



MEDICARE HEALTH INSURANCE

Name/Nombre
JOHN L SMITH

Medicare Number/Número de Medicare
1EG4-TE5-MK72

Entitled to/Con derecho a	Coverage starts/Cobertura empieza
HOSPITAL (PART A)	03-01-2016
MEDICAL (PART B)	03-01-2016

華州完成寄發新版紅藍卡

經過不足半年，社會安全局已完成向華盛頓州所有合資格長者們，郵寄出新版聯邦政府醫療保險卡（俗稱紅藍卡），長者們如未收到新版紅藍卡應向社會安全局查詢，是否需要重寄紅藍卡。社安局強調，在今年內就算未收新的紅藍卡，現有的醫療服務仍不會受影響；但由明年起，長者們必須使用新版紅藍卡。

長者如未收到新版紅藍卡應向社安局查詢

為杜絕不法之徒有機盜取長者的社會安全號碼來進行詐騙。社安局由去年9月起，分批向合資格長者寄出全新的紅藍卡。卡上將不再印有持卡人的社安號碼，而是重新編配一個新的聯邦政府醫療受益人識別號碼。（Medicare Beneficiary Identifier (MBI)），會跟原有紅藍卡的卡號碼完全不同。新號碼是由11個數字或英文字母大寫組成的號碼。(MBI) 號碼是由電腦隨機抽取而成，及不會有特別意思。根據社安局資料指出，華盛頓州已完成寄發新版紅藍卡程序；因此，筆者建議如長者們仍未收到新版紅藍卡應向附近的社安局辦事處查詢，或致電 社會安全局(1-800-633-4227)。聽障人士 (TTY) 可撥打 1-877-486-2048。因收不到新版紅藍卡原因，大多是以以前搬家並無通知社安局，所以這類長者必須向社安局更新地址及要求重寄紅藍卡。

(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。

誤傳老人巴士費減價，其實金郡巴士老人車費仍維持單程\$1及月票\$36



We'll Get You There

經上期本刊登出Everett市巴士(Everett Transit)車費變動消息，不少老人誤解是所有巴士費有變動！其實，行走金郡的巴士(包括King County Metro及Sound Transit)老人車費仍維持單程\$1及月票\$36。

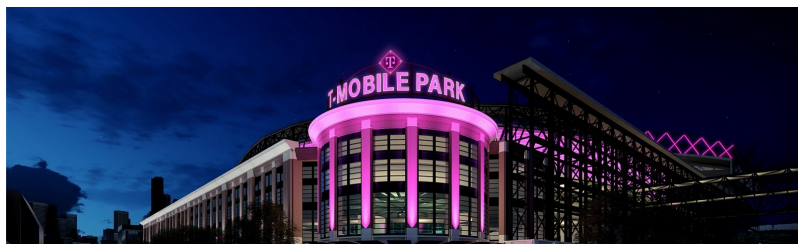
全華州普捷灣各郡共有15間公營公共交通公司提供巴士、輕軌、火車服務(詳情見網頁：<http://metro.kingcounty.gov/tops/oto/translinks.html>)，各公司對服務地區所提供交通都有不同收費，如有些離島(Whidbey Island及Camano Island)的巴士是免費；Tacoma市的輕軌暫時仍是免費；上次提及的巴士公司只服務Everett市，老人車費較便宜)。至於付費方法，也各有不同，暫時只有6間公司共同接受電子交通卡/智卡(英文叫ORCA卡)及有2小時等價車費優惠，不用這卡也不一定可付現金乘搭，如Sound Transit的輕軌及火車，Seattle的街車/電車(streetcar)均沒有接受現金支付費的錢箱。對於以上交通消息仍有疑問，歡迎致電206-957-8517向仁人晴園江小姐查詢。

西雅圖棒球場名字正式更改，3月舉行正名儀式

大家已習慣20年的西雅圖棒球場

「Safeco Field」已在1月1日正式改名為「T-Mobile Park」，有效期至

2043年12月，共25年。球場大門掛上「Safeco Field」的名字已於2月移走。這個西雅圖水手隊(Mariners)的主場球場的正式改名儀式將在今年3月首場球賽前完成！



FREE TAX HELP!

FreeTaxExperts.org



西雅圖華人浸信會免費報稅服務終止，但United Way仍提供服務

多年來，此教會均會在3月為社區提供免費報稅務服務，但今年在其網頁公佈，今年他們將終止提供此報稅服務。若您仍需要免費報稅援助，可通過United Way在金郡(King County) 32個地點由稅務專家協助：<https://www.uwkc.org/need-help/tax-help/?src=freetaxexperts> 或上期本通訊內容。

租金包電費補助現已接受申請



這次電費補助的申請主要是為那些沒有電費單(租金已包括電費)的西雅圖低收入家庭(每月收入限制: 1人家庭 \$1,265、2人家庭\$1,715), 所以在申請前需只要您的業主或公寓經理簽署由Byrd Barr Place發出的證明表格及提供租約, 您可在3月至6月期間向西雅圖授權辦理機構Byrd Barr Place申請電費補助。仁人服務社可提供有關表格及協助申請。

民主代金券: 讓西雅圖市民支持或參選市議會及/或2021年市長選舉

民主代金券(Democracy Voucher)是一項財政來源自西雅圖市選民於2015年通過由物業稅收支持的10年計劃, 由西雅圖市政府「道德與選舉委員會」負責管理該計

劃。目的是讓年滿18歲西雅圖市居民(持綠卡及公民)參與及/或支持西雅圖市議會、2017年市檢察官及/或2021年市長選舉的競選: 形式可以是為自己參加職位競選籌集資金, 或為候選人提供支援——將代金券捐給他們的競選陣營。



在2017年此計劃實施的第一年, 在西雅圖市議會 和市檢察官競選中, 已有接近2萬名西雅圖居民使用8萬張民主代金券, 在六項競選中投入114萬美元。在6名普選候選人中有5名接受了代金券資助、競選捐助人數提高300%。

踏入2019年西雅圖市議會7個席位競選中, 民主代金券計劃已預留420萬美元作為候選資金, 符合計劃條件的候選人可獲高達15萬美元的民主代金券資助! 有意獲此計劃資助的候選人必須在5月31日前參加此計劃。詳情可參閱有意參選西雅圖市議會: 使用民主代金券參選中文網頁: <http://www.seattle.gov/Documents/Departments/EthicsElections/DemocracyVoucher/SEEC-zh-hk.pdf>

對於只想通過民主代金券為候選人提供支援的西雅圖居民, 若已成為選民或2017年已登記民主代金券者應該已在家收到寫有您名字的4張代金券(每張面值\$25)。通過以下網址: <http://www.seattle.gov/democracyvoucher/i-am-a-seattle-resident/2019-participating-candidates>, 您便可知道您所屬選區內願意參與民主代金券計劃的候選人名單, 在民主代金券填上您所選候選人名字, 直接有關候選人, 或寄交西雅圖市政府「道德與選舉委員會」即可!

(上接頭版)

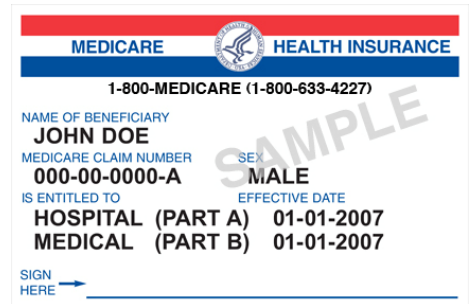
長者今年內仍可使用舊版紅藍卡看醫生

不過，收不到新版紅藍卡的長者們亦毋須擔心，因按法例規定，在今年內醫療服務提供者仍須接受舊版紅藍卡。但由2020年1月1日開始，長者們必須使用印有(MBI) 號碼的新版紅藍卡。

政府強調，新的聯邦政府醫療受益人識別號碼(MBI)並不會對您原有的醫療福利造成任何影響。當您收到政府寄出的新版紅藍卡時，應立即使用新卡。當局又指出，持有新卡人士應視新的醫療受益人識別號碼如社會安全號碼一樣重要，不要隨便告訴他人。

獲發新紅藍卡後應留意事情

- 1. 銷毀您的舊紅藍卡：** 收到新的紅藍卡後，一定要銷毀舊的紅藍卡，並馬上開始使用新卡。
- 2. 保管好新卡：** 只能將新的紅藍卡卡號交給這些人：醫生、藥劑師、其他醫療服務提供者、您的保險公司，或您信任能夠代表您與紅藍卡合作的人員。
- 3. 您的紅藍卡卡號是唯一的：** 新卡有一個新號碼，不再使用您的社會安全號碼。新號碼是由11個數字或英文字母大寫組成的號碼。這個新號碼只有您個人擁有。
- 4. 新卡是紙質卡：** 紙質卡更容易讓許多醫療服務提供者使用和複製，並且為納稅人節省了很多錢。另外，您可以在需要時自己列印替換卡。
- 5. 隨身攜帶新卡：** 當您需要護理時，一定要攜帶新卡，並向醫療服務提供者出示。
- 6. 醫生知道要發新卡：** 當您需要護理時，醫生、其他醫療護理機構會向您索取新的紅藍卡號碼。
- 7. 您可以找到新的卡號：** 如果您忘記了新卡號碼，您、您的醫生或其他醫療服務提供者或許可以網上查詢您的新紅藍卡號碼。
- 8. 保留您的Medicare Advantage卡：** 如果您投保了 Medicare Advantage 計劃 Part C (如 HMO 或 PPO)，Medicare Advantage 計劃 ID 卡是您主要的保險卡，應妥善保管，並在需要護理時使用。但是，醫療服務提供者也可能會要求您出示新的紅藍卡，所以也應隨身攜帶。



西雅圖警方發出人身安全及搶劫防範指示

不少人都覺得華埠治安多年來都沒有很大改善，每當外出時特別在晚上更是提心吊

膽。西雅圖警方最近就發出「人身安全/搶劫防範及應對」指引，以提高民眾的安全意識。西雅圖警方表示，在您離家前，決定您實際需要隨身攜帶的物品，而不是習慣性地攜帶整個手提包或者錢包。比如說，如果您要去雜貨店買幾樣東西，應在口袋裡帶上所需的現金或者一張信用卡，身份證明和鑰匙。盡可能攜帶少一些東

西；攜帶太多東西只會讓您顯得弱勢。另外，“相信您的直覺”如果您覺得某處情況異常，就應離開或到最近商店尋求幫助。

在街道上保持安全

- 總是計劃好出行路線並且密切注意周圍環境。不要走不熟悉的小道。
- 掃視周圍的環境並與他人進行眼神交流，不用盯著別人，但讓他們知道您正視他們在您的周圍。這樣做可以傳達一個信息：您不僅知道他們在那裡，並且在需要的情況下能夠辨認他們。
- 避免在夜間獨自行走或跑步。即使在白天，也盡可能地和一個朋友一起出行。使用照明良好的路線-您可以容易地看到別人，也容易被人看到。
- 當在街上時，避免用耳機聽音樂。用耳機聽音樂有可能影響您的注意力，從而觀察不到周圍的事情和人。
- 攜帶手機並儘可能地保持開機。但記住當您走路時，打電話會分散您對周圍環境的注意力。
- 靠路邊一側行走，盡量遠離建築，樹和灌木叢，因為後者可以隱藏潛在的威脅。
- 如果您被跟踪了，或者看到讓您覺得不適的人或人群；您可以過馬路，換個方向走，進入一家店鋪，或者問問其他的行人您能不能和他們同行一小段。
- 如果當您走在路上的時候，有一輛車跟踪您或者向您示意，不要接近那輛車。相反地，轉身並快速的走向一個安全的地點。

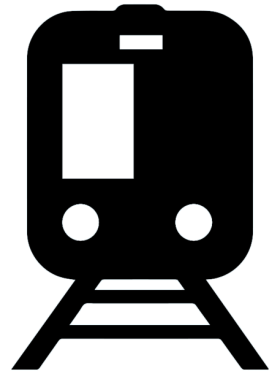
- 當走向您家或者公寓的時候，把鑰匙拿在手裡。不要站在門口的同時在包里或者衣服的口袋裡摸索鑰匙。提前把鑰匙準備好以便使用。
- 安全的攜帶貴重物品。當從目的地出發或離開時，不要對外顯示它們（比如，蘋果播放器，蘋果手機，現金）。
- 熟悉街道的名字，街區的編號和方向。有可能您會使用手機來報告異常情況，如果能提供正確位置有助警察，急救員或者消防員找到您的所在地。



在巴士或者輕軌上保持安全



- 當等待公共交通時，將背面靠近一堵牆（或者桿子）從而減少由背後受到襲擊的可能。
- 不要在巴士或軌道交通上使用或顯示貴重物品，比如筆記簿、電腦，蘋果播放器，或蘋果手機。
- 如果在巴士或者軌道交通上有異常情況，通知司機並且撥打911報警電話。
- 如果在巴士或者軌道交通上有人騷擾你，應立即通知司機。
- 如果巴士或軌道交通上人很少，坐在靠近司機的位置。
- 將您的錢包，購物袋，背包，包裹等放在您的腿上，肩膀上，或兩腳之間，不要將物件單獨放在一個空座位上。
- 不要在巴士或者軌道交通上打瞌睡；打瞌睡會讓您成為犯罪分子容易得手的目標。
- 如果您對於平常的下車站感到不安，待在車上等到多一個站才下車。



如果您遇到了危險

- 如果有人向您索取金錢，並且顯示或者以任何方式暗示他們有武器，那麼不要抵抗。不要因為物質財產而受傷或被殺害。
- 如果有人嘗試抓住您，您應大聲喊叫，踢踹，逃跑及盡可能找人幫助。
- 如果有人攻擊您，盡可能大叫，呼喊幫助，吹口哨，等等。在您和攻擊者之間保持距離。不要追趕您的攻擊者。盡快撥打911報警。



西雅圖電力：簡單7招省電節能 每年省大筆電費



**Seattle
City Light**

二月中旬的一場大風雪持續了接近一星期後，白雪覆蓋整個西雅圖。然而踏入三月，即使已經溶雪並回復正常但氣溫持續嚴寒，家家戶戶都開著暖爐保暖，所以容易忽略省電節能令電費大幅增加。為了開源節流，西雅圖電力(Seattle City Light)提供

了簡單7招讓大家輕鬆節省昂貴的電費，減輕可避免的經濟負擔。

1. **關燈及撤換「鎢絲燈泡」**：緊記每次離開房間前順手關燈。使用「節能照明LED燈泡」，每年可節省\$75。
2. **調節恆溫器**：在睡前或離家時，將恆溫器設置為較低溫度，每年可節省高達\$180的加熱和冷卻費用。
3. **縮短淋浴時間**：使用熱水會增加用電量令電費很貴。若一家四口，每人將每日淋浴時間縮短3分鐘，每年可節省約\$80。
4. **拔下未使用的電子產品**：待機模式的電器(standby power)每年可佔家庭平均用電量的百分之十。拔掉電源的數碼錄像機(DVR)、立體聲喇叭、甚至咖啡機，每年節省多達\$76。
5. **洗衣時累積衣量**：熱水佔洗衣機用電量的百分之九十，若使用冷水，及集中足夠的衣服才清洗，每年可節省高達\$124。
6. **將您的住所保溫**：購買/自行製作防風塞，修補漏水位和填補洩漏處，可將家居的用電量由5%減至3%，除了有助提高家居舒適度外，每年還可節省約\$38。
7. **使用微波爐、電子慢燉鍋、小型烤箱**：使用微波爐只需15分鐘但烤箱需要1小時才達到相同加熱效果。選擇另一種烹調方式能縮短煮食時間和每年更節省高達\$70。

以上文章翻譯自西雅圖電力網址：<https://energysolutions.seattle.gov/your-home/ways-to-save/>。

內文提及如欲了解更多信息，請瀏覽美國節能經濟委員會提供的節能妙招：<https://smarterhouse.org/>

成人助聽器今年起納入華州醫療福利範圍

華盛頓州議會通過新法案，要求蘋果健康保險（醫療補助保險）承保醫學上必須用的助聽儀器（助聽器）。根據該法案，從2019年1月1日起為符合特定聽力損失標準的21歲及以上客戶提供成人助聽器福利。

符合此項福利的條件：

1. 享有州政府醫療補助福利（華盛頓州蘋果計劃）
2. 在符合條件的客戶的承保福利範圍內（參考 WAC 182-501-0060）
3. 醫學上有必要的
4. 已接受聽力評估，包括聽力圖或發育適當的診斷生理學測試
5. 獲得有執照的聽力學家，助聽器專家，耳鼻喉科醫生或耳科醫生的推薦



根據該法案，符合條件的人士有資格獲得以下福利：

每5年承保一個助聽器

每5年承保一個全新的單聲道助聽器，包括耳模。客戶須經過專業聽力評估，聽力較好的耳朵分貝損失需達到45或以上，才符合資格。所提供助聽器必須滿足客戶的特定聽力需求，並且製造商的保修期至少為一年。有需要時也承保雙聲道助聽器，需要提前得到授權批准（Prior authorization）。

第二個助聽器

當符合特定條件時，可提供第二個助聽器。需要提前得到授權批准（Prior authorization）。

更換助聽器

有更換的需要而不是由於客戶的疏忽，故意損壞或濫用，才會承保以下更換：

- 客戶的助聽器丟失或損壞，無法修復且保修期滿時每5年可更換一個助聽器，包括耳模。
- 當客戶現有的耳模損壞或不再適合客戶的耳朵時，每年可更換一個耳模



助聽器的修理

當維修費用低於新助聽器費用的50%時，承保每個助聽器一年兩次維修服務。

修復或更換人工耳蝸植入設備和骨錨式助聽器 (BAHAs) 的外部部件

如果客戶有雙側耳蝸設備，則兩台設備都有資格進行維修和更換外部部件。BAHAs的外部部件，無論是植入還是套戴式，如果客戶有雙邊BAHA，則兩台設備都有資格進行維修和更換外部部件。

維修需要提前得到授權批准 (Prior authorization) 。

助聽器租賃

當客戶的助聽器正在修理中時，承保助聽器租賃長達2個月。

*資料來源： Health Care Authority Hearing Aids Billing Guide

<https://www.hca.wa.gov/assets/billers-and-providers/Hearing-hardware-bi-20190101.pdf>

新鮮蔬果券 (每月\$40) 申請及輪候名單已額滿及停止登記

已在2019年3月11日結束申請及輪候名單的新鮮蔬果計劃 (Fresh Bucks Program)，無論您成功申請與否，對今年新推出的新鮮蔬果券計劃也應該有點認識。因為這計劃是有別於其他兩個大家熟悉的計劃：(1) 一年一次要抽

中才有\$40蔬果券(可在金郡不同農夫市場使用) (Senior Farmers Market Nutrition Program)；(2) 憑糧食卡在農夫市場換取代用幣及獲贈最多不超過\$10的新鮮蔬果券 (Fresh Bucks, 今年改名字為Fresh Bucks Match及有變動)。

新鮮蔬果券 (Fresh Buck Voucher)：2019年始創，由於財政來源來自西雅圖市稅收及其他基金，此券只容許符合低收入及住在西雅圖的家庭申請 (採取先到先得方式，額滿仍接受輪後後備名單)，合資格者將每月收到4張每張\$10的新鮮蔬果券郵寄到家上。此些券可一次過使用，沒有零錢找贖及不可轉給他人使用！過期及遺失不會補發！



華州成人長期護理服務系列 (5)

上文提及您獲得華州醫療補助Medicaid 福利的“從您的遺產追繳資金” 今期重點將會提及 “財產的留置權”



財產的留置權

在以下情況中，華州福利局DSHS 可能會對任何財產提出留置權或索賠以償還所獲得的長期照護及醫療服務費用：

- 您長期居住於療養院或其他醫療機構。
- 財產是您的遺產的一部分，且您已經死亡。

在對不動產提出留置權以用於遺產索討前，DSHS 將發出通知，從而您有機會讓您的不動產個人代表或財產的任何其他確定所有者舉行聽證會。

如果您長期居住於療養院或其他醫療機構，且加入Medicaid，DSHS可能透過您的遺產或售出您的財產來索討費用。如果您返回家中，則取消留置權。在以下情況中，則不會對您的住宅提出留置權：

- 您的配偶、家庭伴侶，或者未成年人、失明或殘障子女居住於家中。
- 您的兄弟姐妹擁有住宅的份額，目前居住其中，且在您搬到機構前已居住於該處至少一年。

如需瞭解關於遺產索討計劃的更多資訊，請諮詢熟悉 Medicaid 相關法律的律師。您還可以撥打免費電話 1-888-201-1014 聯絡法律教育、諮詢與轉介服務協調系統 (CLEAR)。



CLEAR 是西北司法公正專案 (Northwest Justice Project) 的一個項目，西北司法公正專案是一個非營利的全州組織，為低收入的華盛頓州居民提供免費的公民合法服務。

我們會在下一期繼續探討“加入 Medicaid後的服務選擇”。



3月23日開始西雅圖市中心隧道只供輕軌行走：(1) 原經隧道行走的7條路線(41, 74, 101及102, 150, 255, ST巴士550, 詳情請參閱新行車時間表) 將改道在路面行走；(2) 所有行經第三大道(3rd Avenue) 及沿西湖大道北的巴士站(at stops along Westlake Avenue North)的Metro巴士均容許上車，持ORCA卡/交通電子卡乘客可利用車站上黃色的車卡閱讀機掃描付款，屆時巴士執法人員將隨時在巴士上檢查乘客已付款証據(包括有效的轉車紙)。 (3) 同日開始西雅圖市中心隧道西湖站(Westlake Station) 的Metro顧客服務站將作永久關閉！

3月23日開始更換新行車時間表(藍色)及在第五及第六大道新闢行車道(new time schedule & pathway on 5th & 6th)：行走在第五及第六大道的巴士路線包括：74, 76, 77, 252, 257, 301, 308, 311和316。詳情參閱：<https://kingcounty.gov/depts/transportation/metro/schedules-maps/service-change.aspx>。另在此網頁上可在「Filter the list」清楚各類情況影響下的巴士服務改變，包括：(1) 阿拉斯加路高架橋關閉(Alaskan Way Viaduct closure) 影響的巴士：55, 120；(2) 取消路線(deleted routes)：201；(3) 增加班次的路線(routes with added trips)：15, 40, 41, 50, 55, 70, 106, 111, 120, 169, 204, 252, 312, 316, RapidRide E線巴士；(4) 路線及巴士站更改(Routing and stop revisions)：41, 70, 74, 76, 77, 101 及 102, 105, 116, 118及119, 150, 204, 224, 252, 255, 257, 301, 308, 311, 316, 952。ST巴士：540, 541, 550, 555；(5) 服務調整以改善其可靠性(Service adjustments to improve reliability)：40, 55, 70, 106, 120, 158, 204, 224, 312, 891, 892及894。

「移民/難民在金郡使用公共交通的障礙」意見收集：
這是華大公共政策與治理學院(UW
Evans School of Public Policy and Governance Capstone)
即將收集的題目。如您
對這題目有意見發表，請與仁人晴園江小姐聯絡。



烤粟米燕麥三文魚湯

材料(4人份量):

葡萄籽油1茶匙、新鮮粟米3至4條、清雞湯500毫升、水4湯匙、全燕麥4湯匙、三文魚(切粒)200克(約5兩)

調味料:

鹽1/2茶匙、黑胡椒適量

烹調步驟:

1. 在平底鍋上燒熱葡萄籽油，加入粟米，煎至微焦。
2. 加入水，把鍋蓋上，煮約10分鐘或至粟米熟透為止。
3. 把粟米粒起出備用。
4. 燒熱上湯，加入一半粟米粒，攪勻。
5. 加入燕麥和其餘下的粟米粒，繼續煮3至5分鐘，用鹽和黑胡椒調味
6. 最後加入三文魚煮至熟即可。



健康小貼士：香港營養學會營養師潘仕寶說：「粟米含豐富的碳水化合物，是人體能量的主要來源，可作主食；一條粟米約可代替半碗米飯。燕麥含豐富水溶性纖維，有助降低體內膽固醇水平，有益心血管健康。」

*資料來源：香港衛生署長者健康服務-健康家常食譜

【護老情真】



壓力是都市人生活的一部份，其實壓力本身並非百害而無一利，壓力也可以推動我們提升工作效率及表現。可是，若我們長期處於過大的壓力下，身體、精神和社交健康便會受到影響，因此適當地處理壓力有助維持身心健康。精神健康包涵穩定情緒、熱愛生命及與人和諧共處。要懂得適當地處理壓力前，首先要了解有甚麼促使我們感到壓力並影響我們的情緒。一般長者面對的精神健康問題包括：

- 老化過程中健康退化的困擾（例如：一些長者可能有眼矇、耳聾等），可能會令長者的擔憂
- 退休後生活由忙碌變為閒逸，加上經濟能力減弱，心理上可能覺得難以適應
- 社會日益變化，週遭的新事物發展迅速，長者容易與社會脫節
- 子女成長後離開家庭，令長者感到孤獨
- 部分社會人士及親友未能瞭解長者的需要，令長者覺得自己不再受重視，進而對自己失去信心

保持心理健康

當人長期處於過大的壓力下，便會引致身體、情緒、行為及認知方面出現一些症狀，而它們之間也會互相影響，造成惡性循環。在身體方面，常見的症狀包括：頭痛、肌肉疼痛、免疫力下降及性慾下降，以及增加患上心臟病、胃潰瘍、失眠、高血壓及中風等疾病的風險。在情緒方面，常見的症狀包括：焦慮、抑鬱、脾氣暴躁、挫敗感及無助感。在行為方面，常見的症狀包括：睡眠失調、食慾轉變、工作表現下降、增加吸煙及飲酒次數、逃避社交生活。在認知方面，常見的症狀包括：健忘、難以集中精神及判斷力下降。因此，保持心理健康就變得尤為重要。若要保持精神健康，長者須注意下列各點：

保持參與

- 多參與社團活動，擴大社交圈子
- 培養良好嗜好，重新發展興趣，保持心境開朗
- 留意新事物及社會動態，避免與社會脫節
- 認識社區資源，拉近與社會的距離



繼續貢獻

- 多關心家人，對家庭繼續作出貢獻，例如：幫助料理家務和照顧兒孫，從而建立自信心，更可享受天倫之樂
- 發揮多年經驗及智慧，對下一代作出適當的指導，例如：擔任顧問、義工、智囊團等工作

經濟獨立

- 及早計劃經濟上的支持，這樣長者的物質生活才會受到保障；必要時，可申請政府提供的福利津貼

適當減壓

- 實踐健康生活模式：即是維持充足睡眠、恆常運動、均衡飲食、培養興趣及避免煙酒等等
- 訂立適切的期望、學習時間管理及問題處理的方法
- 與信任的人傾訴
- 進行身心鬆弛練習，如深呼吸及漸進式肌肉鬆弛練習



3月19日及4月20日和22日均為國家公園免費入場日 (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>



西雅圖中心食物閣/中心大樓(Armory/ Center House) 週末活動

(1) 愛爾蘭節 (Irish Festival): 3月16及17日日12 pm - 6 pm 至12日10 am-6pm;

(2) 法國文化節 (Seattle's French Fest): 法語文化慶典:

3月24日(星期日)11 am - 6pm;

(3) 西雅圖櫻花盛開及日本文化節 (Seattle Cherry Blossom & Japanese Cultural Festival): 4月26至28日 (星期五至日) 10 am - 6 pm, 插花藝術、食物、遊戲、表演等節目。

【健康園地】

「膽固醇評分」(Cholesterol Score)

根據美國心臟協會及美國中風協會 (American Heart Association & American Stroke Association) 的網上「膽固醇評分」

(Cholesterol Score) 顯示 http://watchlearnlive.heart.org/CVML_Player.php?moduleSelect=chlscr: 膽固醇是可通過本身的肝

臟製造出來並釋放在血液中。身體會利用膽固醇去形成細胞膜、幫助消化、轉化維他命D入皮膚和發展成賀爾蒙。在身體檢查時, 「膽固醇評分」中需包括三部份: 好膽固醇(即HDL, High density lipoproteins)、壞膽固醇(即LDL, Low density lipoproteins) 和甘油三酯(Triglycerides)。



好膽固醇 (HDL) 有助移走血液及動脈壁的膽固醇，越高的好膽固醇 (HDL) 分數最理想及改善整體膽固醇的分數。壞膽固醇 (LDL) 過多則因儲存在動脈壁而引致冠狀動脈疾病。此外，甘油三酯超於正常分數，亦表示有更多患冠狀動脈疾病的機會！

脂肪的好、壞及醜 (Fats: the good, the bad & the ugly)

<u>好的脂肪</u>	<u>壞的脂肪</u>	<u>醜的脂肪</u>
單不飽和脂肪 Monounsaturated Fats 多不飽和脂肪 Polyunsaturated Fats	飽和脂肪 Saturated Fats	氫化油和反式脂肪 Hydrogenated Oils & Trans Fats
<ul style="list-style-type: none"> • 可降低壞膽固醇水平 • 可減少心臟病及中風風險 • 可提供身體所需但不能自我製造的脂肪 	<ul style="list-style-type: none"> • 可提升壞膽固醇水平 • 可降低好膽固醇水平 • 可增加心臟病及中風風險 	<ul style="list-style-type: none"> • 可提升壞膽固醇水平 • 可降低好膽固醇水平 • 可增加心臟病及中風風險 • 能增加患二型糖尿病的風險
<u>來源:</u> 植物油、果仁、種子、含脂肪的魚	<u>來源:</u> 大部份飽和脂肪是來自動物，包括：肉類和乳製品，及來自熱帶植物油	<u>來源:</u> 用部分氫化油製成的加工食品
<u>例子:</u> 牛油果/鱈梨、 <u>油:</u> 油菜、橄欖、花生、紅花、芝麻 <u>果仁和種子:</u> 亞麻籽，向日葵種子，核桃 <u>含脂肪的魚:</u> 吞拿魚，鯡魚，湖鱒魚，鯖魚，鮭魚和沙丁魚	<u>例子:</u> 牛肉、豬肉、雞脂肪、牛油、芝士、熱帶植物油，如：棕櫚仁和棕櫚油	<u>例子:</u> 部份氫化油、一些焗的食品、油炸食物、人造黃油棒

總的來說，美國心臟協會建議一個健康的飲食模式「包括好的脂肪、限制飽和脂肪、儘量減少反式脂肪」！

親屬移民進度情況

移民局通告在2019年04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07月01日	2012年07月01日
第二優先 2-A(永久居民的配偶及未成年子女)	2017年12月15日	2017年12月15日
第二優先 2-B(永久居民的成年未婚子女)	2014年07月01日	2014年07月01日
第三優先(公民的已婚子女)	2007年04月22日	2007年04月022日
第四優先(成年公民的兄弟姐妹)	2006年08月01日	2006年08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>



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
	歐曉峰
	周新燕
	黃嘉慧
	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！