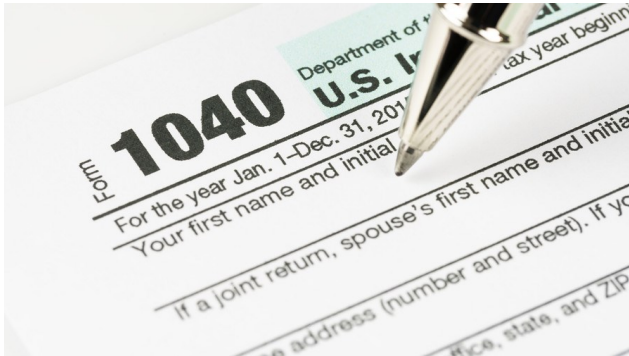




報稅表格和醫療保險的稅項減免息息相關



年復一年，在美國報稅對很多人來說都是無可避免的。我們生活當中的財務支出和收入都跟我們的稅額息息相關，與醫療保險有關的稅項亦無一例外；您在哪裏購買及獲得您的醫療保險，醫療保險的承保範圍或是其他因素都有可能影響您的稅額，亦有可能影響您明年的醫保繳費。因此，政府有必要了解清楚您2018年的醫療保險。

保存您的1095表格和核對資料是否正確

如果您在2018年購買了奧巴馬醫療保險或持有蘋果計劃(免費醫療保險)，並在信中收到1095A或1095B的表格，千萬別丟掉或忘記提交給報稅專員。這份表格是在我們申報所得稅時，證明已經有醫療保險的表格。美國國稅局(IRS)為了方便我們辦理醫保報稅，除了申報豁免醫保的8965表及申請保費抵稅優惠的8962表外，另有我們選擇的醫療保險種類設計的1095表格，收到這份表格後，請務必核對表格上的資料是否正確，包括名字、地址、醫保持有者的社會安全號碼和持有醫保的時間是否正確。

2018年沒有購買醫療保險，仍會被罰款

另外，如果在2018年裡，您是有能力但沒有購買醫療保險，仍會被罰款。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。

(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

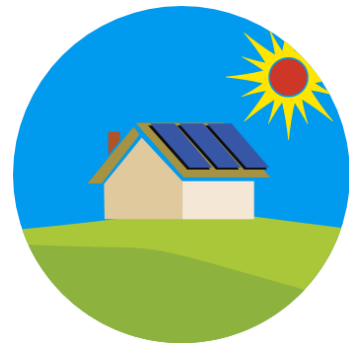
UnitedHealthcare
聯合健康保險

*以上廣告內容由贊助商提供，與本刊無關。

冬天來臨如何節省能源及保暖

空氣中的寒意代表冬天已經來臨。以下是 U.S. Department of Energy (美國能源部) 的一些妙招, 讓您在這個季節既能節約能源又能保持溫暖。

- 利用太陽使房間升溫: 拉開朝南房間的窗簾, 讓陽光自然地為家裡供暖。晚上別忘了把窗簾拉上!
- 蓋住透風的窗戶: 在窗框內放一塊結實耐用的透明塑膠板。您還可以安裝保溫窗簾或遮陽簾。
- 調節溫度: 只需將控溫計調低10-15度, 持續8小時, 每年就能節省10%的供熱供冷費用!



- 查找並密封縫隙: 檢查管道漏氣處和煙囪周圍的空隙。填補縫隙或安裝擋風雨條, 以防冷空氣進入, 並將暖空氣留存。
- 降低水暖費用: 將熱水器的溫度調低至溫暖設置(120° F)。
*energy.gov/energysaver/fall-and-winter-energy-saving-tips

當您在出租屋裡開始感到寒冷時, 請不要調高控溫計。下面的一些妙招可幫您保持溫暖:

- 與調高控溫計相比, 當天氣變冷時, 多穿一些衣服保暖是更便宜、更有效的方法。
- 在沙發上放一床膝毯或被子, 以便在閱讀或看電視時蓋上保暖。
- 在調高控溫計之前, 燒壺熱水。喝點熱飲能使您溫暖起來。

如需更多省錢和節能妙招, 請訪: seattle.gov/light/renterscorner。



當911緊急求助電話打不通, 您該怎辦

2018年年底西雅圖警察局(Seattle Police Department) 因911緊急求助電話故障, 曾呼籲市民遇緊急事故可致電206-583-2111或非緊急電話號碼: 206-625-5011或短訊(text) 911。

若您也想第一時間收到西雅圖市政府向民眾的緊急公共訊息,

可用一個有效的電郵地址(email address)在政府Alert Seattle網址: <https://alert.seattle.gov/> 作一次性的預先登記。

其實由於此西雅圖市接受公共訊息的服務 (Alert Seattle) 是與smart 911的緊急求助電話系統掛鉤，當您註冊Alert Seattle



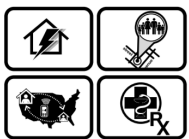
時已同時將您基本的個人資料在911系統上儲存。不懂英文的長者，也應找家人協助登記！【注意：金郡的公共訊息的服務 (Alert King County: <https://www.kingcounty.gov/depts/emergency-management/alert-king-county.aspx>) 則不是自動與smart911.com緊急求助電話系統掛鉤！】

在現今不少老人放棄家中安裝電話而改用手機的情況下，預先在911系統留下個人資料，實有助加快緊急求助時的溝通時間！當然，不想收到西雅圖市政府訊息，也可以在911系統登記的。有關911網址：<https://www.smart911.com/smart911/login.action>。如有疑問，歡迎向仁人晴園江小姐或廖先生查詢。

為您和家人做好應災準備

災難隨時可能發生。提前制定計劃很重要，這樣您和家人可以相互照應。每個人只要做三件事情就可以讓結果有所不同。

- 制定計劃 - 災難發生時您和家人可能不在一起，所以一定要提前計劃你們如何抵達安全地點、如何溝通聯絡以及災難發生後在哪裡會合。
- 準備工具包 - 確保您已經準備好度過災難所需的一切物品。您至少應該準備水、食物和手電筒，準備額外的衣物和毯子來保持溫暖乾爽，還需要一個急救包。
- 互相幫助 - 與您的朋友和鄰居一起建立互助組織，彼此照料。您可以查看以下連結，瞭解有關自己和家人應如何做好應災準備的更多資訊。



災難
資源
手冊



應災準備中文網頁：<https://www.seattle.gov/emergency-management/prepare/multi-language-resources/chinese-traditional>

內容包括：應災資源簿 (Disaster Resource Book) 外地電話聯絡號碼 (Out of Area Phone Contact)、如何在地震中保障自身安全 (How to stay safe in an earthquake)、如何應對緊急情況：家庭應急計劃和應急包 (What do do in an Emergency: Family Emergency Plan & Kit)、承諾預案清單 (Preparedness Promise)、災難應急水儲備 - 升 (Store Emergency Water - Liters)、災難應急水儲備 - 加侖 (Store Emergency Water - Gallons)、Quakesafe 彩色書 (Quakesafe Coloring Book)、一氧化碳 (Carbon Monoxide Safety)。

(上接頭版)

為何我每月支付的醫保月費跟1095A表格上顯示的月費不一致

如果您的醫療保險服務範圍屬於最基本醫療服務，美國國稅局（IRS）將會支付稅項減免（tax credit）給醫療保險公司。但是，如果您的保險範圍包括非基本的醫療服務（例如針灸），IRS並不會支付有關這方面的醫療服務。



您的1095A表格顯示的稅項減免，只代表著 IRS 支付基本醫療服務的月費減免部分。表格上顯示的是報稅時提交8962表格的所需費用。由於保險公司每個月寄出的繳費單包括了醫療保險的所有服務（基本及非基本的醫療服務）。因此，上述的月費會跟1095A表格

正確報稅對申請醫療保險的重要性

特別個案：美國國稅局（IRS）通知陳先生去聯絡華州醫療保險申請系統 WAHealthPlanFinder 有關稅項減免的事宜。在這種情況下，陳先生可能遇到 WAHealthPlanFinder 上的錯誤代碼825，而 IRS 並不能查到 WAHealthPlanFinder 的錯誤代碼。陳先生可能在報稅時，報稅表格填寫的資料並不齊全，因此 WAHealthPlanFinder 產生了錯誤代碼，不能批准陳先生使用稅項減免購買醫療保險。陳先生必須找回幫他報稅的報稅專員了解情況，更新不齊全的報稅資料。由於 IRS 需要 13 至 16 週的時間去調整報稅資料，陳先生可能需要等上一段時間，才能確認保 WAHealthPlanFinder 解除系統上的錯誤代碼825，重新使用稅項減免購買醫療保險。

由此可見，報稅和提交1095表格對於我們申請及購買醫療保險息息相關。伴隨著2019年的開始，我們又來到了報稅的季節。提交1095表格和報稅對您來說或許是舉手之勞，卻是對於購買醫療保險的重要一環。

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，罰款規則不再適用。即是如果您在2019裡，沒有購買任何的醫療保險，在下一年（2020年）報稅時不會被罰款。

資料來源：

- Navigator Newsletter December
- <https://www.ehealthinsurance.com/resources/individual-and-family/need-1095-form-health-insurance>

**New Tax Law &
The Uninsured Tax Penalty**
(AKA the Individual Mandate)

Will you still pay a tax for being uninsured?

2018: Yes

2019: No

「聯邦醫療保險」Medicare 2019

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\$240。不足30個點，則付月費\$437。

住院自付費 (Deductible)：

權益期 (benefit period) 頭60天內，自付費是\$1,364。

權益期61天至90天，自付費為每天\$341。

權益期91天至150天，自付費則是每天\$682。

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\$170.5。

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

如符合“hold harmless” provision 免受損害條款，月費平均為\$130。下列不符合條款人士，月費為\$135.5，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\$185。

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。

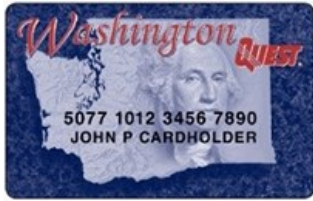
一般診所化驗服務全數認可費用由「聯邦醫療保險」支付。

如果個人每月收入不超過\$1,386，資產不超過\$ 7,560，夫婦每月收入不超過\$1,872，資產不超過\$ 11,340，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\$1,538，資產不超過\$ 14,100，夫婦每月收入不超過\$2,078，資產不超過\$ 28,150，可參加 (Extra Help) - 處方藥物免月費及藥物補助計劃。



華州糧食券卡和醫療卡其他優惠

您知道手上的EBT (糧食券) 卡和Provider One

(華州醫療卡)，除了可用來購買食品或者

看醫生外，還有什麼「好處」呢？其實在華盛頓州持有EBT卡或

Provider One卡的個人和家庭，可以在華盛頓州以下地方享受免費或者平價門票優惠。



地點	價格	地址	時間
電腦博物館(西雅圖) Living Computer Museum	\$1/人或\$10/全家	2245 1st Ave S, Seattle, WA 98134	星期一至星期二關門 星期三至星期日 上午10:00-下午5:00
歷史與工業博物館 (MOHAI)	\$2/人	860 Terry Ave N, Seattle, WA 98109	星期一至星期日 上午10:00-下午5:00
太平洋科學中心 Pacific Science Center	家庭會員資格\$19/年 (最多包括兩位成人 和六位兒童)	200 2nd Ave N, Seattle, WA 98109	星期一至星期五 上午10:00-下午5:00 星期六至星期日 上午10:00-下午6:00
西雅圖兒童博物館 Seattle Children's Museum	\$1/人	305 Harrison St, Seattle, WA 98109	星期一關門 星期二至星期日 上午10:00-下午5:00
歷史博物館(塔科馬) The History Museum -TACOMA	\$1/人或\$2/全家 (每月第三個星期四 下午2:00至下午8: 00免費入場)	1911 Pacific Ave, Tacoma, WA 98402	星期一關門 星期二至星期日 上午10:00-下午5:00
塔科馬藝術博物館 The Tacoma Art Mu- seum	\$1/人或\$2/全家 (每月第三個星期四 下午5:00至下午8: 00免費入場)	1701 Pacific Ave, Tacoma, WA 98402	星期一關門 星期二至星期日除星期 四 上午10:00-下午5:00 星期四 上午10:00-下午8:00
玻璃博物館 The Museum of Glass	\$1/人或\$2/全家 (每月第三個星期四 下午5:00至下午8: 00免費入場)	1801 Dock St, Tacoma, WA 98402	星期一星期二關門 星期三至星期六 上午10:00-下午5:00 星期日 下午12:00-下午5:00

塔科馬兒童博物館 Tacoma Children's Museum	捐款入場	1501 Pacific Ave, Tacoma, WA 98402	星期一關門 星期二 上午10:00-上午11: 30 星期三 上午10:00-下午4:00 星期四 上午10:00-下午7:00 星期五至星期六 上午10:00-下午4:00
動手兒童博物館 (奧林匹亞) Hands-On Chil- dren's Museum- OLYMPIA	免費入場	414 Jefferson St NE, Olympia, WA 98501	星期一至星期六 上午10:00-下午5:00 星期日 上午11:00-下午5:00
意想兒童博物館 (埃弗雷特) Imagine Children's Museum-EVERETT	\$3/人	1502 Wall St, Everett, WA 98201	星期一關門 星期二至星期三 上午9:00-下午5:00 星期四至星期六 上午10:00-下午5:00 星期日 上午11:00-下午5:00
兒童探索兒童博物館 (貝爾維尤) Kids Quest Chil- dren's Museum- BELLEVUE	\$3/人 (最多四個人, 不滿 一歲兒童免費入場)	1116 108th Ave NE, Bellevue, WA 98004	星期一關門 星期二至星期六除星期 五 上午9:00-下午5:00 星期五 上午9:00-下午8:00 星期日 下午12:00-下午5:00
伍德蘭動物園 Woodland Zoo	有限的門票以先到先 得的方式提供	5500 Phinney Ave N, Se- attle, WA 98103	星期一至星期日 上午9:30-下午4:00
西雅圖水族館 Seattle Aquarium	有限的門票以先到先 得的方式提供	1483 Alaskan Way, Seat- tle, WA 98101	星期一至星期日 上午9:30-下午5:00

本年度免費中文報稅服務詳情



如果您的年薪低於66,000美元，United Way of King County 將免費為您提供材料準備和報稅服務。即日起至 2019年4月18日，一共在32個地點多名稅務專家免費為您提供服務，幫助您獲得退款額，毋須預約。詳情請瀏覽網頁：FreeTaxExperts.org

需要攜帶的資料：

- 社會安全卡/所得稅申報書中的每個人的個人報稅識別號碼 (ITIN) 信件 (必需)
- 附有照片的身份證件 (必需)
- 所有的納稅報表，例如 W-2 表格、1099 表格以及 SSA-1099 表格等 (必需)
- 醫療保險表格 1095-A、1095-B 或 1095-C (必需)
- 銀行帳戶號碼以及銀行代碼 (建議)
- 上一年的報稅表 (建議)

註：如果您和您的配偶一同報稅，那麼您們二人都必須遞交文件。United Way of King County 還可以幫您申請醫療保健、公共福利、低收入人士減費車卡 (ORCA Lift) 和最新的“我的退休金計劃” (myRA) 退休金儲蓄帳戶。

免費報稅服務地點如下：

North King County			
Shoreline		Bothell	
Shoreline Hopelink 17837 Aurora Ave. N Shoreline, WA 98133 星期一：5 - 9 p.m. 星期五：12 - 4 p.m. 星期六：9 a.m. - 4 p.m.	Shoreline Community College PUB(9000)Building 16101 Greenwood Ave. N Shoreline, WA 98133 星期一、三：3 - 7 p.m.	UW Bothell/Cascadia College Founders Hall, Room 103 18115 Campus Way NE Bothell, WA 98011 星期一、二：12 - 4 p.m.	
Seattle			
North Seattle / U-District			Lake City
Solid Ground 1501 45 th St N. Seattle, WA 98103 星期三：5 - 9 p.m. 星期六：10 a.m. - 2 p.m.	Seattle Public Library, University Branch 5009 Roosevelt Way. NE Seattle, WA 98105 星期四：1-5 p.m. 星期六：1-5 p.m.	University of Washington Seattle Campus Mackenzie Hall Room 132 4215 E Stevens Way NE Seattle, WA 98105 星期一、三：4 - 7 p.m. 星期五：12 - 3 p.m.	Lake City Neighborhood Service Center 12525 28th Ave. NE Seattle, WA 98125 星期一、三、四：5 - 9 p.m. 星期日：10 a.m. - 4 p.m.

Central Seattle				
Seattle Public Library Central Branch 1000 4 th Ave. Seattle, WA 98104 星期一至四: 12 - 7 p. m. 星期五: 12 - 4 p. m. 星期六: 11 a. m. - 5 p. m. 星期日: 1 - 5 p. m.	Seattle Goodwill 700 Dearborn Pl. S, Seattle, WA 98144 星期一、三: 5 - 9 p. m. 星期六: 10 a. m. - 4 p. m.	El Centro de la Raza 2524 16 th Ave. S. Seattle, WA 98144 星期二、四: 5 - 9 p. m. 星期六: 10 a. m. - 4 p. m.	Seattle Public Library Douglass-Truth Branch 2300 E Yesler Way Seattle, WA 98122 星期二、四: 3 - 7 p. m.	Seattle Central College Room BE1139D 1701 Broadway Seattle, WA 98122 星期二: 11 a. m. - 2 p. m. 星期四: 12 - 4 p. m.
South Seattle				
Rainier Community Center 4600 38 th Ave. S. Seattle, WA 98118 星期二、四: 5:30 - 8:30 p. m. 星期三: 10 a. m. - 1 p. m. 5:30 - 8:30 p. m. 星期六: 10 a. m. - 4 p. m.	Rainier Beach Community Center 8825 Rainier Ave. S. Seattle, WA 98118 星期一: 5 - 8 p. m. 星期六: 10 a. m. - 2 p. m. 星期日: 11 a. m. - 3 p. m.	YMCA Greenbridge 9720 8th Ave. SW Seattle, WA 98106 星期四: 5-8 p. m. 星期六: 9:30a. m. - 4:30p. m. 星期日: 10 a. m. - 2 p. m.	West Seattle Food Bank 6516 35 th Ave SW. Seattle, WA 98126 星期三、四: 5-9 p. m. 星期六: 10 a. m. - 2 p. m.	South Seattle College WorkSource Career Services LIB 217 6000 16 th Ave SW Seattle, WA 98106 星期一: 11 a. m. - 3 p. m. 星期三: 10 a. m. - 1 p. m.
Eastside				
Bellevue				
Jubilee REACH 1420 SE 13 th Place Bellevue, WA 98007 星期一、三: 5 - 9 p. m.	Bellevue Hopelink 14812 Main St. Bellevue, WA 98007 星期四: 5 - 9 p. m. 星期五: 12 - 4 p. m. 星期六: 9 a. m. - 4 p. m. 星期日: 10 a. m. - 4 p. m.	Bellevue College Room B255 3000 Landerholm Cir. SE Bellevue, WA 98007 星期二、三、四: 10 a. m. - 2 p. m.	YMCA KTUB 348 N Kirkland Ave. Kirkland, WA 98033 星期一: 5 - 9 p. m. 星期六: 10 a. m. - 2 p. m.	
South King County				
Auburn		Burien		Federal Way
Orion Industries 1590 A St. NE Auburn, WA 98002 星期一、三: 5 - 9 p. m. 星期六: 9 a. m. - 4 p. m.	Green River College (TC-206) 12401 SE 320 th St. Auburn, WA 98092 星期二: 10 a. m. - 1 p. m. 星期三: 1 - 4 p. m.	Burien Goodwill 1031 SW 128 th St. Burien, WA 98146 星期二、四: 5-9 p. m. 星期六: 10 a. m-4 p. m. 星期日: 11a. m. - 3p. m.	Burien Community Center 14700 6 th Ave. SW Burien, WA 98166 星期一、二: 2 - 7 p. m.	Federal Way Multi-Service Center 1200 S 336 th St. Federal Way, WA 98003 星期二、三、四: 5 - 9 p. m. 星期六: 9 a. m. - 4 p. m.

Des Moines	Kent	Renton	
Highline College Workforce Education (Bldg. 1) 2400 S. 240 th St. Des Moines, 98198 星期一: 10 a.m. - 2 p.m. 星期四: 4:30 - 8:30 p.m. 星期六: 10 a.m. - 2 p.m.	Kent Public Health Center Kent Hill Plaza Shopping Center 25742 104 th Ave SE Kent, WA 98030 星期二、三、四: 5 - 9 p.m. 星期六: 9 a.m. - 4 p.m.	Salvation Army Renton Rotary 206 S. Tobin St Renton, WA 98057 星期一、三: 5 - 9 p.m. 星期六: 12 - 4 p.m.	Fairwood Library 17009 140 th Ave. SE, Renton, WA 98058 星期一: 5 - 8 p.m. 星期四: 12 - 3 p.m. 星期六: 10 a.m. - 2 p.m.
Sea Tac	Tukwila		
Angle Lake Family Resource Center 4040 S. 188 th St. SeaTac, WA 98188 星期一、三: 5 - 9 p.m. 星期六: 10 a.m. - 2 p.m.	Foster High School 4242 S 144 th Tukwila, WA 98168 星期二、三、四: 5 - 8 p.m.		

西雅圖市提供「電動生命維持設備計劃」



**Seattle
City Light**

西雅圖電力當局(Seattle City Light)提供「電動生命維持設備計劃」(Life-Support Equipment Program)以幫助在服務地區內，依賴電動生命維持設備的人士。注意，合資格的申請人士需獲得醫生證明。申請有效期為一年，每年都需要重新認證。

該計劃提供服務包括：

- 通知何時會發生預期內的停電
- 通知預期外會超過8小時的電力中斷
- 若客戶還未繳清電費賬單，以不同方式維持電力服務



申請方法：

網上列印申請表格。網址：<http://www.seattle.gov/light/LifeSupport/>。填寫個人資料後簽名，並讓醫生或持牌醫療保健提供者填寫認證表格。按照表格上的指示將表格郵寄或傳真至西雅圖電力當局。

當客戶成功申請此計劃後，西雅圖電力當局便會在您的帳戶裡加上計劃代碼，表示已經認證了您的醫療需求。同時，如果客戶所在的區域突然電力中斷，電力當局亦可以在必要時聯繫客戶。

申請有效期為一年，每年都需要重新認證。在每年年底，西雅圖電力當局將郵寄年審表格，該表格必須由醫生或持牌醫療保健提供者填寫並交回以繼續參與計劃。

如果客戶的電話號碼或緊急聯絡人資料在一年內有任何改變，或是需要有關電動生命維持設備計劃的更多資訊，請致電206-684-3020查詢及通知有關變更。

雖然西雅圖電力當局無法保證客戶絕不會受到停電的影響，但會幫助他們做好準備和提供資訊：

- 了解斷電時應採取的措施。
- 網上下載計劃手冊，了解更多方法為停電做準備以及如何在停電時聯繫西雅圖電力 (Seattle City Light)。
 - 電動生命維持設備的用戶應該有自己的後備電源，例如備用電池系統或發電機。
 - 考慮加入西雅圖市鄰里計劃 (Seattle Neighborhoods Actively Prepared) (SNAP)，SNAP將鄰居、家人和朋友聚集在一起互相幫助，為社區的緊急情況做好準備。請以英文致電206-233-5076或網頁 <http://seattle.gov/emergency/programs/snap> 查詢。



【交通新知】

1月11日開始西雅圖與阿拉斯加高架橋連接的99號公路路段將封閉星期至接駁新隧止，預料期間交通非常擠塞

這個屬於阿拉斯加高架橋 (Alaskan Way Viaduct) 替換計劃內容的重要工程之一。道路封閉期間該怎辦？政府各有關部門已設有中文翻譯單張，詳情請瀏覽網址：https://www.wsdot.wa.gov/Projects/Viaduct/Media/Default/-NewDocuments/Realign99/2018_1219_ClosureMats_SimplifiedChinese.pdf



道路封閉

1月1日開始Everett Transit巴士本地固定及傷殘票價增加

其實現時Everett Transit巴士票價增加只屬第一階段，第二階段的增加將在7月實施。詳情見其網址：<http://www.everetttransit.org/> 及以下圖表：

乘客類別	January 1月1日		July 7月1日	
	Fare 票價	Monthly Pass 月票	Fare 票價	Monthly Pass 月票
Adult 成人	\$1.50	\$54	\$2	\$72
Youth 青年	\$1	\$36	\$1.50	\$54
Senior & Disabled 老人及殘障	\$0.50	\$18	\$0.50	\$18
All Riders 所有乘客	\$1.50	\$54	\$2	\$72
Set of 6 Tickets 一套6張票	\$9	-	\$12	-

【有營食譜】

花膠濃湯瑤柱羹



材料(8-10人份量)：

花膠10-12片、魚唇15-18隻、去皮老雞1/4隻、瘦肉200克(約5兩)、水4公升、冬菇(乾)6-8隻、木耳(乾)1塊、陳皮1角、乾瑤柱19-22粒、海參1條、馬蹄粉3湯匙、去皮雞絲250克(約6兩) 調味料：鹽1茶匙、白胡椒碎適量

烹調步驟：

1. 花膠、魚唇、去皮老雞及瘦肉放入4公升滾水，慢火煮2小時以上。盛起花膠及魚唇備用，再將湯隔渣成花膠上湯。
2. 將冬菇、木耳、陳皮及瑤柱浸水，海參解凍。
3. 花膠、魚唇、冬菇、木耳及陳皮切絲，瑤柱拆絲(備用)。
4. 馬蹄粉和少許上湯混合，備用。
5. 煲滾花膠上湯，放入去皮雞絲、海參及備用，大火煮10分鐘，下鹽和胡椒碎調味，加入馬蹄粉糊即可。

*資料來源：香港衛生署長者健康服務-健康家常食譜

華州成人長期護理服務系列（四）

上文提及您獲得州政府醫療補助 (Medicaid) 福利的資格後，將至少每年被審查一次，並在您的狀況發生重大改變之後審查。今期重點將會提及“從您的遺產追繳資金”



從您的遺產追繳資金

根據法律規定，對於您在死亡前接受的所有華盛頓州提供的 Medicaid 及長期護理服務，華盛頓州可能會追繳（需要您償還）費用。費用將從您的遺產收取（在您死亡時所擁有或持有股權的資產）。這稱為遺產索討計劃 (Estate Recovery)。關於遺產索討計劃（包括屬於遺產索討計劃的服務類型）的更多資訊，請瀏覽網址：www.dshs.wa.gov/fsa/forms?field_number_value=14-454&title=&=Apply，或者對於州支付的醫療服務的遺產索討計劃，請瀏覽網址：www.washingtonlawhelp.org（按一下「Seniors」，然後按「Long term care assistance」。）您亦可閱讀 Revised Code of Washington (RCW) 41.05a 及 43.20b 及 Washington Administrative Code (WAC) 182-827。

華盛頓州將收回聯邦或州所資助的長期護理服務及支援費用，以下情況除外：

- 成人保護服務
- 發育性障礙管理處 (DDA) 授權的安全收入津貼
- 罪犯再入社區安全計劃服務
- 義工服務
- 醫療儲蓄計劃 (Medicare Savings Programs) 下的 Medicare 相關共付費用及保險費
- 醫療保健計劃管理部門支付的醫療費用（如果您沒有接受長期護理服務及支援）
- Medicaid 替代照護
- 老年成人定制支援服務

遺產索討僅適用於在您死亡時所擁有或有股權的資產。在您及您的配偶、家庭伴侶未死亡前，或者存活子女未滿 21 歲、失明或存在殘障時，州不會開始執行索討。可能提供困難補助以保護經濟上不獨立的繼承人。屬於美國本土印第安人或阿拉斯加本土居民的特定土地可能排除在遺產索討計劃外。隨著時間的遷移，可能會存在多種豁免情況。DSHS 將採用在享受福利之日適用的遺產索討法律。我們會在下一期繼續探討“財產的留置權”“加入 Medicaid 後的服務選擇”。

1月1日及1月21日均為國家公園免費入場(State Parks Free Days)：屆時華州內140個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>

1月25日西雅圖交響樂團及華大樂團免費晚上音樂表演(Seattle Symphony Side-by-Side with University of Washington Orchestra)：當日晚上7時開始西雅圖市中心大音樂廳S. Mark Taper Foundation Auditorium - Benaroya Hall) 舉行。建議網上預留座位：<https://www.seattlesymphony.org/inthecommunity/community-concerts/community-concert-rsvp?title=3&date=12519&perf=8439>

西雅圖中心食物閣/中心大樓(Armory/ Center House)：越南慶祝農曆新年 (Tết Festival: Vietnamese Lunar New Year)：1月26至27日

2月28日前免費入場義工公園溫室(free admission to Volunteer Park Conservatory)：公園地址：1400 East Galer Street, Seattle, WA98112)。開放時間：星期二至日10 am - 3:45 pm (1月1日3pm關門) 詳情<https://volunteerparkconservatory.org/free-admission-dec-24th-2018-feb-28th-2019/>

華埠/國際區陸榮昌博物館(Wing Luke Museum)慶祝農曆新年嘉年華：2月2日(星期六) 11 am - 5 pm華埠。10-10:30 am舞獅（免費在街上觀賞），其他活動需購入場券

仁人服務社暫停服務公告

馬丁路德金日：2019年1月21日（星期一）

2019年農曆新年：2019年2月5日（星期二）

總統日假期：2019年2月18日（星期一）

不便之處，敬請原諒！

飲料瓶變身收納袋

邁向新的一年，大家有沒有想過嘗試運用家中不同的物品製作出不一樣的東西？如果你有想過但沒有任何頭緒應該從何開始，今日就為大家推薦用飲料瓶和布料製作出具有個人特式的收納袋。

<p>準備材料：飲料瓶、布料、手袋提繩、髮夾、針線、錐子、剪刀、打火機</p>		<p>1) 沿著瓶子商標的邊緣剪掉瓶口，注意要剪得整齊</p>	
<p>2) 撕去包裝，用打火機快速燎一圈瓶口，使瓶口邊緣不那麼鋒利</p>		<p>3) 用錐子在瓶口處邊緣扎一圈小孔，小孔間隔要小於1cm</p>	
<p>4) 布料裁剪成合適的大小，選布料的一個長邊，將毛邊向內捲折好</p>		<p>5) 將布料包裹住瓶身，包裹時注意反面向內，縫好的長邊向著瓶底，毛邊的一邊向著瓶口。</p>	
<p>6) 把布料毛邊的一端卷折一下，防止脫線。(注意：要卷折得平整)</p>		<p>7) 布邊卷折好後，用針線沿著剛才紮好的小孔縫一圈</p>	
<p>8) 縫好瓶口邊緣的布料之後，將整個布料向上翻到正面來</p>		<p>9) 在接縫處的兩邊各開一個小口，用髮夾從開口處穿過手袋提繩</p>	
<p>完成品</p>			

親屬移民進度情況

移民局通告在2019年02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04月08日	2012年04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06月22日	2014年06月22日
第三優先(公民的已婚子女)	2007年02月01日	2007年02月01日
第四優先(成年公民的兄弟姐妹)	2006年06月15日	2006年06月15日

** 資料來源美國國務院網頁

<http://travel.state.gov/content/visas/english/law-and-policy/bulletin.html>



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 周靖雯 鄧倩菲 黃敏怡 陳偉怡 黃嘉慧 林家萬 韋穎雯
版面設計	黃敏怡
技術支援	杜浩

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。

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！