

## 地稅減免今年起收入限額大幅增至逾五萬元

踏入2020年對不少要負擔高昂物業稅的長者來說，將有一大喜訊；皆因由今年起金郡政府將申請物業稅減免優惠計劃的家庭收入標準，由每年40,000元大幅增加至58,423元。這將會令更多長者獲得物業稅減免優惠，從而改善生活質素。



根據物業稅減免優惠計劃規定，從獲准物業免稅開始年度的1月1日起，獲得優惠人士其住宅及最多一英畝土地的市場價值會被「凍結」，在核准開始後的每一年度，將按凍結價值或目前市場價值較小者課稅，從而達致減免物業稅的效果。

如有意申請2020年度物業稅減免優惠計劃人士必須在去年12月31日或之前至少年滿61歲、或殘障人士或整體傷殘等級達到80%的退伍軍人。擁有並居住的物業是用作主要住所，每年至少居住9個月，包括在2019年須最少居住9個月或以上；家庭年收入低於58,423元，不包括退伍軍人傷殘補償。而已婚夫婦、經註冊的同居伴侶，當中只需一人符合年齡或殘障要求便可申請。

### 錯過申請減地稅 最多可追回三年稅款

另外，不少人都會因錯誤、疏忽或不知道減免計劃而繳納了以前年度的稅款，但原來物業稅減免優惠計劃是容許合資格人士追回過去最多三年多付的物業稅，即有關人士可向金郡估稅處補交2017年、2018年及2019年的申請表格，但家庭年收入標準必須採取舊準則即40,000元。

### 如何申請

申請人可自行填寫表格但須找兩個見證人簽署，或親臨到金郡估稅處 King County Department of Assessments. 地址：500 Fourth Ave. Room 740 Seattle, WA 98104。估稅處工作人員可代為填寫及簽名作實，而毋須申請人再找見證人簽署。當局今年更新推出網上申請，網址：<https://senior-exemption.kingcounty.gov/intro>。當提出申請後，估稅處會以電子郵件或

(下接第四頁)

## 3月10日華州總統初選

相信作為選民的您已經收到總統初選的選票！其實，自2019年法例通過後，2020年總統初選在華州將提早在3月10日舉行。值得注意的是：(1) 這是唯一的選舉華州選民需



明確表明所屬意的政黨，別忘記在寄或交回選票的信封上也要填寫所屬意的政黨。(2) 在填寫選票時，只可投給您表態支持的政黨中的一名候選人。

3月27日是州務卿確定總統初選選舉結果日子；7月及8月便是兩大主要政黨舉行大會，正式提名其美國總統候選人。2020年民主黨全國代表大會是2020年7月13日至16日舉行，共和黨全國代表大會是2020年8月24日至27日舉行。欲知詳情，可聯絡華州民主黨政黨：206-583-0664 或華州共和黨：425-460-0570。

由於主要政黨需於1月7日前將候選人名單提交給州務卿，以準備有關選舉的印刷，資料一經提交便不能更改，故退選的候選人資料仍會在選票及選民手冊內出現！所以，選民在投票時不要誤投給以下5位已退選的候選人，他們包括：Michael Bennet, Cory Booker, John Delaney, Deval Patrick, Andrew Yang。

有關華州總統初選的詳細資料，請瀏覽以下網址：<https://www.sos.wa.gov/elections/voters/presidential-primary-faq.aspx>

## 仁人協助申請電腦抽籤西雅圖每月蔬果券

居住西雅圖市的您，若錯過去年12月至今年2月在指定的機構申請每戶每月\$40蔬果券，今年3月2日起至3月31日便是讓未有蔬果券的人士有另一次申請的機會！今次電腦申請是否成功是以抽籤決定，而結果會在5月中公佈。此外，由於申請期為期一個月，申請期後才抽籤而不是先到先得，故有意申請者毋須在首幾天一窩蜂申請！



為方便沒有電腦的申請者，仁人服務社會在3月2日至3月6日設特別申請服務時間：早上9時至11:45，下午由1時至4時。申請人要提供英文姓名及地址和每年收入。由於申請時需填報電郵地址，作為主辦機構發放資訊給申請人，所以仁人建議申請的電郵地址最好使用家人的電郵地址。對於無法提供電郵地址的申請者，仁人可提供共用的電郵作為申請之用，但是此共用電郵不能為個別申請者跟進申請情況。至於懂得使用電腦或有家人協助的人士可自行到以下網站：[freshbuckseattle.org/apply](http://freshbuckseattle.org/apply) 申請。

## 金郡藥物回收(King County Secure Medicine Return)

從現在開始，金郡(King County)居民可通過這「金郡藥物回收計劃」安全地把不要的藥物放入遍佈金郡的收集箱(drop box)，以免兒童誤當藥物為糖果；青年誤以為家中藥物是安全的而濫用；老人則誤服過期藥物。

參與收集的藥房、診所、醫院和執法辦公室會接收大部份原裝樽瓶或密封袋盛載的處方藥物及非處方藥物。不可回收藥物則包括：草藥、維生素、補充劑、化妝品、其他個人護理產品、壓縮氣瓶、噴霧劑(aerosols)、吸入器(inhalers)、醫療器械、寵物農藥產品、銳器(sharps)\*、非法藥物(illicit drugs)、含碘藥物(iodine-containing medications)。



至於行動不便及需留家居民，可通過網上連線填表、正常辦公時間致電 1-844-633-7765 或留言免費索取「已付郵資的回郵信封」(mail-back envelopes) (每個 8 吋 x 11 吋信封，最多可回收 8 安士回收的藥物！)

在金郡，共有 40 個市參與此「金郡回收藥物計劃」，有關回收藥物計劃的地點詳情，請瀏覽網址：

<https://kingcountysecuremedicinereturn.org/find-a-drop-box/>。



(上接第一頁)

信件方式，通知申請人當局收到您的申請資料。根據目前的工作量估計，申請人應該在 4-6 週內收到第二封電子郵件或信件，說明已經：(1) 獲准免稅；(2) 被拒絕獲得免稅（申請人可提出上訴）；或者(3) 提供的文件不足，當局需要獲得更多資訊。

至於須提供的文件包括：1. 物業稅單或屋契證明您是業主、2. 報稅單、3. 您和配偶或同住家人的身份證明文件、4. 家庭成員各人的收入證明，例如：政府退休金 1099 稅表、政府補助金、退休金、工資、失業金、銀行利息、股票派息或由 IRA 的個人退休帳戶提款等收入、5. 長期護理及療養院費和醫葯費支出的證明等。

### 申請獲批後只須每 4 年續期一次

另外，已經獲得核准免稅人士，毋須每年提交申請表格，而只須每 4 年重新申請一次免稅。在到期重新申請的時候，估稅處會寄出一份延續申請書。當申請人寄回延續表格時，需要提供身份證明、物業權證明和收入證明。如果申請人沒有寄出延續請求的文件，當局會傳送一封電子郵件或信件，要求補齊資料。申請人將有 30 天的時間回覆。如果當局仍然沒有收到回覆，申請人將收到第二份通知，告知免稅將被取消，而有關物業將根據目前市場價值開始支付全額稅款。

---

## 社會安全殘疾保險金和聯邦醫療保險 5 件注意事(一)

### (一): 如果得到殘疾，會不會影響到我的聯邦醫療保險選擇？

這是未來的受益人最常提出的一個問題，雖然大多數的嬰兒潮世代都已經耳熟能詳聯邦醫療保險的加入合格年齡。但還是有許多人不知道，當他們被社會安全局(SSA)批准可以領取社會安全殘疾保險金(SSDI)的時候，也會被自動加入聯邦醫療保險。



在領有 24 個月(2 年)的社會安全殘疾金之後，自第 25 個月開始，您就會自動被加入聯邦醫療保險的 A 部分跟 B 部分(也稱為“原始的聯邦醫療保險”)。並且您的聯邦醫療保險卡將會以郵件的形式寄到您的府上。但在一些情況下，您有可能在 24 個月內就會收到聯邦醫療保險卡，例如社會安全局的紀錄顯示早在您申請社會安全殘疾金之前，您就已經申告殘疾，或您是肌萎縮性脊髓側索硬化症(ALS 或稱:漸凍人)、或末期腎病(ESRD)。

## (二):如果我不想被自動加入原始聯邦醫療保險,我可以退出嗎?

對大多數人來說,聯邦醫療保險的A部分是免費的,但B部分需要支付月費。您沒有辦法退出A部分,除非您願意退還過去領取過的所有社會安全殘疾福利金。因此,即使您擁有來自配偶的僱主醫療保險,您還是需要保留A部分。

在您擁有僱主醫療保險的前提下,您還是可以自由退出B部分的。在此之前,您有需要向公司的人力資源部門確認這個經由僱主取得的保險是否可以取代聯邦醫療保險的B部分,或是否能與之並存,這是非常重要的。

再來是您必須確認僱主是否擁有100名或以上的員工,如果是的話,這意味著您僱主的醫療保險會是您的首要保險(意即當您去看醫生時,醫院會先向您的首要保險索款,並且您的首要保險會先給付您絕大部分的醫療費用,之後再轉給聯邦醫療保險B部分理賠較小的部分)。若您的僱主擁有不到100名的員工時,聯邦醫療保險則會成為您的首要保險,在這個情況下您就有必要加入B部分。

如果您已經決定不要B部分了,在您的聯邦醫療保險卡背面有一個小方格可以讓您勾選:退出B部分,勾好之後將這張卡片妥善的寄回社會安全局(SSA)。或者您可以直接打電話到社會安全局要求退出。



## (三):如果我的殘疾因為治療得到改善了,並且我可以工作了,我的保險跟社會安全保險金會變成怎樣呢?

首先,您必須跟社會安全局的服務代表聯繫,以了解您若想繼續保留您的SSDI社會安全殘疾保險金,您可以被允許的工作時數會是多少。並且您的收益若達到了社會安全局所謂的“富足生活標準”亦即取決於您殘疾的程度,您的工資也達到了一定的標準線以上,您還是符合資格可以繼續使用聯邦政府醫療保險長達數年。

## 2020 人口普查 3 月 12 日起開鑼

2020 人口普查快將展開，在未來十年，政府每年會利用人口普查數據向各州、縣和地區分配超過 6,750 億美元的聯邦資金作公共服務和福利經費用途。大家需做好準備，確保我們社區的每一個人都會被統計上，讓我們的家庭和社區得到應有的資源和服務以及公平代表。

從 3 月 12 日起，人口普查局會郵寄人口普查的邀請函給在美國的所有家庭，要求每家每戶回覆人口普查問卷。您可在 3 月 12 日至 7 月透過上網、電話或郵寄自行回覆：

回覆方法	語言輔助	聯絡資料
網上	英文、中文、越南文、西班牙文、韓文、俄文、阿拉伯文、他加祿文、波蘭文、法文、海地克里奧爾文、葡萄牙文、日文	my2020census.gov
電話	英語、廣東話、普通話、越南語、西班牙語、韓語、俄語、阿拉伯語、他加祿語、波蘭語、法語、海地克里奧爾語、葡萄牙語、日語	英語：844-330-2020 廣東話：844-398-2020 普通話：844-391-2020 越南語：844-461-2020
郵寄	英文及西班牙文	紙質問卷由人口普查局寄出

人口普查局會於 3 月和 4 月陸續發送提醒信件給未有即時回覆的家庭。如您在 4 月底尚未回覆問卷，人口普查員會上門到訪協助您完成問卷。真正的人口普查問卷或人口普查員絕不會：

- 問及您的社安號、銀行帳號、信用卡號或帳戶號
- 問您何時離家上班或下班
- 要錢或捐贈
- 要求支持某一政黨
- 以坐牢威脅您



## 仁人與其他機構成立人口普查問卷支援中心

雖然 2020 人口普查提供網上回覆，但對於一些沒有互聯網、不熟悉電腦操作或遇到其他障礙的家庭可能需要輔助以完成問卷。從 3 月 16 日起至 4 月 30 日，仁人服務社與其他社區機構將在西雅圖中國城及貝爾優市 (Bellevue) 聯合舉辦人口普查問卷支援中心，中心會設有電子設備，並有職員或義工在現場提供問卷協助及語言輔助服務，讓社區人士可無障礙地完成人口普查問卷，並確保我們的社區有正確的統計及公平代表。

### 人口普查問卷支援中心 - 3 月 16 日至 4 月 30 日

西雅圖 (Seattle)		
地點	服務時間	語言輔助
仁人服務社-西雅圖辦公室 611 S Lane St, Seattle	星期二：上午 9:00 – 中午 12:00 星期六：上午 10:00 – 下午 1:00	廣東話、普通話、英語
SCIDpda 409 Maynard Ave S., Seattle (請從慶喜公園進入)	星期四：下午 2:00 – 5:00	廣東話、普通話、英語
貝爾優市 (Bellevue)		
地點	服務時間	語言輔助
Bellevue Mini City Hall (Crossroads Mall) 15600 NE 8th St #H9, Bellevue	星期三：下午 2:00 – 5:00	廣東話、普通話、俄語、 英語

有關人口普查的資訊和查詢，請致電仁人服務社 206-957-8522 或親臨上列的人口普查支援中心。





## 西雅圖今年起多項新鮮蔬果計劃惠及民眾

西雅圖市政府今年內推出多項新鮮蔬果優惠計劃，希望藉此讓更多低收入的民眾可吃到健康的新鮮蔬果。除了3月2日至3月31日期間開放每月\$40新鮮蔬果券抽籤申請外，持有糧食卡（EBT card）的華盛頓州市民亦可以在 Safeway 使用金額翻倍計劃（Complete Eats Fruit and Vegetable Coupons）。

### 糧食卡購買蔬果最多可獲\$5 Safeway 贈券

從2020年2月起，同時使用糧食卡（EBT Card）和 Safeway 超市會員卡（Safeway Club Card）在 Safeway 超市購買至少\$10的蔬菜與水果便可獲得價值最少\$3的贈券用於下次購買新鮮水果蔬菜。在西雅圖市區內的 Safeway 超市更會提供價值\$5的贈券。贈券會印於每次購物的收據下半部，而不會有分開的一張贈票。因此，大家須小心保留收據上的贈券作下次購物時使用。

有關金額翻倍優惠計劃每日不限交易次數，每次交易僅可獲得一張贈券，但每次交易可同時使用多張贈券。比如說，如果您有四張\$3贈券，可一次過用來購買價值\$12的蔬果。贈券均只有一個月的使用期限，如果贈券丟失或損壞，則無法兌換或使用。贈券可購買的蔬果產品包括新鮮、冷凍、無糖和鹽的水果蔬菜，以及沒有加油、鹽或糖的罐頭或乾果。

如若使用 EBT 卡和 Safeway 會員卡購買超過\$10的新鮮蔬果，而又未獲得贈券，消費者可通過電郵 (FINI@doh.wa.gov) 或致電 (360-236-3287) 並附上消費者的姓名、聯絡地址、Safeway 會員卡號和購買地址，聯絡華盛頓州健康部門 (Washington State Department of Health)。

### 亞馬遜、沃爾瑪接受糧食卡網上購物

另外，隨著網上購買食品與日用品變得越發普及和廣泛，為了符合大眾需求，華盛頓州的糧食卡（EBT card）在2020年1月29日已開通網上購物功能（SNAP Online Purchasing Pilot）。為了方便更多出行不方便的顧客和行動不便的長者，可使用 EBT 糧食卡在亞馬遜（Amazon）或沃爾瑪（Walmart）網上訂購食品。





而在 Amazon 及 Walmart 網上所訂購的糧食只可是糧食卡容許的食物，運費及其他相關的收費則不可以糧食卡支付。詳情可查詢以下這兩間公司有關的網頁：

Walmart Grocery Pickup & Delivery:

<https://grocery.walmart.com/?adid=1500000000000039643180&veh=wmt>

Amazon accepts SNAP EBT in select states:

[https://www.amazon.com/b?node=19097785011&ref\\_=omps\\_sur1](https://www.amazon.com/b?node=19097785011&ref_=omps_sur1)

## 【文娛康樂】

### 文娛活動(3及4月)

#### 1. 3月19日及4月11日和22日均為州立公園免費入場(State Parks Free Days)



屆時華州內140個州立公園提供免費入場，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>

#### 2. 西雅圖交響樂團(Seattle Symphony)與年輕作曲家合作免費社區音樂會(Merriman Family Young Composers Workshop Concert)

4月27日(星期一): 7 pm

地點: 西雅圖市中第三大道大音樂廳

Illsley Ball Nordstrom Recital Hall - Benaroya Hall

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)

##### (1) 愛爾蘭節(Irish Festival)

3月14及15日: 12 pm - 6 pm

##### (2) 法國文化節(Seattle's French Fest): 法語文化慶典

3月22日(星期日): 11 am - 6 pm

##### (3) 西雅圖櫻花盛開及日本文化節(Seattle Cherry Blossom & Japanese Cultural Festival)

4月24至26日(星期五至日): 10 am - 6 pm

插花藝術、食物、遊戲、表演等節目



## Metro 各區辦理 ORCA Card 申請詳情

金郡Metro社區外展工作(Neighborhood Pop-Up)：主要處理交通電子卡(ORCA card)發放和補發、增值及教導使用，而低收入人士的交通電子卡(ORCA LIFT)只在某地區辦理。3月時間表如下：

<b>3月9日 (星期一)</b> 9:30am Federal Way Public Health Enrollment Center (ORCA LIFT) 9:30am Lake City Senior Center 1:30pm Bellevue Mini City Hall	<b>3月10日 (星期二)</b> 9:30am Issaquah City Hall 10:30am Peter Kirk Community Center 1:30pm Kent City Hall
<b>3月11日 (星期三)</b> 1:30pm VA Hospital	<b>3月12日 (星期四)</b> 9:30am Redmond City Hall 12:30pm South Bellevue Community Center 1:30pm Bothell City Hall
<b>3月13日 (星期五)</b> 1:30pm South Park Senior Center	<b>3月16日 (星期一)</b> 9:30am Burien Community Court (ORCA LIFT) 1:30pm Renton City Hall 1:30pm SeaTac Airport
<b>3月17日 (星期二)</b> 9:30am West Seattle Food Bank 1:30pm Green River College 1:30pm Shoreline Hopelink	<b>3月18日 (星期三)</b> 9:30am Bailey Boushay House 1:30pm Kirkland City Hall 1:30pm Tukwila Library
<b>3月19日 (星期四)</b> 9:30am Harborview Medical Center 1:30pm Green Lake Community Center	<b>3月20日 (星期五)</b> 9:30am Auburn Customer Service Center 1:30pm Enumclaw City Hall
<b>3月23日 (星期一)</b> 9:30am Federal Way Public Health Enrollment Center (ORCA LIFT) 9:30am Lake City Senior Center 1:30pm Bellevue Mini City Hall	<b>3月24日 (星期二)</b> 9:30am Issaquah City Hall 1:30pm Kent City Hall
<b>3月25日 (星期三)</b> 1:30pm SHAG Bothell 1:30pm VA Hospital	<b>3月26日 (星期四)</b> 9:30am Redmond City Hall 1:00pm Peter Kirk Community Center 1:30pm Bothell City Hall
<b>3月27日 (星期五)</b> 9:30am Northhaven Senior Living 1:00pm Seattle Indian Health Board (ORCA LIFT) 1:30pm South Park Senior Center	<b>3月28日 (星期六)</b> 9:00am Enumclaw Family



網址：<https://kingcounty.gov/depts/transportation/metro/fares-orca/neighborhood-pop-up.aspx>

## 「超級食品」- 藍莓的神奇功效

超級食品具有促進健康的功效，種類繁多，今期選擇藍莓(Blueberry)做詳細介紹。

### 對健康的益處

**營養豐富：**保濕，低卡路里，豐富纖維，高水平的維生素Bs、C、K和Mn。富含多酚(polyphenols)和其他生物活性化合物(bioactive compounds)。



**抗氧化劑(antioxidants)：**所有常見水果和蔬菜的抗氧化劑含量最高。花青素(anthocyanins)(多酚 polyphenols)含有許多健康益處。

**抗衰老和癌症：**具有強大的抗氧化作用，藍莓和藍莓汁可減少DNA損傷，降低癌症風險並減緩衰老的影響。

**預防心臟病：**水合作用(hydration)，強抗氧化作用，高纖維，有益維生素和礦物質結合起來，防止DNA損傷，降低血壓，低膽固醇(LDL)和心臟病發作和中風的風險。

**增強腦功能：**抗氧化作用可減少神經元(neurons)和腦細胞的氧化應激，增強大腦功能和延遲精神衰退。

**改善糖尿病：**生物活性化合物(bioactive compounds)可改善胰島素敏感性(insulin sensitivity)和葡萄糖代謝(glucose metabolism)，對血糖水平有調節作用。

**預防尿路感染(urinary tract infection)：**像蔓越莓(cranberry)一樣，它的生物活性化合物(bioactive compounds)可以防止某些細菌粘附在膀胱壁上，這可能有助於預防尿路感染。

**運動：**抗氧化和抗炎作用可減輕肌肉損傷、酸痛，並在劇烈運動後加強恢復。

**消化系統健康：**高纖維含量有助於消化，排便和健康的腸道細菌(gut bacteria)。低卡路里和減肥感覺充份幫助。

**皮膚和骨骼健康：**抗氧化作用和維生素C有助於塑造膠原蛋白(collagen)，防止皮膚損傷，撫平皺紋(smooth wrinkles)，增強皮膚紋理(skin texture)。維生素K可以改善鈣的吸收和強韌骨骼。



## 注意事項

**糖尿病：**藍莓和它的葉子可能會降低血糖，注意低血糖的跡象。過量食用可能會因高糖含量而導致高血糖。

**藥物相互作用：**如果經常食用藍莓，可能需要調整糖尿病藥物的劑量。維生素 K 會干擾服用血液稀釋劑的人的血液凝固時間。

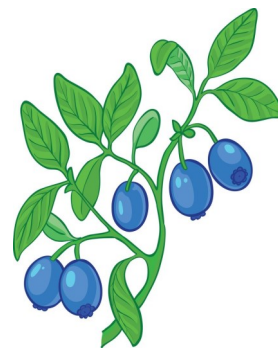
**殺蟲劑(pesticides)：**在洗滌和清洗之前浸泡在小蘇打水(baking soda water)中對於去除殺蟲劑和殘留物非常重要。

**過敏(Allergy)：**對漿果(berries)過敏的人可能會出現口腔瘙癢、腫脹和發炎。

**消化不良：**過多的纖維會導致氣體、腹脹(bloating)、痙攣(cramps)和腹瀉(diarrhea)。

**出血風險(Bleeding risk)：**如果您正在服用某些處方藥，大量水楊酸鹽(salicylate)會增加出血風險。

**牙齒污漬(Teeth stains)：**深藍色調會使牙釉質(tooth enamel)或白色填充物(white fillings)變色。



## 【護老情真】

### 華州新增醫療補助護理服務(MTD)詳情

當今社會，醫療服務及計劃已成為現代人保持身體健康不可或缺的一部分。但是，常規的醫療服務通常需支付較為昂貴的費用，而政府所提供的補助項目又主要針對低收入人群，有較為嚴格的經濟審核條件。這使得部分擁有一定收入、資產的人群苦於無法負擔常規醫療服務，又無法參與政府補助計劃，只得忍受生活上的不便甚至於病痛的折磨。為了幫助此類人群走出困境，華州政府推出了一項新增醫療補助護理計劃，即 MTD 服務 (Medicaid Transformation Demonstration)。

#### 何為 MTD 及其服務有哪些特別之處

簡單來說，MTD 服務即為一項擁有一定財產也可申請的護理服務。申請者在使用 MTD 服務時亦可保留一定的收入以及資產，如存款、股票等。更重要的是，MTD 服務是一項完全免費的服務。若申請者保有資





產，使用 MTD 服務亦不會帶來任何形式的資產追討。

MTD 服務有三項不同分類：

MTD 分類	Medicaid 替代照護服務	老年人定制支援服務 (有照顧者)	老年人定制支援服務 (無照顧者)
申請形式	需申請者同一位照顧者一起申請		只需申請者一人申請
基本申請要求	申請者應為美國公民，或持有綠卡五年或以上； 申請者應居住在 King County (金郡) 範圍內，且應為 55 歲或以上； 若與照顧者一同申請，則照顧者需年滿 18 歲或以上。		
資產	符合 Medicaid 申請條件 或已參與政府 Medicaid 計劃	申請者一人月收入不可超過 \$2,349，資產保有 總額不可超過 \$53,100 (單身申請者) 或 \$111,175 (已婚申請者，與配偶資產一同計算)	
資產審核方面	申請者自用的房屋、車輛不會被計算； 申請者以往做出的任何資產轉移均不會影響申請資格，無論形式、數額、 時間。		
服務和支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 機構專人個人護理</li> <li>- 家務和代辦事務</li> <li>- 個人諮詢及互助小組</li> <li>- 平安鐘 (個人應急服務 PERS)</li> <li>- 成人日間看護中心</li> <li>- 專用醫療設備或用品</li> <li>- 其他</li> </ul>		

滿足所有上述條件後，社工會對申請者進行簡單評估，若社工認為申請者有照護需求，而申請者已滿足所有申請條件，可嘗試申請 MTD 服務。

華州政府護理計劃種類繁多，申請條件各有不同，歡迎耆老致電查詢。若您想獲取關於 MTD 服務更多內容，或諮詢申請詳情，請您致電仁人服務社 206-624-5633 內線 4300 查詢。



## 華州成人長期護理服務系列（十一）

上文提及“其他個人照護服務”，今期重點將會探討“住宿與照護選擇”。

### 住宿與照護選擇

如果您不能住在家中，您也有很多提供住宿與照護的機構選擇。大部分人對於療養院比較熟悉，而不太瞭解其他的住宿照護選擇。生活輔助寄宿通常是指提供住宿、基本服務的住宿照護機構，對住宿者承擔安全及健康的一般責任。

下面介紹一些適用於加入 Medicaid 人士可使用的住宿照護機構選擇。該機構必須獲得華盛頓州的許可，並接受住宿者透過 Medicaid 付費。

### 成人之家與生活輔助寄宿機構

AFH(成人之家)已獲得許可最多在一個住房中為六位人士提供住宿與照護服務。AFH 可以由帶孩子的家庭、個人、夫婦、朋友或業務合作夥伴運營。AFH 可能還聘請其他工作人員。一些 AFH 允許養寵物。在一些成人之家中，可能會使用多種語言。

ALF(生活協助寄宿)獲得許可在家中或機構中為七位或以上人士提供住宿及照護服務。住宿選擇從配有公共空間的一個房間到您自己的公寓。從由一個家庭運營 7 張床的機構到由大型全國性公司運營的 150 張床的機構。ALF 在規模與所有者方面都有很大的不同。

所有的 AFH 與 ALF 都有提供住宿與膳食，並提供不同級別的個人照護服務，對您的安全與照護承擔一般責任。每家機構提供的額外服務都有所不同，可能包括：

- 非經常性護理（提供非全日性護士）
- 給藥或輔助給藥
- 為存在發育障礙、癡呆或精神疾病的患者提供專業護理

您的社會服務工作人員擁有一張清單並了解您當地的照護機構。亦可造訪網站 [www.dshs.wa.gov/altsa/long-term-care-services-information](http://www.dshs.wa.gov/altsa/long-term-care-services-information) 獲取所有獲許可之住房選擇的名單。*Choosing Care in an Adult Family Home or Assisted Living Facility*（選擇一個成人之家或生活輔助寄宿機構以獲得照護，DSHS 22-707）是來自 DSHS 的免費手冊，介紹了如何尋找並選擇適合您的機構。該手冊中包括了要提問並尋找的項目清單，從而幫助您作出決定。網上資料：[www.dshs.wa.gov/SESA/publications-library](http://www.dshs.wa.gov/SESA/publications-library)。



## 塔科馬市的起起落落

塔科馬 (Tacoma) 一詞源自於當地印第安人對雷尼爾山的稱呼。雷尼爾山位於塔科馬東南向 45 英里，從塔科馬清晰可見其山的雄偉。印第安人把雷尼爾山奉為神山，稱它為 Takhoma 或 Tahoma，意為“神的山”。

塔科馬作為一個城市出現，與北太平洋鐵路公司修建的橫貫美洲大陸的鐵路密不可分。1864 年，美國國會批准了修建一條始於美國東部蘇必利爾湖、橫貫美國大陸通達美國西北普吉特海灣的鐵路的議案。此後，西部終點站落於何處成為當時人們關注的焦點。西雅圖一直希望能夠成為西部的終點站，而且也對此充滿信心。然而，1870 年北太平洋鐵路公司宣布將塔科馬作為此條鐵路西部的終點站，同年開始動工鋪設鐵路。



鐵路的修建使許多人看到了塔科馬地區的發展前景和機會，大批美國東部人紛紛西遷湧入普吉特灣和塔科馬地區，購買土地，興建農場、木材場及其他商業，期待著新一輪淘金熱的到來。1873 年，第一輛火車駛入塔科馬。1873 年到 1888 年是塔科馬迅速發展的時期，城市建設進入高潮，一批銀行、酒店、商店等矗立起來。此時，塔科馬取代西雅圖成為普吉特灣的經濟商業中心。

塔科馬的發展也吸引了很多華人前往並定居下來，他們主要集中在塔科馬市中心。1884 年，新選市長韋斯巴赫的上任引發了保守派和開放派之間關於該市未來發展方向的爭辯，最終將此火引向華人。

許多當地人擔心市中心會變成中國城，而且華人會把屬於白人的工作搶走，當地幾個勞工工會提出了“中國人必須離開”的口號，並得到市長的支持。有人提出在塔科馬城區外給華人劃一塊地建中國城，但沒有人願意提供這塊地，於是，他們要求華人必須搬出塔科馬，最後期限是 1885 年 11 月 3 日。這一天，所有華人被強行攆出家門，關掉商店，塞進一輛貨運列車送往波特蘭。



1893 年波及全美的經濟大恐慌引發人們紛紛到銀行擠兌黃金，塔科馬的十七家銀行因此倒閉，很多人多年積累的財富一夜之間化為烏有，許多人帶著從銀行擠兌出來的黃金逃離塔科馬。大批商業的倒閉和大量人口的失業，以及後來西雅圖的崛起使塔科馬的輝煌不再。

塔科馬 1894

親屬移民進度情況

移民局通告在2020年03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10月08日	2014年06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	2020年01月01日
第二優先 2-B(永久居民的成年未婚子女)	2014年09月15日	2015年05月15日
第三優先(公民的已婚子女)	2007年12月15日	2008年08月15日
第四優先(成年公民的兄弟姐妹)	2006年07月01日	2007年07月22日

\*\* 資料來源：美國國務院網頁 (<http://travel.state.gov/content/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。

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，

編輯委員會	
主編	林葉良
編審	曾子威
撰文	江潔華 曾子威 金正浩 黃嘉慧 盧兆倫 盧之璋 徐竹儀 陳汐 吳青
版面設計	吳青
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，敬請諒解！