

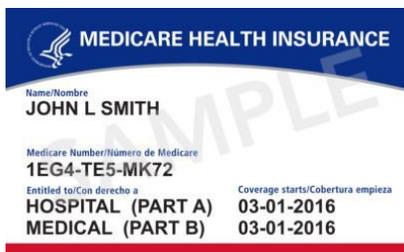
## 主編話

新冠病毒肆虐全球，其所帶來的負面影響極其廣泛。工商行業停頓，經濟萎縮，社交及人際關係更因防止病毒傳播而變得疏離。我們的耆老服務亦因此而改變服務方式，以確保員工及長者的安全。

自三月起，耆老服務雖不能提供在場服務，但服務並無間斷，透過電話及社交平台，繼續為社區服務。自七月起，更可按情況需要，致電耆老服務組安排預約在場服務，若未有盡善之處，懇請各位耆老及照顧者耐心等待，待疫情過後可望立刻回復正常。

影響之下本刊亦鮮有缺稿兩期，謹此致歉，是期復刊內容豐富，不容錯過。主編亦為耆老服務組主任，藉此讚揚各同工努力不懈，排除客觀困難，謹守崗位，繼續為社區服務。最後呼籲大家應繼續注重防疫細節如勤洗手，戴口罩及在公眾地方要遵守社交距離，祝大家身體健康，生活愉快。

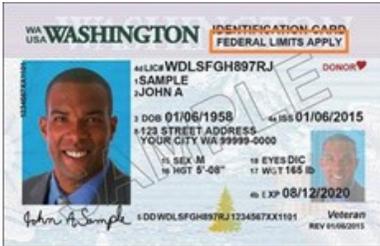
## 聯邦醫療保險年度開放期



隨著2020年來到尾聲，我們迎來了將為2021年聯邦醫療保險做好準備的時候了。雖然現時疫情依然持續，聯邦醫療保險（Medicare）年度開放期將依照往年仍定為10月15日到12月7日。即使我們依然留在家中，保持社交距離，在這期間您仍可以透過互聯網或電話諮詢服務，根據2021年可預測的個人醫療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2021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物計劃
  - 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
- （下接第4頁）

## 華州福利局為客戶提供減費領取華州身份證服務



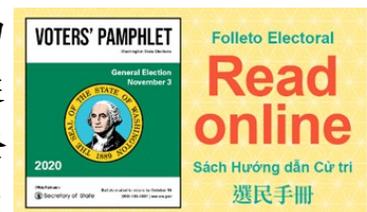
華州福利局電話服務中心的客服可協助享有福利的客戶們在牌照部門減費領取華州身份證。華州福利局的客戶們可以致電該局索取一封「身份證減費信」。電話服務中心的客服將按流程把附帶詳細指示的信件寄給客戶。（請注意，此服務僅供領取華州身份證，並不包括駕駛執照）

有關客戶將需要把此信件帶到牌照部門及攜帶牌照部門要求的個人身份證明文件，並繳交\$5申請身份證。華州身份證收費原本需要\$54，此\$5是身份證的製作費用。從9月8日開始，華州福利局將恢復此項減費領取華州身份證的服務。由於新冠疫情的影響，華州福利局辦事處已關閉，現領取福利的客戶們需致電(877)-501-2233。若客戶沒有郵寄地址，需要跟電話服務中心的客服表明清楚，當局會作出另外安排。有郵寄地址的客戶們將會透過郵寄收到該封「身份證減費信」。

注意：受疫情影響，福利局辦公室現仍未向公眾開放，要申請或續期福利，可透過福利局網頁：[washingtonconnection.org](http://washingtonconnection.org) 或致電：877-501-2233，如需要，可要求翻譯服務。牌照部，則需要預約才可在指定辦公室獲得服務！翻查您鄰近的牌照部位置，請有以下官方網頁地圖內，按選有關城市：<https://fortress.wa.gov/dol/dolprod/dsdoffices/>

## 11月3日普選

每次牽涉總統選舉，11月普選亦被稱為「大選」。若您已成功成為美國公民，您要作出選民登記，才會是選民及收到有關選票。您可以在選舉日8天前透過網上或郵寄進行登記，而親臨登記的截止日期則為選舉當日。郵寄登記須於8天截止日期前收到，而非以郵戳日期為準。緊記，華州已實行郵寄投票！由於金郡(King County)已有足夠的憲法規定人數，故金郡已設有多種語言協助：中文、韓文、越文、西班牙文，操以上語言的選民可按自己的語言投票及索取有關資訊，包括選票(ballot)及選民手冊(voter pamphlet)及金郡選舉部網頁，而中文網頁為：<https://www.kingcounty.gov/depts/elections/chinese.aspx>。



你若想以中文投票，可在選民記時以英文填寫中文的登記表。若想更改以中文投票及中文選民手冊，也可在其中文網頁獲得清楚指引！如需協助，同時，網頁內，選民的您可輸入姓名、出生日期、住所街道號碼（並非公寓號碼），您便可查看「我的選民資訊」及「在您選票上候選人和議案」：



<https://info.kingcounty.gov/kcelections/vote/myvoterinfo.aspx?lang=zh-CN>

另在以下網址有短片，可讓公眾「觀看我們的處理過程」（選舉部處理選票過程）<https://kingcounty.gov/depts/elections/chinese/about-us/security-and-accountability/watch-us-in-action.aspx>

今次大選的日程表為：10/3 寄出選民手冊(Local voters' pamphlets mailed), 10/14 寄出大選選票 / 投票中心開放 (Ballots mailed for General Election / vote centers open)。今次選舉內容包括：「聯邦」美國總統和總統、國會區國會眾議員；「州」議案(諮詢投票、複決議案、提議的憲法修訂案)；職位投選(州長、副州長、州務卿、州財政司、核政司、司法部長、公有土地專員、公立教育總監、保險專員、立法區眾議員席位、州最高法院法官席位。「郡」提案及憲章修訂案；職位投選(上訴法院法官席位、高等法院法官)；「市」議案。

注意(1) 無論您在金郡選舉部網頁或選民手冊所列內容未必是您所屬選區，請以您的選票 (ballot) 或選民登記卡(voter registration card) 所列資訊來翻閱有關選舉內容！(2) 作為負責任的選民，除記得在免付郵費回郵信封上簽署(用作點算投票率用！)外，選票內容不一定要全部填選，您只需要填選您明白及支持的議案及/或席位！儘管您只填選一項或沒有填選可，重要這是您的意願！

## 西雅圖市中心的牌照部中心已搬遷



新地址 (new address)：450 3rd Ave W., Suite 100, Seattle, WA 98119

平日開放時間 (Opening hours on Weekdays)：8:30 am - 4:30 pm，只服務已在網上預約人士 (open for appointment only)

(州僱員的強制休假日 mandatory furlough days for state employees: 10/16 及 11/20 週五)



(上接第1頁) 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?

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](http://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，一旦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2020年的收費，大多數保險用戶的B部分月費是\$ 144.6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\$ 144.6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。

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](http://www.medicare.gov) 進行更改。

資料參考：

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

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

## 今屆人口普查十月十五日經已結束



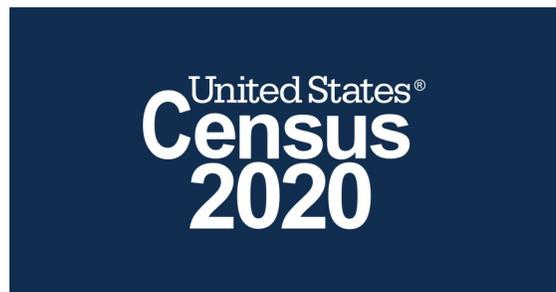
今屆人口普查活動究竟何日截止可謂峰迴路轉，由最初加州聯邦法官今年九月裁定，人口普查截止日期須從九月三十日推遲到十月三十一日，好讓民眾有多點時間參與普查；但到本月十四號，最高法院允許特朗普政府於10月15日終止人口普查，這意味今屆人口普查活動終於正式落幕。

### 中國城回覆率明顯較其他地區為低

直至十月中為止，全國只有66.8%家庭填寫了人口普查問卷，而華盛頓州回覆率則為72.2%。根據最近人口普查的回覆率報告顯示，中國城地區明顯比其他華州地區的回覆率為低。

當局強調，如果華盛頓州每100個家庭沒有參加2020年度人口普查，華盛頓州便會損失將近600萬美元聯邦政府撥款。這將影響很多對移民和難民、兒童、退伍軍人、老年人和中低收入家庭的重要服務和資源。

根據人口普查數據，華盛頓州在2016年從55個聯邦項目中獲得總共167億美元的撥款，項目包括醫療補助Medicaid，食物補助，學校免費午餐，大學獎學金，現正興建的Sound Transit輕鐵項目，可負擔房屋及公寓等。



### 感謝大家參與人口普查

讓我們回顧今屆人口普查參與的方法共有三種，包括網上(登入人口普查網站-my2020census.gov，選擇您的語言去完成網上問卷)，電話(英文專線：844-330-2020；廣東話專線：844-398-2020；普通話專線：844-391-2020)和郵寄表格。

最後我們在這裡衷心感謝已參與人口普查的您，為了我們社區未來十年的資金和資源公平分配而出力，希望大家仍繼續支持參與下屆的人口普查活動。

## 社會安全局推出嶄新視頻聽證服務



在新冠病毒疫情的影響下，社會安全局仍暫停所有面對面的服務，但為加快及更有效處理上訴案件的聽證程序；從秋季開始，除了電話聽證之外，社安局也會提供線上視頻聽證服務。這個穩定並且安全的在線平台使社安局法官可以像面對面的聽證會一樣，查看申請人及其代表並與他們互動，同時亦可保障申請人信息的私隱。

社安局表示為了確保員工能與大眾保持聯繫和對案件跟進，他們希望透過使 Microsoft Teams 軟件，使當局能夠繼續提供各種重要的服務給予需要聽證的客戶，及其他聽證的專家例如醫學或職業專家也可以參與線上視頻聽證服務。

自三月以來，社會安全局一直只通過電話與法官進行上訴聽證會，而社安局地區辦公室仍不對公眾開放，以保護公眾和員工的健康與安全。自三月份以來，當局的高級司法人員已經舉行了超過 18 萬次電話聽證會，使機構能夠繼續提供關鍵的客戶服務。社安局指出，尤其是在現時新冠病毒疫情之下，線上視頻聽證服務將變得更加容易和方便。為了繼續確保所有參與者的安全，當局希望在可預見的將來，線上視頻聽證會和電話聽證會將會是僅有的兩種聽證方式。”

社安局表示，Microsoft Teams 軟件能通過在蘋果， 安卓和其他牌子的智能手機和筆記本電腦或平板電腦下載來體驗視頻聽證。這項嶄新的聽證服務可以讓申請人透過設備的鏡頭與法官進行清晰的視頻對話



如何下載 Microsoft Team?

蘋果或安卓手機

1. 打開蘋果手機，點擊“APP Store” / 安卓手機點擊“Play Store”；
2. 在搜索欄輸入“Microsoft Team”；
3. 點擊；
4. 下載完畢打開軟件便能使用。

筆記本電腦或平板電腦

1. 啟動電腦 打開任何一個瀏覽器；
2. 在搜索欄輸入下面的網頁：<https://www.microsoft.com/zh-cn/microsoft-365/microsoft-teams/download-app>；
3. 點擊“下載桌面”之後再點擊“下載 Teams”；
4. 點擊後網頁右下角會顯示正在下載
5. 顯示下載完畢後；
6. 安裝軟件便能使用。

## 移民局原定十月漲價計劃被法院叫停

北加州聯邦地方法院在 9 月 29 日對美國移民局漲價方案頒布初步禁令，全國暫時禁止移民局從 10 月 2 日開始執行調整後的移民申請新價格，在該案有進一步審理結果之前，移民局各項申請須繼續收取現行價格。這將對不少要申請移民局服務的人士，特別是要申請入籍人士更是一大喜訊。



U.S. Citizenship  
and Immigration  
Services

皆因根據原先建議的新收費，入籍申請費將從目前的\$640 大幅上漲至\$1170，加幅超過八成；而現時給予低收入人士申請的入籍費豁免優惠，在新規定中亦將會被取消。但其實移民局今次調整收費，部份服務是減少收費的，例如更換綠卡費用便由\$455 下調至\$415。

移民局目前已經宣布，在此初步禁令有效期間，將仍然執行現行收費標準和使用現有申請表格，同時依照現有規定和指導對各類申請進行審理和判定，也將繼續接受申請費豁免要求。

### 移民局部分計劃更改的服務收費

申請事項	現行費用	建議新費用
I-90 更換綠卡（在線）	\$455	\$405
I-90 更換綠卡（紙張）	\$455	\$415
I-130 親屬移民（在線）	\$535	\$550
I-130 親屬移民（紙張）	\$535	\$560
I-131 回美證	\$575	\$590
N-400 入籍申請（在線）	\$640	\$1160
N-400 入籍申請（紙張）	\$640	\$1170
入籍被拒上訴	\$700	\$1735
打指模費	\$85	\$30

## 【交通消息】

**10月1日開始 Metro有關的交通工具恢復收費**

繼Sound Transit的巴士及輕軌已開始收取車費，Metro將在10月1日開始恢復收費，涵蓋包括：巴士、接載殘障人士的車 (Access paratransit)、第一山及南聯合湖街車/電車 (Seattle Streetcar)、Vanpool, Via to Transit和其他彈性服務 (other flexible services)、水上計程車 (往返 Vashon Island and West Seattle)！12月底前停止票控欠付車費 (suspend fare enforcement)



西雅圖市交通部門協助65歲或以上乘客免費申請第一張及到期的減費智慧卡 ORCA-RRFP\*

為協助不懂英文醫護證明殘障或65歲或以上的乘客第一次申請這「減費智慧卡」(ORCA-RRFP)，西雅圖市交通部門(City of Seattle, Department of Transportation) 特設立不同語言協助的電話專線(language assistance line)。電話號碼：206-615-1717 (先是英文，若要普通話留言按7字，廣東話留言按8字。此外，還有其他5種語言包括越文)【晴園提示：留言時要清楚講出姓名及電話號碼】。【獎勵參與：會在完成申請後數星期，在寄出的「減費智慧卡」內放入\$36，名額有限，獎勵金額用完即止！】

\*註解：減費智慧卡(ORCA -RRFP)是一張電子交通費付款卡，您只需預先儲入一些金額，在乘搭以下任何交通工具Metro Transit (巴士), Community Transit (巴士), Everett Transit (巴士), Pierce Transit (巴士), Intercity Transit (巴士), Jefferson Transit (巴士), Skagit Transit (巴士), Sound Transit (巴士、輕軌、火車), Mason Transit (巴士), Washington State Ferries (渡輪), King County Water Taxi(水上的士), South Lake Union Street (電車)，一卡通行，在收費的掃描器掃描一下便可扣除減費票價(注意：不同的公司有不同的減費，此外，Metro的ADA Paratransit 或Center Park Transportation program 沒有減費智慧卡折扣優惠。

**Metro 顧客資訊中心內的月票銷售辦公室 (Pass Sales Office) 現已開放但時間有變**

服務時間：週一至五 8:30 am - 1 pm及 2 pm - 4:30 pm

有需要額外協助的老人及較高危顧客：每週二 8:30 - 9:30 am 及每週四 3:30 pm - 4:30 pm

## 9月19日Metro 巴士服務改變



這是一年兩次的大變更，今次變更包括：修改路線、減班路線、新增路線、暫停路線、取消路線。全文及查看其他語言，包括中文的翻譯內容，請瀏覽以下網頁：<https://kingcounty.gov/depts/transportation/metro/schedules-maps/service-change/zh.aspx>，現列舉部份影響深遠的路線如下：取消路線：158, 159, 164,

166, 169, 180, 186, 192, 823, 824, 886, 887, 888, 889, 908, 910, 913, 916, 952。新增路線：160, 161, 162, 165, 184。暫停路線：5E, 9E, 15E, 17E, 18E, 19, 22, 29, 37, 47, 63, 71, 76, 77, 78, 113, 114, 116, 121, 122, 123, 143, 154, 157, 167, 177, 178, 179, 190, 197, 200, 204, 208, 214, 216, 217, 219, 232, 237, 246, 249, 252, 268, 308, 312, 316, 342, 355, 628, 630, DART 931

## 【護老情真】

### 華州新增醫療補助護理服務詳情(二)

在三月份的【護老情真】專欄中，我們為您簡單介紹了一些關於華州新增醫療補助護理服務 Medicaid Transformation Demonstration 即 MTD 服務。這次歡迎大家與我們一同通過詳細的例子來具體了解在何種情況下可以申請 MTD 服務。首先，讓我們再次明確 MTD 服務即為一項擁有一定財產也可申請的服務。而 MTD 服務的一些基本申請條件則請您參考列表。

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； 申請者亦應居住在King County(金郡)範圍內，且應為55歲或以上； 若與照顧者一同申請，則照顧者需為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) *自住房屋及資產轉移將不會計入審核	

**案例一：王先生與王太太**

王先生與王太太住在西雅圖的一間私人公寓。兩位人士都已經55歲以上且為美國公民，身體情況比以往差。王先生平常照顧王太太，但家務做起來有些辛苦。兩人並無Medicaid，但有一些存款，總額不超過\$10,000。



根據以上表格分析，王先生與王太太可以嘗試申請MTD服務中的老年人定制支援服務（有照顧者）的分類。王先生與王太太均為55歲以上，且為美國公民並居住於金郡內，因此二人符合各項基本要求。雖兩人未有Medicaid，但存款仍符合經濟條件的要求。因此，他們可以將王太太作為申請人申請服務中的老年人定制支援服務（有照顧者）類別，而王先生則可作為照顧者一同申請。

**案例二：莊先生與莊太太**

69歲的莊先生與62歲的莊太太居住在Bellevue的一間老人公寓。因莊先生心臟有疾病並曾接受過手術，莊太太平時需照顧莊先生的衣食起居。兩位老人享有Medicaid，且持有綠卡已逾7年。

結合表格分析，莊先生與莊太太可以一同申請Medicaid替代照護服務類別。因莊先生與莊太太擁有Medicaid，則二人自動符合該分類的經濟要求。此外，兩人亦符合55歲以上，居住於金郡範圍內，及持有綠卡五年以上的要求。因此，他們可以以莊先生的名義作為申請人，莊太太作為照顧者申請服務。

**案例三：李先生**

李先生每月有2,100美元收入，上月給女兒轉賬100,000美元後，銀行內還有約50,000美元存款。李先生今年57歲，為美國公民且獨自居住在Shoreline一棟自己名下的房屋中，但平日無親朋好友照顧，因此非常需要生活上的幫助。

根據李先生情況，李先生可以嘗試申請老年人定制支援服務（無照顧者）分類。李先生為57歲美國公民，且居住於金郡，因此符合年齡、身份及居住地要求。李先生收入及存款相對較高，但仍未超過每月收入及存款標準，因此資產亦符合資格。雖李先生名下有一棟房產且上月剛做出資產轉移，但因自住房屋及資產轉移均不會被計算，因此也可符合資格。

若您想獲取關於MTD服務更多內容或諮詢申請細節，可致電仁人服務社林小姐：206-957-8502（廣東話）或金先生：206-857-8529（普通話）查詢。

## 健康飲食”3” 原則

根據全美亞太裔耆英中心 (NAPCA) 的「健康飲食健康長者」課程資料顯示，健康飲食有”3” 原則：

1. 睡前 3 小時勿進食
2. 每日定時吃 3 餐
3. 每餐至少吃 3 組食物（即：穀類、蔬菜類、生果類、乳製品類、蛋白質/肉類、脂肪類）
4. 烹調食物要 3 少：少油、少鹽和少糖
5. 進餐必須要3多：多全穀、多蔬菜、多纖維
6. 每天運動 30 分鐘
7. 要用 30 分鐘吃一頓飯



### 【營養小秘笈】

網上計算您的體重指數(BMI) 及每日攝入的卡路里、脂肪、膽固醇、納/鹽的限量工具

想知道您的體重指數(BMI) (Body Mass Index) 是否合乎18.5 - 24.9 (kg/m<sup>2</sup>) 的標準及計算出您現時平均每日攝入的卡路里、建議每日總脂肪(total fats)、飽和脂肪(saturated fats)、反式脂肪(trans fats)、膽固醇(cholesterol)、納/鹽(sodium)的限量嗎？您可嘗試作答美國心臟協會(American Heart Association) 網頁：

<http://www.heart.org/fatsandsodiumexplorer/explorer.html> 設計Fats & Sodium Explorer 探索脂肪及納(鹽) 的題目，有關答案便會呈現眼前！有關題目現翻譯內容如下：

1. 您的性別是甚麼？ 男 / 女
2. 您的年歲是甚麼？ \_\_\_\_\_ 年歲
3. 您的高度是甚麼？ \_\_\_\_\_ 呎 \_\_\_\_\_ 吋
4. 您的體重是甚麼？ \_\_\_\_\_ 磅



## 5. 您的活動量是甚麼？

- a) 久坐/不活動(Sedentary) 【典型的日常家務活動，如：家務、步行往巴士】
- b) 低活動【(久坐 + 30-60 分鐘每日中度活動量，如：健走)】
- c) 活躍【低活動 + 最少 60 分鐘每日中度活動量，如：健走】
- d) 非常活躍【活躍 + 額外 60 分鐘劇烈活動量，如：踏單車，或 120 分鐘中度活動量，如：健走】

## 6. 您多久在外面餐館進食一次？

每日 每週一或兩次 每週數次 甚少

## 7. 您多久進食一次罐頭或包裝食品？

每日 每週一或兩次 每週數次 甚少



## 8. 您有否把桌上的食物加鹽或在烹調時加鹽？

總是 偶爾 通常 很少/從來沒有

## 9. 在購物時，您多久一次尋找低鹽或無鹽的罐頭或包裝食品？

很少/從來沒有 通常 偶爾 總是

## 10. 以下那項是您在進餐時最想的選擇？

炸或將麵包黏在雞，魚或肉  
五花肉或連皮的雞  
烤或焗雞，魚，瘦肉  
豆、小扁豆或豆腐的菜餚



## 11. 您多久一次進食炸食品或添加肉汁，奶油醬或黃油到您的食物？

總是 偶爾 通常 很少/從來沒有

## 12. 您多久一次從你吃的肉除去可見的脂肪或使用低脂或無脂奶製品？

很少/從來沒有 通常 偶爾 總是

## 萬聖節

隨著很多美國人開始計劃各種秋冬節日慶祝活動，美國疾病控制與預防中心(Centers for Disease Control and Prevention) 提供以下有助於保護個人及其家人、朋友和社區免受新冠病毒(COVID-19)感染和傳播的注意事項。許多傳統的萬聖節活動可能屬於傳播病毒的高風險活動。可以在參加萬聖節活動時選擇更加安全的替代方案。如果您可能感染了新冠病毒或者您可能接觸過新冠病毒患者，那麼您不應參加萬聖節的現場慶祝活動，也不應向萬聖節索要糖果的兒童發放糖果。

### 低風險活動

- 與您的家庭成員一起雕刻或裝飾南瓜並展示南瓜作品
- 與鄰居或朋友在保持安全距離的情況下雕刻或裝飾南瓜
- 裝飾您的房屋、公寓或居住空間
- 玩萬聖節尋寶遊戲，向兒童提供萬聖節主題的物品清單，讓他們在戶外挨家挨戶走過，一邊尋找這些物品，一邊從遠處欣賞萬聖節裝飾品
- 舉辦虛擬的萬聖節服裝比賽
- 與您的同住者一起度過萬聖節觀影之夜
- 與家庭成員在家中或周圍玩尋寶式的索要糖果遊戲，而不要挨家挨戶去索要糖果

### 中等風險活動

- 參加單向行走的索要糖果活動，將獨立包裝的糖果袋排成一排，讓家人在始終保持社交距離的情況下即拿即走（比如在車道盡頭或院子一邊）
- 如果要準備糖果袋，您應在準備糖果袋前後，用肥皂和清水洗手至少 20 秒。
- 在露天場地開展室外服裝表演秀，確保彼此之間保持超過 6 英尺的距離
- 參加戶外化妝舞會，期間應使用防護口罩，確保彼此之間保持至少 6 英尺的距離
- 服裝面具如萬聖節面具不可代替布製口罩。不應使用服裝面具，除非面具是由兩層或多層可遮掩口鼻且完全貼合臉部的透氣織物製成。





-請勿在防護布製口罩上加戴服裝面具，因為如果服裝面具會使人呼吸困難，則會對佩戴者造成危險。但是可以考慮使用萬聖節主題的布製口罩。

• 前往單向行走且兩端都設通道的露天鬧鬼森林，期間必須正確使用口罩，確保彼此之間保持至少 6 英尺的距離

-如果預計可能有人尖叫，建議彼此保持更大的距離。距離越遠，呼吸道病毒的傳播風險就越低。

• 參觀南瓜地或果園期間，在觸摸南瓜或摘下蘋果之前應該使用免洗手消毒液，鼓勵或強制要求人們佩戴口罩，以便保持社交距離

• 與親朋好友在戶外度過萬聖節觀影之夜，彼此之間保持至少 6 英尺的距離

-如果預計可能有人尖叫，建議彼此保持更大的距離。距離越遠，呼吸道病毒的傳播風險就越低。

-遵循 CDC 關於舉辦聚會或在外野餐的建議，降低風險。

### 高風險活動

避免參加以下高風險活動，幫助防止新冠病毒的傳播：

- 參加傳統的索要糖果活動，給挨家挨戶索要糖果的兒童發放零食
- 在大型停車場內舉辦萬聖節車廂發糖活動
- 參加室內舉行的人群擁擠的化妝舞會
- 前往可能人群擁擠並且有人尖叫的室內鬼屋
- 與非同住者乘坐乾草車或拖拉機遊玩
- 使用酒精或藥物，因為這會影響判斷力，增加危險行為
- 如果您居住在發生新冠病毒社區傳播的地區，可前往並參加您所在社區以外的鄉村秋季節日活動



親屬移民進度情況

移民局通告在2020年10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
第一優先 (公民的成年未婚子女)	2014年09月15日	2015年07月22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08月01日
第二優先 2-B(永久居民的成年未婚子女)	2015年07月08日	2016年05月01日
第三優先(公民的已婚子女)	2008年06月15日	2009年06月01日
第四優先(成年公民的兄弟姐妹)	2006年09月22日	2007年09月15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。



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。

BRIDGING CULTURES  
COMMUNITIES & GENERATIONS

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 金正浩 吳青 王晟軒 黃嘉慧
版面設計	陳汐
技術支援	杜浩

仁人服務社諮詢及預約服務

在新冠病毒疫情期間，仁人職員會繼續透過電話、視頻會議和社交媒體與大家保持聯繫及提供服務。仁人職員亦為有緊急需要的人士安排預約面談服務。

仁人耆老諮詢及輔助服務 (55歲以上)：廣東話 (206) 816-4991 或普通話 (206) 816-4990

仁人家庭中心諮詢及輔助服務 (55歲以下)：(425) 289-6805 或 (206) 330-4627

醫療保險輔助服務：廣東話 (206) 420-9616 或普通話 (206) 303-0554

人口普查支援服務：(206) 412-8679

如果你已經有個案經理，請直接致電你的個案經理

家屬照顧者支援計劃：廣東話 206 957 8502 或普通話 206 957 8529

舉報仇恨罪行、偏見或歧視性事件：廣東話 (206) 468-5981、普通話 (206) 393-2110 或

電郵 [antihb@cisc-seattle.org](mailto:antihb@cisc-seattle.org) (個人資料受保密)

新冠病毒資訊：包括免費檢測地點、健康資訊、社會福利及其他資源 請瀏覽仁人中文網頁

[cht.cisc-seattle.org/covid19](http://cht.cisc-seattle.org/covid19)

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！