

## 華州醫療補助人士 7 月起自動轉到牙科保險公司



若您現有華州政府醫療保健機構 (HCA) 提供的醫療補助，您是否瞭解及充分善用當中包含的所有福利呢？其實，對於不熟悉醫療補助的人來說，除了定期身體檢查、看診及治療疾病之外，他們可能忽略了華州醫療補助計劃之中還包含了牙齒護理計劃。

除了維持身體健康外，保持良好的口腔健康也是相當重要的。當您獲得醫療補助時，您亦同時獲得最基本的牙齒護理服務 (\*承保範圍的詳情請參照下文)。最近，這項福利將帶來轉變：從 2019 年 7 月 1 日起，持有醫療補助人士將會被自動加入其中一間牙科托管保健計劃，取代過往由華州政府直接提供的牙齒護理服務。

以往，醫療保健機構 (HCA) 與牙科服務提供者 (例如社區診所或私人牙醫診所) 直接合作來提供牙齒護理服務。只要您在接納醫療補助計劃的牙科診所中進行服務範圍內的口腔治療，醫療保健機構將直接承擔您的治療費用。

然而，在 2017 年通過立法後，政府要求醫療保健機構 (HCA) 與持有執照的牙科托管保健計劃合作來提供牙齒護理服務，目的是為醫療補助持有人提供更完善和更有效率的口腔健康服務。

(下接第4頁)

已獲得  
Medicaid?

已獲得  
Medicare?

您還可  
獲得更多福利。



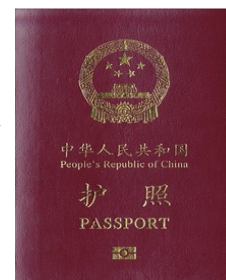
華語專線：1-877-611-0239

UnitedHealthcare  
聯合健康保險

\*以上廣告內容由贊助商提供，與本刊無關。

## 中國駐舊金山總領事館 2019 年現場辦理證件計劃

為方便定居美國持有綠卡或無法親身到中國駐舊金山總領事館的中國公民，中國駐舊金山總領事館將安排人手於不同月份到美國西岸以下三個城市現場辦理證件。而西雅圖市已排定為 6 月及 12 月，至今確實日期仍尚未對外公佈。此計劃為初步安排並且現場受理能力有限，根據過往經驗，極有可能需要事先註冊預約。如有任何旅遊計劃及特殊情況，請於以下月份到以下城市或直接到舊金山總領事館盡早辦理證件。



中國駐舊金山總領事館可能根據實際工作情況對上述安排進行調整，並會在每次現場辦公之前通過總領事館網站 (<http://www.chinaconsulatesf.org/chn/qianzhen/qzlxwm/t1652414.htm>) 公佈具體工作時間、地點和相關注意事項，亦可透過中文報章了解詳情，敬請留意。請注意：現場辦證僅限中國護照換發和補發及旅行證。

時間	地點
6月	華盛頓州西雅圖市
8月	內華達州拉斯維加斯市
10月	俄勒岡州波特蘭市
12月	華盛頓州西雅圖市



### 兩項低收入人士交通優惠計劃四月起調高申請收入限制

(一)：低收入人士交通減費卡(ORCA-LIFT card) 2019 年每月收入限制標準：1 人家庭 \$2,082；2 人家庭 \$2,820；3 人家庭 \$3,555；4 人家庭 \$4,290。詳細標準及申請地點，請瀏覽網頁：<https://kingcounty.gov/depts/health/locations/health-insurance/coverage/enrollment-assistance/ORCA-LIFT-card.aspx>。另外，請注意華埠 Metro 巴士顧客服務辦公室(Jackson & 2<sup>nd</sup> Ave 第三鋪位)旁可申請 ORCA-LIFT 卡的辦公室(Jackson & 2<sup>nd</sup> Ave 第一鋪位) 週末開放時間更改為週末開放時間更改為每月第一、三及五個星期六 10am - 1pm，平日開放時間維持星期一至四 8:30 am - 4:30 pm。

(二)：供持減費的交通電子卡/智慧卡(ORCA-RRFP)殘障人士或 65 歲或以上乘客申請的士券(taxi scrip) 2019 年每月收入限制標準：1 人家庭 \$2,812；2 人家庭 \$3,677；3 人家庭 \$4,542；4 人家庭 \$5,407。

詳細標準及申請地點，請瀏覽網頁：<http://metro.kingcounty.gov/tops/accessible/programs/taxi-scrip.html>。

【的士券郵寄填好的申請表時只需附上「減費的交通電子卡/智慧卡」的影印本。獲批准後，持券者每月可以半價購買的的士券數目已增至8本。坐的士時，持卡者可帶同朋友一齊乘坐的士，只按咪錶而不是按人數支付車費。】

## \$40 耆老蔬果券 5月10日前截止申請

每年深受耆老們歡迎的一年一次的蔬果券計劃仍可在5月10日前申請，申請表會以電腦抽籤方法送出，被抽中的人士將於7月1日前透過郵遞方式收到價值\$40的蔬果券，在指定的農夫市場使用。其實，原來這個蔬果券計劃(Senior Farmers' Market Nutrition Program)獲聯邦政府農業部食物及營養服務資助推行，換言之，這是全國的計劃，所以，若您年滿60歲(原著民則55歲或以上已可申請)而非住在金郡/縣的華州居民，從以下網址可聯絡其他郡/縣的機構：



<https://www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/senior-farmers-market-nutrition-program-contacts>

- Jody Moss, 360-379-5064 或 866-720-4863; (城市: Clallam, Jefferson, Grays Harbor, Pacific)
- Michael Dunckel, 360-676-6749 或 800-585-6749; (城市: Whatcom, Skagit, San Juan, Island)
- Stefanie Novacek, 425-388-7019 或 800-562-4367; Email: s.novacek@co.snohomish.wa.us (城市: Snohomish)
- Community Living Connections (服務機構), 206-962-8467或844-348-5464; (城市: King)
- Mickie Brown, 253-798-7376或800-642-5769, (城市: Pierce County Community Connections服務機構)
- Valerie Lamb, 360-664-3162分機146或888-545-0910; (城市: Lewis, Mason, Thurston)
- Nina Davenport, 360.735.5780 或888-637-6060; (城市: Clark, Cowlitz, Klickitat, Skamania, Wahkiakum)
- Kathy Wright, 509-886-0700或800-572-4459; mail: wrightka@dshs.wa.gov; (城市: Adams, Chelan, Douglas, Grant, Lincoln, Okanogan)
- Lisa Adolph, 509-634-2759, (城市: Colville Confederated Tribes)
- Charlotte Gonzales, (509) 865-7164; (城市: Yakama Nation)
- Eliticia Sanchez, 509-965-0105或1-877-965-2582; (城市: Asotin, Benton, Columbia, Franklin, Garfield, Kittitas, Yakima, Walla Walla)
- John Beck, 509-458-2509; (城市: Spokane, Whitman, Ferry, Pend Oreille, Stevens)
- Tawnya Weintraub, 360-337-5690或800-562-6418; (城市: Kitsap)

(上接頭版)

## 6 月份收到信函告知將加入的牙科保健計劃名稱

由 2019 年 7 月 1 日起，如你擁有華州醫療補助，您將會被自動加入一項托管保健計劃來獲得您的牙科福利

您將會在 6 月份收到信函，信函中會告知您的牙科托管保健計劃名稱。由於在同一地區設有不同的牙科健康計劃，該信函將說明如何轉到其他計劃。

**請注意，這項轉變只改變了政府對牙科保健計劃的管理方式，對您如今的牙科福利並不構成任何影響。如您持有華州醫療補助，無論您加入了哪一個牙科托管保健計劃，您的牙科保險將繼續免費，服務範圍不變。**

牙科托管保健計劃的不同之處是他們可能擁有不一樣的網絡範圍。因此，如果您有固定前往的牙科診所，在下次前往牙科預約時，請在預約前確認您的托管保健計劃在他們的網絡範圍內。

## 預計會有更多私人牙科診所接受新保險計劃

在華州，針對低收入群體的口腔保健服務一直以來都有不少限制。由政府旗下的醫療保健機構直接提供眾多低收入戶的牙科服務，收費程序較費時，在口腔醫療的報銷額度和協調牙科服務各方面都有不少限制，以至於出現某部分的私人牙科診所不願接納華州醫療補助的牙齒護理服務。這一項轉變是為完善醫療補助系統的牙科福利管理方式，當中主要的角色轉變為醫療保健機構和牙科托管保健計劃 (managed care)。

醫療保健機構 (HCA) 將不再直接管理您的牙科服務和治療費用，而是為您購買牙科托管保健計劃。透過 Managed care 的制度下，結算病人醫療費用的牙科托管保健計劃將扮演更有效率地管理病人牙科服務的角色。該托管保健計劃將承擔您的牙科福利，與您的牙齒護理計劃相協調，協助您獲得服務。如您正在享有醫療福利，請謹記善用州政府為您購買牙科托管保健計劃，維持口腔健康。

究竟華州政府的醫療補助提供什麼樣的基本牙齒護理服務？請參照以下列舉的醫療補助牙科保險承保範圍詳情：





## \*成人蘋果計劃/醫療補助的牙科保險承保範圍

### 診斷流程

#### 體檢

- 首次綜合體檢 - 每名客戶、每個提供者或每家診所一次
- 定期體檢 - 每 6 個月 1 次
- 限制性體檢 - 根據需要而定

#### X 射線

- 全套 (FMX) - 每 3 年 1 次
- 4 張咬翼片 - 每 12 個月一次
- Panorex - 每 3 年 1 次 (Panorex 是二維牙科 X 射線，可在相同膠片中顯示上下顎和牙齒。)
- 根尖周 - 根據需要而定 (牙齦膿腫一般需要進行這項檢查)

#### 預防性服務

- 預防 (清潔) - 每 12 個月 1 次
- 塗氟 (光澤面)
- 21 歲及以上 - 每 12 個月 1 次
- 安養院的住客 - 每 12 個月 3 次

#### 基本的恢復性藥品 (充填料)

- 複合材料或汞合金修復 - 在 2 年期間每顆牙 1 次
- 牙周 (牙齦疾病)
- 刮牙和牙根平整 - 每 2 年進行一次
- 牙周護理 - 每 12 個月 1 次

#### 牙髓 (牙根管)

- 僅前牙 - 上牙和下牙

#### 義齒/局部義齒

- 全口義齒 - 已涵蓋，需事先核准
- 局部義齒，樹脂(丙烯酸樹脂) - 已涵蓋，需事先核准
- 義齒墊底和重襯 - 3 年內 1 次，至少在原始義齒植入之後 6 個月
- 更換局部義齒 - 如果現有義齒植入了至少 3 年時間，則可以享受這項福利。

#### 口腔外科

- 簡單的拔牙、手術拔牙、活體組織檢查、口內和口外切割、排膿
- 笑氣鎮痛包含在內

自 2014 年 5 月 1 日起，當客戶的醫療狀況產生全身麻醉的醫療必要性時(例如顫抖、癲癇、行為健康狀況和呼吸困難)，將根據個案的具體情況考慮口腔和其他鎮靜方法或全身麻醉。需事先核准。

#### 保險範圍外的服務 (不包含的服務)

牙橋、種植體、牙冠

## 金郡保護區提供免費土壤測試計劃

金郡保護區(King County Conservation District) 所提供基本的土壤測試，區內的所有居民和市政當局該區的土壤測試計劃涵蓋商業農場、牧場、公園、家庭庭院和社區花園。

其實，金郡保護區是華州保護委員會(Washington state Conservation Commission) 指導下非管制的國家機構，服務包括六大範疇：更好的水、更好的土壤、更好的森林、更好的食物、更好的後園、更好的社區。「土壤測試」是更好的土壤計劃的服務之一。服務區的每位居民都有資格獲得五項免費從他們擁有或租賃的物業的基本土壤養份測試。若要額外的土壤測試，每個 20 美元。



您的土壤樣品將送到俄勒岡州波特蘭的 A & L Western Laboratories (實驗室)，以測試氮 (nitrogen)、磷酸鹽 (phosphate)、鉀 (potassium)、鎂 (magnesium)、鈣 (calcium)、鈉 (sodium)、硫 (sulfur)、有機物 (organic matter)、酸鹼度 (pH) 和陽離子交換容量 (cation exchange capacity)。實驗室將分析您物業的土壤並提供特定於您種植的植物需求的建議。

金郡保護區僅支付基本營養測試。重金屬或其他土壤性質的附加試驗將分別收費。有關價格，請參閱 A & L Laboratories 網站的分析服務部份。

您可以在週一至週五到金郡保護區辦公室放下土壤樣本，也可以在週一至週四郵寄您的土壤樣本。(重要的是土壤樣品是新鮮的，所以請不要在週五或週六郵寄它們，這樣他們就不會在郵局呆幾天了。) 土壤測試結果由送往實驗室後一般在兩至三週內就可以完成。

金郡保護區建議定期測試土壤。無論您是飼養牲畜飼料、園藝、維護果園，還是管理木材用於木材生產，適當的土壤採樣：(1) 為正在種植的植物施用適量的肥料。(2) 防止表面和地下水被多餘的肥料污染。(3) 確保以適當的量存在影響植物生長的土壤養份和其他條件(如土壤酸度)。

土壤養份管理的結果可包括：(1) 增加植物生長、產量和質量。(2) 減少採購的牲畜飼料和肥料。(3) 更好地在牧場、草坪和花園使用的糞便。

欲了解更多訊息，請發送電子郵件至：[soiltesting@kingcd.org](mailto:soiltesting@kingcd.org)，或致電 Jay Mirro，電話：425-282-1905。網頁：<http://kingcd.org/programs/better-soils/healthy-soil/>

King Conservation District (金郡保護區地址)

800 SW 39th St, Suite 150

Renton, WA 98057

電話：425-282-1900

傳真：425-282-1898

電子郵件：[district@kingcd.org](mailto:district@kingcd.org)

營業時間：週一至週五

上午 8:30 - 下午 5:00



## 細談聯邦醫療保險費用節省計劃

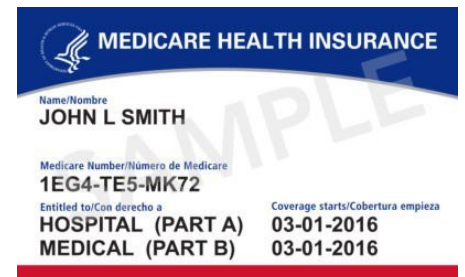
2019 年聯邦醫療保險 (Medicare) Part A (住院服務)，如累積工作季點不足 30 個點，月費高達 \$437。Part B (門診、化驗服務等)，就算累積工作季點超過 40 個點而合資格領取政府退休金，仍須繳付月費 \$135.5。因此，各州政府均設有聯邦醫療保險費用節省計劃 (Medicare Savings Programs)，為合資格人士支付 (紅藍卡) 月費及相關醫療費用。

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-1 (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。

### 申請收入與資產限額今年提高

今年華州福利局除調高紅藍卡保險費用節省計劃的申請收入資格外，亦調高資產限額，由以往個人限額 \$7,560 加至 \$7,730；二人限額由 \$11,340 加至 \$11,600。這將會令更多人受惠於該計劃。



	每月收入少於：			總資產少於：
	QMB	SLMB	QI-1	
1人家庭	\$1,041	\$1,249	\$1,405	\$7,730
2人家庭	\$1,409	\$1,691	\$1,902	\$11,600

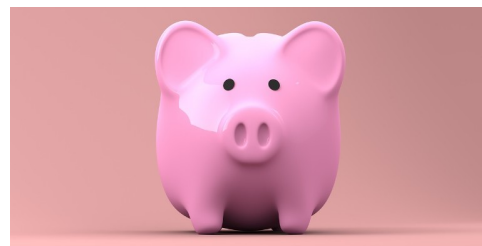
### 離境超過三十日須申報暫停補助

另外，最近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\$572.5。

### 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，即超過一千元的費用。

如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。因此筆者再次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，全因州政府有關的醫療補助幫大家「結帳」，正所謂「幸福不是必然的」。



### 仁人服務社暫停服務公告

美國國殤日：2019年5月27日（星期一）

不便之處，敬請原諒！



## 西雅圖 5 月底確定參與民主代金券候選人名單

民主代金券 (Democracy Voucher Program) , 這個只適用於西雅圖市居民的實踐民主及西雅圖候選人競選活動募集資金的計劃。「民主」是指平等參與, 不應因經濟狀況而失去參與機會! 參與選舉可包括參選和投票, 還可包括經濟支持及/或人力支援! 不要單看這計劃名稱便以為這是屬某政黨的計劃。



所以, 作為(1)公民的西雅圖居民(住滿西雅圖 30 天或以上), 你可參選(除一些參選規則外, 還要居住在所想出選選區 120 天或以上)、通過登記為選民而投票及自動收到的民主代金券, 作出財政支援自己參選或想支持的候選人; (2) 選民的西雅圖居民, 你可參選、投票及自動收到的民主代金券, 作出財政支援自己參選或想支持的候選人(遺失及沒有收到民主代金券, 可要求補發); (3)持綠卡的西雅圖居民, 你可申請民主代金券作出財政支援想支持的候選人。

今年 (2019 年)的民主代金券只接受參與西雅圖市議會(Seattle Council) 選舉的候選人在 5 月 31 日前報名參與。為方便不懂或不太掌握英文的民主代金券持有人對所屬選區的候選人多點認識才送出最多 4 張代金券給支持的候選人, 有關辦公室(Seattle Ethics & Elections Commission) 特別提供 14 種語言(包括中文繁體及簡體)的翻譯版的候選人簡介, 詳情, 可參閱網址: [http://www.seattle.gov/Documents/Departments/EthicsElections/DemocracyVoucher/Candidate % 20Introductions % 20Batch % 203\\_Chinese%20Traditional\\_Final.pdf](http://www.seattle.gov/Documents/Departments/EthicsElections/DemocracyVoucher/Candidate%20Introductions%20Batch%203_Chinese%20Traditional_Final.pdf)

雖然民主代金券有效期至 11 月 29 日, 但由於候選人僅可接受限量的民主代金券, 所以當大家已找到要支持的候選人便可儘早在每張民主代金券上寫上支持的候選人的姓名(可以每張寫上相同或四個完全不同的候選人)和自己簽名及寫上日期。

想獲得候選人重視華人社區的意見, 把握機會登記民主代金券計劃! 您只要帶同以下影印文件: (1) 申請人的華州有相片的身分証(ID) 或駕照 (driver license) 或(2) 申請人在美國其他州有相片的身分証(ID) 或綠卡 + 現時能顯示您現住西雅圖的文件(如: 郵件、帳單、租單...), 仁人社工樂意幫忙!

## 社會安全局網上服務省時方便

在網絡覆蓋萬家的年代，網絡不僅便於大家管理生活，也便於大家和社會各機構接觸。社會安全局（Social Security Administration, 簡稱“社安局”）作為美國民眾最經常接觸的聯邦政府部門之一，不再只在大樓裡辦公，近年已在網上辦公，方便大家通過網絡來向社會安全局申辦社會安全福利申請等多項業務。



去過社會安全局辦理業務的民眾都知道社安局有多繁忙、等候辦理業務時間有多長，都知道辦理社會安全金(退休金)和聯邦醫療保險(紅藍卡)等福利，經常需要輪候多個小時。對於許多一個星期只休息一天或家離社會安全局較遠或行動不方便的民眾來說，到社安局辦事並不容易。其實通過社安局的網站 (<https://www.ssa.gov/>) 來辦理社會福利金和紅藍卡等業務，大家可以節省時間減少煩惱。

### 網上申辦社安金和紅藍卡

社會安全卡持有人在社會安全局的網站註冊開通一個他們可以長期使用的用戶賬號後，他們可以通過他們的賬號來辦理以下事項：1. 因名字變更或不慎丟卡而提出更換社會安全卡 (Social security card)；2. 因家庭住址變更而需要更新社會安全局數據庫存有的個人資料（請注意：社會安全卡持有者在搬家後，如不及時將新居住地址的信息提供給社會安全局，他們可能會不能及時收到由社會安全局發出的社安金、聯邦補助金和紅藍卡）；3. 網上申請社會安全金、聯邦補助金和紅藍卡；4. 查看社安金、聯邦補助金等金額；5. 查詢社會福利申請的審核情況和審核結果。申請社安局網上用戶賬號的網站網址是：<https://www.ssa.gov/myaccount/>

另外，需要注意的是，到目前為止，社安局網站暫時沒有中文版本的用戶賬號和各項社會安全福利的申請表。所以大家在網上填表時還是要閱讀大量的英文信息、回答大量的英文問題、以英文填寫個人信息等。當然，如果沒有家人協助上網辦理社安局的業務，是可到社會安全局的本地辦公室辦理業務。但在前往社安局的地區辦公室前，應查清楚自己居住的郵區編號 (Zip code) 所屬的社安局辦公室，因各區的社安局只會服務所屬地區民眾。

## 【長期護理】

## 華州成人長期護理服務系列 (6)

上文提及您獲得 Medicaid (華州醫療補助)福利的“財產的留置權”今期重點將會提及“加入 Medicaid 後的服務選擇”

加入 Medicaid 後，很多服務、計劃及資源都可以幫助您繼續在家生活。當個案經理完成家訪及個人照護評估後，他們會與您一起商量您的服務選擇。以下一些加入 Medicaid 後的服務選擇。您的社會服務工作人員瞭解較多資訊，將回答您可能存有的任何問題 — 關於這些選擇以及您對於這些選擇的資格，與您討論您認為最佳的選擇。



## 協助您的居家生活之服務及計劃

對於很多人而言，如果他們在準備用餐、個人照護、交通或家務方面獲得援助，他們將可以繼續在家生活。很多服務、計劃及資源都可以在這些方面幫助您。通常來說，家人及朋友都已經在幫助您並將繼續這麼做。您的社會服務工作人員將與您一起制定一份照護計劃，從而在需要更多幫助時提供。

## Medicaid 替代照護 (MAC)

如果您達到 55 歲或更老，符合獲得 Medicaid 醫療服務 (Apple Health) 的經濟條件，有一位幫助您完成這些個人照護任務的無償家屬或朋友看護人，並想要在家裡生活，Medicaid 替代照護服務為您提供了一個新選擇。MAC 是一項透過 5 年期 Medicaid 交通專案示範計劃提供的 Medicaid 長期服務和支援服務，將會為您的無償看護人提供服務與支援來幫助他們成功地完成其看護任務。MAC 服務可替代本出版物中列示的其他 Medicaid 長期支援與服務。

依據 MAC 提供的服務不受制於本手冊第 8-9 頁上描述之遺產索討和個案當事人責任 (共付) 的規定。

MAC 在計劃限制內為看護人提供廣泛的服務選擇：

- 有關看護的資訊，您社區中的資源，及可用的服務等。
- 支援組及諮詢。
- 有機會獲得替代看護選擇或家務和代辦支援。
- 耐用醫療設備。
- 培訓機會。

欲知該計劃之詳情，請諮詢您的 HCS 社會服務工作人員或於 [www.waclc.org](http://www.waclc.org) 聯絡您當地的社區生活聯繫辦公室，或瀏覽 [www.dshswa.gov/altsa/stakeholders/medicaid-transformation-project-demonstration](http://www.dshswa.gov/altsa/stakeholders/medicaid-transformation-project-demonstration)。

(上接第11頁)

### 個人照護援助

需要個人照護意味著您在洗澡、穿衣或上廁所方面需要援助。Community First Choice (CFC) 或 Medicaid Personal Care (MPC) 等計劃可為個人照護服務付費。

如果您符合資格要求，則可以聘請一名看護人為您提供個人照護。根據您的收入，DSHS(華州福利局) 將為所有或部分照護服務付費。DSHS 還為您聘用的任何合格看護人的基本照護培訓付費。

## 【有營食譜】

### 營養五行湯

**材料 (4人份量)：**紫菜10克、番茄(切角)150克、豆腐1件、香芹(切粒)20克、新鮮粟米粒2湯匙

**自製上湯：**水1500毫升、留皮南瓜200克、紅蘿蔔100克、椰菜100克、大豆芽100克、薑4片 將全部材料放入水中，以中火煮45分鐘

**調味料：**鹽1/4茶匙、糖1/5茶匙、胡椒粉少許

**烹調步驟：** 1. 把紫菜及番茄洗淨，番茄切角備用。

2. 把豆腐切成12小件。

3. 洗淨香芹，去根切粒備用。

4. 把所有材料放入熱上湯中，加入調味料，煮滾5分鐘即成。

\*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】

### 骨質疏鬆症與運動預防

骨質疏鬆症是一種骨骼代謝異常的病症，由於骨骼的分解超過生長速度，患者的骨質密度減少，令骨骼變得脆弱，增加骨折的風險。其起因是礦物質大量流失，導致骨骼中的鈣質不斷流失到血液中。



## 負重運動預防骨質疏鬆症



要預防骨質疏鬆症，我們除了注意飲食均衡，吸收適量的鈣質和維他命D、維持適中體重和遠離煙酒外，還要做適量的運動，尤其是負重運動，這對預防骨質疏鬆症很有幫助。因為負重運動能增加骨質密度，從而強化骨骼。

負重運動能讓骨骼變強壯，骨質密度便會愈高。負重運動就是一些對骨骼構成適當負荷的運動，例如步行或掌上壓，就是以身體的重量對肢體構成負荷。另外，舉起重物或部分抗衡阻力的運動亦屬於負重運動，例如：器械健身運動、舉啞鈴（或其他重物如載了水的膠水樽）或沙包等。重量要適中，即運動後肌肉只感到略為疲倦，而不會過分痠痛或引起其他不適。建議每週進行2-3次，每個動作10-15下為一組，每次2-3組。

帶氧運動是均衡運動習慣中不可缺少的一環。除了上述負重運動，在選擇帶氧運動時，長者也可考慮例如步行運動、太極拳、舞蹈等。建議每週最少做150分鐘，並達中等強度；例如每週做5次，每次約30分鐘，運動時心跳及呼吸速度略增，但仍可自若地談話。

游泳雖然是一項普遍且具多種健康益處的帶氧運動，但由於身體的重量大多已被水的浮力承擔，所以並不算是負重運動。因此，若以游泳作恆常運動習慣的人士，建議也應做負重運動。

## 平衡運動也有助預防骨折

平衡運動有助減低跌倒的機會，從而預防受傷甚至骨折。所以，在運動習慣中，長者應加入一些平衡運動（例如：單腳站立），平衡運動建議每週最少做3次。另外，太極拳和舞蹈也同時可以訓練平衡（見圖），有助預防跌倒。

運動名稱 / 主要運動元素	步行運動	掌上壓、器械健身運動、舉啞鈴或沙包	太極拳	舞蹈	游泳
負重	✓	✓	✓	✓	
帶氧	✓		✓	✓	✓
平衡			✓	✓	

## 運動注意事項

初次進行運動的人士，應以較輕運動量開始，量力而為，循序漸進；運動前後要有5至10分鐘的熱身/緩和運動及伸展。當運動時遇到困難或任何不適，應立刻停止，若不適情況嚴重或持續，須向醫護人員查詢。患有慢性疾病或對身體健康有疑問的長者在計劃運動前，應先請教醫生。

資料來源：香港衛生署長者健康服務網站

## 【5及6月文娛康體活動】



1. 西雅圖中心表演廳及食物閣(Seattle Center - Armory/Center House) 週末活動：

美籍非裔節日 (5/12 & 6/15-16) 中國文化及藝術節 (5/18)、48 屆西北民族生活節日 (5/24-27)、菲律賓節 (6/1-2)、北美原土著對神 (6/8)。

2. 西華園洛陽牡丹及竹節：5 月 18 及 19 日(星期六及

日)。西華園(Seattle Chinese Garden)地址是：6000 16th Avenue SW, Seattle, WA 98106。

3. 華大夜市市集 (UW Night Market)：食在台灣，5 月 11 日(星期六 5:30-10:30 pm)，地點：華大校園內紅廣場 (red Square)

4. 華大區街頭市集 (Street Fair at University District)：5 月 18 - 19 日(星期六 10 am - 7 pm 至星期日 10 - 6 pm)，華大區 University Way NE

5. Bremerton 島武裝隊伍巡遊 (Armed Forces Day Parade at Bremerton)：5 /18 (星期六) 10 am 開始 Bremerton 島上市中心舉行。這是 72 週年西華州大型軍事巡遊活動，巡遊隊伍以軍隊、警察及消防隊伍為主，還有青年組織、政要、商業企業、汽車俱樂部…，現場更會為當值、退役及現役軍事人員提供免費食物及汽水。島上碼頭旁有免費的海軍博物館及公園和要付入場費才可參觀軍艦 (USS Turner Joy)。從華埠前往，可在 52 號碼頭 (801 Alaskan Way, Seattle, WA 98104) 乘坐華州渡輪 (Washington State ferry) 直到 Bremerton 島 (65 歲或以上來回船票 \$ 4.25)。

6. 6 月國家公園免費入場日(State Parks Free Days)：6 月 1 日、8 日及 9 日。詳情，請瀏覽以下網址：<http://www.discoverpass.wa.gov/136/State-Parks-Free-Days>



## 西部雨林東部沙漠 雙重魅力華盛頓州



白雪點點的卡斯卡德山脈(Cascade Mountain Range)將華州分為兩部分——多雨的西部和乾燥的東部。西部綿延的海岸線、海島和森林，總是無愧於長青的名號；東部是無際的麥田和縱橫的荒土丘壑。

華州西部丘陵起伏，河流湖泊眾多，以奧林匹克國家公園(Olympic National Park)為主的溫帶雨林橫貫西部，站在奧林匹克山頂端，可以遠眺華州的壯麗景觀，從連綿起伏的丘陵過渡到沙漠的景象。西部氣候溫和，夏天並不炎熱，冬天亦不酷寒。因為太平洋產生的海洋雲層，冬天、春天和秋天經常會陰雲密布，西部年平均降雨量約為167cm(66英吋)。

西部是華州人口、城市和製造業集中地區，多數城市包括西雅圖都沿普吉特灣(Puget Sound)而建，很多企業分佈在西雅圖-塔科馬-貝爾維尤的大都會區，西雅圖是美國西北部地區最大的城市，也是商業、文化和高科技中心，同時也是全球知名的旅遊及貿易港口城市。

華州東部主要是哥倫比亞熔岩高原，落基山脈斜貫東北角，由於高山作用而有大片沙漠區，卡斯卡德山脈(Cascade Mountain Range)將太平洋帶來的豐沛降雨阻隔在山脈西邊，背後東部地區降雨很少，韋納奇(Wenatchee)和三城(Tri-Cities)地區全年有近300天陽光燦爛，降雨量大大少於西部，東部年平均降雨量僅為46cm(18英吋)。東部夏天較為乾燥溫暖，冬天則比西部要冷一些，但因為有落基山脈作屏障，不受加拿大北極寒流的侵襲，因此氣候雖不及西部溫暖，卻使全州氣候比同緯度的其他各州溫和。

華州東部肥沃的火山土壤和乾燥的氣候形成了農業和糧食生產的理想生態環境，種植著超過300種農作物。東部地面深受哥倫比亞河及其支流切割，峽谷眾多，水力資源豐富，建有多座水電站，其中有美國最大的電力設施大古力水壩(Grand Coulee Dam)。

**親屬移民進度情況**

移民局通告在2019年05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)	2012年01月08日	2012年08月22日
第二優先 2-A (永久居民的配偶及未成年子女)	2017年05月15日	2018年01月08日
第二優先 2-B (永久居民的成年未婚子女)	2013年02月01日	2014年08月01日
第三優先 (公民的已婚子女)	2006年11月08日	2007年06月22日
第四優先 (成年公民的兄弟姐妹)	2006年02月15日	2006年10月01日

\*\* 資料來源美國國務院網頁(<https://travel.state.gov/content/travel/en/legal/visa-law0/visa-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。

**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](http://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 周婧雯 歐曉峰 黃嘉惠 韋穎雯 楊露 陳汐
版面設計	陳汐
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！