



2020 年務必報稅以續享醫療保險稅項減免

到了2020年年初,如果您曾經在2019年購買醫療保險,您將會在信箱中收到1095A表格。

在美國報稅對很多人來說都是無可避免的,雖然聽起很來簡單,事實上我們生活當中的財務支出和收入都跟我們的稅額息息相關,與醫療保險有關的1095A表格亦無例外--您在哪



裏購買及獲得您的醫療保險,醫療保險的承保範圍或是其他因素都有可能影響您的稅額,亦會直接影響您明年的醫保繳費。因此,政府有必要了解清楚您2019年的醫療保險。

保存您的1095表格和核對資料是否正確

如果您在2019年購買了奧巴馬保險或持有蘋果計劃(免費醫療保險),並在信中收到1095A或1095B的表格,千萬別丟掉或忘記提交給報稅專員。這份表格是在我們申報所得稅時,證明已經有醫療保險的表單。美國國稅局(IRS)為了方便我們辦理醫保報稅,除了申報豁免醫保的8965表及申請保費抵稅優惠的8962表外,另依我們選擇的醫療保險種類設計的1095表格。收到這份表格後,請務必核對表格上的資料是否正確。包括名字、地址、醫保持有者的社會安全號和持有醫保的月份和時間是否正確。

不報稅可能導致您失去稅項減免

特別個案:在公眾開放期期間,張先生一如往年登入他在醫療保險申請系統healthplanfinder的個人帳戶,想要續保明年的醫療保險。然而,他驚覺往年只需每月支付一百多元的醫保月費發生了變化,系統上顯示出他明年需支付高達四百多元的醫保月費。

(下接第三頁)

4 天免費社區活動：牙齒、視力及醫療檢查

(主辦單位：Seattle/King County Clinic，49 個協辦機構)

日期：02/13 - 16/2020 (星期四至日)

地點：西雅圖中心大球場 (Key Arena at Seattle Center)

(地址：401 First Ave. North, Seattle, WA 98109)

免費服務【由有牌專業醫療人員(男女均有)提供】

牙齒：深層洗牙、補牙、拔牙、X 光照片 (為安全理由，病人一定要血壓及血糖達一定限制才可接受牙科的護理)

視力：視力檢查、全面眼睛檢查、篩查青光眼、老花鏡及現場處方眼鏡。若能提供現時(一年內)的眼鏡處方，可免作眼科檢查!

醫療：體驗、x 光檢查、乳房 x 射線檢查、超聲波、選擇性實驗室測試 (不需空腹測試)、免疫接種、足部及傷口護理、皮膚病學、物理和職業治療法、針灸、脊椎護理、營養諮詢、行為健康等。

資源：社會工作、健康保險輔助及更多

注意事項

- 歡迎任何人士參加 (不需要居住金郡或西雅圖市)，不需身份證或公民或移民狀況證明 (參加者需提供英文的個人資料：姓名、年齡及醫療歷史的基本個人資料)。
- 18 歲以下必須由家長或合法監護人陪同。未與父母或法定監護人接觸的 13 歲及 13 歲以上的年輕人可能會例外。
- 清晨 5 時開始派發入場票，一人一票 (派票地點：西雅圖中心內的 Fisher Pavilion (12:30 am 開放)，位處 2nd Ave N & Thomas St. 街) (6:30 am 才開始提供檢查、治療服務)【免費泊車處：Mercer St. 停車場 (650 3rd Ave N)】
- 不設預先留位，採取先來先服務方法! (星期六及日是取入場票最多的日子)
- 進入診所時會獲得辨別標識，以允許當日內離開並重新進入大樓。但是，如果在排隊時離開，返回時便需要重新排隊。
- 現場設有翻譯服務。
- 由於估計人數很多，輪候時間較長，請自行帶備食物及飲品、每日需服藥物，並穿著舒服衣物。
- 除非是受訓的服務動物(service animal)，否則不准攜帶寵物。

詳情，可瀏覽網址：www.seattlecenter.org/patients

查詢：206-684-7200，電郵：skcclinic@seattlecenter.org



今年1月起金郡及西雅圖市居民不可將塑膠袋及包裝膠紙放入家居回收箱

為改善金郡及西雅圖市回收質素，包括：乾淨的回收物品被受污染及回收機器被零碎及零散的塑料弄壞/弄停，由1月1日起金郡及西雅圖市居民不可將塑膠袋(plastic bags)及塑料包裝紙(wrap)放入家居回收箱(recycling bin)。如想棄置乾及清潔的塑料，請放在袋子中並牢固綁緊，交給指定商戶(如：QFC, Safeway, Fred Meyer, Target, Lowe's等)的指定位置，詳情商戶名稱、地址及可回收塑料類別，請在以下網址輸入郵政編號：<https://www.plasticfilmrecycling.org/recycling-bags-and-wraps/find-drop-off-location/>



1月8日起，社安局辦公室(Social Security office)恢復週三下午開



全國1,200間社會安全局地區辦公室(Social Security field office)將於1月8日開始維持開放時間為星期一至五上午9時至下午4時，同時亦增聘人手，星期一至五上午7時至晚上7時通過免費電話專線1-800-772-1213(聾及聽覺有困難者專線電話：1-800-325-0778)解答問題。建議星期二後致電等候時間較短。詳情，請連線：<https://www.ssa.gov/news/press/releases/2019/#12-2019-1>

【資訊新聞】

(上接第一版)

然而，他驚覺往年只需每月支付一百多元的醫保月費發生了變化，系統上顯示出他明年需支付高達四百多元的醫保月費。張先生感到非常不解。通過聯絡醫療保險申請系統，發現了張先生原來在2018年沒有報稅，因此醫療保險申請系統告知張先生他將失去原先享有的稅項減免，不會再根據他的收入而讓他享有既往的醫保繳費優惠，他需要支付醫保全費。得知後，張先生想通過在2019年報稅，希望重新獲得優惠，但是已經太遲了。只要醫療保險申請系統檢測到您曾經聲稱您將會在任何一年報稅而預先支付您那一年的稅項減免，然而在實際情況中，您卻沒有如實報稅而享用了稅項減免，政府有權利不再支付您的稅項減免，即使之後那幾年您都有報稅。系統也有可能不再給予優惠。

即使沒有收入，如果您獲得稅項減免仍需報稅

由張先生的個案來看，我們得知1095A表格和報稅的重要性。即使您沒有收入，如果您因綠卡還未滿五年而不符合申請蘋果計劃而享有了政府的稅項減免，獲得較便宜的醫保繳費，請您也務必報稅，美國國稅局(IRS)才能驗證您的確是沒有收入的，從而在未來幾年繼續給您享用醫保繳費優惠。提交1095表格和報稅對您來說或許是舉手之勞，卻是對於購買醫療保險的重要一環。

金郡房屋局第八號房屋券2月中接受申請



相信對於不少需要房屋補助的人士來說，金郡房屋局將開放新一輪第八號房屋券申請。確實是2020年的一大喜訊。金郡房屋局宣布第八號房屋券輪候名單申請 (King County's Section 8 Waiting List Lottery Application)，開放時間為2020年2月12日上午7時正，結束時間為2020年2月25日下午4時正。

第八號房屋券 (Section 8，全名為 Housing Choice Voucher)，是聯邦政府為低收入而有房屋需要的人士，資助其在私人市場租住房屋或公寓的計劃。通過審查合格，持房屋券人士在指定日期前可在規定租金限額內自由選擇所住的公私營房屋或公寓。

金郡房屋局強調，填寫申請表並不能保證申請人將會收到第八號房屋券。有關的申請會被放入一組申請人中，當局將從中隨機選擇2,500個家庭，這些家庭將被列入房屋券等候名單。這意味申請者即使被抽中，只是等於有排隊資格，一般需要輪候最少數年才可真正獲得房屋券。

金郡房屋局 (King County Housing Authority)，服務地區不包括連頓市 (Renton) 及西雅圖市 (Seattle) 的金郡範圍，而負責連頓市 (Renton) 的房屋是連頓市房屋局 (Renton Housing Authority)；西雅圖市 (Seattle) 則由西雅圖房屋局 (Seattle Housing Authority) 負責。

申請金郡第八號房屋券資格：屋主必須年滿18歲，同住家庭成員62歲或以上成人/殘障人士/18歲以下兒童。稅前年收入不超過以下限額(1人家庭\$61,800；2人家庭\$70,600；3人家庭\$79,450；4人家庭\$88,250...其他家庭人數收入限制及其他市的房屋局的申請，請查閱其網頁 <https://www.kcha.org/housing/vouchers/list>



金郡房屋局將通過電子郵件、短信或信函通知申請人，以便告知其是否被隨機選中以列入新的等候名單。通知將於3月31日前發送。如果申請人到3月31日為止沒有收到電子郵件、短信或信函，請聯繫金郡房屋局。

當局又表示，申請日期及時間的先後不會影響被選中列入等候名單的機會。因為當局使用隨機抽籤來選擇家庭，所以每個申請人都有同等的機會被選中列入等候名單。只要在申請期間進行申請則何時申請都不會影響被選中列入等候名單的機會。

「聯邦醫療保險」 Medicare 2020

Part A - 住院及護理服務

月費按照您或您的配偶的累積工作點計算，如累積工作點超過40，不用繳付月費；30-39個點，月費\$252。不足30個點，則付月費\$458。

住院自付費 (Deductible)：

權益期 (benefit period) 頭60天內，自付費是\$1,408。

權益期61天至90天，自付費為每天\$352。

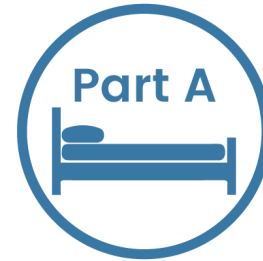
權益期91天至150天，自付費則是每天\$704。

如果住院連續超過150天，您則需要支付所有費用。

專業護理設施服務 (Skilled Nursing Facility Care) 首20天免費。

第21天至80天的服務，每天支付費用為\$176。

超過100天，需自己支付全部費用。



Part B - 門診服務、化驗服務、醫療開支等

月費為\$144.6，包括首次參加Part B、沒有領取社會安全金，及享有聯邦醫療保險費用節省計劃 (Medicare Savings Programs)，州代為支付的月費。

自付費 (Deductible)： 每年自付費為\$198。

共付保險 (Co-insurance)： 大部份服務，您需承擔費用的20%，精神科服務，則需要承擔費用的40%。

計劃包括免費疾病預防服務，如預防藥物注射、身體檢查等。

一般診所化驗服務全數認可費用由「聯邦醫療保險」支付。

如果個人每月收入不超過\$1,405，資產不超過\$ 7,730，夫婦每月收入不超過\$1,902，資產不超過\$ 11,600，可申請全免或減免部份「聯邦醫療保險」月費及自付費。



Part D - 處方藥物計劃

如果個人每月收入不超過\$1,561，資產不超過\$ 14,390，夫婦每月收入不超過\$2,114，資產不超過\$ 28,720，可參加 (Extra Help) - 處方藥物免月費及藥物補助計劃。

2020 年人口普查的程序和問卷問題

2020 年 4 月 1 日是人口普查日。隨著人口普查的日子越來越近。每一個居住在美國的人士都要做好準備及踴躍參與。人口普查問卷上的每一個問題都需要作答，以便政策和法律的製定者準確了解美國人口特徵和變化。



2020 年人口普查將採用多種方式收集問卷。從 3 月開始，超過百分之九十五的家庭會收到人口普查局寄出的邀請函。市民可選擇透過網上、電話或填寫收到的郵寄表格來提交資料。2020 年人口普查首次提供網上問卷，讓大家可方便地使用電腦、平板電腦及智能手機在網上回覆。網上問卷及電話支援將提供英文及 12 種其他語言選擇，包括中文、日文、越南文、西班牙文、俄文等。郵寄表格則有英文和西班牙文選擇。

2020 年人口普查問卷將包括以下 10 個問題：

1. 地址（出租/擁有）、
2. 電話號碼、
3. 住址上的人數、
4. 姓名
5. 性別、
6. 年齡和出生日期、
7. 種族、
8. 西班牙裔，拉丁裔或西班牙後裔、
9. 申報人口是否居住或暫住在其他地方、
10. 家庭關係。

真正的人口普查問卷或人口普查員不會問及您的社會安全號碼、銀行帳號或信用卡資料，更不會跟您索取金錢或捐贈。人口普查員亦不會要求您支持某一政黨，或以坐牢威脅您完成問卷。此外，人口普查局不會用電子郵件或電話跟您聯繫，請勿打開或回覆可疑的人口普查電子郵件，亦不要接聽看似人口普查局號碼的來電。如有懷疑或舉報，請致電 800-523-3205、800-642-0469 或 800-877-8339（聽障/語障專線）與國家處理中心聯絡。

在未來數月，人口普查局將展開大規模宣傳活動，包括使用廣告，電視，電台，社交媒體等以加深民衆對人口普查的認識。以下是人口普查活動的重要日期：

日期	事項
2020年初	人口普查局展開2020人口普查宣傳推廣
3月12日-20日	人口普查局向每個家庭郵寄2020人口普查的邀請函
3月23日	網上問卷開放
3月16日-24日	人口普查局向每個家庭出信提醒參與人口普查
4月1日	人口普查日
4月-7月	人口普查局向無回應的家庭作書信提醒或派人口普查員上門跟進，以及進行問卷回覆審查及品質管制
2020年12月31日	統計數據提交給總統及國會
2021年12月	統計報告全國公開

如您對 2020 年人口普查有任何問題，或需要幫忙完成問卷，您可以親自到仁人服務社尋求協助。

本年度免費中文報稅服務詳情



如果您的年薪低於 66,000 美元，United Way of King County 將免費為您提供材料準備和報稅服務。從 2020 年 1 月 13 日至 4 月 18 日，一共在 32 個地點多名稅務專家免費為您提供服務，幫助您獲得退稅款額，毋需預約。詳情請瀏覽網頁：[FreeTaxExperts.org](https://www.freetaxexperts.org)

需要攜帶的資料：

- 社會安全卡/所得稅申報書中的每個人的個人報稅識別號碼 (ITIN) 信件 (必需)
- 附有照片的身份證件 (必需)
- 所有的納稅報表，例如 W-2 表格、1099 表格以及 SSA-1099 表格等 (必需)
- 醫療保險表格 1095-A、1095-B 或 1095-C (必需)
- 銀行帳戶號碼以及銀行代碼 (建議)
- 上一年的報稅表 (建議)

註：如果您和您的配偶一同報稅，那麼您們二人都必須一同到場遞交文件。United Way of King County 還可以幫您申請醫療保健、公共福利、低收入人士減費車卡 (ORCA Lift) 和最新的“我的退休金計劃” (myRA) 退休金儲蓄賬戶。註：如果您和您的配偶一同報稅，那麼您們二人都必須一同到場遞交文件。

United Way of King County 還可以幫您申請醫療保健、公共福利、低收入人士減費車卡 (ORCA Lift) 和最新的“我的退休金計劃” (myRA) 退休金儲蓄賬戶。
免費報稅服務地點如下：

North King County				
Shoreline		Bothell		
Shoreline Hopelink 17837 Aurora Ave. N Shoreline, WA 98133 星期一：5 - 9 p.m. 星期五：12 - 4 p.m. 星期六：9 a.m. - 4 p.m. (廣東話/普通話)	Shoreline Community College PUB(9000)Building 16101 Greenwood Ave. N Shoreline, WA 98133 星期一、三：3 - 7 p.m.	UW Bothell/Cascadia College Founders Hall, Room 103 18115 Campus Way NE Bothell, WA 98011 星期一、二：12 - 4 p.m.		
North Seattle / U-District			Lake City	
Solid Ground 1501 45 th St N. Seattle, WA 98103 星期三：5 - 9 p.m. (西班牙語) 星期六：10 a.m. - 2 p.m.	Seattle Public Library, University Branch 5009 Roosevelt Way.NE Seattle, WA 98105 星期四：1-5 p.m. 星期六：1-5 p.m. (均為普通話服務)	University of Washing- ton Seattle Campus Mackenzie Hall Room 132 4215 E Stevens Way NE Seattle, WA 98105 星期一、三：4 - 7 p.m. 星期五：12 - 3 p.m.	Lake City Neighborhood Service Center 12525 28th Ave. NE Seattle, WA 98125 星期一、二、四：5 - 9 p.m. 星期日：10 a.m. - 4 p.m.	
Seattle Public Library Central Branch 1000 4 th Ave. Seattle, WA 98104 星期一：12 - 7 pm (廣東 話) 星期四：12 - 7 pm (普通 話) 星期六：11 a.m. - 5 p.m. (廣東話/普通話) 星期日：1 - 5 pm (普通話)	Seattle Goodwill 700 Dearborn Pl.S, Seattle, WA 98144 星期一：5 - 9 p.m. 星期三：5 - 9 p.m. (普通話) 星期六：10 a.m. - 4 p.m. (廣東話/普通話)	El Centro de la Raza 2524 16 th Ave. S. Seattle, WA 98144 星期二、四：5 - 9 p.m. 星期六：10 a.m. - 4 p.m. (均為西班牙語服務)	Seattle Public Library Douglass-Truth Branch 2300 E Yesler Way Seattle, WA 98122 星期二、四：3 - 7 p.m.	Seattle Central College Room BE1139D 1701 Broadway Seattle, WA 98122 星期二：11 a.m. - 2 p.m. (普通話) 星期四：12 - 4 p.m.
Rainier Community Center 4600 38 th Ave. S. Seattle, WA 98118 星期二、四：5:30 - 8:30 p.m. 星期三：10 a.m. - 1 p.m. 5:30 - 8:30 p.m. (廣東話/普通話) 星期四：5:30 - 8:30 p.m. 星期六：10 a.m. - 4 p.m.	Rainier Beach Community Center 8825 Rainier Ave. S. Seattle, WA 98118 星期一：5 - 8 p.m. 星期日：11 a.m. - 3 p.m. (普通話)	YMCA Greenbridge 9720 8th Ave. SW Seattle, WA 98106 星期四：5-8 p.m. 星期六：9:30a.m. - 4:30p.m. (普通話) 星期日：10 a.m. - 2 p.m.	West Seattle Food Bank (West Seattle Community Resource Center) 6516 35 th Ave SW. Seattle, WA 98126 星期三、四：5 - 9 p.m. 星期六：10 a.m. - 2 p.m.	South Seattle College WorkSource Career Services LIB 217 6000 16 th Ave SW Seattle, WA 98106 星期一：11 a.m. - 3 p.m. 星期三：10 a.m. - 1 p.m. (均為普通話服務)
Bellevue			Kirkland	
Jubilee REACH 14200 SE 13 th Place Bellevue, WA 98007 星期三：5 - 9 p.m. (普通話)	Bellevue Hopelink 14812 MainSt. Bellevue, WA 98007 星期四：5 - 9 p.m. 星期六：9 a.m. - 4 p.m. 星期日：10 a.m. - 4 p.m. (均為普通話服務)	Bellevue College Room B255 3000 Landerholm Cir. SE Bellevue, WA 98007 星期三、四： 10 a.m. - 2 p.m. (均為普通話服務)	YMCA KTUB 348 N Kirkland Ave. Kirkland, WA 98033 星期一：5 - 9 p.m. (韓語、俄語) 星期六：10 a.m. - 2 p.m. (印度語)	

North King County				
Auburn		Burien		Federal Way
Orion Industries 1590 A St. NE Auburn, WA 98002 星期一、三: 5-9 p.m.	Green River College (TC-206) 12401 SE 320 th St. Auburn, WA 98092 星期二: 10 a.m. - 1 p.m. 星期三: 1-4 p.m. (越南語)	Burien Goodwill 1031 SW 128 th St. Burien, WA 98146 星期六: 10 a.m.-4 p.m. (普通話) 星期日: 11a.m.-3p.m.	Burien Community Center 14700 6 th Ave. SW Burien, WA 98166 星期一、二: 2-7 p.m.	Federal Way Multi-Service Center 1200 S 336 th St. Federal Way, WA 98003 星期二、四: 5-9 p.m. 星期六: 9 a.m. - 4 p.m.
Des Moines	Kent	Renton		
Highline College Workforce Education (Bldg. 1) 2400 S. 240 th St. Des Moines, 98198 星期四: 4:30 - 8:30 p.m. (普通話)	Kent Public Health Center Kent Hill Plaza Shopping Center 25742 104 th Ave SE Kent, WA 98030 星期二、三、四: 5 - 9 p.m. 星期六: 9 a.m. - 4 p.m. (普通話)	Salvation Army Renton Rotary 206 S. Tobin St Renton, WA 98057 星期一、三: 5 - 9 p.m. 星期六: 12 - 4 p.m.	Fairwood Library 17009 140 th Ave. SE, Renton, WA 98058 星期一: 5 - 8 p.m. (普通話) 星期六: 10 a.m. - 2 p.m.	
Sea Tac	Tukwila			
Angle Lake Family Resource Center 4040 S. 188 th St. SeaTac, WA 98188 星期一、三: 5-9 p.m. 星期六: 10 a.m. - 2 p.m.	Foster High School 4242 S 144 th Tukwila, WA 98168 星期二、三、四: 5-8 p.m.			

【文娛康樂】

文娛活動 (2020/01)

- 1月20日均為國家公園免費入場(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>
- 西雅圖交響樂團(Seattle Symphony) 社區免費音樂會 (free community Concert)
 - a) 1月23日(星期四) 7 pm: Foster Performing Arts Center in Tukwila
(地址: 4242 S 144th St, Tukwila, WA 98168)

b) 2月11日(星期二) 7 pm: 與Cascade Youth Symphony Orchestra聯合音樂會
Shorecrest Performing Arts Center

(地址: 15343 25th Ave NE, Shoreline, WA 98155)

c) 2月25日(星期二) 7 pm: Renton IKEA Performing Arts Center (地址: 400 S 2nd St, Renton, WA 98057)

d) 2月26日(星期三) 12 pm: Seattle City Hall (地址: 600 4th Ave, Seattle, WA 98104)

建議網上預留座位: <https://www.seattlesymphony.org/inthecommunity/community-concerts>

3. 西雅圖中心食物閣/中心大樓(Armory/ Center House): 越南慶祝農曆新年 (Tết Festival: Vietnamese Lunar New Year): 1月18至19日



4. 農曆新年慶祝



a) 華埠/國際區慶喜公園(Hing Hay Park): 1月24-25日(星期五及六), 地址: 423 Maynard Ave S, Seattle, WA。網址: <https://rove.me/to/seattle/chinese-new-year>

b) 華埠/國際區陸榮昌博物館(Wing Luke Museum): 1月25日(星期六) 10 am - 5 pm 華埠。

c) Mercer Island Community & Event Center: 1月25日(星期六) 11 am - 2 pm
地址: 8236 SE 24th St, Mercer Island, WA 98040

d) 表爾威市(Bellevue) 慶祝農曆新年: 2月1日(星期六) 表爾威市中心 (heart of Bellevue), 網址: <https://lunarnewyear.bellevuecollection.com/>

e) 華埠/國際區: 2月8日(星期六) 11 am - 4 pm, 表演、服裝比賽、\$3美食行 (food walk) 網址: <https://cidbia.org/lunar-new-year/>

f) 西雅圖慶祝新年夜市(Seattle Night Market: Lunar New Year, Sandpoint區): 2月15日(星期六) 12 pm - 10 pm Magnuson Park Hangar 30 (地址: 6310 NE 74th St, Seattle, WA 98115), 收費: \$1。

5. 亞洲藝物館裝修後重開免費週末慶祝 (Grand Re-opening House Warming Weekend:

2月8日及9日 (星期六及日, 9 am - 9 pm), 索取免費入場券網址:

https://tickets.seattleartmuseum.org/public/show_events_list.asp?shcode=1040&secode=982&vencode=2

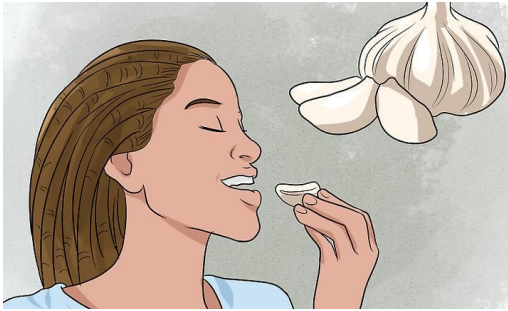
「超級食品」-蒜的神奇功效

近年，大家經常聽到談論「超級食品」(super food)。究竟甚麼是「超級食品」？對健康有甚麼益處及要注意事項。超級食品具有促進健康的功效，包括：減少疾病的風險或改善任何與身體或情緒有關的健康。它們營養豐富，富含抗氧化劑、維生素、礦物質和各種有益化合物。它們中的大多數是基於植物的，但也包括一些魚和奶製品。食用這些食物是均衡飲食和積極生活方式的重要組成部份。

想要更長壽更健康，超級食品只是無數個方法的其中之一。超級食品種類繁多，今期選擇大家烹調常見的食物：蒜，作詳細介紹。
蒜 (Garlic)：每 100 克(約 6 瓣)計算，有以下成份：



卡路里(calories)：149	維生素(Vitamin) B6： 95%	錳 (manganese)：80%
水 (water)： 59克(g)	維生素(Vitamin) C： 38%	磷 (phosphorus)： 22%
蛋白質(protein)：6.4克 (g)	維生素(Vitamin) B1： 17%	鈣 (calcium)： 18%
纖維 (fiber)： 2.1克(g)	維生素(Vitamin) B5： 12%	鐵 (iron)： 13%
糖 (sugars)： 1克(g)	維生素(Vitamin) B2： 9%	鋅 (zinc)： 12%
脂肪 (fat)： 0.5克(g)	維生素(Vitamin) B3： 5%	鉀(potassium)：9%
		鎂 (magnesium)：7%



對健康的益處

1. 通過降低總膽固醇 (total cholesterol) 和低密度脂蛋白 (LDL)，可以降低患心臟病的風險。高密度脂蛋白 (HDL) 和甘油三酸酯 (triglycerides) 不受影響。
2. 高含量的鎂 (magnesium) 和鉀 (potassium) 可幫助降低血壓並降低心臟病發作和中風的風險。
3. 蒜素和各種抗氧化劑 (antioxidants) 可防止阿爾茨海默氏症 (Alzheimer) 和癡呆症 (dementia) 中的細胞損傷和衰老。
4. 蒜提取物 (garlic extract) 已被證明可以增強免疫系統 (immune system)，抵抗疾病並減輕常見疾病 (例如流感和感冒) 的嚴重程度。
5. 它可以通過增加女性體內的雌激素水平 (estrogen levels) 來促進骨骼健康。對骨關節炎 (osteoarthritis) 也有好處。
6. 蒜素 (Allicin) 和其他硫化物 (sulfur compounds) 可防止器官損傷並減輕與重金屬毒性 (heavy metal toxicity) 有關的症狀的嚴重性。
7. 長壽：降低血壓，降低膽固醇，有效的抗氧化劑 (potent antioxidants)，增強免疫系統以及其他各種健康益處，可降低慢性病和早逝的風險。

注意事項 (Precautions)

1. 生吃時，它可能引起令人不愉快的呼吸或體味，引起燒心，口腔或咽喉灼熱。也可能引起噁心、嘔吐、氣體或腹瀉。
2. 使用血液稀釋劑 (blood thinners) 的人需要意識到出血 (bleeding) 或瘀傷 (bruising) 增加的可能性。服用降壓藥的人需要更頻繁地監測血壓。
3. 潛在的過敏反應包括皮疹 (skin rash)、濕疹 (eczema)、蕁麻疹 (hives)、哮喘 (asthma) 和過敏反應 (anaphylaxis)。
4. 孕婦或哺乳母親應避免過量食用蒜，因為這可能引起人工分娩風險和母乳味道改變。

【護老情真】

護老者減壓不求人

照顧認知障礙症患者並不容易，護老者要學習平衡，不應對自己要求過高，遇上患者抗拒時亦不用過分灰心自責，要明白患者並非故意不合作或拒絕溝通，而是受病症影響，引致種種異常行為。

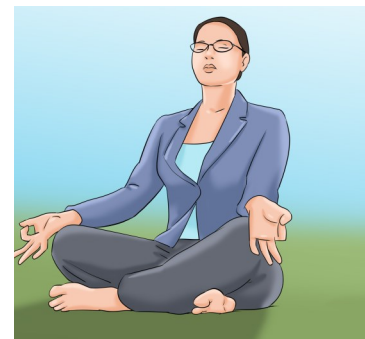
除了善用社區服務以支援照顧壓力，護老者亦可嘗試透過不同自我放鬆練習，學習舒緩情緒。大家可以選擇以下適合自己的減壓妙法，安坐家中為自己減減壓。

1. 個人放鬆；
2. 常懷正面思想，欣賞自己付出的努力及被照顧長者少許的進步；
3. 接納長者因病患影響而出現的異常行為，學習自我控制情緒，珍惜相處的時光；
4. 除照顧長者外，須保持自己的嗜好；
5. 與其他家人合作分工，同時須善用社區資源。

1) 呼吸鬆弛法

以呼吸節奏去調整心情、穩定情緒，護老者可以跟隨以下步驟，自我放鬆。

1. 調暗室內的燈光，安坐在舒適的椅子上；
2. 閉上雙眼，放鬆全身肌肉；
3. 先緩緩吸氣同時握緊拳頭，靜止一至兩秒；
4. 再慢慢呼氣並放鬆拳頭；
5. 保持以上緩慢而有規律的呼吸約十分鐘。



11) 冥想法

透過冥想，投入愉快的情境，產生鬆弛愉快的感覺。

1. 調暗室內的燈光，安坐在舒適的椅子上
2. 播放輕音樂；
3. 想像自己是一隻小鳥，在天空中飛翔；或
4. 幻想自己是一尾小魚，在海中無憂無慮地暢泳；
5. 持續想像十分鐘。（資料來源：香港東華三院樹泉長者地區中心）

仁人服務社暫停服務公告

馬丁路德金日：2020年1月20日（星期一）
2020年農曆新年：2020年1月24日（星期五）
總統日假期：2020年2月17日（星期一）

不便之處，敬請原諒！

華州成人長期護理服務系列（十）

上文提及“醫療保健服務”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。今期重點將會探討“其他個人照護服務”。

成人日間服務：成人日間服務是指在家庭外的群體設施提供服務的計劃成人日間服務計劃提供個人照護、社會及治療活動、教育、常規健康監測、營養餐與小吃、交通服務協調、急救及緊急醫療等服務。成人日間護理計劃提供所有這些服務、療養及復健治療。



殘障人士輔助技術服務：可增強您的獨立性或替代人力援助的項目，尤其是有個人看護、家務或健康相關任務。

環境改造：改造您的家中環境，例如在您家中增設坡道，在浴室或廁所附近增加扶手桿，或者為輪椅拓寬門廊，以方便您安全適應不斷變化的需求。

保障性住房：對於那些無家可歸、住在機構中或難以維持穩定住房的合資格個人來說，保障性住房可提供以人為中心的服務來幫助獲得和維持住房。這包括住房搜尋、預租賃支援與援助，以及建立和維持社區關係。

就業輔助：就業輔助服務可幫助個人在其社區中找到並維持有競爭力的工作。服務包括協助發現潛在的工作和僱主、福利諮詢，及在整個僱用流程和就業指導中提供支援。

送餐到府：每天為您送一次營養餐到您家。

個人化培訓：如果您或您的看護人需要進一步的資訊/技能以有效執行您的照護計劃或協助您管理行為，則需要提供培訓。

特殊醫療設備和用品：購買 Medicaid 或 Medicare 不給付的必要醫療設備和用品。

個人緊急回應系統（PERS）：提供電子設備，從而您可以在緊急情況下獲得幫助。該系統將連接至您的電話，或者您可能還需要佩戴一個可攜式「求助」按鈕。「求助」按鈕按下時，按鈕激活時，回應中心的工作人員將撥打 911 及/或採取提前設定好的任何行動。

交通服務：提供有限的交通服務，以幫助您獲取所需的服務或執行活動。

獲取技能培訓：為您提供培訓，從而讓您更加自立，而毋需過分依賴於個人照護。

看護人管理培訓：提供資源，以幫助您學習如何聘請、辭退及管理您的個人照護服務提供者。

我們將在下一期和大家繼續介紹其他長期護理服務。

西雅圖地名由來



1851年11月13日，來自密蘇里州的亞瑟丹尼（Arthur Denny）率領一行24人，其中包括12名十歲以下的兒童，在暴風雨中登陸現位於西西雅圖的阿爾開點（Alki Point）。他們頭年春天從伊利諾伊州分乘4輛馬車出發，隨著向西部遷移的上千人隊伍，經過長途跋涉，來到俄勒岡州。這時他們聽說更往西北有一片新開發的地區，便決定繼續前行。一行人從波特蘭乘船，經過八天艱苦的海上航行，終於抵達了阿爾開點。



當時的阿爾開點還鮮有人居住，當這批人在此安家後，周邊的印第安人也開始逐漸向這裡聚居，這其中就有西雅圖酋長 Chief Seattle。西雅圖（1786 - 1866年6月7日）是當地印第安人杜瓦米什部落的酋長。他在年輕時就隨他父親-老酋長什瓦比 Chief Schweabe 與白人打過多次交道。曾在教會學校讀過兩年書，後來受洗皈依天主教，並取教名為“諾亞 Noah”，因此他一直對白人比較友善，為這些新來者提供了許多幫助。

這群白人先驅者登陸阿爾開點之後曾把此地稱為“紐約”，包含著他們建設此地的雄心和對未來生活的美好期盼。然而，冬天強烈的西北風使他們開始懷疑此處是否適宜長期居住，於是他們在“紐約”之後加上“阿爾開”這個詞。“阿爾開”是印第安語，意為“或許”、“有可能”，意思是不確定這裡將來是否能成為一個新的“紐約”。隨著時間的流逝，“紐約”二字消失，只有“阿爾開”這個稱呼留存下來，沿用至今。次年春天，他們向東搬遷到海灣對岸的地方，亦即現在的西雅圖市中心一帶。在這裡，他們不再遭受大風的侵擾，於是決定在此定居下來。

西雅圖酋長在當地各印第安部落中享有很高的聲望，在他的帶領下，印第安人們給新移民們提供了許多幫助，例如，為他們提供嚮導和獨木舟、為他們送去自己種的土豆等食物、教他們如何在缺乏牛奶的條件下用蛤蜊汁餵養孩子。為了紀念受人敬重並給予了他們慷慨幫助的西雅圖酋長，這片土地上的新居民決定將這座新城命名為西雅圖。



親屬移民進度情況

移民局通告在2020年01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07月15日	2014年03月15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11月01日
第二優先 2-B(永久居民的成年未婚子女)	2014年08月08日	2015年04月08日
第三優先(公民的已婚子女)	2007年11月15日	2008年07月15日
第四優先(成年公民的兄弟姐妹)	2007年02月01日	2007年07月22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 黃嘉慧 盧兆倫 陳汐 吳青
版面設計	陳汐 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！