



疫情下失業或收入轉變

2021 年報稅注意事項--續享醫療保險稅項減免



新冠疫情讓美國經濟遭受史無前例的重創，經濟停擺，民眾失業，為共同渡過疫情危機，美國聯邦政府及各州政府紛紛發佈眾多救助法案及條款。那麼，這些領取了紓困金、失業金的民眾，對於2020年度的報稅和退稅有沒有影響呢？到了2021年年初，如果您曾經在2020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，就算是疫情來襲亦無一例外，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2020年的醫療保險。今年由於政府給與不同的援助，很多人都對於失業金或低收入報稅有以下疑問：

【紓困金】

大部分民眾已經陸續收到了聯邦政府的第一輪紓困金。根據法案，這筆紓困金是不會計入應納稅收入的，因此不會影響您的報稅和退稅。

【失業金】

通常情況下，到2021年1月底，各州會郵寄或申請人需要登入自己的失業金線上帳戶，領取2020年度的失業金總結表格，1099-G表，表格裏面總結了2020年度您總共領取了多少的失業金。

在2021年報2020年度個人和家庭稅的時候，請務必把這個表格提交給您的會計師，失業金收入是要記入到您的稅表裏面的。

保存您的1095表格和核對資料是否正確

如果您在2020年購買了奧巴馬醫療保險或持有蘋果計劃(免費醫療保險)，並在信中收到1095 A 或 1095 B 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。(下接第4頁)

西雅圖市居民申請能源補助計劃可同時獲\$500 額外津貼



Byrd Barr Place 為西雅圖市低收入家庭提供的能源補助計劃 (LIHEAP)，申請人士於今年內可同時獲得\$500 額外補助；這項申請亦適用於沒有電費單的租金包電費的申請家庭。至於去年十月已申請能源補助計劃的人士毋須重新申請，將會自動獲得這\$500 的能源補助。能源補助計劃申請期至今年 9 月，但如要額外獲得這\$500 補助必須在三月底之前申請，符合資格的家庭請預備以下所需證明文件：

- (1) 身份證明(影印本)：申請者的華盛頓州身份證和社會安全卡
- (2) 房屋證明(影印本)：註有申請人名字及住址的房租單或房屋租約（不是已交租收據）；
- (3) 同住家人收入證明（影印本）：符合資格的收入標準(貧窮線 125%)：1 人家庭不超過 \$1,595 ； 2 人家庭不超過\$2,155
 - a) 獲取政府福利的確認信件(如：SSI、糧食券批准信)；或 b)如有工作，請提供申請前三個月(不計算提交表格的月份) 的收入證明(如：糧單、顯示收入來源的銀行月結單)。
 - c)沒有收入的同住家人，需簽署另一表格
- (4) 能源費單據： 需註有申請人名字及提供能源的地址。租金包電費（即沒有電費單）申請家庭：要提交由業主/房東/大廈經理簽署的證明表格。（仁人可提供空白的證明表格）

待以上證明文件準備好，如需仁人協助申請的住戶，可選擇以下安排：

- a) 致電耆老組廣東話(206)816-4991 或普通話(206)816-4990 ；或
- b) 致電您的個案經理預約時間辦理；或
- c) 若懂英文者，可在以下網址作網上申請，但需同時將所需證明文件上載在此網址：<https://byrdbarrplace.org/programs-services/energy-assistance/>



疫情期間，何處可獲免費上網服務

您沒有經濟能力或不想繳付每月網絡費用，何處可獲上網服務，以便您可以使用平板電腦、筆記本電腦、手機，微信、電郵或觀看影短片嗎？在華州，可以有以兩種方法：



1. 向西雅圖公共圖書館借用 21 天的流動上網工具「熱點」(SPL Hotspot)

如果您持有西雅圖公共圖書館(Seattle Public Library)借書卡，便可在任何西雅圖公共圖書館申請借用或歸還為期 21 天免費 Hotspot (中文譯名：熱點) 連接到 4G LTE 和 3G 網絡，使您的平板電腦、筆記本電腦或其他支持 Wi-Fi 設備，可進行研究，在您喜歡的網站上購物，從圖書館中下載電影和音樂、瀏覽互聯網並發送電子郵件；利用 Skype, FaceTime 和 WhatsApp 方式幫助您與朋友和家人建立聯繫。【請注意：「熱點」是無法支持短信和 SMS 消息傳遞。】此外，借用「熱點」是西雅圖公共圖書館是非常受歡迎的服務，需要在等候名單上排隊。如果您丟失了「熱點」或將其損壞無法修復，西雅圖公共圖書館將向您的圖書館帳戶收取 100 美元的費用。使用「熱點」遇上困難，攜帶借書證或提供借書證號碼，到任何西雅圖公共圖書館向職員求助。「熱點」將在到期日後的 24 小時內停止提供上網服務。如果沒有其他人在等待借用「熱點」，則可以續訂「熱點」。但是，「熱點」的等待列表通常很長。要續訂「熱點」，請登錄您的帳戶或訪問任何圖書館位置。詳情，可以英文致電 206-386-4636 圖書館內快速資訊中心 (Quick Information Center)，或連線以下官方英文網頁 (有翻譯功能，可將內文變成中文)：<https://www.spl.org/using-the-library/reservations-and-requests/reserve-a-computer/computers-and-equipment/spl-hotspot>

2. 華州各處設立的「駕駛前往使用無線網絡熱點」Drive-in WiFi Hotspots

「駕駛前往使用無線網絡熱點」(Drive-In WiFi Hotspots) 是為了回應受新冠病毒疫情(COVID-19)的影響而家中沒有寬頻服務的華盛頓州人士提供免費、臨時及緊急互聯網服務。通過以下華州政府商業部(Washington State Department of Commerce)網頁，便可從地圖中顯示可提供「駕駛前往使用無線網絡熱點」的位置，有戶外或室內地點，超過 300 多過地點(不包括西雅圖市)，而金郡圖書館系統(King County Library System)只在 Carnation, Fall City, Muckleshoot 和 North Bend 四個城市提供此項服務。此外，請注意每個地點有它自己的安全協議，請自行聯繫。<https://www.commerce.wa.gov/building-infrastructure/washington-state-drive-in-wifi-hotspots-location-finder/>

西雅圖公務局致各公寓住客通告



相信不少住在西雅圖市公寓住客最近已收到西雅圖公務局(Seattle Public Utilities)有關回收、堆肥及垃圾分類指南(recycle, compost & garbage sorting guidelines)的通告,由於不少住客在家工作,公務局需處理更多的廢物!以下是重點指引:幫助工人安全地收集有關容器、幫助降低您公寓樓的成本、使您的公寓員工更容易保持廢物區域清潔、減少因垃圾箱溢出而收取費用的可能性、確保您的可回收材料和食物殘渣可製成新產品。此外,要遵循拋棄廢物規則還有:將紙箱壓平、不要將袋回收,請將鬆散的袋放入容器內。請不要將塑料袋放在回收或堆肥中、保持容器蓋關閉。雨水會損壞可回收物品,並增加垃圾的重量。其他分類建議: 1. 回收:紙、紙板壓平、塑料瓶和容器、金屬罐、玻璃瓶和罐。2. 堆肥(不要放在塑料袋):食物殘渣,比薩餅盒,餐巾紙和紙巾,可堆肥袋子,可堆肥食品包裝,院子垃圾和植物。3. 垃圾:(1) 塑料袋、包裝紙和包裝紙;(2)氣泡信封和郵件;(3)發泡膠(Styrofoam)和食品泡沫托盤(food foam trays);(4)尿布和寵物廢物;(5)衛生用品和防護設備。4. 不需要放入容器中且需要特殊處理的物品:(1) 傢俱;(2)電子產品;(3)電池和螢光燈燈泡;(4)藥品和注射器;(5)食用油。

【資訊新聞】

(上接第1頁)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,即使沒有收入,如果您獲得稅項減免仍需報稅

即使您由於疫情下的種種影響而沒有收入,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。

西雅圖新鮮蔬果計劃增加受惠人數



Seattle

深受西雅圖市民歡迎的新鮮蔬果計劃，市政府宣布於 2021 年度市政府預算案中為新鮮蔬果計劃增加 130 萬元資金，加上去年底該項目的款項剩餘，3100 名原本在新鮮蔬果計劃候補名單上的市民因此將會獲得加入計劃，

於去年 12 月份開始收到蔬果券，並一直持續到 2021 年。

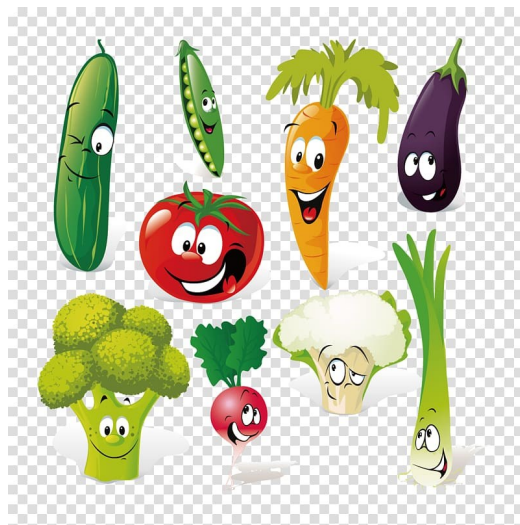
計劃現有多達 12,100 人獲得蔬果券

西雅圖市政府表示，入選的申請人是從候補名單上按其抽獎號碼選中的，抽獎號碼在當初申請蔬果券時隨機產生。新鮮蔬果券在去年三月份以公開抽獎的形式進行申請，接受了盡可能多的申請，剩餘的人士會被放入候補名單。如果有多餘的資金，會按照候補申請人申請時的抽獎號碼順序加入到計劃內。到目前為止，該計劃已經從候補名單上接受了 4800 多名申請人，而現有使用蔬果券的市民多達 12,100 人。

從去年 12 月份第二週開始，新接受的的客戶陸續收到新鮮蔬果計劃的信件以及隨附的 12 月份蔬果券。所有客戶每個月會收到 40 元蔬果券，一直到 2021 年 5 月份本計劃年度結束為止。

新一年度申請詳情今年內稍後公佈

2020 年度的新鮮蔬果計劃申請已經結束，該計劃不是全年接受申請。有關下一年度的申請信息將於 2021 年 1 月份公佈。當局將繼續通過新鮮蔬果計劃官網、電子郵件或該計劃合作機構發布最新消息。



新鮮蔬果計劃是家庭食品開支額外援助的眾多計劃之一。每月持有 40 元蔬果券的人士可用於金郡所有 Safeway 超市、在西雅圖內 40 個農夫市場及 4 間鄰裡雜貨店。蔬果券可購買未添加鹽，脂肪和/或糖的新鮮，冷凍，罐頭和乾蔬果。如果想了解其他與食品相關的資源，可瀏覽西雅圖市長辦公室相關網頁 COVID-19: Resources for Community - Mayor | seattle.gov，有關信息會定期以多種語言更新。

「聯邦醫療保險」Medicare 2021



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\$259。不足 30 個點，則付月費\$471。

住院自付費(Deductible)：

權益期(benefit period)頭 60 天內，自付費是\$1,484。

權益期 61 天至 90 天，自付費為每天\$371。

權益期 91 天至 150 天，自付費則是每天\$742。

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\$185.5。

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\$148.5，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\$203。

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\$1,456，資產不超過\$7,860，夫婦每月收入不超過\$1,960，資產不超過\$11,800，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



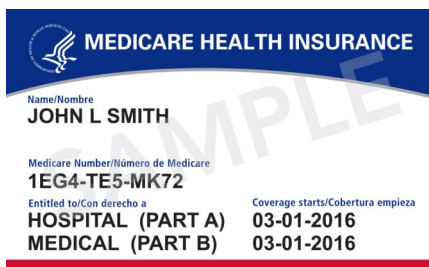
如果個人每月收入不超過\$1,595，資產不超過\$14,610，夫婦每月收入不超過\$2,155，資產不超過\$29,160，可參加(Extra Help) - 處方藥物免月費及藥物補助計劃。

社會安全殘疾保險金和聯邦醫療保險 5 件注意事(二)

承接刊登於本刊第 92 期一文，今期再為大家探討社會安全殘疾保險金和聯邦醫療保險的注意事項。

(四): 如果我殘疾了，看醫生時我會有自付額跟自付上限額嗎?

是的，倘若您擁有僱主保險為您的首要保險，而聯邦醫療保險是您的第二保險，您可能不會有太多的自付額。但如果您沒有僱主保險，且聯邦醫療保險的原始方案為您的主要保險，您或許就需要考量加購其他的保險。



對大多數的保險受益人來說，(無論是不是殘疾身分)，加入聯邦醫療保險都會有主要的兩個選擇方向：

1. 使用原始的聯邦醫療保險計畫(Part A and B) 加上藥物計畫(Part D)，然後再搭配一個補充計劃(Medigap)來支付聯邦醫療保險給付過後，剩下的自費額。需要注意的是，絕大多數的州都會限制要年滿 65 歲以上的人才可以購買補充計畫。
2. 加入優勢計畫，即授權由私營的保險公司來管理跟給付一些額外的服務。如果您是低收入戶，您很有可能合資格申請州政府醫療補助來給付聯邦醫療保險支付後的自費額，而州政府醫療補助的合格條件，根據各州法律會有不一樣的標準。

如果您對於如何選擇最適合的保險方案有任何疑問，我們建議您可以使用一個由全國耆老非營利組織理事會所創建免費的工具聯邦醫療保險問答通來查詢(Medicare Questionnaire tool)或者您也可以聯繫合格的聯邦醫療保險顧問來獲得所需要的資訊。您也可以聯繫當地的 SHIBA (州政府醫療保險顧問)以獲得協助，或是聯繫耆老與殘疾資源服務中心(Aging and Disability Resource Center)。

(五): 如果我有聯邦醫療保險，我該如何領藥以及支付我的處方藥費呢?

如果您沒有僱主保險來當作您的首要保險，並且您也沒有加入優勢計畫 (即 Part C，通常會包含藥物保險)，那麼您就必須加入一個藥物計畫來涵蓋您的處方藥物費用。在一些情況下，如果您得到藥物的額外補助 Extra Help 或是州政府補助 Medicare Saving Programs，您很有可能會被自動分派到一個藥物計畫。這時您可能會需要撥打 1-800-MEDICARE 來查詢您有沒有被自動分派到藥物計畫，如果有的話，您可能也需要跟該計畫的服務代表聯繫，以確認這個計畫是否涵蓋了所有您需要的藥物。如果您發現有些用藥是該計畫不給付的，那麼您也可以選擇轉換到其他藥物計畫。

移民局公佈落實新版公民入籍考試

美國移民局（USCIS）近日公佈了新版公民入籍考試，新版入籍公民試的對象是 2020 年 12 月 1 日或以後提交入籍申請的人士，在 2020 年 12 月 1 日以前提交入籍申請的人士則仍會採用舊版入籍公民試題，入籍申請人要通過公民考試才能成為美國公民。

2020 年 12 月 1 日前申請仍採用舊版試題

入籍考試是移民局用於全面判定入籍申請人對美國的歷史，政府和社會價值的認識程度的工具，移民局需要每十年更新一次入籍考試以確保此工具繼續起其應有的作用。移民局早在 2019 年的 7 月，已表示會修改公民入籍考試。



移民局指出，當局自 2018 年以來就致力進行更改入籍公民試題的工作，並在進行這一工作的過程中吸收來自成人教育領域的專家意見，從而確保這些工作符合公平和公開的原則。歸化入籍使移民全面成為美國社會的一員，使移民享有和每個在美國出生的公民有一樣權利和擔負每個公民一樣的責任。移民局有責任使公平的考試能夠幫助申請人做好擔負公民責任的準備。

公民入籍試申請人須答對六成試題

按法定要求，新版本的公民入籍考試將包括更多考核入籍申請人關於美國歷史和美國文明的知識。新版考試和舊版考試的通過百分比保持一致，即是百分之六十。申請人要答對 20 條題中的 12 條題才能通過考試。

移民局會維持對年滿的 65 歲或以上並已持有永久居民綠卡超過 20 年的申請人士的特別入籍程序。此類申請人士毋須以英語可用自己的母語，但要準確答對 10 條公民入籍考試題中的 6 條才能通過考試。如您需要查閱或使用有關公民入籍申請的相關信息和學習材料，請前往移民局的公民資源中心網站：<https://www.uscis.gov/citizenship>。需要更多有關移民局的更多信息，請前往移民局網站 uscis.gov 或追蹤關注移民局的社交賬號：Twitter (@uscis)，Instagram (/uscis)，YouTube (/uscis)，Facebook (/uscis) 和 LinkedIn (/uscis)。

暴風雪安全檢查表

我該怎麼辦？

- 穿上多層輕便衣物，戴上連指手套和帽子（最好能蓋住耳朵）。
- 穿防水、保暖的靴子以保持足部暖和乾燥，並在冰雪中保護您的雙腳。
- 盡量減少外出。如需外出，請在車上放置 應急準備包。



我需要哪些儲備？

- 水——至少 3 天的儲備；每人每天約 3.79 升（1 加侖）
 - 食物——儲備至少 3 天用量的不易變質、易烹飪的食品
 - 藥品（7 天用量）和醫療用品（有備用電池的助聽器、眼鏡、隱形眼鏡、注射器 和手杖）
 - 私人文件副本（藥品清單和相關醫療信息、家庭地址證明、房契/租約、護照、 出生證明、保險單）
 - 家庭成員聯繫方式和緊急聯繫方式
- 手電筒備用電池、急救箱及多用途工具



手機和充電器、備用現金、個人衛生用品（尿片、尿袂）

暴風雪過後我該怎麼做？

- 如果您家在嚴寒時期斷電或斷熱，請到指定庇護中心！（1 月 12 至 19 日，福利局開放惡劣天氣庇護中心，致電 211 查詢位置！）
 - 雨夾雪、凍雨或小雨、下雪或有濃霧時，請不要開車。（避免出外!）
 - 在處理繁重的任務前，請考慮您的身體狀況、天氣因素和任務性質。
- 因停電，取暖或煮食儘量避免使用蠟燭、便攜式汽體爐、汽油發電機，以免引致一氧化碳中毒和火災！

以上資料節錄自美國紅十字會網址：https://www.redcross.org/content/dam/redcross/atg/PDF_s/Preparedness__Disaster_Recovery/Disaster_Preparedness/Winter_Storm/WinterStorm_SC_final.pdf 有關生命及財物受威脅，請 致電 911！停電電話專線：206-684-7400，臨時庇護中心：(800) 621-4636

NE 85街公交轉運站區域規劃方案徵詢建議

柯克蘭市NE 85街站區域規劃

議題：幫助柯克蘭市選擇最好的NE 85街公交轉運站區域規劃！

簡介：線上公眾會議：2021年1月7日，星期四，晚上6時至8時！市民們可以了解此區域規劃有關內容並向項目組提出意見。一個新的快線

公交轉運站將於2024年落成於柯克蘭市的NE 85街與I-405高速路交界處。根據2020年春季市民們提交的各種建議，市政府擬定了幾種對轉運站週邊地區的發展規劃方案，需要市民們審議並分享你們對於最佳規劃方案選擇的意見。若想了解更多的信息及分享意見，請於1月5日至2月5日期間，使用以下鏈接：www.kirklandwa.gov/stationareaplan



Sound Transit 輕軌新車廂現正於週末及平日夜深試車

由12月19日開始，您可能於週末及平日夜深看到Sound Transit 輕軌有新車廂(車頭寫著「暫停服務」(out of service)) 不載客在路面行走。原來它們是Sound Transit為未來四年分別在以下地區(Northgate, Lynnwood, Federal Way, Bellevue 和Redmond) 延展服務作準備：從加利福尼亞州Siemens Mobility 公司訂購152部新輕軌列車中已初步完成的31部列車，現需在2021年第一季內進行1,000哩測試，跟著再進行300哩測試。今年內會有兩輛新列車載客。新列車可提供70個座位，更大的窗戶，更寬的中央汽車過道 (center-car aisle)和四個自行車鉤 (bicycle hooks)，是目前提供數量的兩倍。每輛車將配備動態乘客信息顯示和LED照明改進。對新車廂有興趣先睹為快，可連線以下網址：[at https://vimeo.com/342776056](https://vimeo.com/342776056).

冬季準備：踏入寒冬，居住於美國的您可有為「出入平安」作出準備



駕車的您，您可知華州運輸署(WSDOT) 網頁內有關於冬季駕駛指南：2018-2019 Winter Driving Guide (wsdot.com) 值得一看。

內文提及駕駛時路面電子顯示牌對駕駛車輛的要求(Roadway Advisories) ；(2) 為冬天駕駛作出的準備(Prepare for Winter Driving)；(3) 冬季行車所需攜帶物品(What to Carry on Winter Trips) ；

(3) 車呔及輪胎鍊(Tires and Chains)

坐公共交通的您，可連線Metro的網頁，有關「Metro冬季下雪時坐車指南」(Metro Winter: Snow Guide)：

<https://kingcounty.gov/depts/transportation/metro/alerts-updates/winter.aspx>

內文包括：檢查巴士下雪路線、準備並隨時了解情況、緊急雪季網絡 (emergency snow network)、其他Metro服務。其中緊急雪網(emergency snow network) 路線包括以下路線巴士：A Line, B Line, C Line, C Shuttle, D Line, E Line, F Line, 3, 4, 5, 7, 10, 21, 24, 24 Shuttle, 31, 32, 36, 40, 41, 44, 45, 48, 60 Shuttle, 62, 65, 67, 70, 75, 90 Shuttle, 101, 102, 102 Shuttle (Weekday only), 105, 106, 106 Shuttle, 120, 124, 128, 150, 160, 161, 165, 168, 181, 184, 230, 231, 239, 245, 250, 255, 255 Shuttle, 271, 331, 345, 348, 348 Shuttle, 372, 773, 775, Dart 903, Dart 906, Dart 907, Dart 930



下雪時特別服務：90號巴士行走西雅圖市中心、第一山及國會山Capitol Hill

此路線是平日上午5:30至晚上11:30 (每小時三班車) 主要行走西雅圖市中心與醫院區。此路線不會在車站顯示，但

會在圖上車站停車。

利用Metro短訊工具 (text for departures tool) 快速找到巴士車站的下一個出發點

使用Metro的出發短訊工具(text tool): Text Departures - King County Metro Transit - King County快速找到巴士車站的下一個出發點。將您的巴士車站號碼 (stop ID numbers) (可用以下其中的方法之一：在巴士車站的標誌上、用Metro's 行程計劃(Trip Planner)、致電206-553-3000查詢) 發短訊至以下號碼：62550，幾秒鐘後您會收到一條消息，其中包含最新的時間表訊息。不過，請注意當巴士不在正常路線上行駛或不在其正常停靠車站時，特定停靠車站的“實時”出發預測可能不可靠。

【護老情真】

華州新增醫療補助護理服務詳情(三)

在十月份的【護老情真】專欄中，我們通過分析不同的案例為您剖析了華州新增醫療補助護理服務Medicaid Transformation Demonstration (MTD)服務具體的申請要求。這次我們將與您分享MTD服務將以何種形式為您提供幫助。

MTD服務的假定符合資格期

MTD服務亦有經濟資格的審核階段。政府需要根據您所提交的證明材料來決定您是否能獲得參與服務的最終批准。而與其他服務不同，MTD服務的假定符合資格期政策使您在等待審核結果的階段即可開始接受服務。假定符合資格期為申請服務後的下一個月的最後一天，期間所接受的服務將由政府承擔。即便政府最終不予批准，您亦無需為此期間接受的服務付費。

MTD服務可以為您帶來什麼？

在您申請獲批後，您將在政府系統中擁有一個每月約600美元的額度。您可以自由分配您的額度來獲取服務。此額度不可以現金或其他形式取出，亦必須用於申請並接受政府所批准的服務。若每月使用的額度並未達到約600美元的上限，剩餘的額度亦不會累計。



您可以用額度申請何種服務？

通常情況下，MTD服務允許您使用額度申請包括個人護理服務、平安鐘服務、以及針灸和按摩服務。在條件允許的情況下，MTD服務亦可幫助您申請一些醫療用品。接下來，我們會逐一為您介紹這些服務。

- (1) 個人護理服務：若您感到因身體原因使您在處理家務如洗衣、做飯、拖地等事項時感到困難時，您可以嘗試申請護理服務以尋求護工的幫助。通常情況下，若您將所有額度均用來申請個人護理服務時，一個月您大約可以獲得約20小時的護工服務，即每週不超過5小時的護工服務。

*因新冠病毒疫情所致，現政府所批的各護理服務公司正缺少人手。因此，若您在近期提出申請，可能需等待較長時間才能找到護工。

- (2) 平安鐘服務：若您一人獨居或行動不便，擔心自己摔倒，則可以申請平安鐘服務來確保自己在遇到緊急情況時獲得及時的幫助。平安鐘即一個您可以隨身攜帶的按鈕。遇到緊急情況時，您可直接按下按鈕。按下後將有工作人員通過按鈕與您對話以確認您是否需要幫助。相比於手機或其他通訊設備，您無需經過繁瑣的步驟來進行通話，因此平安鐘在緊急情況下有助於您更快獲得幫助，確保您的安全。

- (3) 針灸和按摩服務：若您平時感到腰酸背痛，且嘗試過針灸或按摩服務症狀因此得到緩和，您可嘗試使用額度申請針灸和按摩服務。目前政府所批准的服務提供商位於貝爾維尤市，但我們正致力擴大提供商列表，以便其餘地區的各位申請者都能獲得服務。

- (4) 醫療用品購買：在符合政府政策要求的情況下，MTD服務亦可嘗試通過您的額度申請購買一些醫療用品，如血壓計，尿片，助行器等。但因政府近期政策調整較多，若您對此項服務有興趣，請您致電工作人員詳談以便確認情況。

若您有任何疑問或有興趣了解更多MTD信息，歡迎您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。

高鈉食物和代替食物(一)



餐桌鹽，化學上稱為氯化鈉，由40%的鈉組成。據估計，至少有一半的高血壓患者的血壓會受到鈉攝入量的影響 - 這意味著他們對鹽有敏感性。此外，鹽敏感性的風險隨著年齡的增長而增加。鈉的參考每日攝入量 (Reference Daily Intake, 簡稱RDI) 為2,300毫克 (mg) 或約1茶匙 (teaspoon) 鹽。不過，美國人平均每日鈉攝入量為3,400毫克 (mg)，遠高於建議的上限。這主要來自包裝和餐館食品，而不是過度使用鹽瓶。

以下是含鈉量高的食物：

1. 蝦 (Shrimp)

包裝、冷凍的普通蝦通常為其風味而添加了鹽，以及富含鈉的防腐劑。例如，通常添加三聚磷酸鈉 (sodium tripolyphosphate) 以幫助最小化解凍期間的水分損失。

一份3盎司 (ounce) (85克gram) 的非麵包屑凍蝦可能含有多達800毫克 (mg) 的鈉，佔參考每日攝入量 (RDI) 的35%。麵包屑，炸蝦同樣是鹹的。相比之下，3盎司 (ounce) (85克gram) 新鮮捕獲的蝦沒有鹽和添加劑只有101毫克 (mg) 鈉，或4%的參考每日攝入量 (RDI)。如果可以，可以選擇新鮮捕獲的，或者在健康食品商店檢查沒有添加劑的冷凍蝦。



2. 湯 (soup)

罐裝、包裝和餐廳準備的湯經常包含大量的鈉，但你可以選擇找到一些少鈉選擇罐裝的品種。鈉主要來自鹽，但有些湯還有豐富含鈉的風味的添加劑，如穀氨酸鈉 (monosodium glutamate, 簡稱MSG)。平均而言，罐裝湯含有700毫克 (mg) 鈉，或每1杯 (245克 gram) 服用的參考每日攝入量 (RDI) 的30%。

3. 火腿 (ham)

火腿含鈉量高，因為鹽用於保存和調味肉類。一份3盎司 (ounce) (85克gram) 烤火腿平均含有1,117毫克 (mg) 鈉，即佔參考每日攝入量 (RDI) 的48%。沒有任何跡象表明食品公司削減了他們對這種受歡迎的肉的鹽度。在最近的美國食品全國抽樣調查中，研究人員發現，火腿的鈉含量比之前的分析值高14%。考慮將火腿僅用作少量偶爾的調味品，而不是吃完整份量。

4. 小麵包 / 餅乾 (Biscuits)

這是很多人早餐的最愛，但其鈉含量也不容忽視，即使它沒有澆上肉汁。你從冷凍或冷藏麵團製作的烤麵包可能含鈉量特別高，所以盡量偶爾吃。在美國的全國範圍內，一種由包裝麵團製成的小麵包平均含有528毫克 (mg) 鈉，或佔RDI的23%。儘管如此，有些每份含有多達840毫克 (mg) 的鈉，或佔RDI的36%。

華州成人長期護理服務系列（十三）

上文提及“其他成人長期護理服務計劃”。今期重點將會探討“其他住宿與照護選擇”。



其他住宿與照護選擇

如果您不能住在家中，您也有很多提供住宿與照護的機構可供選擇。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。生活協助通常是指提供住宿、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 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 獲得許可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。從由一個家庭營運 7 張床的機構到由大型全國性公司營運 150 張床的機構，ALF 在規模與所有方面都有很大的不同。

所有的 AFH 與 ALF 都提供住宿與膳食，並提供不同級別的个人照護服務，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：

1. 非經常性護理（提供非全日性護士服務）。
2. 給藥或輔助給藥。
3. 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。

仁人服務社暫停服務公告

馬丁路德金日：2021年1月18日（星期一）

總統日假期：2021年2月15日（星期一）

不便之處，敬請原諒！

冬季節日慶祝活動



在新冠病毒(COVID-19)疫情期間許多人倍感壓力和孤獨，因此即將到來的假期裡，聚會是與親朋好友重新聯繫的機會。但請緊記歡度冬季節日最安全的方法就是與住在一起的家人一同慶祝，與非同住的親朋好友聚會可能會增加感染或傳播新冠病毒或流感的機會。旅行可能會增加您傳播和感染新冠病毒的機率。美國疾病控制與預防中心(CDC)繼續建議人們推遲旅行，待在家中，因為這是在今年保護自己和他人的最佳方法。

讓慶祝活動更加安全

今年冬天最安全的選擇是在網上虛擬慶祝或與同住者一起慶祝。如果您確實要與非同住者聚會，在戶外舉行聚會和活動比在室內舉行聚會更加安全。參加聚會還應採取以下額外措施，使您的慶祝活動更加安全：提前與舉辦者溝通，了解聚會慶祝期間的活動。自帶食物、飲料、杯碟、器皿和調料包。在室內和室外都佩戴口罩。避免大聲喊叫或唱歌。如果您生病了，或者接近過認為自己可能接觸過新冠病毒的人，您應該待在家中。

舉辦冬季節日慶祝活動

如果您選擇讓來賓在您的家中慶祝，您應確保每個人都遵循安全措施。使慶祝活動更加安全的其他方法包括：提前與客人溝通，明確聚會慶祝預期。限制賓客人數。如果天氣允許，和居住在您社區內的家人和朋友一起舉辦小型戶外慶祝活動。為您的來賓準備額外的全新口罩，並鼓勵每個人在室內和室外都佩戴口罩。如果在室內慶祝，盡量打開門窗，引入新鮮空氣。提供單獨的空間供來賓洗手，或提供免洗手消毒液。將背景音樂的音量調低，這樣來賓就不用大聲喊叫了。

節日慶祝上的食物和飲料

每逢冬季節日，飲食傳統往往是慶祝活動的重要組成部分。目前沒有證據表明食物的準備或食用會傳播新冠病毒，但遵循食品安全慣例始終很重要。此外還要確保：攜帶自己的食物、飲料、餐盤、杯子和餐具。避免進出食物準備或處理區域，例如廚房。使用單次使用物品，例如沙拉醬和調味包，或者一次性物品，例如食品包裝盒、盤子和餐具。如果可能，應使用無接觸垃圾桶。

親屬移民進度情況

移民局通告在2021年01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)	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07月08日	2009年06月01日
第四優先(成年公民的兄弟姐妹)	2006年10月08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 黃嘉惠 金正浩 吳青 徐竹儀 盧兆倫 陳汐
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

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

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！