

移民局疏導申請入籍人潮到西雅圖以外地點面試



對於許多已經取得綠卡合法居留權超過五年的新移民來說，最重要的事情莫過於申請成為美國公民，獲得選舉投票權和更佳的社會福利。然而在新政策下，申請成為美國公民的程序和考試都變得越趨複雜繁瑣，排隊等待面試的人群也越來越多。從2015年開始，申請入籍的個案逐年遞增，到了2016年和2017年，申請成為公民的人數繼續增加，導致移民局的辦案壓力激增。因此，為了縮短等候時間，移民局提出了新的臨時措施，疏導申請入籍的人士到西雅圖以外的其他城市移民局面試。



西雅圖以南居民到波特蘭市面試

為了縮短現時西雅圖移民局長達16至22個月的公民考試等候時間。移民局宣布，已經提交公民申請表（N-400, Application for Naturalization）和已經提交綠卡申請和轉換身份（I-485, Application to Register Permanent Residence or Adjust Status）的個案，凡居住在西雅圖以南的申請者（如Auburn, Des Moines, Federal Way等）可能會被分配到華盛頓州以南的俄勒岡州波特蘭市（Portland, Oregon）的移民局參加公民考試面試。

西雅圖以東居民到亞基瑪市面試

至於西雅圖以東的居民（如 Bellevue, Issaquah等）也可能會被分配到華州東部的亞基瑪市（Yakima, Washington）參加公民考試面試。但申請入籍所需的按指紋服務（Biometrics Appointments）仍會照常被安排在西雅圖移民局進行。

因波特蘭和亞基瑪的移民局地方有限，通過公民考試後需要宣誓的申請人有機會不能同一天參與宣誓儀式；這意味申請人可能要分別兩次前往波特蘭或亞基瑪進行面試及宣誓。如申請人第一次面試不及格，第二次面試須回到相同的移民局辦事處。

（下接第4頁）

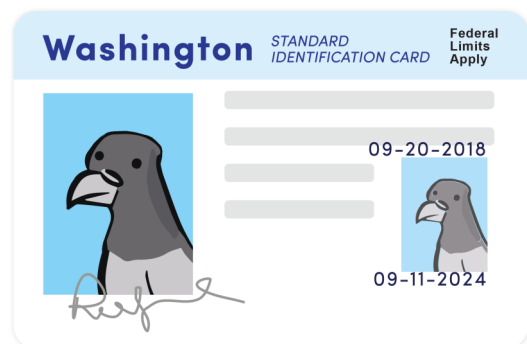
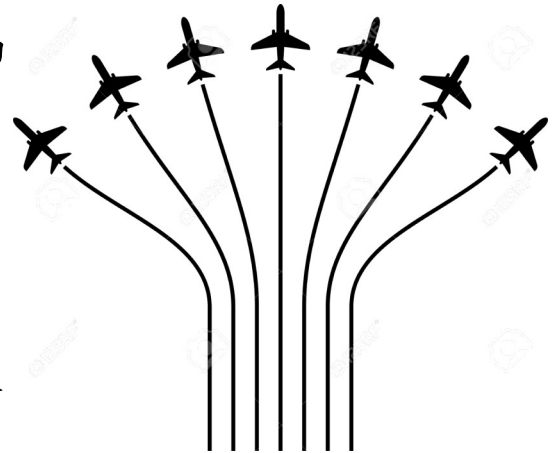


免費成人ORCA卡派發只限居住指定的西雅圖房屋局公寓

近期由於有報章作此報導，社區又引起一輪免費ORCA卡派發的查詢。其實，這只是西雅圖市運輸署(Seattle Department of Transportation)與西雅圖房屋局(Seattle Housing Authority, 簡稱: SHA)由2019年6月至2020年5月為期一年的試驗計劃。合資格的居民必須(1)年齡介乎19-64歲;(2)住戶收入低於該區年均收入(Area Median Income) 30%;(3)居住在以下的SHA的公寓: Denny Terrace, Green Lake Plaza, High Point, Hoa Mai Gardens, Jackson Park House, Jackson Park Village, Kebero Court, Lake City Court, Lake City House, New Holly, Rainier Vista。

今年海洋節(Seafair) 重大的改變：壓軸項目「藍天使空中表演」(Blue Angel Air Show) 首次不用封橋 (I-90)

8月2, 3, 4日(星期五至日)下午3 - 4時以飛行華盛頓湖以南，故今年1-90橋不用封橋而Seward Park 繼續開放！8月1日(星期四)練習飛行亦不需將1-90橋封閉。飛機將停泊飛機博物館。



華州駕照和身份証的兩大變更對您的影響

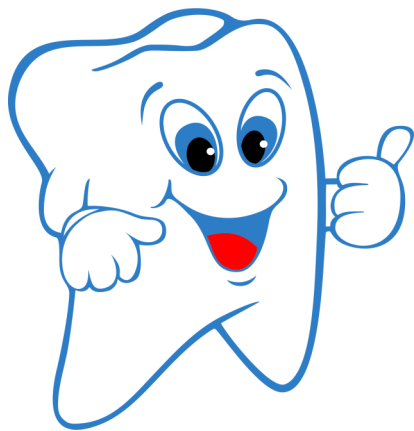
自2018年7月1日後所換領的駕照或身份証均有兩大改變：

(1) 更改證件上號碼：新號碼統一用WDL(意思為：華州執照部) 作開頭，跟著是一連串隨機挑選的字母和數字，以避免透露人名及生日。

(2) 標準駕照或身份証標有「FEDERAL LIMITS APPLY」英文字樣，中文意思為「聯邦限制適用」，這是配合明年2020年10月1日開始實施「真實身份法案」(Real ID Act)有關。屆時只出示此駕照、身份証或舊的駕照或身份証均不得用於聯邦用途，包括：登上國內航班或進入受限制的聯邦設施，如軍事基地或核電站！不過，無需出示身份証的聯邦設施(如聯邦法院、社會安全辦公室、醫療保險設施和國家公園)則不在此限制。

換言之，明年10月後，坐國內航班或進入受限制的聯邦設施均需出示以下其中一種聯邦公認的身份證明文件：美國或其他國家的護照、綠卡、軍人身份証、加強版身份証或駕照(Enhanced ID/Driver License)。【加強版身份証或駕照只限美國公民申請，收費按所持身份証或駕照有效年期每年收取\$4。所以需否換領加強版的證件全取決於乘坐國內航班、駕車前往加拿大或墨西哥或進入受限制的聯邦設施的頻密次數。】

華州政府再度發出聲明，牙科計劃的托管方式將維持不變



上期提到政府將改變對醫療補助牙科保險的托管方式：從2019年7月1日起，如您現有州政府醫療補助，您將會被自動加入其中一間牙科保健計劃，取代過往由醫療保健機構(HCA)直接提供的牙齒護理服務。然而，由於立法未能通過，政府最近再度發信，七月一日將不會有任何變化，您的牙科福利仍如常由政府管理。



(上接頭版)

這個新措施已經開始實施，最早一批的申請人已陸續收到移民局通知，安排在七月底或八月初到波特蘭或亞基瑪市移民局面試。筆者最近便遇到一個真實個案，一名居住在Federal Way的人士，在去年五月申請入籍，到今年六月收到移民局通知，在七月底到波特蘭市移民局面試，整個等候時間共14個月，以較新措施實行前的16至22個月輪候時間為短。



不能以年老、行動不便等理由要求更改面試地點

移民局指出，申請人不可以年老、行動不便、交通及經濟困難等理由，要求更改入籍面試地點。申請人只能要求更改入籍面試日期及時間，但須要有合理理由如生病，奔喪等；獲重新安排面試的申請者仍會被安排到原先通知的地點面試，而絕不會獲變更面試地點。如要重新安排面試者，詳情請遵照面試通知上的內容與安排。若有任何問題可撥打移民局聯絡中心電話1-800-375-5283查詢。

移民局表示，有關措施是聯邦政府暫時的解決方法，但並無提及臨時措施會持續多久，及何時恢復正常措施，重新安排入籍申請人士到西雅圖移民局進行面試，而毋須長途跋涉到波特蘭或亞基瑪市入籍面試。

仁人服務社暫停服務公告

員工培訓：2019年8月23日（星期五）

不便之處，敬請原諒！

\$40蔬果券與Fresh Bucks 蔬果優惠券的區分

7月初被抽中的家庭已收到一年一度\$40蔬果券，信封內除有些中文資料外，尚有一份英文資料，它是有關今年接受\$40蔬果券的36個農夫市場的名單及開放時間和網址。名單旁有「*」號的市場，表示可接受糧食卡(SNAP)的使用且可將「金額翻倍計劃」(Fresh Bucks Match)。換言之，在Issaquah, Kent, Mercer Island, North Bend, Redmond, Renton, Sammamish, Woodinville的市場(沒有「*」號)均不能使用糧食卡，也沒有「金額翻倍計劃」。



在中文資料內，「WIC與老年人農產品市場營養計劃」單張內提示蔬果券只適合在掛有接受老人「Senior Farmers Market Voucher Program」標記和低收入婦女及幼童(WIC: Women & Infant Children)的攤檔使用；不過兩者最大分別是老人可用蔬果券購買蜂蜜，而WIC的券限制較多(詳列在單張內)。

至於今年新版的「用Fresh Bucks享用免費水果和蔬菜」單張內容，其實跟您收到一年一次\$40蔬果券無關，它是鼓勵大家購買蔬果的優惠方法。此單張內提及兩種類別：「Fresh Bucks 優惠券」及「Fresh Bucks Match」(金額翻倍計劃)。

「Fresh Bucks 優惠券」(即 Fresh Bucks vouchers)，實指今年3月已結束申請而成功申請者已每月郵寄到家Safeway\$40的優惠券。雖然您是糧食卡持有人，現在是無法再申請的！

「Fresh Bucks Match」一文，您只要在以下兩類地點願意使用糧食卡(SNAP)：(1)指定的農夫市場(在上述的名單上有「*」號)；(2)西雅圖市的Safeway商店/超市，便可獲贈券。不過，兩者均有不同之處：



1) 農夫市場(Farmers Markets)所獲的贈券:

是先在市場內的「資訊攤檔」(information booth)，職員會按您願意通過「糧食卡」所花的金額而掃卡，然後會給您等額的代用幣(token)，用於市場內購買蔬果，並會額外給您同等金額的Fresh Bucks 優惠券；即如在糧食卡花\$10便可獲\$10代用幣及\$10贈券，沒有限額，代用幣沒有限期，贈券則限於12月底前使用。



2) 西雅圖市的Safeway商店/超市:

今年4月26日起，使用糧食卡是在挑選好指定的蔬

果後，付款最少\$10 時要出示Safeway超市的會員証或英文講出登記時的電話號碼，可獲的贈券只限\$5（就是花\$20亦只獲\$5贈券！），每日不限交易次數，但一次交易只獲贈券一次，但這些贈券均印有一個月限期，只可在下次交易時連同Safeway超市的會員証使用，每次交易最多可用4張，贈券只可用來購買新鮮、凍、罐頭及乾的水果及沒有加油、鹽及糖的蔬菜。若店員忘記送出贈券，可把購買者的姓名、郵寄地址、Safeway超市的會員証或英文講出登記時的電話號碼、收條影印本電郵給西雅圖市政府：freshbucks@seattle.gov。

對西雅圖市Safeway超市推行的「Fresh Bucks Match」計劃詳情，請瀏覽：

<https://www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/NutritionandPhysicalActivity/HealthyEating/SNAPIncentives/FruitandVegetableCoupons>

若您非住在西雅圖市，但有興趣了解所住區份的農夫市場有否贈券配對，可瀏覽：<https://www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/NutritionandPhysicalActivity/HealthyEating/SNAPIncentives/FarmersMarketMatchPrograms>]



西雅圖民主代金券候選人介紹內容及獲贈代金券

根據管理民主代金券計劃的有關辦公室(Seattle Ethics & Elections Commission)在7/2/2019網頁更新資料顯示，西雅圖市議會初選各區參與民主代金券計劃的候選人分別有：

第1選區 (範圍：西西雅圖West Seattle / South Park，現任議員：Lisa Herbold)：

3名候選人：**Brendan Kolding** (已獲2,094張代金券)、**Lisa Herbold** (已獲2,484張代金券)、**Phillip Tavel** (已獲922張代金券)

第2選區 (範圍：南西雅圖South Seattle，現任議員：Bruce A. Harrell)：

4名候選人：**Christopher Peguero** (已獲1,219張代金券)、**Mark Solomon** (已獲899張代金券)、**Phyllis Porter** (已獲1,233張代金券)、**Tammy Morales** (已獲2,070張代金券)

第3選區 (範圍：中西雅圖Central Seattle，現任議員：Kshama Sawant)：

5名候選人：**Ami Nguyen** (已獲2,284張代金券)、**Egan Orion** (已獲1,320張代金券)、**Logan Bowers** (已獲1,832張代金券)、**Pat Murakami** (已獲2,129張代金券)、**Zachary DeWolf** (已獲1,346張代金券)

第4選區 (範圍：東北西雅圖Northeast Seattle，現任議員：Abel Pacheco)：

9名候選人：**Alex Pedersen** (已獲1,002張代金券)、**Cathy Tuttle** (已獲2,014張代金券)、**Emily Myers** (已獲2,392張代金券)、**Joshua Newman** (已獲455張代金券)、**Sasha Anderson** (已獲1,119張代金券)、**【沒獲代金券的1位候選人：Frank Krueger】** **【沒有提供個人資料介紹的3位候選人：Beth Mountsier (7/3加入)、Heidi Stuber (已獲643張代金券)、Shaun Scott (已獲2,261張代金券)】**

第5選區 (範圍：北西雅圖North Seattle，現任議員：Debra Juarez)：

3名候選人：**Debra Juarez** (已獲880張代金券)、**John Lombard** (已獲1,564張代金券) **【沒有提供個人資料介紹及沒有獲代金券的1位候選人：Mark Men-**

dez】
Jay Fathi (已獲1,815張代金券)】



第6選區(範圍:西北西雅圖Northwest Seattle, 現任議員:Mike O' Brien) :

11名候選人: **Dan Strauss** (已獲2,056 張代金券)、**Jon Lisbin** (已獲1,067 張代金券)、**Sergio Garcia** (已獲1,855 張代金券)、**Terry Rice** (已獲949 張代金券) 【沒獲代金券的4位候選人:**Jeremy Cook**、**Joey Massa**、**Kate Martin**、**Melissa Hall**】 【沒有提供個人資料介紹的3位候選人:**Ed Pottharst**、**Heidi Wills** (已獲1,291 張代金券)、

第7選區(範圍:Pioneer Square to Magnolia, 現任議員:Sally Bagshaw) :

6名候選人: **Andrew Lewis** (已獲2,032 張代金券)、**Jason Williams** (已獲1,801 張代金券)、**Jim Pugel** (已獲862 張代金券)、**Michael George** (已獲1,206 張代金券) 【沒獲代金券的1位候選人:**Gene Burrus**】 【沒有提供個人資料介紹的1位候選人:**Daniela Lipscomb-Eng** (已獲1,116 張代金券)】

據有關職員解釋,各候選人自我介紹的填寫及提交是自願性質,所以雖然有關部門已每2-3星期提醒一次,但有些候選人仍沒有提交自我介紹。

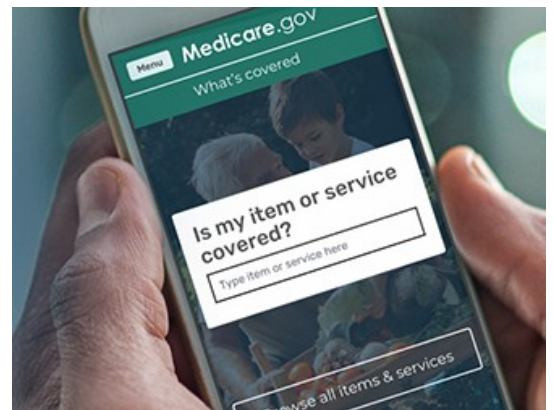
雖然民主代金券的使用不局限於所屬選區,但您收到的民主代金券應已手寫寫上您所屬的選區。若民主代金沒有顯示你所屬西雅圖市議會選區,您可把您的地址在以下網址尋找:

<http://www.seattle.gov/council/meet-the-council/find-your-district-and-councilmembers>

如欲知候選人自我介紹內容及各候選人獲贈代金券進度,可聯絡仁人晴園或和馨家園,或自行瀏覽有關的官方網址:[http://www.seattle.gov/Documents/Departments/EthicsElections/DemocracyVoucher/Candidate % 20Introductions % 20Batch % 20](http://www.seattle.gov/Documents/Departments/EthicsElections/DemocracyVoucher/Candidate%20Introductions%20Batch%20)

聯邦醫療保險應用程式 “What’ s covered” 正式上線

“What’ s covered” 是第一個,也是唯一由官方所推出的醫療保險Medicare應用程式,英文版及西班牙文版已經正式上線了!現在更多的聯邦醫療保險使用者或照顧者都可直接透過自己熟悉的手機平台獲得Medicare.gov上最常被查詢的保險內容。



您只需要在App Store和Google Play上搜尋“*What’s covered*”或“*Qué está cubierto.*”就可免費下載。一旦安裝成功，即使是在離線狀態，也能查詢最可靠的醫療資訊。如果西班牙文使用者先前已經下載過英文版的應用程式，“*What’s covered*”將會根據您在手機內設定的語言偏好自動轉換成西班牙文版本。無論您是在醫生門診，醫院，或任何地方皆可適用。

醫療給付範圍之相關問題可以獲得解答

“*What’s covered*” 提供確實的價格與保險給付範圍相關資訊，以及Original Medicare的Part A 與 Part B詳細的項目與服務說明。使用者可搜尋或瀏覽的特定的項目如下：

- 哪一些醫療項目可獲得保險給付
- 如何獲得這些給付福利
- 基本費用相關資訊



同時在所列出的：在接受保險理賠的預防性服務機構清單中，使用者也能更方便快速的找到受推薦的醫療機構，以維持最佳健康狀態。

只是線上醫療服務推廣計畫的其中一部份

“*What’s covered*” 是線上醫療服務推廣計畫的其中之一。同時這也是一個長期計畫，旨在改善聯邦醫療保險與使用者之間的橋樑，讓使用者在得到來自聯邦醫療保險與醫療人員的服務同時，能感受到無銜接困難的照護體驗，並且進一步將之推向更現代化與個人化。



容易取得、並且內容精確、可靠的醫療保險資訊，只是當局推廣計畫的其中之一。在 Medicare.gov. 上註冊醫療保險信箱，可以找到更多服務項目。或您也可以追社群媒體Twitter以及Facebook以得到當局的最新消息。

華州選民登記注意事項



根據美國憲法規定，18歲或以上的美國公民都有選舉的權利。公民有參與政治的權利同時，亦有不行使政治的權利。因此，美國公民不會在18歲生日或在入籍時自動成為選民。公民要登記成為選民後，才能可以在聯邦選舉和所居住的州、縣和市的選舉中投票。

根據管理華州選舉事務的州務卿辦公室(Office of WA Secretary of State)的網站提供的信息，如居住在華州的公民需要登記成為選民，他們必須要在華州居住滿30天以上，必須要在最近的大選日當天年滿18歲或以上，必須沒有因法庭的判決而被剝奪投票權，及必須沒有因被判定違反華州刑事重罪而被州懲教部監管。另外，因法律不允許公民在超過一個以上的州有選舉權，剛剛搬進華州的公民，要註銷他們在原先的州份選民資格後才能登記成為華州的選民。華州的公民如搬離華州，他們也要註銷在華州的選民資格。

可成為選民的華州居民如需辦理選民登記，他們可登入華州州務卿辦公室屬下的華州選舉登記網頁(www.votewa.gov)登記。此網頁有中文版本，公民只需提供姓名、住址、出生日期和華州身份證或駕照的號碼，以及聲明自己是18歲或以上的美國公民，並確認自己提交的信息是準確無誤之後，便可完成選民登記。華州居民的選民資格在得到州務卿辦公室確認後，選民資格會長期有效。如果選民的姓名或地址有變動，需在選舉登記網頁上更新選民信息。當然，大家在做選民登記前，還可瀏覽州務卿辦公室屬下的選舉事務網頁

(<https://www.sos.wa.gov/elections/>)去了解更多關於公民如何在華州登記，成為選民和如何在華州參與選舉投票的具體信息。

享有華州州政府福利如糧食券、現金補助及醫療補助人士，當收到由州政府福利局

(DSHS)寄出的年度審查表格中會附有選民登記表，如符合選民資格的華州居民可填寫該表，並隨填寫好的年度審查表一併寄回福利局。如須登記成為選民，歡迎到仁人服務社，社工們樂意提供協助。

華州成人長期護理服務系列 (7)

上期提及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)將為全部或部分照護服務付費。DSHS 還為您聘用的任何合格看護人支付基本照護培訓費用。

今期重點將會提及您可以選擇自己的看護人。您可以自己尋找看護人，即個人服務提供者 (IP) (Individual Provider)，也可以透過居家照護代理獲取，或者同時使用兩種方法。如果您想讓自己的家人成為您的看護人，則他/她只能以 IP 的身份聘用。IP 必須符合特定的州和聯邦條件，而本州將會幫助您確認家屬或朋友是否符合成為 IP 的資格。您的社會服務工作人員可以提供幫助以進行該流程。

如何選擇個人服務提供者 (IP)

對於 IP，您可以決定誰來到您的家中並為您提供照護。您在您看護人的工作週限制（通常為每週 40 個小時）內為他們制定工作時間表，並確定任務完成的方式與時間。透過對您的評估來確認您可用於僱用看護人的小時數。

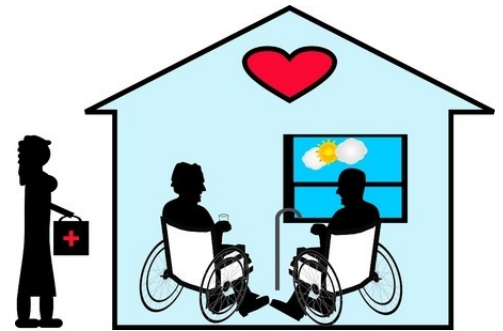
您是 IP 的僱主。這意味著您將選擇、聘用並監督看護人。您還應該找一名備用看護人，以便在常用 IP 請假時備用。您可以透過以下方式尋找 IP：

- 選擇一名朋友或家人（排除一些例外）
- 使用居家照護服務轉介登記系統
- 在您的社區中尋找

DSHS 將對您選擇的人員進行背景檢查。

如需詳細瞭解您的僱主責任，請仔細閱讀「Acknowledgement of My Responsibilities as the Employer of My Individual Provider」（瞭解我作為個人服務提供者的僱主之責任，DSHS 11-055）。您的個案管理員將為您提供該表。

我們會在下一期繼續探討“選擇自己的看護人”。



美果炒蝦球



材料 (3人份量) : 蝦10隻、荔枝 (去皮去核) 3顆、龍眼 (去皮去核) 3顆、提子3顆、車厘茄3顆 (約15克)、芒果粒 4顆 (約8克)、菠蘿粒4顆 (約8克)、紅椒 (切粒) 1/8個、青椒 (切粒) 1/8個、黃椒 (切粒) 1/8個、洋葱片 數塊、芥花籽油2茶匙、蒜蓉1茶匙、乾葱少許

自製番茄膏: 番茄2個 (搗碎)、蒜茸1湯匙、糖1/2茶匙

調味料: 鹽1/4 茶匙、糖1/5 茶匙、胡椒粉少許

烹調步驟 :

1. 將蝦、荔枝、龍眼、椒粒、洋葱片余水備用。
2. 將鑊燒熱，加入芥花籽油，再將蒜蓉、乾葱爆香。
3. 將已余水的材料放入鑊中快炒，快炒時加入餘下材料。最後加入調味料，炒半分鐘即可。

*資料來源：香港衛生署網頁



【護老情真】

快樂退休生活

退休應該是一個可以自主的美好時期。試想過去3、40年的生活，轉為不用再上班，不只是外表可見的作息、上不上班之不同，連帶人際、社會角色、思考關注的焦點都有改變。缺少了事先規劃，可能很容易失去生活目標，身心健康也因而受損。

退休是人生的重要時間點，規劃調整退休生活，讓生活有意義、無憾，也將逐漸滿意於扮演新的社會角色。一般而言，規劃時可以留意下列幾點：維持學習成長、培養發展興趣，世界上有學不完的事物，保持學習可以增加生活的豐富度，也可以繼續應用大腦，降低退化的速度。

社會互動

上班時大多自然有社會互動機會，退休後就需要自己安排。古有名言，「獨樂樂不如眾樂樂」。面對壓力時，一般社會接觸可帶來情緒的支持，思考的廣度、彈性可能增加，較易於有豐富的參考資料讓自己做好判斷以解決問題。社會接觸也可能幫助自己轉移焦點，分心去關注他人的需要，而有助於減輕壓力。

角色調整

在互動中常扮演的角色，在退休前後已有不同，即使不是由主管職退下，也是資深人員，多對工作有一定的熟練度，能傳授後進，扮演部分指導者的角色。退休後，經由回顧、自省，肯定自己所擁有，也較能接受自己也會有所不知、有所不能。在新探索的場域可能是新手，當然平心就教、虛心向學；熟悉的場域，在離開後，也宜評估該扮演的到底是支持者或指導者的角色。學習接受自己的新角色，以適合新角色的方式來因應互動。

健康習慣培養

隨著年齡的增長，健康狀況逐漸走下坡，退休後可以規劃適當的生活節奏，培養健康的習慣，來提升健康。例如作息、飲食、運動等方面的作法。



親近關係維護

退休後，空閒時間增加，家人或親近朋友共處的時間加長，也越容易有不同的意見，需要學習彼此尊重、支持。老年期，許多個人思考、行事習慣已相當穩定，須提醒自己那並不是唯一的真理，思考、行事要有彈性，多看他人已做到的，感謝已做到的，形成家人、親友間良性的互動循環。

回饋社會 不論是志工或半公益性質的工作，都是社會中有需要。評估個人體力、能力、時間，不論以個人型式或是找同心者組成團隊、或加入已經存在並認同的組織，都可以應用個人專長貢獻社會。

本文整理自<http://epaper.ntuh.gov.tw> 臨床心理中心兼任臨床心理師 蘇淑貞

7-8月文娛康樂活動

Metro巴士公司主辦的退役巴士周末/節日旅遊團

(Excursion Schedule by Metro Employees Historic Vehicle Association)



4.5小時漫遊Snoqualmie Tour：8月18日(星期日)上午11:30，行程：在瀑布停留(Snoqualmie Fall)、水力發電博物館(Hydroelectric Museum)、乘坐1890年火車，參與鐵路日活動。

- 上車及售票處：西雅圖華埠2nd Ave. S. 及 S. Main St西雅圖消防局總部對面停車場行人道上的臨時攤檔。
- 車費：\$5(現金)，5歲以下免費。通常在開車前15分鐘售票，額滿即止！
- 注意：為保護富歷史價值車輛，車上不准進食及飲料

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

波蘭節日(7/13)、阿拉伯節(8/10-11)、巴西節(8/18)、西藏節(8/24-25)。詳情：<http://seattlecenter.com/events/featured-events/festal>

2019年海洋節部份受歡迎節目

- 西雅圖華埠海洋節巡遊(Chinatown Seafair Parade)：7/21(週日)7-9 pm，巡遊起點：華埠第八大道與景街(8th Ave S & S King St.)，沿景街至第五大道(S King St至5th Ave S)，轉往Weller街(S. Weller St)，直往至第八大道(8th Ave S) (路線以當日大會公佈為準)。
- 西雅圖市中心大巡遊(Alaska Airlines Seafair Torchlight Parade)：7/27(週六)7:30 pm開始，巡遊路線：由西雅圖中心(Seattle Center)至第四大道(4th Ave)。本地電視台Kiro 7會現場直播。
- 空軍藍天使空中表演：8/2, 3, 4(星期五至日)下午3-4時以飛行華盛頓湖以南(故今年1-90橋不用封橋而Seward Park繼續開放)。8/1(星期四練習飛行，飛機將停泊飛機博物館)

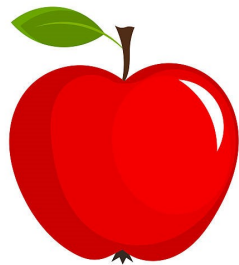
【其他區份活動可瀏覽其節日網址：<http://www.seafair.com/>，查詢(206)728-0123】

Bellevue市表爾威藝術博物館藝術嘉年華會(Bellevue Arts Museum Arts Fair)：

07/26至7/28表爾威商場(Bellevue Square)及表爾威藝術博物館(Bellevue Arts Museum)，詳情請瀏覽網址：<http://www.bellevuearts.org/fair/>

華州重要的農作物

華盛頓州是製造業和高科技產業的重州，這裡聚集了微軟、波音、亞馬遜及星巴克等世界巨頭的商業，除此之外，華州的農業和林業也極為發達。以下介紹華州一些重要的農作物。

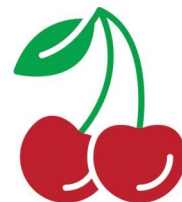


蘋果--蘋果是華州規模最大的農產品，美國與全世界都知曉華州為全球最優質蘋果的生產地。華州的高原、山谷溫差大，白天陽光普照，夜晚氣候溫良，利於蘋果生長。肥沃的火山土壤加上純淨的融雪灌溉，造就了華州蘋果清脆的口感。

華盛頓州每年收穫100-120億顆蘋果。每顆華盛頓蘋果均由人工採摘，沒有用蘋果收割機。若將一年內採收的所有華盛頓州蘋果並排起來，可以環繞地球 29 圈。

櫻桃--華州是美國生產櫻桃與草莓、藍莓、樹莓等漿果的主要區域。每年6月開始，許多果園就開始更新並公佈櫻桃的成熟度與適合採摘的時間。配合著夏日的好天氣，跟親朋好友同遊果園並帶回可口又新鮮的櫻桃與各種漿果是一個非常好的出遊選擇。

美國的櫻桃大致分成兩種：甜櫻桃和酸櫻桃，一般新鮮直接吃的是甜櫻桃，酸櫻桃則比較常拿來做餡餅、果醬等，或是冷凍做成冰淇淋。華州產的櫻桃大多為甜櫻桃，主要種類有：



Lapins Cherry: 果實大顆，顏色深紅，味道甜美。

Bing cherry: 最常見最暢銷的品種，顏色深紅，果實飽滿，甜度水分兼具。

Rainier Cherry: 華州的特產，是一種黃色櫻桃，金黃色中帶一抹嫣紅，味道細膩甜美，口感極佳，有西北櫻桃之后的美稱，但產量少，價格較貴。

鬱金香球莖--華州每年生產超過一千萬個鬱金香球莖，是全美最大的球莖生產州。在Skagit Valley有近800英畝的土地，六十多年來種植著鬱金香和水仙花。每年四月的鬱金香節吸引大批遊客來賞花，沿着田間一路望去，原野中到處是盛開的鬱金香花。鬱金香農場主要是由從荷蘭移民到美國的家庭擁有和經營。



親屬移民進度情況

移民局通告在2019年07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03月08日	2012年11月08日
第二優先 2-A(永久居民的配偶及未成年子女)	無需排期	2019年03月08日
第二優先 2-B(永久居民的成年未婚子女)	2013年09月01日	2014年08月15日
第三優先(公民的已婚子女)	2007年03月08日	2007年09月08日
第四優先(成年公民的兄弟姐妹)	2006年06月15日	2006年12月15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。

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
	林家萬
	黃嘉惠
	楊露
	盧之璋
	陳汐
	徐竹儀
版面設計	盧之璋
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！