

## 奧巴馬醫療保險2020年度公開申請期

邁入2019年年底，我們需開始為選擇和購買明年的醫療保險作打算，以確保延續我們的健康保障。請注意，2020年度奧巴馬醫療保險申請為11月1日至12月15日。在此期間，您所選擇的保險計劃將於2020年1月1日生效。



### 如我不打算在2020年購買醫療保險，會否被罰款

過往沒有購買醫療保險會被稅局罰款的規則將不再適用。即是如果您在2020年沒有購買任何的醫療保險，在2021年報稅時不會被罰款。雖然罰款規則已經不適用，但在決定要否購買明年的醫療保險時，應考量其他因素；在沒有任何保險的情況下，在美國就醫很有可能帶來昂貴的醫療開支。如果在政府提供的稅項減免下，您的醫保繳費在可承擔的範圍內，應考慮購買醫療保險保障自己，減低面臨突發情況帶來昂貴醫療費用的風險。

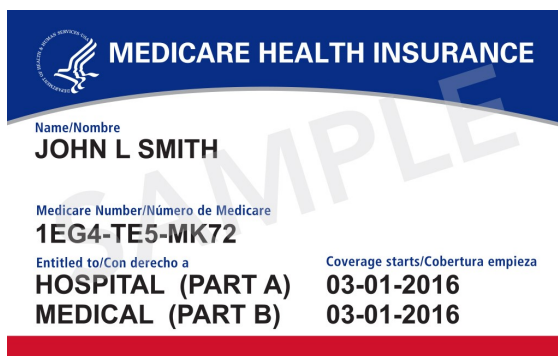
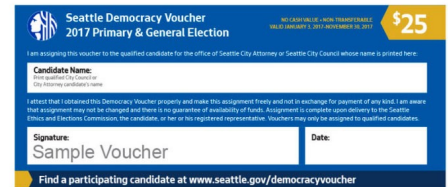
在2020年的奧巴馬保險市場上，華盛頓州將有66個醫療保險計劃由9間醫療保險公司提供。據統計，2020年的醫保繳費將會比2019年平均稍降3.27%。如果您在奧巴馬保險市場上購買保險，使用了政府提供的稅項減免而獲得醫保繳費優惠，不論收入高低，請務必報稅。就算您沒有任何的收入，如果您因為持有綠卡未滿5年而不符合資格申請蘋果計劃(免費醫療保險)，從而需要購買奧巴馬保險市場上的保險，您也必須報稅來證明您的收入狀況，以獲得政府的稅項減免。

您須登入華州醫療保險交易市場-WAHealthPlanFinder網頁上的個人戶口，在您選擇一個保險計劃之後，保險計劃名稱和生效期將在賬戶主頁(Account Home)顯現。點擊保險名稱後進入保險計劃總結頁面(Plan Summary Page)可查看詳細計劃內容。此時您也可以在此賬戶主頁(Account Home)點擊Shop Plans(商店計劃)查看及選擇其他的保險計劃。

(下接第4頁)

## 原定於 11月29 日為接收民主代金券的限期，提早在10/31 停止接受

根據民主代金券官方網頁於10月23日公佈，今年寄回支持西雅圖市議會選舉的民主代金券達97,013 張，西雅圖市居民從「民主代金券計劃」(Democracy Voucher Program) 共動用了兩百四十多萬元(\$2,425,325) 來支持有份參與這計劃的候選人。10月31日官方新聞稿表示，在初選獲最高票數的7個選區首2名候選人中，12名參加了這計劃的候選人，全獲得民主代金券的每人限額\$150,000。所以，若您仍未寄出您的民主代金券，您可以把民主代金券撕掉(注意特別要把有個人資料的內容，包括姓名及電腦條碼撕掉)，待下次2021年市長選舉時政府會再重發放新的代金券。



## 新的聯邦醫療保險卡更換期將於 2019年12月31日結束

從2020年1月1日起，聯邦醫療保險(Medicare)受益人必須向醫療服務提供者提供其11位數字的醫療保險號碼，以進行適當付款。如果長者還沒有收到新的聯邦醫療保險(Medicare)卡，俗稱(紅藍卡)可以

致電 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)

## 獲藥物額外援助的受益人不再可隨時更改聯邦醫療保險藥物計劃 (Part D) 或優勢計劃 (Part C)。

由2019年1月1日起這項特殊加入期 (Special Enrollment Period, SEP) 已經發生更改。現在獲得藥物額外援助 (Extra Help /LIS) 的人士只可以在每年的前三個季度 (1月至9月) 中的每個季度有一次機會申請加入，取消或者轉換藥物計劃或優勢計劃，新的保險計劃會在做出更改的下一個月的第一天生效。根據你提交更改申請的日期來判定當時所在季度的特殊加入期“已使用”。

在第四季度 (10月至12月) 中，獲得額外援助的人士想要更改計劃，必須使用聯邦醫療保險的年度開放期 (10月15日至12月7日)，其變更於下一年的1月1日生效。

示例：陳先生在三月份申請加入一個新藥物計劃。該變更於4月1日生效。該年第一季度的SEP “已使用” ，因為該請求是在第一季度提出的。如果他需要更改，陳先生可以在這一年的第二或第三季度申請新計劃。

示例：陳先生在三月份申請加入一個新藥物計劃。該變更於4月1日生效。該年第一季度的SEP “已使用” ，因為該請求是在第一季度提出的。如果他需要更改，陳先生可以在這一年的第二或第三季度申請新計劃。

陳先生在三月份申請加入一個新藥物計劃，該變更將於10月1日生效。這“使用”了他這一年第三季度的SEP。

9月之後，陳先生只能在Medicare的年度開放期間（10月15日至12月7日）進行變更，變更生效日期為下一年度的1月1日。

重要信息：陳先生在10月1日至10月14日之間或12月8日至12月31日之間無法進行任何變更請求。如果陳先生想要在1月1日之前申請加入新計劃，他需要在10月15日至12月7日之間進行更改。

	第一季度	第二季度	第三季度	第四季度
時間範圍	1, 2, 3月	4, 5, 6月	7, 8, 9月	10月15日-12月7日
受益人可變更次數	1次	1次	1次	1次
變更生效時間	申請變更的下一個月的第一天	申請變更的下一個月的第一天	申請變更的下一個月的第一天	下一年的1月1日

資料來源：

<https://content.govdelivery.com/accounts/WAOIC/bulletins/25a47fd>



(上接頭版)

此時您也可以在此頁主頁 ( Account Home ) 點擊 Shop Plans ( 商店計劃 ) 查看及選擇其他的保險計劃。請注意，改變保險計劃之後所有退款和新賬單相關事宜請直接聯絡保險公司；與華州醫療保險交易市場 -WAHealthPlanFinder 無關。



## 2020年社安金及補助金增加1.6%

全美6900萬名領取社會安全金（又稱政府退休金）及補助金福利的人士，明年繼續獲「加薪」。社會安全局宣布，明年2020年社安金及補助金將會增加1.6%。所有退休人士每月社安金平均增加\$24，而補助金每月則最多加\$18。

### 領取社安金上限大幅加至 \$3,011

踏入明年一月，領取社安金的耆老個人平均每月金額會由\$1,479加至\$1,503；夫婦每月平均由\$2,491加至\$2,531。領取喪偶社安金每月平均則為\$1,421；傷殘社安金平均亦加至\$1,258；而今年領取社安金的上限更由\$2,861大幅加至\$3,011；加幅達一百五十元。

### 每工作季點加50元至 \$1,410

另外，由明年起，每個工作季點加50元至\$1,410，即在職人士若要每年全取四個工作季點，每年的工資最少要有\$5,640。如62歲仍工作但打算提早領取社安金人士，明年起每月工資上限為\$1,520，若收入超過此數者所領取的社安金每兩元會被扣取一元，即被扣減一半。而踏入足齡退休年份的人士，每月工資超過\$4,050，所領取的社安金每三元會被扣取一元。舉例說，如您在明年十月便到足齡退休，而於明年一月起開始領取社安金，但每月工資超過\$4,050，您所領取的社安金便要每三元被扣取一元，直到九月份，而由十月份屆滿足齡退休起，便毋須再被扣除社安金。

#### 社安金每月領取上限

個人	2019	2020
	\$2,861	\$3,011

#### 聯邦補助金標準（每月）

	2019	2020
個人	\$771	\$783
夫婦	\$1,157	\$1,175

#### 所需收入算為一個工作季點

2019	2020
\$1,360/季點	\$1,410/季點

## 聯邦補助金 (SSI) 個人加至\$783夫婦加至\$1,175

至於聯邦補助金 (SSI) 的調整則稍為提早實施,由今年12月31日開始。個人金額由\$771加至\$783, 夫婦二人金額由\$1,157加至\$1,175; 而申請資產上限則維持不變, 個人仍是\$2,000, 夫婦為\$3,000。。



## 人口普查數據受法律保護

人口普查將於2020年4月在全國進行,依法律規定,每一個在美國居住的人士都需要填寫問卷及提供資料作人口統計。由於人口普查問卷內的問題涉及個人信息,因此會讓人懷疑信息的用途和保障。為確保市民能安心地完成問卷,美國政府有明確和嚴格的法律規定人口普查局如何處理和使用從人口普查問卷中取得的個人信息。

《美國法典》第13章要求人口普查局保護每個人的個人信息。依法律規定,您對人口普查問卷的答覆不會被任何政府部門或法院用作對您不利的決定。人口普查局絕不會向移民局或執法部門提供個人信息。同時,人口普查局亦不會向福利部門提供個人信息以擬定福利申請的條件。您的個人信息將予以保密,絕不會被披露給任何地方,州或聯邦政府機構。

人口普查局的每個職員都必須保護他們收集到的個人信息。人口普查員在入職的時候需要宣誓保護個人信息並按照法律的規定來處理他們收集的資料。不論他們將來職務上有任何變動,他們的立誓會終生有效及受法律約束。洩露人口普查數據及個人資料是嚴重罪行,一經定罪會被判罰250,000美元或同時被判監5年。

2020年的人口普查將首次使用網上問卷。人口普查局採取嚴謹的預防措施以確保網絡安全,其使用的網絡安全計劃符合最新的個人信息保護標準。從網上收到的所有資料都經過加密以保護個人私隱,當人口普查局收到數據後,所有資料不會留存在網上。從人口普查局收到資料的那一刻起,當局有法律義務確保個人私隱安全。市民可以選擇通過上網,寄信或電話三種方式來完成人口普查問卷。

如果您不通過這三種方式來完成問卷,人口普查員會上門向您收集有關您的信息。不管您怎樣完成人口普查問卷,您的信息都會受到法律保護。可致電人口普查局213-314-6500查詢。

## 本年度暖氣能源補助計劃詳情

踏入寒冷的季節，又是申請暖氣能源補助的時候。以電力，油或者木材作為暖氣燃料的低收入能源補助計劃 (LIHEAP)，及以天然氣作為暖氣燃料的暖氣費能源補助計劃 (PSE)：已開始接受申請，申請期直到明年6月30日或者補助撥款用完為止。另外，為省卻居民申請的麻煩及加快處理的時間，今年首次推出「預先批核」措施，凡是去年有提出申請而又有固定收入人士，今年均毋須填寫申請表及提交所需文件而可預先獲得批准暖氣費補助。

2019-2020符合資格的收入標準：

家庭人數	低收入能源補助 LIHEAP (貧窮線 125%)	暖氣費能源補助 PSE (貧窮線 150%)
1人	\$1,301	\$1,561
2人	\$1,762	\$2,114
3人	\$2,222	\$2,666
4人	\$2,682	\$3,219
5人	\$3,143	\$3,771
6人	\$3,603	\$4,324

三間不同的撥款機構分管金郡不同的地區：

1) 撥款機構Byrd Barr Place主要服務地區為西雅圖地區。服務區號碼為：98101、98102、98103、98104、98105、98106\*、98107、98108、98109、98112、98115、98116、98117、98118、98119、98121、98122、98125、98126、98133\*、98134、98136、98144、98165、98177\*、98178\*、98199（標註星號的郵區可能不屬於西雅圖城市範圍，情請致電 206-812-4940 查詢。）

申請方法：

1. 如今年度已獲電費/燃料費補助的住戶會收到 Byrd Barr Place 寄出的預先批核信件，說明住戶現時收入不變的話，已符合申請標準而會自動批准下年度(2019年11月至2020年6月)的電費/燃料費補助，故不用再填表申請。11月1日開始可網上查閱已獲批准下年度的燃料費補助金額，可通過申請人的社會安全號碼/工卡號碼(social security number)在以下網址查閱：

[https://centerstone.itfrontdesk.com/apptonline/landing.html?client\\_code=CTRSTONE](https://centerstone.itfrontdesk.com/apptonline/landing.html?client_code=CTRSTONE)



郵

詳

2. 撥打電話206-486-6828 預約申請面談時間。

3. 網上預約申請面談時間。網址：<https://byrdbarrplace.itfrontdesk.com>。此網頁並提供查看或取消面談。申請後10天追查資助金額及打印撥款信件。除非被要求，Byrd Barr Place不會逐一寄撥款信件通知。因此網上查詢是最直接和快速的方法，得知可獲的暖氣費補助金額。

4. 網上填寫申請表格。網址：<https://www.cognitofrms.com/ByrdBarrPlace1/energyassistanceonline>。

5. 帶齊以下所需文件到仁人服務社填表申請：

身份證明：申請者的華盛頓州身份證和社會安全卡（今年申請所有同住家庭成員必須提供社會安全卡號碼的證明或合法居美的證明，如有同住兒童可攜帶出生證明；

房屋證明：房租收據，房屋租約，房地稅收據或貸款證明等；

收入證明：最近三個月的收入證明，政府信件等；

能源賬單：最近期並列有申請人姓名及地址的能源月費單據（如 Puget Sound Energy 或Seattle City Light等）。

## 2) 而另一家撥款機構Hopelink主要服務東區包括Bellevue、Kirkland、Redmond, 及Issaquah



等。服務的郵區號碼範圍有 98004、98012 \*、

98029、98052、98072、98160、98005、98014、98033、98053、98073、98177、98006、98015、98034、98055、98074、98224、98007、98019、98039、98075、98228、98008、98024、98040、98077 \*\*、98009、98027、98045、98065、98133 \*\*、98011、98028、98050、98068、98155。（\*只限於金郡。 \*\*145街以北。）

1. Hopelink由今年開始將會從有固定收入如（Social Security benefit社會安全金/SSI聯邦補助金）並在過去有申請的市民裏抽選出部分人士來參加為期兩年的能源補助計劃。這部分參加者將會自動收到由Hopelink寄出的時長兩年的申請同意書和審批金額。市民不需要再提交新的補充文件或者填寫新的表格。Hopelink會根據市民最近的能源使用情況批出相對的能源補助金額。如收到同意書的市民如願意參加這兩年的補助計劃，僅需要簽署同意表格便可。

2. 撥打電話425-658-2592預約申請面談時間。

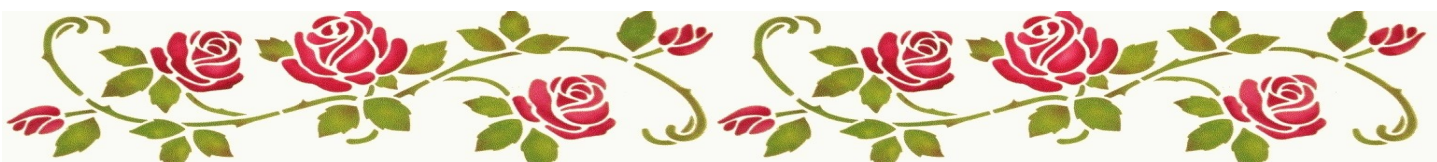
3. 網上預約申請面談時間。網址：<https://hopelink.itfrontdesk.com>。網頁可以查看或者取消面談的服務。

4. 市民也可以到任何指定的Hopelink機構 (Bellevue Food Bank and Emergency Services/Kirkland/Northshore Food Bank and Emergency Services/Redmond Center/Shoreline Food Bank and Emergency services/Sno-Valley Food Bank and Emergency Services) 領取表格或者上Hopelink的官網下載表格。將填寫好的表格以及所需文件的複印件一起送回指定的Hopelink機構進行審核。Hopelink機構辦公時間是星期一至星期五，早上8:30 至 下午5:00。

3) 最後一間撥款機構 Multi-Service Center 主要服務地區為南區包括 Renton, Kent 等。服務郵區編號範圍：98001、98002、98003、98010、98013、98022、98023、98025、98057、98058、98031、98032、98038、98042、98047、98050、98051、98054、98055、98056、98168、98198、98059、98063、98064、98070、98106 (Roxbury以南)、98092、98146、98148、98158、98166、98178 (西雅圖市範圍以外)、98030、98188。

申請方法：

1. 撥打電話253-517-2263預約申請面談時間。
2. 網上預約申請面談時間。網址：<https://msc.itfrontdesk.com>。網頁也可以查看或者取消面談的服務。
3. 如果您是獨居長者或者殘疾人士，因為行動不便而沒有辦法親自到指定辦公室申請，可以致電 206-838-1768 內線 122 要求郵寄申請表



## 仁人服務社暫停服務公告



員工活動： 11月27日 (星期三) 中午12點至2點  
 感恩節假期： 11月28日 (星期四) 全日；11月29日 (星期五) 全日  
 員工活動： 12月13日 (星期五) 中午12點至5點  
 聖誕節假期： 12月25日 (星期三) 全日；12月26日 (星期四) 全日  
 2019年元旦假期： 2019年1月1日 (星期三) 全日





## 聯邦醫療保險年度開放期系列 (二)

承接回上期說到透過15個問題，為您在聯邦醫療保險年度開放期間（10月15日到12月7日）更好地選擇下年的保險計劃。

### 9. 您目前的保險是否屬“統一多項預算法 (COBRA)”呢？

在您離職後可自行向僱主購買COBRA醫療保險，而且可長達18個月，但這類保險計劃不會被承認為可以延後加入聯邦醫療保險的理由。因此當您的僱用期或是由僱主提供的員工保險終止前，您必須儘快申請加入聯邦醫療保險才不會面臨罰款。

### 10. 您是否擁有退休保險計畫 (Retiree Health Insurance)？

當您符合資格時，您必須要加入聯邦醫療保險，才不會面臨罰款。

### 11. 您是否符合一些終生退休人員的保險計劃呢（例如退伍軍人，公職人員，鐵路工人）？

例如65歲或以上的退伍軍人，他們將能夠從軍人衛生保健系統 (Tricare) 的退休計畫方案獲得大範圍的醫療服務，它可能會支付絕大部分的保險共付額 (coinsurance) 以及自付費 (deductible)，並且有可能會支付一些原始聯邦醫療保險不會包含的項目。

### 12. 您是否需要財務協助？

有4項專門幫助低收入的人士的計劃，並且當符合聯邦醫療保險節省計劃時，您很有可能符合申請藥物額外援助計劃 (Extra Help / LIS)。您可以聯繫在您當地的華州福利局 (DSHS)，或者是撥打聯邦醫療保險熱線 1-800-633-4227。

### 13. 您是否居住在比較偏遠郊區呢？

您有可能發現在您目前居住的地方，所能獲得的聯邦醫療保險涵蓋範圍是很有限的。有一些住在較偏遠郊區的居民沒有辦法在他們居住的地區購買到優勢計劃 (Part C)。或有可能需要開車到很遠的地方才能找到網絡內的醫生。如果您有這樣的困擾，您可以到 [Medicare.gov](https://www.Medicare.gov) 尋找合適的選項。

### 14. 您是否經常出國旅遊呢？

一般來說，聯邦醫療保險並不理賠在美國境外所產生的醫療費用。但一些差額保險 (Medigap) 以及軍人衛生保健系統 (Tricare) 有可能會支付在國外的急診治療。但最好的方法還是在您出國之前，考慮購買短期的旅遊保險。

### 15. 您是否有第二個住處呢？

如果您一年當中經常在兩個或以上的州份居住甚至就醫，請仔細檢視您所購買的優勢計劃所涵蓋的服務區域是否包括在內。若您的優勢計劃不涵蓋您所就醫的區域，您有可能必須自己支付相當高昂的醫療費用，或您的保險可能將完全不支付任何費用。但這對於使用原始計劃的人就不會造成太多困擾，因為原始計劃的保險涵蓋條件是取決於全國每一個有授權合作的醫療機構，因此並不受地理位置的限制。

此外要注意的是，州政府醫療補助有可能不會支付一些在外州產生的醫療費用。

資料參考：

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

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

## 【交通新知】



### 11月9日開始駕車使用SR99隧道將收行政費

SR99隧道，即指連接太空針塔和體育場的直接隧道。該隧道設計為連接新 Alaskan Way 路面道路，連同碼頭區，預計將於 2021 完工。隧道的設計和構造先進且安全，能快速應對緊急情況，有效預防地震、火災和洪災。

隧道包含雙層，每層有兩個行車道，上層為北向南車道。隧道中間沒有進出口。

- 1) 在南端的進出引道口連接 Alaskan Way、First Avenue 和 South Royal Brougham Way。
- 2) 在北端的進出引道口連接 Denny Way、Dexter Avenue North 和 Mercer Street

法律規定 SR 99 隧道付費通車，以支付 \$2 億美元的建造成本和隧道運營和維護費用。免路橋費的車輛：公共汽車和共享車、緊急車輛。

收費標準按不同時段，由\$3（週末及深夜11pm-清晨6am）至\$4.25（3 - 6 pm），若使用電子通行証貼紙 GoodToGo，每程可省\$2。

一旦開始收費，將在司機出隧道口時自動扣除路橋費。隧道不設置任何收費站。



沒有開設電子支付 Good To Go 戶口，車主將每次額外額外支付 \$2 美元 的路橋費。賬單將以信件的形式寄往車主登記在執照部 (Department of Licensing) 的地址。

### 沒有付車資，收到Metro巴士罰款通知單，怎辦？

坐Metro巴士沒有付車費，有關車費執法部門會給您罰款通知單，30天內繳付罰款由\$50減至\$25。45天內可提出上訴(上訴失敗仍需在90日內以以下方法解決)。繳付罰款，方法如下：

(<https://kingcounty.gov/depts/transportation/metro/fares-orca-violation.aspx>)

1. 郵寄：填寫「Fare Violation Resolution form」表格，連同支票或匯票 (money order)，郵寄往：King County Fare Violation Program, 901 5th Avenue, Suite 400, Seattle, WA 9816
2. 親自繳付：帶現金、支票或匯票，連同罰款通知單週一至五8:30 am - 4:30 pm 前往：**King County Administration Building**, 500 4th Avenue, Room 600, Seattle, WA 98104
3. 為您所持有的ORCA或ORCA LIFT卡增值至少\$25，將您的卡號碼填寫在「Fare Violation Resolution form」表格內，網上遞交。
4. 為指定的10間非牟利機構提供2小時社區服務 (community service)

90天後仍未繳清\$50罰款，您會面臨最少12小時被驅逐使用Metro服務的風險，或甚將您的名字放在「待驅逐」名單(a list of “Pending Expulsions”)為期一年或直到解決為止。若您不理會繼續乘搭Metro，可能導致Metro運輸警察或當地執法部門向您提出非法侵入的刑事檢控。遇上以上情況，可致電206-263-3273查詢。

## 華州成人長期護理服務系列 (9)

上文提及如果您符合資格要求，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。今期重點將會探討“醫療保健服務”。

### 醫療保健服務

在過去，如果需要獲得持照的醫療保健服務專職人員（例如註冊護士）的照護，很多人需要搬到療養院。在今天，如果您需要醫療保健服務，則有幾種居家照護方式可以選擇。

### 自行主導照護 (Self Direct Care)

如果您住在家中，則您可以引導並監督一名 IP(家居護理員) 幫助您完成您由於自身殘障條件而無法完成的醫療保健任務(我們在上一期已提及)。但有一些服務，IP 是無法完成的，這包括用藥、腸道護理項目、膀胱插管及傷口護理。因此，你可選擇護士代理服務。

### 護士代理服務 (Nurse Delegation)

在護士代理服務計劃中，註冊護士 (RN) 將評估您的醫療保健服務需求，並監督一名護理助理或認證的居家照護服務助理 (HCA) 為您完成您自己無法完成的醫療保健任務。關於哪一類護理任務可以委派，哪一類不可以，有明確的規定。護理助理或 HCA 必須接受培訓並獲得委派護士批准後才能執行任何委派任務。可以在您家中或住宿照護機構提供護士代理服務。如上文提到，這些服務是 IP 不能替你做的。

### 臨終關懷 (Hospice)

臨終關懷護理是指專職人員及義工團隊為臨終病人及其家人提供醫療、心理及精神關懷。臨終關懷護理通常在家中提供，但也在其他看護機構（包括醫院）提供，需要醫師的轉介。

我們將在下一期和大家繼續介紹其他長期護理服務。



## 錦繡栗子煲

**材料 (2人份量):**芥蘭225克、栗子94克、冬菇3隻、腐球(切角) 56克、鼠耳6片、薑3片、甘筍2片、自製上湯500毫升

**調味料:**糖1/4茶匙、鹽1/4茶匙、油2/5茶匙

**自製上湯:**水2.5升、甘筍300克、西芹225克、冬菇37.5克、大豆芽225克、芫荽少許

**烹調步驟:**1. 栗子去殼去衣，蒸15分鐘，備用。2. 冬菇浸軟，蒸15分鐘，備用。3. 芥蘭放進沸水灼熟。將鑊燒熱，落1/5茶匙油，把芥蘭炒香，然後放進煲底。4. 將鑊燒熱，落1/5茶匙油。加入薑片、上湯後，放入鹽糖及其他材料，慢火煮約15分鐘。5. 加入生粉水，把全部材料放入水中，以中火煮1小時。



## 【護老情真】

### 實踐快樂退休生活

退休是人生的重要時間點，依之規劃調整退休生活，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個角度：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。

若有過去因為忙碌而沒有辦法發展的興趣，現在正是時機，發展新的生活樂趣；也可以投入新的學習，以自己舒服自在的進度學習，不須與人比較競爭，以享受新知、培養新能力、發掘新樂趣為主要的目的。

**社會互動**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。

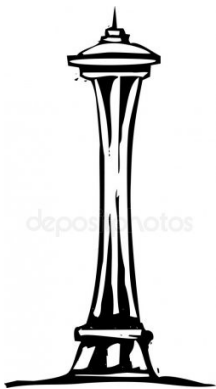
**角色調整** 在互動中常扮演的角色，在退休前後已有不同，即使不是由主管職退下，也是資深人員，多對工作有一定的熟練度，能傳授後輩 扮演部分指導者的角色。在新探索的場域可能是新手，當然平心就教、虛心向學；熟悉的場域，在離開後，也宜評估該扮演的到底是支持者或指導者的角色。學習接受自己的新角色，以適合新角色的方式來因應互動。

**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。

在生活安排中，照顧自己，回饋社會；適當使用社會資源，也成為社會資源之一，在施與受當中維持適當的平衡，找到愉快、身心健康的退休生活。

## 【文娛康樂】



### 11月及12月文娛康樂活動

1. 西雅圖中心大樓(Seattle Center)免費文化節日：冬季慶祝 (Winterfest) 11/29-12/31)，包括：冬季火車及鄉村 (Winter Train & Village) (11/29 - 12/31 10 am-6 pm)、冬季冰雕刻 (Winterfest Ice Sculpting, 12月每星期六中午12時至下午2時在Fisher Pavilion外面)、表演 (墨西哥舞11/30 2pm、聖誕歌曲演奏12/15 3 pm、魔術12/28 12:30 pm)。
2. 11月11及29日為華州國家公園日 (Free Entrance : State Park Free Day)：11月11日退伍軍人日 (Veterans Day) 及11月29日為秋日 (Autumn Day)，屆時華州內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>
3. 薑餅屋免費展覽(27th Annual Gingerbread Village)：11/23-1/1/2020 (9 am - 9 pm, 星期五及六9 am-11pm) 西雅圖市喜來登酒店大堂 (地址：1400 6<sup>th</sup> Ave., Seattle, WA 98101)，免費入場。隨緣樂助JDRF (改善及治療一型糖尿病)。詳情，見網址：<https://gingerbreadvillage.org/page.php?groupingID=events>
4. 免費聖誕燈飾及節日巡遊 (Tree Lighting Celebration)  
Pike Place市場燈飾及聖誕樹 (Magic in the Market)：11/30 (11 am - 6 pm)

## 華州特色美食

長久以來，華州美食一直在誘惑著全球食客的味蕾。在這裡你可以品嚐新鮮採摘的蜜脆蘋果，點一份珍寶蟹餅大快朵頤，或者找尋潛藏在城市裡的特色咖啡館。本文向您介紹一些華州獨有的特色美食，帶領您從味蕾去了解華州，愛上華州。



### 象拔蚌 (Geoduck)

象拔蚌是華州的特產，95%以上美國出產的象拔蚌產自華盛頓州普吉灣內海域。象拔蚌是世界上存活最久、體積最大的洞穴類蛤蜊，它通常棲息於海底砂層內，有時候也可以在沙灘深層找到蹤跡，通常需要挖到三呎深才能找到。

象拔蚌既美味可口又營養豐富。蚌肉含有極豐富的蛋白質，脂肪和膽固醇含量又比其他蛋白質食物低，而且鐵質豐富。象拔蚌的頸肉和胸肉味道和質地差異極大，象拔蚌頸肉（即虹吸管）具有獨特的新鮮口感和韌而脆的質地，而胸肉具有細膩的蛤蜊風味和出色的柔軟質地。頸肉通常用於生食，胸肉適合炒、嫩煎或做湯。

### 煙熏三文魚 (Smoked Salmon)

說到華州美食，就不得不提到煙熏三文魚。熏三文魚是當地印第安人傳統的做法，主要分為熱熏和冷熏。熱熏基本上是現做現吃，先用鹽、糖、香草和辣椒之類調配成調配成的鹵水醃製



數小時，再用燃燒木頭的煙熏把三文魚在大約攝氏70至80攝氏度下熏熟。在超市裡常見到的則是冷熏三文魚。冷熏三文魚在經過煙熏之前也需要醃製，但必須是乾醃，並且熏製之前還要進一步瀝乾水分，經過數小時的醃製後，還要再經過數小時乃至數日的煙熏，溫度控制在30攝氏度上下。冷熏三文魚的切片往往很薄，需要在3攝氏度以下的低溫環境冷藏，看起來類似生魚片，但是吃起來有淡淡的煙熏味。



### Aplets & Cotlets 凝膠果糖

Aplets & Cotlets凝膠果糖是華州的傳統果糖，最初是因蘋果果農需要處理過剩的蘋果而發明的。Aplets & Cotlets看起來像軟糖，其實是一種水果糖，是水果（如蘋果、檸檬）和乾果（如杏仁、榛子）與糖和凝膠混合一起而製成。Aplets是指蘋果糖，Cotlets則是指杏仁糖。Aplets & Cotlets吃起來軟軟的，酸酸甜甜，但不甜膩，有一種水果香味，非常好吃。

## 親屬移民進度情況

移民局通告在2019年11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)	2013年03月01日	2013年09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09月01日
第二優先 2-B (永久居民的成年未婚子女)	2014年07月08日	2015年01月08日
第三優先 (公民的已婚子女)	2007年10月15日	2008年04月15日
第四優先 (成年公民的兄弟姐妹)	2007年01月01日	2007年07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>

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。

## 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

## 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。

## 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！