

2021 年社安金及補助金增加 1.3%

在新冠疫情下，經濟大受打擊，但全美 7000 萬名領取社會安全金（又稱政府退休金）及聯邦補助金福利的人士，明年仍然獲得「加薪」。社會安全局宣布，明年 2021 年社安金及補助金將會增加 1.3%。所有退休人士每月社安金平均增加\$20，而補助金每月則最多加\$16。

領取社安金平均每月金額加至\$1,543

踏入明年一月，領取社安金的耆老個人平均每月金額會由\$1,523 加至\$1,543；夫婦每月平均由\$2,563 加至\$2,596。領取喪偶社安金每月平均則為\$1,453；傷殘社安金平均亦加至\$1,277；而今年領取社安金的上限更由\$3,011 大幅加至\$3,148；加幅達一百三十七元。



每工作季點加 60 元至\$1,470

另外，由明年起，每個工作季點加 60 元至\$1,470，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\$5,880。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\$1,580，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\$4,210，所領取的社安金每三元會被扣取一元。舉例說，如您在明年十月才到足齡退休，但計劃提前在明年一月起開始領取社安金，但每月工資超過\$4,210，您所領取的社安金便要每三元被扣取一元，直到九月份為止，而由十月份屆滿足齡退休期起，便毋須再被扣減社安金。

聯邦補助金 (SSI) 個人加至\$794，夫婦加至\$1,191

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\$783 加至\$794，夫婦二人金額由\$1,175 加至\$1,191；而申請資產上限則維持不變，個人仍是\$2,000，夫婦為\$3,000。

(下接第4頁)

仁人辦「保持聯繫計劃」(Stay Connected Project) 助不開心老人

因為疫情的關係，不少老人家感覺孤單和寂寞。雖然這不是一種病，但是如果處理不當，情況可能會惡化，而建立一個不開心的心理狀態：任何事都不想做、情緒低落、抑鬱、沉悶…



仁人服務社現正與華盛頓大學及西雅圖耆老及殘障服務部合作推行新服務，名為「保持聯繫計劃」，主要幫助 60 歲或以上而有上述狀態的老年人，重拾健康心態。如果老年人想找人聊天及學習對抗孤立和壓力的自我管理策略，歡迎聯絡仁人服務社「保持聯繫計劃」電話專線王先生：206-412-8679。

華州州長頒佈 11 月 16 日開始社交聚會、酒吧、餐館等限制措施

為了減緩華盛頓州迅速增長的新冠病毒病例的傳播速度，並確保醫院和醫療系統不被淹沒，週日（15 日），華州州長傑伊·英斯利（Jay Inslee）頒佈了更為嚴格的防疫措施，更稱“美國歷史上 100 多年來最危險的公共衛生日”，並表示“我們要採取非常艱難但有必要的措施來保護公共健康。”

從 11 月 16 日（週一）的晚上 11:59 起到 12 月 14 日，除非另有修改通知，華盛頓州 39 個縣都將恢復到以下概述的限制，所有 K12 至高等教育、醫療保健（health care）和托兒服務均不受新限制的影響，並將遵循當前的指南。這些限制不適用於法院和與司法部門有關的訴訟。

社交聚會

禁止與同住者（Household）以外的人舉行室內社交聚會，除非參與者在聚會前進行了 14 天的隔離，或其新冠病毒檢測的結果在聚會前 48 小時呈陰性並進行了 7 天的隔離。而戶外社交聚會僅限於 5 名來自同住家庭之外的人。



餐廳和酒吧

從 11 月 18 日開始，餐廳和酒吧需關閉室內用餐服務。如果符合《戶外用餐指南》的要求，則允許戶外用餐服務，每張餐桌最多可容納 5 人。外賣不受影響。

包括健身設施、健身房、保齡球館、電影院、博物館、動物園和水族館等在內的多種行業必須關閉其室內服務，房地產行業的開放參觀活動也不得進行。允許戶外健身課程，但受限於戶外聚會限制。允許 Drive-In 電影院繼續開放，但必須繼續遵循當前的指南。

會議中心、酒店內的會議場所、活動中心、露天市場、競技場、非營利場所或其他相似的租用場地，均禁止所有零售活動和商務會議。僅允許進行無法遠程進行的專業培訓和測試，以及所有與法院和司法部門相關的訴訟。每個會議室的佔用限制在 25% 或不得於 100 人，以較少者為準。

婚禮和葬禮

儀式最多不得超過 30 人。禁止此類儀式進行室內接待或聚會。

宗教服務限制為 25% 室內容量，或最多不超過 200 人，以較少者為準。教徒或參會者必須始終佩戴口罩，並且樂隊或合唱團均不得演出和會眾唱歌。聲樂或樂器獨奏者可以表演，而聲樂獨奏者只可以有一位伴奏者。戶外宗教服務必須遵循適用於建築物或設施的《戶外用餐指南》。

零售商店必須將其室內容量限制在 25% 以內，並且公共座位區和室內用餐設施（如美食廣場）都應關閉。

專業服務行業在可能的情況必須允許員工在家工作，並對公眾關閉辦公室。如果要保持開放，必須將室內佔用率限制為 25%。

美容、美甲、理髮、紋身等個人服務的室內容量限制為 25%。

長期護理設施僅限戶外探訪。

青少年和成人體育活動只允許戶外團隊內部練習，所有教練、志願者和運動員在任何時候均應戴口罩。

（以上中文翻譯資料來源：西城時報）

英文原文：<https://www.governor.wa.gov/sites/default/files/proclamations/COVID%2019%20November%20Statewide%20Restrictions.pdf>

西市緊急食品 Safeway 優惠券計劃經已暫停

西雅圖市政府由今年 3 月份發放的緊急食品優惠券計劃，由原本計劃只維持兩個月，不過因新冠疫情，計劃延期並擴展了多次。受惠者由最初三個月內收到 \$400 的 Safeway 優惠券，後來改為獲得 \$180 的 Safeway 優惠券；但該計劃的申請日期已在 10 月份截止，暫未知新的申請詳細日期。

雖然現時緊急食品優惠券計劃暫停，但大家仍可以透過以下途徑獲得其他食物補助計劃詳情，包括到 [https://www.seattle.gov/mayor/covid-19/covid-19---chinese-\(traditional\)?lang=zh-TW#foodsupport](https://www.seattle.gov/mayor/covid-19/covid-19---chinese-(traditional)?lang=zh-TW#foodsupport) 網頁來了解更多西雅圖社區所提供的食物支援服務。例如 United Way of King County 在新冠疫情期間提供免費的緊急食品盒送貨上門服務。需要申請的家庭請到以下網址登記：<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=gL8e-2vYVUm72CrXWAdf2r48gJNZ07hEsRsMu90XCXZUQTRZSF1UVUY3NU5RSFNQMkZSOTJZR1IYN4u>。

(上接第1頁)

社安金每月領取上限

個人	2020	2021
	\$3,011	\$3,148

聯邦補助金標準 (每月)

	2020	2021
個人	\$783	\$794
夫婦	\$1,175	\$1,191

所需收入算為一個工作季點

2020	2021
\$1,410/季點	\$1,470/季點

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。2020-2021 年度暖氣能源補助計劃已於十月份開始接受申請，申請期直到明年 9 月 30 日或補助撥款用完為止。暖氣能源補助計劃共分為以電力、天然氣、油、石油氣或者木材等作為暖氣燃料的低收入能源補助計劃 (LIHEAP)，及只以天然氣作為暖氣燃料的天然氣能源補助計劃 (PSE HELP)；一次性的補助金額每戶由 \$100 至 \$1000 不等，平均每戶每年可獲 \$337 能源補助。

租金包電費補助同步接受申請

另外，租金包電費補助計劃亦由過往每年三月份才開始，今年亦特別提早現已接受申請。租金包電費(即沒有電費單)住戶，要提交由業主/房東/大廈經理簽署的證明表格。此表格可先向仁人索取，待簽署後要致電仁人預約時間辦理。

請注意能源補助計劃只計算家庭收入而沒有資產及年齡限制，如您是 Seattle City Light 或 Puget Sound Energy 的用戶，由申請日計起，一般需要 6 至 8 個月時間，補助金額才會在您的能源帳單戶口內顯示出來。而 Puget Sound Energy 的用戶在申請 (PSE HELP) 計劃前，必須先申請 (LIHEAP) 計劃。

2020-2021 符合資格的每月收入標準：

家庭人數	低收入能源補助LIHEAP	天然氣能源補助PSE HELP
1人	\$1,595	\$1,595
2人	\$2,155	\$2,155
3人	\$2,715	\$2,715
4人	\$3,275	\$3,275
5人	\$3,835	\$3,835
6人	\$4,395	\$4,395

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。服務郵區號碼為：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，詳情請致電 206-812-4940 查詢）



申請方法：

1. 網上申請:按以下鏈接網址填寫網上申請表格及上載所需文件。

<https://www.tfaforms.com/4856533>

2. 到 Byrd Barr Place 網址：<https://byrdbarrplace.org/programs-services/energy-assistance/> 下載紙質申請表格，亦可電郵到 energyassistance@byrdbarr.place 或致電 206-812-4940 索取申請表格，填完表格後連同所需文件寄回 Byrd Barr Place。

2) 另一間撥款機構 **Hopelink** 主要服務金郡東區包括 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）

申請方法：

到 Hopelink 鏈接網址：https://hopelink.itfrontdesk.com/apptonline/landing.html?client_code=HOPELINK 或致電 425-658-2592 預約電話面談申請日期及時間。

另外，Hopelink 今年亦採取新的申請方法，容許申請人把填好的申請表格及所需的文件投遞或郵遞到地區辦事處，亦可電郵到以下址：EnergyPrograms@hopelink.org。

3) 最後一間撥款機構 **Multi-Service Center** 主要服務地區為金郡南區包括 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：

到 Multi-Service Center 鏈接 網址：<https://msc.itfrontdesk.com/apptonline/appt.html> 或致電 253-517-2263 預約電話面談申請日期及時間。

奧巴馬醫療保險 2021 年度公開申請期

在美國，如果你需要自己購買包含必要醫療保障的醫療保險/奧巴馬醫保，就必須要在特定的公開期 “Open Enrollment Period” 期間登記購買，錯過了就又要等下一年。請注意 2021 年度奧巴馬醫療保險申請期為 11 月 1 日至 12 月 15 日，保險生效日期為明年 1 月 1 日，若錯過申請期人士仍可在 12 月 16 日至明年 1 月 15 日期間購買醫保，但生效日期則會延至明年 2 月 1 日。



如我不打算在 2021 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 2021 年沒有購買任何的醫療保險，在 2022 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。

2021 年的醫保最新資訊及注意事項

在疫情大流行的幾個月之後，由於失業，家庭工作或家庭收入變化，醫保需求和價格也很可能產生了變化。如您正面臨上述的轉變，您現在可以透過 Washington Healthplanfinder 加入健康保險，在今年獲得更多選擇和經濟援助。

近日，華州醫保市場網站到訪量和計劃選擇明顯增加，截至 11 月 16 日，超過 188,000 名華盛頓居民已加入 2021 年的醫保計劃，其中包括 6000 名新客戶。目前，總體計劃選擇比去年年底增加了約 4%。今年的醫保選擇增添了新計劃 Cascade Care。在新加入醫保的客戶中，有 36% 的人選擇了 Cascade Care 計劃。這些計劃提供的免賠額平均比其他的計劃低 1000 美元，並在滿足免賠額之前提供更多服務，包括初級保健就診、心理健康服務和仿製藥。

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。

如何選擇和購買醫療保險計劃？

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。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。

華州居民申領失業金和社安金並無抵觸

突如其來的新冠病毒疫情打亂了無數人的人生計劃，為了使生活繼續得到保障，一些正在領取失業保障金並已到達合資格領取社會安全金年齡的人士都有這個疑問：如果現在決定申請社安金會否因而失去繼續領取失業金的資格？相反，一些已經領取社安金但剛失去工作的人士亦有相同的問題：如果現在決定申請失業金，自己會否失去繼續領取社安金的資格？

其實，要找出這個問題的答案，就要看您所居住的州分有何規定。因為聯邦政府和地方政府



Employment Security Department
WASHINGTON STATE

取失業保障金並已到達合資格領取社會安全金年齡的人士都有這個疑問：如果現在決定申請社安金會否因而失去繼續領取失業金的資格？相反，一些已經領取社安金但剛失去工作的人士亦有相同的問題：如果現在決定申請失業金，自己會否失去繼續領取社安金的資格？

處於不同的辦事系統之中，社會安全金的發放和管理由聯邦社會安全局負責，而失業金的發放和管理則由各州政府屬下的勞工部門負責。因社會安全局不會視失業金如工資一樣計算為收入，因此失業金金額不會對社安金造成影響。

各州有不同規定 華州則不受影響

部份州的政策和法律對這個問題有明確的規定，就是說，已經持有社安金的人士會因此而導致部分失業金被所居住的州勞工部門扣減。但對於居住在華盛頓州的居民來說，就不存在這方面的問題。目前，如一個已經領取社安金的華州居民需要申請失業金，華州勞工部不會在這個居民申請失業金的時候詢問有關社安金的問題。這位居民在領取失業金期間如社安金發生變動，失業金的金額也不會發生變動。同時，華州居民的社安金的金額也不會因為失業金而發生變動。

工會退休金會令失業金金額減少

但請大家注意，如您已經申請或正在領取工會退休金或員工退休金(Retirement Pensions)，華州的勞工部則有可能扣減您的部分失業金。所以，您在申請華州失業金時和回答每週索賠問題的時候，電腦系統都會詢問關於您工會退休金或員工退休金的問題。請謹記在申請失業金之後，每個星期都要填寫索賠問題，確保您能在每個星期都可領取失業金。

仁人與多個社區組織完成健康保健調查

HealthierHere, Center for Multicultural Health

協同三十四個社區服務組織，包括仁人服務社、在2018及2019年度完成一個跨社區的健康保健調查，旨在了解如何能夠改善社區的健保需要。此調查共有2,860位人仕參與，要點節錄如下：

在成年人中獲得的護理服務

不尋求護理的原因

- 31% 關注成本
- 25% 需處理其他事情
- 20% 不知道去哪裡可獲得護理
- 20% 沒有金錢支付掛號費



【資訊新聞】

- 19% 沒有醫療保險
- 16% 沒有辦法到達護理的地方
- 15% 無法從工作或學校抽出時間
- 14% 診所距離太遠
- 11% 不想告訴任何人我的私人事務
- 11% 尋求護理時感到不舒服或不受歡迎
- 7% 找不到托兒服務
- 3% 沒有翻譯服務

使用哪種交通方式獲得護理

- 50% 公車或列車
- 44% 開車
- 23% 由家人或朋友開車
- 9% 計程車/Uber
- 9% 步行或騎自行車
- 6% Access Bus 殘障人士公車接送服務
- 5% Hopelink 機構接送服務



改善患者體驗的機會

受訪者認為以下這些服務可以讓在尋求醫療護理時感到更輕鬆、更好：

- 45% 診所開設晚間及週末服務時間
- 33% 在醫療約見時提供交通接送
- 25% 在我家附近開設緊急護理
- 24% 有人可以幫助我處理醫療護理問題
- 21% 把藥物送到我家
- 18% 診所提供其他類型的服務
- 15% 在學校、教堂或社區其他地方提供保健服務
- 14% 診所所有和我說同樣語言的人
- 13% 診所提供托兒服務
- 12% 用我的文字給我書面說明



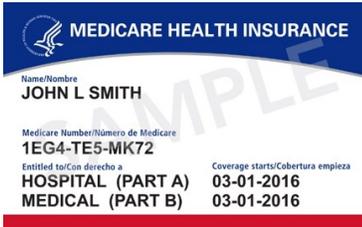
如對此調查有任何建議，歡迎致電仁人服務社耆老服務主任林先生留言電話

(206) 957-8558 或電郵 stephenl@cisc-seattle.org

政府及公營機構信件來源小知識

在新冠病毒疫情仍未受控制前，不少政府部門及公營機構均未能恢復正常服務，包括仁人服務社只能為有預約人士提供有限度的面對面服務。為協助不懂英文人士知道所收信件來源，以便進一步求助，現將有關標記作以下簡要介紹：

美國聯邦政府部門 (Federal Department)

 <p>社會安全局</p>	 <p>U.S. Immigration and Customs Enforcement</p> <p>美國公民及移民服務局</p>	 <p>財政部和國稅局 Department of the Treasury Internal Revenue Service</p>
 <p>聯邦醫療保險卡 (俗稱：紅藍卡)</p>	 <p>美國健康及人民服務部 (俗稱福利部)</p>	 <p>United States Department of Agriculture</p> <p>美國農業部</p>

華盛頓州 (Washington State)

 <p>華州醫療保險卡 (Provider One Service Card)</p>	 <p>In Washington State, Medicaid is called Apple Health</p> <p>華州醫療保險</p>	 <p>華盛頓州醫療保險登記系統</p>
--	--	---

 <p>Washington State Department of Labor & Industries</p> <p>華州勞工部</p>	 <p>cfpb Consumer Financial Protection Bureau</p> <p>消費者財務保護局</p>	 <p>WSDOT</p> <p>華州運輸部</p>
 <p>Washington State Department of Social & Health Services</p> <p>華州健康及人民服務部 (俗稱福利部)</p>	 <p>THE SEAL OF THE STATE OF WASHINGTON 1889</p> <p>華州政府</p>	 <p>Washington State Department of Health</p> <p>華州健康部門</p>
 <p>Public Health Seattle & King County</p> <p>金郡西雅圖公共健康部門</p>	 <p>WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF LICENSING</p> <p>華盛頓華州牌照部 (包括：身份証、駕照、其他牌照)</p>	 <p>Washington State Ferries</p> <p>華州渡輪</p>

金郡 (King County)

 <p>King County</p> <p>金郡政府部門</p>	 <p>King County METRO</p> <p>金郡交通部門 (包括：巴士、水上的士、街車/電車)</p>	 <p>SOUNDTRANSIT</p> <p>交通公司 (包括：巴士、火車、輕軌)</p>
--	--	---

西雅圖市 (City of Seattle)

 <p>Seattle</p> <p>西雅圖市部門</p>	 <p>Seattle HOUSING AUTHORITY</p> <p>西雅圖房屋署</p>
 <p>BYRD BARR PLACE</p> <p>承辦西雅圖市能源補助機構</p>	 <p>FRESH BUCKS</p> <p>蔬果券計劃 (金郡/西雅圖市)</p>

仁人服務社暫停服務公告

恩節假期：11月26日（星期四）；11月27日（星期五）

聖誕節特別假期*：12月21日（星期一）至12月23日（星期三）

聖誕節假期：12月24日（星期四）；12月25日（星期五）

2021年元旦假期：2021年1月1日（星期五）

*註：在聖誕節特別假期期間如遇緊急社會福利事件，可致電耆老組熱線電話

(206)816-4991，社工會按情況需要，提供有限度電話服務。

Washington State Department of Health (華盛頓州衛生部)

COVID-19 (2019 冠狀病毒病) 雜貨店購物小訣竅



 <p>出發購物之前</p>	<p>僅安排必需的行程。 如果您或所愛的人屬於罹患 COVID-19 的高風險群，請尤其謹慎。</p>  <p>如果您已生病，請勿前往店鋪。</p>	<p>洗手。</p>  <p>考慮網上訂購雜貨，以便自提或是送貨上門。</p> 	<p>查看特別開放時間。</p>  <p>許多店鋪都為 60 歲以上人士、孕婦和病弱人士安排特別開放時間，以便其進店購物。</p>
 <p>在店鋪內</p>	<p>佩戴布制面罩。 布制面罩是縫製的面罩或一片可遮住口鼻的布料。</p> 	<p>使用洗手液。 您可以用洗手液或消毒抗菌濕巾清潔雜貨店購物車或購物籃把手。</p> 	<p>保持與他人的距離。 在結帳隊伍中與他人保持 6 英尺的距離。</p> 
 <p>當您到家後</p>	<p>洗手。</p> 	<p>踐行食品安全。 請不要對您的雜貨消毒。按照平常方式清洗水果和蔬菜。</p> 	<p>如需獲取更多資訊 請造訪 doh.wa.gov/coronavirus 或 coronavirus.wa.gov。 請撥打 1-800-525-0127 並按 # 號鍵獲取譯員服務。 發送文本 Coronavirus 至 211211。</p>



全補貼乘車年卡新計劃惠及弱勢社群

金郡 Metro 巴士 (King County Metro) 與普捷灣捷運 (Sound Transit) 共同合作，於 2020 年 10 月 15 日起推出全補貼乘車年卡新項目，該卡持有者可免費乘坐 Metro 巴士、普捷灣捷運、西雅圖市等公交系統的巴士、街車和輕軌。如果乘坐其它公交系統的交通工具，則需個人付費。最便捷的方式就是提前將乘車卡的電子錢包 (e-purse) 充值，上車刷卡即可。

全補貼乘車年卡有效期為 12 個月，在符合資格的條件下可以每年更新。

申請該乘車卡必須符合以下要求：

- 金郡 (King County)、皮爾斯郡 (Pierce) 及斯諾霍米甚郡 (Snohomish) 的居民
- 持有有效身份證件

同時，必須享有至少一項以下華州福利：

- 困難家庭臨時救助金 (TANF) / 華州家庭救助金 (SFA)
- 孕婦現金補助 (PWA)
- 難民現金補助 (RCA)
- 長者、盲人、殘疾人士現金補助 (ABD)
- 社會安全生活補助金 (SSI)
- 住房與基本需求計劃 (HEN)



申請方法

電話申請：

華州福利局 (DSHS) 客服中心：1-877-501-2233

週一至週五：上午 8 點 - 下午 5 點

西雅圖及金郡公共健康部社區健康熱線：1-800-756-5437

週一至週五：上午 8 點 - 下午 5 點

(中午 12 點 - 下午 1 點不辦公)

現場申請：

Catholic Community Services Randolph Carter Center

地址：100 23rd Ave S, Seattle, WA 98144

時間：週一、五：上午 9 點 - 下午 4 點，週三：上午 9 點 - 中午 12 點

Federal Way Public Health Storefront

地址：1640 S 318th Pl, Federal Way, WA 98003

時間：週一、二、四：上午 10 點 - 下午 6 點，週三：上午 11 點 - 晚上 8 點

週六：上午 10 點 - 下午 3 點

ORCA LIFT 客服/公共健康辦公室

地址：201 S Jackson St, Seattle, WA 98104

時間：週一、三：上午 10 點 - 下午 4 點 (中午 12:30 - 1:30 不辦公)

詳情可瀏覽以下網址：<https://kingcounty.gov/depts/transportation/metro/programs-projects/fares-routes-and-service/subsidized-annual-pass.aspx>

「超級食品」- 免疫系統助推器

如果您正在尋找預防感冒，流感和其他感染的方法，那麼第一步應該是去當地的雜貨店，選購以下這些有助增強免疫系統的食物。

柑橘類水果：葡萄柚，酸橙，橙子和檸檬

大多數人感冒後都會直接服用維生素C。那是因為它有助於增強您的免疫系統。維生素C被認為可以增加白細胞的產生，而白細胞是抵抗感染的關鍵。幾乎所有的柑橘類水果都含有豐富的維生素C。

由於您的身體不生產或儲存，因此您每天需要維生素C才能保持健康。對於大多數成年人，建議的每日量為：女性75毫克、男性90毫克。如果您選擇補充品，請避免每天服用超過2000毫克（mg）。

西蘭花

西蘭花富含維生素和礦物質。西蘭花富含維生素A，C和E，以及纖維和許多其他抗氧化劑，是可以放在盤子上的最健康的蔬菜之一。

大蒜

早期文明認識到大蒜在抵抗感染方面的價值。大蒜還可能減緩動脈硬化，目前還沒有證據表明它可以幫助降低血壓。大蒜的免疫增強特性似乎來自大量的含硫化合物，例如大蒜素。

姜

生薑是許多人生病後轉向的另一種成分。生薑可以幫助減少炎症，這可以幫助減少喉嚨痛和炎症。生薑也可能有助於緩解噁心，生薑還可以減輕慢性疼痛。

菠菜

菠菜之所以成為我們的榜單，不僅因為它富含維生素C，而且還富含許多抗氧化劑和β-胡蘿蔔素，它們都可以增強我們免疫系統的抗感染能力。與花椰菜相似，菠菜在煮得盡可能少的时候最健康，這樣可以保留營養。

酸奶

尋找標籤上印有“生動活潑的文化”的酸奶，例如希臘酸奶。這些文化可能會刺激您的免疫系統，幫助抵抗疾病。嘗試獲得純酸奶，而不是添加糖和調味的酸奶。酸奶也可以是維生素D的重要來源，因此請嘗試選擇使用這種維生素強化的品牌。維生素D有助於調節免疫系統，被認為可以增強人體抵抗疾病的天然防禦能力。



杏仁

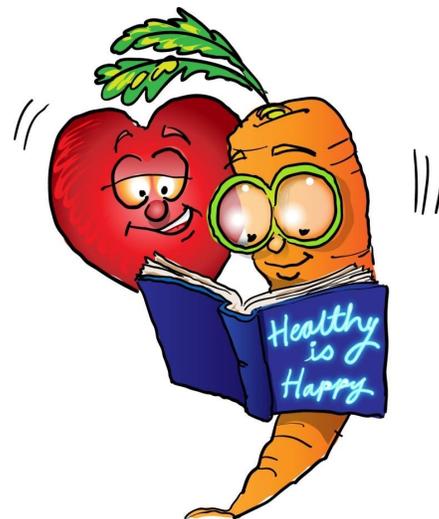
在預防感冒方面，維生素E往往會落後於維生素C。然而，這種強大的抗氧化劑是健康免疫系統的關鍵。它是脂溶性維生素，這意味著需要脂肪的存在才能正確吸收。堅果（例如杏仁）富含維生素，還含有健康的脂肪。成人每天僅需要約15毫克維生素E。半杯杏仁（約46顆帶殼杏仁）的建議量為每日推薦量的100%。

葵花籽

葵花籽富含營養素，包括磷、鎂以及維生素B-6和E。維生素E在調節和維持免疫系統功能中很重要。維生素E含量較高的其他食品包括鱈梨和深色綠葉蔬菜。葵花籽中的硒含量也非常高。僅1盎司就含有將近一半的成年人平均每天需要的硒。

薑黃

您可能知道薑黃是許多咖哩中的關鍵成分。這種鮮黃色苦味的香料在治療骨關節炎和類風濕關節炎方面也已被用作抗炎藥多年。



木瓜

木瓜是另一種富含維生素C的水果。番木瓜還具有一種稱為木瓜蛋白酶的消化酶，具有抗炎作用。番木瓜含有適量的鉀、鎂和葉酸，所有這些都對您的整體健康有益。

獼猴桃/奇異果

像木瓜一樣，獼猴桃自然也充滿了大量的必需營養素，包括葉酸、鉀、維生素K和維生素C。維生素C可以增強白細胞抵抗感染，而獼猴桃的其他營養成分則可以使身體其餘部分正常運轉。

【護老情真】

家屬照顧者個案故事與您分享

通過與家屬照顧者服務、MTD服務合作，仁人服務社於六月開始的 Veteran Senior and Human Service Levy Program (VSHSL) 新冠病毒特殊項目即將結束。本次項目中，我們為居住在金郡的逾126位家屬照顧者提供了免費食品、健身器材購買、針灸按摩以及花園清理服務。本次特殊項目是仁人服務社積極參與政府項目的案例之一，凸顯了本社與政府一同想客戶所想的特點。雖遇到了各種波折，但最終均成功克服困難，成功在疫情中為各位老人分憂。

在此，我們特別邀請了兩位收到了本次服務的家屬照顧者分享他們的經歷，以便大家了 VSHSL 服務如何服務客戶之所需。

個案一：“我是支撐家里的唯一支柱，我没有余地崩溃” — 李先生與李太太

李太太已照顧李先生 16 年有餘。因常年痛風及髖關節骨折，李先生自 16 年前起便無法穩定站立。長久以來，李太太獨自承擔所有家務。但李太太腿部亦因不慎跌倒數次受到了傷害。李太太便諮詢醫院，準備接受針灸治療。但因新冠疫情，醫院無法及時提供服務。在了解情況後，社工幫李太太申請了 VSHSL 服務所提供的免費食品、針灸服務，以確保李太太及時獲得治療。

此後，李太太提到 VSHSL 項目將食品送上門的服務在兩位老人行動不便時極大減少了兩位老人出門的需求，降低了跌倒的風險，幫助極大，亦親自表示了感謝：“我非常高興貴社社工在此疫情期間幫助我申請針灸和免費食品服務。二者讓我空出了接受治療所需的時間，得到了接受治療的機會。”



個案二：“艱苦的時間不會長久，但堅強的人將長存” — Mey

在本社社工第一次與 Mey 家訪的時候，Mey 的先生被診斷為肌萎縮側索硬化症 (ALS)。三年後的今天，病情迫使先生長期臥床並佩戴呼吸機。因此，Mey 一人獨自承擔起了照顧先生與三個孩子的重擔。在了解到了 Mey 的情況後，社工幫助 Mey 申請了 VSHSL 服務所提供的免費食品，以期減少 Mey 外出購物的需求及她與孩子們接觸新冠病毒的風險。



華州成人長期護理服務系列 (十二)

上文提及“其他個人照護服務”。今期重點將會探討“其他成人長期護理服務計劃”

其他成人長期護理服務計劃

以下計劃僅限於美國的特定地理區域。請諮詢您的社會服務工作人員，以瞭解關於這些計劃的更多資訊。

New Freedom 消費者主導服務計劃

New Freedom 是一項使您能夠更好地控制與選擇所接受服務的計劃。加入 New Freedom，您將每月收到預算金額，以購買幫助您盡量獨立生活的服務與項目。

一名瞭解當地服務選擇的顧問將與您一起購買您所需的服務。財務管理服務將向您的服務提供者付費，並幫助您監控您的預算。

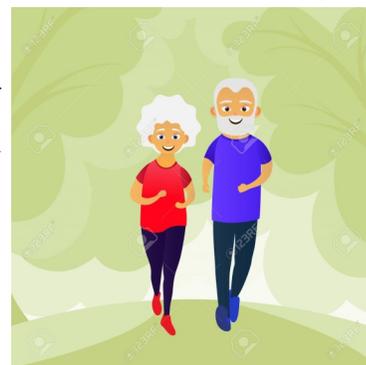
目前對 King 和 Pacific 縣內居住於家中的人員提供 New Freedom 服務。

老年人全面照護計劃 (PACE)

PACE 提供了一個集成的多學科團隊，為當地 PACE 中心的 55 歲的成年人和老年人提供醫療保健與社會服務。PACE 根據您的個人需求量做定身，可協調及提供大部分服務。

PACE 目前在 King 縣的一部分地區提供服務。

我們將在下一期和大家繼續介紹其他長期護理服務。



【新冠與節日慶祝】

感恩節

感恩節在美國是傳統與家人和朋友歡聚的大節日，美國疾病控制與預防中心(Centers for Disease Control and Prevention) 指出，感恩節的傳統聚會雖然有趣，但新冠病毒(COVID-19)感染和傳播的可能性亦可能會增加。因此，慶祝今年感恩節最安全的方式就是只和您一起生活的家人一起度過；如果您計劃與家庭以外的人度過感恩節，應該採取以下措施，確保大家今年度過一個安全又歡樂的感恩節。





與非同住者保持至少 6 英尺的距離

請謹記，沒有症狀的人也可能傳播新冠病毒。各人須佩戴口罩，及與他人保持 6 英尺（約 2 個臂長）的距離，這對於重病高風險人群尤其重要。

參加感恩節聚會注意事項

攜帶自己的食物、飲料、餐盤、杯子和餐具。佩戴口罩，並在進餐的時候安全存放您的口罩。避免進出食物準備或處理區域，例如廚房。如果您與他人分享食物，應使用一次性物品、一次性餐具、盤子和工具，如沙拉醬和調味料包裝。

舉辦感恩節聚會注意事項

如果邀請客人到您家裡，請確保大家採取讓感恩節更安全的措施包括：與居住在同一個社區的家人和朋友舉辦小型的室外聚餐。限制賓客人數。提前與客人溝通，明確設定聚會慶祝的預期。對會經常使用和接觸的物品表面進行清潔和消毒。如果在室內慶祝，請確保打開窗戶。限制食品準備區的人數。請客人自帶食物和飲料。如果分享食物，讓一個人提供食物並使用一次性物品，如塑料餐具。

考慮其他感恩節活動

與不與您同住的家人和朋友舉行虛擬感恩節聚餐：約定時間共進虛擬聚餐。讓人們共享菜譜並展示他們準備的火雞、配菜或其他菜餚。

與您的家人看電視和玩遊戲：在家觀看感恩節遊行、體育比賽和電影。玩一個有趣的遊戲。

購物：在感恩節之後及冬季節日之前進行網上購物。使用無接觸服務方式獲取所購物品，例如路邊取貨。在開放式市場購物，與他人保持 6 英尺的距離。

其他活動

安全地準備傳統菜色並通過不接觸他人的方式分送給家人和鄰居（例如放在門口）。參與感恩活動，例如寫下您感謝的事情並與您的家人和朋友分享。



親屬移民進度情況

移民局通告在2020年12月份親屬移民排期表如下：

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。



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 金正浩 周靖雯 王晟軒 黃嘉慧 盧兆倫 黃嘉惠 陳汐 吳青
版面設計	吳青
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

保持聯繫計劃電話專線：(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 (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

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！