松果球以及小朋友畫畫剩下的蠟筆頭和用剩的蠟燭等廢棄物製作松果蠟燭。這些手工的松果蠟燭可以作為夜晚的燭光，也可以作為朋友之間互相贈送的聖誕禮物。

準備材料:乾透的松果球,廢蠟,燈芯,烤板,小鍋,剪刀,顏料粉



1) 從撿回來的松果球裡選出形狀完整,並且清理乾淨和吹乾



2) 取出燈芯,如圖所示按照螺旋的方向把燈芯繞在松果的每一層,從一頭打結,繞到另外一頭末端再打結



3) 把廢蠟放入小鍋裡燒融,然後將捆好燈芯的松果完全浸泡在蠟水里



4) 約半分鐘後,把松果撈出。撈出後的松果表面已經附著一層蠟水



5) 當蠟水接觸空氣冷卻後會在表面形成一層蠟衣



6) 如果想染成各種不同顏色的松果蠟燭,可在煮蠟的時候加入適量的顏料粉



6) 將冷卻後的松果蠟燭剪斷多餘的燈芯,然後表面稍微清理一下就完成



完成作品



親屬移民進度情況

移民局通告在2018年11月份親屬移民遞件排期表如下：

親屬移民	其他地區	中國出生者
第一優先(公民的成年未婚子女)	2012年03月08日	2012年03月08日
第二優先 2-A(永久居民的配偶及未成年子女)	2017年12月01日	2017年12月01日
第二優先 2-B(永久居民的成年未婚子女)	2014年03月22日	2014年03月22日
第三優先(公民的已婚子女)	2007年01月08日	2007年01月08日
第四優先(成年公民的兄弟姐妹)	2005年06月01日	2005年06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>



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。

服務項目及聯絡電話

耆老諮詢及輔助服務	(206) 624-5633 內線4178
耆老個案管理部	(206) 624-5633 內線4104
醫療保健教育與推廣計劃	(206) 624-5633 內線4175
家屬照顧者支援計劃	(206) 624-5633 內線4137
晴園樂齡中心	(206) 624-5633 內線4121
東區耆老外展活動計劃	(206) 624-5633 內線4128

《社區生活雙月刊》內容可在網上瀏覽！

我們將《社區生活雙月刊》上載到網頁，讓耆老可安在家中，欣賞到精彩內容。網址：www.cisc-seattle.org

讀者如欲郵寄本刊(兩安士)至府上，請自備回郵信封及貼足郵票，
逕寄仁人服務社耆老快訊收，本社將最新一期寄上。

編輯委員會	
主編	林葉良
編審	曾子威
撰文	江潔華
	曾子威
	周靖雯
	鄧倩菲
	黃敏怡
	陳偉怡
版面設計	廖瑞嘉
	黃敏怡
技術支援	杜浩

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，敬請原諒！