

2020年人口普查揭開序幕 當局派員到各家驗證地址



請踴躍參與2020年人口普查

聯邦政府轄下的人口普查局將在2020年4月1日展開每十年一次的人口普查，為確保人口普查得以順利進行，人口普查局由現在至10月18日期間派員到各區登門，確認市民居住地址。當局提醒民眾若有自稱人口普查員上門造訪時，應查驗對方身份以防不法之徒有機可乘。

根據美國憲法的規定，聯邦政府必須每十年進行一次人口普查(Census)。而定於明年進行的人口普查目的在於了解自上次普查即2010年以來美國的人口特徵、人口分佈和人口數量的變化。每一個長期身在美國的人，不論任何公民或移民身份，都需要參加人口普查。而今次2020年人口普查更首次讓民眾可方便地自行在網上填寫人口普查問卷。大多數的家庭將會收到來自人口普查局郵寄或人口普查員派遞的邀請信。大家可以到人口普查局的官方網站，輸入印在邀請信上的編碼，就可以網上作答問卷。如果您不會上網，您亦可以透過電話、印刷問卷或等待人口普查員親自上門完成人口普查。

驗證地址行動至10月18日為止 民眾應查驗人口普查員身份

為了確保每個家庭都會收到有關人口普查邀請信，人口普查局已經開始展開驗證各個家庭的居住地址行動。人口普查局的職員從8月4日開始到10月18日會到各個社區上門確認居住地址。如有人口普查局的職員到您家作地址驗證，您可以要求人口普查員出示工作證件並表明來訪原因。雖然您應盡量配合人口普查員的工作，但您有權不允許他們進入家中，您可透過窗戶或在家門口接待人口普查員。如大家對人口普查員的身份有疑問，可致電人口普查局電話：213-314-6500查詢有關人口普查員的身份。 (下接第4頁)

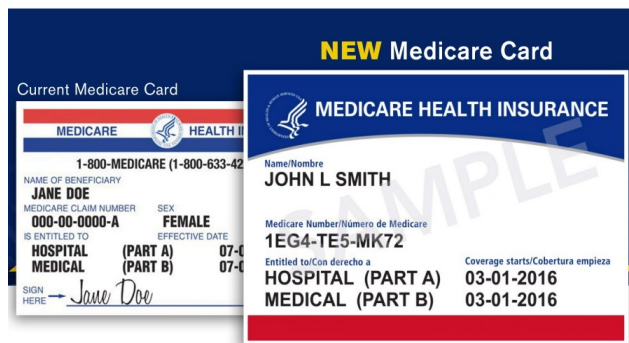


公寓出租狀況定期公佈

您想知道華埠那幢公寓有空置單位可供申請嗎？在華埠管理不少公寓的SCIDpda現推出新的公佈制度，每星期三在其網頁：<https://scidpda.org/available-housing/>或在星期四及五在其位處慶喜公園旁(409 Maynard Ave S., Suite P2, Seattle, WA 98104)的辦公室玻璃外牆，張貼有關消息。有興趣者只需提交已填妥的「申請租住單位預先申請表」便可，提交方式包括：傳真(206-467-6376)、電郵(housing@scidpda.org)或在張貼消息後的星期五下午一時前向辦公室提交。請緊記有關單位屬於可負擔房屋，租金介乎每月\$750至\$1300不等。

仍未收到新紅藍卡(聯邦醫療保險卡)需馬上行動

明年開始所有醫療機構只接受新紅藍卡支付醫療費用，若現在您仍未收到政府寄出的新卡，請儘快聯絡有關政府部門1-800-633-4227或帶備紅藍卡來仁人求助。



2016年前發出的舊版糧食卡 (EBT Quest Card) 需換領新卡

大部份持有人應於近日收到華州福利局(DSHS)的中英通知信。如文中提及，就是您不理會或無法親往所屬福利局，新卡也會於明年1日寄出給仍未換領新卡人士。當然，讓您懂英文的家人/朋友亦可代為致電：1-888-328-9271要求新卡。不過，請提供糧食卡上號碼。信中提及收到新卡後可能需重設密碼，故大家應有所準備。

西雅圖市中心的執照部門 (Department of Licensing) 已搬遷

由8月起，位處西雅圖市中心第二大道接近位處社安局的執照部門 (Department of Licensing) 已暫停服務，並搬遷往450 3rd Ave W Suite 100, Seattle, WA 98119。從華埠前往巴士路線建議如下：

- 545號路線Sound Transit巴士(前往Redmond)：4th Ave S. & S. Jackson St. 上車，在4th Ave & Madison St. 下車，步行3分鐘即到
- 101號路線Metro巴士(前往Downtown Seattle)：4th Ave S. & S. Jackson St. 上車，在4th Ave & Madison St. 下車，左步行4分鐘往Spring St.，再步行2分鐘往3rd Ave. W
- 41號路線Metro巴士(前往Lake City Northgate)：4th Ave S. & S. Jackson St. 上車，在3rd Ave & Madison St. 下車，步行2分鐘即到
- 1號路線Metro巴士(前往Kinnear Seattle Center W)：S. Jackson St & Maynard Ave S. 上車，坐11站，在1st Ave N & Republican St. 下車，左步行6分鐘即到
- 24號路線Metro巴士(前往West Magnolia)：4th Ave S & S. Jackson St 上車，坐11站，在Elliott Ave W & 4th Ave W 下車，步行3分鐘即到

西雅圖市電力雙月刊 (Seattle City Light's Light Reading) 重點提示

能源組合 power mix

2005年，西雅圖市電力成為全國第一間實現零淨碳排放的公務機構。直到今天，大多數西雅圖市電力的電都是通過我們乾淨的水電站產生的，以下是有關2017年電源分配：沼氣biogas 1%、煤炭coal 1%、水力發電hydro 91%、天然氣natural gas 1%、核nuclear 4%、其他others 1%、風wind 1%。



**Seattle
City Light**

樹木規定要遠離電線杆 (utility poles) / 電線 (power lines) 3呎

由於公務局人員需在維修或緊急時接觸電線杆，電線杆周圍3呎範圍不能受阻！如您的樹或籐接近電線杆3呎範圍，諮詢樹藝師或聯絡西雅圖市政府人員206-386-1733或電郵：sclvegetation@seattle.gov。當您打算在庭園種植前，可致電811查詢地下公共設施的位置。

(上接頭版)

The logo for the United States Census Bureau, featuring the text "United States® Census Bureau" in white on a dark blue background. The word "Census" is the largest and most prominent.

聯邦政府轄下人口普查局標誌

人口普查關乎大眾福祉應積極參與

其實人口普查和我們的日常生活是息息相關的。人口普查使政府可以通過對各州及地區的人口情況而決定對社會事業投放多少資源，以及各州在國會眾議院的議席數量。聯邦政府每年劃出超過6750億元的資金作為民生服務開支，而政府通過人口普查數據來衡量各地應收取多少經費。如果政府在普查中發現某個州和城市的人口處於上升的趨勢，這個州和市從聯邦政府獲得的撥款就會越多，在國會的議席也會增加。相反，如果普查反映該州的人口減少，聯邦政府從而會削減給予州的撥款及國會的議席。

比如，在一個有100萬個家庭的城市裡只有50萬個家庭參加人口普查，各級政府就不會知道有100萬個家庭居住在這座城市裡的事實，而當地的公共交通系統、醫院、學校及其他社區建設就不足以支持實際人口的需求和發展。如果政府得到的人口普查數據與現實不符，政府所提供的公共服務和社會資源就會有分配不均的問題。為了個人、家庭和社會的福祉，大家都應積極參與人口普查。

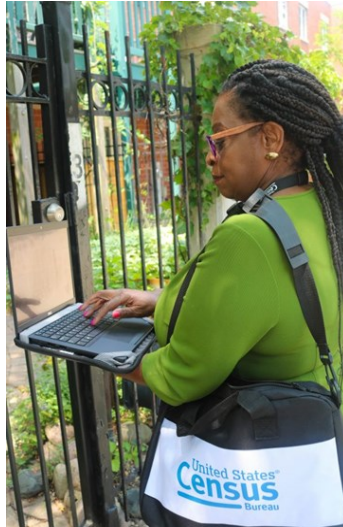
人口普查所得的個人資料終身保密

政府會在調查問卷裡問什麼問題呢？人口普查會以家庭為單位來統計人口的數目。調查問題會問及各家庭成員的名字、出生日期及年份、種族、性別和各家庭成員之間的關係。早前，聯邦政府因為意圖在問卷中加入美國公民身份的問題而引起爭論。最後聯邦政府在7月2日表明，不會在2020年的人口普查問卷中提出此問題。根據美國憲法，人口普查局必須對所取得的個人資料提供嚴格的保障及保密，收集的答案只能用作編製統計數據。每一位人口普查局的職員都必須宣誓終身保護所搜集得到的個人資料。另外，市民所提供的普查答案不能用於執法用途或影響任何人申請政府福利的資格。

如何識別人口普查員



圖一：人口普查員會佩戴由人口普查局發出的工作證



圖二：人口普查員會攜帶一個印有人口普查局標誌字樣的工作袋



圖三：人口普查員會攜帶一部貼有人口普查局標誌字樣的手提電腦

公民入籍中文考試和免考選擇



對於已經獲取永久居留資格並已經居住在美國超過五年的十八歲以上綠卡持有者來說，參加公民考試，申請成為美國公民是他們人生當中的一件重要大事。然而許多有意參加公民考試的新移民當談到入籍考試，都會因為語言障礙或身體殘障對公民面試望而卻步。因此，大家最關心的問題莫過於，參加入籍考試在哪些

些情況下可以申請用自己的母語或在什麼情況下可以免考呢？

美國英文入籍考試主要是測試申請者基本的聽，說，讀，寫英語的能力。考試中包含的公民知識部分（100題）涵蓋了關於美國憲法，歷史，地理和政府系統等問題，而個人資料的審核問題（N-400表）主要想考察申請者是否擁有成為誠實可靠，遵紀守法的美國公民的潛質。但是申請者仍然有機會因為年齡，擁有永久居留權的期限，以及身體上的障礙和不適來申請英文考試豁免。

符合以下情況的申請人可獲豁免以英文入籍考試：

1. 年齡在50歲以上，並擁有綠卡在美國居住20年以上的永久居民。
2. 年齡在55歲以上，並擁有綠卡在美國居住15年以上的永久居民。
3. 年齡在65歲以上，並擁有綠卡在美國居住20年以上的永久居民。

需要留意的是，符合上述三種情況的申請人，仍需參加公民考試。但可以使用自己的母語解答公民知識題目及移民官提問。申請者必須有一位能流利講自己母語和英語的翻譯陪同考試，並且翻譯人員不能具任何親屬關係。其中年齡滿65歲並且已經在美國居住滿20年的合法永久居民，公民知識部分只考精簡版本20題。

如證明殘障無法學習英文和入籍知識可申請免考



至於殘障免考是指申請者因生理上先天或後天殘疾，或是精神損傷而無法學習英文，無法記憶公民入籍知識題目。如患有中風或腦退化症等患者將有可能獲豁免參加公民知識面試和英語考試。申請豁免，

必須由執照醫師或醫學專業人士填寫移民局殘障豁免書（N-648）表格並與入籍申請表（N-400）一併提交。然而，提交殘障豁免書不等於百分百可獲豁免考試。申請者仍須出席面試，並由移民官的專業判斷決定是否接受申請人的殘障豁免書。

對待這份醫生填寫的豁免書，移民官關注的重點不限於醫學上對病人的診斷，而更著重於申請人的生理或心理殘障是否影響其學習英文和入籍知識的能力，而導致無法考試。移民官有權力結合豁免書和申請者當天的身體健康狀態，決定申請者的身體狀況是否可以參加考試。

筆者曾遇過有申請人因為醫生填寫的豁免書過於草率並沒有著重表達診斷結果對英文學習能力和考試的影響，而被移民官當場拒絕豁免，並要求立即進行英文考試。因此，醫生在填寫豁免書時語言文字上的組織和重點的表述十分關鍵。

聯邦醫療保險年度開放期系列（一）

聯邦醫療保險（Medicare）年度開放期為10月15日到12月7日。在這期間您可以根據需要對聯邦醫療保險藥物計劃（Part D）或優勢計劃（Part C）進行更改，更改將於2020年1月1日生效。您可以進行的更改包括：

- 加入新的優勢計劃或處方藥計劃
- 從原始聯邦醫療保險計劃（Original Medicare，下文會以簡稱：原始計劃）轉為優勢計劃
- 從優勢計劃轉為原始計劃

如需協助可以致電仁人服務社的醫療保健教育與推廣計劃

206-957-8555或使用www.medicare.gov進行更改。透過以下15個問題，為您下年的保險做出最佳選擇。（因版面所限今期將會羅列前8個問題，下期將會後續。）

1. 您是否想保留您現有的醫生？

有些醫生只接受原始計劃（或俗稱紅藍卡AB部分），並沒有跟優勢計劃合作，這些計劃類似HMO或PPO，而另外一些醫生接受保險的情況剛好相反。在做任何更改之前請務必先與您的醫生聯繫，確認他們下年所接受的保險計劃。

2. 您是否有舊有的病症或已經確診的疾病（Pre-existing conditions）？

聯邦醫療保險涵蓋您絕大部分的醫療服務，但您若還想購買差額保險（Medigap），您需要特別注意，若您有確診的疾病，並且您在加入了聯邦醫療保險B部分之後超過了六個月才決定購買補充保險計劃，您可能被拒絕的，或可能會被要求支付較高的月費或必須等待更長的時間才能生效。

3. 您是否有經常服用處方藥物？

每一個處方藥物計劃所涵蓋的藥物種類及藥物理賠的判定方式都不一樣，您可以上medicare.gov/find-a-plan來比較這些計劃。

4. 如果能節省一點支出，您願意更換藥房嗎？

如果您前往一些與藥物計劃合作的藥房領藥，通常可以更便宜拿到處方藥物，或者您也可以要求將您的藥物郵寄到家裡。



5. 您的保險計劃是否來自您自己或配偶的公司？

如果您或配偶正在就業而且加入由公司提供的保險計劃，並且該公司擁有超過20個以上的員工，您有機會可以延遲加入聯邦醫療保險並且不會面臨罰款的問題，及在您的工作保險終止之後，您可以擁有特殊加入期。但如果您的保險是來自20個人或以下的小公司，一但您符合聯邦醫療保險資格的時候，您就必須要盡快聯繫社會安全局（Social Security Administration）申請加入，不然的話將會面臨罰款的問題。

6. 您目前的保險是否透過平價醫療法(ACA, 俗稱歐巴馬保險)而購買的？

一旦您符合聯邦醫療保險資格，您就必須盡快轉換。這樣才不會面臨必須要繳納罰款的窘境。過去您或許符合稅務補助的資格，您有可能會想要繼續使用歐巴馬保險因為有了稅務補助，讓歐巴馬保險的月費看起來比聯邦保險的B部分更便宜。但要注意的是，當您滿65歲的時候，您的稅務補助有機會被終止。

7. 您是否對於每個月支出的保險月費有所規劃？

大多數的聯邦醫療保險用戶每個月所繳交的月費，與醫院接受治療時要付的掛號費(copay)以及自付費(deductible)是分開的。

★原始計劃：如果您有40個工作點而只是加入了A部分，您的月費很有可能是免費的。並且根據2019年的費率，大多數保險用戶的B部分月費是\$135.5美元。如果您還有加入處方藥物計劃(Part D)，平均再增加的月費是\$50美元左右。如果您還有購買差額保險(Medigap)，有從最便宜的100美元左右月費但是高自付費(deductible)的方案，一直到月費達數百元但是涵蓋了聯邦醫療保險不支付的20%。

★優勢計劃：您將需要支付\$135.5的B部分月費，並根據您選擇的優勢計劃不同，而費用將會因人而異。

8. 您是否符合申請州政府醫療補助呢？

當您符合聯邦醫療保險資格的時候，您就必須在有限的時間內盡快申請加入。如果您選擇不參加聯邦醫療保險，您的州政府醫療補助也將會被終止。而您的州政府醫療補助會根據您的收入跟資產來決定支付您部份或全部的醫療費用。

資料參考：<https://www.smpresource.org/ResourceLibrary/Resources/Default.aspx>

“Your Medicare Checklist”，AARP Bulletin/Real Possibilities, September 2018

華州糧食券(補充營養援助計劃)知多少

相信不少在美國居住的人士都有聽過名為糧食券的社會福利，糧食券現在被稱為補充營養援助計劃(SNAP)，它是美國最重要的福利之一。SNAP/糧食券是一項可以讓您在超市，雜貨店，以及一些餐館和老人餐計劃來購買食品的補助計劃，以滿足低收入人士，長者，殘疾人士及其家人在食物方面的基本需求。然而，很多人對於糧食券一知半解或存在部分誤解，比方說，有些人並不瞭解什麼樣的收入標準或其他條件符合申請SNAP，認為可以將糧食券出售兌換現金，或者覺得有工作能力的單身人士並不符合申請糧食券的資格。

1. 符合什麼樣的收入標準或條件才能申請SNAP?

下列為申請SNAP的收入標準；SNAP並不計算您的個人資產。

家庭人數	月總收入限額
1	\$2,081
2	\$2,818
3	\$3,555
4	\$4,291
5	\$5,028
6	\$5,765
7	\$6,501
8	\$7,237

2. 申請糧食券可得多少補助金額?

每月可得的SNAP金額根據您的個人情況而定，包括：

- ◆ 家庭人數
- ◆ 總收入
- ◆ 家庭成員需支付的日常開支：
 - 租金或房屋按揭
 - 水電費
 - 托兒所支出
 - 贍養費

家庭人數	每月可得的糧食券最高金額
1	\$192
2	\$353
3	\$504
4	\$641
5	\$760



3. 可否將糧食券出售兌換現金？

過去確實有人出售糧食券換取現金，但為了杜絕舞弊，現在已改為EPT卡，EBT卡亦不能販售或買賣，因為持有人在使用EBT卡付賬時，必須告訴店員他/她的個人PIN號碼。

4. 有工作能力及身體健康的單身人士并不符合申請糧食券的資格？

身體健康而有工作能力的成年人在符合條件的情況下是可申請糧食券的。根據目前規定，非殘疾，處於工作年齡且無撫養義務的成年人必須工作或參加每周20個小時的就業培訓項目，否則每36個月裏只能領取3個月的糧食券福利。

事實上，不少人因為對於糧食券的誤解而錯過申請的機會，有些人因為資產過高而沒辦法申請醫療補助，因此認定了也沒辦法申請糧食券。其實，不一樣的社會福利設有不一樣的申請資格。如果您認為自己經濟有困難，可多多留意和打聽這方面的資訊，再作出適當的決定，為家人爭取最大的權益。

【交通新知】



輕軌剛慶祝十週年，未來五年將增22個新車站

踏入2019年，Sound Transit 的輕軌(Link)已經過10年的發展，由原來的Westlake站至Tukwila International Boulevard站擴展至Capitol Hill站及華大站(University of Washington)到Angle Lake站。

未來五年，輕軌(Link)多增22個站，分別為：2021年增加經過U District, Roosevelt和Northgate；2023年列車將可到達Mercer Island, Bellevue和Overlake；2024年列車將擴展到Lynnwood, Federal Way及downtown Redmond。此外，經選民通過將輕軌擴展至以下地區：West Seattle(2030), Tacoma Dome(2030), Ballard (2035), Everett (2036), South Kirkland(2041)和Issaquah(2041)。

Metro's RapidRide快速巴士G路線Madison Line將2021年通車

計劃在2021年通車的Metro's RapidRide快速巴士G線，在8月初剛完成網上諮詢階段。按建議此G路線由第一大道(1st Ave)至馬丁路德金路(Martin Luther King Jr. Way)，途經第三大道、第五大道、第八大道、第九大道、Broadway/E. Union St.、第十二大道、第十四大道、Madison St、Denny Way、E. Thomas St.、第二十四大道。如對此路線有任何查詢，可致電206-484-2780或電郵：MadisonBRT@Seattle.gov 聯絡Emily Reardon!

華州成人長期護理服務系列 (8)

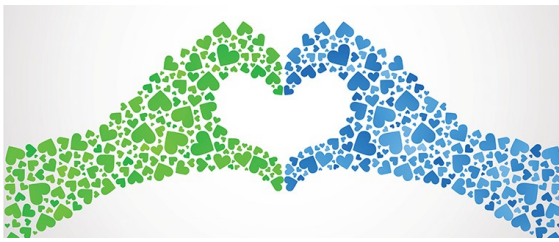
上文提及如果您符合資格要求，則可以聘請一名看護人為您提供個人照護。

今期重點將會繼續探討“選擇自己的看護人”-華盛頓州居家照護服務轉介登記系統

華盛頓州居家照護服務轉介登記系統

華盛頓州居家照護服務轉介登記系統是免費的轉介服務，可以為您找到您所在地區的經過預篩的匹配 IP(家居護理員)。您可以使用該登記系統協助搜尋 IP 或備用看護人。

華盛頓的很多社區都設有登記系統中心。如需瞭解您附近是否設有登記系統中心，請致電 1-800-970-5456 或造訪其網站 www.hcrr.wa.gov 瞭解更多資訊。



本州多地正試行一項新的、免費的、基於網路的匹配系統，並計劃於全州推行。您的社會服務工作人員/個案管理員或居家照護轉介專員可在該系統適用於您的地區時通知您。

居家照護代理

您還可以選擇讓簽訂合同及持有執照的居家照護代理提供看護人服務。居家照護代理將招募、透過DSHS(華州福利局)進行背景檢查、聘用、監督看護人的工作，並確保看護人接受必需的培訓。當您的常用看護人不能工作時，居家照護代理將為您提供備用看護人。



居家照護代理管理人將與您一起尋找最適合您需求的看護人。然而，與僱用 IP 相比，您對於所選擇人員的控制減少，可能無法保證每次到您家中的看護人都一樣。除少數例外情況，居家照護代理皆不能聘用您的家人來為您提供家居照護。

南瓜五穀飯

材料(2人份量): 五穀米150克、南瓜肉50克、洋蔥(切碎)適量、蒜蓉適量、97%脫脂忌廉50克、清水50毫升

調味料: 橄欖油½茶匙、鹽⅓茶匙、糖⅓茶匙

烹調步驟:

1. 把南瓜去皮去籽，洗淨，然後切粒，再放焗爐焗熟，備用。
2. 把五穀米洗淨，然後加入清水蒸熟，備用。
3. 燒熱鑊，用橄欖油把洋蔥及蒜蓉炒熟。
4. 把五穀飯及脫脂忌廉混合，然後加入糖及鹽調味。
5. 把南瓜加入混合好的五穀飯中即成。

健康小貼士：澳洲營養師協會認可執業營養師和香港營養學會會長蕭沛霖說：「五穀米和南瓜含有豐富的膳食纖維有助增加飽肚感。南瓜含有豐富的胡蘿蔔素，胡蘿蔔素在人體內可以轉化為維生素A有助維持皮膚和視力健康，而南瓜本身亦帶有甜味可減少用糖分量。」

*資料來源：香港衛生署網頁



【護老情真】



護老者的壓力來源及解決方法

社交方面:

護老者生活模式受影響，因照顧長者欠缺社交生活，漠視自己的需要，失去私人空間。

護老者應繼續維持本來喜好及社交網絡。另亦可嘗試簡化長者護理程序，固定每天例行的工作，並與其他護老者分擔照顧患者的工作，切勿讓照顧長者的工作完全佔領據自己的社交生活。



心理方面：

護老者長期照顧患者，導致身心疲憊、精神緊張，容易引發焦慮、沮喪等負面情緒，甚至有機會向身邊家人和患者發洩怨憤，影響關係。另外護老者也會因感到未能妥善照顧患者而過份自責，認為自己須對患者的病況負上責任，產生無助和罪疚感。

護老者可考慮參與長者中心舉辦的互助小組，分享照顧感受、交流經驗及資訊，建立互助支援網絡；另可參與不同社交康樂活動，如戶外活動、茶聚等，舒緩日常照顧壓力。



資源方面：

不同病症需要不同的護理，護老者照顧患者時或未掌握足夠的知識及技巧不足，或缺乏社會支援及資源，增加護老者壓力。

護老者可考慮參考相關的書籍、錄影帶和教材套，或參與長者中心舉辦的護老者培訓活動，透過課程、工作坊及講座等活動提升照顧長者的知識和技巧，提升照顧技能。

地區長者服務單位亦可透過輔導及轉介服務，為護老者提供情緒上的支援、實用資源和轉介長者及護老者接受適切服務，例如家居照顧服務（包括送飯、清潔、護送等）或日間或住宿暫託服務等，讓護老者可以獲得支援。

經濟方面：

隨著長者的自我照顧能力及身體機能衰退，護老者額外開支有所增加，如：改裝家居、購買復康器材、營養食品、尿片等護理用品。

護老者可聯絡相關服務單位，機構可按長者及護老者經濟狀況及需要，協助申請基金或轉介經濟援助等。

資料來源：香港東華三院樹泉長者地區中心



9-10月文娛康樂活動

1. **健安銀髮節健安銀髮節 (Kin On Seniors' Day)**: 9/14(週六)9am-2:30pm Eastside Baha' i Center (地址:16007 NE 8th Street, Bellevue, WA98008)。免費及有午餐提供。當天會有不同的專題研討會，現場的互動活動。
2. **華埠/國際區夜市 (Chinatown-ID Night Market)**: 9/14(週六) 4:00pm至午夜。
3. **西雅圖中心大樓 (Seattle Center-Armory/Center House) 每月週末免費文化節日**: 夏威夷節 (9/8) 11am; 拉丁節 (9/14-15) 12pm; 意大利節 (9/28-29) 10am; 克羅地亞節 (10/6) 12pm; 土耳其節 (10/19-20) 11am; 印度節 (10/26) 12pm。
網頁: <http://seattlecenter.com/events/featured-events/fest>
4. **Renton市多元文化節 (Renton Multicultural Festival)**: 9/13(週五)6-9pm (Carco Theatre, 1717 SE Maple Valley Hwy, Renton) 及9/14(週六)11am-3pm (Renton Pavillion Event Center&Plazza Park, 233 Burnett Ave S, Renton), 免費節目包括: 音樂、舞蹈、藝術...。
網址: <https://rentonwa.gov/cms/one.aspx?pageId=9619576>
5. **9月28日為國家公共土地日 (National Public Lands Day) 免費入場**: 屆時華州內國家公園提供免費入場。詳情, 可瀏覽以下網址:
<http://www.discoverpass.wa.gov/136/State-Parks-Free-Days>
6. **國際診所 (ICHS) 耆老健康博覽會**: 9/28(週六)10am-2pm華埠/國際區社區中心, 內容包括: 醫療保險、選民登記、娛樂及社區資源、ORCA交通車、免費量血壓、健康飲食烹飪示範及食譜、趣味活動、食物、遊戲、抽獎...。
7. **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小時秋色遊 (Fall Foliage Tour): 10/13(週日)上午11am出發, 巴士在金郡以東寧靜的道路行走, 沿著喀斯喀特山麓風景區 (Cascade foothills) 遊覽4小時, 並觀賞正在變色秋葉。
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/其中巴士內的臨時攤檔。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。
8. **ISSAQUAH市三文魚節 (Salmon Days Festival)**: 10月5日及6日10am - 6pm。
地點: Downtown Issaquah, WA 98027
網址: <https://www.issaquahchamber.com/sd-2019-activities>



華州的秋天 三文魚返鄉的美麗季節

燦爛多彩的盛夏之後，華州日照漸短，楓葉稍黃，氣溫逐漸下降，秋天的氣息越發濃厚。如果說在華州，有什麼特別的美景是秋天獨有的，那一定是三文魚洄遊。位於美國西海岸的華州，是三文魚的家鄉，眾多河流湖泊裡都可以看到三文魚洄遊，這也是每年秋天許多人的保留節目。

三文魚（也叫做鮭魚）一般出生在內陸的淡水河流中，在淡水中生長一至三年後遊入大海，隨後在大海中生活一至五年，經歷無數艱險才能長成約三公斤左右的成熟三文魚。三文魚一生中都要完成一個使命，那就是從大海洄遊到他們出生的淡水河中產卵。到了秋天，尤其是九月底至十月初，成熟的三文魚從海上逆流而上，沿著他們出海的路線逆向前進。



三文魚會一直洄遊到距離太平洋幾百公里遠的內陸河流，在華州中部的Leavenworth小鎮的河裡可以看到已經精疲力竭的三文魚，在小河邊溪流較為緩慢的地方有氣無力的遊動著，河邊的砂石灘上，還有一些已經產過卵後死去的三文魚。



Issaquah每年在十月的第一個週末舉辦三文魚節，今年舉辦時間為10月5日至6日。每年很多遊客聚集到

Issaquah Salmon Hatchery（三文魚孵化室），不僅可以從橋上觀看到三文魚洄遊到Issaquah Creek，還可以邊聽講解邊從觀察窗近距離觀看。從Issaquah Creek到

孵卵處建了一級級的台階，三文魚需要一級級跳躍最終才能到達孵化池，所以只有最健壯的三文魚才能成功在裡面產卵。為了幫助三文魚卵成活，孵化室還會將魚卵收集起來人工培育，等三文魚長到足夠大可以自己生存了，就會被放回Issaquah creek，他們經過Lake Sammamish, Lake Washington, Lake Union最終游向太平洋，在那裡生長2-5年後沿著原路洄遊到Issaquah Creek。Issaquah Creek連續兩天的三文魚節還會舉行很多戶外活動，包括大型巡遊、美食街、藝術展及現場表演等。

親屬移民進度情況

移民局通告在2019年09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)	2013年01月01日	2013年05月01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07月01日
第二優先 2-B(永久居民的成年未婚子女)	2014年06月01日	2014年10月15日
第三優先(公民的已婚子女)	2007年09月01日	2008年01月22日
第四優先(成年公民的兄弟姐妹)	2006年11月01日	2007年03月08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。



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	楊露
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！